

SISTEMAS DE EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LAS ACCIONES DEFENSIVAS EN LOS PORTEROS DE FÚTBOL SALA DE LA 1RA CATEGORÍA DE GRANMA (ORIGINAL)

Exercise systems for the development of defensive actions of gatekeepers of futsal team to 1ra category of Granma.

Lic. Elionar Manuel Arévalo-Cedeño. Profesor de Fútbol en la Facultad de Cultura Física de Granma, earevaloc@udg.co.cu, Cuba.

Lic. Magdiel Yulexis Palomino-Mendoza. Profesor de Fútbol en la Facultad de Cultura Física de Granma, mpalominom@udg.co.cu, Cuba.

MSc. Manuel Enrique Cedeño-Martínez. Profesor Asistente de la Universidad de Granma, Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia, mcedenom@udg.co.cu, Cuba

Resumen

Esta investigación se desarrolló directamente con los porteros de futsal del equipo de la 1ra categoría de Granma donde empleamos un sistema de ejercicios para el desarrollo de las acciones técnico-tácticas defensivas donde apreciamos que tenían mayor dificultad. Empleamos en el trabajo métodos empíricos como la observación, la medición, el experimento, la técnica de entrevista y la revisión documental también métodos teóricos como el histórico lógico, inductivo deductivo, el análisis síntesis y sistémico estructural, así como el matemático cálculo porcentual. El sistema de ejercicios aplicado para el proceso de entrenamiento en estos porteros, propició el desarrollo táctico de los porteros, para la ejecución de las acciones individuales en defensa y ataque. Los resultados de este estudio pueden constituir bases teórico- prácticas para futuras líneas de investigación en aspectos teóricos y psicológicos de los porteros en diferentes categorías.

Palabras claves: Futsal, técnica, portero, técnica individual, defensiva.

Abstract

This research was conducted directly with the gatekeepers of futsal team of the 1st category of Granma where we employ a system of exercises to develop defensive technical and tactical actions where we appreciate having greater difficulty. We use at work empirical methods such as observation, measurement, experiment, interview technique and document review also theoretical methods as deductive logical historical, inductive, analysis, synthesis and structural systemic and mathematical percentage

calculation. The exercise system applied to the training process in these gatekeepers, led the tactical development of the gatekeepers for the implementation of individual actions in defense and offense. The results of this study can provide theoretical basis for future practical research in theoretical and psychological goalkeepers aspects in different categories.

Key words: Futsal , technique , answering , individual technique, defensive.

Introducción

Cuando hablemos del origen del futsal debemos ubicar sus comienzos en América del Sur, hace ya más de 50 años, como muchos deportes ha presentado obstáculos y polémicas, tanto Uruguay como Brasil se disputan su creación. Para los uruguayos, el creador de este deporte fue el Dr. Juan Carlos CerianiGravier. Los brasileños le atribuyen su creación al profesor de la Asociación de Jóvenes Católicos (A.J.C.), de São Paulo, HabibMaphuz.

En Cuba su comenzó a partir del año 1970, en la Escuela Superior de Educación Física (ESEF). Ya en Granma a finales del siglo pasado se efectuaron los primeros contactos con la comisión de este deporte ante el interés de realizar el primer campeonato nacional.

Por sus características el futsal se sitúa dentro de los juegos de cooperación y oposición, donde se presenta una gran estructuración temporal, apoyada en los medios técnicos actuales y con una distribución racional de los esfuerzos; la dosificación de esta última surge de la dinámica del juego, lo que puede resultar para el espectador y para el practicante una actividad vistosa e intensa.

Para la práctica de este 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. Su práctica se realiza en un terreno pequeño con zonas bien delimitadas y parte del juego se lleva a cabo por la superficie como consecuencia de cortos envíos y golpes que tienen como finalidad la rápida progresión en el terreno de juego.

El trabajo con los porteros, por lo general, se ha venido caracterizando por ser abandonado o descuidado y esto se debe a diferentes factores:

1. Falta de tiempo de entrenamiento a la semana para el equipo, por lo que primamos el trabajo del resto del equipo sobre el portero.
2. Por desconocimiento del trabajo específico que requiere el puesto.
3. Falta de espacios adecuados para el entrenamiento específico.

