



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **JUEGOS TRADICIONALES ADAPTADOS AL FÚTBOL PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEL PORTERO**

**Juan Francisco Cara Muñoz**

Profesor de Educación Física (Sevilla, España)

Email: [juanfrancaramunoz@gmail.com](mailto:juanfrancaramunoz@gmail.com)

Web: [futbolbaseparatodos.wordpress.com](http://futbolbaseparatodos.wordpress.com)

**Moisés Falces Prieto**

Academia de Alto Rendimiento en Fútbol Marcet (Barcelona, España)

Email: [mfalpri@gmail.com](mailto:mfalpri@gmail.com)

**Imanol Castilla Rubio**

Academia de Alto Rendimiento en Fútbol Marcet (Barcelona, España)

Email: [icastillarubio@gmail.com](mailto:icastillarubio@gmail.com)

**José Alberto Martínez Sánchez**

Profesor de Educación Física (Sevilla, España)

Email: [jamarsan90@gmail.com](mailto:jamarsan90@gmail.com)

### **RESUMEN**

Este artículo tiene como objetivo dotar a los profesionales de la educación física y el fútbol de una batería de tareas para poder desarrollar la capacidad física y técnico-táctica de sus porteros. Dicho trabajo presenta una serie de juegos tradicionales adaptados al fútbol que nos servirán como recursos para nuestras clases de educación física o entrenamientos de fútbol. Cabe destacar, como estos juegos son una herramienta muy útil para realizar el calentamiento, en el que vamos a conseguir que nuestros jugadores preparen su organismo para la parte principal, reduzcan la posibilidad de sufrir lesiones y se diviertan al mismo tiempo. Por último, señalar como la aparición de las nuevas tecnologías está dejando de lado la práctica de los juegos tradicionales en la calle. Por ello, este trabajo pretende su conservación, para que estos juegos sigan siendo una fuente de valor cultural, patrimonial, educativo y motriz.

### **PALABRAS CLAVE:**

Juegos tradicionales; Fútbol; Portero; Rendimiento; Lúdico; Entrenamiento.

## 1. INTRODUCCIÓN

A pesar de que el fútbol es un deporte de cooperación-oposición (Falces Prieto et al., 2015), cuando nos referimos al portero lo consideramos como un jugador con una serie de particularidades individuales y específicas (Moreno Pérez et al., 2020), las cuáles, deben ser entrenadas con la mayor especificidad posible. El portero debe ser un comunicador, ya que desde su posición puede ver los movimientos de todos sus compañeros a la vez y de este modo, transmitirles feedbacks que permitan mejorar la situación del partido. Por ello, se hace imprescindible que el portero entrene de forma integrada con el equipo y que las acciones generadas en los entrenamientos sean extrapolables a la situación real de competición (Cara Muñoz, Pernía Fernández & Martínez Sánchez, 2020).

En primer lugar, debemos señalar la importancia que el principio de individualización tiene para sacarle el mayor rendimiento a la condición física de nuestros jugadores y a su recuperación post-partido y post-entrenamiento (Cara Muñoz et al., 2019). Prestar especial atención a ambos principios, nos ayudará a aumentar la calidad de nuestros entrenamientos y a ofrecer a cada jugador el estímulo que necesita en función de sus características (Cara Muñoz, Pernía Fernández & Martínez Sánchez, 2020).

El conocimiento de los requerimientos de la competición permitirá a los entrenadores definir de una manera óptima los contenidos a desarrollar, sin olvidar los aspectos intrínsecos de cada deporte en concreto (Calderón Luquin et al., 2010). Por último, citar que cuanto mayor sea el parecido entre el estímulo de entrenamiento y los movimientos deportivos a realizar en un partido, mayor será la transferencia en las habilidades (Cara Muñoz, Pernía Sánchez & Utrilla Abad, 2014). La búsqueda de esta similitud entre los estímulos del partido y los provocados durante los entrenamientos nos va a llevar a analizar cuáles son los patrones que mayor presencia tienen en el transcurso partido.

