



universidad  
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso Académico 2016/2017

**ANÁLISIS DEL PORTERO DE FÚTBOL.  
ANALYSIS OF THE GOALKEEPER ROLE IN SOCCER.**

Autor/a: Javier Díaz López

Tutor/a: José María Yagüe Cabezón

Fecha: 5 / 07 / 2017

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A



## RESUMEN

El fútbol ha evolucionado mucho a lo largo de su historia, desde cambios en las propias normas hasta su impacto social en la población. Poco a poco, aunque de una forma bastante lenta, empezamos a darnos cuenta de la importancia que supone el puesto del portero. Esta paulatina transformación se produce para conseguir un mayor rendimiento. Debido a esto, en este trabajo se intentará demostrar los cambios que ha sufrido el portero de fútbol a lo largo de la historia. Centrándonos especialmente en el año 1992, donde se produjo un cambio en la normativa del fútbol, que afectó de una manera muy directa al guardameta, debido a la introducción de la norma de la cesión. Para ello, se han analizado las acciones técnico-tácticas de los partidos de los Mundiales de fútbol desde 1958 hasta el último Mundial de 2014, donde podremos observar la transformación que ha sufrido el portero a lo largo de su vida deportiva

.Palabras clave: fútbol, guardameta, evolución, cesión.

## ABSTRACT

Since its origins soccer has greatly evolved its initial rules and techniques together with the social impact and mass attention that it causes on the society. Slowly, the figure of the goalkeeper started gaining awareness and importance. The development of the goalie position seek to achieve a greater team performance. Taking these facts into account, this project will intend to reflect the main changes and the development that the goalkeeper position suffered throughout the soccer history. It will be analyzed with special attention the year 1992, when the back-pass rule was introduced marking a milestone in the goalkeeper's game. To support this evolution, the different technical-tactical actions exposed during the World Cups from 1958 to the most recent one in 2014, will be studied in the following pages. Analyzing this game timeline will provide a strong evidence of the changes that the goalkeeper game experienced since its beginnings.

Key Words: Soccer, goalkeeper, development, back-pass rule.



## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
2.1. Evolución del portero.....	5
2.2. Modificación de las reglas .....	5
2.3. Entrenamiento físico.....	8
2.4. Entrenamiento técnico-táctico .....	9
2.5. Entrenamiento psicológico .....	10
3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS.....	11
3.1. Objetivos.....	11
3.2. Competencias .....	12
4. METODOLOGÍA.....	12
4.1. Muestra de partidos .....	12
4.2. Diseño/Procedimiento de la investigación .....	14
4.3. Instrumento de recogida de datos .....	14
4.4. Análisis de datos.....	14
5. RESULTADOS .....	14
5.1. Datos generales.....	14
5.2. Acciones técnico-tácticas defensivas .....	15
5.3. Acciones técnico-tácticas ofensivas .....	20
6. CONCLUSIONES.....	25
7. PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO .....	27
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	29
9. ANEXOS .....	31
9.1. Anexo 1: Planilla de observación. ....	31



## 1. INTRODUCCIÓN

Castellano, Perea y Hernández (2008) afirman que: “El fútbol es por naturaleza un juego de mezcla, de espacios interpenetrados y de desorden cuasi total y cuasi permanente de auténtico equilibrio inestable” (p.928). Este equilibrio inestable ha hecho que el fútbol vaya avanzando y modernizándose, según va pasando el tiempo. Así, las reglas se han ido modificando desde que en 1863 se llevara a cabo el primer reglamento en la Taverna Freemasons de Londres (FIFA, 2012).

Dentro del fútbol, el puesto del portero siempre ha estado un poco excluido, los motivos de este abandono son inexplicables, debido a la importancia que tiene dentro del juego, pero poco a poco esto ha empezado a cambiar. Por esta razón, para poder entender por qué caminos deben ir enfocados los entrenamientos del guardameta, este trabajo se centrará en observar y analizar las acciones tanto técnicas como tácticas que desarrolla un portero a lo largo de un partido de competición.

El juego ha evolucionado y por tanto sus normas han ido cambiando a lo largo de los años, lo que ha modificado la forma de actuar de los porteros. A pesar de todas estas alteraciones, hay una que de manera especial transformó por completo el puesto de cancerbero: la norma de la cesión. Esta norma que se instauró en 1992, prohibía al portero coger el balón con las manos en el área cuando el balón venía de un pase de un compañero de equipo. Esta modificación no fue un simple cambio sino que modificó el patrón de actuación de los guardametas.

Es evidente que la principal misión del portero es evitar que el balón sobrepase la línea de gol, pero todas las modificaciones sufridas a lo largo de los años han provocado que el trabajo del portero sea mucho más complejo. Además, el guardameta ha ido evolucionando y convirtiéndose en un jugador mucho más completo teniendo que manejar muchas más situaciones, como es el juego de los pies (García, 2015).

Para poder analizar esta evolución, en este trabajo se llevará una investigación sobre la evolución de las normas que afectaron directamente al portero y todas las capacidades tanto físicas como técnicas que debe abarcar. Finalmente, se realizará un estudio estadístico donde se comparará las acciones técnico-tácticas de los guardametas antes y después de la inclusión de la norma de la cesión. Una vez visualizado y analizado todos los encuentros y anotados los resultados, se acontecerá a dar una propuesta de cómo deben ir orientados los entrenamientos de los porteros.



## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado se darán unos datos referentes a la evolución del portero de fútbol. También, se analizará las principales normas que afectan al guardameta. Y por último, se estudiará el entrenamiento físico, técnico-táctico y psicológico que debe realizar un arquero de fútbol.

### 2.1. Evolución del portero

El fútbol es un deporte arraigado en la tradición, debido a que sus normas apenas han cambiado desde que la Asociación Inglesa de Fútbol las redactara allá por el año 1863 (FIFA, 2012).

La figura del portero surgió por primera vez en el año 1871, ya que en el origen del fútbol nadie tuvo la idea de que un jugador pudiera evitar la consecución de un gol con las manos. En el año 1878 se aprobó que el portero pudiera jugar la pelota con las manos hasta medio campo, pero esto solo se mantuvo hasta 1912, donde el portero solo podría utilizar las manos dentro del área (Relaños, 2016).

### 2.2. Modificación de las reglas

El fútbol ha evolucionado mucho a lo largo del tiempo, este progreso ha hecho que las normas vayan modificándose para conseguir un mayor espectáculo. Desde cambios sin mucha importancia como el color de la indumentaria en 1909 hasta cambios muy significativos como es la norma de la cesión o regla del pase hacia atrás, que han propiciado grandes variaciones en el juego del portero.

Como menciona Downer (1997), los porteros siempre han intentado explotar al máximo la capacidad de poder coger el balón con las manos, pero para contrarrestar esta capacidad está el International Association Board.

En los años 60, el guardameta tenía el privilegio de poder tener el balón en sus manos todo el tiempo que quisiese, también podía dar tantos pasos como viera oportuno. Debido a que los equipos se aprovechaban de esta situación se introdujo una nueva norma, donde el portero solo podría dar cuatro pasos con el balón en sus manos. Pero con el transcurso del tiempo esta norma quedó desvirtuada, ya que los equipos solventaban estas limitaciones mediante diferentes estrategias. Por tanto, la introducción de esta norma fue un fracaso



debido a que los equipos continuaban perdiendo mucho tiempo de juego con su portero (Downer, 1997).

Como con estas variaciones no conseguían tener el resultado esperado, se introdujo otra norma en la que los porteros si lanzaban el balón al suelo no podrían volver a cogerla con las manos. Pero esta norma volvió a ser ineficaz, ya que muchos equipos para perder tiempo lanzaban el balón a su portero desde cualquier situación del campo. Pero lo más habitual era que el guardameta pasara el balón a un compañero que estaba situado muy cerca de él y éste se lo devolvía y lo volvía a atrapar con las manos (Downer, 1997).

