

Tareas contextualizadas en la formación de Arqueros de fútbol.

Disertantes:

Tomás Javier Guallama, Profesor en Educación Física UNLP, Entrenador de arqueros ATFA Licencia B infantojuvenil y Licencia A fútbol profesional, tomyguallama@gmail.com,

Rosato, Tomás, Profesor en Educación Física UNLP, Entrenador de arqueros ATFA Licencia B infantojuvenil y Licencia A fútbol profesional, tomasrosato@gmail.com

Resumen:

El presente documento explora el entrenamiento contextualizado de arqueros, el modelo actual con el que llevamos adelante la formación de este puesto en el fútbol. A diferencia de los modelos tradicionalistas analíticos y de gestos técnicos descontextualizados en relación a la lógica del deporte, el enfoque actual entiende al arquero como un actor que debe interpretar y resolver problemas tácticos en situaciones de constante incertidumbre. Este cambio de perspectiva ha impulsado la especialización del entrenamiento del puesto, reconociendo las demandas únicas de un rol que trasciende la mera defensa del arco.

El **Centro de Entrenamiento Formativo para Arqueros (CEFARQ)**, fundado en 2010, es un referente en esta formación de arqueros. Opera de forma externa a los clubes, brindando un desarrollo integral desde los 6 años hasta la edad adulta. La estructuración por edades permite enseñar en los entrenamientos a los distintos grupos con diferentes edades. La dinámica interna del entrenamiento se organiza en microciclos con objetivos semanales, sesiones que incluyen una fase de activación y un circuito de 4 a 6 estaciones. Los grupos reducidos rotan por estas estaciones.

El **entrenamiento contextualizado** se basa en criterios específicos de planificación y ejecución. En la planificación, se busca generar espacios de menor certidumbre, tiempos lógicos de ejecución y coherencia interna de las acciones. En la implementación, se utilizan referencias espaciales reales del campo y se asignan roles de atacantes y defensores a otros arqueros, transformando ejercicios simples en complejas situaciones problema.

Palabras clave:

Deporte, Fútbol, Arqueros, Entrenamiento, Contextualización.

Introducción

El fútbol contemporáneo demanda una especificidad cada vez mayor en la preparación de sus jugadores, y el puesto de arquero no es la excepción. Lejos de la concepción tradicional que lo relegaba a un rol periférico y de entrenamiento genérico, la figura se ha transformado en un actor con mayor relevancia, cuya influencia abarca tanto la fase defensiva como la ofensiva del juego. Históricamente, la formación de arqueros se basaba en modelos analíticos y descontextualizados, centrados en la repetición aislada de gestos técnicos en entornos predecibles. Si bien este enfoque sentó las bases para el desarrollo de habilidades motoras específicas, rápidamente demostró ser insuficiente ante las crecientes complejidades en la competición contemporánea. La necesidad de un abordaje integral y sistémico se hizo patente, impulsando la emergencia de nuevas formas de entrenamiento que entienden al arquero como un intérprete y solucionador de problemas en un entorno de incertidumbre dinámica.

El presente trabajo aborda el entrenamiento contextualizado de arqueros, una perspectiva que busca simular las demandas reales del juego para potenciar un desarrollo integral del deportista. A lo largo de estas páginas, explicaremos en detalle qué implica esta modalidad de entrenamiento, contrastándola con marcos tradicionales y subrayando su relevancia en la formación actual. Se profundizará en el concepto de **CEFARQ (Centro de Entrenamiento Formativo para Arqueros)**, una institución que desde 2010, ha recorrido un camino por algunos modelos y actualmente sostiene la implementación de este entendimiento, ofreciendo programas de desarrollo integral para arqueros de diversas edades y niveles, desde la iniciación infantil hasta el perfeccionamiento competitivo.

