

APROXIMACION AL ANALISIS DIDACTICO DEL CONTENIDO DEL PORTERO DE BALONMANO

GABRIEL TORRES TOBIO
Prof. del INEF de Galicia - Universidad de La Coruña

1. INTRODUCCION

Desde el año 1991 que, habitualmente, imparto docencia en la asignatura de Didáctica Deportiva del Curso Nacional de Entrenadores, expreso a los alumnos del curso que es muy importante el **conocimiento pedagógico del contenido**. Dentro de las tendencias educativas europeas del deporte y de la educación física es lo que se denomina "**Pedagogical content knowledge**". Así, es fundamental para los entrenadores, sobre todo de la base, el conocimiento sobre el análisis didáctico de los contenidos específicos de Balonmano para el diseño de la programación y de las sesiones de entrenamiento.

Para explicar este tema en los cursos de entrenadores, frecuentemente he utilizado el contenido "Portero" como ejemplo para explicar el análisis didáctico del contenido, su importancia y su utilidad real.

Por otra parte, sobre el entrenamiento del portero, siempre resalto que los entrenadores tenemos que creer y asumir la importancia que tiene el portero para el rendimiento del equipo. Y eso supone que es necesario: Por una parte, programar el entrenamiento específico (individualizado o colectivo) de los porteros; diseñando un número de sesiones semanales acorde a su etapa de formación y nivel de competición. Por otra parte, también es necesario considerar y controlar determinados parámetros del entrenamiento del portero, que habitualmente no se controlan pero que ofrecen una información valiosa; por ejemplo: Número de sesiones específicas de entrenamiento mes/año, número de lanzamientos reales que recibe el portero en las sesiones de entrenamiento al mes/año en general y por puestos específicos (volumen de lanzamientos), etc.

El portero recibe la importancia que le damos, pero a veces no tiene la que le dedicamos en la programación del entrenamiento. En el año 1987, ya resalté la importancia del entrenamiento específico del portero, en una ponencia impartida en el Clinic para entrenadores celebrado durante el Stage Internacional de Selecciones de Balonmano Promesas de España y Francia (Comunicación Técnica de la Federación Española de Balonmano, número 114); manifestando que era fundamental dedicar tiempo programado al portero, porque refuerza su motivación, su calidad y su rendimiento; siendo, a su vez, un refuerzo psicológico positivo para el rendimiento del equipo. Primero, porque el propio portero gana en calidad, valentía, seguridad y confianza en sí mismo; además, porque los jugadores de campo juegan tranquilos y con menos incertidumbre conociendo las posibilidades de su portero; y finalmente, porque el entrenador puede adoptar determinados planteamientos tácticos, conocedor del trabajo, motivación, calidad y eficacia de su portero, en su condición individual y de entendimiento con el equipo. Podemos afirmar que el portero es el primer líder del equipo en el juego.

Este artículo se estructura en dos partes fundamentales: (I) Una parte teórica, en la que se realiza una aproximación al análisis didáctico del contenido del portero de balonmano. En esta primera parte se describen los factores de interacción del portero y las respectivas variables asociadas a cada uno de los factores. (II) Una segunda parte práctica, en la que se describe un modelo de sesión cuyo objetivo y ejercicios surgen del propio conocimiento didáctico del contenido portero.

2. APROXIMACION AL ANALISIS DIDACTICO DEL CONTENIDO DEL PORTERO DE BALONMANO

En toda actividad deportiva la calidad del diseño de la programación del entrenamiento facilitará una mayor riqueza en las situaciones vivenciales del entrenamiento y un mayor control del logro de los objetivos.

¿De dónde surgen los ejercicios de la práctica?... No aparecen por azar, ni por improvisación, sino que surgen del **conocimiento didáctico del contenido**; de ese conocimiento se crean los factores y situaciones de las tareas de entrenamiento, a las que, posteriormente en la progresión de los ejercicios, se les aplica el **análisis de las tareas motrices** con el fin de promover variantes de los ejercicios tanto a nivel del mecanismo de percepción como de decisión y de ejecución.

Para establecer y formular los objetivos operativos en la programación de la enseñanza-entrenamiento es imprescindible realizar con anterioridad un análisis didáctico de los factores y variables implícitos en los contenidos del entrenamiento de la modalidad deportiva determinada; en este caso el Balonmano.

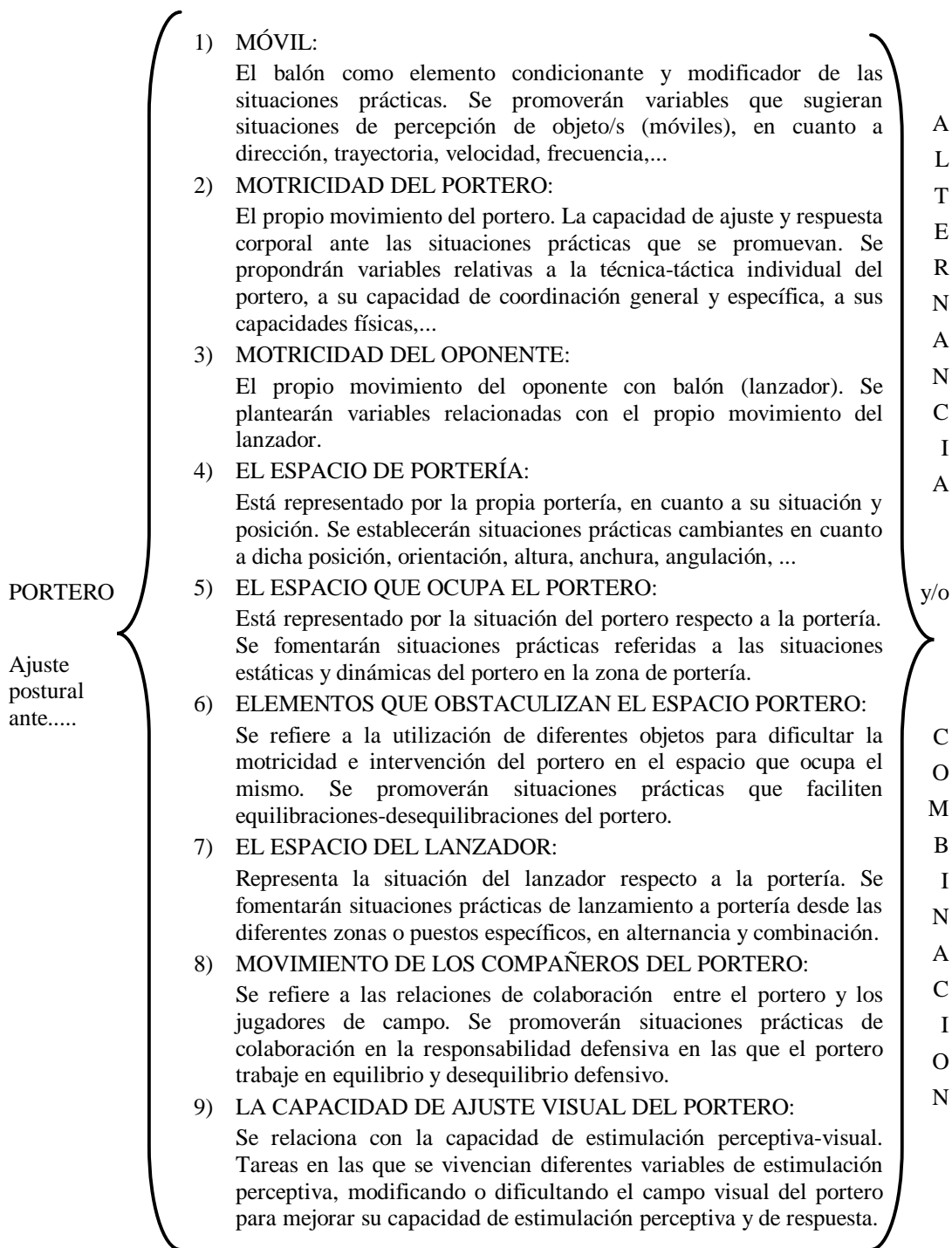
En este documento se realiza un análisis didáctico del contenido Portero; presentando factores y variables de interacción en la práctica que, formulados en los objetivos, se desarrollarán en las tareas de las sesiones de entrenamiento. Como tales, están presentes en el desarrollo de la tarea didáctica, y responden a la pregunta ¿qué enseñar-entrenar?, orientando el hacer de la práctica. Para ampliar y mejorar este análisis, también sería necesario considerar el análisis didáctico del contenido de los lanzamientos, debido a su interacción con la acción del portero (que dejamos para otro artículo).

Un buen portero no es sólo el que se entrena a base de repetir y automatizar los modelos técnicos de intervención habituales, fundamentados en la “pedagogía de hechos”; sino también, el que vivencia variadas situaciones perceptivo-motrices (“pedagogía de situaciones”) que mejoran sus conductas motoras y su capacidad de respuesta. El entrenador debe guiar el entrenamiento, promoviendo esa variabilidad, para que el portero adquiera un gran bagaje experimental.

