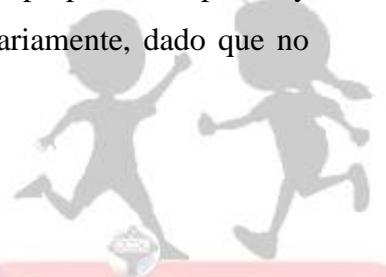




El entrenamiento específico del portero de Fútbol Sala

- RESUMEN COMUNICACIÓN -

El portero hasta no mucho tiempo atrás, principalmente en el fútbol de campo, ha sido formado de forma casual, donde aquel chico que no tenía capacidad técnica para actuar en el campo, acababa por jugar en la portería, presionado por la necesidad y muchas veces por el sueño de jugar al fútbol, presente en la mente de la mayoría de los niños. En relación al fútbol sala, gran parte de los porteros ya no son formados por la casualidad, o lo que es lo mismo, por el llamado *fútbol de la calle*, aquel jugado en la plaza del barrio o en el recreo de la escuela. Con el surgimiento y proliferación de las escuelas deportivas en nuestro país, los aspirantes a esta posición empiezan desde muy pronto la vivencia de una forma más específica con los componentes técnicos por ella exigidos. Por eso, en el fútbol sala ya no es el chico menos habilidoso el que se queda en la portería. Jugar en la portería empieza a ser una opción y no una obligación para el joven jugador. La buena participación del portero en el juego de fútbol sala puede desencadenar el éxito o el fracaso de su equipo. De su acción defensiva eficaz surge la garantía de que los fallos defensivos de sus compañeros, asociadas a las virtudes ofensivas del equipo contrario, no desencadenarán mayores consecuencias. Por otro lado, su acción ofensiva, cada vez más importante, puede proporcionar la victoria de su equipo. De esta forma el portero necesita de una buena calidad técnica para utilizarla de la manera más provechosa posible para su equipo, siendo necesario pues, adaptar el entrenamiento a las características propias de su puesto y necesidades de competición, siendo este específico e individualizado necesariamente, dado que no todos los porteros tienen las mismas carencias ni las mismas virtudes.





- INTRODUCCIÓN -

El portero hasta no mucho tiempo atrás, principalmente en el fútbol de campo, ha sido formado de forma casual, donde aquel chico que no tenía capacidad técnica para actuar en el campo, acababa por jugar en la portería, presionado por la necesidad y muchas veces por el sueño de jugar al fútbol, presente en la mente de la mayoría de los niños.

En relación al fútbol sala, gran parte de los porteros ya no son formados por la casualidad, o lo que es lo mismo, por el llamado fútbol de la calle, aquel jugado en la plaza del barrio o en el recreo de la escuela.

Con la aparición y proliferación de las escuelas deportivas en nuestro país, los aspirantes a esta posición empiezan desde muy pronto la vivencia de una forma más específica con los componentes técnicos por ella exigidos. Por eso, en el fútbol sala ya no es el chico menos habilidoso el que se queda en la portería. Jugar en la portería empieza a ser una opción y no una obligación para el joven jugador.

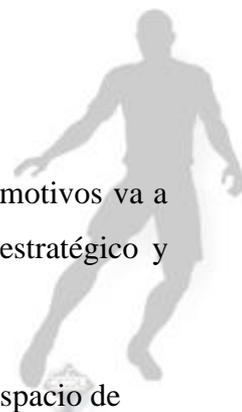
La buena participación del portero en el juego de fútbol sala puede desencadenar en buena medida, el éxito o el fracaso de su equipo. Por otro lado, gracias a su acción ofensiva, cada vez más importante, consigue crear diversas situaciones ofensivas de su equipo. De esta forma se hace necesario que el portero esté dotado de una buena calidad técnica para utilizarla de la manera más provechosa posible para su equipo.

Así, la formación específica del portero de fútbol sala pasa a ser un factor importante para su buen desempeño futuro. El primer paso para ello es conocer e identificar cuáles son las acciones propias del portero dentro del fútbol sala. La participación del portero en el juego puede ser dividida en dos partes básicas y muy claras, que comprenden su acción defensiva y ofensiva.

Debido a la importancia que el portero tiene en su equipo, es fundamental que los ejercicios de entrenamiento específico sean prioritarios para los entrenadores y que se desarrollen estos ejercicios específicos para el portero, adquiriendo importancia no sólo tener que jugar muy bien con las manos, sino que es fundamental saber jugar con los pies, tanto en el aspecto defensivo, cuanto ofensivo.