Tras todos los intentos fallidos por la Internacional Association Board, encargada del reglamento de fútbol, en 1992 se incluyó la regla que sanciona el pase hacia atrás. Si un jugador pasaba el balón al portero y este lo tocaba con las manos, se sancionaría con un tiro libre indirecto, el balón se podía pasar al portero con el muslo, la cabeza y que este lo atrapara. Es decir, con cualquier parte del cuerpo menos con el pie de forma voluntaria (Downer, 1997).

Una vez explicada la evolución de la norma de la cesión, nos centraremos en las principales normas que el portero tiene en el juego:

-Color de la indumentaria

A partir de 1909, se estableció que los jugadores que ocupen la demarcación de guardameta deberán llevar una camiseta de distinto color que la de sus compañeros de equipo (García, 2015).

-La cesión o regla del pase hacia atrás

Esta norma fue instaurada en 1992, después de que se disputara el Mundial de Italia en 1990 y la decisión fue tomada por la International Football Association Board. El motivo para la introducción de esta nueva reglamentación fue que los partidos disputados en este Mundial fueron muy aburridos y con una clara tendencia defensiva, donde el pase al portero se utilizaba constantemente y con el principal objetivo de perder tiempo (Ocaña, 2008).

La cesión o regla del pase hacia atrás consiste principalmente en que un jugador no puede pasar el balón a su portero y que este lo recoja con las manos, en cambio el portero si podría atrapar el balón con las manos siempre que el pase de su compañero sea con cualquier parte del cuerpo excepto con el pie y las manos. Cabe destacar, que esto se produce cuando el pase sea realizado de forma voluntaria, si el balón viene de un rechace o



de cualquier otra forma que el árbitro interprete que se produce de una forma involuntaria aunque el balón haya sido golpeado con el pie el portero podría cogerlo con las manos. Además, el portero tampoco podrá coger el balón con las manos si viene de un saque de banda, esta norma se instauró en 1997. También, si un jugador se acomoda el balón para luego pasárselo al portero con cualquier parte del cuerpo aunque no sea el pie, será señalado como falta antideportiva. Todas las infracciones indicadas se sancionarán con un tiro libre indirecto desde el lugar donde se ha producido la infracción (FIFA, 2014).

-Limitación de 6 segundos

A partir del año 2000, el guardameta vio limitada la posesión del balón en las manos, es decir, el portero una vez que atrape el balón tendrá que iniciar la fase ofensiva de su equipo en un periodo de tiempo de 6 segundos. Si no será sancionado con un libre indirecto (Gómez, 2006)

Como menciona Yagüe (2000):

Todo este panorama le ha dado más responsabilidades y obligaciones y, en contraposición, le ha limitado posibilidades de actuación. En síntesis, los problemas técnico-tácticos que las nuevas reglas del juego le imponen, exigen un tipo de portero distinto cuya única misión no sea impedir que el balón traspase la línea de gol, con una posición natural debajo del larguero y con poca relación del balón con los pies (sólo en los saques de meta o de volea), además nunca con la presión de adversarios (p.1).

A continuación, se presenta una tabla donde se puede ver de forma cronológica las normas que se han ido instaurando y han afectado al guardameta.

Tabla 1: La evolución de las normas en relación al portero. Fuente: Elaboración propia.

Año	Modificación
1871	Nace la figura del portero
1878	El portero podría utilizar las manos hasta el medio del campo
1909	Diferente color de la camiseta.
1912	El portero solo podría utilizar las manos dentro del área.
1992	Norma de la cesión o pase atrás.
2000	Limitación de los 6 segundos.



### 2.3. Entrenamiento físico

Según Bolaños y Duque (2012) comentan que Hoek (1995) observa que el portero de fútbol debe ser un atleta integral, por tanto el guardameta tiene que abarcar un amplio número de factores que determinan su rendimiento.

Este rendimiento integral se puede dividir en 2 partes diferentes:

#### A) Cualidades físicas

Según los estudios publicados en relación a los aspectos físicos se puede decir que siguiendo a Bonizzoni y Leali (1995) las cualidades físicas que los porteros deberían conseguir son:

- 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.

Como se puede observar hay un diverso número de cualidades físicas que el portero debe cumplir, pero no por ello se debe apartar a aquellos jugadores que no cumplan estas cualidades, sino que hay que fijarse en el conjunto del jugador. Algunos porteros no tienen estos requisitos, pero no por ello no son buenos guardametas (Gómez, 2006).

#### B) Capacidades físicas

Según los estudios realizados por Reilly y Thomas (1976), los guardametas recorren 4 Kilómetros a lo largo de un partido de fútbol, donde el 27% es andando, un 34% se realiza trotando, un 13% es carrera de baja intensidad, 1% es carrera rápida y el 26% son movimientos hacia atrás.

Ocaña (1992) señala la importancia de las capacidades físicas que debe requerir un portero:

CAPACIDAD AEROBICA	**
CAPACIDAD ANAEROBICA ALÁCTICA	****
POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA	*****
CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁTICA	*
POTENCIA ANAERÓBICA LÁTICA	*
FUERZA MÁXIMA	***
FUERZA EXPLOSIVA	*****
FUERZA RESISTENCIA	**
FLEXIBILIDAD	****
Muy importante	*****
Importante	****
Necesaria	***
Complementaria	**
Innecesaria	*

Figura 1. Capacidades físicas de un portero de fútbol de Ocaña (p.4).

Como se puede observar en la figura anterior (Figura 1) y teniendo en cuenta las exigencias físicas que ejecuta un portero a lo largo de un partido de competición, la potencia anaeróbica aláctica y la fuerza explosiva son las capacidades más importantes, seguidas de la flexibilidad y la capacidad anaeróbica aláctica. Por tanto, los entrenamientos deben llevar tareas donde el portero realice esfuerzos a una alta velocidad y de forma intermitente.

## 2.4. Entrenamiento técnico-táctico

La técnica y la táctica son dos elementos importantes en el entrenamiento de los porteros, la técnica está muy relacionada con el mecanismo de ejecución, en cambio la táctica está más vinculada a los mecanismos de percepción, el análisis y la toma de decisión. Teniendo en cuenta esta información, se debe llegar a la conclusión que la técnica y la táctica son factores que deben ir relacionados. Debido a que una buena ejecución técnica no te garantiza una buena respuesta, igual que una toma de decisión adecuada no te asegura una respuesta correcta si la ejecución técnica es defectuosa (García, 2016).

A continuación, según Bazuelo, Castilla y Gálvez (2007) se muestran las acciones técnico-tácticas, tanto defensivas como ofensivas que debe manejar un portero.

Tabla 2: Acciones técnico-tácticas defensivas (p.1).

<b>Acciones técnico-tácticas defensivas</b>	
1. Acciones técnico-tácticas defensivas sin balón.	-Colocación. -Posición de base. -Dirección de equipo (barrera y defensa)
2. Acciones técnico-tácticas defensivas con balón.	-Recepción, recogida y blocaje. -Despeje y desvío. -Salidas.

Tabla 3: Acciones técnico-tácticas ofensivas (p.1).