El análisis didáctico del contenido debe ser una tarea obligada en cada uno de los contenidos técnico-tácticos del Balonmano, y un conocimiento fundamental en la formación de los entrenadores.

Finalmente, decir que nada es perfecto ni definitivo; todo es mejorable con el tiempo, el conocimiento, la experiencia y la investigación.

2.1. FACTORES DE INTERACCION



2.2. VARIABLES DE LA PRACTICA

Seguidamente se presentan algunas variables de la práctica implícitas en cada uno de los factores de interacción descritos anteriormente.

2.2.1. MOVIL

El balón como elemento condicionante y modificador de las situaciones prácticas. Se promoverán variables que sugieran situaciones de percepción de objeto/s (móviles), en cuanto a dirección, trayectoria, velocidad, frecuencia,...

- ≠ Intensidad del estímulo:
 - ? Tipo de móvil (balones de goma espuma, balones de balonmano, pelotas de tenis, balones de rugby,...)
 - ? Forma
 - ? Tamaño
 - ? Peso
 - ? Presión (condiciona respuesta a los lanzamientos en bote)
 - ? Frecuencia (tiempo de reacción entre balones)
- ≠ Dirección del lanzamiento hacia el espacio próximo (localización portería)
 - ? Angulos (largo, corto)
 - ? Propio cuerpo (tronco, piernas,...)
 - ? Alturas (alta, media, baja)
- ≠ Trayectoria del balón:
 - ? Directa
 - ? Indirecta
 - ? Parabólica
 - ? Efecto
 - ? Rodada
- ≠ Velocidad del balón (tiempo de ajuste corporal variable):
 - ? Alta
 - ? Media
 - ? Baja
- ≠ Educar la percepción del miedo al golpe del balón (Combinar la utilización de balones de goma espuma con lanzamientos fuertes al cuerpo, e intervención orientando los comportamientos técnicos correctos)

2.2.2. MOTRICIDAD DEL PORTERO

Se refiere al propio movimiento del portero. La capacidad de ajuste y respuesta corporal ante las situaciones prácticas que se promuevan. Se propondrán variables relativas a la técnica-táctica individual del portero, a su capacidad de coordinación general y específica, a sus capacidades físicas,...

- ≠ Posición del portero (diferentes posiciones de partida o estados de equilibrio previos a la intervención):
 - ? Posición estática (básica, especiales)
 - ? Posición dinámica, con movimientos corporales previos a la intervención (gestos de brazos, movimientos de piernas, combinación movimientos piernas y brazos,...)
 - ? Modificación del estado de equilibrio:
 - Número de puntos de apoyo (base sustentación): 1 ó 2 pies apoyados en el momento de la intervención
 - Cambiar dinámicamente los puntos de apoyo
 - Cambios dinámicos del centro de gravedad
 - ? Posiciones de partida inusuales (cuadrupedias en posición de prono o supino, cuclillas, apoyo de rodillas, sentados, tumbados, etc...)
 - ? Altura de la posición (del centro de gravedad)
 - ? Grado de inclinación del tronco respecto al eje vertical
 - ? Posiciones de brazos diferentes
 - ? Posiciones de piernas diferentes
 - ? Orientaciones del cuerpo variadas

- ⚡ Desplazamientos previos a la intervención:
 - ? Desplazamiento hacia adelante
 - ? Desplazamiento hacia atrás (no habitual)
 - ? Actuación con desplazamiento combinado, laterales derecha-izquierda
 - ? Actuación con desplazamiento combinado, hacia atrás-hacia adelante
 - ? Actuación con desplazamientos en “doble paso o pasos añadidos” hacia adelante o laterales
 - ? Desplazamientos en deslizamiento
 - ? Desplazamientos saltando (no es habitual pero debe proponerse como una situación vivencial y de riqueza motriz)
 - ? Promover tareas que faciliten la inversión de acciones (invertir la dirección del movimiento y la velocidad del ritmo)
- ⚡ Intervenciones:
 - ? Promover tareas que faciliten la capacidad de intervención con los segmentos corporales (intervención con: un brazo, dos brazos, una pierna, dos piernas, un brazo y una pierna, dos brazos y una pierna, tronco,...)
 - ? Intervenciones en apoyo (de pie, sentado, cuadrupedia, cuclillas,
 - ? Intervenciones en salto (“salto en carpa”, salto con uno o dos pies)
 - ? Intervenciones cayendo (“plongeon”, paso valla, ...)
- ⚡ Modelos técnicos de intervención (Paradas):
 - ? Ante las variables de lanzamiento desde los diferentes puestos específicos en el juego posicional (en apoyo y en salto; con trayectoria de desplazamiento o vuelo del lanzador en profundidad o/y anchura; ante diferentes modelos técnicos de lanzamiento –clásico, directo, bote, rosca, parabólico,...-; sin oposición y con diferentes grados de oposición defensiva;...).
 - ? Ante las variables de lanzamiento de 7 metros
 - ? Ante las variables de lanzamiento en contraataque
 - ? En función de la localización de los lanzamientos a portería (ángulos y alturas del espacio próximo)
 - ? Técnicas de recepción y despeje
- ⚡ Pensamiento táctico en las intervenciones:
 - ? Fintas del portero:
 - Fintas de intervención –ofrecimiento- (hacer que salto y no salto, hacer que caigo y subo, ofrecer una altura y ángulo de localización al lanzador,...)
 - Fintas de desplazamiento (simular un desplazamiento a la derecha y responder a la izquierda, ofrecer indicio de desplazamiento adelante y quedarse, ...)
 - Fintas del gesto –gestuales- (amagos con los brazos, amagos con el tronco)
 - Fintas de equilibrio-desequilibrio (estado del centro de gravedad y del equilibrio: una o dos piernas apoyadas, apoyos alternativos de piernas, saltitos, abrir y cerrar piernas, piernas adelante-atrás,...)
- ⚡ Técnica-táctica individual de ataque:
 - ? Pases y apertura del contraataque:
 - Pases de trayectoria precisa: tensos, parabólicos, indirectos;...tanto estático como en desplazamiento...; y desde diferentes situaciones de las propias áreas,...
 - Pases con nivel de oposición variable: situaciones de igualdad-superioridad-inferioridad numérica entre receptores del pase y los defensores
 - Pases ante situaciones de desplazamiento del receptor con trayectorias variables (verticales, horizontales, oblicuas, combinadas de más de un receptor)
 - ? Lanzamiento directo a gol (lanzamientos de precisión)
 - ? Función de colaboración especial como jugador de campo (7º jugador)
- ⚡ Agilidad:
 - ? Ejercicios aplicados, de alto nivel de elaboración físico-motriz y (complejidad de ejecución), realizados con rapidez y coordinación (destreza)
 - ? Realizar movimientos que impliquen agilidad, sin y con balón
 - ? Pasar de unas posiciones a otras, con rapidez y coordinación (cuadrupedias, sentados, cuclillas, de pie, .../ reproducciones, imitaciones de movimientos complejos de agilidad)
 - ? Situaciones prácticas que promuevan saltos con tareas de agilidad

≍ Coordinación:

- ? Coordinación dinámica general previa a las intervenciones:
 - Promover movimientos de coordinación y agilidad antes de las intervenciones (combinaciones de elementos: desplazamiento-salto-intervención / pasar-desplazamiento-salto-intervención / saltar-pasar-destreza-parada /...)
 - Coordinaciones saltando con cuerda (estático y en desplazamientos dinámicos)
- ? Coordinación ojo-músculo (óculo-manual / C.O.M.)
- ? Habilidad segmentaria (manipulativa, precisión,...)
- ? Disociación de movimientos:
 - Tareas de rectificar movimientos de brazos y piernas en apoyo y en suspensión
 - Promover la utilización de aparatos (trampolín), para aumentar el tiempo de suspensión para la realización de disociaciones de movimientos en suspensión

≍ Capacidades físicas:

- ? Fuerza (fuerza general, específica y dirigida)
- ? Flexibilidad (movilidad, elasticidad)
- ? Velocidad (situaciones prácticas que promuevan la mejora de la anticipación⁽¹⁾ del portero): tiempo de reacción, velocidad de reacción, velocidad segmentaria, velocidad de desplazamientos cortos,...)
- ? Resistencia general...

(1) La anticipación va a depender de:

- *Preactivación muscular (sistema neuromuscular-cerebro/músculo)*
- *Atención visual (Campo visual)*
- *Concentración cognitiva (cerebro, cognición)*
- *Experiencia (práctica vivencial)*

2.2.3. MOTRICIDAD DEL Oponente

Se refiere al propio movimiento del oponente con balón (lanzador). En este factor es muy importante orientar al portero en la observación de los comportamientos técnico-tácticos de los lanzadores en cada puesto específico; lo que debe facilitar la mejora táctica individual del portero en sus intervenciones. Se plantearán variables relacionadas con el propio movimiento del lanzador, su motricidad, técnica-táctica individual, condición física, y características generales de los lanzadores en los puestos específicos. (*Para mejorar este apartado, véase el análisis didáctico del contenido de los lanzamientos*); aquí sólo citamos algunas variables.