Y a su vez las cualidades indispensables para poder hacer frente a un papel tan difícil como el del portero de futsal 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 lanzador? ¿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 defensivos y ofensivos, físicos y psicológicos.

Para Seirul-lo, (1998), la capacidad cognitiva, es la capacidad de tratamiento de la información; es decir, de la toma de decisiones, de realizar una adaptación mediante la técnica (movimiento ideal del portero) en una situación de juego y con un objetivo de colaboración u oposición. Para Sampedro, adaptado de Riera, J. (1995), la táctica tiene que tener las siguientes características:

1. Objetivo parcial
2. Juego intencionado o duelo
3. Adversario directo en espacio y tiempo
4. Inmediatez
5. Cierta improvisación
6. Capacidad de observación
7. Utilización de la mejor técnica

Por tanto, el factor táctico tendrá que ver con la utilización de forma inteligente de los movimientos técnicos aislados. Este factor es el menos entrenado en la metodología tradicional de entrenamiento del portero de futsal. Podemos escuchar como muchos entrenadores se quejan de los errores en la toma de decisiones de sus porteros. ¿Realizan entrenamientos para poner remedio a esto? ¿Por qué el entrenamiento moderno del futbolista es impensable sin el factor táctico de juego y el del portero no? (Sotelo, 2007:14). Así, la capacidad táctica del portero de fútbol sala será el proceso decisional objetivado e inmediato, eligiendo la acción técnica más eficaz, en función del reglamento y los recursos propios, para solucionar situaciones de juego, principalmente de máximo riesgo (Bangsbo I, 1998), considera que el portero ideal de fútbol sala debe tener una buena comprensión táctica, ser técnicamente hábil, mentalmente fuerte, funcionar bien socialmente dentro, fuera del equipo y tener una elevada capacidad física.

Las dificultades tácticas tanto en ataque como en defensas han sido preocupación constante de muchos entrenadores nacionales e internacionales de fútbol sala que preparan atletas en los niveles formativos y de investigadores que se dedican al estudio de los componentes del juego, entre ellos: Russell, L. (2004), Cañizares M. (2004), los que han realizado estudios desde diferentes perspectivas; a tal efecto la mayoría de los autores plantean que el logro de una victoria o derrota en un partido de fútbol sala se debe en gran medida a la actuación que tenga su portero, coincidimos con estos autores, ya que no solo de los porteros depende el resultado de un equipo sino que ellos son personalidades influyentes y determinantes en el funcionamiento del equipo; debido que al estar de frente a las jugadas les permite prever con antelación muchas acciones y a su vez orientar y guiar correctamente a sus jugadores y equipo en general.

El fútbol sala como todos los deportes sociomotores según la clasificación de Sánchez Bañuelos (1992), es un deporte de equipo y sus características coinciden con las de los deportes intermitentes, autores de la relevancia de: Bisciotti (2000), Argemi (2005), sostienen que en este tipo de deportes con pelota las acciones dependen del adversario, las manifestaciones técnicas y tácticas son muy variadas y las intervenciones durante el juego son de intensidad y duración altamente variable.

Unido a lo anteriormente planteado, se debe señalar que el desarrollo táctico de los porteros de fútbol sala 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, achiques al poste incorrecto

,imprecisión en las entregas, descoordinación en la comunicación con el cierre , 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 el cierre, las alas y el pivot. 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.

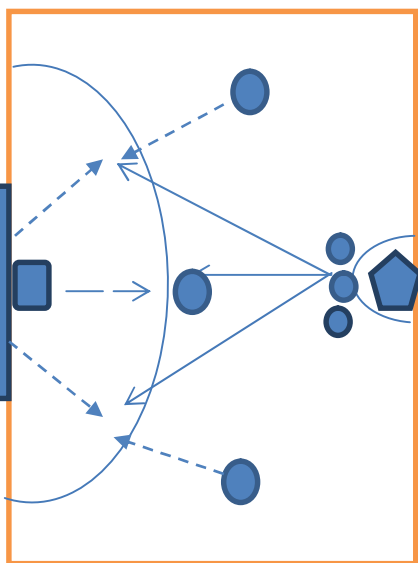
Desarrollo

Propuesta de ejercicios defensivos.