<b>Acciones técnico-tácticas ofensivas</b>	
1. Saques-Lanzamientos con las manos.	-Manos por encima de la cabeza: Tipo saque de banda. -Armado de Brazo. -Mano en extensión. -Mano rodando el balón.
2. Saques-Lanzamientos con los pies.	-Saque de Meta. -Semivolea. -Volea. -Bote pronto. -Pase

## 2.5. Entrenamiento psicológico

A lo largo de la historia del fútbol se ha creado el perjuicio de que los porteros están “locos”, lo cual no es cierto, debido a que estos jugadores son capaces de tomar decisiones de gran importancia en apenas milésimas de segundo. También tienen un gran equilibrio emocional que les permite mantener la concentración, a pesar de lo que vaya ocurriendo en el partido. Por último, el portero es un líder tanto dentro como fuera del terreno de juego, por tanto ese perjuicio creado a lo largo del tiempo debe de ir apartándose de los porteros de fútbol (Cañadas, 2014).

Según Cañadas (2014), los dos principales problemas o sentimientos a los que se suele enfrentar un portero de futbol son la soledad y el miedo.



-La soledad: muchísimos porteros a lo largo de su carrera han sentido esta sensación de sentirse solos, ya fuera durante los partidos o en los entrenamientos. Este sentimiento de desamparo frente al peligro, en el que tú eres el responsable de todo lo que ocurra en tu portería y área.

-Miedo: cuando se habla de miedo generalmente se refiere al miedo a fallar, a cometer errores, a que una equivocación puntual condene a tu equipo a la derrota. Este miedo a intervenir hace que se cometan muchos más desaciertos.

Los porteros tienen que tener la capacidad para dominar mentalmente estos dos sentimientos, porque si no pueden llevar a restar mucho su rendimiento e incluso puede hasta producirse el abandono del fútbol por llegar un punto donde no se disfruta del deporte. Por eso, es muy importante el entrenamiento psicológico y en especial en porteros de fútbol. Por tanto, los equipos de fútbol deberían contar con psicólogos que ayudaran a los porteros a controlar este tipo de sentimientos.

### 3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

#### 3.1. Objetivos

El presente trabajo se basa en objetivos generales y específicos:

A) Objetivos generales:

- Analizar y observar la evolución de las acciones técnico-tácticas del portero de fútbol antes y después de la introducción de la norma de la cesión.
- Estudiar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del portero de fútbol.
- Realizar una propuesta de entrenamiento.

B) Objetivos específicos:

- Examinar las acciones técnico-tácticas ofensivas del portero.
- Examinar las acciones técnico-tácticas defensivas del portero.
- Observar las zonas de intervención de las acciones técnico-tácticas.
- Determinar el número total de acciones del guardameta.



### 3.2. Competencias

Para continuar se mencionarán las competencias a desarrollar:

- Conocer y entender los factores sociales y de conducta que limitan la práctica de la actividad física y del deporte.
- Usar internet de una forma adecuada y como sistema de información.
- Aplicar de manera eficiente las nuevas tecnologías como fuente de información en las ciencias de la actividad física y del deporte.

## 4. METODOLOGÍA

Para poder realizar este trabajo de fin de grado se ha llevado a cabo una metodología observacional, mediante el análisis de partidos de los Mundiales de fútbol desde 1958 hasta el Mundial de Brasil en 2014.

### 4.1. Muestra de partidos

La muestra está formada por un total de 28 partidos, por un lado, 14 partidos antes de la inclusión de la norma de la cesión en 1992, que abarca desde el Mundial de Suecia en 1958 hasta el Mundial de Italia en 1990. Por otro lado, se analizaron otros 14 partidos, desde el Mundial de Estados Unidos en 1994 hasta el Mundial de Brasil en 2014.

En la muestra se incluyeron partidos de grupos de clasificación, así como partidos de octavos de final, cuartos de final, semifinales y finales. Los partidos han sido seleccionados de una forma aleatoria intentando incluir dos partidos de cada Mundial y tratando que estos fueran de la fase final, en concreto finales y semifinales. También, cabe destacar que en algunos Mundiales la capacidad para acceder a los partidos ha sido limitada, debido a ello la selección de partidos de algunos campeonatos se ha basado también en la accesibilidad de los datos. Los partidos seleccionados se muestran en las siguientes tablas:



Tabla 4: Partidos disputados sin la norma de la cesión (1958-1990).

Competición	Fase	Partido
Mundial de Suecia 1958	Final	Brasil-Suecia
	Semifinal	Brasil-Francia
Mundial de Chile 1962	Final	Brasil-Checoslovaquia
Mundial de Inglaterra 1966	Cuartos de Final	Inglaterra-Argentina
	Partido de Grupo	Unión Soviética-Chile
Mundial de México 1970	Semifinal	Alemania-Italia
	Cuartos de Final	Brasil-Perú
Mundial de Alemania Federal 1974	Partido de Grupo	Alemania Federal-Chile
Mundial de Argentina 1978	Final	Argentina-Países Bajos
Mundial de España 1982	Final	Alemania-Italia
Mundial de México 1986	Final	Argentina-Alemania
	Octavos de Final	México-Bulgaria
Mundial de Italia 1990	Partido de Grupo	Colombia-Alemania
	Partido de Grupo	Suecia-Costa Rica

Tabla 5: Partidos disputados con la norma de la cesión (1994-2014).

Competición	Fase	Partido
Mundial de Estados Unidos 1994	Final	Brasil-Italia
	Cuartos de Final	Brasil-Holanda
	Octavos de Final	México-Bulgaria
	Partido de Grupo	Estados Unidos-Colombia
Mundial de Francia 1998	Final	Francia-Brasil
	Octavos de Final	Argentina-Inglaterra
	Partido de Grupo	Rumania-Colombia
Mundial de Corea y Japón 2002	Final	Brasil-Alemania
Mundial de Sudáfrica 2010	Final	España-Países Bajos
Mundial de Brasil 2014	Final	Alemania-Argentina
	Semifinal	Países Bajos-Argentina
	Cuartos de Final	Argentina-Bélgica
	Octavos de final	Francia-Nigeria
	Octavos de final	Colombia-Uruguay



## 4.2. Diseño/Procedimiento de la investigación

Para llevar a cabo este trabajo se han realizado una serie de pasos, entre los que destacan:

- A) Búsqueda de referencias bibliográficas.
- B) Búsqueda de partidos.
- C) Elaboración de la planilla de observación.
- D) Análisis de los partidos.
- E) Registro de datos.
- F) Interpretación de resultados.

## 4.3. Instrumento de recogida de datos

Los instrumentos utilizados para la ejecución del trabajo ha sido: una planilla de observación Ad hoc (anexo 1), que permita ir recogiendo todos los datos, para posteriormente realizar su correcto análisis. También, para la visualización de los partidos se ha utilizado principalmente la página de internet [www.youtube.com](http://www.youtube.com).

## 4.4. Análisis de datos

Una vez reunidos todos los datos de los dos grupos de partidos de fútbol, se ha procedido a realizar un análisis estadístico descriptivo de frecuencia y porcentaje, de los elementos técnicos y tácticos que se encontraban en la planilla de observación, para así, poder observar las diferencias que se han producido con la implantación de la norma de la cesión en 1992. Para elaborar este análisis se ha utilizado la herramienta de Excel.

# 5. RESULTADOS.

En este apartado, se expondrán todos los resultados obtenidos con su respectiva representación gráfica y una explicación acerca de los datos alcanzados.

## 5.1. Datos generales

Como se puede observar en los siguientes dos gráficos (1 y 2), después de la implantación de la norma de la cesión (1994-2014) el número de acciones del portero se vieron bastante reducidas. Donde se encontró una mayor disminución fue en las acciones defensivas, debido a que los porteros ya no podrían ser empleados como una estrategia para perder tiempo.

Como se puede percibir en las acciones por partido, se produce una disminución de casi 8 acciones ofensivas por partido y de hasta 16 acciones menos defensivas por encuentro disputado.