≍ Características de los lanzadores:

- ? Promover situaciones prácticas en las que el portero intervenga ante jugadores con características y comportamientos variados de lanzamiento.
- ? Condición del lanzador -diestro, zurdo- (Promover lanzamientos de diestros y zurdos en cada situación o puesto específico)
- ? Características antropométricas (altura, envergadura, ...)
- ? Características físicas (flexibilidad, fuerza de lanzamiento, capacidad de salto, velocidad gestual, tiempo de suspensión, coordinación, agilidad,...)
- ? Características técnico-tácticas diferentes
- ? Lanzadores especialistas que lanzan de su puesto específico habitual, combinado con lanzadores que lanzan de un puesto específico no habitual

≍ Incertidumbre en el lanzamiento:

- ? Promover que los lanzadores realicen engaños –fintas- (amagos de pase-lanzamiento, lanzamiento-lanzamiento,...)

≍ Trayectoria del desplazamiento o salto del lanzador (dirección de batida):

- ? Vertical o profunda, horizontal o anchura, oblicua a portería
- ? A punto fuerte o a punto débil (derecha o izquierda)

≍ Orientación del cuerpo del lanzador:

- ? Inicial y/o final (previa y en el momento del lanzamiento): hacia portería, posición línea de hombros, línea de caderas,...

≍ Grado de inclinación del cuerpo respecto al eje vertical:

- ? Vertical, inclinación lateral, inclinación frontal,...
- ✍ Posición del brazo-balón
 - ? Alto, bajo, abierto, detrás,...
- ✍ Posición de los pies:
 - ? Simétricos, asimétricos (derecho o izquierdo adelantado),...
- ✍ Focalización (campo visual) de la mirada del lanzador:
 - ? A un punto de localización (ángulo, altura) de la portería
 - ? En los movimientos del portero
 - ? En los jugadores de campo (simular o falsear la intención)
- ✍ Momento de lanzamiento:
 - ? En los lanzamientos en apoyo: al primero, segundo, o tercer paso
 - ? En los lanzamientos en salto: en el punto alto, medio, bajo del salto
- ✍ Tipos de lanzamiento:
 - ? En apoyo (modelos de cada puesto específico ante diferentes situaciones de juego)
 - ? En salto (modelos de cada puesto específico ante diferentes situaciones de juego)

2.2.4. EL ESPACIO DE PORTERIA

Está representado por la propia portería, en cuanto a su situación y posición. Se establecerán situaciones prácticas cambiantes en cuanto a dicha posición, orientación, altura, anchura, angulación, ...

- ✍ Modificación de la anchura de la portería
- ✍ Modificación de la altura de la portería
- ✍ Modificación del ángulo de la portería respecto al lanzador
- ✍ Espacio de la portería estático o dinámico (portería móvil en situación y angulación)

2.2.5. EL ESPACIO QUE OCUPA EL PORTERO

Está representado por la situación del portero respecto a la portería. Se fomentarán situaciones prácticas referidas a las situaciones estáticas y dinámicas del portero en la zona de portería.

- ✍ Situación fija del portero en profundidad (separación portería-portero)
- ✍ Situación fija del portero en anchura (ángulo respecto a portería)
- ✍ Situación cambiante en función de estímulos diferentes del entorno propuestos de forma alternativa en la tarea
- ✍ Situación dinámica del portero en profundidad (varía permanentemente la situación en profundidad: adelante-atrás-adelante...)
- ✍ Situación dinámica del portero en anchura (varía permanentemente la situación en anchura: derecha-izquierda-derecha...)
- ✍ Situación en portería en función de los diferentes estímulos de la colaboración defensiva (colaboración táctica jugadores de campo-portero)

2.2.6. ELEMENTOS QUE OBSTACULIZAN EL ESPACIO DEL PORTERO

Se refiere a la utilización de diferentes objetos para dificultar la motricidad e intervención del portero en el espacio que ocupa el mismo. Se promoverán situaciones prácticas que faciliten equilibraciones-desequilibraciones del portero.

- ✍ Obstáculos que dificultan y desequilibran el desplazamiento del portero:
 - ? Gomas a diferentes alturas y distancias
 - ? Marcas en el suelo, para pisar entre determinadas marcas previamente a las intervenciones
 - ? Colchonetas grandes y pequeñas, para vivenciar situaciones de impulsión en superficies blandas

- ? Obstáculos a saltar (banco sueco, plinton,...)
- ? Otro portero (saltar por encima, pasar por debajo piernas,...)
- ≍ Juego de pasos en los desplazamientos de intervención:
 - ? Desplazamientos con impulsión izquierda-izquierda-...e intervención
 - ? Desplazamientos con impulsión derecha-derecha-izquierda-izquierda-... e intervención
- ≍ Tareas de esquiva
 - ? Esquivar lanzamientos
 - ? Esquivar personas u obstáculos que interfieren en las intervenciones
- ≍ Equilibraciones-desequilibraciones:
 - ? Empujes y tracciones sobre el portero
 - ? Reducir puntos y base de apoyo
 - ? Intervenciones contra-resistencia de una goma elástica

2.2.7. EL ESPACIO DEL LANZADOR

Representa la situación del lanzador respecto a la portería. Se fomentarán situaciones prácticas de lanzamiento a portería desde las diferentes zonas o puestos específicos, en alternancia y combinación. *(Para mejorar este apartado, véase el análisis didáctico del contenido de los lanzamientos);* aquí sólo citamos algunas variables.

- ≍ Zona de lanzamiento (puestos específicos):
 - ? Primera línea (Central, laterales)
 - ? Segunda línea (Pivote, extremos)
- ≍ Anchura:
 - ? Con mucho ángulo de lanzamiento
 - ? Con poco ángulo de lanzamiento
- ≍ Profundidad:
 - ? Lanzamiento a distancia (9 m. ó más)
 - ? Lanzamiento en proximidad (de 6 a 8 m.)
 - ? Lanzamiento en salto en profundidad (en suspensión área)
- ≍ Amplio (el balón puede ser lanzado de varias zonas alternativamente)
 - ? Extremos y pivote
 - ? Laterales y central
 - ? Extremos y central...
- ≍ Ajustado (el balón es lanzado de una zona concreta)
 - ? Extremo izquierdo
 - ? Pivote...
- ≍ Sin oposición u obstáculos entre el portero y el lanzador
- ≍ Con oposición u obstáculos entre el portero y el lanzador
- ≍ Nº de lanzadores (1, 2, 3, ...)

2.2.8. MOVIMIENTO DE LOS COMPAÑEROS DEL PORTERO

Se refiere a las relaciones de colaboración entre el portero y los jugadores de campo. Se promoverán situaciones prácticas de colaboración en la responsabilidad defensiva en las que el portero trabaje en equilibrio y desequilibrio defensivo.

- ≍ Promover que los defensores se sitúen cubriendo determinado ángulo de lanzamiento:
 - ? Angulo largo
 - ? Angulo corto
- ≍ Promover que los defensores tengan una determinada posición de los brazos con o sin predisposición al bloqueo de lanzamientos:
 - ? Todos con los brazos elevados

- ? Todos con los brazos abajo
- ? Varios defensores con los brazos elevados y otros con los brazos abajo
- ? Alternancia de brazos arriba-abajo, cada vez que en la circulación de balón reciba uno u otro extremo
- ≍ Proponer que los defensores se sitúen en determinada profundidad:
 - ? Todos en 6 m.
 - ? Todos en 9 m.
 - ? Defensores escalonados entre 6 y 9 m.
- ≍ Promover que los defensores defiendan en línea de tiro, dejando espacios de penetración y lanzamiento entre ellos (obligatorio dejar el intervalo sin cerrar, entre cada defensor)
- ≍ Proponer que los defensores defiendan de dos en dos, dejando espacios de penetración y lanzamiento cada dos defensores (intervalo cada dos defensores)
- ≍ Promover todos los sistemas defensivos, que generen diferentes experiencias del portero, y que le permitan vivenciar las debilidades defensivas de cada sistema y sus posibilidades de lanzamiento:
 - ? Compañeros defienden en 6:0
 - ? Defensa H-H (nominal)
 - ? Defensa 5:1
 - ? Etc.

2.2.9. CAPACIDAD DE AJUSTE VISUAL DEL PORTERO

Se relaciona con la capacidad de estimulación perceptiva-visual. Tareas en las que se vivencian diferentes variables de estimulación perceptiva, modificando o dificultando el campo visual del portero para mejorar su capacidad de estimulación perceptiva y de respuesta.

