

¿Escuela para Arqueros?

Lic. Jesús Armando González Rodríguez (Caracas, Venezuela)

Colegas de Venezuela y el Mundo: Cordiales saludos !!

Con referencia a los porteros, arqueros, cancerberos, guardametas o como deseen llamarlos en el mundo hispanohablante, se han escrito muchos temas. Existen libros, videos, C. D. Y demás dedicados al trabajo de los porteros, pero la abrumadora mayoría refiere a porteros “hechos”, a la práctica con adultos o a la alta competencia.

Cuesta encontrar un documento para iniciar, formar o entrenar niños en dicha posición.

Algunos dicen que ser arquero es algo espontáneo, que el niño debe ser arriesgado, que debe ser “loco”. Esta posición especializada tiene sus bemoles y, a veces, en la categorías más pequeñas, se da el caso de que casi todos quieren jugar de arqueros en determinado momento ¿Curiosidad? ¿Egocentrismo?

Cuando se habla de “enseñar” a un niño a actuar en este controversial rol, cada entrenador tiene su estilo peculiar amén de sus opiniones, máxime si ha sido o es guardametas. Pero...¡Un momento!. Llevo más de treinta años en mi labor y he sido testigo del momento cuando un reconocido arquero ha ocasionado que un niño se fracture en el primer entrenamiento, pues lo han puesto a “volar” sobre la medida de una cuerda y al caer...

Este material no pretende ser la panacea, ni competir contra otros consagrados o reconocidos. Sólo busca aportar sugerencias o compartir experiencias para que el joven aspirante a arquero pueda aprender con un mínimo de riesgos, vencer el miedo, dosificarse en su temeridad e iniciarse con relativo éxito en ese difícil arte.

Veamos: Nos llega un niño de 8 – 10 años al equipo o escuela y demuestra condiciones y ganas para ser guardavallas...¿Cómo entrenarlo en esa iniciación?

Primero debemos combatir o prevenir el miedo u otras veces dosificar el riesgo de su ingenuo arrojito.

¿Cómo vamos a insistir en que se lance en un piso de asfalto o en una cancha de tierra o arena con piedras? ¡Seguro se golpea o consigue un buen raspón! Por tanto, esta iniciación debe ser sobre buena grama, trozo de terreno sin irregularidades orográficas o, mejor aún, sobre una colchoneta de gimnasia o un suelo estilo tatami de artes marciales.

A mi juicio (Muy personal y sin deseo de despertar polémicas, ya que en el Fútbol no hay recetas únicas), divido el entrenamiento – formación de arqueros infantiles en sesiones y considero las primeras las más importantes y delicadas, pues conllevan a enfrentar el balón y aprender a caer sin hacerse daño.

Prácticamente voy a formar a un acróbata que impida que entre el balón y pueda convertirse de ipso facto en el primer atacante de mi equipo.

1ª. Sesión (Inicial) (Tiempo estimado: 2 Horas): Se reúnen el o los aspirantes a arqueros con el entrenador, quien les habla de la relevancia de la posición, nombra a famosos arqueros de la historia mundial y destaca a los actuales del Fútbol nacional e internacional. Seguidamente se les habla de cualidades físicas y motrices de los arqueros, de la importancia primordial de los reflejos, de la visión periférica, de su voz de líder, etc. (Siempre con un vocabulario adaptado a su nivel).

A continuación: El Calentamiento, Esta primera vez con énfasis en flexibilidad articular. Prosigue el calentamiento con ejercicios de influencia múltiple. Comenzamos haciendo rebotar el balón fuertemente y atrapándolo con las manos cual garras a la altura de la cintura. (Cada pequeño aspirante a arquero con un balón y el entrenador con otro para demostrar).

Luego, a rebotarlo al frente, bien alto y buscarlo con ambas manos. Aquí hay que explicar y demostrar que las manos buscan el balón y no lo esperan. También la forma de saltar y estirarse a buscarlo y hacer énfasis en cómo actúan los segmentos inferiores para protección, equilibrio kinestésico y coordinación biomecánica.