Respecto a las acciones técnicas llevadas a cabo por los porteros, destaca el bloqueo con un 37,6% como la acción más utilizada, seguido del despeje con un 6,9% y del desvío con un 5,6%. Estos resultados ponen de relieve la importancia del entrenamiento del bloqueo como parte principal del entrenamiento del portero de fútbol base, ya que será, junto con el control con el pie, la única acción que permita obtener la posesión del balón (Jara Cortina et al., 2018). En lo que hace referencia al desplazamiento, una buena ejecución del mismo permitirá a los porteros tener una apropiada posición corporal para el tiro inminente. Por ello, es esencial relacionar el apartado físico con las acciones técnicas si se quiere desarrollar un entrenamiento efectivo del portero (Di Salvo et al., 2008).

En relación a la zona donde realiza el portero la intervención se observa que el portero realiza un 65,4% de las acciones dentro del área pequeña y un 35,6% fuera del área pequeña (31,5% área grande y 3,1% fuera del área grande). Estos porcentajes son similares a los encontrados por Sainz de Baranda, Llopis, L. y Ortega-Toro (2005), y habrá que tenerlos en cuenta en el diseño de los entrenamientos (Jara Cortina et al., 2018).

Una vez analizados los patrones más frecuentes en porteros, debemos establecer métodos para mejorar su rendimiento en los mismos. Sainz de Baranda, Llopis, L. y Ortega-Toro (2005), establecen que como método de entrenamiento

global, los juegos reducidos permiten el entrenamiento integrado de los aspectos técnicos, tácticos, físicos, fisiológicos y psicológicos no solo para el jugador de campo, sino también para el portero.

En la actualidad, son muchos los métodos de entrenamientos utilizados para mejorar el rendimiento de los porteros en fútbol, entre ellos encontramos que el trabajo de fuerza junto con el trabajo específico de fútbol da mejores resultados que sólo el trabajo de fútbol, por lo tanto es un complemento adecuado (Sánchez Sánchez, et al., 2015). Podemos observar como el entrenamiento mediante los juegos tradicionales, es por ello que en este artículo pasamos a valorar la riqueza que los juegos aportan a los entrenamientos de los guardametas de los diferentes equipos de fútbol. Haciendo especial hincapié en su utilidad en los calentamientos previos a la parte principal de la sesión de entrenamiento.

En una aproximación al concepto de juego, encontramos como Bantulá Janot y Mora Verdeny (2002), señalan que son un factor determinante en el proceso de socialización y aprendizaje del ser humano. Siguiendo dicha definición, podemos recalcar que el entrenamiento a través de estos juegos nos puede ayudar a mejorar la comunicación entre nuestros jugadores, a la vez que aumentan su rendimiento físico.

En las diferentes clasificaciones de los juegos encontramos el grupo de juegos tradicionales, teniendo en cuenta esto, Herrador Sánchez (2013), los define como aquellas actividades deportivas con un carácter local y recreativo que requieren destrezas físicas, estrategia, suerte o alguna combinación de las tres. Son muchas las afirmaciones que hacen referencia al carácter positivo del juego dentro del entrenamiento de fútbol. El juego contribuye a mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza, el dominio y control de los movimientos y la adquisición de los automatismos o esquemas-motores (Damián Díaz, 2007).

A través del juego, también podemos desarrollar las facultades de análisis, observación, creatividad, coordinación, cooperación, imaginación, perseverancia y socialización, entre otras (Damián Díaz & Flores Herrera, 2011). Los movimientos complejos que cambian rápidamente hacen del fútbol uno de los deportes de mayor demanda. Se necesita una buena coordinación y control corporal para caminar, correr, cambios bruscos de dirección, saltos y contacto corporal (Wiewiorski, 2016).

Valencia (2019), nos indica que Platón homologaba el juego al aprendizaje, ya que lo considera como el ejercicio de habilidades importantes para un ciudadano. Por último, esta autora indica, que es necesario profundizar en aspectos como:

- El rol del adulto en la actividad lúdica (casi siempre se declara el juego en niños y no en adultos).
- Tipos de juego que son propios de cada nivel de desarrollo
- Importancia del juego como fuente de aprendizaje.