- ≍ Actuación ante lanzamientos sin campo visual hasta el último momento (campo visual sobre el balón oculto)
- ≍ Intervención con los ojos tapados, ante lanzamientos indirectos (bote)
- ≍ Intervención ante lanzamientos inesperados, en los que ante la aproximación de varios jugadores lanzadores sólo lanza uno de ellos.
- ≍ Intervención ante lanzamientos sorpresivos, en los que no se ve venir al lanzador/es (lanzadores ocultos o cruzan por detrás de una colchoneta grande)
- ≍ Pérdida del campo visual concreto (balón), por pequeños intervalos de tiempo, para volver a recuperarlo e intervenir

3. PRACTICA TIPO DEL ENTRENAMIENTO DEL PORTERO, FUNDAMENTADA EN EL ANALISIS DIDACTICO DEL CONTENIDO

En esta práctica se describe un **modelo de práctica** cuyo objetivo y ejercicios surgen del propio conocimiento didáctico del contenido portero. De este modo, se pretende demostrar que las tareas de la práctica no surgen de la improvisación, sino de un conocimiento didáctico del contenido a entrenar.

El análisis didáctico del contenido del portero fue editado con anterioridad, y en este artículo se proyecta un entrenamiento tipo, que se centra en unas variables determinadas del análisis didáctico. Esta práctica no debe entenderse como una sesión de entrenamiento, sino como un modelo de trabajo, ya que presenta demasiados ejercicios para una sola sesión.

Este modelo de práctica se **estructura** en las siguientes partes:

- a) Desarrollo de la práctica de entrenamiento individualizado del portero:
 - ? Calentamiento, complementaria, principal y final. Respecto a la estructura tradicional, incorpora la parte complementaria, que posteriormente definiremos
- b) Práctica de entrenamiento del portero con los jugadores de campo

La parte principal de esta práctica se relaciona fundamentalmente con el factor **“elementos que obstaculizan el espacio del portero”** (factor número 6 del análisis del contenido). Este factor se centra en la utilización de diferentes elementos para dificultar la motricidad e intervención del portero en el espacio que ocupa el mismo.

En este sentido, se promueven situaciones prácticas que facilitan la ejecución de **equilibraciones-desequilibraciones en los movimientos del portero**, fundamentalmente: elementos que dificultan los desplazamientos (en este caso gomas elásticas), juego de pasos en los desplazamientos de intervención, tareas de esquivas, empujes, tracciones.

Como anécdota, decir que los ejercicios con gomas elásticas descritos en esta práctica, fueron diseñados originariamente pensando en las características de David Barrufet, en la época en la que David formaba parte de la Selección Nacional Promesas (Stage Internacional de los Equipos Nacionales Promesas de España y Francia - Pontevedra, Julio 1987), y en la que tuve el honor de formar parte del equipo técnico junto al Profesor Juan Antón y José M^a Guiteras. En aquella época, David era un portero con excelentes valores antropométricos, calidad e indudable perspectiva de futuro; pero, en aquel tiempo, su capacidad coordinativa y de fuerza explosivo-reactiva de tren inferior necesitaban mejorar.

Finalmente, comentar que estas tareas prácticas son un modelo de trabajo que se realizaría en varias sesiones; ya que aquí se presentan muchos ejercicios en cada parte de la práctica.

El entrenador debe de condicionar siempre las diferentes variables en la práctica buscando un objetivo concreto, y orientando el comportamiento adecuado del portero y de los lanzadores en las tareas.

3.1. DESARROLLO DE LA PRACTICA DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO PORTERO

3.1.1. CALENTAMIENTO

Es muy importante realizar un calentamiento adecuado al trabajo específico del portero, que lo prepare para el tipo de entrenamiento que vaya a realizar. En este sentido, la orientación básica del calentamiento será:

- a) Desplazamientos combinados con diferentes movimientos de brazos, de manera continuada y suave, hasta elevar la temperatura corporal (con balón en la mano).
- b) Flexibilidad. Diferenciando una primera fase de “movilidad”, en la que pasaremos por el mayor número de posiciones corporales diferentes, movilizandolas las amplitudes articulares, pero sin forzar los movimientos de amplitud o elongación. Posteriormente, seguiremos con una segunda fase más centrada en la “elasticidad”, en la que promoveremos ejercicios de estiramiento fundamentalmente de los principales grupos musculares agonistas y antagonistas.
- c) Ejercicios ligeros de coordinación y fuerza explosiva-reactiva-balística y elástica
- d) Desplazamientos y gestos específicos del portero

3.1.2. PARTE COMPLEMENTARIA

El establecer un parte complementaria en cualquier sesión, previa a la parte principal, es una interpretación metodológica y un modo personal de estructurar la sesión; fundamentado en las concepciones teóricas del aprendizaje motor. De este modo, consideramos como parte complementaria:

- a) La vivencia de elementos técnicos, coordinativos,... que refuerzan el objetivo principal de la sesión (objetivos asociados o complementarios). El criterio de establecer una parte complementaria en la estructura de la sesión surge de la interpretación y respuesta a los programas de aprendizaje ensayo-error. Esta parte complementaria la consideramos como una secuencia auxiliar de un programa ramificado, pero la situamos antes de la parte principal (secuencia principal) para favorecer la adaptación y asimilación de la parte principal; anticipándonos de este modo a los posibles errores o dificultades de la parte principal de cualquier sesión.
- b) Todas las tareas no relacionadas directamente con los comportamientos específicos del portero, pero que tienen un contenido enriquecedor dentro de la formación general de las habilidades motrices, y que tienen una elevada transferencia hacia la coordinación dinámica general, la agilidad, etc.

Ejercicios de coordinación y disociación de movimientos:

1. Carrera con circunducción de brazos adelante



2. Desplazamiento y circunducción de brazos hacia atrás



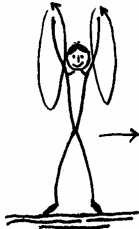
3. Desplazamiento lateral cruzando piernas y girando brazos



4. Desplazamiento lateral cruzando piernas y flex-ext. Brazos



5. Desplazamiento lateral deslizando piernas y girando brazos



6. Desplazamiento lateral a saltos, abriendo y cerrando piernas



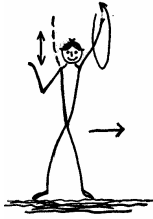
7. Carrera coordinando (“des-coordinando”) el desplazamiento: brazo y pierna derecha adelante juntas



8. Desplazamiento lateral con elevación y descenso de brazos



9. Coordinar desplazamiento lateral y disociación de movimientos de brazos (un brazo gira, otro flex-ext., etc)



10. Desplazamiento adelante con elevación lateral alternativa de piernas



Salto con cuerda, combinando desplazamientos, cambios de dirección y ritmo, amplitud- cadencia de pasos:

11. Saltos con cuerda desplazándose hacia adelante



12. Saltos con cuerda desplazándose lateralmente



13. Saltos con cuerda desplazándose hacia atrás



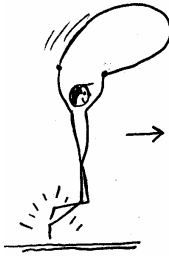
14. Saltos con cuerda combinando desplazamientos adelante-atrás-lateral



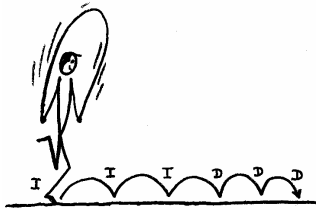
15. Saltos con cuerda realizando giros



16. Saltos con cuerda con amplias circunducciones de brazos



17. Saltos con cuerda combinados con diferentes secuencias de pasos (I-I-I-D-D-D../ I-I-D-D../I-D-I-I-D-D-...)



18. Saltos con cuerda de der-izq. y de delante-atrás



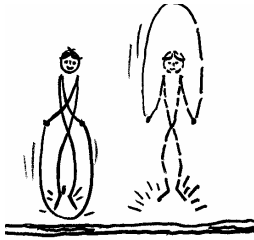
19. Saltos con cuerda desplazándose con cambios de dirección



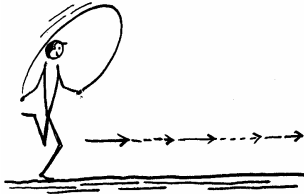
20. Dos saltos rápidos por cada giro de cuerda



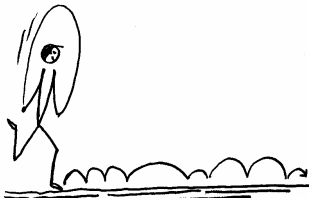
21. Saltos con cuerda cruzando brazos por delante



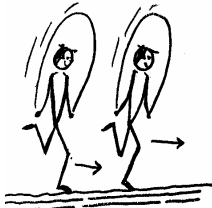
22. Saltos con cuerda desplazándose con cambios de ritmo (lento-rápido-lento...)