(Primera hidratación)

Sentamos a los niños y/o adolescentes frente a nosotros y les explicamos que, sin la técnica adecuada, no podemos enfrentar un balón frontal que venga fuerte, a la altura del pecho a del abdomen, sin riesgo de lesionarnos dedos, manos, muñeca o antebrazo.

Para la demostración, hacemos que un niño se levante frente a nosotros con un balón en las manos y lo lance fuerte (Con las manos) hacia la zona de nuestro estómago. Con ambas manos abiertas, incluso los dedos, palmeamos en forma segura el balón de arriba hacia el piso y repetimos tres veces el gesto, comentando sus ventajas.

Colocamos a los niños al frente y uno a uno le lanzamos el balón (Nosotros) dosificando la fuerza del servicio hasta asegurarnos que lo enfrentan y amortiguan bien.

Una vez hayamos constatado que dominan ese gesto y no ponen los puños o las manos de frente cerrando los ojos, hacemos demostración del siguiente ejercicio y, seguidamente les decimos que recuerden la acción anterior de rebotar y buscar el balón. Les lanzamos el balón por alto para que lo busquen, atrapen y bajen a la altura del pecho para asegurar. Corregimos y explicamos una y otra vez: Los codos se abren, las manos parecen garras, se cae con las piernas semiseparadas y la parte de debajo de los dedos del pie. Hay semiflexión de las rodillas para enseguida estabilizar y proyectar férrea personalidad y firmeza en posición y posesión del esférico.

(Segunda hidratación)

Volvemos para la última y más importante parte de la primera sesión: Iniciación a la caída y la palanca de vuelta.

- 1) **Actividad Lúdica:** Reunimos a los jóvenes aspirantes y les explicamos que, si nos lanzamos al piso con las manos hacia delante, los codos no flexionan y nos podemos lesionar (demostramos colocándonos en la posición referida) pero, si las manos se ven con los dedos entre sí, los codos sí flexionan y se minimiza el riesgo. Hacemos (Nosotros) la demostración, explicando cada detalle e inmediatamente, invitamos uno a uno a los pequeños aspirantes a realizar el gesto.

Cuando constatemus que todos lo dominan (Si hay alguno que no lo excluimos inteligentemente para trabajarlo en otra ocasión) decimos que van a jugar a la guerra y deben rescatar a una damita en peligro. Cuando gritemos “¡Al suelo!” todos deben hacer lo indicado porque viene disparos de francotiradores. (Usar la iniciativa y el estímulo)

- 2) **Resorte:** Demostración por nuestra parte. Vamos al suelo de la forma realizada anteriormente. Explicamos que ambas rodillas deben buscar el pecho y pisar con la parte de debajo de los dedos del pie. Enseguida resorteamos y no ponemos de pie en posición de arquero alerta. (Piernas semiseparadas, rodillas semiflexionadas, sobre la parte de debajo de los dedos del pie y con las manos en posición de enfrentar un tiro penal).
- 3) **Caída y Palanca:** En la Enseñanza-Aprendizaje de este gesto es donde hay que poner mayor atención, cuidado y dedicación. Debemos desglosar del todo a la parte y de la parte al todo.

Mandamos al niño a que nos imite arqueando las piernas como si fuese a montar a caballo. Ahora, vamos a dejarnos caer hacia la izquierda (o la derecha según prefiera el entrenador) sobre la parte exterior de la pierna arqueada, sin meter la rodilla en la caída. Los brazos van a estar estirados, extendidos y así caerán con todo el cuerpo, como si fuésemos en búsqueda de un balón. HACEMOS NOSOTROS LA PRIMERA DEMOSTRACIÓN (Si no estamos en condiciones, buscamos quien la haga. Un monitor momentáneo). Ahora, ayudamos a los niños uno por uno para que ejecute el movimiento, primero ayudado por nosotros en cámara lenta y después solos.