Pirowics (2011), establece que el “humor es identificado como un vehículo que favorece la proximidad del vínculo entre el docente (entrenador) y el alumno (jugador) y el intercambio entre éstos”. Además, el humor de los docentes es una característica positivamente apreciada por los alumnos.

Desde el punto de vista social vemos como la preocupación por conservar los juegos populares es cada vez menor, antiguamente, se realizaban fiestas en pueblos y veladas en barrios en las que un gran número de jóvenes participaban en competiciones que muchas de las veces eran de juegos populares que en su época habían practicado sus padres y abuelos. Hoy en día poco de aquello se mantiene, igualmente cada vez son menos los sitios o espacios abiertos habilitados para la práctica de estas actividades (Cara Muñoz & Utrilla Abad, 2011). Puede ser un vehículo útil para mejorar el rendimiento del portero, a la vez, que colaboramos con la preservación de esta herencia social.


Esta actividad lúdica, como herramienta educativa, nos va a permitir: mejorar la creatividad y la imaginación de nuestro alumnado; a focalizar la atención en la tarea que está realizando; a controlar sus emociones; conocer su propio cuerpo y a mejorar su condición física. Asimismo, nos va a ofrecer unos aspectos lúdicos y motivacionales, que van a permitir aumentar el grado de predisposición del alumnado hacia dicho tipo de contenido (Cara Muñoz Pernía Fernández & Martínez Sánchez, 2020). Esta concepción del juego como herramienta educativa, puede ser extrapolada al mundo del fútbol, donde nuestros porteros y jugadores de campo, pueden mejorar en lo relativo a la condición física, técnica, táctica y psicológica.

Por último, el objetivo principal de dicho artículo es dotar a los profesionales de la educación física y el fútbol de una batería de tareas para poder desarrollar la capacidad física y técnico-táctica de sus porteros. Además, trata de colaborar en la conservación de los juegos tradicionales y concienciar de la importancia de abordar el entrenamiento con porteros desde el punto de vista de la individualización y la especificidad.


## 2. BATERÍA DE JUEGOS TRADICIONALES ADAPTADOS

### 2.1. EL PILLAR.


<b>OBJETIVO</b>	- Mejorar la técnica de mantener el balón sujeto con las dos manos. - Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
<b>CONTENIDO</b>	Blocaje, regates y fintas.
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	5 participantes.
<b>MATERIAL</b>	5 balones.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	En un espacio de 10x10 metros. Cada jugador con un balón en las manos, un jugador la queda y los demás huyen de él. El que la queda deberá intentar pillar a los demás dándole con el balón que lleva en las manos, el resto intentará evitarlo igualmente huyendo con su balón en las manos. El jugador que la queda deberá pillar a los demás con el balón cogido con las dos manos. Progresiones: - El balón que tiene en las manos estará mojado.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La quedan dos o tres jugadores.</li> <li>- Por parejas agarrados de las manos y con un balón por pareja.</li> <li>- El jugador que la queda no puede pillar al jugador que está en posesión del balón, los jugadores que huyen tratan de pasarle el balón al jugador que está más cerca del perseguidor.</li> </ul>
<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>	

## 2.2. SOGATIRA.

<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejorar la técnica de mantener el balón sujeto con las dos manos.</li> <li>-Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	Blocaje, tracción, fuerza.
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	4 participantes.
<b>MATERIAL</b>	Un balón por pareja.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Los porteros se colocan por parejas. Cada pareja tendrá un balón. Ambos tendrán que agarrarlo con las dos manos y a la voz del entrenador, los participantes de cada pareja intentarán tirar del balón en dirección contrario al rival, hasta que consiga arrebatarse el balón al otro portero.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El juego se realizará con el balón mojado.</li> </ul>
<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>	