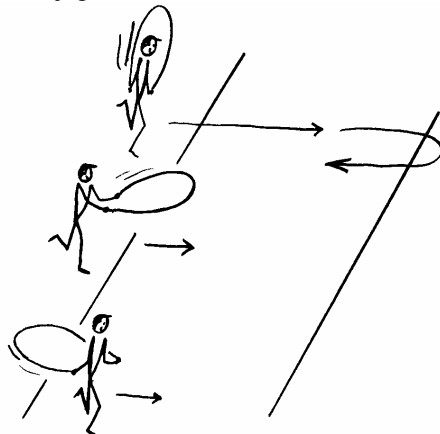
23. Saltos con cuerda desplazándose con diferentes amplitudes, frecuencias y cadencias de pasos



24. Pareja que se desplaza realizando imitación del desplazamiento-saltos y manteniendo la distancia (“espejo”)



25. Tarea jugada de “carrera de combas”

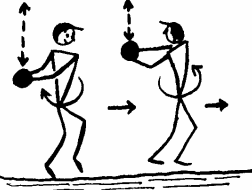


Ejercicios de adaptación cuerpo-balón:

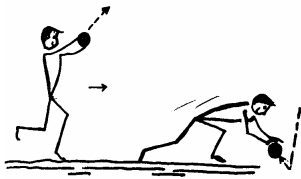
26. Desplazamiento conduciendo el balón con los pies, con calidad de desplazamiento y posición de base



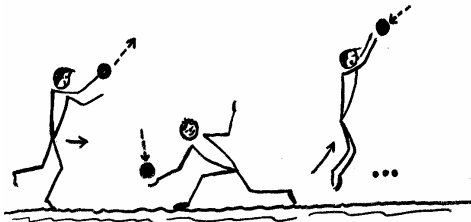
27. Autopases, torsión de tronco al lado contrario y coger el balón antes de que caiga al suelo



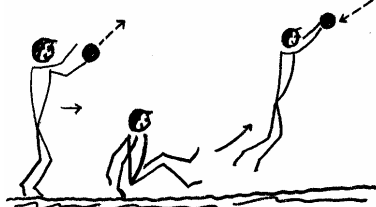
28. Autopases y coger el balón al bote-pronto, realizando un paso profundo hacia el bote



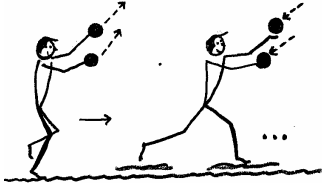
29. Autopase, tocar el suelo con una mano y levantarse a coger el balón antes de que caiga



30. Autopase, sentarse y levantarse a coger el balón antes de que caiga



31. Autopases de dos balones (alternativamente / juntos) y recibirlos antes de que caigan al suelo

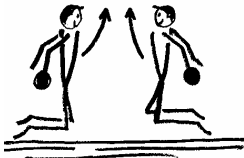


Ejercicios de agilidad, habilidad, destreza,.. por parejas:

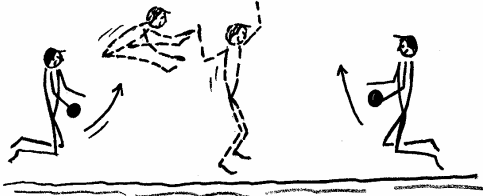
32. Pareja sentada espalda con espalda y cada jugador un balón, intentar levantarse antes que el otro



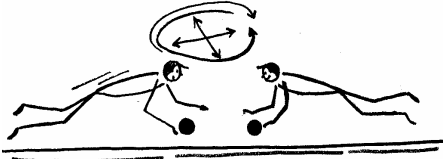
33. Pareja de rodillas y enfrentada, intentar levantarse antes que el otro quedando en posición de base



34. Pareja de rodillas y enfrentada, intentar levantarse antes que el otro realizando un salto en “carpa” y adoptar posición de base



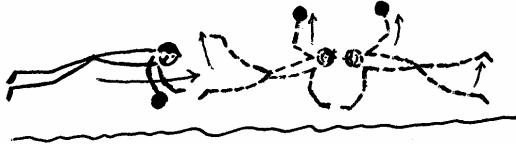
35. Pareja enfrentada en cuadrupedia; uno intenta estar siempre enfrente y a la misma distancia de la pareja y el otro trata de salir de enfrente girando a derecha-izquierda y alejándose hacia atrás.



36. Imitar a la pareja, pasando continuamente de cuadrupedia en tendido prono a supino controlando el balón



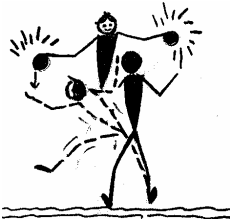
37. Imitar a la pareja, pasando continuamente de cuadrupedia en tendido prono a bipedia con orientación lateral a ambos lados, elevando una pierna y el brazo balón



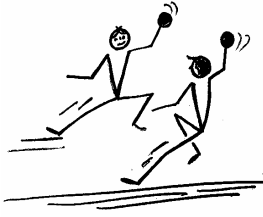
38. Tocar con el pie la mano-balón que saca la pareja detrás del cuerpo



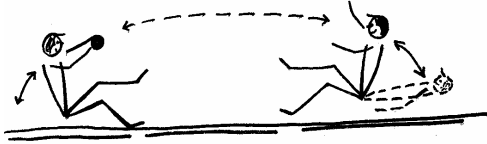
39. Pareja con los brazos en cruz y un balón en cada mano, el que actúa de portero trata de coger el balón que deje caer la pareja



40. Imitar a la pareja realizando “baile cosaco”



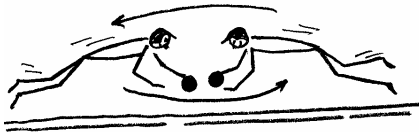
41. Tumbados con balón, realizar flexión abdominal y pases



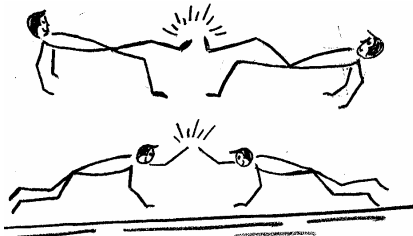
42. Desplazamientos llevando el balón presionado con el pecho



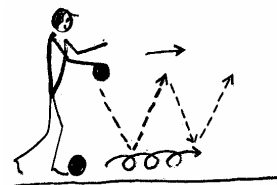
43. Rodando el balón, tratar de tocar los pies de la pareja



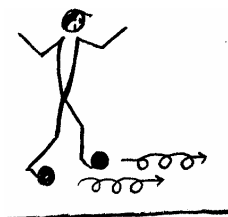
44. "El espejo", tocando el pie o la mano que imponga la pareja o imitando cualquiera de los ejercicios realizados anteriormente



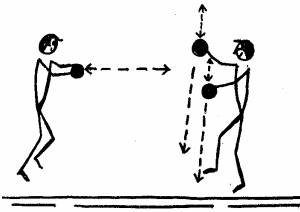
45. Imitar a la pareja. Cada uno con dos balones desplazando un balón con el pie y el otro cambiándolo de mano cada vez que se cambia el balón de un pie a otro



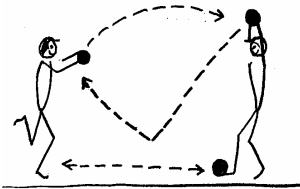
46. Conducir dos balones con los dos pies



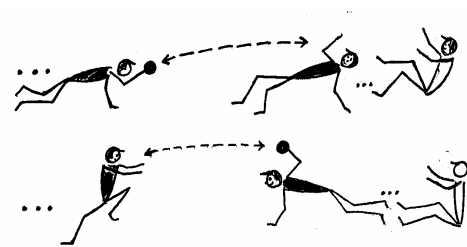
47. Pareja con tres balones. Un portero realiza un autopase al aire de sus dos balones, para recibir y devolver el que le pasa el otro portero, y posteriormente recoger los dos balones antes de que caigan



48. Dos porteros se pasan dos balones con las manos y un tercer balón con los pies. Variante: en desplazamiento, dos balones con los pies y uno con las manos

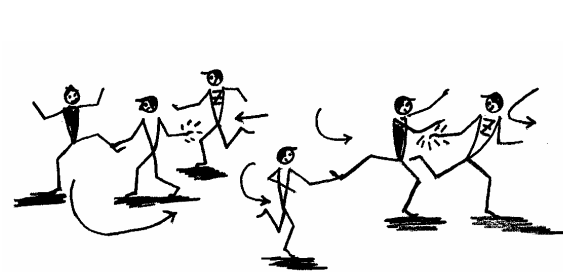


49. Por parejas, realizar pases en el suelo desde diferentes posiciones

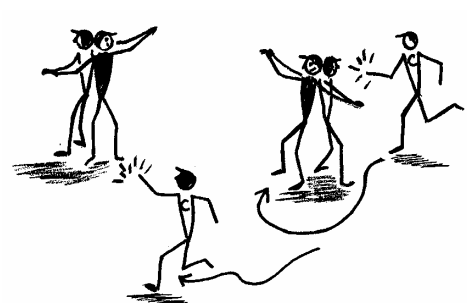


Tareas jugadas o juegos:

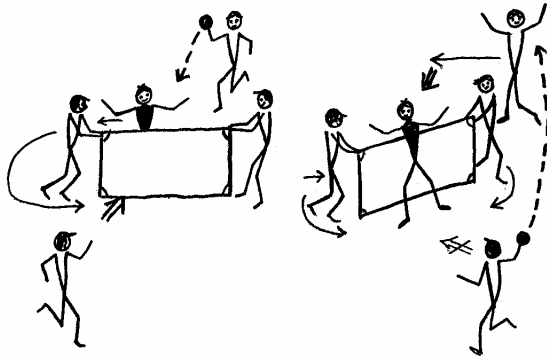
50. Juego del “zorro”: Un jugador sujeta a otro (portero) por un pie, y un tercer jugador intenta tocar al jugador que sujeta al portero, el cual intenta evitarlo



51. Juego del “cosquillas”: Porteros unidos con los brazos en cruz, y otros jugadores intentan hacer cosquillas enfrentados al portero que tenga un determinado color (¡claro...oscuro!), los cuales lo evitan a base de desplazamientos y giros. Sólo un jugador puede intentar hacer cosquillas a cada pareja.



