



Marzo 2021

Ambros Martín

Entrevista de Miguel Morales

**Lekai y Mahe.
Jimena Laguna**

Entrevistas

Alex Mozas

Scouting equipo rival

Juan Pablo Morillo

Balonmano Playa

**Juan Antonio García
Herrero**

¿Tecnificamos?

**Francisco Manuel
Ávila**

Defensa en inferioridad

**J.R Alvite y José
Flores**

Mi portero cierra los ojos

Jose Julio Espina

Artículo

Guillermo Cazon

Conociendo a...

Milos Putera

Portería

Vol. 6

©David Vörös – Telekom Veszprém



**Balonmano
en pandemia**

Competir contra la incertidumbre

5
DAVID DAVIS
PROLOGO

11
JOSE JULIO ESPINA
ARTÍCULO

22
MIGUEL ÁNGEL TOMÉ
MINI BALONMANO

26
ALEX MOZAS GARCIA
ARTÍCULO

40
JORGE SUÁREZ
TIPS FISIOTERAPIA

43
LA ENTREVISTA DE M. MORALES
AMBROS MARTIN

46
CONOCIENDO A....
GUILLERMO CAZON

59
UNAI ARRIETA
TISPS PSICOLOGIA

60
JOSE RAMON ALVITE Y JOSE FLORES
ARTÍCULO



73
JAUME MIRO CALAHORRA
TIPS PREP FÍSICA

75
JUAN ANTONIO GARCIA HERRERO
ARTÍCULO

80
JUAN PABLO MORILLO
ARTÍCULO

89
FRANCISCO MANUEL AVILA
ARTÍCULO

95
ALEX NOGUES
TIPS XPS

104
ENTREVISTAS JUGADORES
PROLOGO

109
MILOS PUTERA
PORTERIA



Fases del juego

52

ATAQUE

IÑIGO CANTERO

69

DEFENSA

RAMON PECO

84

CONTRAATAQUE

ANTONIO AHEDO

96

REPLIEGUE

JUAN PEDRO LAMA



©David Vörös – Telekom Veszprém



DAVID DAVIS

©David Vörös – Telekom Veszprém



Entrenador Telekom Veszprém

La capacidad de reacción, la adaptación o la manida resiliencia siempre fueron cualidades muy valoradas y en cierto modo imprescindibles en el perfil de un entrenador de balonmano. Está claro que ni la mejor planificación del mundo es capaz de controlar el efecto azaroso de lesiones y crisis estructurales alimentadas por resultados difíciles de explicar, pero uno ya cuenta con eso. De alguna manera, la fragilidad de nuestra estructura deportiva, con finanzas sujetas por hilos en la mayor parte de los clubes y directivas poco profesionalizadas, te curte en la improvisación, la supervivencia y el trabajo diario. En ello va el puesto y el salario. Los entrenadores, al menos en teoría, tenemos las armas para programar fichajes ajustándonos a distintos calendarios y también para diseñar estrategias contra las lesiones, la organización milimétrica de la preparación física, las tácticas más complejas y los sistemas de juego más versátiles. Vamos, un gran arsenal. Sin embargo nunca visualizamos cómo enfrentarnos a una pandemia. ¿Quién podría hacerlo?

En Hungría, el confinamiento para frenar al Coronavirus también llegó a mediados de marzo de 2020. El cierre de fronteras, el sistema educativo en casa y la limitación de actividades sociales, económicas y comerciales a partir de unos niveles de contagio muy inferiores a los de países como España consiguieron que la primera ola rompiera sin grandes bajas o daños más allá de los jirones económicos. Eso sólo lo pudimos saber con el paso del tiempo, que anda que no se ha hecho largo.

BALONMANO EN PANDEMIA

COMPETIR CONTRA LA INCERTIDUMBRE

En aquel momento, las competiciones nacionales e internacionales fueron suspendidas sin que nadie tuviera claro cuáles serían las consecuencias ni el desenlace. Con ese grado de incertidumbre y las limitaciones del cierre -que no permitía el uso de las instalaciones deportivas ni el trabajo de equipo-, la preparación física para mantener al menos el nivel de forma pasó a ser prioritaria. Me gusta recordar cómo todos los miembros de club aunaron esfuerzos para afrontar una situación de gran estrés en la que se mezclaba la gestión del miedo ante una amenaza sanitaria desconocida con los efectos económicos imposibles de predecir.

Cada jugador recibió de nuestra preparadora física un plan de ejercicios personalizado, de la misma forma que la nutricionista facilitó los consejos dietéticos necesarios para compensar la eliminación de las rutinas de competición y entrenamiento. La predisposición de los deportistas fue absoluta. Todos se hicieron con el material necesario para trabajar en casa y montaron su propio gimnasio doméstico ya fuera en el salón, la terraza, el jardín o el parking, y cada día enviaban los videos de sus sesiones para poder seguir su actividad. Muchos se publicaron en las redes sociales y sirvieron para mantener el contacto con nuestros fans. Además, como no hay mal que por bien no venga, la nueva realidad permitió a los lesionados “ganar” tiempo para su recuperación. Lo más difícil de administrar, en mi opinión, fue -y sigue siendo ahora- que en el fondo nadie puede prever qué ocurrirá ni siquiera a corto plazo y trabajar así, sin duda, es un reto. Mantener la concentración que se logra con el ritmo de competición es muy complicado en condiciones tan extraordinarias. Si un parón de selección ya descoloca las dinámicas del equipo, ahora ya sabemos que una pandemia lo pone todo patas arriba.

En paralelo, el club trabajó de forma incesante para colaborar y coordinarse con todos los estamentos competentes a nivel nacional e internacional. Aunque parezca increíble, no es tan sencillo alinear intereses de federaciones, ligas y clubes. Por mi parte, como entrenador, el cuerpo me pedía buscar alianzas. Pandemia aparte, creo firmemente en la necesidad de tejer redes de apoyo que nos permitan defender y fortalecer el balonmano profesional más allá de la competición personal permanente e individualista. Sigo creyéndolo, ahora más consistentemente, cuando esta peste del siglo XXI ha sacado a la luz algunas de las vergüenzas que tapa el día a día. Con esta idea en mente, tiré de agenda y contacté con otros entrenadores, bastantes. En mi cabeza estaba la idea de fijar unas líneas de actuación comunes, de acordar calendarios, de plantear alternativas, nuevas soluciones a un problema nuevo. No todos fueron igual de receptivos, he de confesar, pero a mí personalmente me ayuda conocer lo que están haciendo los demás y cómo están viviendo la misma situación. Quizá eso me consuela. Por poner sólo un ejemplo, me pareció fundamental saber qué asesoramiento médico se ofrecía en los distintos países para retomar la actividad a la hora de diseñar los protocolos de control: qué medidas de seguridad sanitaria tomar, calendarios de test, tiempos de confinamiento en caso de resultados positivos, viajes... No entraré en detalles, pero había diferencias abismales.

Encerrado en casa, el tiempo avanza y se convierte en chicle; el cerebro, un poco también. Con semejante panorama de indefinición, decidimos que aquellos jugadores que así lo quisieran pudieran viajar a sus países hasta que hubiera decisiones firmes respecto a la competición. Muchos prefirieron quedarse en Hungría porque la situación era aquí menos grave. Con ellos volvimos a entrenar en el pabellón a partir de mayo, cuando se relajaron las restricciones. Para entonces ya estaba claro que la competición nacional se cancelaba definitivamente y no consideramos que los jugadores en el extranjero regresaran.

BALONMANO EN PANDEMIA

COMPETIR CONTRA LA INCERTIDUMBRE

Restaba por saber qué ocurriría con la Liga de Campeones. Con distintas opciones en el calendario, conocimos la solución excepcional de finalizar los partidos y dar por clasificados para la Final4 a los dos primeros equipos de los grupos A y B, entre los que conseguimos estar por méritos propios. Nunca es justo cambiar las reglas de juego a mitad de la partida, pero nunca antes competimos contra una pandemia. Más allá de las críticas de aquellos clubes que se quedaron fuera y perdieron sus opciones, que comprendo, prefiero pensar en la necesidad de tomar decisiones difíciles en momentos muy difíciles para salvar lo que realmente importa. Y quiero pensar que opinaría lo mismo aún habiéndome quedado fuera de la Final Four. Hoy, un año después de que todo esto empezara, la EHF ha vuelto a cambiar las normas para tapan el boquete que ha dejado la supresión de partidos por Covid y ha suprimido el pase directo a cuartos que consiguen los dos primeros equipos de cada grupo. Después de superar muchos obstáculos con un gran esfuerzo e inversión, perdemos nuestro incentivo. Pero esta vez no hemos escuchado las ruidosas protestas por el vaivén. Únicamente el FC Barcelona ha alzado la voz por la “injusticia”. Supongo que la lección es la de siempre. En cualquier caso, entonces hubo que adaptarse una vez más y si nuestra meta es cada año ganar todas y cada una de las competiciones en las que participamos, la temporada 2020/21 nos ofreció el reto de luchar por dos Final4 en seis meses. La otra cara de la moneda la han sufrido aquellos jugadores que cambian de equipo y que, en el mejor de los casos, tuvieron que enfrentarse a sus anteriores compañeros o, en el peor, ver los partidos desde su nuevo destino. Eso ya es otro cantar.

Junto al aspecto deportivo, el club analizó distintos escenarios posibles a nivel financiero. El objetivo es siempre garantizar la supervivencia y para ello fue imprescindible actualizar en el presupuesto la reducción de los ingresos por falta de taquilla y merchandising en el Arena y por las pérdidas de derechos televisivos. Ante lo imprevisible de la situación, se revisaron las nóminas de forma temporal. También analizamos la previsión de fichajes, incluso se habló de un posible “pacto de no agresión” entre clubes para evitar el “pillaje” en aquellos clubes más afectados económicamente por la pandemia. A estas alturas, con muchas cartas boca arriba, ya vamos conociendo más los efectos reales sobre los presupuestos y vemos que el mercado principal no ha variado fundamentalmente. Llegó junio y en lo que todos estamos de acuerdo es que nunca las vacaciones fueron más necesarias.

Tras un verano atípico en el que parecía que la pandemia concedía una tregua decidimos que la pretemporada comenzara dos semanas antes de lo habitual. Teníamos claro que había que arrancar muy despacio y de forma progresiva para evitar las lesiones después de cuatro meses sin competición. Los jugadores habían recibido un plan individualizado para preparar la vuelta a los entrenamientos de forma que fue relativamente sencillo comprobar quién había hecho los deberes. Inevitable fue empezar prácticamente desde cero con la táctica. Aunque parezca increíble, cinco meses sin competición provoca una desconexión total, una especie de reseteo que no podía creer y nos obligó a repetir entrenamientos a un nivel que nunca habríamos imaginado. No es cuestión de buscar culpables, sino de explicar y reflexionar sobre lo que hemos vivido y experimentado en el último año. Así las cosas, descartamos concentraciones que implicaran viajes y programamos los partidos de pretemporada en casa. Por desgracia, nuestro primer caso positivo de Covid arruinó el homenaje a Lazlo Nagy, Momir Ilic y Árpád Sterbik, un enfrentamiento contra el Kiel que pretendía abrir la temporada a lo grande. Era el trailer de la temporada.

BALONMANO EN PANDEMIA

COMPETIR CONTRA LA INCERTIDUMBRE

Con máscaras, con distancia, con aforo reducido... El público pudo asistir a los partidos hasta el mes de noviembre, cuando la evolución de la incidencia hizo saltar todas las alarmas y obligó a cerrar los pabellones a los aficionados una vez más. La segunda ola se parecía más a lo que habíamos visto en el resto de Europa. A día de hoy continuamos jugando con las gradas vacías. No es cierto que te acostumbres a los partidos en silencio. Cualquiera que haya asistido a un partido en el Veszprém Arena puede comprender lo que intento explicar. Algo similar ocurre en otras muchas pistas de balonmano en toda Europa. Hasta mediados de febrero la relajación de las restricciones estaba prevista para Semana Santa, pero el repunte vertiginoso de casos que ha llegado de la mano de las nuevas variantes complica una vez más cualquier plan. Parece que comienza la tercera ola.

En ese sentido, nada ha cambiado. Desde septiembre el seguimiento de la pandemia ha sido una carrera de obstáculos. Hemos intentado aprender cada día e incorporar todas las recomendaciones científicas que se conocían a medida que se avanzaba en la investigación. Las máscaras, las pruebas de antígenos, las PCR, los vuelos charter, las burbujas sociales, los confinamientos, las cuarentenas, la ventilación, la limpieza... El esfuerzo económico y humano del club ha sido y sigue siendo ingente, principalmente porque todo puede cambiar de un día para otro. Partidos cancelados por positivos en equipos que obligan a suspender más citas y a poner en cuarentena a los adversarios. Y no puedes saber en qué momento saltará el positivo ni si alguien más incuba la enfermedad. No todos los clubes pueden o quieren hacer los mismos esfuerzos. No todas las personas están a la altura.

Siento decir que a medida que la pandemia ha avanzado he percibido en la competición más actitudes irresponsables, más opacidad y mentiras, menos voluntad de colaboración o simplemente de compartir información. En mi opinión, esta forma de actuar es un lastre y una visión tan pacata como perjudicial para nuestro deporte, que se debilita aún más con estas estrategias nada constructivas.

Quizá lo más frustrante es la debilidad del protocolo de competición tanto a nivel nacional como internacional y la falta de criterios fundamentados. Con calendarios improvisados y en demasiadas ocasiones irracionales o injustificados, sin controles ni garantías. Con normativas diferentes en función del país o directamente de la voluntad de cada club a la hora de fijar tiempos de cuarentena o nuevos test en caso de positivos, etc. El resultado es bastante desalentador, pero sobre todo es una falta de respeto hacia los profesionales que corren el riesgo en la pista.

No se pueden ignorar los efectos de un positivo sobre el equipo. En Hungría, si un jugador resulta infectado debe guardar un tiempo de recuperación mínimo de seis semanas, y además ha de superar las pruebas físicas que garantizan su estado de salud para evitar sustos indeseables detectados en el ámbito deportivo desde que comenzó la pandemia. Hasta que no pasa esas pruebas no puede volver a entrenarse ni siquiera en el gimnasio de forma individual, con lo que pueden estar parados un tiempo similar al de las vacaciones de verano. No hace falta que explique cómo se traduce este receso en la concentración, la sincronización del juego del equipo o el equilibrio en la plantilla.

En Telekom Veszprém hemos sufrido varias envestidas del Coronavirus. Aún con todas las precauciones, pero también gracias a ellas, hemos conseguido aislar los casos positivos y salir del círculo vicioso que hemos visto en otros equipos, donde los positivos van apareciendo “sin prisa pero sin pausa” en una dinámica que ahoga

BALONMANO EN PANDEMIA

COMPETIR CONTRA LA INCERTIDUMBRE

el vestuario.

Es así, logramos esquivar golpes mortales, pero es imposible salir indemne. Adoro las explicaciones, el contexto y los matices, y odio las excusas, porque lo que es cierto es que todos nos enfrentamos a la pandemia: al estrés constante, a los cambios repentinos, a las bajas inesperadas. Este año más que nunca es excepcional. Nosotros llegamos a diciembre en un buen estado de forma pese a todo. Sólo la fortuna quiso que la semana previa a la F4 la pasáramos en cuarentena y algunos de nuestros jugadores tuvieran que quedarse en casa sin jugar los partidos que nos empujan durante toda la temporada, el mayor castigo que pueden imaginar. Aún así, llegamos, competimos, luchamos. Y el resultado ya es agua pasada. Todas las derrotas duelen, pero eso es otra historia.

Directamente desde Colonia, la mayoría de nuestros jugadores viajó hacia el lugar de concentración de su selección para participar en el Mundial de Egipto. Junto al trabajo en casa con aquellos que se quedaban fuera de las convocatorias, nuestra máxima preocupación durante el mes de enero, como siempre, fue el regreso de todos los deportistas sin lesiones. El campeonato ha expuesto los males de la pandemia. Viajes complicadísimos. Controles sin control. Equipos sin ritmo ni preparación, sin apenas entrenamientos ni partidos. Seamos optimistas. También ha mostrado lo maravilloso de nuestro deporte, con un gran nivel de competición y emoción a pesar de los obstáculos.

La vuelta después del Mundial nunca es fácil. Este año no iba a ser menos, por supuesto. Pero seguimos nuestros planes, nuestros controles, nuestro trabajo. Esperamos las vacunas como todos. Y ojalá pronto podamos ver el final de la pesadilla. Con público.



GRACIAS A TODOS

JOSE RAMON BELDAD

ALVARO DE LARA

Queremos dar las gracias a todos los participantes que habéis colaborado de manera desinteresada en esta vuestra revista, como sabéis, se empezó a fraguar en una noche veraniega, donde anotamos las primeras ideas, seguimos con las anotaciones y empezamos a trabajar su primer número publicado en Octubre del año 2020, desde entonces hasta ahora cada día 15 de cada mes hemos podido acercaros la revista con innumerables artículos de nuestro deporte (ataque, defensa, contraataque, repliegue, portería, toma de decisiones, formación, nutrición, fisioterapia, psicología, entrevistas con jugadores, xps, minibalonmano, balonmano playa,.....) para adquirir más conocimientos y poder llevarlos a la práctica con nuestro jugadores y jugadoras.

Pero esta revista esta realizada con un grandísimo sacrificio y esfuerzo, dos valores indisociables de nuestro deporte, además la asumimos con una gran humildad y un buen ambiente de trabajo, entre dos apasionados de este deporte.

De todos es sabido la riqueza del balonmano como deporte colectivo de oposición y colaboración, pero lo más importante de este nuestro deporte, es que todos los que lo amamos, compartimos nuestras enseñanzas para su crecimiento y que sea valorado como se merece.

Esperamos que disfrutéis de este volumen especial, para nosotros ha sido espectacular, mantener relación con todos los participantes y poder “aprender” y “publicar” para que todos vosotros disfrutéis como nosotros hemos disfrutado al realizarla.

CÓDIGO

DESCUENTO 10%



Balonmano
ProShop 

Código:
handheart

HandheartBall





José Julio Espina Agullo / ARTÍCULO

- European Handball Federation (EHF) Master Coach
- Técnico Deportivo Superior en Balonmano Rfebmn
- Master en Dirección y Gestión Deportiva
- Licenciado en Derecho
- Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad de Alicante
- Presidente de la Asociación de Entrenadores de Balonmano

Resumen:

El objetivo del presente trabajo es establecer las pautas de conexión entre las estadísticas de los porteros (esto es, paradas y goles) en finales de Campeonatos de Europa, del Mundo y Juegos Olímpicos masculinos, con los resultados obtenidos por sus equipos en dichas finales. Hasta que punto, en definitiva, es relevante la actuación de los guardametas con respecto al éxito/fracaso en aquellas finales.

Los resultados nos darán datos aplicables al alto rendimiento, ya que los partidos analizados (32 en total), suponen una muestra suficientemente cualitativa y cuantitativa para que aquellos tengan una fiabilidad absoluta muy alta.

Introducción:

Es de sobra conocido el axioma que establece la importancia del juego del portero, y la relación de su rendimiento con los resultados de su equipo, no ya solo en el balonmano, sino en cualquier deporte de equipo en el que exista dicha figura.

En el caso de este deporte cobra especial relevancia la actuación del guardameta y su incidencia en el juego, dado el elevado número de intervenciones en cada partido. En la medida en que lo que analizo son encuentros de altísimo nivel, los resultados cobran un especial significado pues están en juego títulos europeos, mundiales u olímpicos.

Ahora voy a detallar con datos estadísticos, la cuantificación de esa importancia por todos reconocida. Y más aún, si existe una relación directa entre éxito del portero y victoria de su equipo.

Para ello y disponiendo de las imágenes de todas las finales masculinas de los Juegos Olímpicos desde 1984 (esto es, 8 partidos), de los Campeonatos del Mundo desde 1982 (esto es, 14 partidos) y de los Campeonatos de Europa desde 1994 (esto es, 10 partidos), parece claro que disponemos de una base de datos objetivos más que suficiente para afirmar, dicho sea con absoluta modestia, que las conclusiones que se obtengan tendrán unos fundamentos muy sólidos.

Me parecía, pues, importante dar sustento numérico a una realidad sobre la que ya se había estudiado en algunas ligas o campeonatos como el estudio realizado por Pascual X. sobre la influencia de la eficacia del portero en el rendimiento entre las temporadas 2001-2002 y 2006-2007 de la Liga ASOBAL.

Esta investigación demostró que "cuanto mayor es la eficacia del los porteros de un equipo, mejor es la clasificación del conjunto al finalizar la temporada" y que "la eficacia de los porteros de los equipos mejor clasificados en la Liga ASOBAL es mayor que la del resto de conjuntos de la competición". También se demostró que "cuanto mejor es la eficacia de un portero y el lanzamiento, mayores probabilidades existen de ganar frente a perder o empatar".

La riqueza objetiva de la muestra del presente estudio nos permite aportar suficientes datos para establecer conclusiones muy aplastantes ya que para ello disponemos de las imágenes de todas las finales de los Juegos Olímpicos desde 1984 (n=8), de los Campeonatos del Mundo desde 1982 (n=14) y de todos los Campeonatos de Europa desde 1994 hasta 2013 (n=10).

Todo esto, obviamente, no supone en sí ningún mérito añadido, pero avala los resultados tanto por el largo periodo analizado (31 años), como por la cantidad de partidos acumulados, 32, Del nivel de los mismos huelga, por obvio, cualquier comentario, Son, sencillamente, los encuentros más importantes celebrados en el Mundo en dicho periodo dentro del ámbito del balonmano masculino.

Las razones que me llevaron a abordar el presente estudio hay que buscarlas en la inquietud por demostrar empírica y estadísticamente la enorme importancia de la eficacia del portero de balonmano en el resultado final de su equipo en un partido determinado, lo cual cobra cada vez más importancia en el balonmano actual y todo parece indicar que continuará esa línea en el futuro (Späte, 2005).

Como opción y objetivo de futuro, resulta evidente que la importancia del rendimiento del portero no se adecúa en todos los casos a la atención individualizada, el entrenamiento y la búsqueda de la especificidad por parte de los Entrenadores. Es a nosotros a quienes corresponde dotar de medios, tiempo, atención (física, técnica y psicológica) a nuestro@s porter@s.

Resulta una enorme contradicción no dedicar el tiempo suficiente a dicho puesto específico durante el trabajo de la semana, para luego exigir un rendimiento que va a repercutir (como determinan las conclusiones de este trabajo) de forma muy relevante en el resultado final de los partidos.

Es claro que esa dinámica ha ido mejorando con los años, de forma que podemos afirmar que cada vez más se presta una mayor atención a l@s porter@s, pero aún estamos lejos del equilibrio deseable entre lo que l@s entrenamos y lo que les exigimos. Los países del Norte de Europa (Dinamarca, Suecia y Noruega), así como Corea del Sur son en la actualidad los pioneros en esa nueva línea de trabajo, la cual debe servir de espejo para los demás.

De forma lenta pero constante hoy podemos afirmar, sin riesgo de equivocarnos, que en todo el Mundo se es consciente de la enorme importancia del juego del portero en Balonmano. Casi me atrevería a decir que siempre fue así. El problema radica en adecuar esa reflexión con el tiempo, la importancia, los medios y la dedicación que se presta a los mismos durante las distintas fases de la Periodización del Entrenamiento en cada caso y en cada equipo.

OBJETIVO

El objetivo de este estudio es demostrar y cuantificar de la forma más exacta posible la especial relevancia de la actuación del guardameta en Balonmano y su incidencia en el juego, y por tanto en el resultado final de los partidos.

Aplicada esta relación en Torneos de Altísimo Rendimiento, resulta evidente que aquella correlación es aplicable al resto de competiciones y partidos, Obviamente, como cualquier estudio enfocado a una actividad deportiva, no puede ofrecer resultados matemáticamente exactos, ya que por la propia idiosincrasia de la actividad de que se trate (en este caso balonmano), siempre habrán otros elementos (endógenos y exógenos al deportista y/o al equipo) que igualmente tendrán una relevancia determinada en el resultado/rendimiento de dicho deportista/equipos

MATERIAL Y METODOLOGÍA

La muestra del estudio cuenta con 32 finales de balonmano masculino repartidas en las IO primeras finales del Campeonato de Europa (desde las Ediciones de 1994 a 2012), 14 finales correspondientes al Campeonato del Mundo (desde las Ediciones de 1982 a 2013) y 8 finales Olímpicas (desde las Ediciones de Los Ángeles 1984 hasta Londres 2012).

Por tanto en esta muestra de estudio se recogen IO finales de Campeonatos de Europa (de las 12 disputadas hasta la fecha), 14 finales del Campeonato del Mundo (de un total de 23 disputadas hasta la fecha) y 8 finales Olímpicas (de las 11 disputadas hasta la fecha).

El material de videgrabación sobre el que se ha llevado a cabo el análisis, se obtuvo de las retransmisiones realizadas a través de televisión, canales TV 1, TV2, Teledeporte y Eurosport.

Para proceder al análisis notacional, se ha utilizado el software SportCode Pro v. 8.5.2. En total han sido analizados con el software SportCode Pro v.8,5,2, 38h49min16 seg de video, así como 3810 acciones de ataque en las que se seleccionó las paradas del portero.

La visualización y análisis de las videgrabaciones se llevó a cabo por 2 observadores experimentados, Para la realización de la fiabilidad de la observación durante el estudio, se llevaron a cabo 2 visualizaciones inter-operador.

La fiabilidad realizada sobre el análisis inter-observadores obtuvo un margen de error inferior al 5%. El análisis de los encuentros se centró en el portero de balonmano, clasificando las paradas en función de la zona de ataque. Para ello se llevó a cabo el establecimiento de las variables de observación para el análisis notacional de las acciones desarrolladas que nos ayuden a determinar la influencia del portero en el desarrollo de los partidos.

Se determinaron 4 zonas de ataque, esto es, lanzamientos desde 6 metros (6M), 9 metros (9M), 7 metros (7M) y contraataque (CA).

Teniendo en cuenta las zonas de lanzamiento, se establece un estricto protocolo de observación (Tabla1)

Tabla 1

OPERACIÓN	DEFINICIÓN
Lanzamientos de 6 metros	Lanzamientos realizados en la zona comprendida entre la línea de 6 metros y la de 9 metros, esto es, el área de golpe franco, En los lanzamientos donde el jugador se encuentra en el aire, se tomará como zona de lanzamiento el lugar desde el cual realizó la batida previa al vuelo.
Lanzamientos de 9 metros	Lanzamientos realizados por detrás la línea de 9 metros delimitada en el campo de juego. En los lanzamientos donde el jugador se encuentra en el aire, se tomará como zona de lanzamiento el lugar desde el cual realizó la batida previa al vuelo.
Lanzamientos de 7 metros	Se toma como lanzamiento de 7 metros todos aquellos que se realicen desde dicha distancia como resultado de un penalti pitado a favor del equipo atacante
Contraataque	Lanzamientos realizados en situación de contraataque, aquella en que un atacante se sitúa solo delante del portero por haber aventajado en velocidad a los defensores durante el repliegue defensivo.

Además de las zonas de lanzamiento, establecidas en la matriz anterior, se incluyó el lugar de lanzamiento de los jugadores. Determinando si la acción final se realizaba desde el centro (LC) o desde el lateral (LL), con independencia de la zona de ataque. (Figura 1),

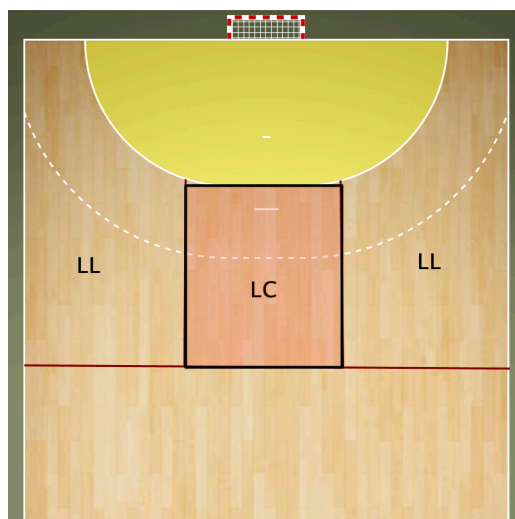


Figura 1 Lugares de lanzamiento

A partir del establecimiento del lugar de lanzamiento, se puede llevar a cabo la descripción de la matriz de análisis para los tipos de lanzamiento (Tabla 2).

