

## ENTREVISTA A **JOSE FERRER**, Entrenador de Porteros del Shamrock Rovers

Jose Ferrer nació en Carcaixent en el 1993, apasionado del fútbol y sobretodo de la portería. Jugó durante toda su vida de portero llegando a debutar en preferente con 19 años en su pueblo. Pronto dejó de jugar por lesiones en la espalda y se dedicó a estudiar el grado de Ciencias de la Actividad Física y del deporte, teniendo como objetivo el fútbol. Al mismo tiempo estudió el nivel 1 de entrenador de fútbol, para poder estar más cerca y vincular su vida a este. Se buscó la oportunidad de poder estudiar el máster de entrenamiento de porteros en la ciudad de Las Rozas de Madrid junto a profesionales, y a partir de aquí el trabajo y esfuerzo le dio sus frutos. Empezó en el cadete de autonómico del UD Alzira de entrenador de porteros, del cual formó parte Josep Martinez (hoy primer portero en UD Las Palmas y que pasó por la etapa de juvenil del Barcelona). También llevó el entrenamiento de porteros de diferentes escuelas de fútbol como el Carcaixent y el Promeses Sueca. Tuvo la oportunidad de formar parte del fútbol base del Valencia C.F, para después llegar al Torrelevante de 3ra división y juvenil de división de honor. Tras toda esta dedicación le llegó la oportunidad de llevar la metodología del entrenamiento de porteros en una academia de Irlanda, y tras un año allí le cambió la vida. Fue solicitado por el entrenador del Shamrock Rovers para hacer un trail, y semanas después estaba formando parte del cuerpo técnico de un equipo clasificado para la previa de la europea league, y siendo el director de metodología del entrenamiento del portero de la academia del club, donde hasta día de hoy intenta implementar su metodología de entrenamiento.

Bueno, pues esto es un breve resumen de Jose, 26 años en la actualidad, inquieto por aprender de los mejores y demostrando que mediante ilusión y esfuerzo se pueden conseguir los sueños.

### **Ahora vamos tener el gusto de poder realizar una breve entrevista exclusiva sobre la figura del portero.**

*Antes de empezar, me gustaría agradecer a FootballproCoach, en especial a Xesco y Adri por la entrevista. El contenido que proporcionan cada día en las redes sociales y en su página web tiene un grandísimo nivel.*

*Me gustaría animarlos a seguir realizando este proyecto. Pienso que es una buena iniciativa que nos ayuda a todos los que queremos mejorar, crecer y aprender en el día a día.*

### **1- Antes de adentrarnos en la figura del portero, ¿cuáles son las principales diferencias entre el fútbol profesional de Irlanda y de España?**

*El fútbol en Irlanda no es el deporte rey comparando con países como Inglaterra, España, Alemania, Italia etc. El Rugby, el fútbol gaélico (GAA) y el Hurling, son deportes donde el gobierno invierte mucho dinero y éstos se promueven en los colegios. A pesar de eso, la liga irlandesa está creciendo los últimos años. Se están empezando a invertir en la mejora de estadios y la creación de academias de fútbol en los propios clubes con la intención de obtener jugadores jóvenes que tengan la oportunidad de jugar aquí. La liga irlandesa es una liga competitiva, donde el primero, segundo y tercer clasificado disputan los Play off de Europa league y Champions League.*

*Una principal diferencia es el calendario. La liga empieza a mediados de febrero y termina en octubre. Una de las principales razones por las que se planifica así es el clima, ya que esté afectará de manera directa a los terrenos de juego.*

*Otra de las razones, es el seguimiento de la liga inglesa. Muchas familias viajan para ver partidos los fines de semana. Es por esto que la mayoría de los partidos se juegan el viernes sobre las 8:00 pm. Es por esto que se tomó esta medida, con la intención conectar más con los fans y obtener más aficionados.*

*Como en todas las ligas, los clubes tienen diferentes objetivos. Dependiendo de éstos, hay clubes en los que son más de carácter semi-profesionales y hay clubes en los que los objetivos son estar entre los tres primeros puestos de la tabla y asegurar Play off. Es por esto que la inversión será mayor y serán de carácter profesional. Podríamos comparar con el modelo de la liga escocesa.*

*En general, el estilo de juego está afectado por la cultura, el clima y por el "momentum" en el que el fútbol ha evolucionado. Los irlandeses siguen la ideología de "el más fuerte" donde se*

refleja en otros deportes como el rugby. El clima afecta mucho a los terrenos de juego. Es por esto que muchos de los partidos se caracterizan por ser más físicos y con más contacto.