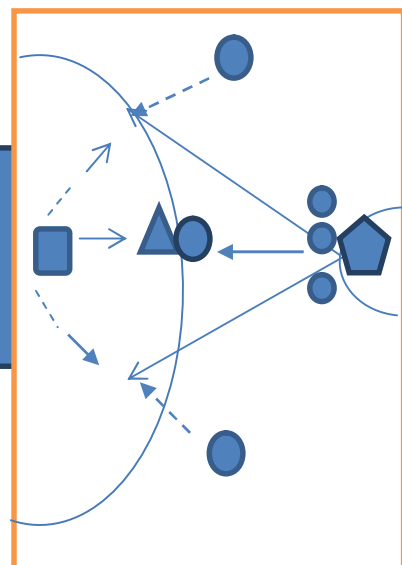
Blocajes, despejes y achiques.

1-Ejercicio para achiques en las salidas

Ejercicio #1



Ejercicio 2



Objetivo: Trabajar las salidas ante un atacante que se enfrenta para el 1vs1.

Participantes: Cuatro arqueros; tres atacantes y el entrenador.

Elementos: Un arco; varias pelotas y señales.

Desarrollo: Se colocan varias pelotas en el nivel de la media cancha. El portero sale en el momento preciso, según al jugador al que valla destinado el pase que ejecuta el entrenador, el portero achica el balón antes que el atacante. Luego reacciona

Objetivo: Trabajar el achique ante un atacante que se enfrenta para el 1vs1 más un cierre que hace de poste.

Participantes: Cuatro arqueros; tres atacantes; un defensor y el entrenador.

Elementos: Un arco; varias pelotas y señales.

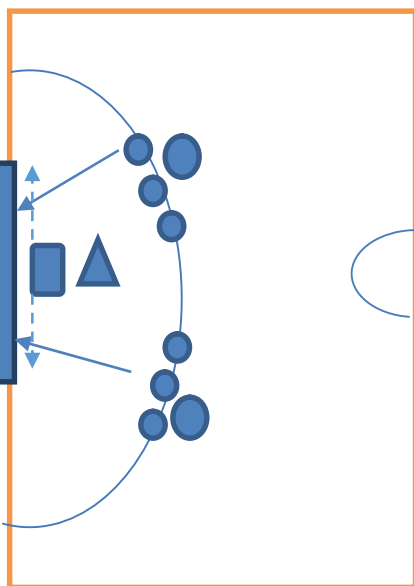
Desarrollo: Se colocan varias pelotas en el nivel de la media cancha. El portero sale en el momento preciso, según al jugador al que valla destinado el pase que ejecuta el entrenador, pero deberá coordinar bien la salida ya que en este ejercicio se suma un defensor que hará de poste al atacante el portero tratara de atrapar el balón antes que el atacante. Cuatro series de cuatro repeticiones cada una para cada arquero.

Indicación metodológica:

- ✓ Postura en el momento de el achique.
- ✓ No apresurarse en el achique.
- ✓ Colocación y Reacción ante la situación.
- ✓ Rapidez de ejecución y efectividad de la acción.
- ✓ Cerrar los ángulos de tiro.

Ejercicio para los blocajes

Ejercicio 3.



Objetivo: Mejorar la técnica del bloqueo.

Participantes: Cuatro arqueros y el entrenador.

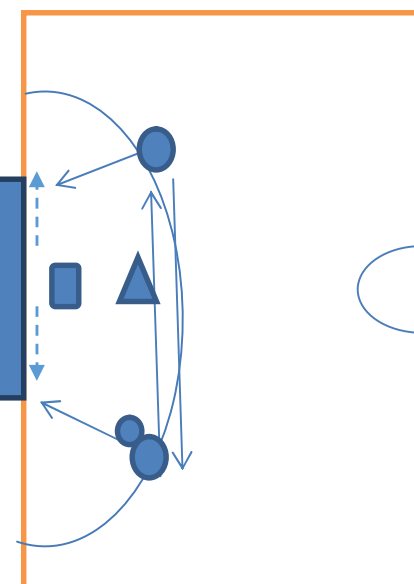
Elementos: Seis pelotas y un arco.