La estructuración del entrenamiento en edades infantiles y juveniles es otro tema que mencionaremos, en relación a la segmentación por grupos etarios. Esto permite: adaptar tareas en función de cuestiones reglamentarias y pensarlas en relación a los distintos momentos de la enseñanza o realizarlas (en ocasiones) de igual manera para distintas edades. Se detalla la dinámica interna de las sesiones de entrenamiento, revelando cómo la planificación de microciclos, la organización en estaciones y la rotación de roles maximizan la eficiencia de la práctica. Finalmente, se presentarán los criterios específicos que rigen el entrenamiento contextualizado, tanto en la planificación (espacios de menor certidumbre, tiempos lógicos, coherencia interna) como en la implementación en campo (referencias espaciales, roles de oposición y colaboración), culminando con un análisis del **impacto de la contextualización** en

Ciencias

las dimensiones táctica, psicológica, técnica y física del rendimiento del arquero. Este enfoque no solo prepara al arquero para las exigencias técnicas del puesto, sino que también cultiva su inteligencia de juego, su resiliencia mental y su capacidad de adaptación a las situaciones abiertas que caracterizan el fútbol, asegurando que los niveles de exigencia sean siempre acordes a su edad y nivel de competencia.

Entrenamiento contextualizado

- ¿Qué es el entrenamiento de arqueros?

El entrenamiento de arqueros constituye un área de especialización dentro del deporte, enfocada en el desarrollo integral de las capacidades de un jugador cuyo rol es desde el reglamento distinto al de los jugadores de campo. En sus inicios esta especificidad no fue reconocida, y el arquero participaba de forma genérica en los entrenamientos del equipo. Sin embargo, hace algunas décadas atrás emergió la necesidad de un abordaje pedagógico y metodológico diferenciado. Los modelos iniciales, a los cuales llamaremos tradicionalistas, se fundamentaban en un enfoque analítico y descontextualizado. Este paradigma concibe el entrenamiento como la repetición sistemática y aislada de gestos técnicos (tomas, caídas, desvíos, etc.), buscando la automatización del movimiento a través de un volumen alto de repeticiones en un entorno predecible y sin oposición.

El fútbol en los últimos años ha virado hacia un juego más dinámico y complejo, este modelo tradicional demostró ser insuficiente. La preparación del arquero actual trasciende la mera defensa del arco; exige competencias en la toma de decisiones bajo presión, el inicio de la fase ofensiva, la organización defensiva y una comunicación efectiva. En respuesta, surgieron otras vías integrales y sistémicas que entienden al arquero que debe interpretar y resolver problemas tácticos en un ambiente de constante incertidumbre. Por tanto, el entrenamiento de arqueros se ha consolidado como un pilar fundamental en cualquier proyecto formativo o profesional en el fútbol, preparando al deportista para las multifacéticas demandas del fútbol actual.

- ¿Qué es el CEFARQ?

Ciencias

En el ecosistema deportivo contemporáneo, han surgido entidades formativas especializadas que operan de manera externa a las estructuras de los clubes tradicionales, ofreciendo programas de entrenamiento para deportistas que buscan un desarrollo agregado. El Centro de Entrenamiento Formativo para Arqueros (CEFARQ) se inscribe dentro de esta tendencia, posicionándose desde su fundación en 2010 como una academia dedicada exclusivamente a la preparación de arqueros. Este centro contiene a un espectro amplio y diverso de deportistas, desde niños de 6 años en etapas de iniciación hasta adultos en niveles competitivos o recreativos. Algunos atletas utilizan sus servicios como complemento a su formación en el club, buscando perfeccionar aspectos específicos, mientras que otros lo adoptan como su principal espacio de desarrollo deportivo.

El modelo de entrenamiento en CEFARQ se fundamenta en un abordaje que estructura la formación integralmente. Para desarrollar esta explicación, segmentamos en cuatro pilares que funcionan interrelacionados. La dimensión táctica busca enseñar la inteligencia del juego, incluyendo el posicionamiento, la lectura de trayectorias y la participación en la construcción del juego ofensivo y defensivo. La dimensión técnica se enfoca en la optimización de los gestos específicos. Finalmente, desde lo físico se orienta al desarrollo de capacidades condicionales que colaboran en las especificidades del puesto. A todo lo anterior se relacionan comportamientos como la concentración, la gestión del error y la resiliencia ante la presión competitiva. De esta manera, el CEFARQ ofrece un itinerario formativo completo que prepara al arquero para todas las facetas del juego.

- ¿Edades infantiles y juveniles?

La estructuración de los grupos de entrenamiento en función de la edad cronológica es una decisión organizacional en la formación deportiva. Esta segmentación por momentos responde a un momento específico de la enseñanza, es decir, en algunas técnicas específicas o cargas en el entrenamiento (que varían entre un niño y un adulto), pero más allá de eso el modelo de entrenamiento no responde directamente a teorías del desarrollo evolutivo.

