



ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ARQUEROS DE FUTBOL EN CAMPO

“El arquero es el boludo que la tiene que ir a buscar adentro, el que se manda la cagada y el equipo pierde. El que festeja solo los goles del equipo, el que se mata con un entrenamiento específico cuando los demás juegan fútbol-tenis... La cabeza es clave. Si no tenés personalidad, no podés ser arquero. Eso es el 60 por ciento. El resto, técnica”. Carlos “Chiquito” Bossio, declaración a El Gráfico, en julio de 2009.



CLUB ATLÉTICO LANÚS

Departamento de psicología

-

Departamento de entrenadores de arqueros

Mag. Marcelo Roffé / Lic. Fabian Esteban

-

Esteban Pogany / Daniel Canuhé

A. Introducción:

Con el fin de indagar e innovar, en Noviembre del 2019 se realizó el primer trabajo interdisciplinario de campo, integrado con el departamento de arqueros del Club Atlético Lanús. Vale aclarar que el club Lanús es pionero en proyectos de juveniles, fue el único club que obtuvo 5 campeonatos en el año 2019 y siempre estuvo junto a Vélez, San Lorenzo y River en los primeros lugares de la tabla general de puntos del fútbol amateur en la última década. Si bien el objetivo es formar personas en esta etapa y lograr que la mayor cantidad de esas personas (futbolistas) lleguen a primera división, hoy el proyecto goza de buena salud ya que han debutado muchos jóvenes en Primera división y hay un arquero que jugó en el año 2019 el Sudamericano y el Mundial sub 17 con las Selecciones Argentinas Juveniles de Fútbol, que hace tiempo que está entrenando con el plantel superior conducido por Luis Zubeldía.

Para este Taller, se diseñaron junto a los entrenadores Esteban Pogany y Daniel Canuhe, distintos ejercicios para abordar sobre los aspectos mentales, afectivos, físicos y técnicos de los arqueros juveniles del club.

La búsqueda es de nuevas soluciones y mejores maneras de entrenar y encontrar las respuestas necesarias para resolver las dificultades que plantea el juego del fútbol moderno, y prepararlos con distintas situaciones que debe afrontar el arquero, distintas situaciones que la competencia les demanda y otras de índole general impulsadas por los elementos brindados por los profesionales mencionados.

B. Qué es un arquero?

El perfil psicológico del arquero es distinto al del resto de los jugadores de campo.

Es donde se inicia la columna vertebral del equipo. Y si pierde el equipo, es él el derrotado; y si

atajó bien y el equipo gana, es el salvador. Los extremos siempre son malos. En el fútbol está etiquetado como loco o sonso, pero en realidad le hacen pagar el precio de ser distinto, de jugar con otra parte del cuerpo, de vestirse y entrenar diferente, y de llevar el 1 en la espalda, que no es para cualquiera.

Hablar del arquero es hablar del puesto individual de un deporte de equipo. El más ingrato. El mas conectado con la percepción de éxito y de fracaso. Ser arquero es vestir distinto, entrenar distinto, usar las manos en un deporte bello por el arte de jugar con los pies (hasta esa exigencia hoy recae en el arquero, hoy según Pogany (Director del Departamento de Arqueros de juveniles del club) , el 70 % de las pelotas que contacta son con los pies).

Hoy ser arquero es colocarse (o ser colocado, más bien) en el lugar de **héroe o villano**.

No cualquiera es arquero. Requiere de una psicología particular. Y algo de eso debe tener si ya de chiquito elegía tirarse cuando la mayoría quería llevar la pelota la mayor cantidad de tiempo posible y festejar los goles propios. Por ende, requiere de una enorme (más de la habitual en este deporte) demanda psicológica: mucha responsabilidad, concentración, reacción en la adversidad y una cuota no mínima de liderazgo, ya que es quien tiene otra óptica durante el desarrollo del juego respecto a sus compañeros (todo sucede delante de sus ojos, literalmente hablando). En definitiva, si el fútbol, como más de uno piensa, es la carrera más difícil, pues estamos hablando del puesto más difícil dentro de la misma. Al respecto, siempre recuerdo un consejo que le dio un entrenador a un delantero: “si quedas mano a mano con el arquero, que sea gol o tirla afuera, ¡pero que no la tape el arquero porque se agranda!”.

Según un estudio realizado* y publicado en el libro “Fútbol de Presión” (Marcelo Roffé, 2000, Lugar Editorial, actual Director del Área de Psicología Deportiva del club), los arqueros gustan de ser entrenados por especialistas.