Desarrollo: Se colocan 6 pelotas al borde del área de 6 metros del portero. El arquero primero tapa el remate abajo raso en el primer palo en posición de bloqueo, luego se desplaza hacia el otro palo y detiene el disparo en posición de bloqueo a media altura es necesario destacar que el portero no puede rebotar el balón para el medio ya que tiene un jugador atacante esperando el rebote. Tres repeticiones para cada arquero.

Indicación metodológica:

- ✓ En la postura; ritmo de ejecución.
- ✓ No apresurarse en el bloqueo.
- ✓ Tomarle el tiempo al balón.
- ✓ Bloquear el balón y no dar rebote.
- ✓ Anticipación a la acción.

Ejercicio 4.



Objetivo: Mejorar la técnica del bloqueo.

Participantes: Cuatro arqueros y el entrenador.

Elementos: Balones y un arco.

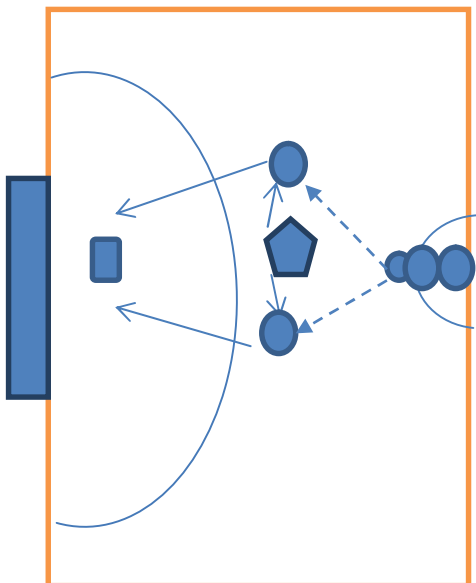
Desarrollo: Se colocan dos jugadores paralelos en el borde de la línea de 6 metros en situación real de juego los mismos se pasarán el balón frente a un jugador poste y disparara uno de ellos a puertas ajustado a los palos, el portero deberá prestar atención a los pases de los jugadores y rápido bloquear el disparo que decidan efectuar los mismos. Tres repeticiones para cada arquero.

Indicación metodológica:

- ✓ En la postura; ritmo de ejecución.
- ✓ No apresurarse en el bloqueo.
- ✓ Tomarle el tiempo al balón.
- ✓ Bloquear el balón y no dar rebote.
- ✓ Anticipación a la acción.
- ✓ Orientación del bloqueo.

Ejercicios para los despejes.

Ejercicio 5.



Objetivo: Mejorar la técnica de despeje en estiradas.

Participantes: Cuatro arqueros, el entrenador y 10 jugadores de campo.

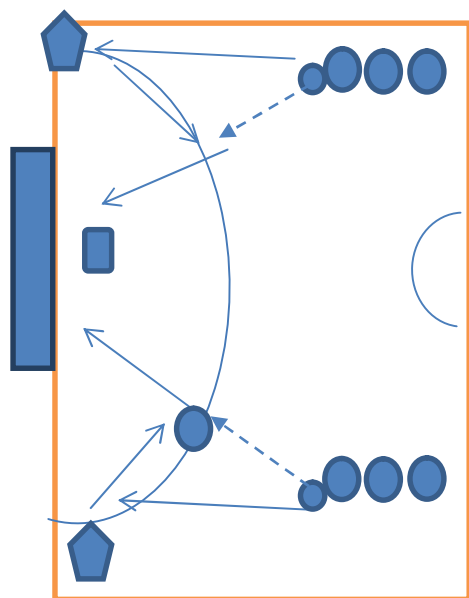
Elementos: Balones y un arco.

