

OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma  
Vol. 15, Núm. 48 (2018): Edición especial. ISSN: 1817-9088. RNPS: 2067. [olimpia@udg.co.cu](mailto:olimpia@udg.co.cu)

## Original

# SISTEMA DE EJERCICIOS TÁCTICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES DEFENSIVAS Y OFENSIVAS DE LOS PORTEROS DE FÚTBOL

System of tactics exercise to the development of the offensive and defensive function of the soccer porter

M. Sc. Manuel Enrique Cedeño-Martínez, Universidad de Granma, Cuba,  
[mcedenom@udg.co.cu](mailto:mcedenom@udg.co.cu)

M. Sc. Iliana Damaris Pérez-Fonseca, Universidad de Granma, Cuba,  
[iperezfonseca@udg.co.cu](mailto:iperezfonseca@udg.co.cu)

M. Sc. Kirenia Boza-Torres, Universidad de Granma, Cuba, [kbosat@udg.co.cu](mailto:kbosat@udg.co.cu)

Recibido: 10-04-2018 / Aceptado: 15-04-2018

## RESUMEN

Los porteros tienen sobre sus hombros la mayor responsabilidad en un equipo de fútbol, ya que de ellos depende en gran medida la definición de un partido, se considera que el portero de fútbol debe tener una buena comprensión táctica, ser técnicamente hábil, mentalmente fuerte, funcionar bien socialmente dentro, fuera del equipo y tener una elevada capacidad física. Esta investigación responde a la demanda tecnológica del fútbol, pretendiendo con nuestro modesto esfuerzo contribuir al desarrollo deportivo de atletas y entrenadores. Ya que abordamos el proceso de entrenamiento y los cambios que demanda la preparación deportiva, donde la técnica y la táctica de los porteros deben entrenarse en una sola estructura. La investigación se desarrollo con los porteros de fútbol de la categoría 16-18 años de la Escuela de Iniciación Deportiva de Granma los cuales tienen como promedio 9 años de experiencia en el deporte, con características físicas para el deporte como: la rapidez, fuerza, resistencia y la agilidad, capacidades que facilitan la ejecución de las acciones tácticas, los 4 porteros fueron declarados como perspectivas en el deporte y dos de ellos de perspectiva inmediata para selecciones nacionales de Cuba. Los resultados obtenidos nos brindan una información acertada acerca de las características del proceso de preparación de los porteros de fútbol, aspectos positivos y negativos que se logran con el programa de preparación del deportista.

**Palabras claves:** fútbol; portero; ejercicio de tácticas; rutina de ejercicio; físicos característicos

## **ABSTRACT**

The doormen have on his shoulders the bigger responsibility in a team of soccer, right now than their the definition depends on a game to a large extent, it is considered that the ideal doorman of soccer must have a good tactical understanding, technically able, mentally loud being, to work good socially inside, out of the team and having a lofty physical capacity. This investigation responds to the technological request of soccer, attempting with our modest effort to contribute to athlete's sports development and trainers. Since we discussed the process of workout of soccer and the changes that the sports present-day preparation demands, where the technician and doormen's tactician must train in an only structure. This investigation himself I develop with the doormen of soccer of category 16-18 years of the E.I.D.E of our province which have 9 years of experience in sports with characteristic physiccists, for sports on average like: Rapidity, force, resistance and agility, capabilities that the execution of tactical stock, the 4 doormen make easy were declared like perspectives in sports and 2 their of immediate perspective for national selections of Cuba. The obtained results offer us an information guessed about the characteristics of the process of preparation.

**Key words:** Soccer, porter, tactics exercise, workout, characteristic physiccists

## **INTRODUCCIÒN**

Para la práctica del fútbol es necesario un nivel técnico que debe ser ejecutado a máxima velocidad y conducido por una inteligente capacidad de decisión; si a estos elementos le agregamos un planteamiento estratégico colectivo sumamente complejo, veremos que el juego obliga a sus participantes a tener una gran concentración mental en las tareas colectivas de cooperación-oposición.

En el caso específico del portero se desempeña fundamentalmente dentro del área de 16.50 y en varias ocasiones según la situación del juego este realiza su trabajo fuera de esta área también.