### 2.3. LAS CUATRO ESQUINAS

<b>OBJETIVO</b>	-Mejorar el tiempo de reacción y los reflejos. -Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
<b>CONTENIDO</b>	Desplazamientos en posición básica.
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	5 participantes.
<b>MATERIAL</b>	4 picas.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Contaremos con 5 porteros, los cuales se colocarán en un cuadrado de 5x5 metros. 4 estarán en cada esquina y el que queda se colocará en el medio. Los guardametas colocados en las esquinas estarán sujetando una pica. A la voz del jugador del medio, tendrán que soltar la pica y llegar a la de otro compañero sin que esta caiga al suelo. El portero del medio también intentará ir a por una. El participante que no consiga llegar a ninguna pica, pasará a quedarla en el medio.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El participante del centro en vez de decir “ya”, utilizará un estímulo visual.</li> <li>- Utilizaremos dos picas por portero en vez de una.</li> </ul>
<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>	

### 2.4. PEPE Y PEPA.

<b>OBJETIVO</b>	-Mejorar el tiempo de reacción y los reflejos. -Mejorar la orientación en portería. -Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
<b>CONTENIDO</b>	Paradas, blocajes, desvíos, despejes y posición del portero.
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	2 participantes.
<b>MATERIAL</b>	1 balón y 1 portería.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Trabajaremos con dos porteros, uno se colocará de espaldas bajo palos y el otro en el punto de penalti con un balón. El juego consiste en que el participante que se encuentra en el punto de penalti, lanza el balón con el pie a uno de los dos postes, diciendo en voz alta el nombre que le hemos asignado a dicho poste, “Pepe” o “Pepa”. El portero cuando oiga el nombre, deberá darse la vuelta y dirigirse al poste indicado por su compañero antes de que el balón cruce la línea de gol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar el número de estímulos: “Pepe y Pepa”, “Cara y Cruz”, “Número par e impar”.</li> <li>- Aumentar la fuerza con la que el jugador golpea el balón.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar el tiempo desde que el participante golpea el balón hasta que manda el estímulo.</li> </ul>
<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>	

### 2.5. 1, X, 2.

<p><b>OBJETIVO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejorar el tiempo de reacción y los reflejos.</li> <li>-Mejorar la colocación en portería.</li> <li>-Mejorar los aspectos técnicos (paradas, blocajes, desvíos, despejes).</li> <li>-Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.</li> </ul>
<p><b>CONTENIDO</b></p>	<p>Paradas, blocajes, desvíos, despejes y posición del portero.</p>
<p><b>Nº PARTICIPANTES</b></p>	<p>3 participantes.</p>
<p><b>MATERIAL</b></p>	<p>1 balón y 3 conos.</p>
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p>Colocaremos 3 conos formando un triángulo y dentro de dicho triángulo a nuestros 3 porteros. A cada uno le asignaremos un lado y representará la portería que deben defender. En este momento empezarán a pasarse el balón, simulando el juego tradicional del 1, X, 2. Cuando a un portero le toque golpear en el número 2 deberá intentar hacer gol en la portería de uno de sus dos compañeros. Cada participante empieza con 10 puntos, cada vez que encajen un gol se le restará uno. Gana el último en mantener algún punto en el marcador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sólo podrán utilizar una de las dos manos para evitar los goles.</li> <li>- Aumentar la dimensión de las porterías.</li> <li>- Permitir que el número dos puedan realizarlo golpeando con los pies.</li> </ul>
<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>	

## 2.6. RELEVOS.


<p><b>OBJETIVO</b></p>	<p>-Mejorar los aspectos técnicos (paradas, blocajes, desvíos, despejes).          -Mejorar el desplazamiento con el balón en las manos.          -Mejorar el lanzamiento de balón con las manos.          -Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.</p>
<p><b>CONTENIDO</b></p>	<p>Blocajes, desplazamientos, lanzamiento de balón con las manos, colocación y posición básica.</p>
<p><b>Nº PARTICIPANTES</b></p>	<p>4 participantes.</p>
<p><b>MATERIAL</b></p>	<p>1 balón y 2 conos.</p>
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p>Se colocarán 2 participantes en cada cono, los conos estarán colocados a 7 metros de distancia. Deberán de desplazarse hacia la zona donde está su compañero y entregarle el balón.  <b>Progresiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevar el balón con la mano no dominante durante el desplazamiento.</li> <li>- Lanzar el balón con las manos y que el compañero lo bloquee.</li> <li>- Lanzar el balón con los pies y que el compañero bloquee.</li> </ul>
<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>	