Desarrollo: Se colocan los 10 jugadores de campo en la mitad de la cancha, los mismos pasaran el balón al entrenador q se situará en la línea de 9 metros y se desplazarán a un lado (derecho o izquierdo) del entrenador este pasara el balón y lo chutan a puerta, el portero debe despejar el balón, ya sea raso, medio, o alto hacia los lados de los palos o por arriba del larguero. Cuatro repeticiones para cada arquero.

Indicación metodológica:

- ✓ En la postura; ritmo de ejecución.
- ✓ No apresurarse en el despeje.
- ✓ Tomarle el tiempo al balón.
- ✓ Despejar el balón y no dar rebote para el medio de la puerta.
- ✓ Orientación del despeje.

Ejercicio .6



Objetivo: Mejorar la técnica de despeje.

Participantes: Cuatro arqueros, el entrenador y 8 jugadores de campo.









Elementos: Balones y un arco.

Desarrollo: Se colocan los 8 jugadores de campo en los extremos de la cancha dividido en dos grupos de 4, los mismos pasaran el balón al entrenador q se situará en el tiro de esquina que pasara el balón luego q se desplace el jugador hacia la línea de 6 metros y le pegara de primera intención hacia cualquier palo de la puerta, el portero deberá despejar el balón hacia cualquiera lado de la misma o por fuera. Cuatro repeticiones para cada arquero.

Indicación metodológica:

- ✓ En la postura; ritmo de ejecución.
- ✓ No apresurarse en el despeje.
- ✓ Tomarle el tiempo al balón.
- ✓ Despejar el balón y no dar rebote para el medio de la puerta.
- ✓ Orientación del despeje.

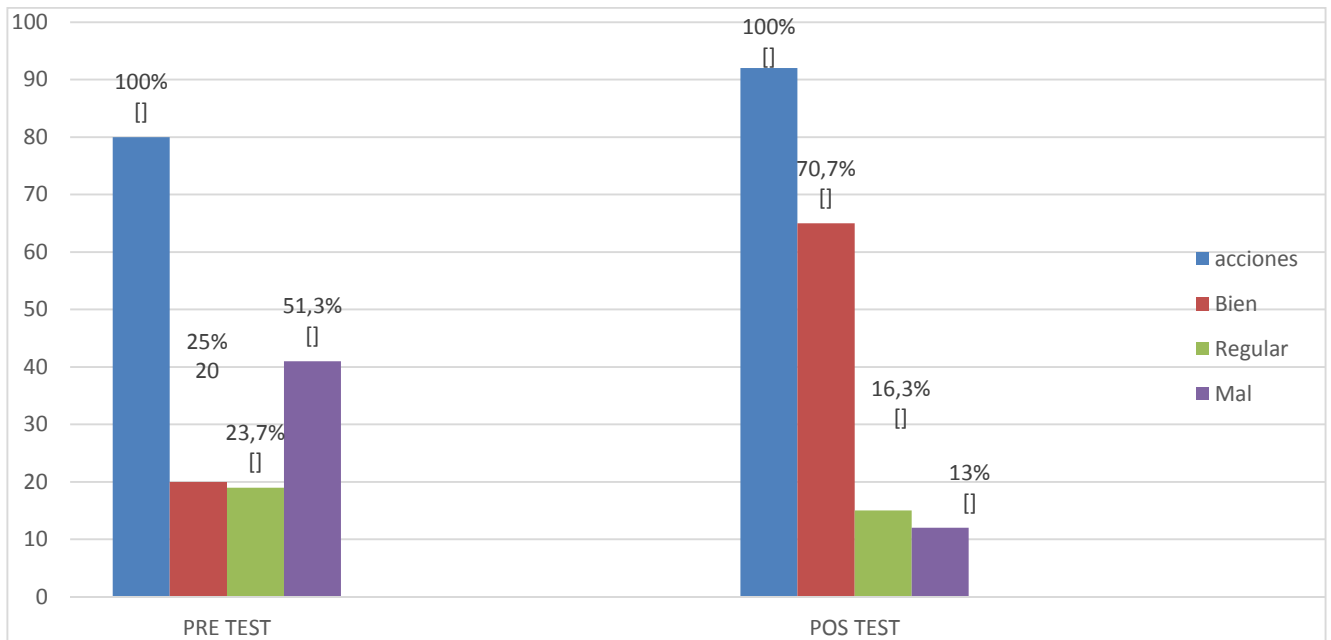
Simbología:

-  ----- Portero
-  ----- Jugador ofensivo
-  ----- Jugador defensivo
-  ----- Balón
-  ----- Entrenador
-  ----- Cono
-  ----- Desplazamiento
-  ----- Trayectoria del balón

Análisis de los resultados.