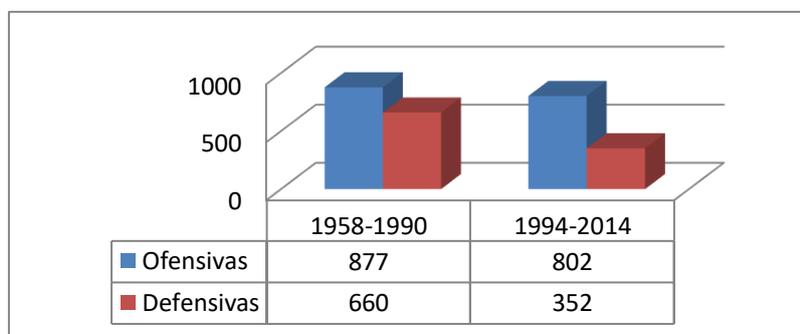


Gráfico 1: Número total de acciones.

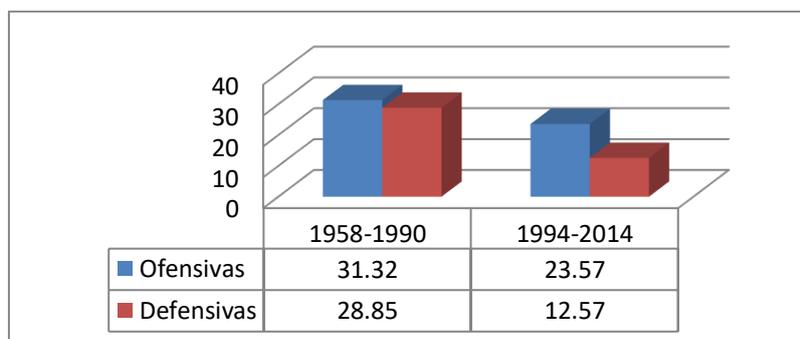


Gráfico 2: Media de acciones por partido.

## 5.2. Acciones técnico-tácticas defensivas

### -Salidas

Se entenderá por salida cualquier acción donde el portero ejecuta un movimiento para ir a buscar el balón y este se encuentre dividido entre el portero y cualquier otro jugador. También, se diferenciará si la salida es arriba, es decir que el bloqueo o despeje se realiza por encima de los hombros o si la salida es baja, cuando el bloqueo o despeje se ejecute por debajo de los hombros.

Como se puede divisar (gráfico 3 y 4) los datos son bastante similares, exceptuando el bloqueo en salidas bajas, donde se encuentra una diferencia de hasta 8,93, es decir casi 9 acciones de media menos. Esto es debido a que antes de 1992, era muy habitual ver como los jugadores del equipo que iba ganando pasaban el balón a su portero y así evitaban cualquier ocasión del rival.

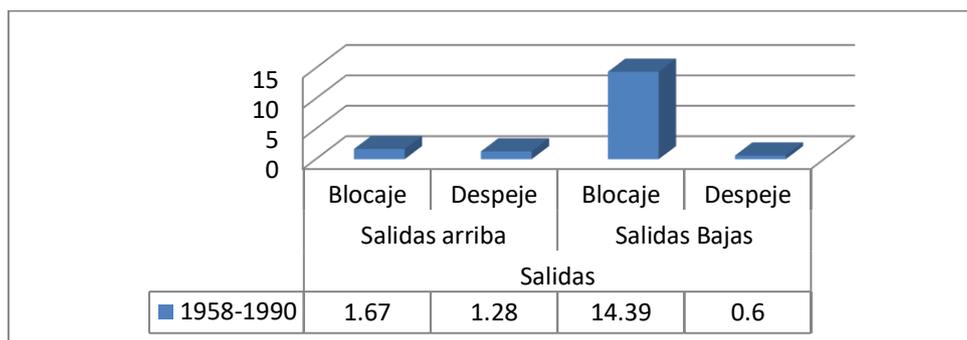


Gráfico 3: Media de salidas sin la norma de la cesión (1958-1990).

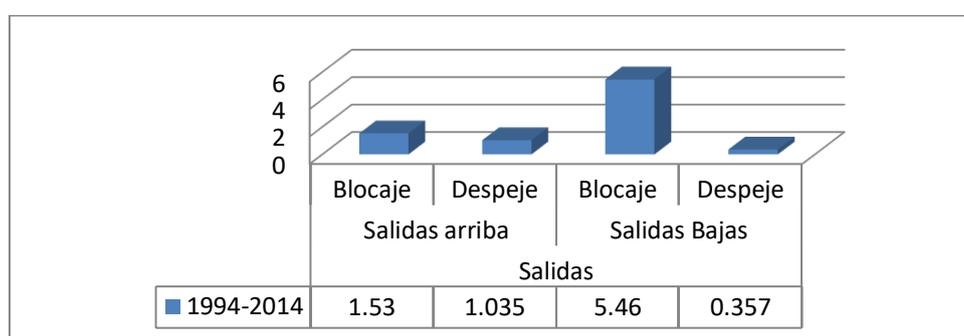


Gráfico 4: Media de salidas con la norma de la cesión (1994-2014).

En la figura 4, se encuentran los porcentajes de las salidas, donde se puede concluir que esta acción tiene una gran importancia. Debido a que supone un gran número de acciones tanto antes como después de la norma del pase atrás, aunque se observa una gran bajada de una época a otra. En la actualidad, este tipo de acciones supone un 65% de las acciones defensiva que lleva a cabo el guardameta. Pero lo más relevante es que supone hasta un 20% del total de las acciones, lo cual indica el grado de importancia de dicho elemento.

	Salidas	
	Total acciones defensivas	Total acciones
1958-1990	75,75%	32,53%
1994-2014	65,62%	20,01%

Figura 4: Porcentaje de salidas.

### -Paradas

Son aquellas situaciones en las que una intervención del portero evita una ocasión manifiesta de gol. Las acciones de uno para uno también son incluidas en esta sección, ya que consideramos esta acción como una ocasión clara de gol. También, se diferenciara entre blocaje y despeje. Se entenderá por blocaje, aquellas situaciones en las que el portero

se quede con el balón controlado y por despeje, aquellas situaciones en las que el portero no se quede con el balón controlado y se produzca una segunda acción.

Como ya se pudo percibir en los datos generales, las intervenciones a lo largo del tiempo han ido disminuyendo. Los porteros realizan menos paradas, pero dentro de estas paradas cada vez se ejecuta menos el gesto técnico del bloqueo. La causa principal de la disminución de este gesto técnico se debe a los balones de fútbol, debido a que cada temporada los balones son más ligeros y realizan cada vez más movimientos extraños.

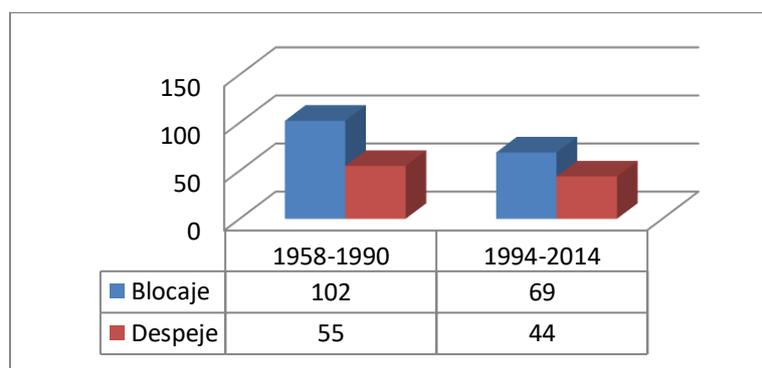


Gráfico 5: Número total de paradas.