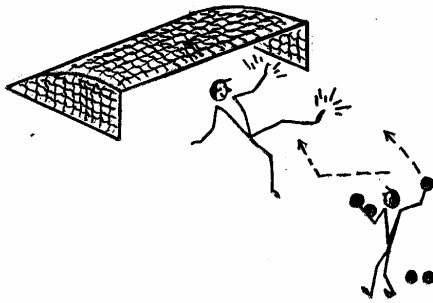
52. Juego de “los toreros”: Se trata de lanzar al lado de la colchoneta que no está el portero, el cual se desplaza de lado a lado evitando que el lanzamiento toque la colchoneta. Los jugadores que sujetan la colchoneta pueden desplazarse y orientar la colchoneta para ayudar al portero.



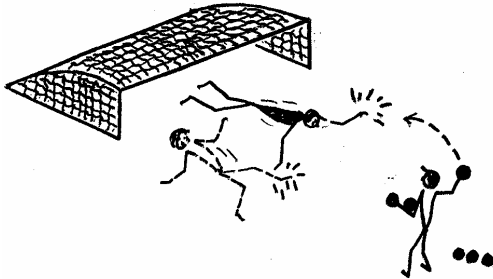
3.1.3. PARTE PRINCIPAL

Opción A: Ejercicios de agilidad, habilidad, destreza,...combinandos con intervenciones en portería:

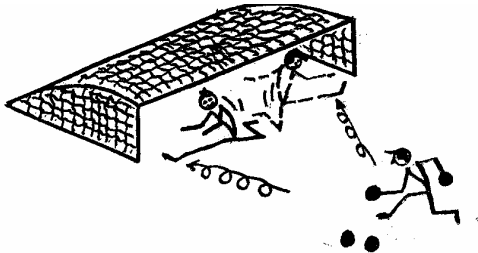
53. Intervenciones en cuadrupedia invertida parando con manos y pies



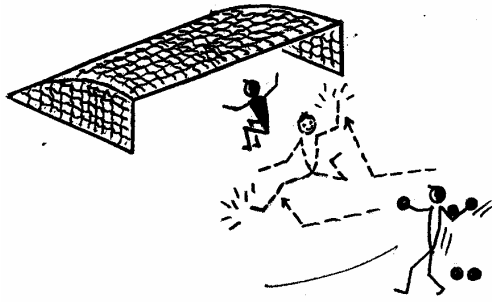
54. Intervenciones alternativas en cuadrupedia supina y prona, actuando con manos y pies, pasando de una a otra en cada lanzamiento



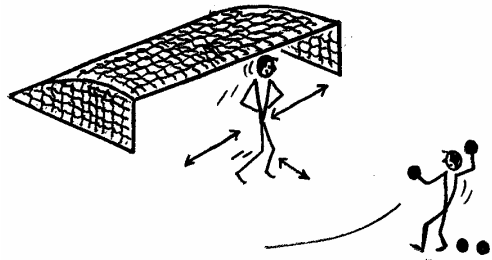
55. Intervenciones en paso de valla, ante balones rodados



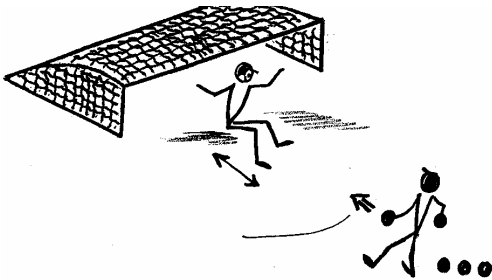
56. Portero de cuclillas de espalda al lanzador, y al sonido (del bote o voz) se gira y para el balón



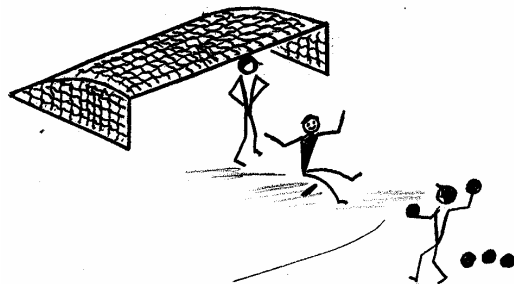
57. Portero desplazándose de poste a poste, interviene parando sólo con las piernas



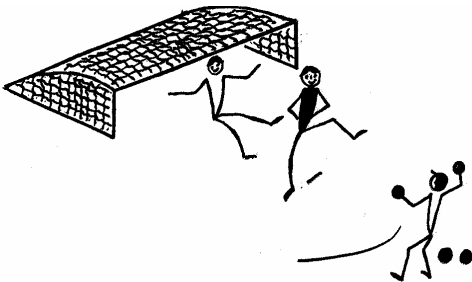
58. Portero sentado a diferentes distancias de la portería (1-4 m.), interviene sólo con los brazos



59. Dos porteros, uno sentado en la línea de 4 m. interviene sólo con los brazos, y el otro situado en la portería interviene sólo con las piernas

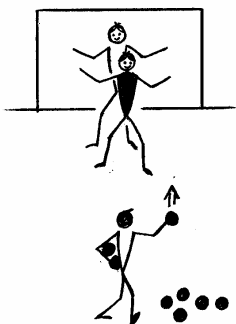


60. Dos porteros, uno situado en la línea de 4 m. interviene sólo con las piernas, y el otro situado en la portería interviene sólo con los brazos

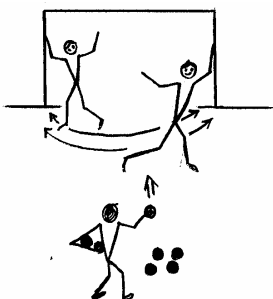


Opción B: Ejercicios de esquiva, tracción y empuje,...combinados con intervenciones en portería:

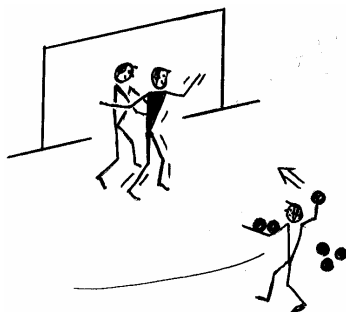
61. Dos porteros, uno detrás de otro; el portero adelantado esquiva el lanzamiento para que le den al de detrás que también esquiva. Se pueden utilizar balones de goma espuma o con poca presión. Variantes: El portero adelantado para y el otro esquiva, el portero adelantado esquiva y el otro para.



62. Dos porteros situados en ambos postes, se desplazan de poste a poste interviniendo ante los lanzamientos. En su desplazamiento el portero de atrás podrá molestar (tocando, empujando) al portero adelantado. Variantes: cambiar de situación delante-atrás, alternar por delante y por detrás en cada desplazamiento al poste.

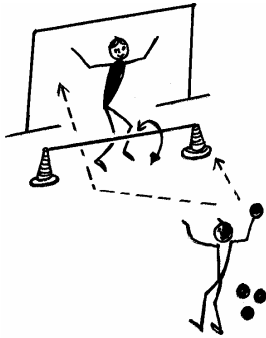


63. Dos porteros; el portero adelantado para y el otro le desequilibra (empuja, tracciona, retiene) antes-durante las intervenciones. Los desequilibrios serán momentáneos y hacia delante, atrás, derecha, izquierda. Variante: idem, pero el portero salta en la intervención.

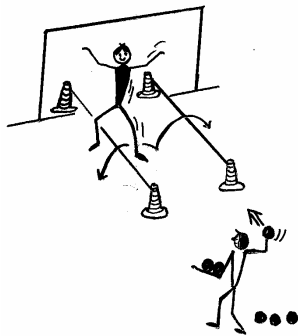


Opción C: Ejercicios con elementos (en este caso gomas elásticas) que dificultan los desplazamientos del portero en el espacio que ocupa; promoviendo diferentes coordinaciones de pasos en los desplazamientos de intervención:

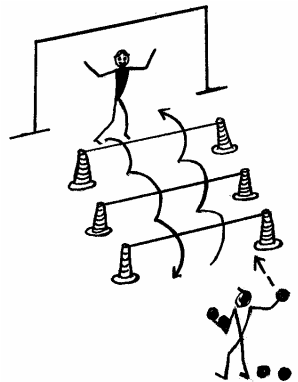
64. Desplazamientos adelante y atrás superando el obstáculo de la goma elástica y con intervenciones constantes. Variantes: intervenciones con piernas, con brazos, lanzamientos tensos cuando el portero está atrás y parabólicos cuando está adelante, modificar el desplazamiento y coordinación de piernas para superar el obstáculo de la goma elástica (salto a pies juntos, sólo con una pierna...)