Cada vez se intenta que los entrenamientos se adapten individualmente a los jugadores, con más motivo si se trata de los porteros, lógicamente, su entrenamiento debe ser entendido de distinto modo al resto de compañeros del equipo, por las características que acompañan y

tienen este puesto específico: Reglas de juego que le implican, su actividad en el juego, trabajo físico técnico-táctico y psicológico diferente al resto de jugadores.

El trabajo con los porteros, por lo general, se ha venido caracterizando por ser abandonado, descuidado o ignorado, y esto se puede deber entre otros factores:

Falta de tiempo de entrenamiento a la semana para el equipo, por lo que primamos el trabajo del resto del equipo sobre el portero.

Por desconocimiento del trabajo específico que requiere el puesto.

Falta de espacios adecuados para el entrenamiento específico

Las cualidades indispensables para poder hacer frente a un papel tan difícil como el del portero son múltiples y de orden psíquico, técnico y físico. Teniendo en cuenta estos aspectos, el entrenamiento de los porteros se ha visto, en la mayoría de los casos, caracterizado por entrenamientos de tiros a portería desde diversos lugares, posiciones o ángulos, con una actividad física, a veces desmesurada y no cuantificada en cuanto al esfuerzo realizado y limitándose simplemente al aspecto físico técnico. Por ello habría que preguntarse ¿Cuántas veces en un partido se produce un tiro en la frontal del área sin ningún defensa que pueda entorpecer al atacante?, ¿Cuántas veces se repite en un partido el tiro a balón parado y sin que el portero sitúe una barrera?

Por todo ello y debido a la gran importancia que supone tener buenos porteros es necesario que se planifique el trabajo a lo largo de todo el macrociclo de entrenamiento, para conseguir aumentar su eficacia y su rendimiento, huyendo de los prototipos de entrenamiento de centros y tiros a gol, sin más, que aplicar aspectos técnicos y físicos. Deberíamos tener presente un trabajo específico e individualizado, donde convivan todos los parámetros necesarios para las exigencias en la competición del portero, tendríamos que reflejar todos los aspectos: Técnico, tácticos, físico y psicológicos.

El perfeccionamiento del juego de los jugadores de campo ha provocado que los porteros tengan que desarrollar una maestría táctica que les permita contrarrestar el potencial ofensivo de sus oponentes y detener los tiros que se dirigen a la portería. Para desarrollar esta maestría en el portero, J. Czerwinski (1993) señala que es necesario el perfeccionamiento continuo del proceso de preparación deportivo, es por ello que en la actualidad se plantean nuevas exigencias a los técnicos responsables del entrenamiento de los jugadores que se desempeñan en este puesto específico. Bonizzoni y Leali (1995), nos hablan de:

Estatura superior a la media.

Fuerza de arranque o de elevación.

Capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas.

Velocidad de reacción o rapidez de reflejos.

Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo.

Flexibilidad o movilidad articular.

Equilibrio.

Agilidad y dotes acrobáticas.

Coordinación motora.

Táctica en orden a su demarcación.

Este entrenamiento tradicional del portero no se ha extinguido totalmente. Siguen realizándose entrenamientos, mal llamados específicos, donde se trabaja únicamente el factor técnico del portero, el producto de la acción motriz, la ejecución. En este modelo de entrenamiento, las capacidades visuales o las variables decisionales no existen. Aunque siempre debemos tener presente en la planificación de nuestros porteros, los parámetros condicionales (régimen de esfuerzos físicos: Fuerza – Resistencia – Velocidad – Flexibilidad – Agilidad), los coordinativos (ejecución de los movimientos) y psicológicos (perceptivos – decisionales – de atención – de concentración)

La teoría y la práctica indican nuevas direcciones de actualización, las cuales exigen una preparación a fondo, especialmente en el terreno táctico. Conocer la estructura y el funcionamiento del entrenamiento, programar trabajos educativos y controlar multidireccionalmente son exigencias actuales.