Matriz de Análisis lugares de lanzamientos

Tabla 2

OPERACIÓN	DEFINICIÓN
Lateral	Aquellos lanzamientos que se realizan por la zona curva de las áreas de 6 metros y 9 metros, Dicha zona se corresponde con la zona derecha e izquierda del campo.
Centro	Aquellos lanzamientos que se realizan por la zona recta de las áreas de 6 metros y 9 metros (3m).

Finalmente, se establecieron las variables correspondientes al resultado de ese lanzamiento, siendo gol (GOL), no gol (NGOL), así como la participación del portero en el resultado del lanzamiento, llevando a cabo una intervención directa (IDP) sobre el lanzamiento con resultado de parada (PARA) o una intervención indirecta (IIP) sobre el fallo del lanzamiento (FUERA).

Estableciendo del mismo modo, una matriz de observación para el análisis del resultado del lanzamiento así como de la intervención del portero (Tabla 3)

Matriz de Análisis lugares de lanzamientos

Tabla 3

OPERACIÓN	DEFINICIÓN
Gol	Aquellos lanzamientos en los que el portero no detiene el balón y este acaba entrando en la portería
No gol	Aquellos lanzamientos en los que por intervención directa (IDP) o indirecta (IIP) del portero el balón no entra dentro de la portería. Acciones en las que el portero intercepta la trayectoria del balón que va a la portería evitando que este se introduzca en la misma. Llevando a cabo por tanto, una intervención directa del portero (IDP).
Fuera	Acciones en las que el portero no lleva a cabo contacto alguno con el balón y aún así, este no entra dentro de la portería, por su trayectoria desviada. Por tanto, una intervención indirecta del portero (HP).

Por tanto, para llevar a cabo el análisis de los partidos, se estableció la siguiente secuencia:

- Grabación y digitalización de las imágenes.
- Creación de matrices de código con los elementos a analizar para cada análisis.
- Codificación de las imágenes con cada uno de los códigos creados.
- Combinación de los códigos obteniendo una cuantificación de las acciones analizadas.

Análisis estadístico:

Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS v. 19 para llevar a cabo la estadística descriptiva. De igual modo para poder establecer la significatividad en el análisis de la eficacia del portero, se aplicó el estadístico CHI-Cuadrado. Además, para establecer la significatividad entre las paradas por zonas de lanzamiento del portero cuyo equipo gana el partido y el que cuyo equipo lo pierde, se aplicó un ANOVA.



RESULTADOS

Del total de partidos analizados ($n=32$), encontramos que el 81% de aquellos en los que el portero presentó una mayor efectividad en el mismo partido que su adversario, su equipo acabó ganando, mientras que el 19% de los partidos, donde el portero tuvo una mayor efectividad en la parada que el portero adversario, su equipo acabó perdiendo. (Figura 2),

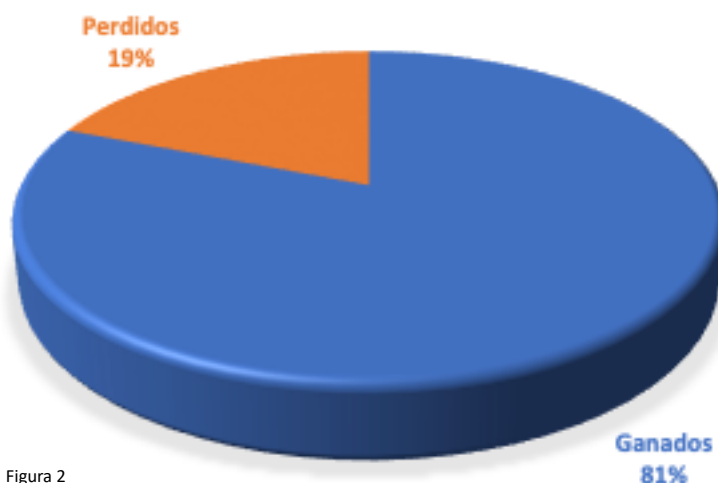


Figura 2

En cuanto a la efectividad de los porteros cuyos equipos acaban ganando el partido, encontramos una media de paradas del $46,97\% \pm 5,77$, siendo el mínimo de eficacia registrado del $35,89\%$ y el máximo del $60,87\%$. Por el lado contrario, aquellos porteros que aún parando más que su adversario perdieron, presentaron una media de siendo el mínimo de eficacia registrado del $32,69\%$ y el máximo del $51,11\%$.

De las zonas de juego establecidas para la relación del análisis, encontramos que los porteros que ganaron el partido con una mayor efectividad de parada total, de la zona de 6 metros presentaron una eficacia media del $45,86\% \pm 8,39$, donde la menor efectividad fue del $30,77\%$ y la máxima del $68,42\%$, En los lanzamientos de 9 metros la eficacia de los porteros tuvo una media de $57,51\% \pm 17,73$, siendo la menor efectividad registrada del $0,0\%$ y la máxima del $93,33\%$. En las acciones de 7 metros, la media de efectividad fue del $27,78\% \pm 27,98$, donde se registraron partidos en los que los porteros no pararon ningún lanzamiento de 7 metros al igual que hubo partidos donde el portero los paró todos. Algo similar ocurre en las acciones de contraataque, en las cuales los porteros presentaron una media de efectividad de parada del $35,97\% \pm 23,96$. En el caso del lanzamiento de 7 metros, hubo partidos en los que los porteros no pararon ningún balón, al igual que, todo lo contrario, llegando a pararlos todos.

En cuanto a la efectividad de la parada en porteros, que aún teniendo una efectividad mayor que el portero contrario perdieron el partido, encontramos que de la zona de 6 metros presentaron una eficacia media del $41,43\% \pm 9,32$, donde la menor efectividad fue del $33,33\%$ y la máxima del $58,62\%$. En los lanzamientos de 9 metros la eficacia de los porteros tuvo una media de siendo la menor efectividad registrada del $42,86\%$ y la máxima del $57,14\%$. En las acciones de 7 metros, la media de efectividad fue del En acciones de contraataque, la media de efectividad de parada del $45,15\% \pm 29,52$, siendo la menor efectividad registrada del $0,00\%$ y la máxima del $83,33\%$, (Figura 3).

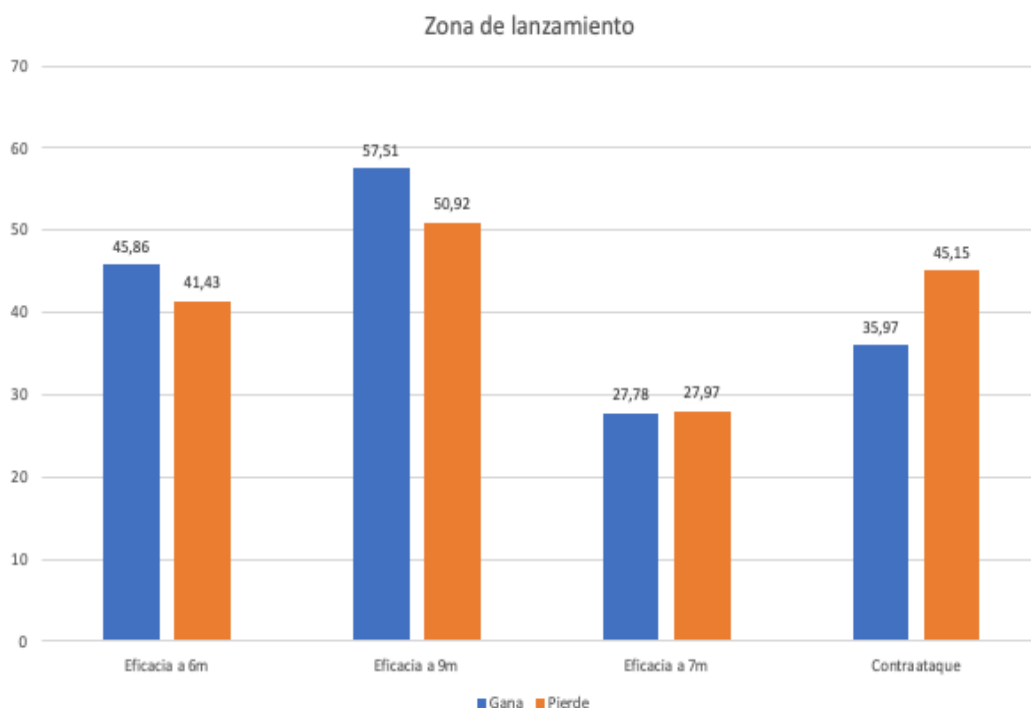


Figura 3

Por último, analizando la efectividad de la parada dependiendo de la verticalidad del lanzamiento, encontramos que los porteros que presentaron una mayor efectividad total de paradas que los porteros contrarios y acabaron ganando el encuentro tuvieron una efectividad media desde 6 metros-centro del $70,47\% \pm 16,87$, donde la menor efectividad registrada fue del $42,86\%$ y la mayor del 100% . En los lanzamientos de 6 metros-lateral la efectividad media fue del $63,33\% \pm 12,91$, donde la menor efectividad registrada fue del $35,29\%$ y la mayor del 90% . Desde 9 metros-centro, la efectividad media fue del $58,45\% \pm 22,09$ con un mínimo del 25% y un máximo del 100% .

Finalmente, la efectividad media para la zona de 9 metros-lateral fue del $43,08\% \pm 28,49$, con un mínimo de efectividad del $0,00\%$ y un máximo del 100% .

En cuanto a la efectividad de la parada dependiendo de la verticalidad del lanzamiento, los porteros que presentaron una mayor efectividad total de paradas que los porteros contrarios y acabaron perdiendo el encuentro, tuvieron una efectividad media desde 6 metros-centro del $71,66\% \pm 9,64$ donde la menor efectividad registrada fue del $60,00\%$ y la mayor del $87,50\%$. En los lanzamiento de 6 metros-lateral la efectividad media fue del $54,31$, donde la menor efectividad registrada fue del $22,22\%$ y la mayor del $76,47\%$. Desde 9 metros-centro, la efectividad media fue del $49,30\% \pm 25,85$ con un mínimo del $16,67\%$ y un máximo del $80,00\%$. Finalmente la efectividad media para la zona de 9 metros-lateral fue del $56,94\% \pm 46,07$, con un mínimo de efectividad del $0,00\%$ y un máximo del 100% . (Figura 4).

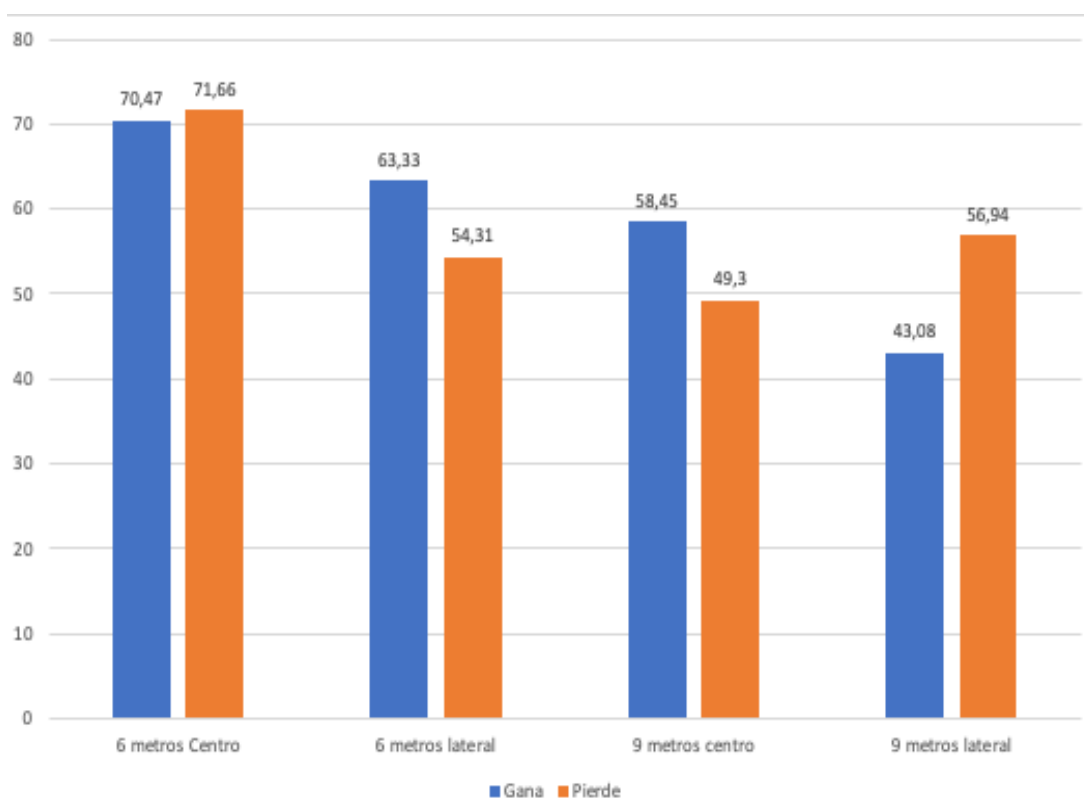


Figura 4

Zona de lanzamiento

DISCUSIÓN

Se confirma, con los datos obtenidos, la relación directa entre la eficacia del portero en un partido de balonmano, con el resultado final del mismo, En el presente estudio, dedicado al alto rendimiento, la cifra del 81% ($p < .05$) de las ocasiones, en las que el mayor rendimiento en portería del equipo que termina por ganar el partido pone de manifiesto la extraordinaria relación directa entre ambos datos. Lo mismo ocurre en la investigación de Pascual X. et al. (2010) con la Liga ASOBAL (entre 2001/2002 y 2006/2007).

Tanto Magalhaes (1999) como Silva (2000) demostraron la influencia de la eficacia del portero en la clasificación final de las mencionadas competiciones. Por otro lado, tanto Volossovichet al. (2002) como Pascual X. et al. (2010), demostraron, no sólo la correlación existente entre la eficacia del portero y la clasificación final sino también la correlación existente entre su eficacia y el resultado final de los partidos, igual que el presente estudio.

CONCLUSIONES

El primer dato relevante y casi capaz de resumir el contenido del presente estudio es el hecho de que en el 81% de los casos, el resultado final del partido (en este caso la victoria), coincidió con el mejor rendimiento (en forma de porcentajes de parada/gol) de los porteros del equipo que se alzó con esa victoria. En cambio, el 19% de los casos en los que pese al mejor rendimiento de los porteros de un equipo, este fue derrotado por su rival, sus porcentajes de efectividad fueron peores. Dicho de otra manera, ocho de cada diez veces gana el equipo cuyos porteros tienen mejor rendimiento.

La presencia casi continuada de los equipos de Rusia (en algunas ocasiones y en aquel momento denominado también Unión Soviética o CEI, por coincidir cronológicamente con el proceso de desintegración de esta y el surgimiento de nuevos Estados) y de Suecia en las finales de los campeonatos de Europa, del Mundo y Juegos Olímpicos durante la década de los noventa, nos permite aportar un dato a destacar. Efectivamente en ambos equipos _y durante el periodo de tiempo señalado, los porteros fueron los mismos, Tomas Svensson y Mats Olsson por Suecia y Andrey Lavrov y Pavel Sukosian por Rusia. De las siete ocasiones en que ambas selecciones se enfrentaron en una final, sólo en una no coincidió el mejor rendimiento en portería con el resultado final del partido. En todas las demás, ambos parámetros fueron coincidentes.

Por ello, concluimos que incluso entre las mismas personas, dependiendo del rendimiento de días diferentes, igualmente diferente es el resultado final.

En cuanto a las zonas de eficacia, los datos obtenidos son muy lógicos, resultando la zona más eficaz para los porteros aquella donde los lanzamientos son desde 9m (línea de golpe franco) y menos eficaz en los lanzamientos de 7m (penalti). En un punto intermedio se encuentran los lanzamientos de 6 m y de contraataque, aunque con guarismos muy cualificados para los porteros, teniendo en cuenta que en ambos casos el lanzamiento se produce casi sin oposición defensiva.

Lógicos, igualmente, los datos recogidos en cuanto a la verticalidad del lanzamiento. Así pues, mayor eficacia del portero en las zonas laterales, y menor en las zonas centrales de la portería. En este sentido, debemos tener en cuenta que aquel se encuentra en la bisectriz del ángulo que se forma con el vértice en la pelota del lanzador y los lados en las líneas imaginarias desde dicha pelota hasta los postes de la portería. Por ello cuanto más centrado es el lanzamiento, el ángulo es mayor y las posibilidades de detenerlo menores.

BIBLIOGRAFÍA

- Anguera, M.T, (1991). Metodología observacional en la investigación psicológica, Vol. I . Barcelona. Promociones y Publicaciones Universitarias.
- Antúñez, A. (2003). La interceptación en las porteras de Balonmano: efectos de un programa de entrenamiento perceptivo-motriz. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.
- Arraya, M. et al (2012). Andebol. Un caminho para o alto rendimento. Lisboa. Ed. M. Arraya.
- Arslanagic, A. (1979). Na rukometnom голу. Banja Luka (Bosnia-Herzegovina). Ed. Nigro Glas.
- Barata, J. (1992). Changes in ball velocity in the handball free throw, induced by two different speed-strength training programs. Lisboa. Ed. Motricidade Humana.
- Bayer, C (1983). Hand-ball. Laformation du joueur. Paris. Ed Vigot.
- Bayios, I.A. et al. (2001). Relationship between isokinetic strength of the internal and external shoulder rotators and ball velocity in team handball. Londres. Journal of Sports Medicine & Physical Fitness, 41 (2), pp. 229-235.
- Blasco, J. y Pérez, J.A, (2007). Metodologías de investigación en ciencias de la actividad física y el deporte. Alicante. Universidad de Alicante. ECU,
- Brégula, T. (1996). Pilka Reczna, Lata Doswiadczzen. Varsovia (Polonia). Biblioteka Trevers.
- Eliazs, J., Janik, J. & Wit, A. (1990). Ball flight velocity during throws in handball. Magazine Sport Wyczynowy. nº 28, pp. 12-34. Varsovia (Polonia).
- Falkowski, M.M. y Enriquez. E. (1979). Estudio monográfico del portero. Madrid. Ed. Esteban Sanz.
- Garay, O. y Hernández, A. (2002). Observación, enseñanza y deportes. Barcelona. Ed. INDE.
- García Herrero, L.A. et al (2003). Análisis del comportamiento visual de los porteros de balonmano ante lanzamientos realizados desde 6 a 9 metros de la portería. Revista Apunts. nº 74, pp. 40-45. Barcelona. INEF Universidad de Barcelona.
- Gorostiaga, E.M. et al. (2005). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players. International Journal of Sports Medicine. 26(3). 25-32, Londres (Reino Unido),
- Gutiérrez, M. (2010). Análisis de los movimientos de anticipación en porteros expertos y no expertos en Balonmano. Mérida (Venezuela). I Congreso Iberoamericano de biomecánica aplicada al deporte.
- Gutiérrez, O. (2012). Proceso para la mejora de la toma de decisión en el portero de Balonmano. Maia (Portugal). III Congreso Internacional Handball Project.
- Hecker, S. y Thiel, A. (1993). Handball: Le Gardien de But. Paris. Ed. Vigot.
- López, P. (2005). Efectos de la oposición sobre los factores biomecánicos del lanzamiento en salto en balonmano. Jaén. Universidad de Jaén.
- Magalhaes F. (1999). Relação entre indicadores de eficácia e a classificação final de equipas de andebol. Dissertação de Mestrado. Porto. FCDEF-UP.
- Pascual, X. (2004). El lanzamiento de primera línea: Claves para el portero. Revista Area de Balonmano, nº 31. Comunicación Técnica nº 233. pp. 1-15. Madrid. Asociación de Entrenadores de Balonmano,
- Pascual, X. (2006). El entrenamiento del portero: Una propuesta metodológica basada en el tiempo, Revista Area de Balonmano, nº 38. Comunicación Técnica nº 252, pp. 1-15. Madrid. Asociación de Entrenadores de Balonmano.

-Pascual, X, (2007). El entrenamiento de/ portero de balonmano: propuesta práctica sobre el desarrollo de la metodología basada en el tiempo. Comunicación Técnica nº 250. pp. 8-16. Madrid. RFEBM.

Pascual X, Lago C, CasáisL. (2010). La influencia del rendimiento del portero en el resultado de los equipos de balonmano de alto nivel. Apunts; 99: pp 72-81

-Ramos, J. L. , Hernández, J.A. y Parrilla, F, J, (2010). Selección y entrenamiento inicial del portero de balonmano. Vol. I y II. Revista Área de Balonmano. Nº 54 y 55. Madrid. Asociación de Entrenadores de Balonmano,

-Ribeiro, M. (2002). O Guarda-redes. Revista Andebol Top. Nº I I . pp. 25-32. Lisboa. Universidad Lusofona,

-Román, J de D. (2005). Los inicios del siglo XXI. Evolución y tendencias del juego. Zaragoza. VII Seminario Internacional Asociación de Entrenadores de Balonmano.

-Silva J. (2000). O Sucesso no Andebol. Correlação entre indicadores de rendimento com a classificaçao final. _Andebol Top. 1 .pp 3-9.

-Späte, D. (2005). Analyse Tunisia 2005. Basilea (Suiza). World Handball Magazine. nº 1/2005.

-Thomas, J. y Nelson, J. (2007). Métodos de la investigación en la actividad física.

Barcelona. Ed. Paidotribo.

-Tones, G. (1998). El conocimiento didáctico del contenido de la enseñanza de la técnica deportiva en balonmano: El lanzamiento en salto con caída desde el extremo. La perspectiva de los expertos, entrenadores y jugadores. Tesis Doctoral. La Coruña. Universidad de la Coruña.

-Torres, G. et al. (2004). Evaluación y seguimiento en la formación de jóvenes jugadores de balonmano. XIV Clinic AAM. Lisboa.

-Vila, H. et al. (2009). Relación entre parámetros antropométricos y la velocidad de lanzamiento en jugadores de waterpolo. Londres. Journal of Human Sport and Exercise. 4 (I). pp. 62-74.

-Volossovitch A, et al. (2002). A influencia da prestação de guarda-redes no rendimento da equipa. Andebol Top. I I .pp 12-16.

-William, A.M., Davids, K. y William, J.G. (1999). Visual perception and action in sports. Londres. E y FN Sport.

-Zeier, U. (1986). Doze noções básicas para o treino do guarda-redes. Revista 7 Metros. nº 20. pp. 23-28. Lisboa. Ed. 7 Metros.

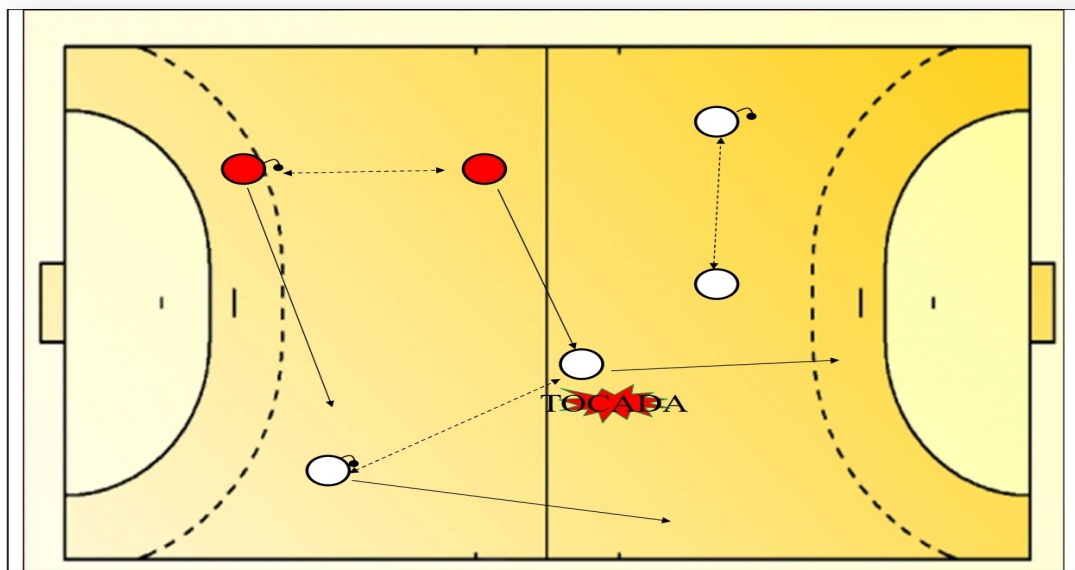


MIGUEL ANGEL TOMÉ GARCÍA

TECNICO DEPORTIVO SUPERIOR EN BALONMANO
ENTRENADOR NACIONAL DE BALONMANO
ENTRENADOR DE EQUIPO ALEVIN FEMENINO 2009-
10 DEL CLUB BALONMANO KUKULLAGA
(ETXEBARRI-BIZKAIA)



TAREA 1 – PASAR Y PILLAR



ORGANIZACIÓN

Nos distribuimos, repartimos por parejas por todo el campo. Cada pareja con 1 balón.

DESCRIPCION:

Juego sencillo de calentamiento en el que el objetivo es TOCAR a otra pareja CON EL BALON.

Nos distribuimos por parejas y con un balón, realizamos pases desplazándonos libremente por todo el campo. Una pareja (de rojo) debe tocar a cualquier otra pareja mientras se escapa pasándose el balón. Debe TOCAR con el balón adaptado, no lanzarlo.

La pareja tocada se la queda y paga con 5 burpees.

Solo se puede tocar la jugadora con el balón adaptado

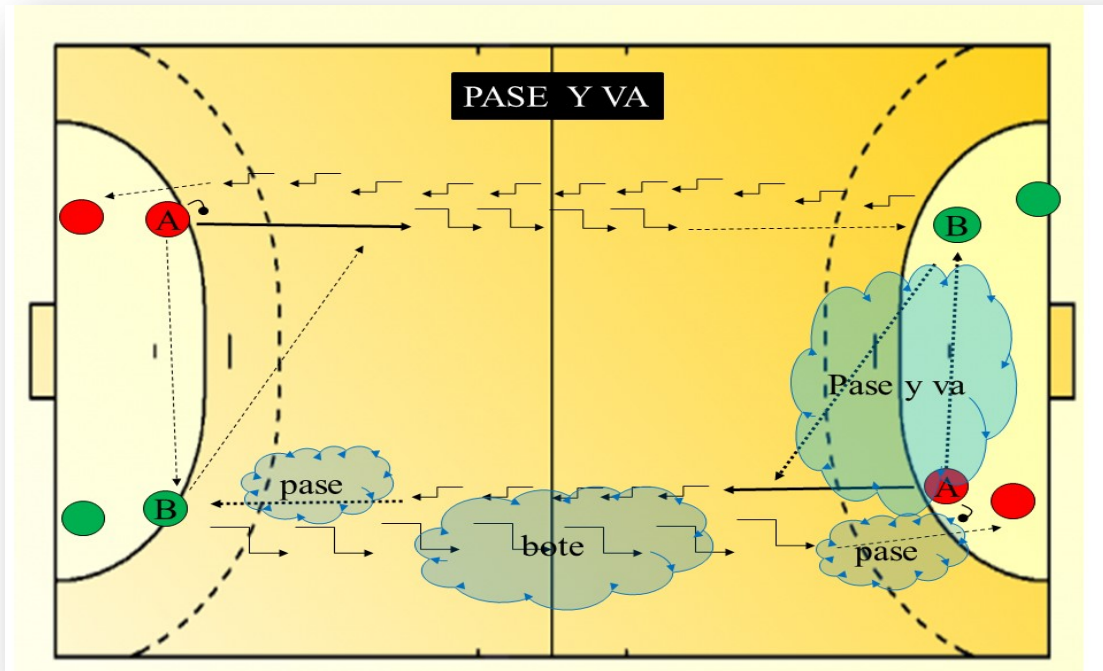
OBJETIVO

Tocar, pillar, ... , a otra pareja.