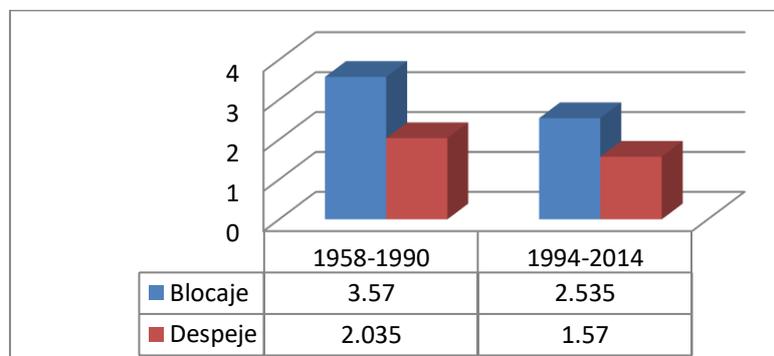


Gráfico 6: Media de paradas por partido.

### **-Zonas de intervención de las acciones técnico tácticas defensivas**

En la figura (2) que se muestra a continuación, se señalan las zonas de actuación del portero. Como se puede observar, encontramos tres principales zonas: la zona del área de meta (amarillo), el área grande (rojo) y fuera del área (negro).



Figura 2: Zonas de intervención. Fuente: Elaboración propia.

Como se puede percibir en el gráfico 7, cuando la norma de la cesión todavía no estaba implantada, la principal zona de intervención de los porteros era la zona comprendida entre la línea del área pequeña y la línea del área grande. La principal explicación para que esta zona acumule el mayor número de acciones es muy simple, ya que durante esta época los porteros corrían por toda esta zona para que sus compañeros le pasaran el balón y recogerlo con las manos, y así evitar cualquier tipo de peligro.

La segunda zona de mayor intervención es el área meta, aunque con un porcentaje bastante bajo, y finalmente fuera del área donde apenas se registra ningún tipo de acción.

En cambio, con la norma de la cesión instaurada (1994-2014) las zonas del área pequeña y el área grande presentan un porcentaje de actuación bastante similar. Pero, lo más llamativo es el crecimiento en las acciones fuera del área, donde apenas se encontraba ningún tipo de actividad, pero con la nueva reglamentación se produjo un aumento de 2 puntos.

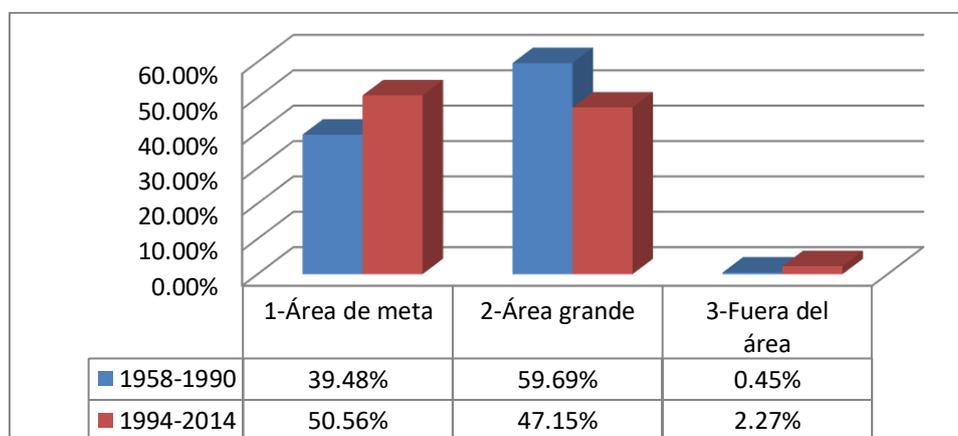


Gráfico 7: Porcentaje de acciones dependiendo de la zona de intervención.

-Área de meta:

En el área de meta (figura 3), tanto con la norma de la cesión como sin la norma, los elementos técnicos que más se emplean son las paradas. Es decir, a pesar de que el porcentaje de este elemento técnico es bajo, son situaciones determinantes que marcan la diferencia entre el ganar o el perder.

	1-Área de meta					
	Salidas				Paradas	
	Salidas arriba		Salidas Bajas		Blocaje	Despeje
	Blocaje	Despeje	Blocaje	Despeje		
1958-1990	4,50%	4,80%	6,50%	0,90%	14,84%	8,18%
1994-2014	6,80%	6,25%	7,67%	0%	18,75%	11,08%

Figura 3: Porcentaje de acciones que suceden en el área de meta.

-Área de penalti

En el área de penalti (figura 4), el principal gesto técnico son los blocajes bajos y se puede observar una gran diferencia entre una época y otra. Por tanto, queda demostrado que la norma del pase atrás ha tenido un gran éxito.

	2-Área de penalti					
	Salidas				Paradas	
	Salidas arriba		Salidas Bajas		Blocaje	Despeje
	Blocaje	Despeje	Blocaje	Blocaje/Despeje		
1958-1990	3,03%	0,90%	54%	1%	0,60%	0,15%
1994-2014	5,11%	2,27%	36,64%	0,85%	0,85%	1,42%

Figura 4: Porcentaje de acciones que suceden en el área de penalti.

-Fuera del área

Finalmente, fuera del área (figura 5) hay que tener en cuenta el reglamento, puesto que, como es evidente el portero no puede utilizar las manos, por tanto muchos elementos técnicos quedan descartados. Antes de 1992, los porteros apenas iban más allá de la línea del área grande, pero después de esta fecha el número de acciones en esta zona empezó a crecer, y el gesto técnico más empleado son las salidas bajas con despeje. Es decir, el

portero comienza a ejercer de jugador libero, teniendo que ayudar a sus defensas en los balones largos.

	2-Fuera del Área					
	Salidas				Paradas	
	Salidas arriba		Salidas Bajas		Blocaje	Despeje
	Blocaje	Despeje	Blocaje	Despeje	0	0
1958-1990	0	0	0	0,45%	0	0
1994-2014	0	0	0	2,27%		

Figura 5: Porcentaje de acciones que suceden fuera del área.

### 3. Acciones técnico-tácticas ofensivas

#### - Saques por partido

Los saques a balón parado son todas aquellas situaciones donde el juego se reinicia con un golpeo del portero, ya sea un saque desde el área de meta o cualquier situación donde el lanzador sea el portero. También, se ha realizado una división dependiendo de la zona donde se encuentra el jugador que reciba el balón lanzado por el portero. El saque en largo es todo aquel balón que pasa la línea de medio campo. El golpeo medio es aquel que va desde la línea de medio campo hasta la línea de del área grande y finalmente, el saque en corto se refiere a cualquier saque que va desde la línea del área grande hasta la línea de fondo.

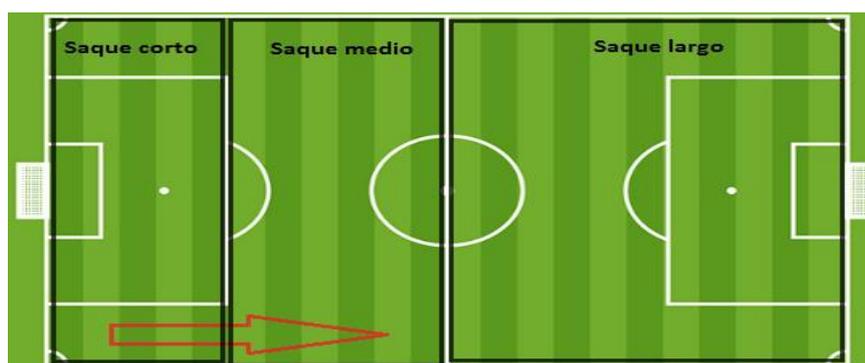


Figura 6: Clasificación de los saques. Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 8 se puede percibir que con la presencia de la norma del pase atrás el número de saques en corto era muy abundante, debido a que el portero sacaba en corto para que un defensa que estaría situado en una zona muy próxima a la línea del área se la devolviera y así poder bloquear el balón con sus manos.