## 2.7. QUE NO CAIGA


<p><b>OBJETIVO</b></p>	<p>-Mejorar los aspectos técnicos (desvíos y despejes).          -Mejorar el tiempo de reacción y los reflejos.          - Mejorar la agilidad y la velocidad de movimientos.          -Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.</p>
<p><b>CONTENIDO</b></p>	<p>Despejes, desvíos, movimientos de agilidad, colocación del portero, desplazamientos y ocupación del espacio libre.</p>
<p><b>Nº PARTICIPANTES</b></p>	<p>3 participantes.</p>
<p><b>MATERIAL</b></p>	<p>3 balones, 9 conos de colores, cinta delimitadora y 5 picas.</p>
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p>Consiste en dividir el terreno en un cuadrado dividido en 4 partes. Participan 3 jugadores que deben intentar que el balón no caiga. En el juego queda un espacio libre y cada vez que un jugador golpea la pelota debe ocupar este espacio libre, cambiando de situación dentro del cuadrado. El cuadrado estará dividido con picas y en la zona alta de la pica una cinta que las une. Por lo que los porteros para pasar de zona deben pasar por debajo de dichas cintas. Deben de intentar que el balón no caiga al suelo golpeándolo con las manos.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pueden golpear el balón también con pies y cabeza.</li> <li>- Aumentaremos el tamaño de los cuadrados.</li> <li>- Bajar la altura de las cintas entre picas.</li> <li>- Golpear una primera vez con los brazos controlando y luego pasar de puños.</li> </ul>
<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>	

## 2.8. TRES EN RAYA.

<b>OBJETIVO</b>	-Mejorar aspectos técnicos (colocación de los defensas). -Mejorar la comunicación intragrupo. -Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
<b>CONTENIDO</b>	Colocación de los defensas, desplazamientos y comunicación entre jugadores.
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	8 participantes.
<b>MATERIAL</b>	Conos de colores y petos.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>En dicho juego realizaremos una carrera de relevos acabada en un tres en raya. Haremos dos equipos, cada equipo tendrá un portero y petos de colores para colocar en el tablero de tres en raya situado a 10 metros. A la voz del entrenador saldrán los primeros y colocarán los petos en las casillas que consideren, deben volver rápido para que puedan salir sus compañeros para hacerles el relevo. Ganará el equipo que consiga hacer “tres en raya”. En esta tarea el portero deberá dar instrucciones a sus compañeros de donde colocar el peto, ningún jugador puede colocar el peto sin la confirmación de su guardameta. El trayecto los jugadores lo realizarán mediante la conducción de balón.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los jugadores que llevan el peto no pueden mirar atrás deben de escuchar las indicaciones de su portero.</li> <li>- Aumentar la distancia entre el punto de partida y el tablero de tres en raya.</li> </ul>
<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>	

## 2.9. GAVILÁN.

<b>OBJETIVO</b>	-Mejorar la técnica de colocación y posición del portero. -Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
<b>CONTENIDO</b>	Posición del portero, dirección y colocación de los defensas.
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	5 participantes.
<b>MATERIAL</b>	4 balones.