Cuando hayamos constatado la correcta ejecución y garantizado la minimización del riesgo, le enseñamos lo que es “Palanca”, es decir recoger las piernas y pararse de inmediato. Así garantizaremos en el juego que el novel portero no se quede tirado en el suelo, sino que reaccione inmediatamente. Les decimos : “Abajo” “Palanca” y ellos deberán lanzarse y pararse de inmediato.

Ahora, hacia el otro lado.

Comenzamos a lanzarle balones rastreros suavemente y con las manos para que ellos lo rechacen y vuelvan a colocarse en posición.

(Tercera hidratación)

- 4) **Que se golpee el balón, porque a él no le duele:** Colocamos al aspirante delante de nosotros en posición de enfrentar el balón, porque ya se lo hemos enseñado. Le lanzamos el balón para que él lo atrape y se deje caer, pero aclarándole que el golpe contra el suelo lo debe recibir el balón PORQUE A ÉL NO LE DUELE. Corregimos si mete la rodilla o encoge el codo y todo lo respectivo.

Lo importante es que el niño descubra que lo que se golpea es el balón y no él. Este ejercicio requiere muchas repeticiones y paciencia de corrección, por parte del entrenador, hasta lograr performance.

¡Es base para correctas caídas! La espontaneidad de inercia, el instinto de conservación y la agilidad y arrojo del arquero harán lo demás, junto a los reflejos de acción, reacción y protección.

Es menester explicar y demostrar cómo se cae sin balón después de despejarlo.

- 5) **Desplazamiento lateral agarrando balones:** El aspirante a arquero se coloca en el centro de la portería y el entrenador al frente de él (A la altura del penalti) con varios balones, los cuales comienza a lanzar a la arquería suave y con las manos, turnando los rastros con media altura. El arquero, desplazándose lateralmente, los atrapa de la forma que pueda y con las manos se los va devolviendo al entrenador.
- 6) **Pequeñas elevaciones y caídas:** Atrapar el balón a media altura, despegándose un poco del suelo y cayendo según lo explicado en sesiones anteriores. Corregir y detectar cuál es el lado menos hábil. ¡Sin cuerda! (Lo de la cuerda viene bastante después)
- 7) **Los impulsos y movimientos de segmentos inferiores:** Las piernas y los pies actúan como resorte de impulso pero, según el tipo de salto es el desplazamiento lateral simple, con una pierna por detrás de la otros, impulsándose sobre una pierna o sobre las dos etc.. Luego la posterior caída con técnica (Primero se hace sobre colchonetas o grama acolchada)

Desde luego, esto no es para una sola sesión de entrenamiento, sino que puede abarcar días o semanas. Usted, respetado entrenador, distribuirá la dosificación según su realidad. Aquí sólo aportamos un modelo. No olvide que en el Fútbol NO HAY RECETAS ÚNICAS.

- 8) **Recepción y despeje de balones frontales:** Las manos deben actuar como garras de seguridad. Para ello, los dedos deben estar separados y debemos aconsejar al aspirante a arquero ejercicios de fortalecimiento digital como convertir una página grande de periódico en una pequeña pelota de papel, apretar gomas de fisioterapia, manejar aparatos con resortes para fortalecer los dedos, etc. Primero comencemos con “cómo enfrentar”. El arquero se colocará en la línea de meta y el entrenador en el punto de penal. El arquero tendrá un balón en la mano y lo lanzará al entrenador como se le indique.
 - ¡Lánzalo a mi pecho! ¡Fuerte! El arquero lo lanzará y el entrenador le recordará, al igual que en las sesiones iniciales, cómo lo enfrenta golpeándolo hacia abajo con ambas palmas, con los puños o atajándolo. Se advierte nuevamente al arquero cómo NO debe poner las manos o los brazos para evitar lesión o fractura en un shoot potente. (Luego el entrenador le lanza balones al arquero dosificando la fuerza y aumentándola paulatinamente mientras va constatando el adelanto).
 - ¡Lánzalo a mi estómago! ¡Fuerte! El entrenador demostrará cómo la embolsa y explicará al arquero la forma de meter el estómago y protegerse con los brazos.
 - ¡Lánzalo rastroso! ¡Fuerte! Aquí tendrá que explicar y/o demostrar las diferentes maneras y momentos:
 - a) Con las piernas juntas, esperándolo con ambas manos y embolsando.
 - b) Apoyándose con un rodilla en el piso.
 - c) Enfrentándolo con lanzamiento frontal y posterior caída sobre los antebrazos. (Luego lo hará el arquero)
 - Lánzalo estilo “ponchera” ; Así: El arquero lanzará el balón con ambas manos, desde cerca del suelo hasta arriba. El entrenador demostrará cómo enfrenta el balón para atraparlo.
 - a) Los brazos se estiran a buscar el balón. Los dedos separados.
 - b) Una pierna protege disimuladamente el posible choque frontal del contrario.
 - c) Apenas atrapa el balón, lo baja con seguridad, con los codos en línea recta hasta la altura del pecho. Las piernas caen separadas 50 cms., para mayor equilibrio.