Trabajo a controlar durante el ejercicio:

- 1.- técnica individual de pase y recepción
- 2.- pase – recepción en movimiento
- 3.- mejorar campo visual y coordinación ya que tenemos que pasar y buscar a otras parejas

TAREA 2 – PASE Y VA



ORGANIZACIÓN

Repartimos a todos los jugadores en 4 filas según el dibujo, vamos a realizar el ejercicio en las dos partes del campo.

DESCRIPCION

A pasa a B, y B devuelve el balón a A (pase y va). Se termina el ejercicio según muestra el dibujo.

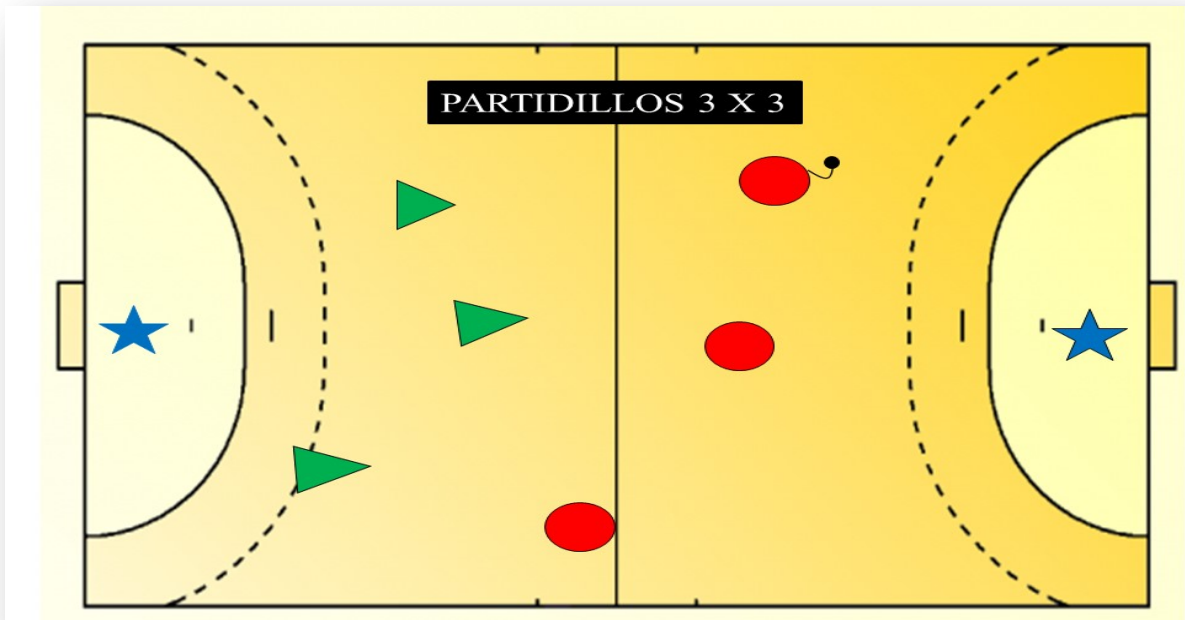
El ejercicio se hace simultáneamente en las dos partes del campo.

OBJETIVO

Trabajar:

- 1.- pase y va
- 2.- técnica individual (balón)
- 3.- Atención y concentración para cambiar el roll de una parte de campo a la otra.

TAREA 3 – PARTIDILLOS 3X3



DESCRIPCIÓN

Hacemos equipos de 3 jugadoras y del grupo que descansa elegimos un portero para equipo.

REGLAS PARA LOS PARTIDILLOS

- 1.- 1 bote como máximo cada vez que se recibe el balón
- 2.- máximo 3 segundos para tomar cualquier decisión
- 3.- cuando un equipo marca 3 goles se acaba el partido. El equipo ganador se queda en el campo y entra otro grupo de tres jugadoras. Las porteras como antes salen del grupo que descansa.

FEEDBACK

- 1.- insistir en el trabajo de : - pase y va
- desmarque
- 2.- apoyos al jugador/a con balón. Recordar regla de 3 segundos
- 3.- ocupación de espacios libres
- 4.- defensa individual. Asumir responsabilidad defensiva



ALEX MOZAS GARCÍA / ARTÍCULO

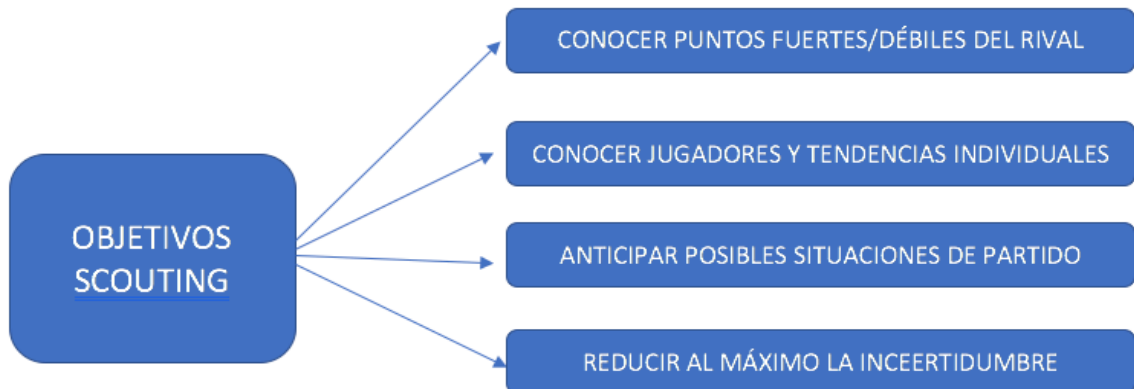
- EHF MASTER COACH
- ENTRENADOR BATHCO BALONMANO TORRELAVEGA
- ENTRENADOR SELECCIÓN ESPAÑOLA JUVENIL

INTRODUCCIÓN

El contexto tecnológico actual y las facilidades en el acceso a la información, programas de edición de vídeo y medios dentro de los clubes, han hecho que el scouting tanto propio como del rival haya ganado mucho peso en los últimos años. Quizá el hacer scouting del rival no te va a dar una ventaja definitiva para ganar el partido, pero lo que es seguro es que no hacerlo si te pone en una situación muy grave de desventaja.

A continuación voy a exponer el método de trabajo que nosotros utilizamos, en que nos fijamos, como filtramos toda la información y de que manera se la transmitimos a los jugadores, esperando que pueda aportar alguna nueva idea a nuestros compañeros entrenadores.

¿QUE BUSCAMOS CON EL TRABAJO DE SCOUTING?



¿CUAL ES NUESTRA METODOLOGÍA DE TRABAJO?

Junto con mi segundo entrenador, Javier Campo, visionamos y cortamos todos los partidos de la jornada, los 10 partidos que se producen en la categoría.

Utilizamos el programa XPS y un método de corte en el que se analiza y estudia el ataque de cada equipo, con lo que se obtienen numerosos datos estadísticos (a parte de los cortes de video) que utilizaremos para analizar al rival. La idea de esta forma de cortar me la dio Ignacio Moyano, que utiliza el mismo método en Liga Asobal.

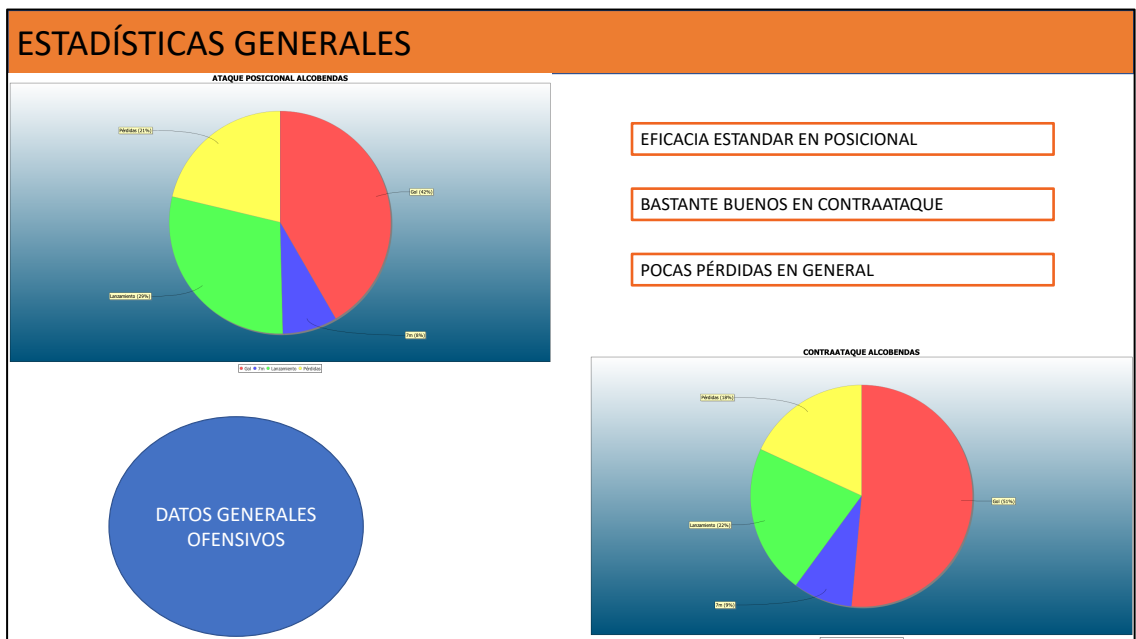
¿Qué conseguimos con este trabajo tan laborioso?

1. Todos los cortes individuales de todos los jugadores de la liga. (Uso en scouting, y usa para decidir futuros fichajes)
2. Todas las acciones ofensivas y defensivas de todos los equipos de la liga
3. Estadísticas detalladas de todos los equipos de la liga (número de posesiones, % de situaciones de contraataque, número de pérdidas por partido, % de efectividad, etcétera...)

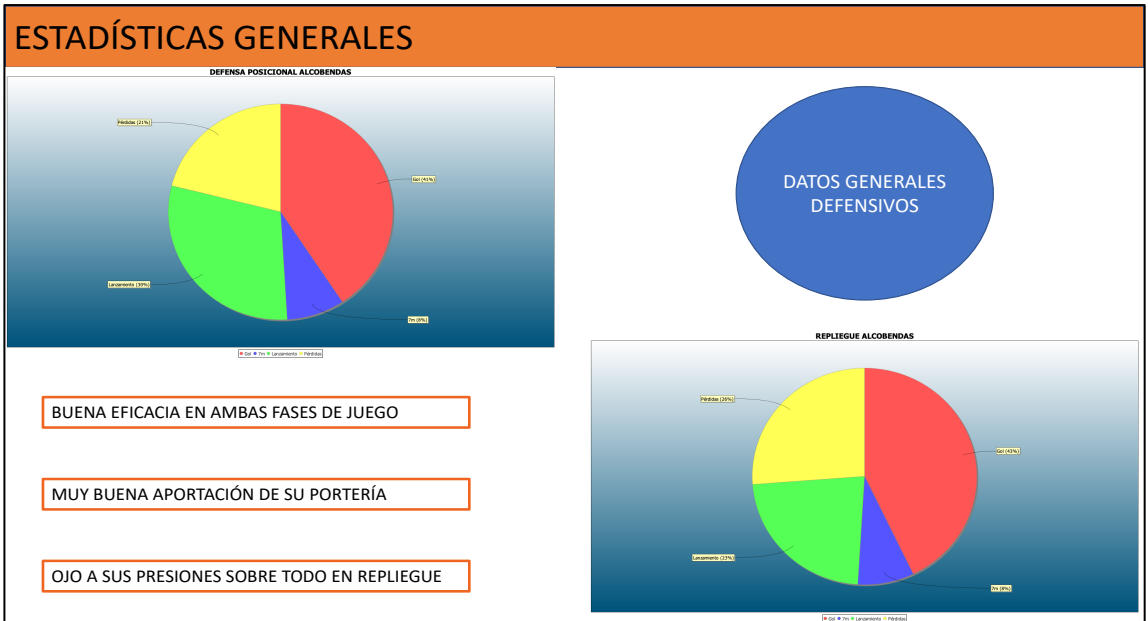
OBTENCIÓN Y FILTRADO DE DATOS

Lo primero que haremos será sacar las estadísticas que nosotros consideramos del equipo rival y que incluiremos en la presentación. Son datos que nos dirán muchas cosas del modelo de juego rival y de sus puntos débiles para poder conseguir la máxima ventaja.

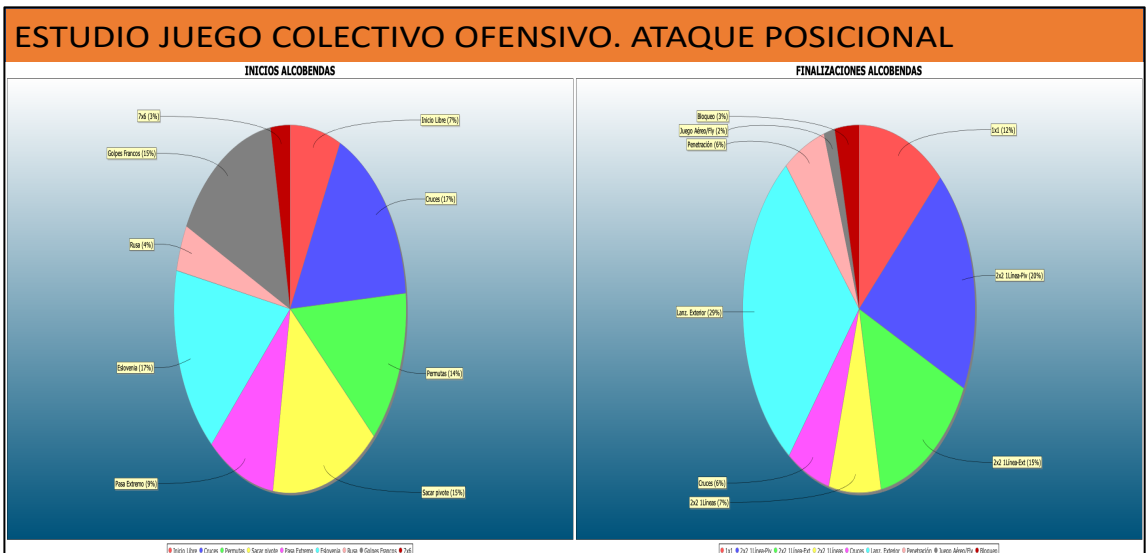
- Número de posesiones y estudio porcentual de las mismas (Goles, 7M, Errores de lanzamiento y Pérdidas) tanto en ataque posicional como en contraataque.



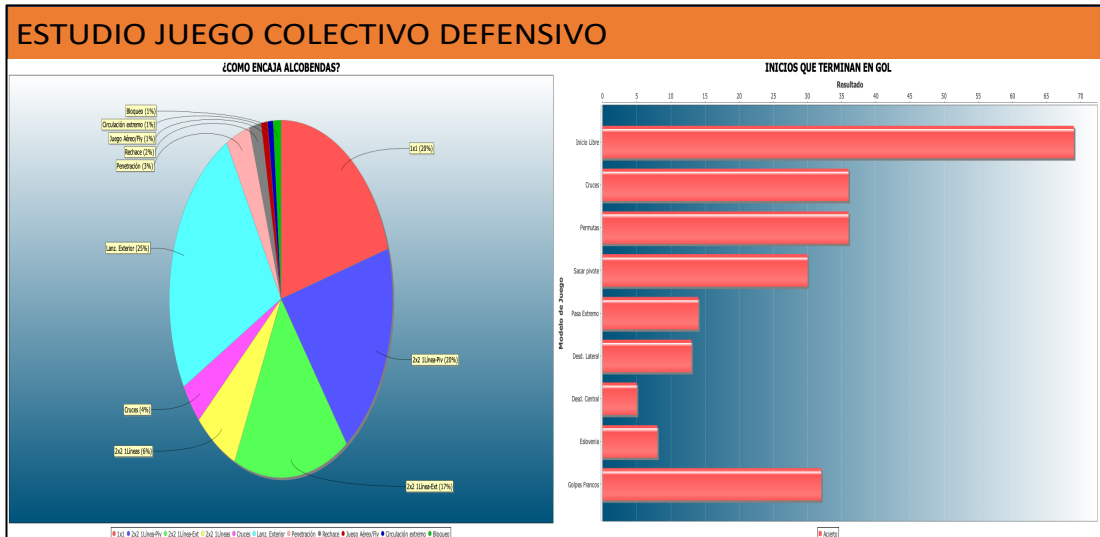
- Estudio de posesiones defensivas (Goles encajados, 7M concedidos, errores de lanzamiento provocados, pérdidas forzadas) tanto en defensa posicional como en el repliegue



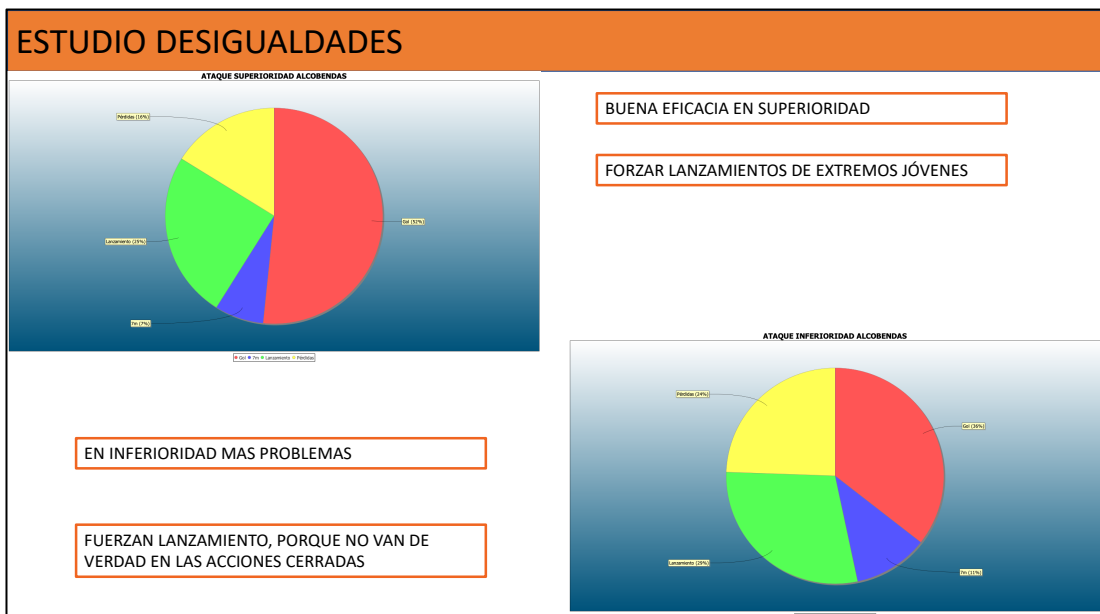
- Estadísticas individuales de jugadores ofensivas: (Goles, Asistencias, 7m provocados, pérdidas de balón) y defensivas: (recuperaciones, blocajes, errores defensivos)
- Estudio de su Juego Colectivo Ofensivo:
 - Inicios y su % de uso
 - Finalizaciones y % de éxito
 - Posesiones por jugador (para ver quien lleva el peso ofensivo del equipo)



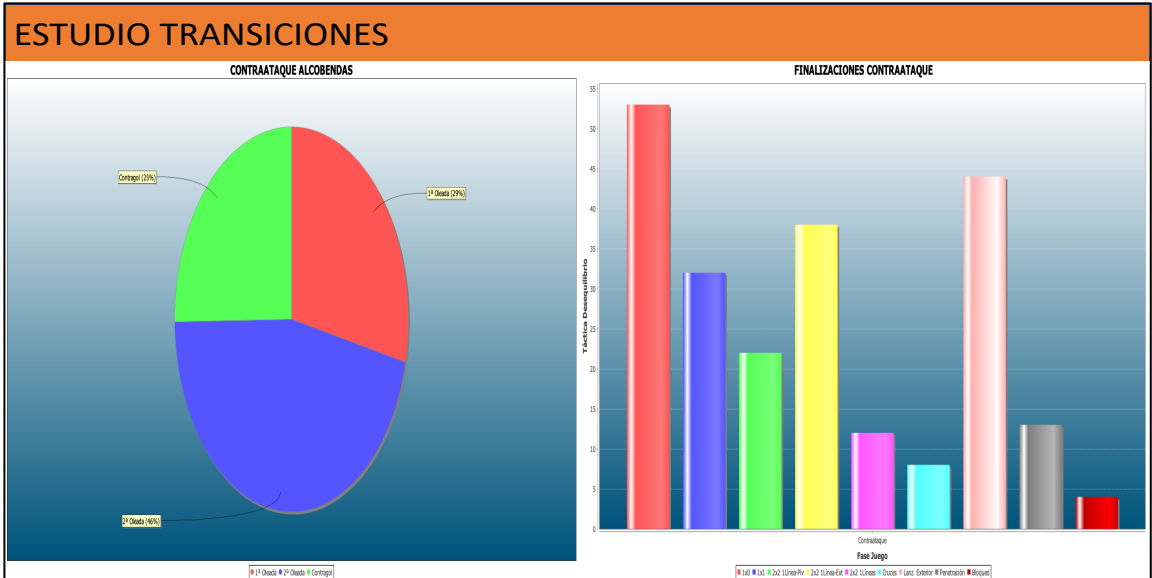
- Estudio de su Juego Colectivo Defensivo
 - ¿Con que inicios encajan mas goles?
 - ¿Con que finalizaciones encajan mas goles?
 - Jugadores sobre los cuales terminan las acciones en gol



- Estudio de sus Desigualdades
 - Estudio de posesiones ofensivas y situaciones de inicio mas repetidas
 - Estudio de posesiones defensivas



- Estudio de su Contraataque
 - % de acciones en primera oleada, segunda oleada y contragol
 - ¿Cómo finalizan los contraataques?
 - Jugadores más determinantes en contraataque



- Estudio de su Repliegue
 - % de situaciones en primera oleada, segunda oleada y contragol
 - ¿Cómo encajan gol en el repliegue?

SELECCIÓN DE CORTES DE VIDEO

Cortes de jugadores: Situaciones de su juego más repetidas (1x1 y tendencia en las fintas, lanzamiento exterior, lanzamiento en proximidad, conexión con pivote, extremo, etc..)

ESTUDIO JUGADORES INDIVIDUAL

ALFONSO DE LA RUBIA Nº10	MUY BUEN LANZAMIENTO EN PROXIMIDAD FUERTE EN SITUACIONES DE 1X1 PERO NO DEMASIADO RÁPIDO, BUENA CAPACIDAD DE PENETRACIÓN BUEN JUEGO CON PIVOTE Y EXTREMO
ESTADÍSTICAS 62 GOLES 59 ASISTENCIAS	
Uno de los mejores jugadores de la categoría. Peligroso a nivel individual sobre todo por su lanzamiento en proximidad, pero lo que mas destaca es su entendimiento del juego y su capacidad táctica	

Cortes de porteros: Seleccionamos unos 12 cortes de cada categoría (6 goles y 6 paradas aproximadamente) de las siguientes categorías:

- Lanzamientos desde 6 metros
- Lanzamientos desde 9 metros
- Lanzamientos desde el pivote
- Lanzamientos desde el extremo
- Lanzamientos en contraataque
- Lanzamientos desde 7 metros

Juego Colectivo Ofensivo: Seleccionaremos las acciones más repetidas que hemos analizado anteriormente, buscando aquellas que tengan una intención táctica clara, no olvidemos que el objetivo es poder anticiparse al rival, y para ello tendremos que ver que es lo que mas juegan (prácticamente todos los equipos juegan los mismos inicios), pero sobre todo cuales son las intenciones tácticas que buscan en los mismos.

ESTUDIO JUEGO COLECTIVO OFENSIVO

CRUCES

CENTRAL- EXTREMO + CRUCE

CRUCES CON PIVOTE EN CENTRO




Juego Colectivo Defensivo: El 90% de los equipos de División de Honor Plata, tiene como sistema defensivo principal el 6:0, para analizar el mismo siempre seleccionamos y nos fijamos en las mismas cosas:

1. ¿Cómo realizan los cambios de oponente ante cruces? Hacen cambio con pivote, el central que sale se mantiene por encima...
2. ¿Cómo defienden al pivote? Lo defienden por delante, por detrás, con más de un jugador
3. ¿Cómo actúan ante el pasa de extremo? Para nosotros es muy importante esta situación, ya que nuestra fase de ataque siempre es mediante esta situación, y nos fijamos como actúa el equipo rival ante la misma para adaptarnos con las variantes que tenemos

4. Trabajo de presiones: También miramos si trabajan presiones pares e impares, y en que momento las realizan, para adaptarnos a las mismas
5. Ayudas hacia fuera: En nuestro modelo de juego es clave el trabajo hacia los extremos, por ello vemos como actúan los segundos y exteriores rivales y se lo mostramos a nuestros jugadores
6. Puntos débiles del sistema: Por último, nos fijamos en los defensores o zonas defensivas más débiles del rival, para intentar explotarlas al máximo, así como ver que tendencias defensivas tienen esos jugadores para castigarles lo máximo posible
- 7.
8. Para terminar el estudio defensivo, añadimos los cortes, de manera más genérica, de otros sistemas defensivos que puedan utilizar (habitualmente el 5:1) y si tienen alguna defensa de emergencia o de final de partido en caso de ir por debajo en el marcador

ESTUDIO JUEGO COLECTIVO DEFENSIVO

DEFENSA 6:0



CAMBIOS DE Oponente



DEFENSOR CENTRAL



PRESIONES



DEFENSA HACIA FUERA



DEFENSA A PIVOTE



ANTE Pasa

Desigualdades:

- Ataque en superioridad: Seleccionamos cortes de las acciones más repetidas, para decidir durante la sesión de vídeo la manera concreta en la que vamos a defenderlas
- Ataque en inferioridad: Lo primero que nos fijamos es si tienen alguna acción cerrada de 6x6 sin portero, o si lo juegan 5x6 (muy pocos equipos lo hacen). En caso de que jueguen 6x6 con sus acciones habituales mantendremos normas defensivas
- Defensa en superioridad: ¿Realizan algún cambio de sistema o mantienen el sistema defensivo que están utilizando?
- Defensa en inferioridad: Sobre todo ponemos cortes de la actuación de sus exteriores, si se vienen mucho con el pivote abierto o si aumenta su trabajo de presiones

ESTUDIO DESIGUALDADES

DEFENSA EN SUPERIORIDAD NUMÉRICA: SUELEN CAMBIAR A MIXTA



DEFENSA EN INFERIORIDAD: POCA EFICACIA, IMPARES EXTERIORES



Contraataque: Nos fijamos en como juegan en las tres fases que (para mi) tienen las transiciones ofensivas:

- Primera oleada: Anticipación de los extremos, saques largos de portero, cuantos pases suelen utilizar para llegar a lanzar.
- Segunda oleada: ¿Lo juegan libre o con alguna acción cerrada? ¿Hacen los cambios ataque – defensa o corren con los que han defendido?
- Contragol: Misma idea que en la segunda oleada

ESTUDIO TRANSICIONES

CONTRAATAQUE

PRIMERA OLEADA: MUCHO PELIGRO POR LOS DOS EXTREMOS, ANTICIPAN MUCHO



SEGUNDA OLEADA: OJO A DESLIZAMIENTO DE PIVOTE. VELASCO Y DE LA RUBIA MUCHO PELIGRO



CONTRAGOL: A VECES VA EL EXTREMO DERECHO SIN BALÓN, NO DESCONTARSE



Repliegue: También observamos como defienden en esas tres fases de la transición defensiva:

- Primera oleada: ¿Anticipan el repliegue o se quedan al rebote/protestando, etc...? ¿El portero sale a cortar los pases largos?
- Segunda oleada: ¿Hacen los cambios ataque/defensa siempre, aunque esté subiendo el balón el equipo rival? ¿Cómo actúa el jugador que entra del cambio, presiona, baja rápido a la línea?
- Contragol: Misma idea que la segunda oleada

De todos los parámetros en las diferentes fases de juego que hemos hablado anteriormente escogemos entre 5 y 8 cortes de vídeo significativos para ver con los jugadores en la sesión de vídeo e incluir en la presentación que les daremos a los jugadores

Tras cada fase de juego ponemos una diapositiva con las claves del partido que debemos tener claro y cumplir como prioridad.