Los clubes, que generalmente clasifican para los play off de Europa league y Champions league, intentan tener más el control del partido, siendo ellos los protagonistas con el balón.

## 2- ¿Existen diferencias en el tipo de entrenamiento?

Como en todos los equipos, el entrenamiento dependerá del modelo de juego y el tipo de liga en la que el club juega.

No veo grandes diferencias en el entrenamiento. En el Shamrock Rovers trabajamos muy parecido al modelo español. El balón y el modelo de juego son los protagonistas en todos los ejercicios. Todos los ejercicios que planteamos tendrán objetivos principales y secundarios. Además, estos objetivos se desarrollarán en objetivos grupales e individuales.

Principios tácticos, técnicos, físicos y psicológicos estarán integrados en todas las partes del entrenamiento. Hay un trabajo más físico-condicional que dependiendo de los objetivos se desarrollará en el gimnasio o en el campo.

## 3- Si hicieras una rápida progresión en la vida del entrenamiento del portero de la base a amateur, ¿con que objetivos te quedarías en cada etapa?

En mi opinión, hay diferentes aspectos a tener en cuenta a la hora de desarrollar una progresión metodológica.

Los objetivos de cada etapa variarán en función del contexto de dos aspectos principales: el club y los porteros. Los objetivos del club, el estilo de juego y los recursos del club tienen un peso importante a la hora de desarrollar una metodología. En cuanto a los porteros, debemos tener en cuenta el nivel técnico-coordinativo, nivel táctico o conocimiento del juego, la etapa física-condicional y psicológica-mental del portero.

Estoy convencido que no hay uno aspecto más importante que otro. Cada uno tiene su relevancia dependiendo del momento y etapa de cada portero. Como entrenadores de porteros debemos de obtener ese conocimiento y tener la habilidad para planificar y priorizar esos contenidos. Por ejemplo, debemos de conocer dependiendo de la etapa madurativa de cada portero, cuando será el mejor momento de tener un programa de fuerza específico. Hay que resaltar que cada portero es diferente, incluso en edades iguales. Es por esto que debemos de conocer cuales son sus necesidades individuales.

Conocer la personalidad y el carácter de cada portero nos ayudará a entender el estilo individual de cada uno. A partir de ese conocimiento, nosotros como entrenadores podremos ver que matices necesita mejorar para "encajar" en el estilo de juego del club.

No debemos de olvidar que cada portero tiene su esencia y en mi opinión como entrenadores de porteros debemos de respetarla. No significa que no debemos de corregirlos. Debemos guiarlos para que estén preparados a la hora de competir. Para mi, esa preparación se basa mayormente en la confianza y seguridad de cada uno.

## 4- ¿Que tiene que tener un portero para llegar a ser profesional?

Hay diferentes aspectos que creo que el portero debe de tener para jugar a nivel profesional. Ser decisivo, adaptarse al estilo del equipo, ser fuerte mentalmente y competitivo.

**Ser decisivo.** Porteros que ganan puntos son decisivos. Porteros que evitan situaciones de riesgo, ya sea con un buen posicionamiento, con una salida aérea en un centro etc. Porteros que evitan goles con una buena parada, un buen 1 contra 1 etc. Porteros que, con una buena comunicación, ordenan a la defensa y evitan situaciones de tiro, centro etc. Porteros que realizan una buena interpretación en salida de balón Etc.

Recordemos no es mejor quién realiza una buena parada, porteros que controlan el partido con un buen posicionamiento-comunicación, controlando al equipo y evitando esas situaciones de riesgo, son clave.

**Adaptarse al estilo de juego:** Actualmente, es mas común, a la hora de realizar un fichaje se tiene en cuenta más el perfil del portero. La figura del portero se adapta en muchos equipos al

estilo de juego de cada uno. Un claro ejemplo es el portero Ter Steggen en el FC Barcelona. El juego con el pie es un aspecto básico en el Barcelona.

**Fuerte mentalmente-tomar control:** Un portero debe de soportar la crítica. Crítica al cometer un error, crítica por un gol que incluso no fue su error. En el fútbol, todo el mundo tiene opinión y ésta a veces no es argumentada con buenos fundamentos. Esta crítica puede venir del exterior o bien por parte del equipo, compañeros, cuerpo técnico etc.

Por eso, el portero deberá de controlar sus emociones, bien sean positivas o negativas, y tomar el control. Ser una persona asertiva puede ayudar a tomar el control de la situación. Mantener la calma, tener equilibrio emocional, "No te derrumbes, ni te vengas demasiado arriba" "Vivir el aquí y el ahora".