Seguidamente, el arquero hará las acciones y el entrenador corregirá una por una.

- ¡Lánzalo por arriba para desviar a corner por alto! El arquero lanzará el balón al entrenador, quien lo desviará con la mano, los dedos o el puño, hacia el córner. En cada caso, el entrenador desglosará el movimiento en técnica de contacto, toma de impulso, momento en el espacio – tiempo, arqueado de la columna, posición de ambas piernas hacia atrás para reforzar el impulso y técnica de caída.

9) Enfrentando balones que vienen por los laterales: El arquero se coloca en el centro del arco, en posición de lanzamiento (Casi sobre las puntas de los pies, con las rodillas en semiflexión y el centro de gravedad bajo. Los brazos oscilantes como si fuera a detener un tiro desde el punto penal).

El entrenador se coloca a la altura del punto penal con varios balones y comienza a desglosar el ejercicio.

9.1) DESVIANDO EL BALÓN RASTRERO: El arquero lo enfrentará sólo con la mano del lado hacia donde va el esférico. Lo desviará con los dedos o la planta de la mano que siempre estará de frente hacia la pelota. El entrenador lanzará los balones, primero con la mano y después con el pie aumentando gradualmente la fuerza del shoot.

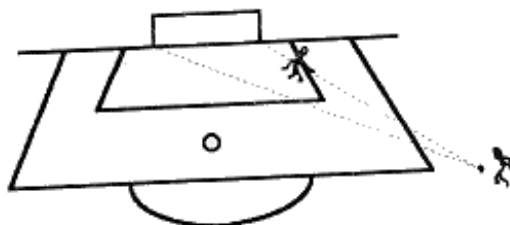
9.2) ENFRENTANDO LOS BALONES A MEDIA ALTURA: Si son atrapables o desviables iremos con ambas manos. El entrenador hará lo mismo que en 9.1.

9.3) DESVIANDO LOS BALONES ALTOS: Lo hará con la mano contraria al lugar donde va el balón. (Recordar la técnica de caída sin balón) (Volver A desglosar la armonía del cuerpo y las posiciones kinestésicas de los segmentos corporales).

10) Cierre de ángulos: De ambos paraleles de la arquería, hasta el balón, hay líneas imaginarias que construyen un ángulo, o mejor dicho un triángulo. Así completamos dicha figura geométrica con la línea de meta del arco.

El arquero debe situarse en el lugar donde el pateador tenga menos ángulo de tiro. Si hablásemos de “balón detenido” no habría mucho problema. Lo difícil radica en que estas situaciones pueden presentarse en cualquier momento del juego y desde los lugares menos esperados: Diagonal – lateral, lateral de fondo, frontal y semifrontal.