Agrupar a los arqueros y arqueras permite al cuerpo profesional diseñar tareas metodológicamente adaptadas al nivel general del grupo correspondiente.

La división propuesta sigue la siguiente lógica:

Ciencias

- Grupo 1 (6-9 años). Iniciación: el foco principal es la enseñanza del puesto y la familiarización con los gestos técnicos.
- Grupo 2 (10-12 años). Afianzar y refinar la ejecución de las habilidades específicas del puesto dentro de un espacio de menor certidumbre.
- Grupo 3 (13-15 años). Etapa con dos categorizaciones que no se excluyen internamente en el entrenamiento: la primera aquellos que comienzan su camino competitivo especializado (aumentando cargas y aspectos condicionales); la segunda, aquellos que se inician a estas edades y presentan mayores dificultades en la comprensión del deporte.
- Grupos 4 y 5 (16 años en adelante). Comprenden la etapa de rendimiento y perfeccionamiento. Las sesiones se caracterizan por una alta intensidad, en tareas complejas en relación a las actividades e intercambio con los Entrenadores.

- Dinámica interna del entrenamiento.

La dinámica interna de las sesiones de entrenamiento responde a una estructura metodológica diseñada para maximizar la eficiencia del tiempo de práctica y garantizar una integralidad coherente de los contenidos. Esta organización se articula en varios niveles.

- En el plano macro, se elabora una planificación semanal o microciclo, donde el entrenador establece los objetivos principales (por ejemplo, juego aéreo, zonas cercanas de duelos, transiciones, todos relacionados a la lógica del juego desde una perspectiva específica) y diseña un conjunto de tareas distribuidas en dos o más sesiones.
- A nivel de la sesión, la primera parte es la adaptación y puesta en campo. El entrenador evalúa los recursos disponibles (espacio, material, número de arqueros y entrenadores) y dispone entre 4 y 6 estaciones de ejercitaciones, cada una correspondiente a una tarea específica de la planificación. La sesión comienza con un acondicionamiento o fase de activación, directamente relacionado con el objetivo principal para preparar a los arqueros y arqueras para las acciones específicas. Posteriormente, se aplica una organización en circuito: los arqueros se subdividen en grupos reducidos (4 a 6 integrantes) que rotan por las distintas estaciones. Cada grupo permanece en una tarea por un tiempo estimado de 6 a 9 minutos, lo que permite una alta densidad de práctica (repeticiones y series por arquero) en un lapso breve. Este modelo de trabajo en estaciones mantiene a los deportistas constantemente activos, permite al entrenador de

Ciencias

cada estación ofrecer feedback grupal e individualizado y puede exponer a los arqueros otras variantes en una misma sesión.

- Entrenamiento contextualizado (Criterios).

Para la planificación de tareas, partimos de una concepción distinta a la que hace unos años se utilizó para comenzar a entrenar arqueros. Entendemos que el arquero es un sujeto que actúa igual que sus compañeros de equipo, pero presenta desde el reglamento ventajas para utilizar las manos y brazos para defender el arco. Además, el fútbol, siendo un deporte de colaboración y oposición con ambiente de incertidumbre y tensión debido a sus protagonistas, las tareas deben estar en sintonía con estas características.

Hablamos de contextualizar el entrenamiento, cuando las actividades presentan ciertos criterios a la hora de planificarse y más tarde llevarse a la práctica en el campo (Cortizo, L.H., 2021).

Momento de planificación:

- Espacio de menor certidumbre.
- Tiempo lógico de ejecución y repetición.
- Coherencia interna a la hora de pensar las acciones específicas.

Momento de armar en campo:

- Referencias espaciales en el campo de juego (líneas, aéreas, punto penal).
- Asignar roles de defensores y atacantes a otros arqueros.

El concepto de **entrenamiento contextualizado** representa un cambio de paradigma respecto a las metodologías tradicionales de enseñanza analítica en este campo. Este enfoque parte de la premisa de que el fútbol es un deporte caracterizado por la colaboración, la oposición y un entorno de incertidumbre. En consecuencia, las acciones del arquero no son meros gestos técnicos aislados, sino respuestas a problemas tácticos que emergen del juego. La contextualización, por lo tanto, busca replicar estas condiciones en el entrenamiento, asegurando que la enseñanza sea transferible a la competencia. Para ello, el diseño de las tareas debe regirse por criterios específicos tanto en la planificación como su puesta en funcionamiento.