<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p>Menos el portero que la queda todos con balón, los jugadores con balón se colocan en fila en una banda del campo. El portero se coloca en medio del campo entre la banda en la que se encuentran y la banda a la que tienen que llegar. A la voz de "Gavilán" del guardameta que la queda, el resto deberán de cruzar de una banda a otra sin que este le robe el balón. El jugador al que le quiten la posesión del balón pasará a quedarla con el que ya lo hacía.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducir el balón con exterior, planta, habilidad dinámica, empeine...</li> <li>- La quedan todos los porteros del equipo.</li> <li>- Por parejas agarrados de las manos.</li> <li>- Por tríos.</li> </ul>
<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>	

## 2.10. TULIPÁN

<p><b>OBJETIVO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la técnica de mantener el balón sujeto con las dos manos.</li> <li>- Mejorar la capacidad de mantenerse en posición básica.</li> <li>- Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.</li> </ul>
<p><b>CONTENIDO</b></p>	<p>Posición básica, bloqueo, regates y fintas.</p>
<p><b>Nº PARTICIPANTES</b></p>	<p>5 participantes.</p>
<p><b>MATERIAL</b></p>	<p>5 balones.</p>
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p>Cada jugador con un balón en las manos, un portero la queda y tiene que intentar pillar a cualquiera de sus compañeros tocándole con el balón que debe de tener cogido con las dos manos. Cuando uno de estos es pillado deberá gritar "Tulipán" quedando quieto, en posición básica de portero, hasta que un compañero lo toque con el balón y podrá volver a intentar huir del guardameta que la queda.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El balón que tiene en las manos estará mojado.</li> <li>- La quedan dos o tres jugadores.</li> </ul>

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA



### 3. CONCLUSIONES

Se puede observar como el portero tiene unas características particulares dentro del grupo: posicionamiento en el campo, aspectos técnico-tácticos, demandas energéticas, cargas de trabajo o variables fisiológicas. Todos estos aspectos deben de tenerse en cuenta a la hora de diseñar tareas enfocadas a la mejora de su rendimiento (Cara Muñoz, Pernía Fernández & Martínez Sánchez, 2020).

El bloqueo debe ser la principal acción en las sesiones de entrenamiento junto a una amplia variedad de desplazamientos, especialmente los frontales, laterales izquierdos y laterales derechos, así como las acciones que se realicen tanto en el área pequeña como fuera de ella (Jara Cortina et al., 2018).

Las distancias cubiertas y sus intensidades no están relacionadas con la exploración espacial del portero y los volúmenes más altos de distancias cubiertas con diferentes intensidades no están relacionadas con valores más altos de las diferentes variables de exploración espacial. Con respecto al rendimiento físico, cuando se pretende proporcionar un entrenamiento más intenso a los porteros, las áreas de campo más pequeñas pueden contribuir a este objetivo (Jara Cortina et al., 2019).

Es imprescindible proporcionar a cada jugador la carga de entrenamiento que necesita en función de sus características y posibilidades. Existen diferentes perfiles en fútbol, cada uno de ellos con unos requerimientos energéticos diferentes dependiendo del rol que desempeñe en el terreno de juego. Por todo ello, resulta relevante reproducir en los entrenamientos los estímulos a los que los jugadores se van a enfrentar en un partido, buscamos acercar nuestros entrenamientos al máximo a la realidad del juego (Cara Muñoz et al., 2019).

De la misma forma, se hace necesario mencionar como la revolución tecnológica ha ido asociada a un cambio en la actitud de la población en lo que a los juegos populares respecta. Años atrás observábamos que las calles estaban llenas de niños jugando a “el pillar”, “el escondite” o “la llevas”, hoy en día estas calles están vacías y son pocos los niños que siguen practicando los juegos mencionados anteriormente (Cara Muñoz & Utrilla Abad, 2011).

La principal función y objetivo que se ha pretendido tener, es ofrecer una herramienta de trabajo donde, los porteros de fútbol puedan mejorar su rendimiento

a través de los juegos tradicionales adaptados a la situación de estos jugadores dentro del terreno de juego.

#### **4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

Bantulà Janot, J. & Mora Verdeny, J. M. (2002). *Juegos multiculturales. 225 juegos tradicionales para un mundo global*. Paidotribo. Barcelona.

Calderón Luquin, A., Hastie, P.A. & Martínez de Ojeda, D. (2010). Aprendiendo a enseñar mediante el modelo de Educación deportiva (sport education model). *Experiencia inicial en Educación primaria. Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(15).