Comenzaremos por el diagonal – lateral (Ver gráfico 1)

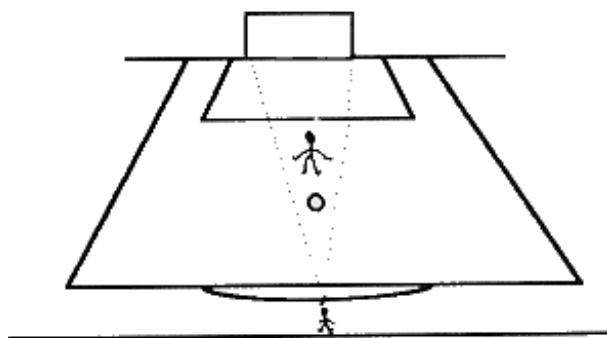


Como pueden observar, las líneas punteadas representan los lados imaginarios del ángulo o triángulo que se forma entre paralelos y balón ¿Qué debe hacer el arquero?

- a) Salir desde el paral del lado donde viene el balón.
- b) Saldrá cautelosa, pero decididamente, con el centro de gravedad bajo y las rodillas semiflexionadas. Las palmas de las manos mirando hacia el frente.
- c) Irá directo hacia el jugador que conduce el balón y en el justo momento en que el arquero intuye que el contrario va a patear, allí se detiene para tener acción y reacción.

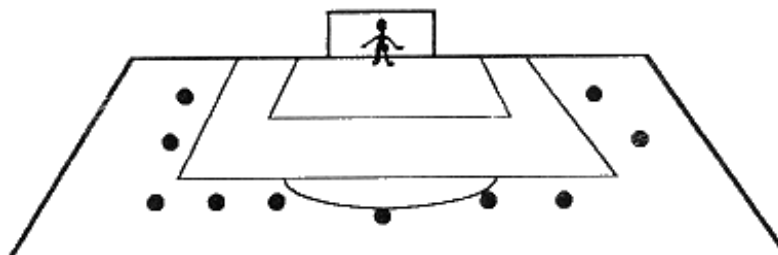
Por el lado del paral suyo, jamás deberán hacerle el gol (Es preferible que se lo hagan por debajo de las piernas). La única forma es que lo drible con gran habilidad o lo coloque, por alto, al ángulo contrario. Si quien conduce va por la línea final, el cierre es más fácil aún.

En lo referente al frontal, la salida de cierre es importantísima y el accionar debe hacerse con decisión, valentía y en el momento justo ya que aquí, la mayoría de las ventajas las tiene el atacante (Ver gráfico 2)



11) Acción y Reacción en shoots frontales: El arquero se colocará en la línea de meta y el entrenador hará lo mismo, en la media luna con varios balones. A la voz de "YA", el arquero dará una voltereta hacia delante (Pegando la barbilla del pecho) y enfrentará el shoot que le manda el entrenador (10 repeticiones y descanso). Lo mismo, pero sentado de espaldas al balón (10 repeticiones). Después, acostado boca abajo (Decúbito abdominal o prono) y rápidamente se levanta (Rodillas al pecho y arriba) para enfrentar el balón.

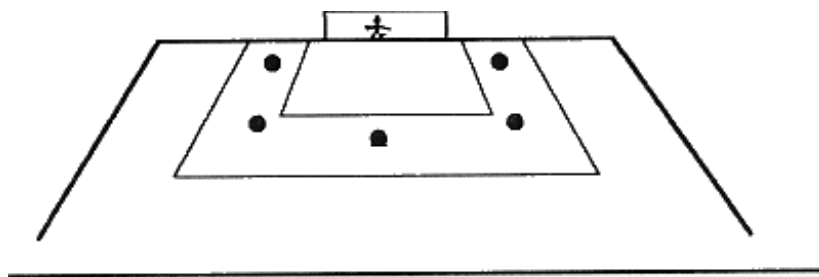
12) Acción y reacción despejando balones desde todos los ángulos: (Ver gráfico 3)



Necesitamos 10 balones y 10 jugadores para patearlos. Los colocaremos según los números del gráfico y comenzarán a patear seguidamente a las voz del entrenador del 1 al 10. El arquero sólo despejará y si cae, deberá levantarse inmediatamente para enfrentar el siguiente shot.