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

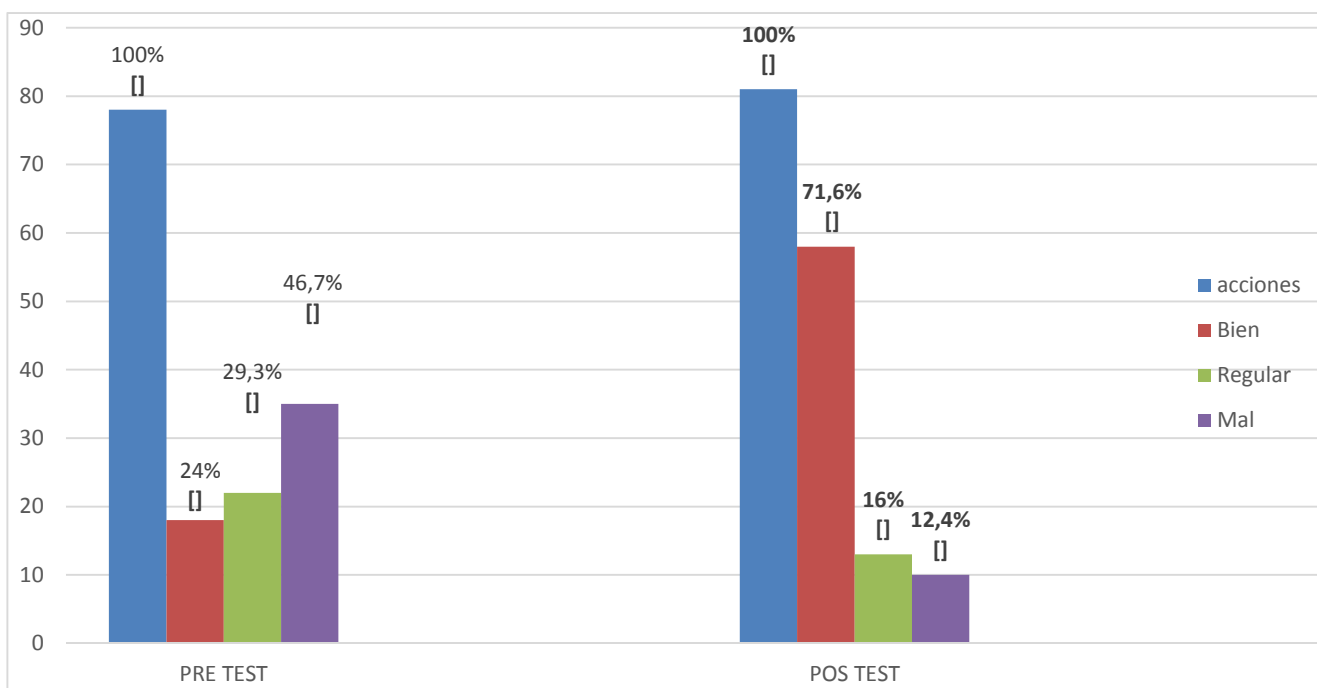
Gráfico 1.- Análisis del indicador blocaje acciones defensivas.