Por otra parte, en el programa de preparación del deportista no se orienta una forma de controlar la actividad táctica de los porteros. Con nuestro trabajo pretendemos abordar una de las problemáticas del deporte en nuestra provincia y en especial en los centros de alto rendimiento en los que no se cuenta con un material que nos brinden una gran variedad de ejercicios tácticos para el desarrollo de las funciones defensivas y ofensivas de los porteros de fútbol, pretendemos con nuestro trabajo poner en manos de los especialistas que se dedican a esta actividad un documento de valiosa cuantía siempre y cuando sea utilizado correcta y adecuadamente.

Unido a lo anteriormente planteado, se debe señalar que el desarrollo táctico de los porteros de fútbol en su desarrollo se ve obstaculizado por las siguientes insuficiencias: Los porteros

ejecutan los despejes sin orientación. Deficiencias tácticas en la colocación y las salidas según la situación del juego, realizan saques divididos y sin orientación táctica, pobre relaciones de cooperación, relevos y coberturas entre los porteros y los jugadores de la línea defensiva, poca creatividad en la solución y toma de decisiones correctas por los porteros ante situaciones tácticas variables, desarrollo estandarizado de la técnica en el proceso de entrenamiento de los porteros, en la observación de los entrenamientos se refleja la aplicación de ejercicios tomados de modelo internacional, sin tener en cuenta el nivel técnico y táctico que poseen nuestros porteros transfiriendo todo esto a resultados desfavorables, enfoque memorístico, entorpeciendo la comprensión del juego y la relación de cooperación entre el portero y la línea defensiva. Formación estereotipada del hábito motor, lo que implica pérdida de coordinación y ritmo de las acciones ante la oposición del contrario y en condiciones de incertidumbre.

La problemática que nos llevó a realizar esta investigación es el pobre desarrollo táctico defensivo o ofensivo que muestran los porteros en la categoría sub 18 de la E I.D.E de Granma, lo que tiene su origen en el entrenamiento de las categorías precedente pues los mismos no garantiza los conocimientos necesarios para la ejecución de las acciones tácticas defensivas y ofensivas en situaciones reales de juego. Como son la descoordinación entre el portero y los jugadores de la línea defensiva permitiendo al contrario aprovechar los espacios, mala colocación y posicionamiento en relación a la situación del balón, mala toma de decisiones en las salidas además apresuradas intervenciones para arrebatar el balón al contrario cuando este viene acompañado de un defensor dejando siempre vulnerable la portería, indicadores necesarios para el eficiente desempeño competitivo de un equipo para lograr altos resultados.

Esta Investigación se realiza para potenciar el desarrollo de las acciones tácticas de los porteros de fútbol que permitan la solución de las situaciones que demanda el juego, por lo que es de gran importancia el trabajo que se estructure para esta preparación, aplicando ejercicios en forma de sistema que puedan modificar el comportamiento táctico ofensivo y defensivo, de los porteros de fútbol de la categoría juvenil de la escuela de iniciación deportiva de Granma

Los ejercicios con fundamentos tácticos se estructuran dentro de la periodización del entrenamiento y responden a la necesidad que plantea la competencia los que se establecerán teniendo en cuenta las acciones ofensivas y defensivas que ejecutan los porteros de fútbol. Se implementan clasificándolos en tres grupos, los primeros ejercicios serán para el momento de salida según la trayectoria del balón, segundos ejercicios para los despejes con oposición y sin

oposición del contrario y los ejercicios del grupo tres para el saque según la situación del juego. Todos los ejercicios estarán también caracterizados por su nivel de complejidad, o sea, presentan una interconexión para la solución progresiva en las acciones del juego, necesarias para adquirir las experiencias que potenciarán la formación y desarrollo táctico de los porteros