Ciencias

En la fase de planificación, los criterios claves de la contextualización son:

- Generar un espacio de menor certidumbre. En lugar de ejercicios predecibles, las tareas deben incluir variables que obliguen al arquero a percibir, interpretar y decidir. Esto se logra incorporando oponentes, compañeros y trayectorias de balón inesperadas.
- Establecer un tiempo lógico de ejecución. La acción debe realizarse bajo una presión temporal similar a la del partido, fomentando la velocidad en la toma de decisiones y en la ejecución motriz. Además, desde la mirada fisiológica, representar el tiempo desde la carga energética específica que se le presenta al arquero.
- Asegurar la coherencia interna. La tarea debe simular una situación tácticamente verosímil del juego. La acción del arquero debe ser una solución lógica al problema planteado por el ejercicio.

En la fase de implementación en campo, estos principios se materializan a través de:

- Uso de referencias espaciales. Delimitamos las líneas del área, el punto penal o los límites del arco como referencias que obligan al arquero a desarrollar una correcta conciencia espacial y a anclar su posicionamiento en el entorno real del juego.
- Asignación de roles. Incluir a otros arqueros en roles activos de atacantes y defensores es crucial. Esto crea un contexto relacional donde el arquero debe interactuar, comunicarse (Antueno, 2021) y adaptar sus acciones en función del comportamiento de los demás, transformando un simple ejercicio en una compleja resolución de problemas (CEFARQ, 2021) .

Consideraciones finales

- Impacto de la contextualización en estas edades.

La **contextualización del entrenamiento específico del puesto (EEP)** es un pilar fundamental en la enseñanza de los arqueros y arqueras, ya que permite tratar las complejidades y demandas que el rol exige, en un entorno que reproduce fielmente las condiciones (Vizcaíno, 2021). Esta aproximación metodológica optimiza la preparación del arquero para los desafíos del juego real.

Desde una dimensión táctica, la contextualización brinda una comprensión de las dinámicas del juego.: la interpretación y anticipación de las acciones de rivales y compañeros; discernir las intenciones ofensivas y defensivas en situaciones de incertidumbre; lectura de trayectorias del balón, la evaluación de posicionamientos, movimientos colectivos e influencia de factores externos que inciden en la resolución final de la jugada.

La contextualización en cuanto a comportamientos específicos también brinda una recreación espacial similar al escenario de la competencia y su adaptación allí a una menor certidumbre. Este mapeo mental del campo de juego refuerza mediante la exposición a situaciones complejas y cambiantes, la concentración, la gestión emocional y la confianza del arquero, preparándolo para manejar la ansiedad y el estrés inherentes al puesto. La incertidumbre se convierte en una oportunidad.

En relación a la técnica, la contextualización promueve la adecuación y adaptación de la técnica a las particularidades de cada situación de juego y de cada arquero que las pone en práctica (Cortizo y Vizcaíno, 2020). A diferencia de un entrenamiento puramente analítico, donde los gestos técnicos se practican de forma aislada, el EEP contextualizado o CEEP (Contextualización del Entrenamiento Específico del Puesto) exige que el arquero ajuste sus posturas y gestos en función de las individualidades de los atacantes, las características del remate y la variabilidad de las situaciones abiertas. Esto fomenta una técnica fluida y adaptable, que se moldea constantemente a las demandas cambiantes del juego, lejos de patrones rígidos o preestablecidos (Vizcaíno y Cortizo, s.f.).

Finalmente, a nivel físico, la contextualización permite una adaptación a las demandas energéticas del puesto. Las tareas diseñadas imitan las secuencias de esfuerzo-recuperación que

Ciencias

se dan en un partido, donde se combinan acciones de carga intermedia (como desplazamientos o ajustes posicionales) con ejecuciones finales que requieren altos niveles de fuerza (como saltos con componentes horizontales o extensiones rápidas de articulaciones como cadena cinemática). Esta especificidad física optimiza su capacidad para mantener un alto rendimiento a lo largo de todo el encuentro competitivo, reduciendo el riesgo de fatiga y lesiones asociadas a movimientos no específicos.

- Situaciones abiertas a la resolución de arqueros.