También hemos investigado que los arqueros han arrojado suficientes pruebas como para creer que en la mayoría de los casos son intelectualmente superiores a los futbolistas de campo. Es más, varios de ellos han escrito libros. A saber, Amadeo Carrizo, Esteban Pogany, Harold Schumacher, Federico Vilar, Andoni Zubizarreta, Claudio Taffarel, entre otros.

C. Qué es un adolescente?

- **De 13 a 20 años** se les brinda otro tipo de herramientas psicológicas que le pueden servir a los adolescentes-arqueros a construir fortaleza y preparación mental.

A saber: a través de ejercicios de manejo de la vocecita negativa, de sustitución de pensamientos negativos por positivos (auto diálogo), de manejo de los miedos, ansiedad y estrés a través de ejercicios de respiración/relajación y visualización, de entrenamiento mental con aplicaciones como lumosity, ajedrez, pelotas de colores, evaluación a través de test como Rejillas de concentración y Toulouse Pieron (que ya son un entrenamiento mental en si mismo realizarlos con distractores, ver libro de Roffé “Evaluación psicodeportológica, 2009”), evaluación y mejora de la toma de decisiones, la velocidad mental y la autoconfianza a través de planillas, observación de conductas en competencia, etc. y ejercicios para mejorar la voz de mando , vital para el arquero, y hacer crecer su rol de liderazgo para mostrar firmeza (un arquero transmite o no transmite seguridad).

También lo ayudamos a tener claridad de metas de desempeño y alcanzarlas de la mano de una buena autocritica. De esta forma vamos construyendo una verdadera fortaleza mental en ese futuro arquero, manejo de sus emociones y si esa autoestima es baja, **le ayudamos a elevar la**

autoconfianza, construyendo su autocrítica y resiliencia acompañándolo en esa etapa tan difícil como es la adolescencia, puente entre la niñez y la adultez. Hoy el nuevo concepto es grit (pasión + perseverancia). Obviamente es muy importante que estudie y finalice el colegio secundario por dos motivos: 1. Por si no llega a jugar en primera y/o vivir del fútbol, para que tenga herramientas y salida laboral ya que en Argentina el 45 % de los jóvenes no finalizó el secundario y en los profesionales el 66% no lo terminó (según un estudio en dos planteles en 2017 y 2018). 2. Por si llega a Primera, para que sea un profesional mas responsable, menos ansioso y se defienda mejor de la “jungla” que es el fútbol (representantes, botineras, etc.).

D. Estaciones de trabajo aplicadas: trabajo de campo



- 1- **Rondo de sentimientos:** El arquero del centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose por la pelota, puede y debe utilizar las manos. Es un juego de inferioridad numérica que presenta una clara desventaja para atrapar el balón por la movilidad y los pases rápidos que obligan a mantener alta la confianza para recuperar el esférico.

Para este trabajo se utilizó un balón didáctico que en sus gajos tenía 10 sentimientos positivos y 10 negativos, cuando el arquero del centro conseguía detener el pase, quien tuviera la pelota con los gajos escritos, debía leer uno y relacionarlo con su puesto y alguna vivencia que tuvieron.

Meta: Fomentar la expresión de sentimientos y emociones, compartir el autoconcepto del puesto, que logre desinhibirse frente a sus compañeros. Escucharse y escuchar. Acrecentar la autoconfianza y la concentración.



- 2- **Armado de barrera:** Luego de simular una jugada de peligro y cobrar un foul en la puerta del área, el arquero rápidamente y de manera clara, debe ordenar a sus compañeros para armar una barrera eficiente. Es una situación sumamente compleja donde el arquero debe desarrollar al máximo la comunicación con los compañeros y tener el conocimiento táctico adecuado para organizar toda la defensa. Al arquero le brindamos un protocolo para realizar el armado de la barrera y la organización defensiva.

Debe comunicarse verbal, visual y gestualmente teniendo en cuenta que en estadios de gran capacidad de espectadores no se escucha al compañero.

En estas situaciones se ponen en manifiesto la personalidad del arquero líder y se puede observar con claridad la confianza que los compañeros depositan en sus indicaciones y sus acciones, ya que una barrera mal armada puede terminar en gol y el arquero muchas veces no sabe como comunicarse.

Meta: Desarrollar las exigencias comunicacionales y de liderazgo que exige el puesto. Prevención, anticipación.

- 3- **Elección del balón en movimiento:** Dicho ejercicio consta de 3 pelotas de distintos colores, una celeste, una negra y una roja. Cuando las pelotas están en el aire, el entrenador dice el color y el arquero debe atrapar solamente ese balón. Las tres son ejecutadas a la vez y al mismo momento. Se puede variar el número de pelotas arrojadas, los colores y los tamaños.

Meta: Trabajar la toma de decisiones, la concentración y la velocidad de reacción y seguir la trayectoria de las pelotas (atención periférica).