**Competitivo:** Un portero debe de ser competitivo. No debemos de ser conformes con ser suplentes o tener la mentalidad de no poder mejorar. Cada entrenamiento es una oportunidad de mejora. Cada "error" es una oportunidad.

### **5- ¿Crees que es necesaria tanto la metodología analítica como global en el entrenamiento del portero?**

La metodología analítica nos permite tener un mayor volumen de repeticiones. Es por eso que es interesante para aprender y corregir diferentes técnicas específicas como pueden ser blocajes, desvíos, trabajo aéreo, etc. El entrenamiento global con el equipo nos permitirá trabajar aspectos en los que es más difícil focalizar en el trabajo analítico. Aspectos como la comunicación, carácter mando, posicionamiento en relación al juego etc. Es por esto en mi opinión las dos metodologías deben de ir de la mano. Lo más importante será conocer qué objetivos vamos a trabajar en cada una y el porque de ellos.

### **6- Dentro de la condición física de un portero, ¿qué aspectos físicos se deben trabajar porqué van a ser requeridos por las acciones en el futbol?**

Si analizamos la competición, la posición del portero tiene diferentes demandas físicas. El portero necesita fuerza-rápida para: Impulsar, saltar, golpeo, lanzamiento, interceptación (blocajes-desvíos, despejes) y fuerza contacto o choques.

Velocidad para: Acciones de desplazamiento -Posicionamiento en sus diferentes distancias, 0-12 metros máximos.

Para ello, el cuerpo del portero deberá de tener un trabajo específico-condicional en el campo y en el gimnasio diferente a las otras posiciones.

### **7- ¿Qué aspecto es más importante para ti en la competición para que un portero pueda competir en garantías: físico, técnico, táctico o psicológico?**

Pienso que el aspecto psicológico es uno de los más determinantes a lo largo de la carrera de un portero ya que se va a encontrar en situaciones difíciles donde deberá de adaptarse y sacar su mejor versión. Aunque es difícil elegir un aspecto y dejar de lado a los otros. Cada portero es diferente. Para mí, lo más importante es buscar ese equilibrio entre ellos.

Nosotros como entrenadores de porteros debemos de conocerlos individualmente y potenciar esos aspectos en los que ellos sacan su mejor nivel en competición. Y luego ya, buscar la manera en la que mejoraremos esos aspectos que no son sus puntos fuertes, pero que si los mejoran, pueden ser relevantes y llevarlos a un nivel más en un futuro.

### **8- El portero, ¿nace o se hace?**

Partiendo de la idea de que cada portero es diferente, creo firmemente que el portero 90% se hace. Si que es verdad que hay aspectos que son genéticos y no los podemos cambiar. Aun así, cree firmemente que un trabajo de calidad te puede llevar a niveles que incluso nosotros no nos podemos imaginar.

## **9- ¿Cuál crees que es la figura del portero en el fútbol Amater y como se podría mejorar?**

*Para mi, la figura del portero es la de un líder. Eso no cambia si es en el futbol profesional o amater. Entendiendo la figura de un líder como una posición respetada en el vestuario. Un jugador que los jugadores tienen su plena confianza. Esa confianza se ganará a través de su rendimiento. Ese rendimiento se ganará en los partidos, pero no debemos de olvidar que el entrenamiento nos preparará para la competición.*

*Creo que la mejor manera de mejorar la figura del portero es integrándolo adecuadamente en las sesiones de equipo. Cada entrenador, con ayuda del entrenador de porteros, deberá de conocer que demandas requiere el portero en competición. Así, preparar entrenamientos en los que el portero tenga que vivir esas experiencias. A través de esos ejercicios podremos potenciar sus aptitudes y corregir errores que pueden surgir. Solo entiendo ese proceso para poder exigir ese rendimiento que queremos en competición.*

## **10- ¿Cuál es el trabajo de un entrenador de porteros profesional?**

*En el futbol profesional, los entrenadores en general, y en este caso los entrenadores de porteros somos unos privilegiados ya que disponemos de más tiempo y diferentes recursos. Disponemos de más tiempo para centrarse en tareas donde si el futbol no es tu principal trabajo, es más difícil de focalizar. Me gustaría insistir en que es más difícil, NO imposible.*

*La gran diferencia será el analizar cada mínimo detalle. En el futbol profesional cada partido se resuelve por pequeños matices. Analizar el cómo el otro equipo finaliza, qué jugadores son clave, balón parado etc.*