ESTUDIO JUEGO COLECTIVO OFENSIVO

CLAVES PARA NUESTRA DEFENSA

TENEMOS QUE ESTAR MUY BIEN EN LA ACTUACIÓN ANTE LANZAMIENTOS EN PROXIMIDAD

CLAVE LA DEFENSA AL PIVOTE, NO OBSESIONARSE CON EL, PERO NO CAER EN SU JUEGO DE AGARRARSE

OBLIGARLES A JUGAR SIEMPRE LEJOS, MEDIANTE PRESIONES LEJOS DE BALÓN

TRABAJAN BASTANTE BIEN LOS CRUCES, BUSCANDO ARRASTRAR, HAY QUE ANTICIPAR LOS CAMBIOS

MUCHO BLOQUE EN ZONA DE BALÓN, TIENEN BUENA CAPACIDAD DE PENETRACIÓN Y 1X1

Además en cada fase de juego, en los partidos de vuelta, añadimos cortes del partido en que hemos tenido éxito cumpliendo con las claves que damos del partido.

¿Cuándo vemos vídeo con el equipo?

En función de los partidos y viajes que tengamos que afrontar tendremos diferentes microciclos para estructurar el trabajo, que serán los siguientes:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Preparación Física	Fuerza	Fuerza tren superior	Fuerza voluntaria	Fuerza	Velocidad	P A R T I D O	D
Trabajo Técnico	Específico puestos	Tec/Tac Ind Ctt	D E	Tec/Tac Ind Def	Tec/Tac Ind Of		E
Trabajo Técnico	Mejora errores partido	Ctt/Repl	S C A	Juego Colectivo Defensivo	Juego Colectivo Ofensivo		C A N
Trabajo de vídeo	Video nuestro		N S O	Video ataque rival	Video defensa rival		S O

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Preparación Física	Fuerza	Fuerza voluntaria	Fuerza	Fuerza	V I A J E	P A R T I D O	D
Trabajo Técnico	Específico puestos	Tec/Tac Ind Ctt	Tec/Tac Ind Def	Tec/Tac Ind Of			E
Trabajo Técnico	Mejora errores partido	Ctt/Repl	Juego Colectivo Defensivo	Juego Colectivo Ofensivo			C A N
Trabajo de vídeo	Video nuestro		Video ataque rival	Video defensa rival			S O

Los jugadores reciben una presentación del scouting del rival en formato PowerPoint, con todos los datos que hemos ido viendo anteriormente, el lunes.

Hay una parte del trabajo que es individual de cada jugador, y es el relacionado con los jugadores y porteros rivales, nosotros no vemos a nivel de grupo los videos individuales del rival, y cada jugador a título particular ve los vídeos de aquellos jugadores y porteros que más le interesen. Para mi sorpresa, y como dato anecdótico y que puede explicar un poco los buenos resultados que estamos teniendo, en uno de los últimos viajes con el equipo, descubrí que muchos de ellos se juntaban la mañana previa al partido para ver esa parte de scouting individual y cada uno iba explicando lo que le parecía, la verdad que eso hizo que todo el trabajo que hacemos valiese la pena.

La parte de juego colectivo que hemos analizado anteriormente siempre la vemos en grupo, por ejemplo, el día que vamos a trabajar nuestra defensa + contraataque, siempre vemos el vídeo de Ataque del rival, desigualdades ofensivas y repliegue, para que después en el entrenamiento podamos preparar los ajustes que vamos a realizar en el partido

La estructura de una sesión sería la siguiente:

- Video ataque del rival
- Puesta en acción
- Trabajo de Técnico/Táctica Individual Defensiva Inespecífico
- Calentamiento de porteros
- Trabajo de Técnico/Táctica Individual Defensiva Específico
- Trabajo de Táctica Grupal
- Juego Colectivo Defensivo + Contraataque
- Trabajo de Defensa en desigualdad
- Lanzamientos de 7 metros
- Vuelta a la calma

Lo que buscamos en estas sesiones de preparación de partido de final de la semana es que el ataque se aproxime al máximo a lo que nos vamos a encontrar cuando trabajemos la defensa y viceversa, de manera que podamos realizar los ajustes de la mejor manera posible.

Esto conlleva la dificultad añadida de una alta exigencia de concentración y atención en la sesión de vídeo para poder imitar un modelo de juego que no es el propio y de ahí la importancia de que los jugadores tengan buena información del rival y facilidad para su estudio

CHARLAS PREPARTIDO

Dentro de nuestro trabajo existen dos charlas prepartido, cuando jugamos en casa, y cuando tenemos un viaje.

Partidos en casa: 10 minutos antes de empezar el partido entramos en el vestuario para recordar las claves que hemos ido viendo y hablando durante la semana, para que los jugadores tengan fresca la información, la charla no dura mas de 7-8 minutos.

Partidos fuera de casa (viajes largos con hotel): En este caso aprovechamos que normalmente tenemos la mañana libre para realizar un repaso completo del scouting, que no durará mas de 20-25 minutos, volviendo a ver algunos de los cortes más significativos, y en el que yo intento que los jugadores participen mucho dando ellos las soluciones que hemos ido buscando durante la semana.

Posteriormente en el pabellón, la charla irá dirigida casi en su totalidad a aspectos motivacionales, ya que el tema técnico está de sobra visto y repetido.

GUION DE PARTIDO

Con toda esta información que obtenemos del rival, el trabajo de scouting y el trabajo de entrenamientos semanales llegamos al partido con claridad de cuales son las claves que nos pueden hacer ganar, aun así para nuestra tranquilidad durante el mismo, siempre llevamos una hoja o guion de partido con toda la información de jugadores y rotaciones que vamos a hacer, claves del partido, y posibles Planes B y C que vamos a llevar a cabo en caso de que el Plan A no funcione.

Esta hoja la llevamos en formato papel como salvavidas en caso de que nos quedemos en blanco durante algún momento del partido, aunque rara vez tenemos que sacarla.

A continuación pongo un ejemplo de un guion de partido:

Jornada/Fecha

Rival

Árbitros

Claves ofensivas

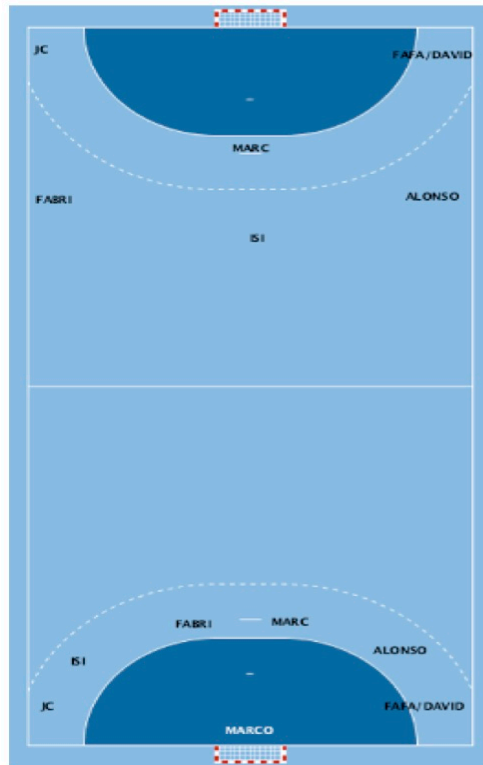
1. Paciencia en ataque, defensa muy compacta pero que deja circular el balón, cambios de dirección, saltar pases y lanzamiento exterior
2. Buscar situaciones en zona central con pivote para hundir a la defensa y tratar de anotar lanzando de fuera
3. Situaciones hacia fuera, malas ayudas por lo general y facilidad por escasez de presiones.
4. Cuando el pivote queda 1x1 buscar esas situaciones ya que se quedan por detrás

Claves defensivas

1. Bloque defensivo, protección de la línea de 6 metros
2. Solo salida a LI como jugador más peligroso en el lanzamiento, con el resto de jugadores fomentar las ayudas para proteger los 1x1
3. En zona derecha nuestra más ayudas de los exteriores, por el bajo estado de forma de sus extremos izdos, en la otra zona línea de tiro.
4. Cuando juegue LD diestro en la derecha y le tengamos controlado, presiones impares

Claves desigualdad

1. Defensa inferioridad: Pares todos salvo exterior derecho que coge al pivote desdoblado, fomentamos lanzamientos desde extremo izdo
2. Defensa superioridad: Mantener bloque, no irse demasiado pronto cuando se va su jugador al cambio, no perder el orden defensivo.
3. Ataque superioridad: Pocas presiones por su parte, evitar pérdidas de balón, no hace falta jugar cosas complicadas ni arriesgar pases.
4. Ataque inferioridad: Embotellan mucho al ataque cuando se va el jugador del cambio. Posibilidad de falsas y pocas presiones que nos dejen jugar más cómodos.



Plan A

Claves transiciones

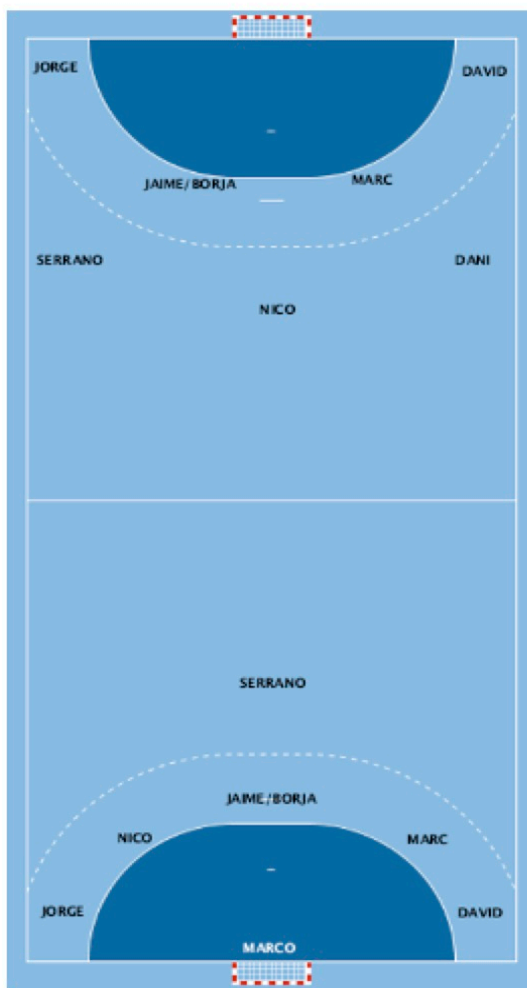
1. Ctt: Aprovechar el o los cambios que siempre hacen, pivote a la zona de banquillo e iniciar por el lado contrario buscando ventajas.
2. Repliegue: Anticipar con los dos extremos, responsabilidad de laterales. En segunda oleada y contragol ver que jugador va con balón, LI a lanzar, CE 1x1 punto fuerte, LD 1x1 punto débil.

Lanzadores 7M

1. Alonso
2. Jose Carlos
3. Dani Serrano



Plan C



Plan B

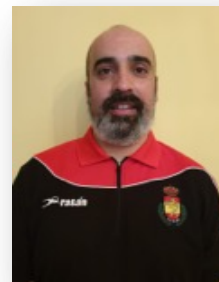
CONCLUSIONES

El trabajo de estudio del rival que llevamos a cabo (cortar todos sus partidos, seleccionar los cortes de video, montar la presentación y transmitirla al equipo), nos ocupa muchísimas horas a lo largo de la semana, y lo que tenemos claro es que dicho trabajo no nos asegura ganar el partido ni obtener resultados. Lo único que si nos garantiza es que vamos a llegar al partido lo mejor preparados posible, y que rara vez un equipo podrá sorprendernos, ya que conocemos mucho a todos nuestros rivales, tanto a nivel individual como colectivo.

Por otro lado, dedicar tiempo a ver por donde se puede hacer daño al rival es una de las partes más bonitas de ser entrenador, cuando sientes que has dado con la tecla es muy reconfortante, y si encima tienes éxito es una sensación inmejorable.

“Lo mas maravilloso de mi profesión es imaginar el partido que va a suceder mañana. Con los jugadores que yo tengo, con esas herramientas que tengo, con el contrario, que se lo que hace, soñar lo que va a pasar”

Pep Guardiola



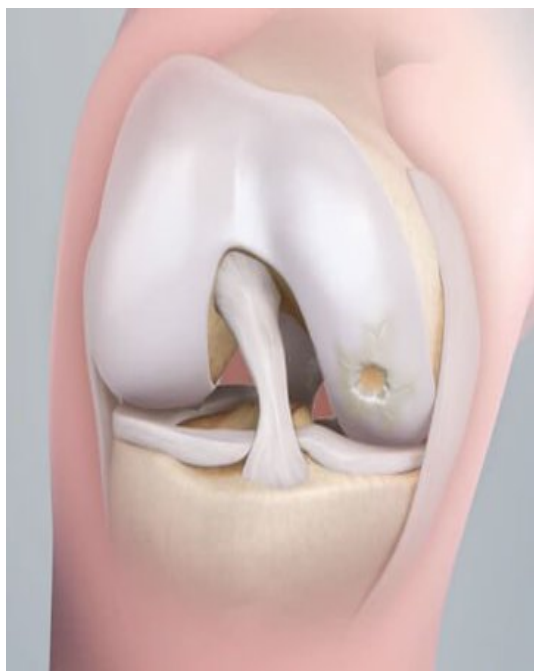
LESIONES DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR EN EL BALONMANO FEMENINO

Las lesiones que afectan a la articulación de la rodilla son frecuentes en el balonmano, siendo las segundas en número por detrás de las que afectan al tobillo. Las características del deporte, y las acciones que llegan a desarrollarse durante el juego, exigen unos grandes esfuerzos a esta articulación llevándola al límite de sus capacidades.

Además, por lo general, serán lesiones graves que afectarán de una manera importante a la salud futura de la persona. Y, en lo que al aspecto deportivo se refiere, condicionarán su rendimiento, disminuyéndolo, y su carrera deportiva, acortándola.

Se podría decir que muchos jugadores y jugadoras tendrán al menos una lesión de rodilla durante su carrera deportiva, esto nos muestra la importancia del problema que se nos plantea. Las mujeres son las que sufrirán más lesiones de esta articulación, especialmente las que afectan al ligamento cruzado anterior (LCA).

Lesiones de Rodilla en la Mujer



Las mujeres tienen un riesgo más alto de sufrir lesiones de rodilla en el deporte, esto es un hecho. En el balonmano se estima que este riesgo es de 0.7-2.8 lesiones por cada 1000 horas de práctica deportiva. Y especificando dentro de estas lesiones, las más graves son las que afectan al ligamento cruzado anterior seguidas por las que afectan a los meniscos (estructuras muchas veces minusvaloradas y que tienen una importancia crucial en correcta biomecánica y conservación de la articulación).

En comparación con los hombres, existe una relación de hasta 5-7:1 de mayor número de lesiones de ligamento cruzado anterior en mujeres. Como vemos se trata de una diferencia estadística importante a la cual debemos prestar adecuada atención.

Ligamento Cruzado Anterior (LCA)

El ligamento cruzado anterior es un ligamento helicoidal intraarticular que une la parte posterolateral del fémur con la parte anteromedial de la tibia. Su principal función es la de dar estabilidad a la rodilla, sobretodo en el plano sagital, junto con el ligamento cruzado posterior.

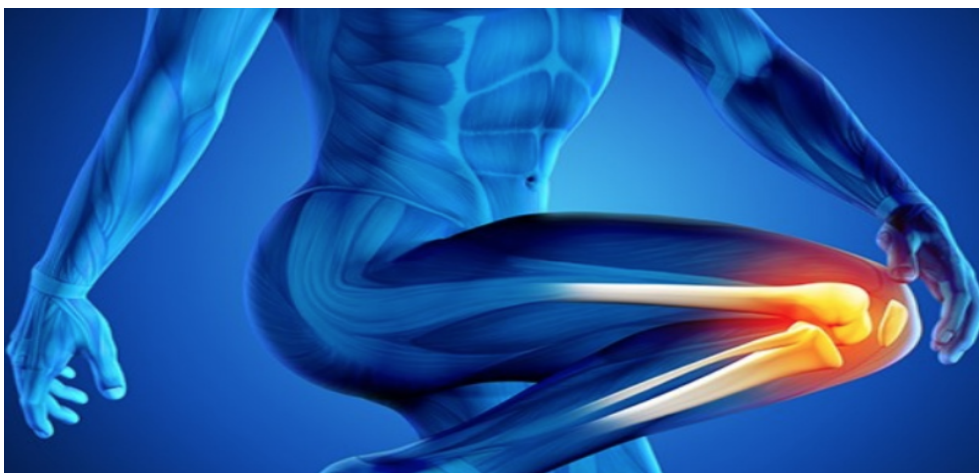
Aproximadamente el 50% de las lesiones que se producen en la rodilla afectan a este ligamento, y su rotura constituye una lesión grave debido a su importancia para el adecuado funcionamiento biomecánico de la rodilla.

Como he mencionado, la lesión de este ligamento es mucho más habitual en las mujeres que en los hombres; y en los deportes tipo I como el balonmano las cifras son extremadamente altas. Además esta es una circunstancia que ocurre tanto en el deporte de élite como en el deporte base y que en los últimos años ha llegado a convertirse en una verdadera epidemia.

¿Por qué las mujeres se lesionan más el Ligamento Cruzado Anterior?

Hay múltiples causas por las cuales hay esta diferencia estadística entre hombres y mujeres en lo que a lesiones del ligamento cruzado anterior se refiere. Voy a detallar las causas específicas que afectan a la mujer, siendo los factores de riesgo generales básicamente los mismos para ambos sexos.

- **Menor diámetro del LCA.** La medida transversal del ligamento es menor que en los hombres.
- **Menor longitud del LCA.** El ligamento es más corto que en los hombres.
- **Espacio intercondíleo más estrecho.** La separación entre ambos cóndilos femorales es más pequeño.
- **Pelvis más ancha.** La pelvis femenina presenta una estructura anatómica con mayor anchura que la masculina.
- **Mayor ángulo "Q".** Ángulo que relaciona pelvis-cadera-rodilla y que al ser mayor aumenta el estrés mecánico sobre las estructuras que componen la rodilla.



- **Aumento valgo fisiológico de rodilla.** El valgo de rodilla se refiere a la alineación de fémur y tibia y su existencia es totalmente normal. Lo que ocurre es que en la mujer este valgo es mayor y predispone al ligamento cruzado anterior a una mayor tensión.
- **Valgo dinámico de rodilla.** Este es un concepto relacionado con el anterior, que se trata de un enfoque estático, siendo este sin embargo un enfoque dinámico. Las mujeres tienen un valgo más acusado al realizar acciones deportivas.
- **Mayor laxitud ligamentosa.** Las mujeres presentan unos ligamentos más laxos de manera general.
- **Menor masa muscular generalizada.** Las mujeres tienen una musculatura menos desarrollada en comparación con los hombres.
- **Menor activación neuromuscular de isquiotibiales y glúteo medio.** Siendo estos dos músculos "protectores" de la rodilla, esta deficiente activación la pone en riesgo.
- **Dominancia del cuádriceps.** La relación cuádriceps/isquiotibiales está a favor de los primeros, y recordar que los segundos actúan como protectores del ligamento cruzado anterior.
- **Diferentes biomecánicas de movimiento.** Quizás a consecuencia de algunas de las causas anteriores, la mujer tiene una biomecánica al realizar las tareas específicas del deporte menos eficiente en lo que a la rodilla se refiere.
- **Mayor Índice de Masa Corporal (IMC).** Este índice está relacionado con un aumento del riesgo de sufrir lesiones.
- **Variaciones hormonales durante el ciclo menstrual.** Las hormonas tienen influencia sobre los ligamentos y otras estructuras anatómicas, y la variación de las mismas que se produce durante el ciclo provoca que haya fases del mismo con más riesgo.

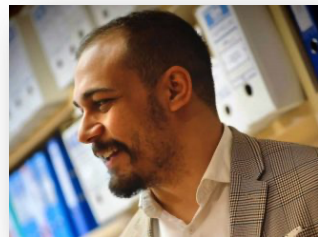


Como puede verse, hay un variado grupo de causas que aumentan el riesgo que tienen las mujeres de sufrir una rotura del ligamento cruzado anterior (LCA) y que explican el elevado número de lesiones que se producen y la diferencia que existe con los hombres. Algunas no son modificables y otras sí que lo son, y serán estas sobre las que deberemos centrarnos buscando encontrar estrategias que consigan exactamente eso, modificarlas.

Por todo esto, se hace imprescindible intentar reducir estas cifras de manera urgente. Debemos hacer lo posible por lograr que las jugadoras tengan una carrera deportiva satisfactoria y una vida posterior con la salud adecuada.

La entrevista de Miguel Morales a:

Graduado en Periodismo por la UCLM y miembro del Consejo administración de RTVCLM



AMBROS MARTIN

❖ *4 Liga de Campeones de la EHF femenina (2013, 2014, 2017, 2018), 1 Copa EHF Femenina (2009), 4 veces declarado Entrenador del Año en la Liga de Campeones de la EHF femenina (2015, 2016, 2017, 2018), entre otros muchos... ¿Qué se siente al ser el entrenador español, y de Europa, más laureado con equipos femeninos? ¿Qué meta te queda por cumplir?*

AM.-Pues, humildemente, no siento nada especial...quizás añoranza y en todo caso, agradecimiento a tod@s aquell@s que hicieron posible, de una u otra forma, cada uno de esos títulos.

Además, es algo que pertenece al pasado, no creo en las distinciones individuales, y considero que los resultados, aunque es algo que se persigue cuando estás en la alta competición, son claramente perjudiciales, porque pueden llegar a ser tóxicos... Y nos pueden llegar a confundir

Lo que me queda por cumplir en el balonmano femenino, es algo que, aunque pueda parecer presuntuoso, no tiene nada que ver con el ganar en sí mismo, algo que va más allá de los buenos resultados, es algo que en cierto modo desconozco, y me gustaría llegar a sentir y hacer sentir; y tendría algo que ver con la excelencia bien entendida



❖ *Después de todo lo acontecido estos meses atrás con el Rostov y el combinado ruso... ¿Qué ha sido lo que te ha motivado para volver al Gyor?*

AM.-Por un lado, el no haber conseguido con Rostov lo que nos propusimos al ir para allá. En el primer año hubo un equipo mejor que nosotr@s en Europa y posteriormente, la pandemia paralizó y canceló todas las competiciones de manera inesperada. Esto, unido al hecho de que me hayan echado del equipo nacional en el pasado campeonato de Europa, consideré que no era la mejor manera de cerrar mi etapa en el balonmano femenino.

Por otro lado, está Gyor, al que conozco perfectamente, y es un club, un equipo, una afición, al cual es imposible decir que no cuando te necesitan.

❖ *Te quedan dos temporadas por delante para "cerrar" tu etapa como entrenador femenino... ¿qué ha propiciado que, en un futuro no muy lejano, quieras embarcarte en la dirección de un equipo masculino?*

AM.-Pues es algo que lleva en mi cabeza desde algún tiempo, y después de que no me dejaran cumplir mi sueño de participar en una Olimpiada, me lo planteé para comenzar la aventura del masculino en la siguiente.

La entrevista de Miguel Morales a:

Graduado en Periodismo por la UCLM y miembro del Consejo administración de RTVCLM



AMBROS MARTIN

El interés de Gyor por volver, más la frustración que sufrí en el pasado europeo, se convirtieron en fuerza necesaria para tratar en estos próximos años de cerrar mi etapa en el femenino con sentimiento y sensaciones diferente a las de ahora.

❖ *El balonmano en nuestro país sigue siendo “un trampolín” para los jugadores y jugadoras, que buscan competir en otras ligas europeas... ¿a qué crees que puede deberse? ¿Cómo podría revertirse la situación?*

AM.-El hecho de que las ligas profesionales de ASOBAL y ABF, se hayan debilitado por la ausencia de sus mejores exponentes, da a su vez, la oportunidad a l@s jóvenes valores de demostrar su valía, asumiendo ést@s, muchos momentos de responsabilidad en sus equipos, y de esa manera acelerando el proceso necesario para resultar ser jugador@s cada vez de mayor nivel

Creo además que el trabajo hecho desde la federación para promocionar a esos jóvenes valores con la posibilidad de estar en la estela, o pertenecer de manera continuada, a las diferentes etapas del equipo nacional, sirven de estímulo suficiente para mantener un nivel alto de dedicación y motivación para los jugadores

❖ *¿Goza el balonmano español, tanto femenino como masculino, de buena salud?*

AM.-A nivel de equipo nacional, y cuestión de presente: Sí rotundo: por nivel de juego, resultados y metodología implantada.

A nivel de club, añoro esas ligas tan duras y competidas, que sin ninguna duda, nos ayudó y nos obligó a ser mejores jugadores y técnicos

Quizás se me plantea alguna duda de cara al futuro próximo, en cierta manera, debido a la mentalidad de las nuevas generaciones y sociedad actual, mas pendiente de las redes sociales y de lo que opinen los demás, que de lo que verdaderamente importa.

Intento ver el futuro más allá de los: Entreríos, Aguinalde, Cañellas, Viran;...Nerea, Navarro, Carmen, Barbosa... y me resulta complicado, para poder continuar al mismo nivel. Pero debemos creer y ser optimistas, y confiar en nuestros técnicos y jugador@s

❖ *Echando una vista atrás... y si pudieras... ¿qué le dirías al Ambros Martin de hace 20 años?*

AM.-Que lo que te venga por delante en los siguientes 20 años, no pervierta su pasión ni el entusiasmo de cuando empezaste. Que crea solo en sí mismo y en sus instintos, de esta manera nunca fallarás

❖ *Si tuvieras que elegir un momento “dulce” y otro “amargo” a lo largo de tu carrera deportiva, tanto de jugador como en los banquillos... ¿cuál sería? ¿Por qué?*

AM.-Pues en primer lugar, el haber conocido a tanta gente que van a ser importante en mi vida: compañeros, jugador@s, entrenadores, amigos...

En segundo lugar, el haber acertado, casi siempre, en las elecciones de los equipos donde haya estado, que por otra parte, no han sido muchos.

En tercer lugar, y aunque suene extraño, el haber conocido primero, el sabor doloroso y aleccionador de las derrotas, es algo que me ha ayudado mucho, aunque no haya sido del todo dulce...

Los éxitos conseguidos, tanto como jugador como entrenador, son consecuencia de todo ello. y guardo gran recuerdo, especialmente de:

La primera final jugada con el Gáldar (perdida)

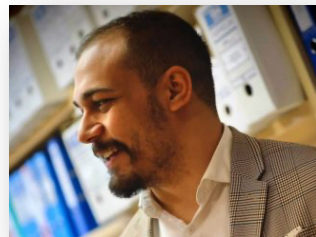
La primera Copa del Rey ganada, con el San Antonio; la copa EHF con Itxako de Estella, la primera Champion con Győr de Hungría, la primera supercopa con Rostov, y el bronce mundialista con Rusia

En la cara opuesta, y a pesar de haber perdido de manera traumática, tanto como jugador y entrenador, algunas finales europeas...lo que realmente me ha marcado y afectado ha sido: la impotencia de haber visto desaparecer al Itxako de Navarra;

El haber defraudado a mucha gente, el haber dejado al Rostov y especialmente a la Selección Rumana, sin haber conseguido los objetivos marcados.

La entrevista de Miguel Morales a:

Graduado en Periodismo por la UCLM y miembro del Consejo administración de RTVCLM



AMBROS MARTIN

Pero sobre todo el haber trabajado, confiado y haberle dado, junto con un grupo de fenomenales jugadoras, una medalla de bronce, a un personaje tan lamentable como al presidente de la Federación Rusa de balonmano. Es algo que no me perdono

❖ *¿Qué consejo/s le darías a los entrenadores, que te tienen como referente, y que sueñan con triunfar como algún día como ya lo ha hecho Ambros Martin?*

AM.-Con el paso del tiempo, me he dado cuenta, que lo que realmente cuenta, valga la redundancia, no es el ganar en sí...esto puede ser cuestión de suerte, calidad o también casualidad

Que lo que realmente vale la pena, es dedicarte con pasión a lo que haces, sin esperar nada a cambio, en todo caso el respeto y la admiración de los tuyos.