Una vez establecida la nueva norma, el golpeo que más comenzó a ejecutarse era el saque en largo. Finalmente, cabe destacar que durante una época los golpes de saque de meta eran realizados por los defensas, aunque el porcentaje era bajo y esto fue desapareciendo a lo largo del tiempo.

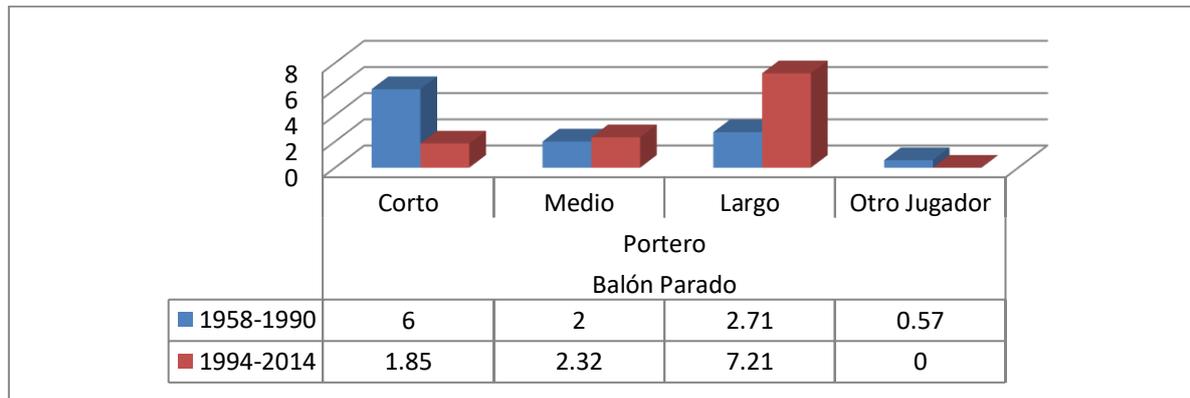


Gráfico 8: Media de saques por partido.

### **-Continuidad en el juego**

Se refiere a todos aquellos inicios del juego en los que el balón no está parado, es decir a los saques con la mano y los saques con el pie. En este apartado, se lleva la misma división que en el apartado anterior de los saques. También, ha sido incluidas las acciones en las que el portero tiene el balón controlado, lo lanza al suelo y posteriormente ejecuta un golpeo, esta situación se da principalmente a partir de la inclusión de la norma.

En los saques con la mano, se puede observar (gráfico 9) que el más utilizado es el saque medio, tanto con la norma de la cesión como sin ella. Esto mismo, ocurre en los saques en corto. El motivo de esta diferencia es la introducción del pase atrás, especialmente para la disminución de los saques en corto.

Por último, en los saques con el pie se puede analizar (gráfico 9) como antes y después de la nueva reglamentación el golpeo más utilizado es el largo.

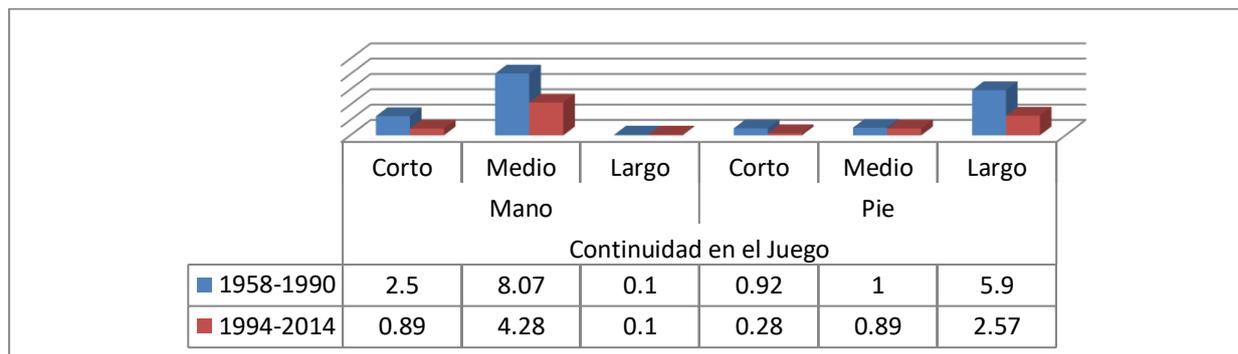


Gráfico 9: Media de saques con continuidad en el juego por partido.

### - Juego de apoyo

Son todas aquellas cesiones que recibía el portero y este solo utilizaba el juego de pie.

Es evidente, que antes de la nueva norma el guardameta tenía la opción de recoger el balón con las manos. Por tanto, las comparativas entre una época y otra no tienen gran validez, pero sí que nos sirven para sacar conclusiones desde la implantación de la norma.

A pesar, de que hasta 1992 los porteros podían bloquear el balón cuando este venía de un compañero, se pudo observar que había porteros que empleaban el juego de pie con bastante asiduidad. Estos porteros generalmente pertenecían a selecciones sudamericanas y también jugaban de una forma mucho más adelantada que el resto de porteros.

Como se puede percibir (gráfico 10), la zona más empleada para realizar juego de apoyo es el área de penalti, principalmente el objetivo del portero en esta zona es ayudar a sus defensas en la salida del balón en juego combinativo. La segunda zona más empleada para el juego de apoyo es fuera del área. Y por último, la zona de máximo riesgo y donde se intenta evitar este juego de apoyo del portero es la zona del área de meta.

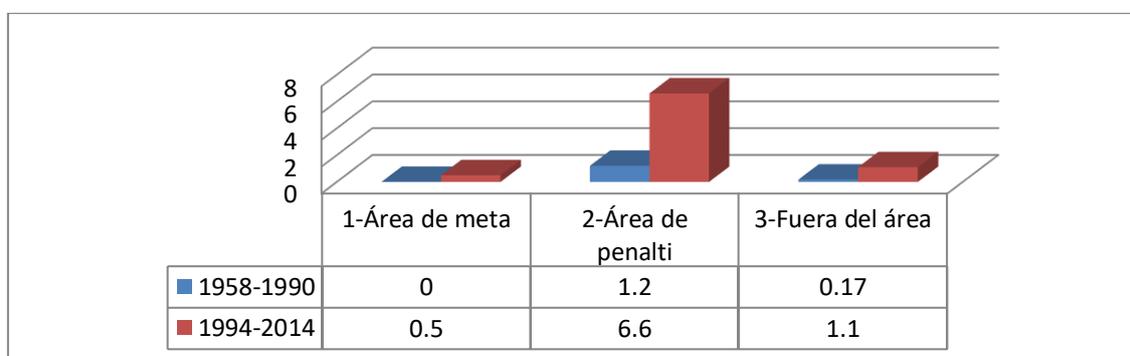


Gráfico 10: Media de acciones de juego de apoyo por partido.

### -Zonas de intervención de las acciones técnico-tácticas ofensivas

Dentro de las acciones técnico-tácticas ofensivas hay que explicar varias peculiaridades. Es verdad que la zona del área de meta está bastante empleada y con unos datos muy similares antes y después de la norma del pase atrás. Esto se debe fundamentalmente a que todos los inicios de balón parado se inician desde el área pequeña.

En el área de penalti, la actividad del portero era mucho mayor que en la actualidad, debido a que recibía muchos más balones que podían atrapar con sus manos y por tanto debían hacer un mayor número de inicios del juego.

Finalmente, al igual que en las acciones defensivas, las acciones ofensivas también han experimentado un crecimiento en la zonas fuera del área.