13) Atrapando balones rastreros en salidas:

13.1) Colocamos cinco balones, según el gráfico No. 4



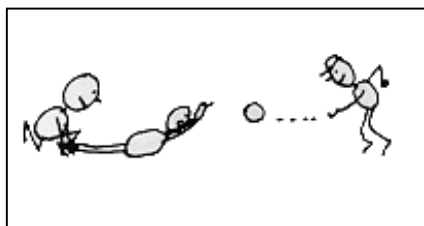
A la voz de "YA" el arquero tocará con ambas manos la línea de meta y saldrá a atrapar el balón de la siguiente forma: *Brazos estirados, manos abiertas con los dedos separados y el movimiento de arriba hacia abajo para "matar" el balón.*

13.2) Colocamos, ahora, jugadores que vienen entrando con balón dominado y el arquero debe robárselos aplicando la técnica de 13.1.-

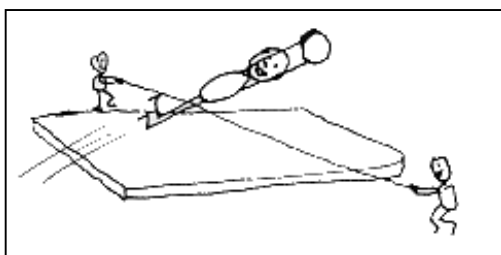
14) Salidas a balón rastreo dividido: Entrenar todas las opciones posibles y orientar sobre el uso de los pies, la posición del cuerpo, el encarar del contrario y los recursos que el arquero tiene cuando actúa en el momento justo del espacio – tiempo.

15) Salidas a balón alto: Aplicar la técnica de decisión y seguridad. Evitar el salir a “cazar mariposas”.

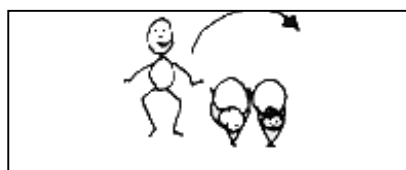
16) Flexibilidad y seguridad de manos: El arquero se acostará en el suelo en posición decúbito abdominal. El entrenador la lanzará balones que él atrapará y devolverá. Es recomendable que alguien agarre los talones del arquero para mayor efectividad en el ejercicio. (Ver gráfico No. 5)



17) Perfeccionar elevación, vuelo y caída: En colchonetas, con la cuerda a altura relativa, según el nivel de adelanto del arquero. Ir aumentando conforme se va avanzando, (Ver gráfico No. 6)



17.1) El salto lo hará ahora, en grama o tierra sobre dos compañeros: (Ver gráfico 7)



18) Sacando con el pie o la mano:

- Técnica del saque a distancia.
- En altura, en línea, a las puntas.
- Técnica del saque con la mano: Movimiento circular, posición del pie, precisión por alto y por el suelo.
- Técnica del saque en “bote pronto”.
- Reglamento (Consideraciones)

19) El juego individual sin las manos:

- Despeje.
- Pase.
- Cabeceo.
- Dribbling.
- Reglamento (Casos)

20) Actuación en los córners:

- Colocación.
- Dirección.
- Atrapada.
- Despeje con los puños.
- Qué no hacer.

21) Colocación Táctica:

- En estrategia con balón detenido.
- En córners.
- Dirigiendo barreras.
- Cuando el balón está en el área contraria.
- Cuando viene el contrataque contrario.
- Técnica para retroceder.

22) Perfil de líder:

- "Arquero mudo, equipo desnudo!"
- Perspectiva óptica.
- Transmisor de seguridad.
- Animando a los compañeros.
- Hablar con carácter, pero sin rabia.
- Jugarse el todo por el todo (Dar el ejemplo)
- Concentración total.
- Dirección de la línea defensiva.

Esto es sólo una pequeña muestra, pero orienta a los noveles para trabajar con niños y prevenir riegos. Existen innumerables esquemas para arqueros, tanto en la bibliografía, como en el repertorio de cada entrenador, en el de arqueros y ex arqueros y en la creatividad y experiencia de cada uno de nosotros. Espero que este esquema personal de trabajo los oriente.

Venezuela ha sido cuna de excelentes arqueros. Continuemos la tradición.

Con los mejores deseos...

Jesús Armando González Rodríguez.-