Si pierdes eso, lo pierdes todo, por muchos títulos a tus espaldas que lleves

Les diría también que los resultados, fueran buenos o malos, NO empañen tu trayectoria, aprende siempre en positivo de todos ellos, especialmente cuando al ganar se refiere

Y por supuesto, agradecer

y si por alguna cuestión, éstos no viniesen, no te preocupes; sé perseverante y entusiasta, porque haces lo que realmente te gusta, es lo que quieres y eso es lo que cuenta...

Y agradece, nuevamente, por todo ello





Guillermo Cazon/ ENTREVISTA

- Profesor nacional de educación física
- Preparador físico de la selección Argentina de Handball masculina
- Profesor de la Universidad del Salvador en la licenciatura de actividades físicas y deportivas
- Coordinador de educación física en el Colegio La Salle de Buenos Aires
- Preparador físico de Handball del Club Atlético River Plate

Primeramente, saludarlos a todos los lectores y suscriptores, una gran alegría poder transmitir un poquito de lo que nos pasa en el handball de Argentina, agradezco muchísimo a la editorial Handheartball School por la invitación y poder arrancar con esta pequeña entrevista.

▪ ***Sabemos tus comienzos en el mundo deportivo se inició en el rugby y actualmente estas en un equipo, ¿Cuándo te iniciaste en el mundo del handball y por qué?***

Mis inicios de joven fueron varios deportes en mi colegio, pero el deporte que me inicie antes de arrancar con el handball es el rugby, que jugaba en mi club y de poquito a poquito por medio de un amigo de mi colegio en la INEF numero 2 de Salta (Argentina), el me insistía de que jugará a handball, atajaba muy bien como arquero de futbol y bueno así empecé como arquero de handball en mi colegio y poquito a poquito fui encontrándole el gusto y la pasión de un deporte que a día de hoy me ha significado muchísimo en toda mi trayectoria deportiva como en la profesional.

▪ ***¿Qué significa para ti los gladiadores y la figura de Manolo Cadenas en estos últimos años?***

La significancia de los gladiadores de nuestra selección argentina de Handball es muy importante, pero esto se inicia hace muchos años con Dady Gallardo que fue el gestor y el que nos inculco todo lo que hoy somos los gladiadores, nosotros hoy somos una continuación de todo ese proceso que hizo Dady, que aparte es mi amigo, es mi hermano, es alguien muy importante en mi vida, además de haber tenido el placer de poder trabajar juntos, somos grandes amigos, de hecho trabajamos en nuestro club en River Plate (Club Atlético River Plate) y también de estar hoy al lado de Manolo compartiendo este trabajo, es también importante porque es también un referente del Handball Español, pero bueno la importancia de esta solidez que tenemos “los gladiadores” se debe a este proceso anterior que Dady nos inculco y hoy es como si fuese un legado que tenemos que conservar, esa metodología, ese sistema, siendo un gusto trabajar ahora con Manolo.

El cuerpo del proceso anterior esta Guillermo, esta el Doctor Carlos Marino y yo que somos los que quedamos de ese proceso, que es un proceso de muchos años y una continuidad importante, estando muy contento de poder seguir desempeñando este trabajo.

▪ ***¿Cómo es la preparación física de una selección ante un campeonato como un mundial o unos JJOO?***

La preparación durante los últimos años se ha modificado y variado mucho con respecto a lo que hacíamos antes, nosotros antes, la mayoría de jugadores estaban en la Argentina y eso nos hacía que tuviéramos un trabajo relevante e importante en la consistencia de la parte física pero a medida que ha pasado el tiempo y los jugadores han sido y están siendo observados a nivel mundial, teniendo la mayoría de jugadores en Europa, entonces lo que tratamos de hacer es comunicación constante con los cuerpos técnicos, con los jugadores, para saber como se encuentran en su aspecto físico y cuando nos volvemos a encontrar que no es mucho el tiempo que a veces tenemos, debemos de tratar de conservar a matriz de trabajo con la que vienen ellos de sus equipos para ir adaptándonos al trabajo que se requiere tanto para un torneo importante, ya sea un Mundial o ahora que vamos a estar en unos Juegos Olímpicos y vamos a contar con la preparación de mucho más tiempo, en los torneos anteriores también hemos tenido a los jugadores con un margen de tiempo mayor lo que nos hace que podamos solidificar y a tener mas consistencia en los aspectos físicos. Pero fundamentalmente, nos sucede que los jugadores que vienen de Europa, a veces llegan con muchos partidos, con mucho volumen de trabajo físico, con bastante cansancio o algunos jugadores con algún inconveniente físico, lo que tratamos de hacer con el medico Carlos Marino es recuperar a esos jugadores y tratar de volver a colocarlos en forma, ese es el trabajo más importante que hacemos nosotros en la selección, en algunos jugadores generarles los ajustes necesarios para que cuando el entrenador los necesite, estén a su entera disposición, siendo un trabajo bastante minucioso, trabajando en todos los detalles específicos de cada jugador y con el objetivo principal de tratar de reestablecer esa forma física para que estén lo mejor posible para la competencia y para lo que necesite el entrenador.



- ***Trabajaste como preparador físico varios años con el rugby de Hindú Club hasta que te dedicaste de lleno a la preparación física del handball en River y de ahí el salto a la selección argentina donde eres parte del cuerpo técnico desde hace 10 años, ¿cuéntame alguna anécdota en ese periodo de tiempo?***

Si estuve trabajando mucho tiempo en otros deportes, lo que sucedía, es que yo soy de la provincia de Salta (Argentina), que es una provincia situada en el Norte de Argentina, vine a los dieciocho años convocado para la selección de Argentina en la posición de arquero, después de un torneo Nacional, el entrenador que ese momento era un entrenador del River Plate, Víctor Bloise, me invitan para que juegue en River Plate, en ese momento empiezo a trabajar además de jugar en mi club, continuando con el trabajo de preparador físico en estos momentos, compaginando con los estudios de preparación física, lo que hizo que trabajaré en muchos clubes, con Hindú Club, en el hockey, en el fútbol, estando trabajando en muchos deportes, terminando trabajando la preparación física en el handball a medida que yo estaba trabajando, jugaba en la primera de River, cuando deje de jugar, eso es una anécdota buena, “el que me dijo que no jugará al handball con cuarenta años, cuarenta y un años, fuera Dady, que me dije “Negro” hasta acá llegaste con tu carrera” y en esos momentos empecé a trabajar la preparación física con él y fuimos con el equipo de River a dos torneos en Europa, jugando en Dinamarca y bueno anécdotas existen muchas, pero pienso que es irrelevante, pero lo mejor de todo es seguir con el trabajo de la selección y lo más lindo que nos paso es haber clasificado por primera vez a unos juegos olímpicos, después del torneo de Guadalajara.

- ***En otros deportes como el baloncesto, los entrenadores dicen que la clave en este tipo de torneos es la rotación, ¿ustedes cómo manejan la condición física del equipo para que lleguen en el mejor estado posible al final del torneo?***

Uno de los aspectos importantes y las características como te contaba anteriormente, todo lo que fuimos aprendiendo en estos años, es que el cuerpo técnico tiene que estar pendiente de cómo se encuentra cada deportista, cada jugador, hacer interconsultas constantemente con el cuerpo médico, con el segundo entrenador, con el entrenador e incluso hablar mucho con los jugadores, tenemos mucho dialogo con los jugadores para saber cual es la percepción que tienen ellos de cansancio de fatiga de lesión y es en ese momento donde le proporcionamos el cuidado específico de cada jugador, por supuesto que la rotación es muy importante, más en este deporte como es el Handball que a día de hoy tiene mucha intensidad, se trabaja con mucha potencia, se trabaja con mucha velocidad y eso hace que el desgaste físico sea intenso, entonces para tratar de tener a esos jugadores al 100% es necesario que nosotros estemos muy atentos y en un dialogo constante para ir conservando y preservando esa forma, porque en un torneo, los partidos son continuados, con poco tiempo de recuperación y una de las cosas muy lindas que realiza este grupo, que lo hicimos siempre es el trabajo de la recuperación, por eso es muy importante la comunicación del entrenador y todo el cuerpo técnico, ayudándonos a nosotros a tener esa percepción para poder potenciar a los jugadores para estar en la forma necesaria y poder desarrollar todas esas capacidades deportivas en el equipo.

▪ ***¿Qué equipo del ámbito internacional ves este por encima del resto en el aspecto físico?***

Hay muchos equipos, los cuales uno los tiene como referencia, yo he aprendido muchísimo de la preparación física de los franceses, tengo como referencia a Alan Cantale, que fue preparador físico de Francia, un amigo también que ha venido a La Argentina y he aprendido mucho de él, me ha marcado muchas pautas de Handball Frances, como también el exentrenador de Francia Didier Dinart y jugador que me ha marcado mucho en el aprendizaje de lo que pasa en las cabezas de los jugadores, pero bueno me gusta la fortaleza que tienen los francés, me gusta muchísimo el potencial que tiene el equipo de Dinamarca, en el volumen físico de talla y la coordinación y la velocidad que tienen en todo su sistema, Noruega también tiene un potencial físico, también lo es el equipo de España y existen muchos equipo, pero en general, nosotros que estamos aprendiendo muchísimo del Handball Europeo, mayoría de equipos de Europa tienen un potencial muy grande, porque también la talla física es muy importante, para nosotros es una gran dificultad ya que nuestros jugadores no son de una talla física grande y eso nos hace que tengamos que trabajar con mucha más velocidad, con muchas más aceleraciones para poder romper muchos sistemas defensivos, pero en realidad uno trata de aprender de todo, charlar y observar, soy una persona que cuando voy a los mundiales o vas a distintos partidos, trato de preguntar lo máximo.

En España tengo otro referente que es Paco Seirulo que también he tenido la suerte de conocerlo y de hablar muchísimo con él, y muchísimo también de aprender, de los nombrados, lo principal de ellos es que tienen una gran humildad que se ha parado a charlar y uno tratar de aprender lo máximo de todos los grandes entrenadores y preparadores físicos que tiene el mundo. Los suecos también te puedo hablar de Matt Olson, de Edvenson, gente con la que uno habla, escucha y aprende, yo creo que eso es muy importante, que uno tenga la cabeza constantemente abierta para poder aprender de los grandes, eso yo lo digo siempre, y tener la humildad de escuchar y de tenerlos como referentes a todos, de todos un poquito que sacamos y nosotros hoy marcamos un estilo creo distinto de muchos equipos, debido a esas aceleraciones que tenemos, y debido a esos movimientos generalmente con mucha aceleración que tienen nuestros equipos para poder vencer a equipos que son mucho más grandes que nosotros.

▪ ***¿En qué periodo de formación crees es clave empezar a trabajar la preparación física, incluyéndola en las planificaciones y que porcentaje se debería trabajar por etapa de formación?***

Yo creo que la preparación física en realidad es una apreciación personal de haber trabajado en muchos deportes, en equipos de futbol, he tenido un gran referente acá en Argentina, he trabajado en equipos de handball, en equipos de rugby, en equipos de hockey sobre césped, he tenido deportistas de patinaje artístico, he tenido deportistas de hockey sobre patines, lo que considero importante es una palabra “el movimiento”, entonces en todo proceso, un deportista tiene un proceso entre 16 y 17 años de desarrollo, y debemos de observar otra palabra que es el “proceso” siendo distintas etapas que tenemos que ir cumpliendo respetando las etapas evolutivas, respetar mucho las etapas sensibles, respetando muchísimo

la condición de esas etapas de desarrollo y el movimiento es importante porque se genera a partir de la iniciación donde el aspecto motor y psicomotriz es muy importante, donde los chicos tienen que aprender a tener la concienciación de su propio esquema corporal, que es lo que puede hacer su cuerpo, después tener esa disociación, aprender a disociar esos elementos corporales que son los que me van a dar una gran riqueza motora y a medida que va creciendo seguir trabajando sobre los apoyos y ahí es donde se comienza con el pequeño trabajo de la fuerza, trabajo de apoyo, trabajo de empuje, trabajo de tracción y a medida de ir desarrollando todos los aspectos técnicos del movimiento (como desplazarse, como trabajar de forma unipodal, bipodal), cuando se desarrolla la etapa hormonal de los 15, 16 y 17 años es cuando empiezo a planificar, considerando el inicio del trabajo específico de la fuerza, después el trabajo progresivo de la velocidad, pero todo el proceso anterior es un proceso donde yo tengo que tener una gran riqueza de movimiento, gran riqueza motora, un gran conocimiento de mi esquema corporal, no limitar los movimientos, siendo el trabajo más difícil que tenemos como preparadores físicos, porque la misión es reeducar y generar hábitos de movimientos, respetando esas etapas evolutivas de desarrollo y las etapas sensibles, nos va a ayudar a que el deportista en medida que va creciendo, va a tener el desarrollo que corresponde.

Pero si esos procesos los altero y los paso por arriba, voy a tener inconvenientes como tener lesiones, molestias en los deportistas, que con el tiempo en vez de potenciarlo voy a disminuir todas esas etapas, lo que creo que para potenciar eso, el desarrollo progresivo tiene que ser planificado con objetivos claros y fundamentalmente respetando las etapas sensibles de desarrollo.



- ***¿Cuándo iniciaría el trabajo de fuerza en categorías de base? , ¿Como sería esa introducción?, ¿Cuánto tiempo tendría que invertir semanalmente un jugador de base para su crecimiento hasta llegar a alto rendimiento?***

Como te he dicho con anterioridad, esas habilidades que nosotros tenemos que trabajar, para la realización de los ejercicios en esta etapa de desarrollo, tomen conciencia de cuerpo y de todos sus segmentos, esa disociación que sería la independencia de los diferentes segmentos en relación al tronco y entre ellos, el dominio corporal

Donde tenemos que tener ejercicios de equilibrio, percepción y control del cuerpo, después los trabajos coordinativos, ejercicios de dinámica general, de desplazamientos y distintas cantidades de saltos, teniendo muy claro es respetar esas etapas sensibles, para tratar de evitar que existan lesiones, respetando la etapa de evolución, los trabajos de lateralidad, existen autores que dicen que es bueno desarrollar una lateralidad que sea muy afirmada y otros en la multilateralidad, dependiendo de cómo es cada uno para poder trabajar, todo esto lo tenemos que integrar a la parte física, a lo técnico y a lo táctico, respetando siempre la etapa de iniciación, las etapas sensibles, todo con mucho trabajo de psicomotricidad, trabajo de técnica individual y con una evolución nos introducimos en todos los trabajos integrales.



▪ ***Como preparador físico de la selección Argentina de balonmano, ¿Que sensaciones positivas se lleva del último campeonato mundial celebrado en Egipto?***

Las sensaciones siempre son buenas de haber podido tener la oportunidad de ir a otro mundial, aunque la sensación de este mundial ha sido una sensación rara, porque tuvimos muy cerca de poder estar en una mejor posición, aunque creo que eso ayuda muchísimo al grupo y a todos a estar pensando y afianzarnos más en lo que viene que son los Juegos Olímpicos, creo que de todo torneo que tenemos nosotros, nuestro equipo los gladiadores y Argentina, nos genera un gran aprendizaje, tratar de siempre de visualizar las cosas que no hemos hecho bien y tratar en lo posible de corregir. En mi aspecto personal, considero que ahí algunas cosas en la parte física que tendría yo que ajustar para que el equipo tenga un mejor

rendimiento, siempre lo he realizado y considero que uno tiene que estar, siempre pensando en potenciar al equipo y tratar de aprender de estos torneos, para poder ir minimizando y trabajando sobre los detalles que son los que van a corregir para que el equipo pueda estar mejor, considero que tenemos que corregir, mirar, aprender constantemente, para que, si Dios quiere en los Juegos Olímpicos, lo que nos toca jugar, desarrollarlos de la mejor forma y lograr los objetivos grandes que pretende el equipo.



IÑIGO CANTERO ARRIETA

ENTRENADOR EQUIPO SENIOR FEMENINO
CATEGORIA TERRITORIAL
CADETE MASCULINO CATEGORIA RENDIMIENTO
DEL CLUB BALONMANO UROLA EK
ZUMARRAGA (GIPUZKOA)



TAREA 1 – ATAQUE DEF. 5.1 CON BLOQUEO

En estos primeros ejercicios vamos a buscar el bloqueo al avanzado, se puede dar de diferentes formas (bloqueo del Pivote, bloqueo de uno de los laterales o de un exterior) para una vez realizado el bloqueo, continuar con el ataque y ganar la superioridad.

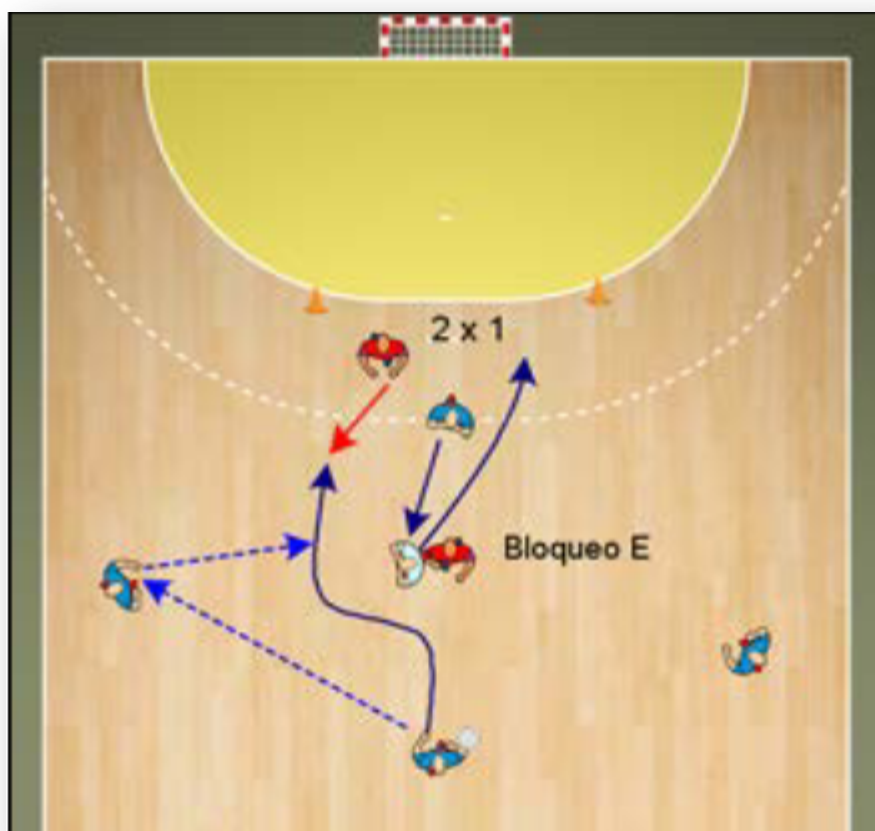
Bloqueo de E en beneficio del Central (B)

Pase de Lateral (A o C) al Central (B) que se aprovecha del bloqueo del Pivote (E).

Para continuar y hacer un 2x1 entre Central y pivote.

El defensor adelantado no puede bajar de 9 metros.

Tenemos que hacer bien el timing del bloqueo con la carrera del Central, el pivote después del bloqueo continua la acción.



TAREA 2 – ATAQUE DEF. 5.1 CON BLOQUEO



Bloqueo de A en beneficio del Central (B)

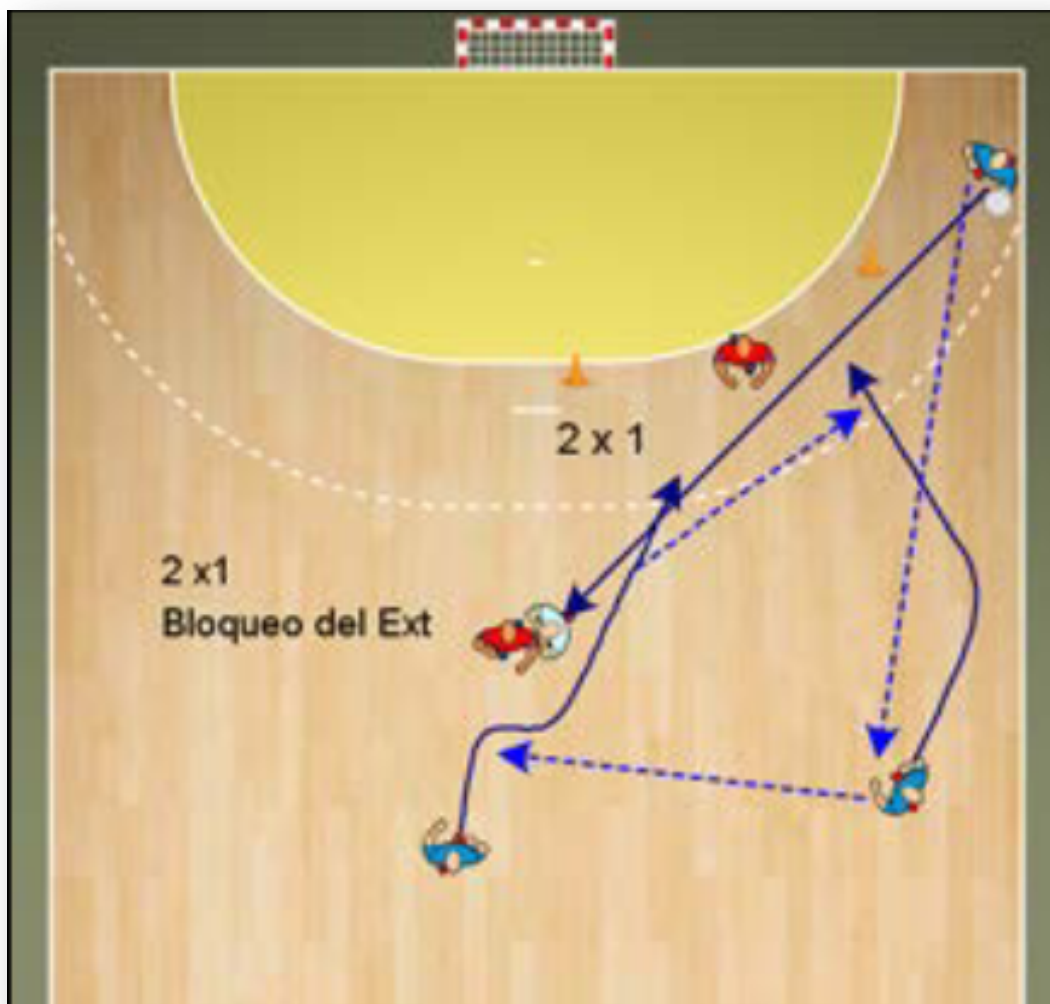
Pase de Central a Lateral que bloquea al avanzado y hace un cruce en beneficio del Central.

Para continuar y hacer un 2x1 entre Central y Lateral.

El defensor adelantado no puede bajar de 9 metros.

Tenemos que hacer bien el timing del bloqueo con la carrera del Central, el Lateral después del bloqueo continua la acción.

TAREA 3 – ATAQUE DEF. 5.1 CON BLOQUEO



Bloqueo de Ext. (D) en beneficio del Central (B).

Inicia el Extremo que pasa al lateral y va al bloqueo del Central.

El Central se aprovecha del bloqueo y juega un 2 x 1 entre él y el lateral.

El defensor adelantado no puede bajar de 9 metros.

Tenemos que hacer bien el timing del bloqueo con la carrera del Central, el extremo después del bloqueo no continua la acción.



Desdoblamiento del Central.

Partimos de un 3x4 Central pasa el balón al lateral y se desdobla entre 2 y 3.

Dependiendo de lo que haga el avanzado, en este caso va a tapar al Lat Dcho.

Jugamos el lanzamiento del Lat. Izq. si su defensor no sale o sino pase al pivote o al Central que se ha desdoblado.

Los atacantes deben leer lo que hace el defensor para decidir como atacar.

Variantes: El Lateral Izq. hace un cruce con el lat. Dcho. bloqueando al avanzado



Desdoblamiento del Central.

Partimos de un 4x4 Central pasa el balón al lateral y se desdobra entre 2 y 3.

Dependiendo de lo que haga el avanzado, en este caso va a tapar al Lat Izq.

Jugamos el lanzamiento del Lat. Dch. si su defensor no sale o sino pase al pivote o al Central que se ha desdoblado.

Los atacantes deben leer lo que hace el defensor para decidir como atacar.

Variantes: El Lateral Dcho. hace un cruce con el lat. Izq. bloqueando al avanzado.



Desdoblamiento del Lateral.

Partimos de un 4x4 Lateral con balón pasa a Central y desdobla sobre su par, y luego continúa para aprovechar el bloqueo del pivote y conseguir lanzamiento o un 2x1 con el Lat. Dcho



ESTIMACIÓN DEL ESTADO DE ACTIVACIÓN DE LOS JUGADORES Y JUGADORAS

Uno de los cometidos más importantes del entrenador de cara a mejorar el rendimiento de su equipo es valorar el nivel de activación, es decir, el grado de estado de alerta que en general tienen sus jugadores y jugadoras tanto en los entrenamientos o como en los partidos. Numerosas investigaciones han mostrado que existe una relación entre lo que se denomina nivel de activación y el rendimiento. El nivel de activación influye por un lado en la atención y la concentración de los deportistas y como consecuencia en el funcionamiento mental como el procesamiento de la información y la toma de decisiones. Pero por otro lado el nivel de activación incide también en el funcionamiento físico como la tensión muscular y en la movilización de energía. Por ambas vías, funcionamiento mental y funcionamiento físico, el nivel de activación está afectando al rendimiento.

El nivel de activación general del organismo tiene que ver con la energización física y mental. Una activación baja correspondería a un estado de relajación de mucha calma. En el otro extremo una activación alta, muy alta, correspondería a un estado mucha excitación. Considero que es muy importante entender cuáles son las variables psicológicas que hacen que una persona se active más o menos.

La motivación, la autoconfianza y el estrés contribuyen a este nivel de activación.

Cuando la motivación aumenta también aumenta la activación, cuando el estrés aumenta en sus manifestaciones de ansiedad u hostilidad también aumenta la activación. Pero cuando las manifestaciones de estrés son el desánimo o el agotamiento psicológico la activación disminuye. También disminuye la activación cuando lo que predomina es un estado de relación porque no hay estrés. La autoconfianza actúa como variable modulador. Cuando la autoconfianza es alta la motivación predomina sobre el estrés, cuando la autoconfianza es baja es el estrés el que predomina sobre la motivación. Cuando la autoconfianza es demasiado alta lo que suele pasar es que no hay estrés pero quizá tampoco hay motivación y por lo tanto la activación tampoco.

En muchos casos he observado que el entrenador se encuentra demasiado ocupado con sus obligaciones, estresado por los resultados y la trascendencia de los partidos, o afectado por problemas de funcionamiento del equipo, y le cuesta analizar con tranquilidad y objetividad las situaciones presentes las señales externas de sus jugadores y jugadoras que le ayuden a estimar el estado de activación del equipo.

Os animo que a lo largo de este mes pongáis énfasis en la estimación del estado de alerta de vuestros jugadores y jugadoras: ¿se encuentra más bajo de lo que sería deseable? ¿es apropiado? o ¿se encuentra más alto del nivel adecuado? ¿qué variables psicológicas están influyendo en este nivel de alerta? ¿cómo podrías regular ese estado psicológico? ¿qué necesitan los jugadores y jugadoras en ese momento concreto? Esta última es la pregunta clave: el punto de partida para determinar la estrategia psicológica a utilizar. En los próximos números analizaremos algunas de las estrategias psicológicas a emplear en relación al nivel de activación estimado.



José Ramón Alvite de Pablo / ARTÍCULO

- Director Deportivo y Entrenador de Porteros, Club 1º Agosto de Luanda (Angola), Entrenador Nacional de Balonmano.



José Flores Rodríguez / ARTÍCULO

- Psicólogo del Deporte, Doctor por la Universidad de Sevilla y Entrenador Nacional de Balonmano.