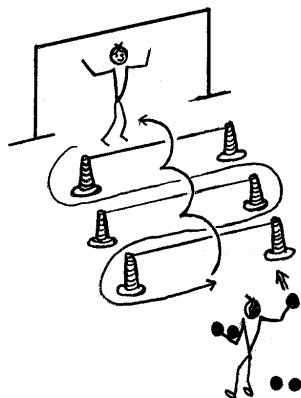
65. Desplazamientos laterales con intervenciones constantes. Los lanzamientos serán en dirección del desplazamiento



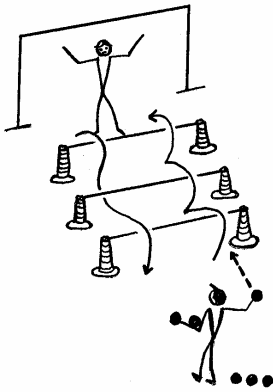
66. Desplazamientos adelante y atrás realizando intervenciones. Variantes: intervenciones hacia delante, hacia atrás, combinar lanzamientos tensos y parabólicos, modificar coordinación desplazamientos,...



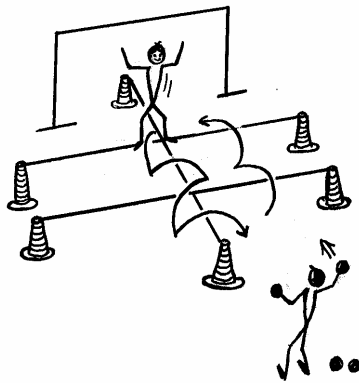
67. Intervenciones progresando hacia delante con desplazamientos laterales y regresar a portería con desplazamientos por encima de los obstáculos. Variantes: intervenciones hacia delante, hacia atrás, combinar lanzamientos tensos y parabólicos, modificar coordinación desplazamientos,...



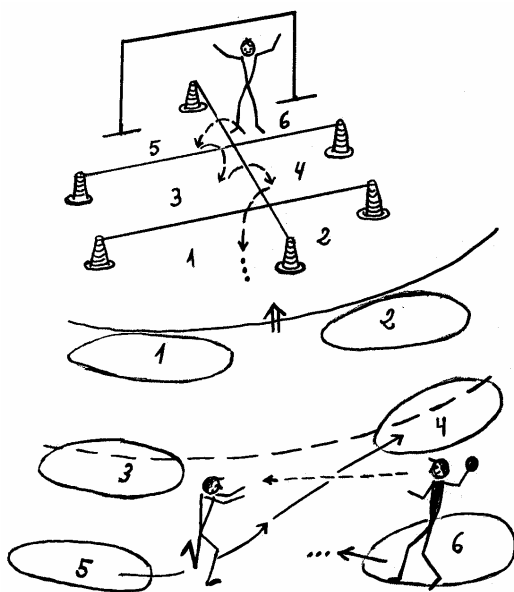
68. Intervenciones desplazándose hacia delante por arriba y por debajo de las gomas alternativamente, y regresar a portería con desplazamientos por encima de los obstáculos. Variantes: intervenciones hacia delante, hacia atrás, combinar lanzamientos tensos y parabólicos, modificar coordinación desplazamientos,...



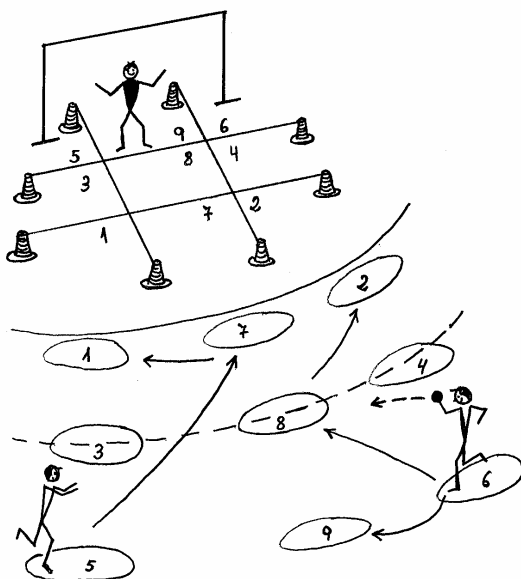
69. Intervenciones con desplazamientos combinados hacia delante y hacia atrás (adelante-derecha-izquierda-derecha-izquierda-atrás-derecha-izquierda-derecha-...o directamente hacia atrás). Variantes: intervenciones hacia delante, hacia atrás, combinar lanzamientos tensos y parabólicos, modificar coordinación desplazamientos,...



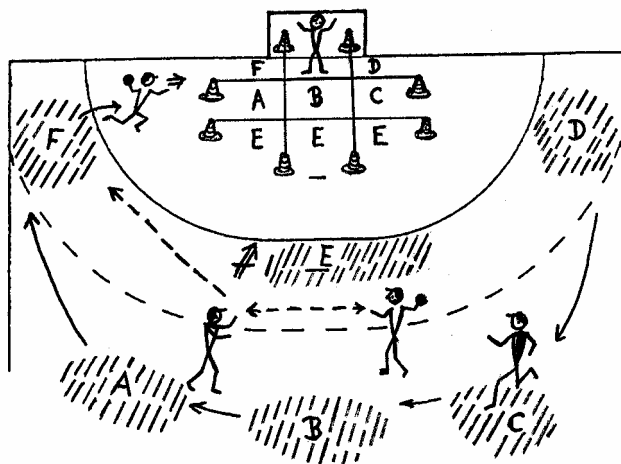
70. Portero y dos pasadores. Desplazamientos hacia delante-atrás-derecha-izquierda, situándose en las diferentes cuadrículas que definen las gomas, en función de donde se sitúe el jugador con balón. La acción finaliza, sorpresivamente, entre el 8º y el 12º pase con lanzamiento a portería.



71. Idem que el ejercicio anterior, pero con una goma más que determina 6 espacios de ocupación y desplazamiento del portero, y con 9 zonas o puestos específicos de pase. La acción finaliza, sorpresivamente, entre el 8º y el 12º pase con lanzamiento a portería.



72. Portero, dos jugadores pasadores y un jugador libre. Similar al ejercicio anterior, pero el portero se irá situando constantemente en las diferentes cuadrículas que definen las gomas, en función del puesto específico en los que se vaya situando el jugador libre. La acción finaliza, sorpresivamente, entre el 8º y el 12º pase con lanzamiento a portería del jugador libre o de los dos pasadores.



3.1.4. PARTE FINAL

Vuelta a la calma: estiramientos, relajación, reflexión con porteros.

Es fundamental realizar adecuadamente estiramientos después del entrenamiento del portero, para favorecer el proceso de recuperación, evitar la tendencia de la musculatura a acortarse y disminuir las típicas “agujetas” que pueden aparecer después de determinados entrenamientos.

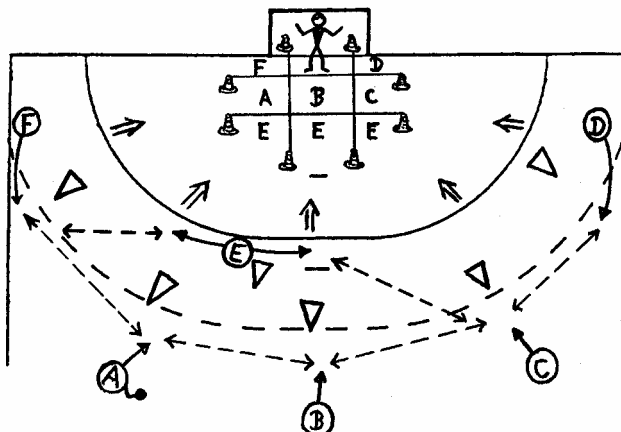
3.2. PRACTICA DE ENTRENAMIENTO PORTERO CON JUGADORES DE CAMPO

Trabajo en juego real:

En este apartado de juego real, se promoverá el trabajo del portero en las situaciones de las tareas anteriores, que él practicó durante la semana en su entrenamiento individualizado, y que se trasladan al juego real el día de

entrenamiento con el equipo. Es decir, cuando el equipo está entrenando situaciones tácticas de juego real, también el portero debe entrenar sus comportamientos específicos durante la acción de juego.

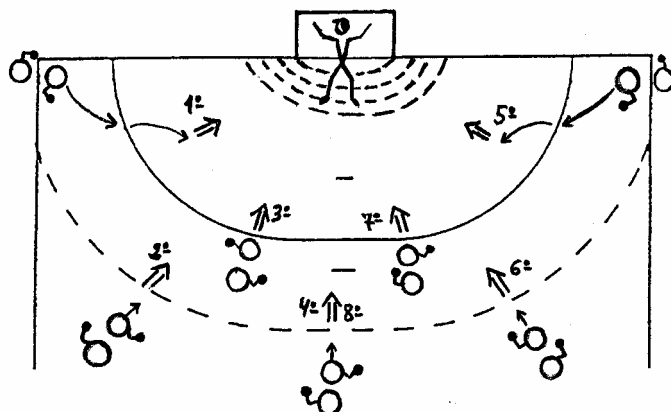
73. El portero realiza una tarea similar a las descritas anteriormente, situándose constantemente en las diferentes cuadrículas que definen las gomas, en función del puesto específico en el que se vaya situando el jugador con balón, mientras el equipo desarrolla su entrenamiento colectivo de situaciones tácticas de juego real.