En el gráfico 1 se muestran los datos del pre test y post test de los porteros sometido al experimento en cuanto al blocaje ante la situación como se puede apreciar los valores alcanzados en el pre test en 80 acciones (20-B) 25%(19-R) 23,7% y (41- M) 51,3%; determinadopor que no se colocan en genuflexión total del cuerpo es decir (apoyo de un

pie, rodilla y empeine del otro lado con ambas rodillas formando un ángulo de 90°). No coordinan la flexión de las piernas según la trayectoria del balón, no apoyan la rodilla a la cancha cuando se producen los tiros rasos, existen dificultades a la bloquear el balón con las manos ya que dan rebotes en los balones medios y altos. El post test refleja los siguientes valores en 92 acciones, de ellas (65-B)70,7% (15-R)16.3%(12-M)13, notándose una evidente mejoría porque los porteros lograron colocarse bien el cuerpo de frente al balón y reaccionar en el momento preciso, coordinan la flexión de las piernas según la trayectoria del balón, apoyan la rodilla a la cancha cuando se producen los tiros rasos, bloquean el balón con las manos y no dan rebotes.

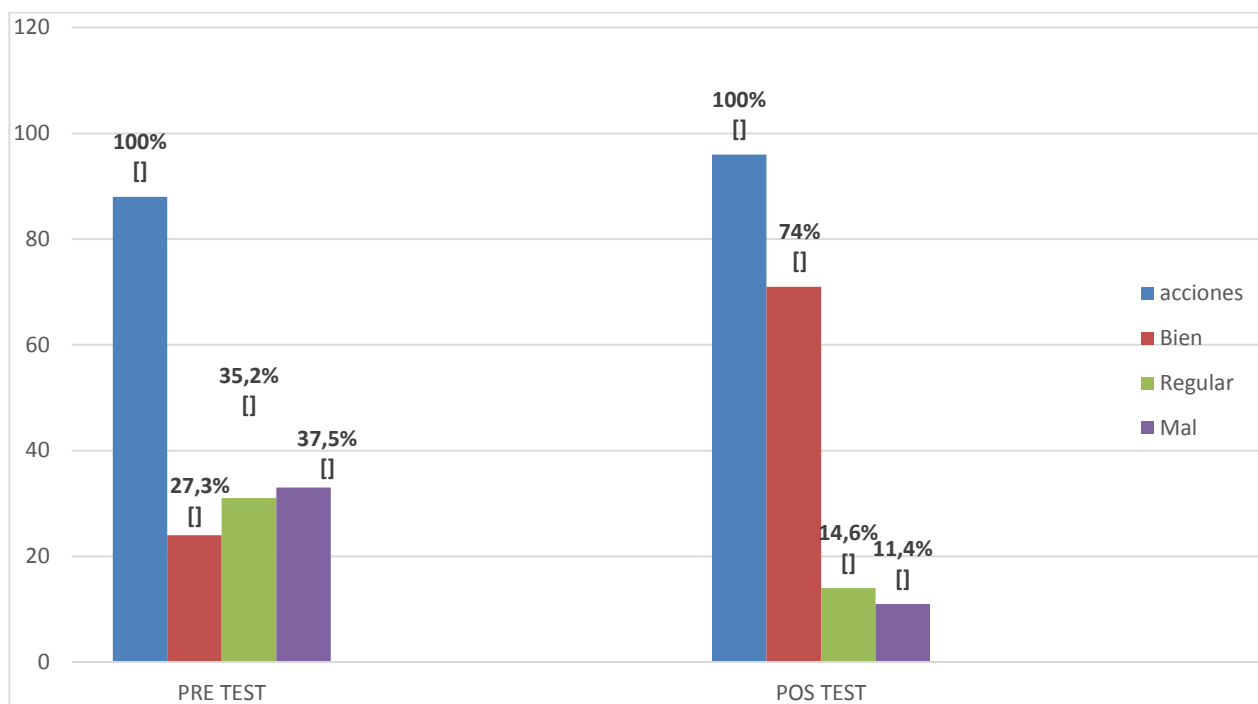
Gráfico 2.- Análisis del indicador achiques a la hora de las salidas.