Este estudio se realizó con los 4 porteros del equipo de fútbol de la categoría juvenil de la Escuela de Iniciación Deportiva de Granma que representan el 100% de la muestra seleccionada, los mismos tiene una edad promedio de 16 años y 5 meses, una estatura promedio de 1.85cm, un peso de 70kg y una experiencia deportiva de 5 años y 6 meses en la práctica del deporte, 2 de ellos fueron declarados de perspectiva inmediata a las selecciones nacionales de Cuba. Presentan buen nivel técnico para la posición que desempeñan con algunas deficiencias que deben de ir superando durante el transcurso de su vida deportiva, su nivel táctico es evaluado de regular si tenemos en cuenta que esta posición requiere de una gran madures para lograr resultados deportivos de alto nivel, sus principales debilidades se reflejan en la calidad de los controles, despejes y en el dominio de los fundamentos tácticos defensivos del juego; en relación al aspecto físico podemos afirmar que deben de mejorar en gran medida la fuerza y la resistencia ya que no son porteros de muy buena estatura, en el aspecto psicológico presentan elevada voluntad y perseverancia para mejorar las deficiencias, estar en condición de mantenerse atentos y concentrados durante largo tiempo es una dificultad detectada

Teniendo en cuenta las características de la problemática a estudiar se decidió desarrollar una investigación correlacionar con un diseño cuasiexperimental con control parcial, para aplicar un sistema de ejercicios ofensivos y defensivos, que puedan dar solución al problema planteado.

Para estructurar el sistema de ejercicios para evaluar el rendimiento de los porteros se tuvo en cuenta la duración del macrociclo de preparación a si como las direcciones de entrenamiento para cada etapa, teniendo como sustento la concepción de sistema de diferentes autores. (Marcelo Arnold y F. Osorio, 2003).

Grupo # 1. Ejercicios para mejorar las salidas defensivas, respondiendo a que cuando se pierde el balón el equipo que recupera la pelota tratará de contraatacar, y llegar lo antes posible a la portería rival , para evitarlo el portero tendrá que replegarse para reubicarse en su posición defensiva dentro del área y estar listo para intervenir y salir en el momento preciso.

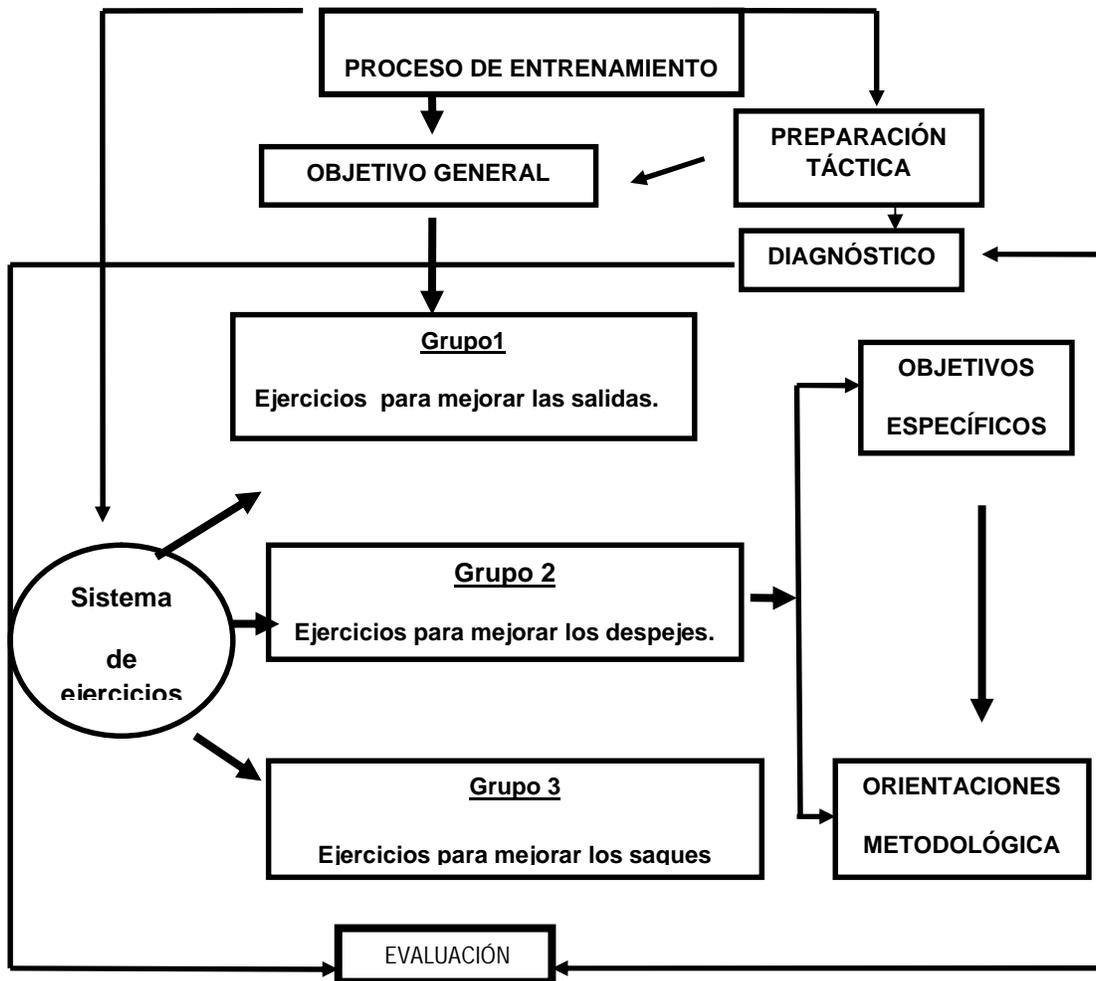
Grupo # 2. Ejercicios para mejorar los despejes con oposición y sin oposición del contrario, los porteros deben conocer que el rival puede usar siempre que este en posición del balón, juegos directos o combinativos, los que posibilitaran el juego por las bandas y a su vez centros a las frontales del área, en este caso los porteros saldrán a desviar el balón o cortar su trayectoria para impedir goles, tratando de llevarlos lo mas lejos posible de su área de meta.