- 4- **Ojos vendados:** Se le vendan los ojos al arquero y tiene que realizar, mediante las indicaciones del entrenador, un recorrido dentro del área, tanto frontal como lateral, también de avances y retrocesos y en diagonales para cubrir zonas predeterminadas. Estos movimientos son los necesarios para encontrar una ubicación eficiente “de memoria”.

Meta: Aumentar el nivel de confianza y la ubicación dentro del área, internalizando este espacio más allá del campo visual, sintiéndolo como “su lugar”.

- 5- **Test de concentración:** Se realizó un test de concentración en campo, de 38 ítems (grandes y pequeños), con 4 distintos obstáculos, los cuales fueron: fatiga, (previamente el entrenador realizó trabajos físicos para ahogarlos), con guantes, parados y al sol. El ejercicio comienza con remates de corta distancia y el arquero reacciona al estímulo y luego va a dos pelotas más realizando diversos recorridos.

Hace dos pasadas y recibe una carpeta con una lapicera para comenzar el test en condiciones de alta frecuencia cardiaca y debe completar el mismo bajo condiciones adversas como enumeramos anteriormente.

Meta: Evaluar y entrenar la concentración en campo con distractores y obstáculos (se evalúa también resiliencia) . Los resultados de los test, oscilaron entre 01:50 y 07:30 minutos.

E. Diferencias con el arquero profesional:

A modo de síntesis, por lo expuesto, se pueden concluir algunos aspectos del arquero moderno adulto (muchas cosas se arrastran de épocas pasadas):

- ✓ Se ha institucionalizado la función del Entrenador de Arqueros como un especialista.
- ✓ Su preparación física, técnica y táctica es distinta a la del resto de sus compañeros.
- ✓ Su requerimiento nutricional también es diferente.
- ✓ Padece lesiones propias de su rol.
- ✓ Asume la identidad de “arquero”. Incluso se reúnen en un Congreso Internacional de Arqueros. ¿Acaso los marcadores centrales, los laterales o los delanteros se agrupan para debatir acerca de la preparación de sus puestos?
- ✓ Jugar en esa posición lo carga de responsabilidad, riesgo, dificultad e ingratitud, pero también el ocupar esa posición lo hace sentir protagonista.
- ✓ Su mundo cognitivo es similar al de los deportistas individuales.
- ✓ Al modo obsesivo se siente exigido a cumplir el imperativo categórico, por eso cuando recibe algún gol piensa inmediatamente que falló y cómo lo podría haber evitado.
- ✓ Las habilidades que más se valoran para el puesto son la Concentración y la Autoconfianza.

F. Conclusiones del trabajo:

Este taller interdisciplinario fue creado para explorar los aspectos mentales, emocionales, físicos y técnicos. Si bien fue el primer taller, consideramos que el resultado fue exitoso y nos sirve como referencia para abordar las variables más significativas del arquero. Por otro lado se trabajó sobre el impacto de la soledad del puesto, la resiliencia, la concentración permanente, el error y la capacidad de sobreponerse a ello, el sentimiento de culpa, la importancia del apoyo de los compañeros, la comunicación y lo fundamental de trabajar con entrenadores-formadores especialistas en el puesto, abiertos a lo nuevo, poniendo la creatividad al servicio del deporte para seguir mejorando y potenciando todas las condiciones necesarias para ser arquero.

Continuaremos investigando en la búsqueda del crecimiento y la excelencia.

ANEXAMOS VIDEOS DE LA PRACTICA COMO COMPLEMENTO DEL ARTICULO, ENTENDIENDO NOS AYUDA A DIFUNDIR ESTE TRABAJO ORIGINAL Y PIONERO EN LA ESPECIALIDAD.

<https://youtu.be/fX9ObWEvIGQ>





Bibliografía

- Análisis de la actividad competitiva del portero (Ángel Valevasquez)
- E-Book Constitución del modelo de juego, de la teoría a la práctica (José Mejías)
- 135 juegos para el entrenamiento integrado para la técnica defensiva en futbol.
- La interceptación y la anticipación (Javier López López, Javier Bernal Ruiz, Antonio Bawmceulem Moreno, José Francisco Bawmceulem Moreno)
- Pogany Esteban (1994). "Desde el arco". Libro de autor.
- Roffé, Marcelo (2000). "Fútbol de presión". Lugar Editorial
- Roffé, Marcelo, Fenili Alfredo y Giscafré Nelly (2003). "Mi hijo el campeón". Lugar Editorial
- Roffé, Marcelo & Claudia Rivas (2013). "El partido mental". Lugar Editorial
- Roffé, Marcelo (2009). "Evaluación psicodeportológica: 30 Test Psicológicos y proyectivos". Lugar editorial.