Es un jugador que está situado de forma específica dentro del campo, donde el propio desarrollo del juego dicta sus funciones y que además está condicionado por el reglamento, ya que es el único jugador que puede jugar con las manos dentro de un espacio delimitado, su área, y en otras ocasiones,

CLUB DEPORTIVO TUI FÚTBOL SALA



por circunstancias concretas, como jugador de campo en el resto de espacio, por estos motivos va a necesitar ser poseedor de un perfil especial, tanto a nivel, físico, técnico – táctico, estratégico y psicológico.

Estamos pues, ante un jugador con características especiales y diferenciadas dentro del espacio de juego, al cual debemos realizar un entrenamiento adecuado a sus acciones en situaciones reales de juego.

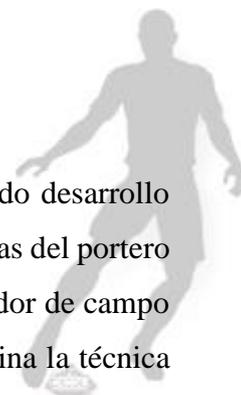


- FUNDAMENTACION, MATERIAL Y MÉTODO -

Actualmente se observa una tendencia en los equipos a trabajar con el portero de manera específica, con un profesional - entrenador de porteros - que se encarga del trabajo: estructuración del entrenamiento, métodos de entrenamiento, cargas de entrenamiento y volumen de trabajo adaptado a los objetivos.

Así pues, el portero no solamente es ágil, sino también coordinado en su percepción espacio-temporal. Su cuerpo ha de ser flexible y elástico, con el fin de poseer la mayor agilidad y movilidad articular posible, ya que en múltiples acciones de juego esta capacidad se pone de manifiesto. Es veloz, en desplazamientos cortos y en movimientos segmentarios (piernas y brazos). La velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento como jugador de campo, son fundamentales para realizar acciones eficaces en múltiples situaciones de juego. Sería un error centrarse únicamente en las cualidades físicas desestimando todas las demás, puesto que en el perfil de este jugador, se hacen necesarias, además, otras cualidades, características y estímulos. La función del portero comporta determinados riesgos de golpes y lesiones, ya sea por balonazos o por colisiones con otros jugadores. Es por ello por lo que debe tener el valor para asumir sus funciones.

Es rápido en la *toma de decisiones* (percepción, solución mental, solución motriz) ya que su visión periférica dentro del campo es inmejorable para saber cuál es la mejor opción para dar continuidad al juego, además de ser quién realice acciones de temporización durante el partido, inicie el ataque y/o el contraataque a partir del saque de portería, organice el equipo en defensa, dé confianza al equipo y no debe dejar de comunicarse con los jugadores de campo durante todo el partido. Desde su posición privilegiada en la cancha dá orientaciones, consejos, ánimos y avisos a sus compañeros. Ha de ser un líder para el equipo, un eje de comunicación entre el banquillo y el campo, templado y equilibrado pero con carácter, muy concentrado en sus acciones, además de poseer un alto grado de anticipación, tener una autoestima alta. La presión es su aliada y no su adversaria. Tiene la entereza y el espíritu positivo ante situaciones adversas, esto es, fuerza psicológica, además de saber administrar sus recursos para cada ocasión, esto es, ser ordenado y metódico. Existen dos características que si bien no se pueden trabajar, si son muy importantes para el portero: el compañerismo, puesto que debe tener una enorme generosidad pensando en el bien del equipo y no en el beneficio personal; y el espíritu de sacrificio, ya que el trabajo del portero es el de mayor exigencia en los entrenamientos.