Grupo # 3. Ejercicios para mejorar los saques, a pesar de ser una acción ofensiva se puede convertir en un arma muy eficaz en defensa, siempre y cuando se emplee correctamente cuando se esta ganando, ya que los porteros sacaran muy elevado buscando que el tiempo pase, además intencionalmente pueden sacar hacia las bandas, logrando perdidas importantes del tiempo de juego. Es sabido que un saque directo y bien orientado puede ocasionar situaciones claras de gol.

El sistema se estructura con el enláse secuencial de sus componentes, partiendo del diagnóstico para definir el objetivo rector y orientador del sistema, definiendo las etapas que permitan el desarrollo lógico del proceso, pudiendo ser evaluados para medir el impacto con relación al punto de partida.

El sistema para el proceso de entrenamiento y perfeccionamiento de las acciones defensivas del Fútbol en la alta competencia, se ha estructurado para su mejor comprensión por parte de los entrenadores del alto rendimiento en la Escuela de Iniciación Deportiva de la siguiente manera.

. Representacion gráfica.



Consideramos que en el sistema se contemplan la planificación de actividades adecuadas al nivel que demanda la alta competencia, incluyendo ejercicios tácticos en defensa y ataque para mejorar visión y comprensión del juego por parte de los porteros.

Las acciones propuestas responden a las necesidades de los porteros en su desarrollo táctico para dar solución a las situaciones que se presentan durante los partidos de fútbol, el desarrollo de habilidades permitirá consolidar las herramientas necesarias para vencer los momentos de incertidumbre que surgen de las acciones de cooperación y oposición que se originan durante el juego. Estas acciones estarán concebidas en tres grupos de ejercicios.

Por lo tanto la preparación que recibirán los porteros en el entrenamiento deportivo en estos grupos de ejercicios debe estar orientados a facilitarle el proceso de asimilación logrando la progresión y el crecimiento futbolístico

Estructura del sistema de ejercicios.

Mesociclos	B. D	B. E	B.D	B.E	Pre-Comp.
Número de Semanas	4	3	5	4	3
Grupo de ejercicios	1-2		1-2-3		1-2-3
Carácter del ejercicio	Defensivo		Defensivo-Ofensivo		Defensivo Ofensivo

### **Ejercicio para las salidas**

Objetivo: Trabajar las salidas ante centro con atacante activos.