Las situaciones abiertas trascienden el entrenamiento de gestos técnicos aislados para sumergir al deportista en un entorno dinámico y multifactorial. Estas situaciones planteadas mediante la contextualización y sus criterios, logran generar en los arqueros una notable adaptación de sus intervenciones en relación a lo que sucede en la actividad. A diferencia de los ejercicios cerrados, donde la respuesta es predecible, las situaciones abiertas exigen una constante interpretación del entorno y una resolución creativa.

La principal ventaja de este enfoque radica en que, al plantear escenarios complejos y realistas, se les abre a los arqueros un abanico de posibilidades para resolver la situación. No existe una única respuesta correcta; el deportista debe evaluar múltiples variables (Guallama, Vizcaíno y Cortizo, 2022). Esta complejidad fuerza al arquero a desarrollar una toma de decisiones que resulta fundamental, ya que cada elección tiene consecuencias directas e inmediatas sobre el desenlace de la jugada. En estas situaciones, el arquero no solo ejecuta una técnica aprendida, sino que la modifica y ajusta en tiempo real.

- Niveles de exigencia acordes a su edad y nivel de competencia.

La implementación de actividades que permitan diferentes participaciones es una estrategia en la formación de futbolistas en categorías infantiles y juveniles, ya que fomenta que los niveles de exigencia estén acordes a su edad y nivel de competencia. Este enfoque se distancia de la especialización temprana y promueve un desarrollo abarcativo, respetando los procesos de crecimiento de los jóvenes deportistas. El concepto clave aquí es la variabilidad de roles, donde un mismo niño o joven puede experimentar distintas funciones dentro de una misma estación o ejercicio (puede ser delantero, defensor y arquero en una misma actividad). Esta rotación de roles tiene múltiples beneficios. Primero, evita la sobrecarga o la especialización prematura en un único puesto. Segundo, colabora en que la velocidad de juego, la intensidad, la fuerza y los

Ciencias

golpeos estén siempre acordes a las etapas o estadios de crecimiento y formación en los que se encuentren.

Este ajuste automático es superior a intentar imponer niveles de exigencia artificiales. Esto genera un entorno de aprendizaje donde el desafío es siempre óptimo: ni demasiado fácil (lo que no generaría mejora) ni demasiado difícil (lo que podría generar frustración o riesgo de lesión).

Por último, la participación en múltiples roles fomenta una comprensión más profunda del juego desde distintas perspectivas. Un arquero que ha jugado como delantero entenderá mejor las intenciones de los atacantes, y un defensor que ha sido arquero comprenderá la importancia de proteger su meta.

Referencias

- Antueno, H. (2021, 21 de diciembre). Introducción al proceso de comunicación en el puesto del Arquero. *CEFARQ*. <http://cefarq.com.ar/introduccion-al-proceso-de-comunicacion-en-el-puesto-del-arquero/>
- CEFARQ. (2021, 15 de mayo). El arquero como parte del juego en el fútbol formativo y amateur. *CEFARQ*. <http://cefarq.com.ar/el-arquero-como-parte-del-juego-en-el-futbol-formativo-y-amateur/>
- Cortizo, L. H. (2021, 30 de mayo). La palabra del DF (Director-Fundador). *CEFARQ*. <http://cefarq.com.ar/la-palabra-del-df-director-fundador-4/>
- Cortizo, L. H., & Vizcaíno, S. F. (2020). Optimización de la Técnica Específica (EEE) y del Rendimiento Deportivo (ORD) del Portero de Fútbol. *Blog-GSE*. <http://cefarq.com.ar/en-busqueda-de-la-optimizacion-del-rendimiento-del-arquero-un-enfoque-integrador/>
- Guallama, T., Vizcaíno, S. F., & Cortizo, L. H. (2022). Simplificar para contextualizar: Ejercitaciones específicas del arquero con un solo balón. *CEFARQ*. <http://cefarq.com.ar/simplify-to-context-specific-exercises-of-the-goalkeeper-with-a-single-ball/>
- Vizcaíno, S. (2021). Contextualizar para mejorar el rendimiento de las arqueras en la competencia. *CEFARQ*. <http://cefarq.com.ar/contextualizar-para-mejorar-el-rendimiento-de-las-arqueras-en-la-competencia/>
- Vizcaíno, S., & Cortizo, L. (s.f.). Juego: Contextualización del entrenamiento y optimización de la técnica del arquero. *CEFARQ*. <http://cefarq.com.ar/juego-contextualizacion-del-entrenamiento-y-optimizacion-de-la-tecnica-del-arquero/>