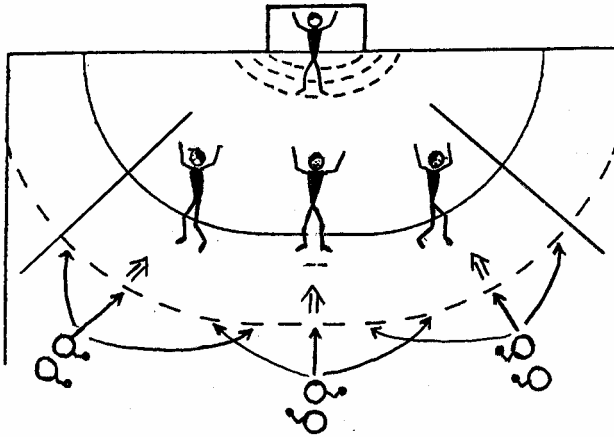
Series de lanzamientos habituales desde los puestos específicos de juego:

Los días de entrenamiento de todo el equipo, el portero debe recibir un número elevado de lanzamientos reales desde los puestos específicos. Este número de lanzamientos que recibe el portero en estas sesiones de entrenamiento al mes/año, en general y por puestos específicos, representan el volumen de lanzamientos, que será contabilizado en los parámetros de control del entrenamiento. En otro artículo ya he comentado el número aproximado de lanzamientos reales que debe recibir un portero por entrenamiento a la semana/mes/año.

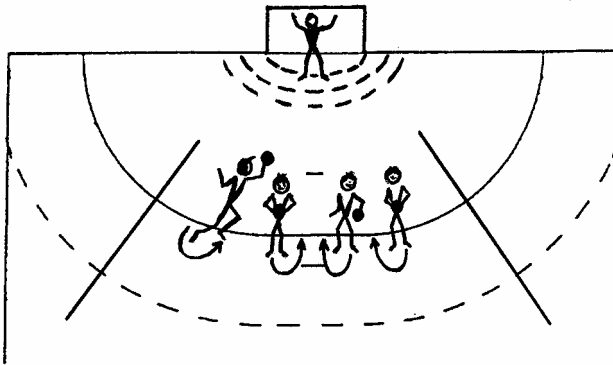
74. Secuencia encadenada de lanzamientos desde los puestos específicos. Variantes: El portero modificará la profundidad de su situación en portería en las diferentes secuencias, variar el orden de la secuencia, modificar las variables de comportamiento de los lanzadores,...



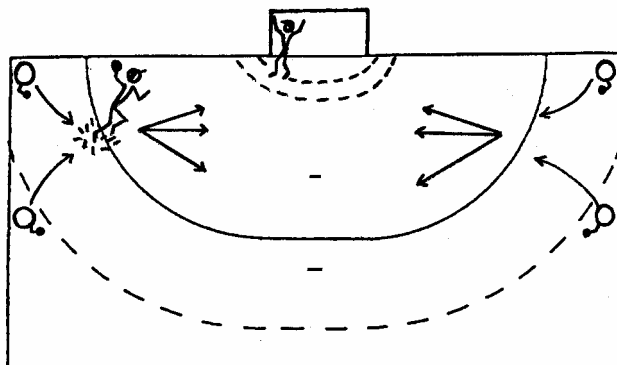
75. Serie encadenada de lanzamientos desde los puestos específicos de 1ª línea. Variantes: El portero modificará la profundidad de su situación en portería en las diferentes secuencias, variar el orden de la secuencia, modificar las variables de comportamiento de los lanzadores,...



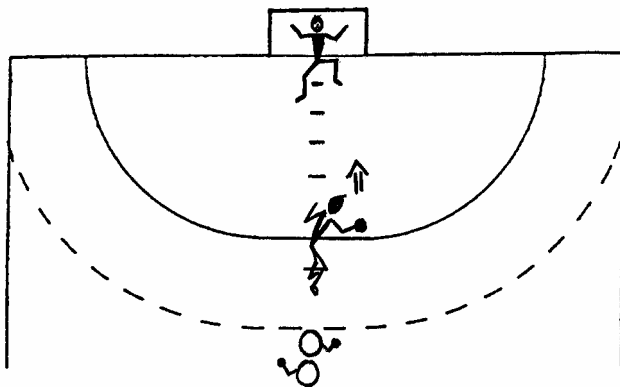
76. Serie encadenada de lanzamientos desde el pivote. Variantes: El portero modificará la profundidad de su situación en portería en las diferentes secuencias, variar el orden de la secuencia, modificar las variables de comportamiento de los lanzadores, modificar las variables de comportamiento de los lanzadores,...



77. Serie encadenada de lanzamientos desde los extremos. Variantes: El portero modificará la profundidad de su situación en portería en las diferentes secuencias, variar el orden de la secuencia, modificar las variables de comportamiento de los lanzadores,...



78. Serie de lanzamientos de 7 m. Variantes: El portero modificará la profundidad de su situación en portería en las diferentes secuencias, variar el orden de la secuencia, modificar las variables de comportamiento de los lanzadores,...



4. BIBLIOGRAFIA

- ANTON GARCIA, J. L (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos.
- ARSLANAGIC, A (1982). El portero: Técnica y táctica. *Revista Eurohand, Congreso de París*.
- BARCENAS, D. y ROMAN SECO, J. de D (1991). *Balonmano: técnica y metodología*. Madrid, Gymnos.
- BASIC, M (1989). Sesión de entrenamiento para porteros. *Revista Eurohand (primer semestre 1989)*.
- CZERWINSKI, J (1978). El portero. *Comunicación técnica, nº 42*. Madrid: FEBM. (Editada posteriormente en Recopilaciones Técnicas, Tomo II, 1988).
- DIAZ CABEZAS, J (1984). Metodología: Técnica del portero. *Clinic Deporte de Base.FEBM*.
- FALKOWSKI, M. y ENRIQUEZ, E (1979). *Estudio monográfico del portero*. Madrid, Librería deportiva Esteban Sanz.
- FALUDI, M (1981). El aprendizaje de la percepción y la posibilidad de desarrollo de la anticipación en el proceso de entrenamiento del portero de balonmano. *Comunicación técnica, nº 11*. Madrid: FEBM.
- FEDERACION FRANCESA DE BALONMANO (1975). El portero: tres ideas sencillas. *Comunicación Técnica, nº 27*. Madrid: FEBM.
- GIMENEZ MARTINEZ, A. J (1999). Preparación biológica en el portero de balonmano. *Area de Balonmano* (13): 15-23.
- GRECO, P (1986). El entrenamiento de la capacidad de percepción del arquero. *Revista Stadium*.
- KÖENIG, B (1968). El portero. *Comunicación técnica, nº 7*. Madrid: Real Federación Española de Balonmano.
- MATTSON, R (1970). El portero y su colaboración con la defensa. *Comunicación técnica, nº 13*. Madrid: FEBM.
- MRAZ, J (1967). El portero. *Comunicación técnica, nº 2*. Madrid: FEBM.
- MÜLLER, H.J (1985). El entrenamiento del portero más fácil. *Poligrafía técnica*. Madrid: FEBM.
- POKRAJAC, B (1985). Entrenamiento de aplicación a los porteros. *Poligrafía técnica nº 6*. Madrid: FEBM.
- POPESCU, C (1971). El juego del portero de balonmano. *Comunicación técnica, nº 18*. Madrid: FEBM. (Editada posteriormente por Román Seco, J.de D., INEF Madrid, Documentos, 1986)
- SONNISKI, W (1986). El portero: la coordinación. *Revista Eurohand, Congreso de París*.
- SOUBRANNE, P (1983). Le gardien de but: Technique et Tactique. *Revista Handazur, nº 19*.
- SUTER, H. y RUTISHAUSER, M (1975). El portero de Balonmano. *Novedades de Balonmano I*, INEF Madrid.
- TORRES TOBIO, G (1987). Consideraciones teórico-prácticas sobre el entrenamiento de agilidad en porteros de balonmano. *Comunicación Técnica, nº 114*. Madrid: Escuela Nacional de Entrenadores. FEBM.
- TORRES TOBIO, G (1986). Consideraciones técnicas sobre el portero. *Comunicación técnica, nº 108*. Madrid: Escuela Nacional de Entrenadores. FEBM.
- AAVV (1981). La formation et l'entraînement du gardien de but. *Revista Handazur, nº 9 y 10*.
- VOGEL, J.M (1991). L'entraînement du gardien de but. Combinaison des entraînements du gardien et de l'équipe. *Revista Eurohand*.