Participante\_ Cuatro arqueros; 3 atacantes y el entrenador

Elementos: un arco, pelotas y señales

Desarrollo: El arquero sale en el momento preciso para atrapar un centro que viene de aire destinado a un atacante, que buscara anotar dicho centro el portero debe de coordinar bien la salida ya que en este ejercicio el atacante estará totalmente activo. Seis series de seis repeticiones cada una para cada arquero.

Indicación metodológica: Postura en el momento de la salida, no apresurarse en la salida, colocación y reacción ante la situación, rapidez de ejecución y efectividad de la acción, cerrar los ángulos de tiro, hablar constantemente

### **Ejercicio para mejorar los despejes**

Objetivo: Mejorar la concentración y los despejes

Participantes: Cuatro arquero; el entrenador y tres ayudantes

Elementos: tres postes y seis pelotas y un arco

Desarrollo: Se arma un triángulo con los postes a una distancia de siete metros. Al frente de cada cara del triángulo se colocaran dos pelotas a 10 mts cada lado tiene un número (1, 2, 3) el que nombre el entrenador deberá ser tapado por el arquero, reponerse y despejar el siguiente balón, lo más rápido y eficazmente posible

Cuatro series de cuatro pelotas para cada arquero

Indicación metodológica. En la postura, ritmo de ejecución, no apresurarse en la salida, tomarle el tiempo al balón, despejar el balón lo más lejos posible del área, anticipación a la acción, orientación del despeje

### **Ejercicio para mejorar los saques**

Objetivo: Mejorar los saque y la colocación.

Participante: Cuatro arquero; el entrenador y dos equipos

Elementos: un arco móvil, y 12 pelotas

Desarrollo: El portero realizara saque directos con las manos al marcador que se habrá a la banda, pero teniendo en cuenta que la acción es ofensiva y de sorpresa para el equipo contrario.

Cuatro series de seis repeticiones para cada portero.

Indicación metodológica: En la postura.; ritmo de ejecución, rapidez de acción, no apresurarse al sacar, sacar hacia la zona determinada, saque preciso

**Evaluación de la implementación práctica del sistema de ejercicios para mejorar el desempeño en las acciones tácticas defensivas y ofensivas de los porteros.**

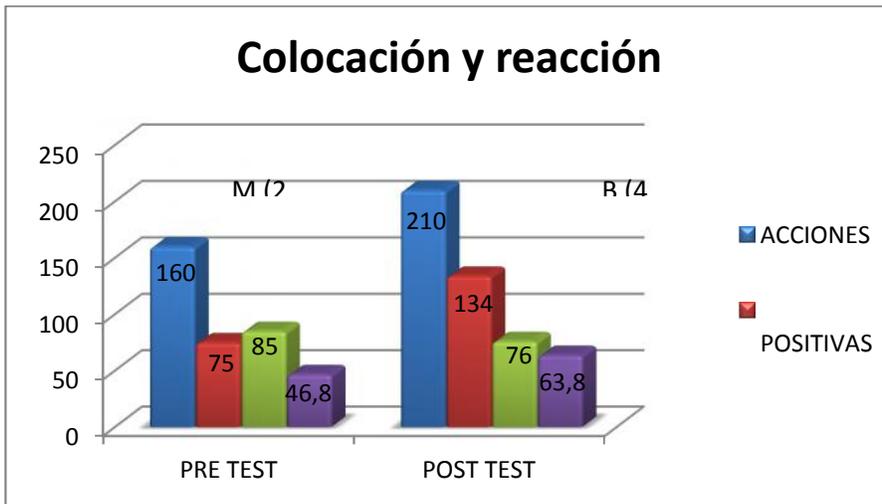


Gráfico: 1. Análisis del indicador Momento de salida según la trayectoria del balón.