A esto podemos añadir que el portero ha de tener además, un buen y equilibrado desarrollo muscular entre el tren superior e inferior, ya que al margen de las acciones técnicas propias del portero dentro del área: paradas, despejes, rechaces, pases, etc., puede realizar acciones de jugador de campo en el resto de espacio: conducir el balón, pasar, controlar, disparar a portería, etc. Domina la técnica específica defensiva de su puesto en el campo, así como determinadas acciones básicas del jugador de campo, la primera para evitar el gol y las segundas para ser el iniciador del ataque y posible integrante del mismo. Podemos resumir estas características y cualidades en el siguiente cuadro:

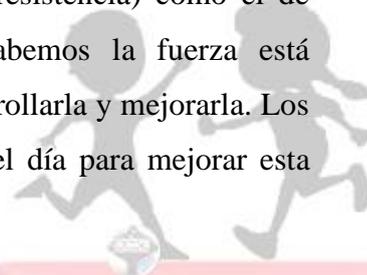
En cuanto a las capacidades condicionales, su entrenamiento irá en función a las características específicas del portero:

Entrenamiento de la flexibilidad: La flexibilidad del portero es una de las capacidades que no se deben descuidar en las sesiones de entrenamiento, tanto en el calentamiento, la vuelta a la calma, entre pausas, o en sesiones específicas. Orientarse hacia la movilidad articular (amplitud de movimiento de las articulaciones) y hacia la elasticidad muscular (elongación del músculo).

Entrenamiento de la resistencia: Aunque a priori para el portero no es sumamente importante el trabajo de resistencia, si deberá trabajarla de forma cíclica para poder mantener el nivel de intensidad en los entrenamientos específicos y tácticos, si bien es cierto, que cada vez más el portero realiza las funciones de jugador de campo y esto le va a requerir un trabajo más continuo de la resistencia aeróbica a base de recorridos con acciones propias del portero y de jugador de campo.

Entrenamiento de la fuerza: El entrenamiento de la fuerza, su orientación hacia el desarrollo muscular, tanto a nivel de acondicionamiento general (trabajo de fuerza resistencia) como el de hipertrofia muscular (trabajo de fuerza explosiva y rápida). Como sabemos la fuerza está estrechamente ligada a la velocidad, ya que contribuye notablemente a desarrollarla y mejorarla. Los saltos, los balones medicinales y las gomas elásticas estarán a la orden del día para mejorar esta capacidad.

Entrenamiento de la velocidad: La velocidad del portero se trabajará desde diferentes prismas, ya que este jugador en ciertos momentos del juego real deberá realizar desplazamientos, cortos y medios, al mismo tiempo que los segmentos del tren superior e inferior deben estar reactivos para salvar cualquier cambio en el juego y a continuación tomar decisiones para organizar un contra-ataque, es decir, en unos segundos concretos todos los movimientos deberán realizarse al máximo nivel de velocidad y sin cometer errores. Podemos observar que los tres tipos de velocidad se deberán



CLUB DEPORTIVO TUI FÚTBOL SALA



entrenar de forma continua, fraccionada o globalmente, ya que es una capacidad sumamente importante y que no se puede dejar de trabajar.

De modo esquemático, podemos resumir en el siguiente cuadro cuales serían los objetivos del entrenamiento específico para el portero, no solamente a nivel condicional sino también a nivel técnico – táctico y estratégico, además de la estructuración del calentamiento propio:

A continuación mostramos unas fichas de ejemplo de diferentes ejercicios del entrenamiento específico del portero:





- CONCLUSIONES -

En el fútbol sala, al igual que en el balonmano o en el hockey patines, el portero es el determinante del éxito o fracaso. En función del porcentaje de acierto se puede decidir un partido, de ahí que el entrenamiento específico, y en especial en la toma de decisiones se antoja fundamental en este deporte.

El portero de fútbol sala actual incrementa día a día su importancia en el juego, no sólo a nivel defensivo, sino también a nivel ofensivo, siendo él quien inicia en multitud de situaciones de juego el ataque o contra-ataque de su propio equipo.

Se hace necesario pues un tipo de entrenamiento diferente y específico del resto de jugadores. Únicamente participando en la sesión con el resto del grupo, no se consiguen mejoras en el rendimiento del portero.

Igual que un ala, pivot o cierre realizan entrenamientos específicos, ¿por qué no va a poder realizarlo también el portero? Su actuación en cualquier situación real de juego, por sus características y necesidades, hacen necesaria esta especialización, dando más fuerza a la idea de entrenamiento específico.

Este tipo de entrenamiento ha de ser particular para cada portero y nunca un entrenamiento específico ha de ser general para los mismos, pues no todos los porteros poseen ni las mismas virtudes ni las mismas carencias. Será pues, un entrenamiento específico e individualizado a las necesidades de cada portero, tratando de que adquiera los niveles mínimo propuestos por el entrenador, mejorando de este modo su rendimiento deportivo.