Cara Muñoz, J. F. & Utrilla Abad, M. (2011). Juegos tradicionales adaptados al deporte del fútbol. *EmasF, Revista digital de Educación Física*, 2(12), 46-57.

Cara Muñoz, J.F., Pernía Sánchez, I. & Utrilla Abad, M. (2014). El rondo específico por puestos en fútbol. Fútbol-táctico. *Revista profesional de fútbol y fútbol sala nº86*, 144-153.

Cara Muñoz, J.F., Martínez Sánchez, J., Hernández García, A. & Falces Prieto, M. (2019). Individualización en el acondicionamiento físico en fútbol. *Revista ABFútbol*, 98, 33-47.

Cara Muñoz, J.F., Pernía Fernández, I. & Martínez Sánchez, J.A. (2020). La figura del portero a través del rondo específico en fútbol. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 12(4): 380-395.

Di Salvo, V., Benito, P.J., Calderón, F.J., Di Salvo, M. & Pigozzi, F. (2008). Activity profile of elite goalkeepers during football match-play. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(4), 443-446.

Damián Díaz, M. (2007). La importancia del juego en el desarrollo psicológico infantil. *Psicología Educativa*, 13(2), 133-149.

Damián Díaz, M. & Flores Herrera, L. M. (2011). Important games and contexts in the psychological development of school children. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 13-26.

Falces Prieto, M., Casamichana, D., Sáez de Villarreal, E., Requena Sánchez, B., Carling, C. & Suárez Arronez, L. J. (2015). The presence of the head coach during a small-sided game: effects on players' internal load and technical performance. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(41), 245-257.

Herrador Sánchez, J. A. (2013). *Juegos populares y tradicionales a través de la filatelia*. Wanceulen. Sevilla.

Jara Cortina, D., Ortega Toro, E., Gómez Ruano, M. A., Weigelt, M., Nikolic, B. & Sainz de Baranda Andújar, P. (2019). Physical and tactical demands of the goalkeeper in football in different small-sided games. *Sensors*. 19, 3605; doi:10.3390/s19163605

Jara Cortina, D., Ortega Toro, E., Gómez Ruano, M.A. & Sainz de Baranda, P. (2018). Acciones técnico-tácticas y físicas defensivas del portero alevín en fútbol-7. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 422, 21-33.

Moreno Pérez, V., Malone, S., Sala Pérez, L., Lapuente Sagarra, M., Campos Vazquez, M. A. & Del Coso, J. (2020). Activity monitoring in professional soccer goalkeepers during training and match play. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(1), 19-30.

Pirowics, D. (2011). El humor en los procesos de enseñanza aprendizaje. Tesis FLACSO. *Maestría en psicología cognitiva y aprendizaje*. Recuperado de: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/3381>

Sainz de Baranda, P., Llopis, L. & Ortega-Toro, E. (2005). *Metodología global para el entrenamiento del portero de fútbol*. Sevilla. Wanceulen.

Sánchez-Sánchez, J., Pérez, S., Yagüe, J. M<sup>a</sup>, Royo, J. M. & Martín, J. L. (2015). Aplicación de un programa de entrenamiento de fuerza en futbolistas jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(57), 45- 59.

Torres Guerrero, J. (2016). El juego en Educación Primaria. Aspectos teóricos. El juego como actividad física organizada en el siglo XXI. En: Saénz López, P., Díaz, M., Rebollo, J.A. (2016). *Vamos a jugar. El juego en primaria*. Servicios Publicaciones de la Universidad de Huelva. Huelva.

Valencia, C. C. A. (2019). Beneficios del juego en la acción pedagógica. *Foro Educativo*, (33), 115-122.

Wiewiorski, M., Wurm, M., Barg, A., Weber, M. & Valderrabano, V. (2016) Football/Soccer. In: Valderrabano V., Easley M. (eds) *Foot and Ankle Sports Orthopaedics*. Springer, 459-464.

Fecha de recepción: 8/7/2020  
Fecha de aceptación: 11/9/2020