Son muchos los porteros que cierran los ojos y/o se protegen la cara cuando lanza un extremo con poco ángulo. Esta situación se agrava cuando el lanzamiento lo realiza un jugador diestro desde el extremo derecho que localiza el lanzamiento arriba, cerca de la cara.

¿Por qué lo hacen? Tienen miedo. Son acciones instintivas, reflejas, que realizan para evitar un pelotazo en la cara. El problema es que la realización de estas acciones no ayuda a parar más, pues cuando un portero cierra los ojos está a merced del atacante no puede percibir el armado de brazo, la adaptación del balón, la mirada del lanzador, etc. Estas acciones impiden que el portero/a acceda a fuentes de información muy relevantes para detener el lanzamiento.

Después de 20 años formando porteros hemos encontrado que la historia se repite, ya sea en clubes más o menos profesionales, en selecciones territoriales, en categoría masculina, en categoría femenina, con infantiles, con juveniles, con seniors.

¿Podemos ayudar a nuestros porteros en esta situación?, ¿se puede mejorar este aspecto?, ¿cómo?

El objetivo de este trabajo es exponer algunas ideas que ayuden a los entrenadores a diseñar sus entrenamientos, para que sus porteros superen estas situaciones. Antes de explicarla, nos gustaría aclarar que una propuesta que se ha ido perfilando gracias a lo aprendido de nuestros jugadores, de otros entrenadores, de profesores, de investigadores, etc. La propuesta tiene dos grandes áreas de trabajo: a) **el abordaje del miedo** y b) **el diseño y progresión de los ejercicios**. Ambas áreas se complementan y hacen sinergia. A continuación, exponemos las líneas generales de ambas áreas de trabajo:

En primer lugar, a) respecto al **abordaje del miedo**, aunque sabemos que es un proceso que debe adaptarse a la edad y a las características del portero en cuestión (no es lo mismo trabajar con un portero infantil que con un portero juvenil), vamos a destacar las siguientes ideas generales:

- Reconocer y aceptar, con naturalidad, el sentimiento de miedo. Tener miedo es una reacción natural que todos experimentamos ante determinadas situaciones, si bien, no todos experimentamos la misma “cantidad” de miedo ante las mismas situaciones. El entrenador debe evitar la realización de comentarios negativos, e incluso vejatorios, al respecto. Asimismo, sin el reconocimiento y la aceptación de la situación es imposible solucionarla (algunos porteros no lo reconocen o no se dan cuenta de sus acciones), en este cometido pueden ayudar el uso de grabaciones.
- Una vez reconocida la situación a trabajar. Se hablará con el portero, de la manera más concreta y objetiva posible, sobre las ventajas e inconvenientes que tienen las acciones de protección realizadas (cerrar los ojos, o protegerse la cara con las manos). Por un lado, estas acciones pueden evitar consecuencias desagradables como un pelotazo en la cara; por otro lado, el rendimiento (porcentaje de paradas) baja. Se trata de concretar lo que gana y lo que pierde el portero cuando se protege y cuestionar las creencias que mantienen este comportamiento ¿de verdad duele tanto un pelotazo? ¿cuánto tiempo duele?, ¿minutos, horas, días, años?, ¿conoces a algún portero que no se haya recuperado de uno?, ¿subiría tu nivel como portero si logras superar esta situación?, ¿esta mejora te permitiría ir a la selección/ser titular/mejorar tu contrato? Lógicamente, las respuestas a estas y a otras preguntas similares deben ayudar a encontrar motivos para cambiar.
- Una vez generada la intención de cambiar, es necesario hacer ver que es posible. Puede resultar de ayuda la utilización de modelos (otros porteros) que en estas situaciones no cierran los ojos, no se tapen la cara o que después de un pelotazo en la cara sigan jugando (algunos porteros incluso mejoran su rendimiento). Es importante que estos modelos sean significativos, que se ajusten a las características del portero con el que trabajamos. Es decir, si trabajamos con un portero infantil no le pongamos imágenes de un portero campeón del mundo. Es mucho mejor utilizar ejemplos de porteros de su misma categoría, de su mismo club, que cuando tenían su edad tuvieron miedo y que después de entrenarlo lo superaron. Como comentamos con anterioridad, se trata de darle naturalidad a la situación. Estamos hablando de una de las muchas habilidades que debe aprender un portero, no hagamos un drama. Asimismo, es importante que el entrenador y el portero sepan que cualquier proceso de cambio es difícil y presenta altibajos en el rendimiento, es decir, que no se conseguirá a la primera.

En segundo lugar, b) el **diseño y progresión de los ejercicios** se va a apoyar en dos ideas principales:

- Los ejercicios deben ser representativos de la situación real de juego, pues si los entrenamientos no se parecen a los partidos, los partidos se convierten en entrenamientos. Se debe tener presente que los lanzamientos desde el extremo se realizan a corta distancia y presentan mucha variabilidad: jugadores con trayectorias que abren o cierran el ángulo de lanzamiento, jugadores que saltan hacia el portero, diestros desde el extremo derecho, lanzamientos desde mucha altura o en caída, distintos armados de brazo, lanzamientos realizados después de completar o no el ciclo de pasos, etc. Esta variabilidad debe estar recogida en los ejercicios de entrenamiento. En consecuencia, es necesario que los porteros en los entrenamientos practiquen sus intervenciones a lanzamientos localizados próximos a la cara.
- Lógicamente las situaciones anteriormente identificadas deben presentarse de manera progresiva, de modo que facilite su aprendizaje. A continuación, a modo de ejemplo, proponemos ejercicios que progresan desde situaciones menos representativas a situaciones más representativas, de situaciones más simples y estables a situaciones donde la incertidumbre es mayor, de ejercicios analíticos a ejercicios grupales.

Ejercicio 1.

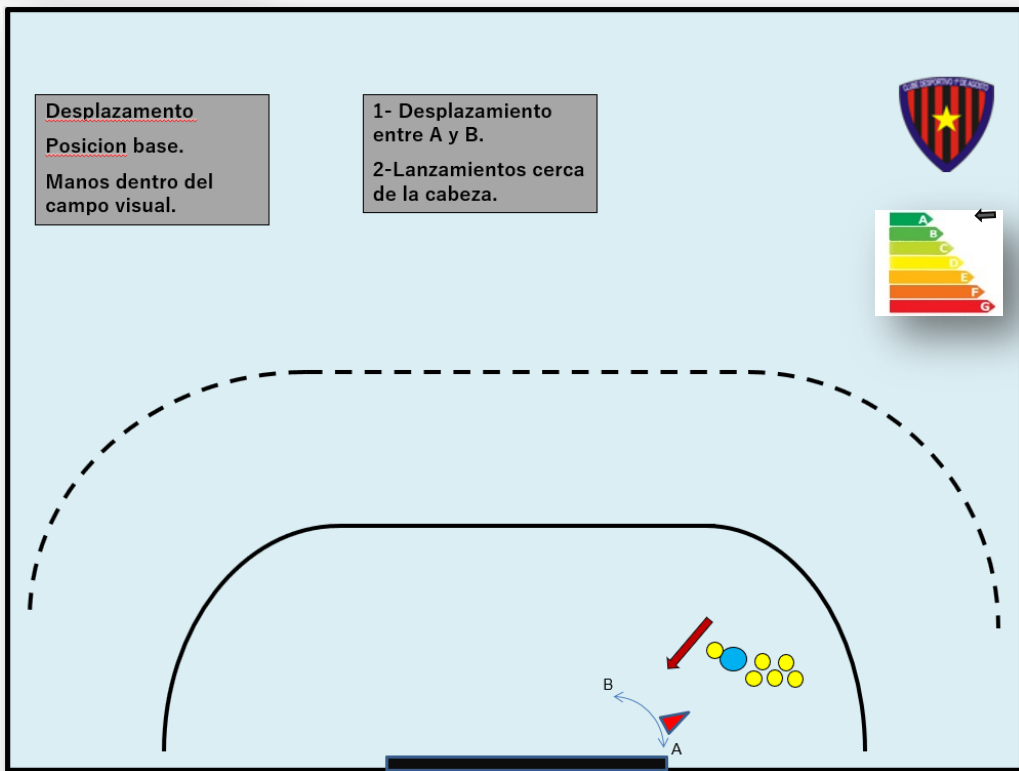
- Tipo de ejercicio: poco representativo *
- Desarrollo del ejercicio: la portero está sentado adoptando la posición base e intentando detener lanzamientos localizados cerca de la cara. Los lanzamientos se realizan en distancias cortas y se utilizan pelotas de diferentes tamaños y texturas que no generen mucho dolor ante un posible impacto. Mantener las manos dentro del campo visual.
- Objetivo: optimizar la capacidad para realizar movimientos segmentarios, (rápidos y cortos) sin cerrar los ojos. Las características de este ejercicio exigen que, para que el portero tenga éxito, deba mantener necesariamente los ojos abiertos y utilizar la posición base anteriormente descrita.



Ejercicio 2



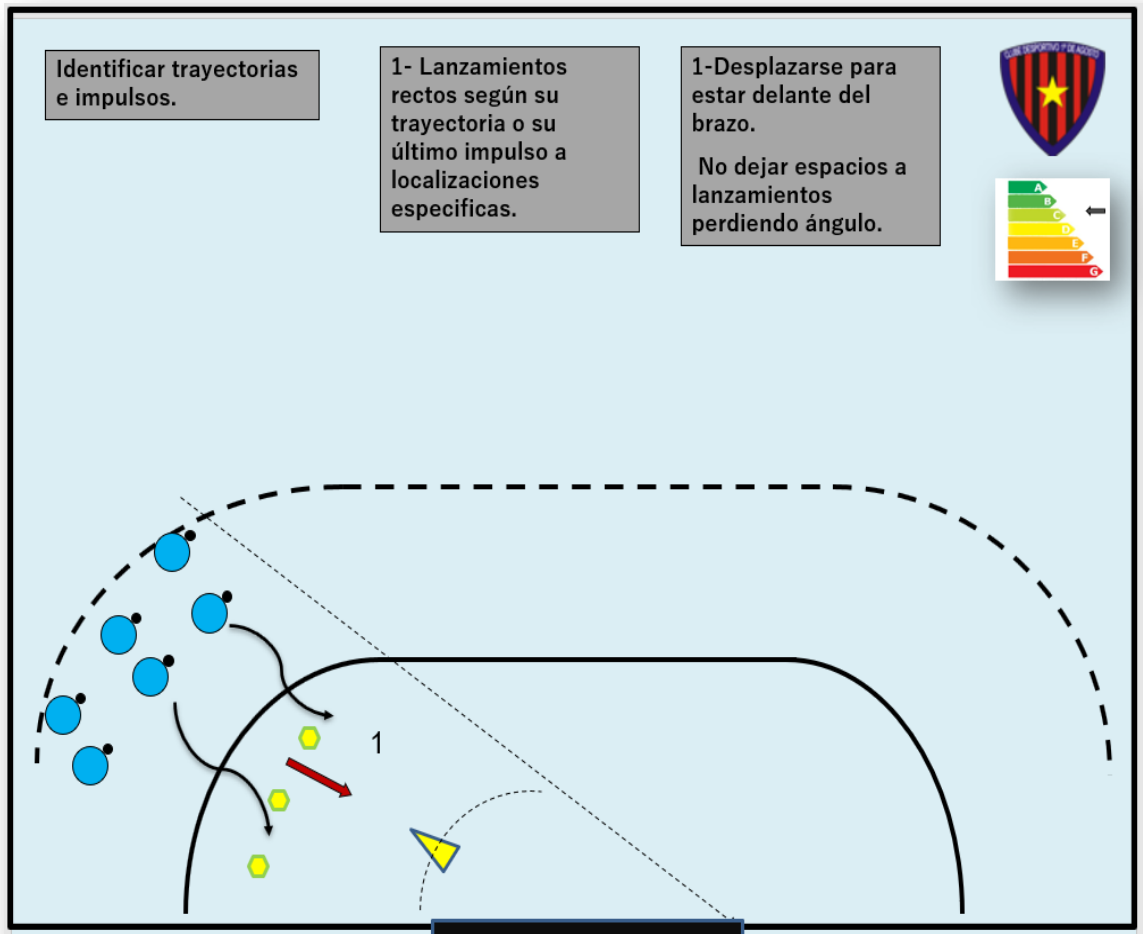
- Tipo de ejercicio: más representativo que el anterior **
- Desarrollo del ejercicio: el portero se desplaza en la portería, del punto A al B, manteniendo la posición base mientras detiene lanzamientos cercanos que se dirigen cerca de la cabeza.
- Objetivos: el objetivo anterior más practicar los desplazamientos en portería con pasos cortos y rápidos.



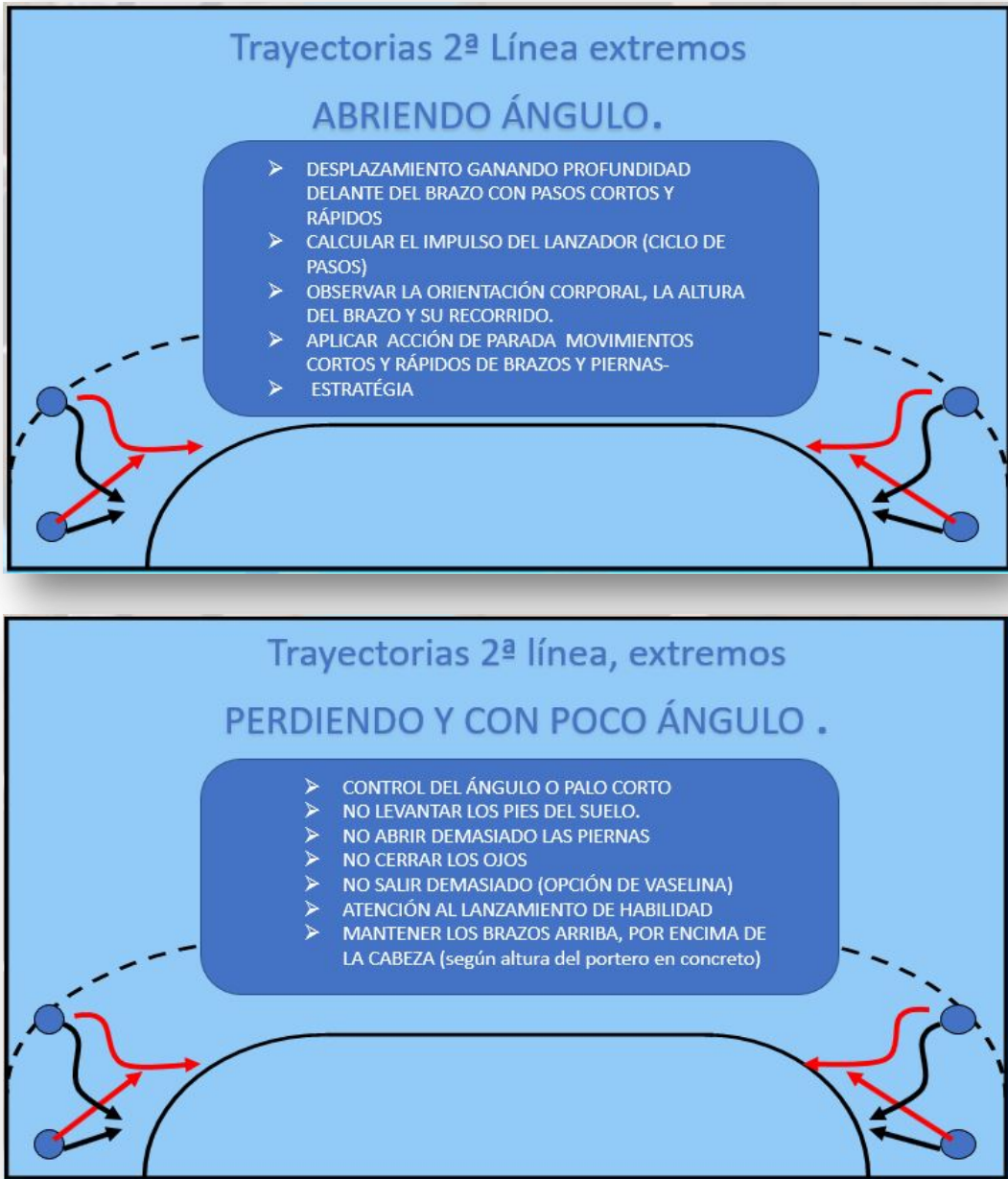
Ejercicio 3

- Tipo de ejercicio: más representativo que el anterior ***
- Desarrollo del ejercicio: el portero detiene los lanzamientos dirigidos a ángulos superiores (cerca de la cara). Los lanzamientos se realizan desde 4/5 metros y se utilizarán pelotas de diferentes tamaños y texturas, también balones oficiales. Los lanzadores varían la trayectoria: ganando o perdiendo ángulo

- Objetivos: los anteriores, ajustando el desplazamiento en portería a la trayectoria del lanzador.
- Progresión metodológica:
 - Comenzar con una fila, posteriormente aumentar el número de filas.
 - Al principio, los jugadores no pueden cambiar el último impulso en relación a la dirección original, después sí.
 - Al comienzo, los jugadores solo pueden localizar arriba, más tarde pueden localizar a media altura también. Por último, el lanzamiento también podrá localizarse abajo. De esta manera, se amplía el rango en los movimientos del portero (el portero podrá parar con brazos y piernas).
 - Distancia del lanzamiento: los primeros lanzamientos desde 4 metros y poco a poco se va aumentando, hasta la distancia que se da en los partidos.



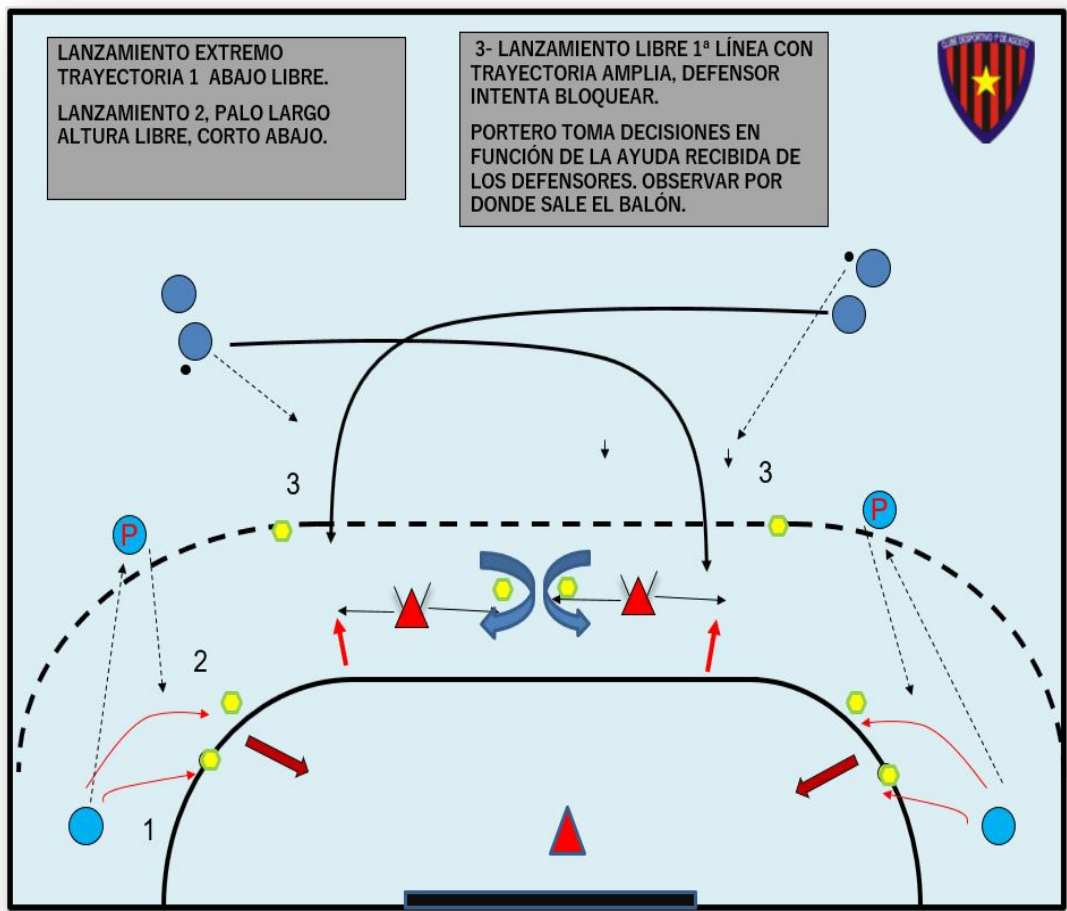
Aspectos a tener en cuenta ante lanzamientos desde el extremo



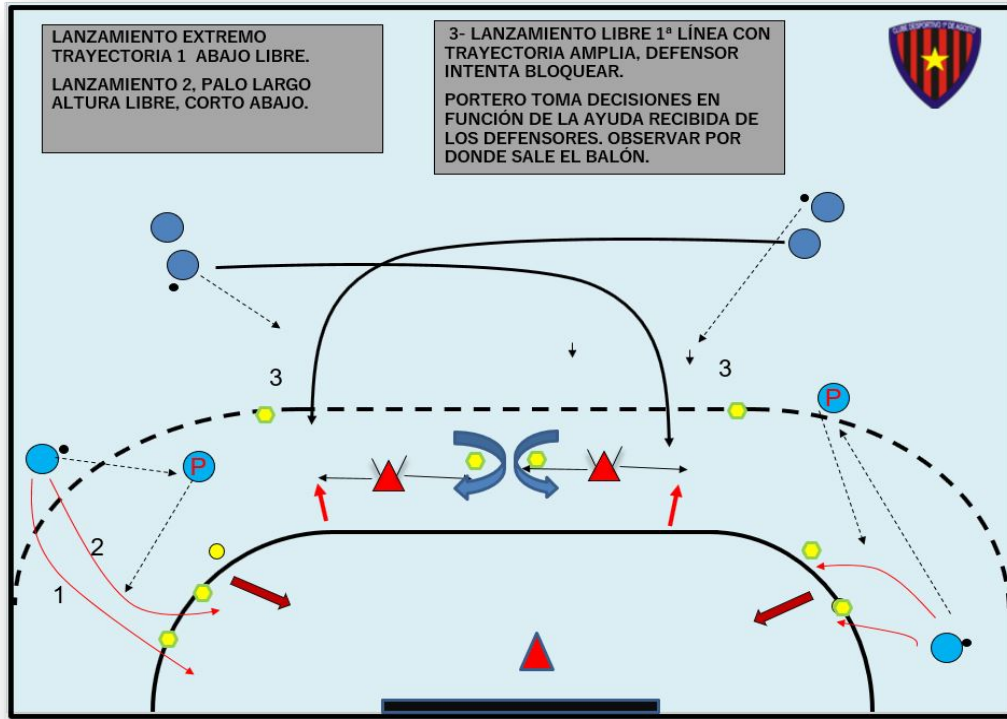
En el siguiente ejercicio grupal, vamos a enfocarnos en el lanzamiento desde el extremo, aunque se están produciendo lanzamientos desde otras zonas del campo. Este enfoque lo vamos a realizar con la aplicación de reglas que tienen que ver con las trayectorias, e impulsos de los jugadores. Estas trayectorias e impulsos van asociadas a localizaciones concretas, así nuestros porteros identificarán patrones de ejecución que tienen que ver con el ciclo de pasos que le permitamos dar a los lanzadores desde el extremo, la altura del armado, recorrido del brazo y el gesto final de como el jugador deja ir el balón.

Ejercicio 4

- Tipo de ejercicio: más representativo que el anterior ****
- Desarrollo: Lanzamiento 1ª línea con bloqueaje + lanzamiento de extremo con dos posibles trayectorias. (variar la secuencia de lanzamiento)
- Objetivos: 1- identificación de la salida del balón a lanzamientos de 1ª línea y colaboración defensiva. 2- Identificación de trayectorias e impulsos desde lanzamientos de extremos a localizaciones concretas.
- Progresión:
 - Variar distancias de los defensores centrales, en anchura y profundidad. Variar las distancias y ciclos de pasos a los lanzamientos del extremo.
 - Localizaciones desde el extremo, trayectoria 2, lanzamiento al segundo poste libre en altura, lanzamiento al palo corto abajo.
 - Trayectoria 1, libre abajo.



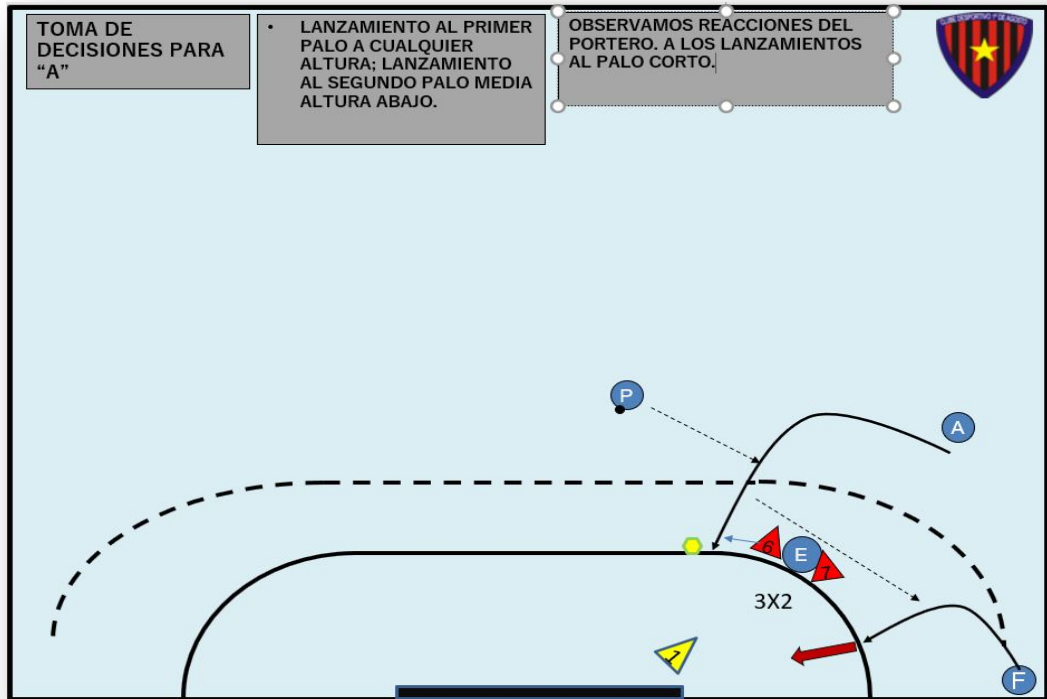
En el ejercicio 5 solo cambiamos las trayectorias desde el extremo derecho tanto con jugadores diestros como zurdos, pero mantenemos las del extremo izquierdo.



Ejercicio 6

- Tipo de ejercicio: más representativo que el anterior *****
- Desarrollo: Ejercicio para la toma de decisiones de "A" donde se promueven lanzamientos de 3 jugadores, lateral izq, pivote y extremo izq. (En este caso solo pondremos normas para el extremo izq).
- Objetivos: Identificar lanzamientos a zonas concretas desde el extremo izquierdo dentro de un ejercicio con variables temporales.
- Progresión:
 - En el ejercicio 6 progresamos hacia un ejercicio de toma de decisiones de "A" y así dentro de la mejora técnico táctica de los jugadores podemos incluir el trabajo táctico orientado a los porteros y la variedad de lanzamiento de los extremos.
 - Las normas de lanzamiento del extremo serán las de lanzamiento libre a cualquier altura al primer poste y lanzamiento de media altura hacia abajo al segundo poste. Este ejercicio va destinado a porteros con más experiencia a lanzamientos cerca del cuerpo donde le ayudará en la mejora de los armados y recorridos del brazo a lanzamientos al primer palo.

- También observaremos el nivel de concentración a cada lanzamiento del extremo cuando se produzcan.
- Aplicación de normas a lanzamientos desde los puestos restantes en diferentes situaciones.



Estos ejercicios podemos configurarlos en situaciones de 3x3, 4x3, 5x4, 6x5.