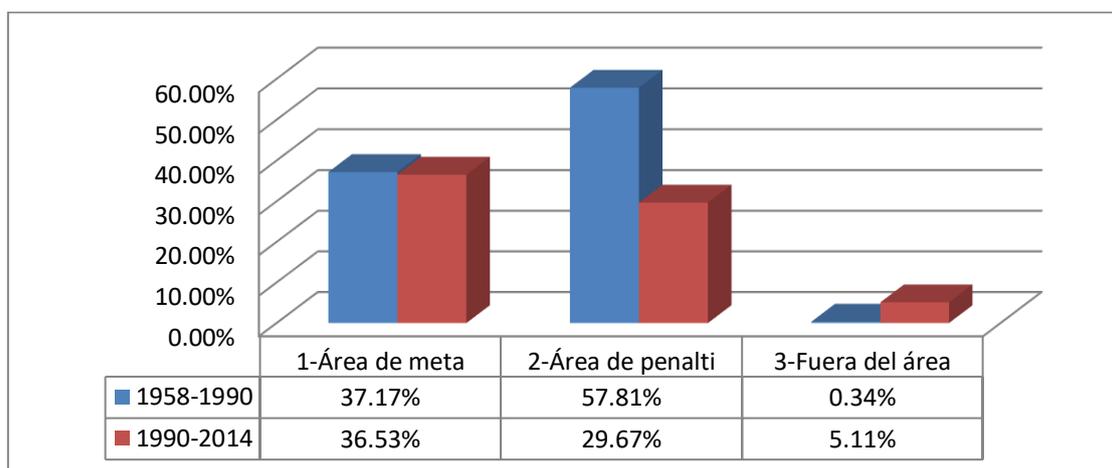


Gráfico 11: Porcentaje de acciones dependiendo de la zona de intervención.

### -Área de meta

Como es evidente, en el área de meta (figura 7) el gesto técnico con mayor utilización son los golpes a balón parado. Hasta 1992 el saque mas empleado por los porteros era el saque en corto pero esto ha ido cambiando, hoy en día el saque en largo es el más empleado por los porteros.

1-Área de meta										
Saques										
Balón Parado				Continuidad en el Juego						
Portero			Otro Jugador	Mano			Pie			
Corto	Medio	Largo	1,48%	Corto	Medio	Largo	Corto	Medio	Largo	
1958-1990	17,78%	6,49%	7,86%	0	1,48%	1,48%	0	0,11%	0,46%	0
1994-2014	5,48%	7,48%	22,69%		0,49%	0,24%	0	0,12%	0,00%	0

Figura 7: Porcentaje de acciones que suceden en el área de meta.

### -Área de penalti

En el área de penalti (figura 8), una vez observados los datos, se llega a la conclusión de que es la zona donde los porteros realizan todos aquellos saques tanto con la mano como con el pie.

Podemos llegar a la conclusión de que la nueva norma implicó una reducción del número de saques, siendo los más empleados el saque medio con la mano y el saque largo con el pie.

2-Área de penalti										
Saques										
Balón Parado				Continuidad en el Juego						
Portero			Otro Jugador	Mano			Pie			
Corto	Medio	Largo	0	Corto	Medio	Largo	Corto	Medio	Largo	
1958-1990	2,32%	0,68%	0,57%	0	6,72%	23,03%	0,34%	2,28%	3,19%	18,35%
1994-2014	0,37%	0,62%	2,11%		1,87%	13,34%	0,62%	0,62%	1,99%	7,48%

Figura 8: Porcentaje de acciones que suceden en el área de penalti.

### -Fuera del área

Por último, se puede concluir que sin el pase hacia atrás la actividad fuera del área (figura 9) del era inexistente. En cambio, en la actualidad la actividad va en aumento y destacan todos aquellos elementos que tienen que ver con el juego de pie, tanto golpes cortos, medios y en especial largos.

Fuera del Área										
Saques										
Balón Parado				Continuidad en el Juego						
Portero			Otro Jugador	Mano			Pie			
Corto	Medio	Largo	0	Corto	Medio	Largo	Corto	Medio	Largo	
1958-1990	0	0	0,22%	0	0	0	0	0	0,12%	0
1994-2014	0,12%	0,99%	3,49%		0	0	0	0,25	0,25%	0

Figura 9: Porcentaje de acciones que suceden fuera del área

## 6. CONCLUSIONES

Una vez analizados todos los elementos, se puede llegar a la conclusión de que la introducción de la norma de la cesión o pase hacia atrás ha sido un éxito. Debido, a que el principal objetivo de esta norma era evitar la pérdida de tiempo y la tendencia defensiva que se estaba instalando en el fútbol. Esta normativa consiguió solventar estos problemas, pero también transformó la forma de jugar de los porteros.

El portero se ha convertido en uno de los futbolistas más completos, puesto que debe dominar muchos componentes, desde unas buenas cualidades físicas pasando por un gran juego con los pies y hasta un gran nivel de entendimiento del juego.

### -Datos generales:

Como consecuencia de los datos obtenidos, queda evidenciado que en la actualidad el portero de fútbol realiza menos intervenciones a lo largo de un partido. Desde 1992, el portero lleva a cabo alrededor de 24 acciones menos por encuentro. Por un lado, el guardameta efectúa 8 acciones ofensivas menos. Y por otro lado, lleva a cabo 16 acciones defensivas menos.

### -Acciones técnico-tácticas defensivas:

### -Paradas

El portero deberá seguir ejecutando paradas que eviten ocasiones claras de gol y una gran parte de ellas se llevarán a cabo en el área de meta. Estas acciones, son las que mantienen la esencia del portero de una época a otra. Pero no se debe caer en el error de que este elemento debe ser de los más entrenados, puesto que no es la situación que más sucede a



los largo de un partido. En la actualidad, el guardameta lleva a cabo una media de 2 paradas con bloqueo y 1,5 de media de paradas con despeje por partido.

Otro dato de gran relevancia dentro de las paradas, es que el portero bloca mucho menos y recurre al despeje con mayor facilidad. Por tanto, en los entrenamientos se deberá incidir en este gesto técnico del bloqueo.

#### -Salidas

Hoy en día, las salidas es uno de los elementos que más tiene que dominar un portero. Además, esta acción técnica sucede principalmente en el área de penalti, por tanto el portero tiene que llegar a dominar un gran espacio y tener una buena colocación para poder llegar a esos balones divididos. En el análisis el elemento técnico-táctico que más abundan son las salidas con blocajes bajos en el área de penalti (34.64%), es decir alrededor de 5 salidas de media por partido.

Un dato a destacar es el crecimiento de las salidas bajas con despeje fuera del área (2.27%). Se puede llegar a concluir que el portero comienza a asumir un papel importante en todos los balones que superen a la defensa, ejerciendo prácticamente de libero.

#### -Acciones técnico-tácticas ofensivas

El portero se ha convertido en un jugador clave para los inicios del juego, por ello se podría resumir que el guardameta debe tener un nivel alto en su juego de pies y un buen saque con la mano.

Además de ejecutar, los saques de meta (7 de media por partido), el portero también ejecuta saques de volea (6), y juego de apoyo (6). Es decir, un buen nivel de golpeo de balón es clave en el futbol moderno. También, estos inicios se pueden llevar a cabo con la mano donde el saque medio es el más ejecutado (4).

Igualmente, todas estas acciones se suelen realizar en el área grande, excepto los saques los saques de puerta debido a que así lo indica el reglamento. Otro punto clave, al igual que en las acciones defensivas es el crecimiento del número de acciones ofensivas fuera del área, por tanto el portero cada día tiene que dominar mucho más espacio y tener una gran relación con el resto de su equipo y en especial su defensa.

## 7. PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO

Una vez llevado a cabo el estudio de las acciones técnico-táctica y teniendo en cuenta los resultados obtenidos, a continuación, se expondrá una breve propuesta de entrenamiento.