En este gráfico se muestran los datos del pre test y post test de los porteros sometido al experimento en cuanto a la Colocación y Reacción como se puede apreciar los valores alcanzados en el pre test evidencian un bajo por ciento de efectividad de 46,8 % evaluándose de (2-M) ya que de 160 acciones 75 fueron positivas y 85 negativas determinado por la colocación de lado a la trayectoria del balón lo que no les permite reaccionar con precisión y rapidez , pobre comunicación con los defensas los que entorpecen su movilidad, El post test refleja los siguientes valores, de 210 acciones, de ellas 134 fueron positivas y 76 negativas, para un 63,8% de efectividad, evaluándose este parámetro de (4-B), notándose una evidente mejoría porque los porteros lograron colocarse de frente a la trayectoria del balón lo que permite reaccionar con precisión, comunicación y orientación a los jugadores defensivos ,rapidez y explosividad en las salidas

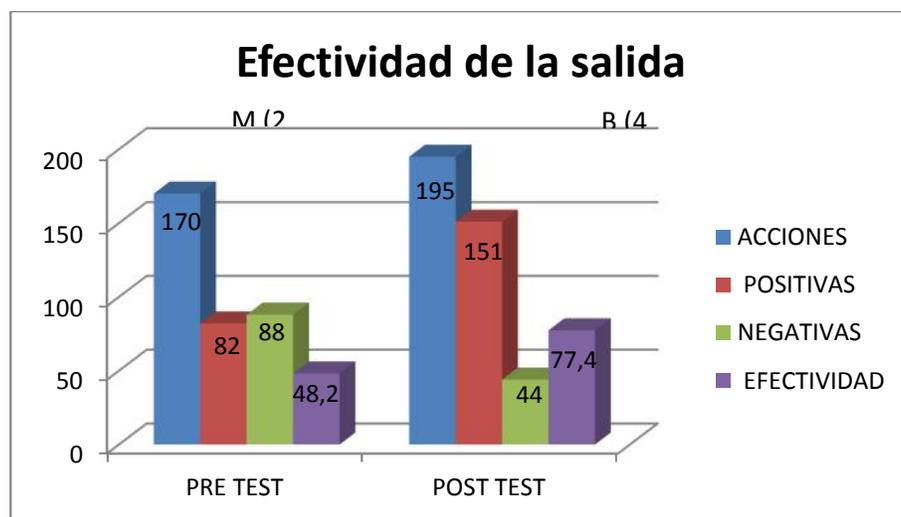


Gráfico: 2. Análisis del indicador Despejes con oposición y sin oposición del contrario

En este gráfico se muestran los datos del pre- test y post- test del grupo experimental en la efectividad de la salida, en el pre- test ocurrieron un total de 170 acciones, de ellas 82 se realizaron de manera positiva logrando una efectividad de 48,2%, evaluándose de (2-M), causado por que la salidas fueron en falso, no se realizan con efectividad y descoordinada, provocando que casi nunca se atrapara o desviara el balón, dejando desprotegida la portería, los resultados del pos test se efectuaron un mayor número de acciones 195, pero en este caso positivas resultaron 151 y sólo 44 negativas alcanzándose un 77,4% de efectividad y evaluándose este importante parámetro de (4-B), este avance fue producto a una mejor lectura del juego y control visual del contrario, salidas efectivas y coordinadas con los defensores, lo que permite las atrapadas o despejes de balón manteniendo la protección de la puerta con posibilidad de recuperación del balón

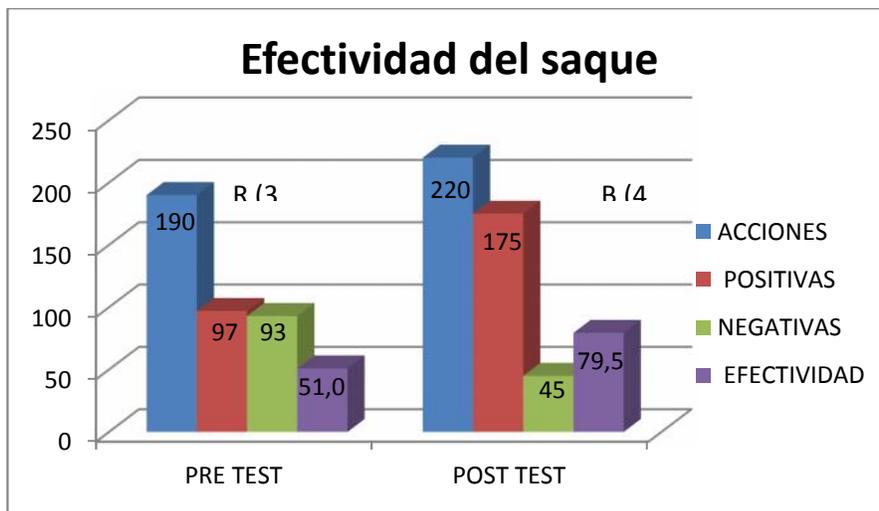


Gráfico: 3. Análisis del indicador Saques según la situación del juego.