Es preferible la superioridad o igualdades con espacios amplios para potenciar la frecuencia de lanzamientos. Un ejercicio que puede ser apropiado para cadetes de primer año sobre progresiones sucesivas con búsqueda y ataque de los espacios 5x4, donde podríamos poner normas sencillas como que un extremo solo puede lanzar a zonas altas de la portería y el extremo contrario a zonas bajas.

Un ejercicio complejo para juveniles podría ser realizado con 3 normas de lanzamiento donde las localizaciones sean una al palo corto, una segunda al palo largo y una tercera que sea una habilidad; roscas, vaselinas, lanzamiento liftado. Donde el jugador dispone de estos 3 tipos de lanzamientos durante un ejercicio de juego real 6x6.

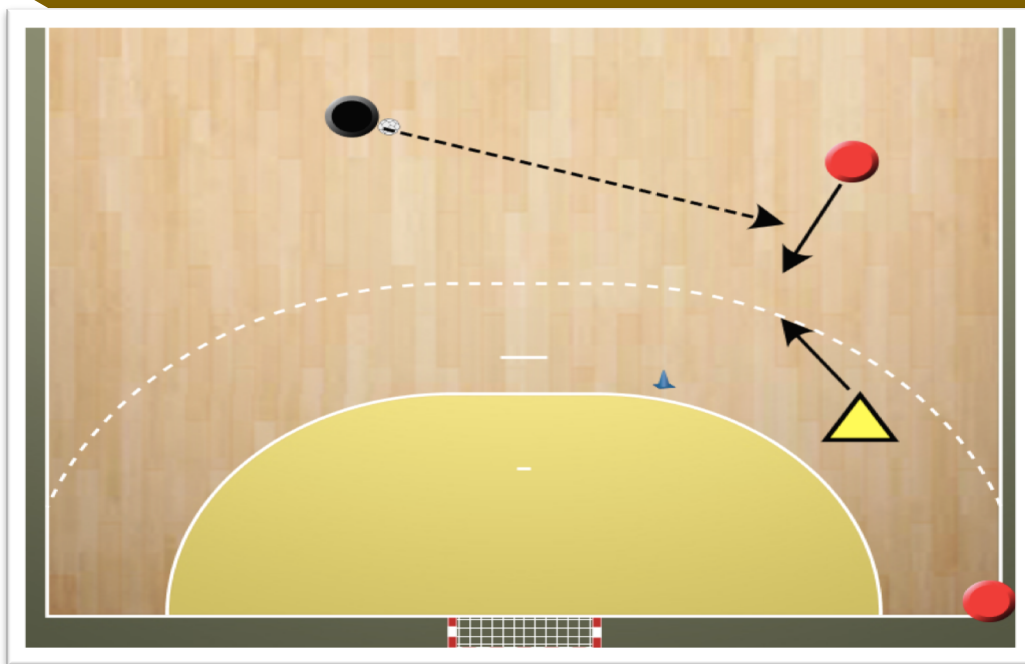
En resumen, sugerimos que en categorías inferiores, alevín e infantil el balón fuese de un material más blando que redujese el trauma en el portero, sobre todo en lanzamientos que impactan directamente en la cara. Enseñar como primera unidad didáctica a protegerse de los lanzamientos aplicando una correcta posición base colocando las manos dentro del campo visual, por último, una progresión en los ejercicios para que nuestros porteros adquieran riqueza táctica y así mejorar su rendimiento a media que los jugadores adquieren más recursos.



RAMÓN PECO RUIZ

ENTRENADOR EQUIPO SENIOR CLUB BALONMANO
MANZANARES (CIUDAD REAL)





EJERCICIO N.º 1 1x2 zona exterior.

DESCRIPCION

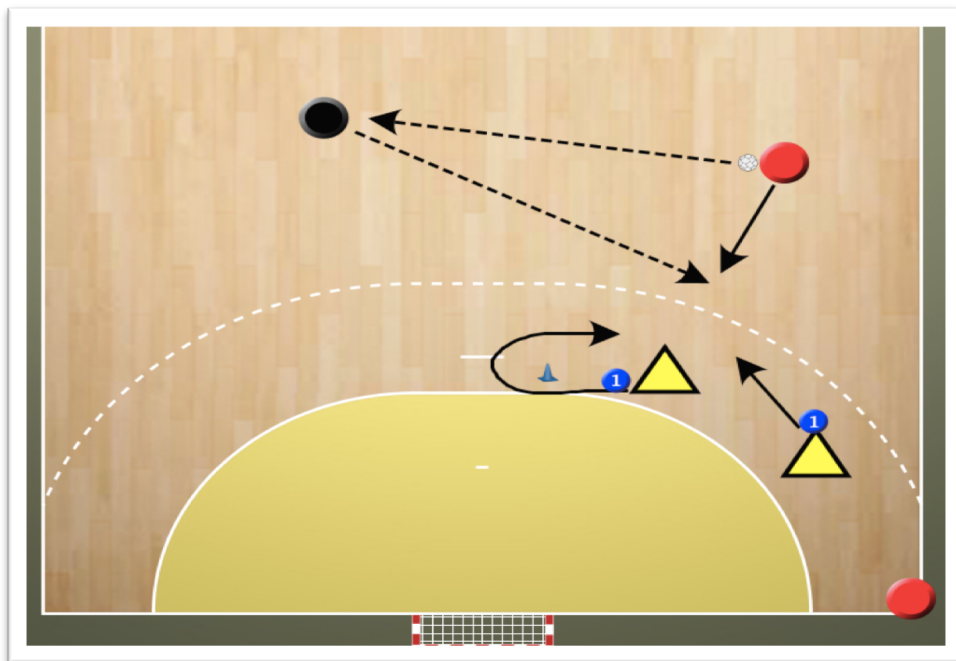
La tarea comienza con un pase previo desde la zona contraria de un jugador de 1ª Línea que realiza un pase a la zona de actuación. El pase debe realizarse en salto. El ataque debe intentar resolver la situación con 1 pase como máximo. La zona exterior estará limitada. Se puede realizar en 2 zonas de manera alternativa. Si el defensor tiene éxito realiza contraataque de primera oleada.

Objetivo:

- Amortizar situación de inferioridad.
- Condicionar el pase.
- Tapar líneas de pase.
- Identificar situación real de peligro de gol.
- Identificar y ocupar espacio frente a situaciones de posible falta de ataque.
- Anticipación

CORRECCIONES:

- Situación inicial que permita el control visual de los atacantes.
- Retardar el pase.
- Mantener alejado al 1ª línea.
- Cerrar el espacio al extremo sin posibles sanciones.



EJERCICIO N.º 2 2x2 en zona exterior condicionado

DESCRIPCION

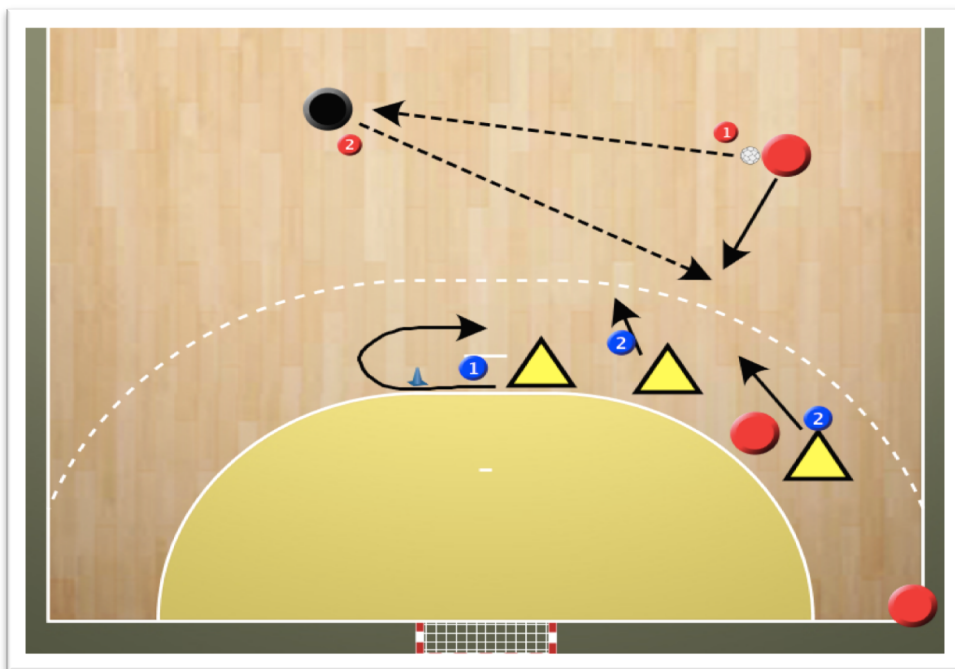
Se realiza un 2x2 en zona exterior con un central de apoyo. Cuando el lateral se pasa al jugador de apoyo el jugador defensor lateral debe rodear un cono que delimita la situación de ataque. Los atacantes deben intentar resolver la situación sin bote. Los atacantes solo pueden pasar 1 vez el balón al jugador de apoyo. Se puede trabajar en 2 zonas de manera alternativa.

Objetivo:

- El defensor exterior debe amortizar la situación momentánea de inferioridad
- El defensor lateral debe conseguir llegar lo más rápido posible a la situación
- Anticipación y ocupación de espacios de lanzamiento.
- Comunicación y coordinación entre los defensores.

CORRECCIONES:

- Evitar situaciones de defensa que puedan suponer sanciones.
- No arriesgar en situaciones que no supongan un peligro real de gol.



EJERCICIO N.º 1 3X3 zona exterior.

DESCRIPCION

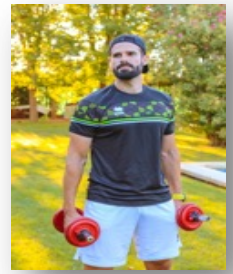
El defensor central parte desde la zona de pase de apoyo. Cuando se realiza el pase puede entrar en la zona delimitada para actuar. Los jugadores atacantes disponen de 3 pases para resolver la situación momentánea de superioridad. El pivote siempre está colocado en la zona exterior. y no puede desplazarse.

Objetivo:

- Ayudas del jugador exterior para defender al pivote.
- Anticipación
- valorar cual es la situación más peligrosa
- Amortizar la inferioridad momentánea.

CORRECCIONES:

- Situación inicial que permita el control visual de los atacantes.
- Retardar el pase.
- Mantener alejado al 1ª línea.
- Cerrar el espacio al extremo sin posibles sanciones.



¿LA IMPORTANCIA DE ESTIRAR AL INICIO Y AL FINAL DE LA SESIÓN?

Es muy común, que nos surja este tipo de dudas, y sobretodo en categorías “no profesionales” siempre se pase un poco por alto el realizar estiramientos, tanto al inicio como al final de la sesión.

¿Estiramientos al inicio de la sesión? Sí, has leído bien, pero me refiero a estiramientos dinámicos para activar la musculatura, no para relajarla con los estiramientos que seguramente conozcas, los pasivos.

El problema que nos encontramos normalmente, es la falta de tiempo después de la sesión. Esto es debido, a la falta de tiempo que sucede en cualquier club, además, de nuestras vidas diarias.

Otro motivo, es que no se le dan mucha importancia. Seguramente hayas oído a tu entrenador esta frase:

“estirad en casa chicos/as”

Como jugador, sabes que cuando llegas a casa, raramente vas a realizar esos estiramientos para relajar la musculatura y recuperar más rápido para la siguiente sesión de entrenamiento.

¿Cuál es la diferencia entre los estiramientos dinámicos y los activos?



Comenzando con los estiramientos dinámicos, son movimientos balísticos y controlados, que realizaremos de manera fluida y suave, controlando sin sobrepasar la longitud que alcanzaríamos con un movimiento estático. Este tipo de estiramientos, producirá el estiramiento de los músculos antagonistas. Además, nos prepararán nuestro cuerpo de forma activa para la actividad deportiva que debemos realizar.

Por otra parte, encontramos los estiramientos que todo el mundo conoce y los más practicados, los estiramientos estáticos o isométricos. Estos se pueden realizar de manera activa y pasiva. Activamente, quiere decir el que mismo deportista estirará sin ninguna ayuda externa, en cambio, de manera pasiva, requerirá de esta ayuda externa, es decir, con la ayuda de alguna otra persona que realice los estiramientos al deportista, generalmente el entrenador, preparador físico o fisioterapeuta.

Los estiramientos estáticos, son más recomendados al finalizar la actividad deportiva, puesto que esta comprobado por múltiples estudios que relaja los músculos y reduce su índice de fuerza y potencia. Por eso, utilizaremos estos ejercicios para relajar nuestra musculatura para volver a la calma de forma progresiva.

Cabe recalcar, que llevar una buena rutina de estiramientos, tanto dinámicos como estáticos, al inicio y al final de la sesión, ayudará a prevenir muchas lesiones musculares y podrá alargar la vida útil del deportista.

¿Qué beneficios obtendremos al estirar?

Gracias a los sencillos ejercicios de estirar, podremos prevenir lesiones importantes como las tendinitis y suavizar las temidas agujetas. Lo más importante, es que eliminaremos la tensión muscular, disminuye la cantidad de ácido láctico producido durante el ejercicio o la práctica deportiva y mejoran el flujo sanguíneo.

La acción de estirar, ayudará a aprovechar toda la funcionalidad y rangos de movimiento de nuestro cuerpo durante la práctica del deporte, sin que nos lesionemos tan fácilmente.

¿Cómo debemos estirar correctamente?

La dedicación hacia los estiramientos, será diferente en las dos fases que hemos hablado anteriormente.

Si realizamos los estiramientos dinámicos, estos nos ocuparán unos 15 minutos, y seguidamente, continuarán con el calentamiento o movimientos polimétricos específicos del deporte.

En los estiramientos estáticos, nos prolongaremos hacia los 30 minutos, al finalizar el entrenamiento. Cada estiramiento debería durar entre 24-30 segundos por extremidad o grupo muscular estirado.

Estos se deben realizar sin movimientos bruscos, ni rebotes. Deberás intentar estirar más allá del punto en el que empieces a sentir “ligeramente” dolor en el músculo afectado.

Uno de los requisitos, es el empezar desde la zona del tronco inferior, y acabar por el tronco superior, es decir, de abajo hacia arriba.

La respiración en los estiramientos jugará un papel fundamental, puesto que podrás relajarte y concentrarte mejor en estirar los músculos.

Te dejo un video de estiramientos, en el que repasamos en 10-15 minutos, el como debería una sesión de estiramientos.

<https://youtu.be/6585MLZdfBc>

Espero que ahora tengas más en cuenta estirar antes y después de cada sesión deportiva, tanto si eres entrenador, para aplicarlo en tus sesiones, como si eres jugador/a, para no saltarte nunca esta parte del entrenamiento.



Juan Antonio García Herrero / **ARTÍCULO**

- Entrenador equipo Juvenil Femenino Club Balonmano Cdad. de Salamanca

Introducción

El acertado formato de la revista “Handheartball” en la que se recogen documentos y artículos de diferente estructura, me permite la licencia de opinar sobre el proceso de tecnificación en balonmano sin las constricciones de un artículo científico o académico. Este documento no es más que otra opinión sobre este proceso, pero, aun así, espero que pueda servir de debate sobre las medidas e intervenciones que estamos teniendo en torno a la formación individual de los jóvenes jugadores. De este modo, analizaremos críticamente algunas decisiones que se adoptan habitualmente en torno a la tecnificación deportiva en balonmano, recurso que numerosas federaciones y clubes se esfuercen por implementar con sus jugadores.

La tecnificación deportiva puede desarrollarse bajo prácticas muy diferentes y profundas divisiones en la concepción de la misma. Para empezar, sería conveniente aclarar qué entendemos por tecnificación y qué no, pues considero que en muchos contextos de entrenamiento se confunde el proceso de tecnificación con el desarrollo de un modelo de juego, el entrenamiento colectivo o el manido trabajo de “toma de decisión”. Intentemos profundizar en estas cuestiones.

Modelo de juego y tecnificación.

Diferentes clubes, federaciones territoriales y nacionales, entienden el proceso de tecnificación como la transmisión de recursos a sus jugadores vinculándolos a un modelo de juego ¿Qué significa esto? Que conciben la formación individual ofensiva o defensiva en torno a una serie de pautas de funcionamiento colectivas o sistemas de juego. En este enfoque se orienta la formación del jugador hacia el dominio de tal o cual modelo de juego y bajo la excusa de: “así es como juega el primer equipo”, “estos son los sistemas de juego de todo el club” o “en esta federación jugamos así”, se desarrolla el trabajo individual (si es que se desarrolla). De esta manera, el entrenamiento técnico-táctico individual se vincula a una formación específica dentro de un modelo de juego concreto, limitando, a mi juicio, la formación del jugador. ¿Y cuál es el problema aquí?, se trata de modelar al jugador para que cuando llegue al primer equipo esté familiarizado con su modelo de juego ¿no? Este enfoque en la tecnificación individual tiene evidentes debilidades: los modelos de juego en los clubes o federaciones los determina la propuesta de juego del primer equipo, y cuando hay un cambio de entrenador (o del director técnico de la federación), es habitual que cambie todo el modelo de juego.

Esto supone que un jugador puede estar desarrollando un trabajo de “tecnificación” durante 3-4 años, entrenando sobre marcajes en espacios amplios, una defensa abierta priorizando los deslizamientos y evitando los cambios de oponente, pero cuando llega al primer equipo cambia el entrenador y lo que se le pide ahora es jugar con pocos espacios defensivos, marcaje en proximidad en espacios reducidos, cambios de oponentes constantes y sin deslizamiento. O si es un extremo, como en el modelo de juego apenas hay circulaciones, se evita trabajar con él la finalización desde el pivote bajo la excusa de: “en nuestro modelo apenas circulan los extremos, no necesitan aprender eso”. Esto, en un entorno tan volátil como los banquillos de los equipos de élite donde los primeros entrenadores no suelen mantenerse en sus puestos durante muchos años (al igual que los directores técnicos de las federaciones territoriales o nacionales), genera lagunas imperdonables en la formación de los jugadores. Si se pretende “tecnificar” así (ya he dicho que desarrollar un modelo de juego en las etapas de formación semejante al primer equipo no responde para mí al calificativo de tecnificación), es muy probable que un infantil o cadete cuando llegue al primer equipo lleve varios años trabajando sobre contenidos, que cuando cambie el entrenador y el modelo de juego, le servirán de muy poco. Clubes y federaciones se afanan en organizar grupos de entrenamiento para entrenar tal o cuál sistema defensivo, un modelo concreto de contraataque o de juego circulante. ¿Son estos entrenamientos de tecnificación? Claro que no. Puede ser un tiempo muy útil dedicado a que el jugador asimile una forma de juego, pero no puede calificarse de tecnificación. ¿Entonces no es aconsejable tener una forma de juego homogénea en todos los equipos del club o la federación? Claro que sí, pero son procesos distintos y desde luego la formación individual de los jugadores no puede estar supeditada a un modelo de juego concreto. ¿Y eso por qué? Porque como ya hemos dicho, es muy probable que a lo largo de su carrera deportiva deba tener recursos para jugar desarrollando modelos de juego muy diferentes, dado que tendrá entrenadores muy diversos que posiblemente le soliciten cuestiones distintas incluso opuestas. Para mí, un buen jugador es aquel que tiene los recursos para adaptarse a diferentes propuestas de juego y eso, no se consigue vinculando su desarrollo a una única forma de juego.

Toma de decisiones y tecnificación

Si hay una expresión utilizada en esto de la tecnificación de los jóvenes es la “toma de decisión”. Si estás en un foro de entrenadores hablando de procesos de mejora individual y argumentas que haces tareas de tomas de decisión, ya no hay réplica posible. Solo nombrar el término habilita al interlocutor para ser reconocido como alguien que hace un trabajo correcto. A la pregunta de: ¿cómo orientar el trabajo de tecnificación con los jóvenes?, la respuesta masiva es: “hacia la toma de decisión”. En ocasiones creo que las teorías cognitivas con el modelo de procesamiento de la información a la cabeza, que aportaron al mundo del entrenamiento deportivo este término hace ya décadas, nos han dejado un poso infranqueable. ¿Qué es una tarea de toma de decisión?, ¿es posible hacer una acción motriz, simple o compleja, que no implique una toma de decisión? Desde los modelos de procesamiento de la información de donde proviene este término, cualquier tarea motriz por simple que sea supone una toma de decisión. En aquellos modelos, la captación de información (percepción), se sucedía por el procesamiento de esa información (toma de decisión), para concluir con la emisión de la respuesta (ejecución). Se estableció así el archiconocido esquema de comportamiento: percepción-decisión-ejecución. Por tanto, si la ejecución final estaba condicionada por cómo se captaba la información y cómo se procesaba, los teóricos sugirieron que trabajar sobre esas fases perceptivas y decisionales mejorarían la respuesta final. Las aportaciones de Robert Gagné y su modelo cibernético o de Robert N. Singer hace más de cuatro décadas, tipificaban ya que cualquier acción motriz por sencilla que fuera supondría un proceso de toma de decisión.

Una tarea técnica aislada, por ejemplo, lanzar a portería con tres pasos sin oposición, es una acción motriz que también implica una exigencia en la toma de decisión (procesamiento de la información para emitir una respuesta), aunque en el ámbito del entrenamiento no se contemple de esta manera.

Entiendo que los entrenadores que trabajan sobre tareas de toma de decisión lo que buscan es que sus jugadores sepan elegir la mejor opción posible dentro de un abanico de posibilidades, pero ¿qué decisiones estamos haciendo que tomen los jugadores en formación? Voy a poner un ejemplo cercano de alguien que todos conocemos: Alex Dujshebaev. Supongo que la mayoría consentirá en conceder a Alex la capacidad de tomar buenas decisiones en el juego y en concreto en el lanzamiento a portería. Dujshebaev mide poco más de 185cm., pero es capaz de ser eficaz sobre defensores de más de dos metros gracias a su selección de lanzamientos, a su toma de decisión. ¿Cómo lo hace?, ¿toma buenas decisiones? ¡claro que sí! ¿Entonces?, trabajemos la toma de decisión en el lanzamiento, ¿no? Me temo que no es tan sencillo. Alex tiene la capacidad de meter gol con seis o siete armados diferentes: por delante, rectificado, intermedio, habitual, de cadera, bajo...

Además, es capaz de hacerlo con 0, 1, 2 y 3 pasos en salto o en apoyo, variando el tiempo de lanzamiento, la localización, la orientación y la trayectoria (solo analizo sus recursos para el lanzamiento, no añado aquí los del 1x1 para no hacer interminable el texto). Multiplique usted mismo las posibilidades de finalización que dan esos factores: armado, número de pasos, tiempo de lanzamiento, localización, orientación, trayectoria y apoyo-salto y obtendrá una explicación de porqué Alex Dujshebaev es uno de los mejores laterales derechos del mundo midiendo 185cm. y también, el número de decisiones que puede tomar en el lanzamiento.

Pero entonces es que Alex es un fenómeno tomando buenas decisiones ¿no?, ¡entrenemos por tanto la toma de decisión! ¡no! Ante una situación concreta de lanzamiento Dujshebaev puede tomar cinco o seis decisiones con las que es eficaz, pero un jugador normal ante esa misma situación solo puede tomar una o dos decisiones ¿por qué? Porque no tiene los recursos técnicos de Dujshebaev. Puede incluso que ese jugador conozca teóricamente que puede lanzar de más formas, pero no las domina, por lo que no podrá tomar esas decisiones en el juego.

¿Dónde quiero llegar con todo esto?

El entrenamiento sobre tomas de decisión es inútil si antes (o a la vez), no le proporcionamos al jugador un repertorio de patrones técnicos que le permitan posteriormente tomar decisiones variadas, ricas, adaptativas y ¡eficaces! Si no es así, sucede lo que veo con frecuencia en el entrenamiento de “tecnificación” orientado a la toma de decisión: los jugadores repiten las mismas decisiones porque no tienen los recursos individuales para realizar otras acciones.

Si un jugador sólo es capaz de lanzar con dos armados, 2-3 pasos y un único tiempo de lanzamiento, por muchas tareas que se le propongan para que decida cómo lanzar, siempre utilizará el recurso que tiene y repetirá una y otra vez su limitado repertorio, no puede hacer otra cosa. Sus decisiones se ceñirán al exiguo abanico de posibilidades que atesora, a los recursos de los que dispone. Así, aunque pase miles de horas tomando decisiones siempre serán en un rango de opciones muy limitado. ¿Por qué? Porque no puede hacer otra cosa. No tiene esos recursos para ampliar sus decisiones. Alex Dujshebaev dedicó (me consta que todavía sigue dedicando), cientos de horas a adquirir esos patrones técnicos, aunque esas tareas no implicaran una toma de decisión. A medida que iba adquiriendo esos recursos cada vez tomaba más y mejores decisiones, decisiones más complejas y adaptativas. El problema de muchos procesos de tecnificación es que dedican una cantidad exigua de horas a la adquisición de los patrones técnicos y una ingente cantidad de tiempo a tomar decisiones (luego, en otro documento, podemos debatir sobre la manera de trabajar esos patrones técnicos).

Este ejemplo solo trata de ilustrar aquello que para mí es un error en los procesos de tecnificación con los jugadores: les hacemos tomar constantemente decisiones sin facilitarles recursos previos para que enriquezcan su repertorio durante esas decisiones. Muchos entrenadores de equipos infantiles, cadetes o juveniles, se pasan la mayor parte del tiempo haciendo tareas de 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4..., tomando decisiones, decisiones que en la mayoría de los casos se asientan en un pobre o inexistente bagaje técnico.

Para aprender a lanzar de cadera a pie cambiado, hacer el contramovimiento en la acción de pivotar o disociar la línea de los hombros de la dirección del lanzamiento en el extremo, es necesario un trabajo específico, técnico. Por muchas tareas abiertas que se realicen de toma de decisión, esas adquisiciones no se consiguen. Por supuesto, no hablo aquí de los estilos de enseñanza para trabajar esto, haga usted ese entrenamiento bajo el estilo que quiera: mando directo, enseñanza individualizada, descubrimiento guiado, resolución de problemas..., pero trabaje el contenido específico necesario para lograr esos aprendizajes.

El perfil del jugador y la tecnificación

Pero... si no utilizamos el modelo de juego, el juego colectivo o la toma de decisión “en abstracto”, como criterios para tecnificar a los jugadores, ¿qué criterios se pueden emplear? Actualmente en las mejores escuelas formativas en otros deportes ya nadie se plantea tecnificar en base a un modelo de juego (entre otras, por las razones expresadas anteriormente), lo que se buscan son perfiles de jugadores que puedan tener recursos para jugar de diferentes maneras. Eso es hacia donde se debería trabajar en los procesos de tecnificación de federaciones y clubes, hacia perfiles concretos de jugadores, no hacia una formación sesgada vinculándola a una forma de juego concreta.

¿Y qué supone esto?

Que en lugar de pensar tanto en cómo va a ser el modelo de juego colectivo, pensemos en el perfil del jugador que se va a necesitar en los próximos años en el extremo, el pivote o el lateral. Y a la vez, que desglosemos las exigencias y consecuentemente, los contenidos de trabajo necesarios para llegar a ese producto final, a ese perfil ideal que buscamos. Conseguido ese perfil, podrá adaptarse a jugar de diferentes maneras dado que tiene recursos para ello.

Bajo este enfoque, el proceso de tecnificación se suele centrar en factores de rendimiento que en función de la época y el contexto se priorizan más o menos. Es evidente que hace 50 años se entendía la tecnificación de forma diferente a cómo se entiende ahora y pasados otros 50 años, seguro que surgirán nuevas variables a considerar en la formación de los jugadores.

Pero, hoy en día ¿qué necesitaría un jugador cadete para poder jugar en el alto nivel en cinco o seis años? Desglosar esas exigencias supera el objetivo de este artículo, aunque actualmente los procesos de tecnificación con jóvenes se orientan mayoritariamente en cuatro direcciones:

- (1) Técnica individual
- (2) Toma de decisión
- (3) Preparación física
- (4) Preparación psicológica.

