

El Entrenamiento de arqueros: un universo en expansión



Desde hace ya algunos años, la figura del Entrenador de arqueros de fútbol está siendo reconocida como necesaria en las estructuras de los cuerpos técnicos de los clubes, tanto en instancias formativas como profesionales. De hecho, existen desde hace algún tiempo, centros de perfeccionamiento para arqueros con el objetivo de brindar un entrenamiento individual tendiente al perfeccionamiento físico-técnico del jugador. La realidad también demuestra que los modestos presupuestos de los clubes no permiten, en la mayoría de los casos, incluir esta figura en su cuerpo de entrenadores.

Sin embargo, es en el contexto del club, donde nuestra función adquiere la mayor importancia, porque a pesar de todo lo que pueda considerarse, el arquero nunca deja de formar parte de un equipo. Y es con esta amplitud que los entrenamientos específicos deben enfocarse objetivamente evitando aislarse innecesariamente del resto de las actividades grupales. Las singularidades del puesto, requieren atención específica y por consiguiente un entrenador capaz de satisfacer las necesidades de aprendizaje y perfeccionamiento, según el caso, de quienes eligieron jugar al arco.

Sin dudas, en primer lugar, el entrenador debe administrar los entrenamientos para que con el transcurso del tiempo, el arquero vaya adquiriendo los recursos técnicos propios de su función sin perder de vista que este espacio no tiene un fin en sí mismo, sino que complementa su formación, desarrollo y perfeccionamiento puestos de manifiesto en el juego.

Quienes se tomaron el trabajo de analizar la actividad de arqueros (de cualquier edad con reglamentación normal) en partidos formales, habrán sacado conclusiones más o menos coincidentes pero irrefutables: aproximadamente la mitad de las intervenciones

efectivas del arquero requieren el juego con los pies: saques de arco, tiros libres cerca de su área, pases en juego posteriores a descargas, saques de “volea”. Aún sin contar las ejecuciones de penales o tiros libres al arco contrario, episodios que cada vez son más habituales, el arquero tiene una participación necesaria en la circulación de la pelota y el reinicio del juego. Es importante, entonces, considerar con énfasis, incluir actividades que permitan desarrollar el juego fluido y eficiente con los pies.

Muchos de nosotros tendemos a saturar las sesiones con vuelos y estiradas muchas veces muy bien diseñados, creando combinaciones de gestos técnicos que incluyen un alto grado de coordinación y destreza y que muy a menudo reproducen situaciones de juego reales que contribuyen a la formación y el perfeccionamiento de acciones defensivas. En este punto, es preciso recordar que una vez que el arquero consigue la pelota, comienza el aspecto ofensivo del puesto al servicio del equipo. Por este motivo es conveniente implementar ejercitaciones con la dinámica propia de acciones defensivas-ofensivas además de las únicamente defensivas o solamente ofensivas.

Es nuestro deber primordial, nutrir al jugador de un bagaje de herramientas de técnica individual, pero también lo es acompañarlo en el proceso de aprendizaje del juego en conjunto, creándole un compromiso de participación activa y eficiente en el funcionamiento colectivo sin lo cual su desempeño no estaría completo.

En consecuencia, los entrenadores de arqueros debemos atender con igual celo tanto las sesiones específicas, los ensayos en fútbol formal, las ejercitaciones de definición, movimientos defensivos como los partidos oficiales donde pueden evaluarse los progresos. Pero además debemos entender y hablar el idioma de los preparadores físicos para propiciar un ámbito que desde ese aspecto se corresponda con el puesto que ocupan, estructurar la práctica con un fundamento firme desde lo teórico, desde lo metodológico y desde lo pedagógico sin dejar de contribuir a enriquecerlos en los aspectos tácticos y estratégicos requeridos para el juego, construyendo y manteniendo un ambiente de “trabajo” rico en estímulos y desafíos tendientes a alcanzar objetivos posibles.

El fútbol amateur presenta innumerables obstáculos para el desarrollo de un arquero. Una vez incorporada la figura del entrenador para esta función, debemos lidiar con la falta de elementos y espacios propicios que limitan seriamente nuestras actividades quedando estas, muchas veces, reducidas a algunas acciones defensivas en el único sector con pasto de la cancha principal.

A esta altura, la disponibilidad de material para consultar sobre entrenamientos para arqueros de fútbol es abundante. Mucho de este material es sumamente interesante y muy probablemente puedan aportar ideas y soluciones para determinadas situaciones. Pero nada supera a lo que desde nuestros conocimientos podamos elaborar pensando con detalles en cada uno de los jugadores que tengamos a cargo. Pensar y ejecutar acciones especialmente diseñadas para cada caso y comprobar la efectividad o el fracaso de lo propuesto nos enriquece y nos hace crecer como entrenadores.

Aún ante el peso de esta realidad, no debemos resignarnos a aspirar a la planificación ideal y contra los escollos que puedan presentarse, no debiéramos olvidar que por un momento, la realización como jugador de quien elige “jugar al arco” depende del compromiso que estemos dispuestos a asumir.

por Alejandro Luis Trionfini