En el gráfico 2 se observa el desempeño del achique el momento de la salida, en el pre test se efectuaron 75 acciones, (18-B) 24%, (22-R) 29,3% y (35- M) 46,7% determinado por que no colocan los brazos en forma de V invertida, haciendo la forma de una flecha con el cuerpo, no coordinan el movimiento de las piernas según la trayectoria del balón además los porteros reaccionan antes de tiempo, son indecisos a la hora del achique y se preocupan más por el jugador que intenta anotar el gol que por el balón, lo que trae consigo una respuesta equivocada a la acción. Los resultados del post test evidencian un mejoramiento de este indicador de 81 acciones (58-B) 71,6%, (13-R) 16% y (10- M) 12,4%, esto fue debido a que los porteros reaccionan a tiempo y coordinan los movimientos

manteniendo la postura indicada, achican con decisión en cada acción en las salidas lo que provocó que la efectividad de la misma fueran las esperadas.

Gráfico 3.- Análisis del indicador despejes.



En el gráfico 3 se muestran los datos del pre test y post test en el indicador despejes la evaluación en los resultados obtenidos de 88 acciones, (24-B) 27,3%,(31-R) 35,2% y (33-M) 37,5%, causado por que no le toman el tiempo al balón y descoordinación en los pasos previos al despeje del balón ,no se preparaban para responder con anterioridad a la acción debido que no eran capaces de leer correctamente el juego y prever el movimiento del contrario, no golpeaban el balón en el lugar preciso y despejar hacia cualquier lugar sin tener presente la ubicación del contrario en el terreno .En el resultado del pos test hubo un mejoramiento de dicho aspecto ya que de 96 acciones(71-B)74%(14-R) 14,6% y(11-M) 11,4%, debido a que los porteros se preparaban para responder con anterioridad a la acción tomando bien el tiempo y coordinando los pasos a la hora de realizar el despeje del balón, golpean de forma precisa hacia la cancha contraria o fuera a las bandas destruyendo la acción ofensiva del contrario.

Conclusiones

Los ejercicios aplicados para el proceso de entrenamiento, propició el desarrollo de las acciones defensivas de los porteros, para la ejecución de las acciones individuales en defensa.

El proceso de entrenamiento del fútbol sala 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.

Referencias Bibliográficas

1. Academia de Ciencias de Cuba. 1981. La dialéctica y los métodos científicos generales de investigación. La Habana. Editorial Ciencias Sociales. 1t. p. 310- 352.
2. Almaguer, López. Richard (2000). Las Situaciones Simplificadas del Juego: Condición metodológica para iniciar el Balonmano. Tesis de Maestría. Santiago de Cuba.
3. Álvarez de Zayas, Carlos M. y Sierra Lombardi, Virginia M. (1999) la Investigación científica en la Sociedad del Conocimiento, La Habana. Editorial Academia.
4. Alonso, Argimiro. (1995). Estrategia ofensiva en el fútbol. Barcelona. Editorial Gymnos. 247 p.
5. Argemi, R. Características de los deportes acíclicos. Marzo de 2005. Fuerza y Potencia.
6. Bangsbo, Jens, Peitersen, Birger (2002) Fútbol: Jugar en Defensa. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
7. Bisciotti, G. N. (2000).Lo que significa ser flexible? El nuevo fútbol, 108, 104-106
8. Bonizzoni, Cina. (1986). El defensa, técnica y táctica. Barcelona. Editorial Gymnos. 142 p.
9. Brüggemann y Albrecht (1993) Entrenamiento moderno del fútbol. Ed. Hispano Europea SA. Barcelona.
10. Cañizares M. (2004) Psicología y equipo deportivo Editorial Deportes, Ciudad de la Habana.
11. Castejo Oliva, Francisco Javier y Col. (2003). Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Sevilla, Ediciones Deportivas Wenceulen.
12. Csanadi, A (1980). El fútbol. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
13. (1995). El programa de desarrollo del fútbol mundial. Zurich. FIFA – Coca- Cola .115 p.
14. Riera Riera J., Estrategia, táctica y técnica deportiva. Apunts. Educación física y deportes, 1995. Pág. 45 - 56.
15. Sampedro, J. (1999): Fundamentos de la técnica deportiva. Editorial Gymnos. Madrid
16. Seirul-lo Vargas, F. (1998). Planificación a largo plazo en los Deportes Colectivos.
17. Sotelo (2007)Factores tácticos específicos del portero de fútbol.Publicado en: Edición nº 14 - Junio 2008