*Como entrenador de porteros no hay un guion de tareas. Cada entrenador de porteros desarrollará las tareas que dentro del cuerpo técnico se establezcan según las necesidades dentro del contexto.*

*En mi caso tengo asignadas diferentes tareas: planificar los entrenamientos, grabar en video y analizar los entrenamientos, análisis del rival previo a la competición, análisis de los penaltis, analizar las acciones del portero post competición etc.*

*El rol como entrenador de porteros no termina aquí. No es solo las tareas que realizamos en campo o en la oficina. El conocimiento de nuestros porteros es clave. Hay un trabajo invisible, un trabajo psicológico. Debemos saber como mantener el nivel competitivo en los entrenamientos. Como seguir mejorándolos y motivándolos independientemente de quien juega ya que siempre prevalecerá el grupo.*

*No debemos de olvidar que, como entrenador de porteros, ellos son los protagonistas. Nosotros trabajamos al servicio del equipo y debemos de sacar su mejor nivel.*

## **11- Para finalizar:**

### **- Un consejo a los entrenadores de porteros de fútbol base:**

*Como entrenadores de porteros debemos de mantener la ilusión, aprender, conocer y analizar, educar con el esfuerzo y el valor de la humildad.*

*APRENDIZAJE-CONOCIMIENTO-ANALISIS. Conocer qué contexto nos encontramos en el club. Debemos de conocer nuestros porteros. Saber el porqué han elegido esta posición. Conocer las aptitudes y actitudes de cada uno etc.*

*Si queremos formar porteros para que tengan máximas opciones dentro de un futuro, debemos de proporcionar sesiones de calidad. La competición y su edad de madurez nos exigirán qué aspectos entrenar. Cada sesión deberá de tener unos objetivos a trabajar. Este proceso no es suficiente. Debemos de analizar después del entrenamiento, qué objetivos se han conseguido, y proponer otras alternativas de cara a un futuro.*

*PASION-ILUSIÓN. Hay que seguir formándose cada día. Hay que invertir en nuestra formación yendo a congresos, visitando, si tenemos la posibilidad a diferentes clubes para ver cómo y qué entrenar, hablar con diferentes entrenadores de porteros etc. Nuestras experiencias en el pasado como porteros nos ayudarán de cara a un futuro, pero no son suficientes. Aprendizaje continuo, día a día. No debemos de caer en el pensamiento de que la etapa formativa es menos importante que el fútbol profesional. Todos los porteros a nivel profesional, han sido porteros en un pasado en el fútbol base.*

*EDUCAR CON EL ESFUERZO. Debemos de sacar lo mejor de ellos cada entrenamiento, al igual que ellos deben de entregar lo mejor de ellos. Y esto se consigue a través del esfuerzo. El esfuerzo no se debe evaluar sólo físicamente. Como bien sabemos, el aspecto psicológico es un gran componente. Los entrenamientos deberán de ser competitivos, interactivos y dinámicos. Cada portero debe de finalizar el entrenamiento con “buen sabor de boca”.*

*HUMILDE: Da igual en qué club o nivel trabajamos. Nuestra principal tarea es formar a personas que han elegido ser porteros. No debemos de olvidar que trabajamos con personas. El proceso deberá de seguir estos valores. En el entrenamiento nadie es más que otros. Todos nos tratamos por igual, con respeto. Como entrenadores, debemos de ser humildes, trabajar al servicio de los porteros. Ellos deben de sentir que queremos lo mejor para ellos.*

#### **- Un consejo a los porteros:**

*Mi principal consejo para los porteros es que vivan intensamente cada día, cada entrenamiento/partido es una oportunidad de mejora.*

*El esfuerzo es innegociable. Cada día debemos de entregar el máximo, físicamente y psicológicamente, respetando las pautas del entrenamiento.*

*Questionen, con respeto al entrenador, porque el diálogo y la reflexión sólo mejoraran a las dos partes.*

*Y, sobre todo, no hay que perder la pasión junto con la ilusión. Si verdaderamente quieres seguir jugando en un futuro como portero y jugar al máximo nivel de tus posibilidades, trabaja, trabaja y trabaja cada día. No te pongas excusas.*

*Para finalizar, decir que todo el contenido en esta entrevista es solo mi humilde opinión. Espero que os aporte.*

*Con cariño, Jose Ferrer*

*Mucha gracias.*

Aquí termina la entrevista exclusiva de Jose Ferrer para FootballproCoach, y le animamos a continuar su progresión profesional y aportar para la evolución metodológica del entrenamiento de porteros.