Como señala Yagüe (2000):

El entrenamiento más acorde con su nueva función no será sólo un entrenamiento técnico y físico de forma individual, en el que su única relación con el equipo sea en el partido de entrenamiento y en el oficial, sino un entrenamiento que tendrá que incorporar la táctica y deberá estar integrado con sus compañeros de equipo para conseguir un buen manejo del balón con el pie y una mejora de las percepciones espacio-temporales, determinantes para las salidas a balones a la espalda de la defensa, despeje de centros,...etc. (p.3).



Figura 10: Propuesta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno de Yagüe (2001, p.1)

Como señala Llopis (2003) “El fútbol como actividad cognitiva, debe pretender el desarrollo de la percepción y decisión, pero después el jugador ha de ejecutar. Para hacerlo bien necesita la técnica pero no la técnica descontextualizada” (p.26).



Por tanto, hay que entender el juego del portero de una forma global, donde no se pueden separar los componentes, donde los factores físicos, psíquicos, psicológicos y tácticos deben ir unidos.

Una metodología interesante es la que presenta Llopis (2003), la cual se divide en tres partes: (a) metodología analítica, (b) metodología mixta y (c) metodología global. A continuación, se muestra una tabla con las principales características de esta metodología:

Tabla 6: "Metodología de entrenamiento. Fuente: Elaboración propia.

Metodología	Características
1. Metodología analítica	-Automatización del gesto técnico. -Mejora de carencias físico-técnicas
2. Metodología mixta	-Situaciones de juego que intentan plantar de formar más simple la competición.
3. Metodología global	-Técnicas cognitivas y métodos mixtos. -Situaciones de juego en la que intervienen balón, compañero y adversario.

Teniendo en cuenta todos los elementos analizados y estudiados a lo largo de este trabajo, se presenta una propuesta de entrenamiento, para un microciclo de competición. En esta semana de entrenamiento, tenemos que tener en cuenta que el último partido de competición se disputo de domingo y el siguiente encuentro volverá a coincidir de domingo.

Como se puede observar (fig.14), en este micociclo se combina trabajo físico, técnico y táctico. El entrenamiento físico consiste en una rutina de gimnasio individualizada y trabajo en el campo mediante una metodología mixta. También, hay que añadir un trabajo preventivo para evitar posibles lesiones y desequilibrios musculares.

El entrenamiento táctico se llevara a cabo de una forma mixta, por un lado, buscando ejercicios que simulen a situaciones de la competición. Por otro lado, este trabajo se llevara principalmente a cabo con él resto del equipo.

Finalmente, el trabajo técnico ira incluido tanto en el trabajo físico como táctico y dependiendo del momento se empleara una metodología analítica o mixta.

También, cabe destacar que a lo largo de la semana proporcionaremos información del rival, tanto de balones parados como de situaciones especiales.

LUNES	Gimnasio (rutina establecida)+ trabajo preventivo y propioceptivo	Portero titular: sesión de recuperación y visualización del partido	Portero suplente: entrenamiento específico y parte global
MARTES	Descanso		
MIÉRCOLES	Gimnasio (Rutina establecida)+ trabajo preventivo y propioceptivo	Mejora de la condición física : - fuerza explosiva - potencia anaeróbica aláctica - flexibilidad - capacidad anaeróbica aláctica	Situaciones tácticas-defensivas + trabajo con el grupo
JUEVES	Gimnasio (Rutina establecida)+ trabajo preventivo y propioceptivo	Situaciones tácticas-ofensivas + trabajo con el grupo	
VIERNES	Recuperación del tono muscular		
SÁBADO	Activación y velocidad de reacción	Análisis del rival	
DOMINGO	Competición		

Figura 11: Microciclo de entrenamiento. Fuente: Elaboración propia.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-Álvarez, J. (2012). La actividad competitiva del portero de fútbol: análisis y orientaciones para el entrenamiento específico. *Revista de preparación física en el fútbol*. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/7242708/la-actividad-competitiva-del-portero-de-fútbol>

-Bazuelo, C., Castila, A. & Gálvez, A. (2007). Estudio comparativo de las habilidades técnico tácticas más frecuentes entre porteros de primera y segunda división española de fútbol durante la temporada 2004-2005. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd105/estudio-comparativo-entre-porteros-de-futbol.htm>

-Bolaños, J. & Duque, P (2012). *Características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del portero del futbol*. Trabajo de grado, Universidad del Valle, Santiago de Cali, Chile.

-Cañadas, J. (2014). *La mentalidad del portero de fútbol*. Madrid, Mcsports.

-Castellano, J., Perea, A. & Hernández, A. (2008). Análisis de la evolución del fútbol a lo largo de los mundiales. *Psicothema*, 20,928-932. Recuperado de <https://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/8752/8616>



- Downer, O. (1997). *Los porteros no están por encima de las reglas*. Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA). Recuperado de <http://es.fifa.com/news/y=1997/m=10/news=los-porteros-estan-por-encima-las-reglas-76089.html>
- Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) (2012). *La evolución de las reglas del fútbol*. Recuperado de <http://es.fifa.com/live-scores/news/y=2012/m=1/news=evolucion-del-reglamento-1569749.html>
- Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) (2013/2014). Reglas de juego 2013/2014.
- García, D. (2015). *El portero de fútbol. La eficacia del saque*. Trabajo de grado, Universidad de León, León.
- García, F. (1992). La estadística y el portero de fútbol. *Apunts: Educació Física i Esport*, 29, 62-68.
- García, F. (2008). *El portero de fútbol*. Barcelona, Paidotribo.
- García, R. (2016). Análisis del entrenamiento del portero en el fútbol base. *ABfútbol*, 79, 49-63.
- Gómez, P. (2006). Entrenamiento integrado del portero de fútbol a través de sus acciones técnico tácticas ofensivas. Recuperado de [http://prof.webcindario.com/entrenamiento\\_integrado\\_portero.pdf](http://prof.webcindario.com/entrenamiento_integrado_portero.pdf)
- Llopis, L. (2010). Implicación y relación del portero en el juego colectivo. *ABfútbol*, 1, 25-35.
- Moreno, R. (2004). Metodología de enseñanza del fútbol y su aplicación al portero. . *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 70. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd70/portero.htm>
- Puig, J. (2002). Planificación de una temporada. *ABfútbol*, 63, 17-28.
- Relaños, A. (2016). Aparece el portero en el reglamento (1871). Recuperado de [http://futbol.as.com/futbol/2016/12/06/mas\\_futbol/1481010260\\_100636.html](http://futbol.as.com/futbol/2016/12/06/mas_futbol/1481010260_100636.html)
- Yagüe, J. M. (2001). Propuesta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd38/portero.htm>

## 9. ANEXOS

### 9.1. Anexo 1: Planilla de observación.

#### Planilla de observación

Datos	
Nombre del jugador	
Nacionalidad	
Partido	
Mundial	
Año	

#### Acciones Técnicas-Tácticas ofensivas

Saques			Juego de apoyo			Zonas de intervención-acciones ofensivas			Nº total de acciones
Balón Parado			Continuidad en el Juego			1-Área de meta	2-Área de penalti	3-Fuera del área	
Portero		Otro Jugador	Mano			Pie			
Corto	Medio	Largo	Corto	Medio	Largo	Corto	Medio	Largo	

#### Acciones técnicas-tácticas defensivas

Salidas		Paradas		Goles encajados	Zonas de intervención-acciones defensivas			Nº total de acciones
Salidas arriba/Juego aéreo		Salidas Bajas		Blocaje	Despeje	1-Área de meta	2-Área de penalti	3-Fuera del área
Blocaje	Despeje	Blocaje	Despeje					