En el gráfico 7 se recogen los datos del pre- test y post- test del grupo experimental del parámetro zona del saque, donde la evaluación obtenida en el pre test fue de (3-R) 51,0%, ya que de 190 acciones 97 fueron positivas y 93 negativas, causado por que los atletas se precipitan para sacar y no tienen presente la colocación del adversario ni la zona mas poblada a la hora de sacar efectuando este casi siempre hacia la zona donde existe una superioridad por parte del contrario, lo que deja el control del balón dividido, se pierde la posesión del balón y la progresión de juego ofensivo . En el post test la evaluación fue muy positiva de (4-B) 79,5% este resultado se debió a que se realizaron 220 acciones, siendo positivas 175 y 45 negativas, influyendo en este resultado una mayor concentración y visión por parte de los porteros además de no apurarse en definir a que zona de saque y en que momento, los saques permiten el control y posesión de balón a si como la progresión del juego

## CONCLUSIONES

- 1- El proceso de entrenamiento del Fútbol se sustenta en los principios didácticos y metodológicos del entrenamiento deportivo, teniendo como fundamento la participación activa y consiente del atleta en el desarrollo de las tareas de preparación.
- 2- El diagnóstico realizado permitió constatar que el nivel táctico para el proceso de entrenamiento es deficiente, impidiendo las relaciones de cooperación y oposición para la

proyección en defensa, lo que conduce a un juego brusco, desorganizado y de gran derroche físico.

3- El sistema de ejercicios aplicado para el proceso de entrenamiento, propició el desarrollo táctico de los porteros, para la ejecución de acciones individuales y colectivas en defensa y ataque.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- 1-Veles Vásquez – J. Sambade Camrira – A. Areses Gayo, directrices metodológicas para el entrenamiento del portero. Training Fútbol (julio 2002)
- 2-Álvarez de Zayas, Carlos M. y Sierra Lombardi, Virginia M. (1999) la Investigación científica en la Sociedad del Conocimiento, La Habana. Editorial Academia.
- 3-Aragón del Sol, Víctor R. (2016). Programa de preparación del futbolista. Ciudad de la Habana. INDER. (s.p.)
- 4-Bonizzoni, I & leali, g, (1995). El portero, preparación física, técnica y táctica. Ed. Gymnos. Madrid.
- 5-Barris, J (1973). Manual de fútbol: técnica y táctica. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- 6-Bompa, T. (1985) Periodización del entrenamiento deportivo. York University. Editorial Paidotribo
- 7-Cano, O. (2001). Entrenamiento global basado en la interpretación del juego. Wanceulen. Sevilla.
- 8-Fermin Galeote, (enero 2003): Las funciones tácticas del portero, en defensa y en ataque, Cuadernos técnicos Editorial Wanceulen.
- 9-Hernández Sampier, Roberto. (2003). Metodología de la investigación. La Habana, Editorial Félix Varela.
- 10-López, Alejandro y Juan A Moreno (2000). Integridad, variabilidad y diversidad en Educación Física. Revista Digital Educación física y Deportes. Argentina.
- 11-Méndez, A (2001). Los juegos de predominio táctico: Una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión. Revista Digital efdeportes. Buenos Aires.

12-Noa Cuadro, Héctor. (2000). Modelo de selección de talentos futbolísticos para la iniciación al deporte elite. Ciudad de la Habana. 88 h. Tesis (en opción al título de Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo) -- ISCF.

13-Ramón Madir, I. (2001). El entrenamiento del portero de fútbol en el proceso evolutivo. Training Fútbol. Nº 59. Enero. Pp. 28-39.