A mi juicio, en este enfoque faltan dos contenidos esenciales: el trabajo para la mejora motriz y el trabajo sobre aspectos relacionados con la responsabilidad personal y social.

El primero de ellos es uno de los más limitantes en cuanto al desarrollo de los jugadores y que apenas veo que se entrene de forma sistemática en los centros de tecnificación.

Para jugar al balonmano es inevitable utilizar habilidades motrices básicas: desplazarse, saltar, atrapar y lanzar, pero también presenta altas demandas en cuanto al grado de coordinación o agilidad.

¿Cuánto trabajo tiene un jugador cadete o juvenil en tareas de agilidad o coordinación a lo largo de una temporada?

Un extremo o un pivote necesitarán manifestar altas prestaciones en estos aspectos, pero ¿se sistematizan en los procesos formativos?

Por último, los factores relacionados con la responsabilidad personal y social (con el equipo): el autocuidado (nutrición, estilo de vida, etc.), así como los aspectos vinculados a las relaciones en los equipos, son contenidos que deberían aparecer en las planificaciones de los procesos formativos de los jugadores. En definitiva, todos los entrenadores de alto nivel aluden luego a la importancia de tener vestuarios sanos y responsables, pero ¿se forma a los jugadores sistemáticamente en esas habilidades?, ¿cuánto tiempo se dedica a ello en categoría cadete o juvenil?, ¿o es que se espera que la responsabilidad personal y social la adquiera el jugador por ciencia infusa? (no quiero que se confundan estos contenidos con los que habitualmente se trabaja desde la parcela psicológica: motivación, activación, control del estrés, pensamiento positivo, concentración...).

Para terminar, espero que algunas de estas reflexiones favorezcan el debate en torno al proceso de tecnificación deportiva en balonmano, posibilitando el desarrollo de programas útiles para los jugadores en el medio y largo plazo. Del éxito de esos programas dependerá en buena medida el futuro de nuestro deporte en los próximos años.



Juan Pablo Morillo Baro / **ARTÍCULO**

- Seleccionador nacional absoluto femenino de balonmano playa.
- Doctor en Psicología del Deporte por la Universidad de Málaga, Grados en Magisterio y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Master en Investigación en Actividad Física y el Deporte.
- Entrenador nacional de balonmano, es el responsable de formación de balonmano playa en la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Balonmano.
- Trabaja como profesor de Educación Física y como profesor en el Master en Investigación en Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Málaga.

Las reglas de juego, que otorgan a cada equipo una banda de cambios, permite una alta especialización de los jugadores en ataque y en defensa, circunstancia que posibilita contraataques más directos y que los entrenadores utilizan para responder también al principio de economía de esfuerzos. Esta especialización en jugadores ofensivos y defensivos se manifiesta en determinados puestos específicos, como por ejemplo el pivote o el especialista.

Por otro lado, es habitual encontrar en los equipos de base un paralelismo entre los puestos específicos de los jugadores en balonmano y los puestos específicos de balonmano playa. Destaca especialmente en aquellos equipos que participan por primera vez y que apenas han tenido entrenamientos previos en esta modalidad.

Afortunadamente, el incremento exponencial por el interés en la formación en balonmano playa ha tenido como respuesta los numerosos cursos de formación que se están realizando; y que van a permitir una mejora en la calidad de los entrenamientos, dotando a los entrenadores de conocimientos y recursos adecuados para trabajar con los equipos de base.

Concretamente, el principal objetivo del trabajo de los puestos específicos en las etapas de formación es evitar la especialización temprana. Carecer de sesiones de entrenamientos, extrapolar los puestos específicos del balonmano al balonmano playa o copiar y reproducir las sesiones de entrenamiento de equipos senior en los equipos de base son errores que se deben corregir para permitir la adecuada formación de los más jóvenes. No darles la oportunidad de explorar otros puestos específicos repercute negativamente en su formación técnico-táctica, psicomotriz y condición física.

En este breve documento, propongo una sistemática de 10 ejercicios que abordan estas cuestiones, dotando a los entrenadores de un recurso válido para el trabajo con la base en relación a este gran objetivo.

Las características comunes a esta batería de ejercicios son:

1. Enlazan las fases de juego, sin la realización de cambios defensa-ataque.
2. Respetan la asimetría de jugadores, característica fundamental del desarrollo del juego.
3. Posibilita una mejora psicomotriz y de la condición física.
4. Permiten una amplia gama de variantes en función del objetivo.

La dinámica de desarrollo común a todos ellos es realizar parejas, tríos o pequeños grupos en los que se turnan para realizar la actividad. El tiempo de descanso puede ser activo y, por supuesto, en las siguientes intervenciones deben cambiar de puestos específicos. Cada ejercicio es una propuesta de inicio de un trabajo de técnico-táctica individual, sobre la que se irá progresivamente, y acorde al nivel y categoría del grupo, trabajando los sistemas de juego ofensivos y defensivos.

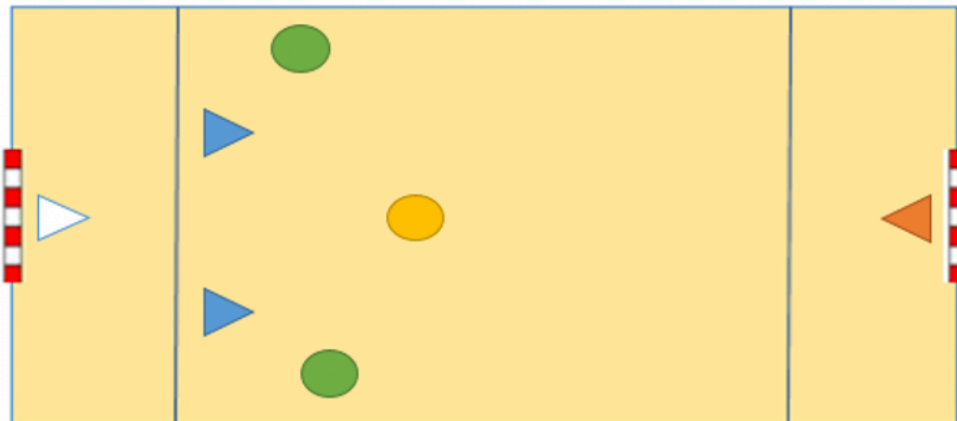
En la descripción de los ejercicios no se especifica, pero es importante considerar todas las posibilidades y alternativas de puestos para cada jugador, aunque no sean las más comunes; por ejemplo, al igual que el jugador especialista puede ser zurdo, hay que considerar la posibilidad del pivote zurdo o diestro colocado en su punto débil.

Evidentemente, hay muchas alternativas, mostrando en estos ejercicios una propuesta de base sobre la que cada entrenador puede trabajar en función de sus propios objetivos y condicionantes.

Ejercicio 1: 2X2 + especialista

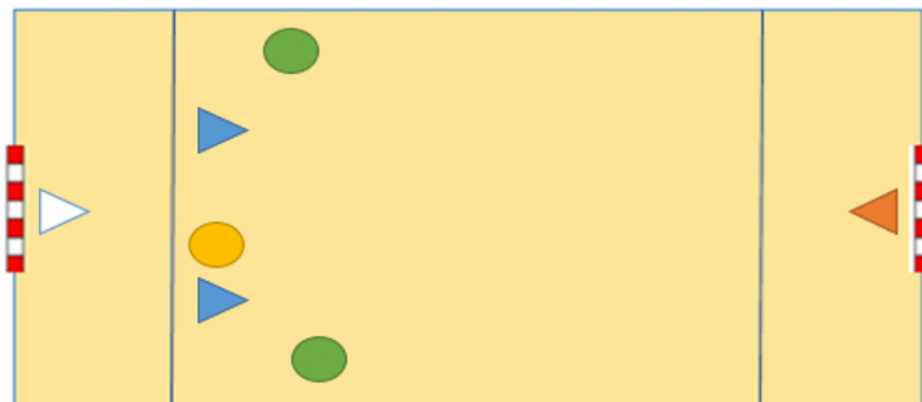
Ejercicio 2: 2X2 + falso especialista

Desarrollo: Toda la pista, por parejas 3 minutos de juego real, alas y un mismo especialista (falso especialista) para los dos equipos. Se inicia con salto en el centro. En el siguiente turno cambiar los puestos específicos.



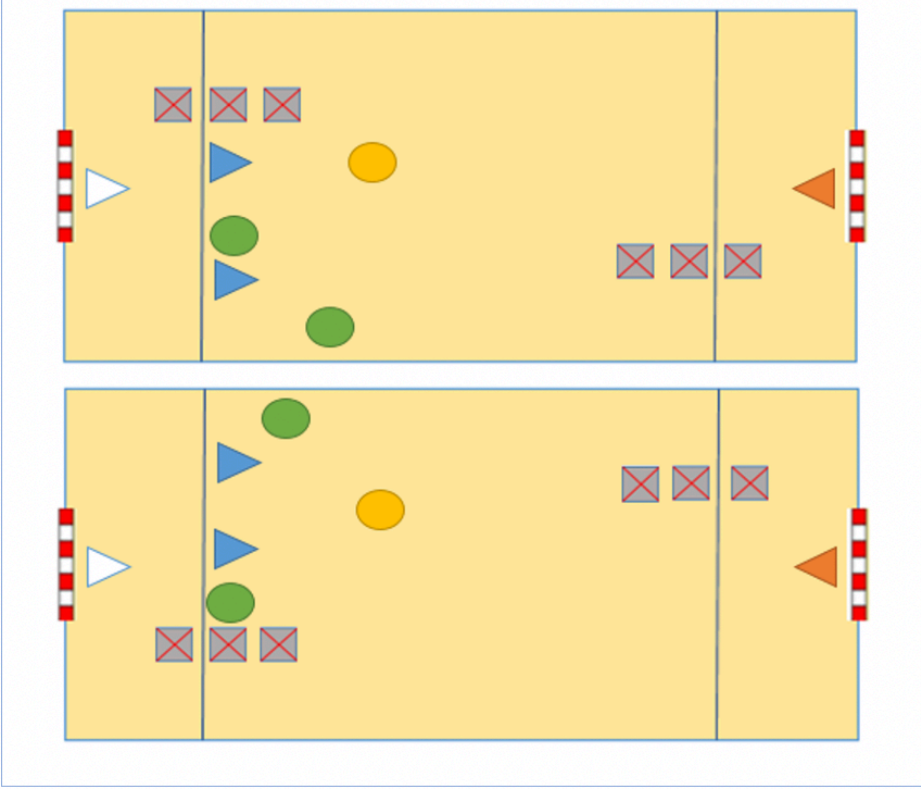
Ejercicio 3: 2X2 + pivote

Desarrollo: Toda la pista, por parejas 3 minutos de juego real, alas y un mismo pivote para los dos equipos. Se inicia con salto en el centro. En el siguiente turno cambiar los puestos específicos.



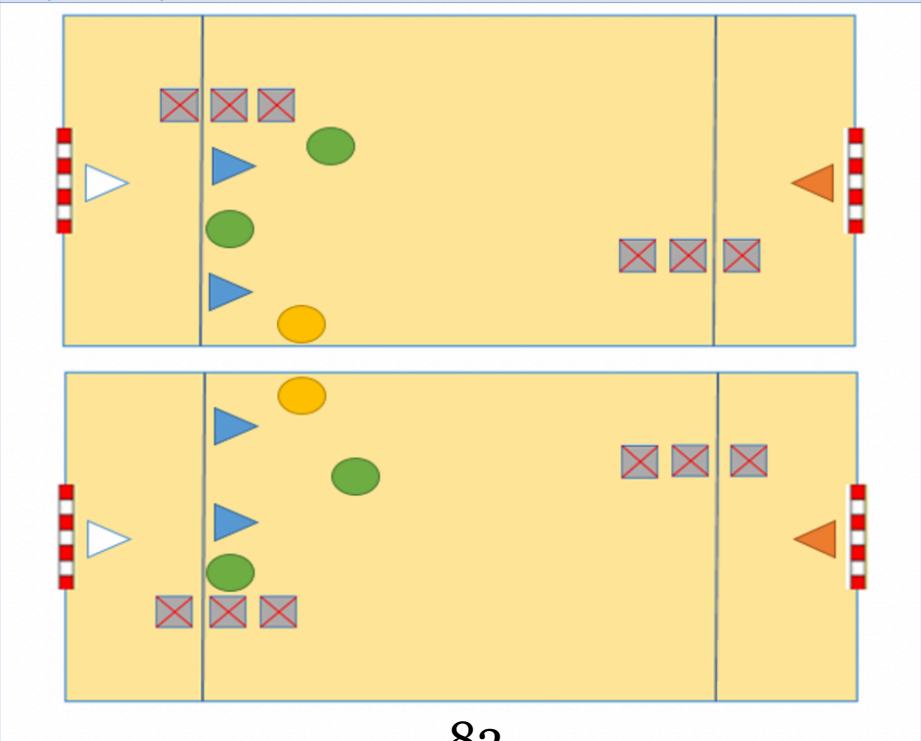
Ejercicio 4 y 5: 2X2 (ala y pivote) + especialista

Desarrollo: Toda la pista, por parejas 3 minutos de juego real, ala y pivote más un mismo especialista para los dos equipos. Se inicia con salto en el centro. Se anula la zona de juego del ala contrario. En el siguiente turno cambiar los puestos específicos.



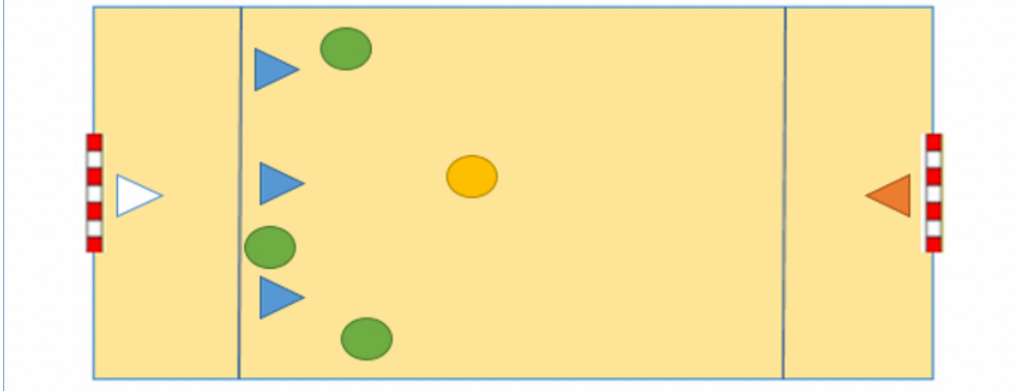
Ejercicio 6 y 7: 2X2 (falso especialista y pivote) + especialista en banda

Desarrollo: Toda la pista, por parejas 3 minutos de juego real, falso especialista y pivote más un mismo especialista en banda para los dos equipos. Se inicia con salto en el centro. Se anula la zona de juego del ala contrario. En el siguiente turno cambiar los puestos específicos.



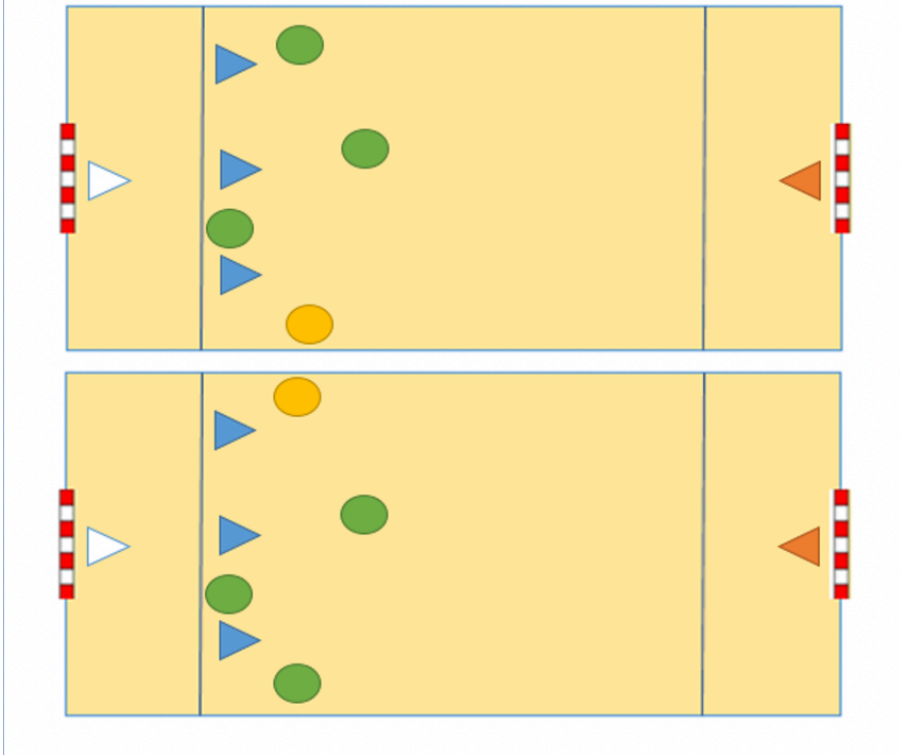
Ejercicio 8: 3X3 + especialista

Desarrollo: Toda la pista, por tríos 3 minutos de juego real. Un mismo especialista para los dos equipos en el central. Se inicia con salto en el centro. En el siguiente turno cambiar los puestos específicos.



Ejercicio 9 y 10: 3X3 + especialista en banda

Desarrollo: Toda la pista, por tríos 3 minutos de juego real. Un mismo especialista en banda para los dos equipos. Se inicia con salto en el centro. En el siguiente turno cambiar los puestos específicos.



Por último, animar a los entrenadores a diseñar sus propios ejercicios de entrenamiento con el objetivo de poderlos adaptar de la mejor manera a la realidad del equipo que entrena, analizando propuestas como las que presento de manera crítica para poder obtener de ellas el mayor beneficio. Animarles igualmente a compartir sus experiencias y propuestas, ya que una modalidad tan joven como la nuestra crece cada día y presenta multitud de facetas por explorar.

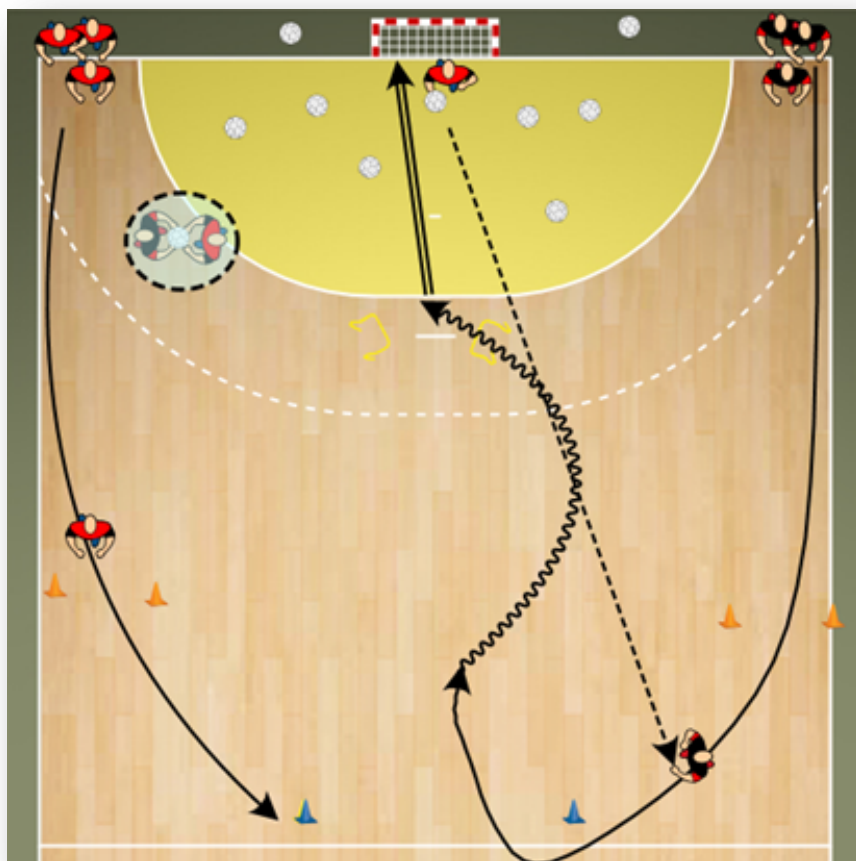


ANTONIO AHEDO FERNÁNDEZ

ENTRENADOR DE BELTZGORRI SANTUTXU E.K.
 CATEGORIA SENIOR TERRITORIAL MASCULINO
 CATEGORIA CADETE MASCULINO
 SELECCIÓN CADETE MASCULINA BIZKAIA
 (BILBAO-BIZKAIA)



TAREA 1 – 1X1 Y 2X1 EN MEDIO CAMPO



OBJETIVOS

Fondo físico. Toma de decisión. Velocidad de reacción.

FEEDBACK ENTRENADOR

No utilizar bote
No finalizar saltando contra portero
Portero, pase tenso y a futuro.

VARIANTES

Podemos trabajar 3x2, pondríamos dos parejas con balón

DESCRIPCIÓN.

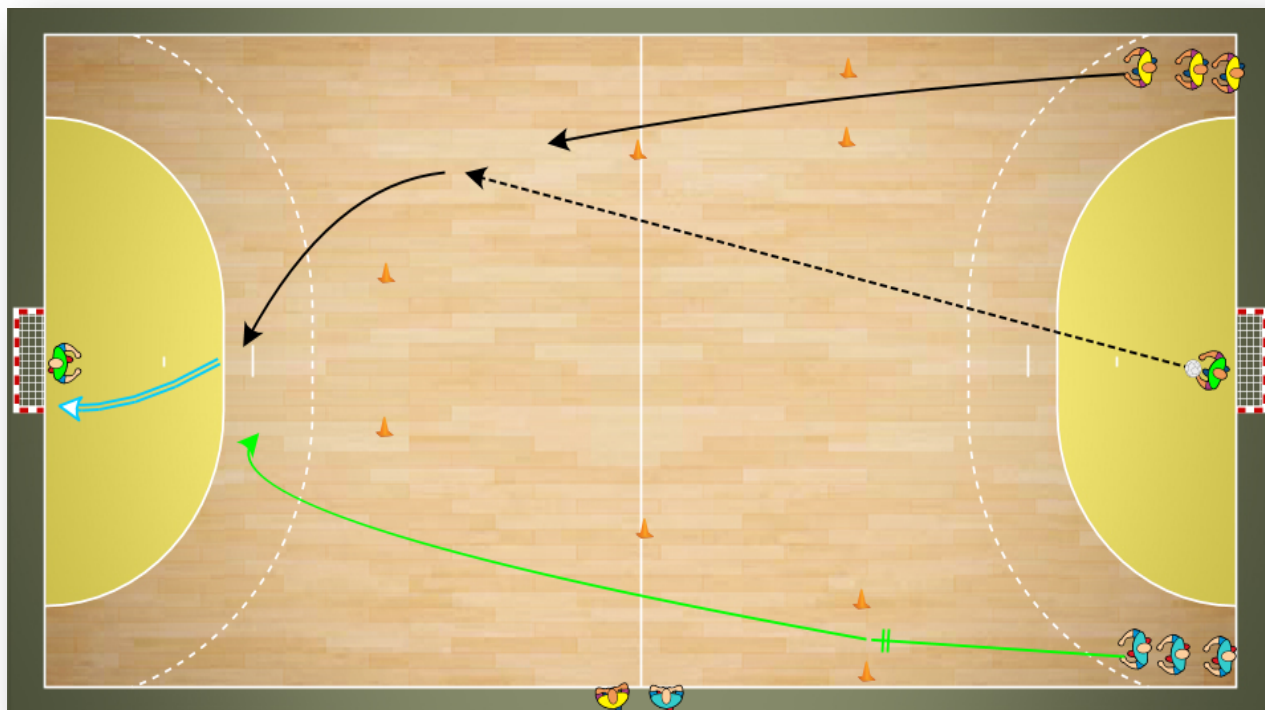
Trabajaremos con dos filas de jugadores en la zona de extremos y una pareja forcejeando con un balón en 6 metros. Pondremos cada fila con petos de distinto color y la pareja que forcejea uno de cada color .

Colocaremos dos puertas a 15m en el carril del extremo y dos conos en el centro del campo a unos 7m de cada banda.

A la orden salen un jugador de cada esquina, el portero dará pase al jugador que antes pase por su puerta y trabajaremos 1x1.

Tras la acción de tiro del 1x1, la pareja que forcejeaba con el balón y el jugador que no a tirado del 1x1, los del mismo color ataque el otro defiende y trabajan un 2x1, después de pasar por detrás de los conos del medio campo.

TAREA 2 – CONTRAATAQUE 1X1 Y 2X1

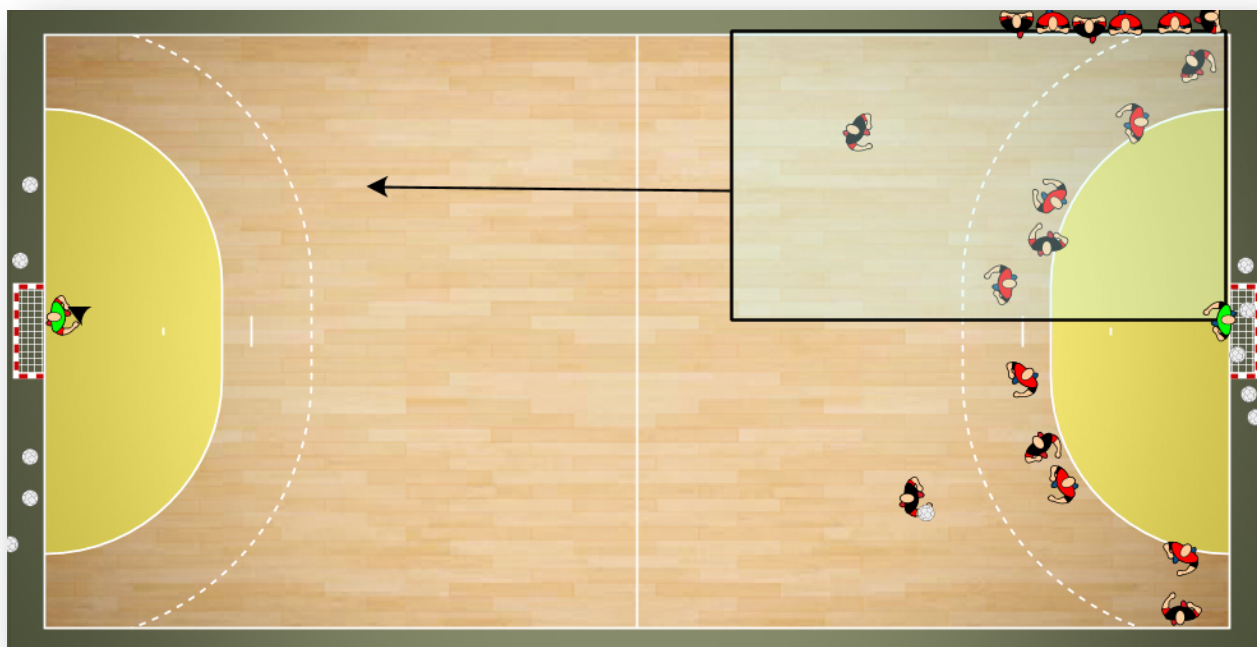


Este es el anterior solo que a campo completo y con los apoyos saliendo desde el centro



ATAQUE – ANTONIO AHEDO FERNÁNDEZ

TAREA 3 – 3X3 EN DOS ZONAS



DESCRIPCIÓN

Trabajamos con dos porteros u 3 grupos de 6 jugadores (2 grupos en el campo y uno en la banda).

Trabajamos en un lado del campo un 3x3, con lateral extremo y pivote, con 5 pases como mínimo para finalizar.

A la finalización de la jugada, el otro grupo de 6 sale a contrataque o contragol (reciben pase de portero) y el grupo de la banda ocupa su lugar e inicia un 3x3 de pase de portero de campo contrario.

Rotación. El grupo que contraataca, pasa a la banda, el grupo que entra de la banda juega el 3x3, el grupo que queda sale al contrataque.

OBJETIVOS

Velocidad de reacción, toma de decisión, velocidad en transición defensa ataque.

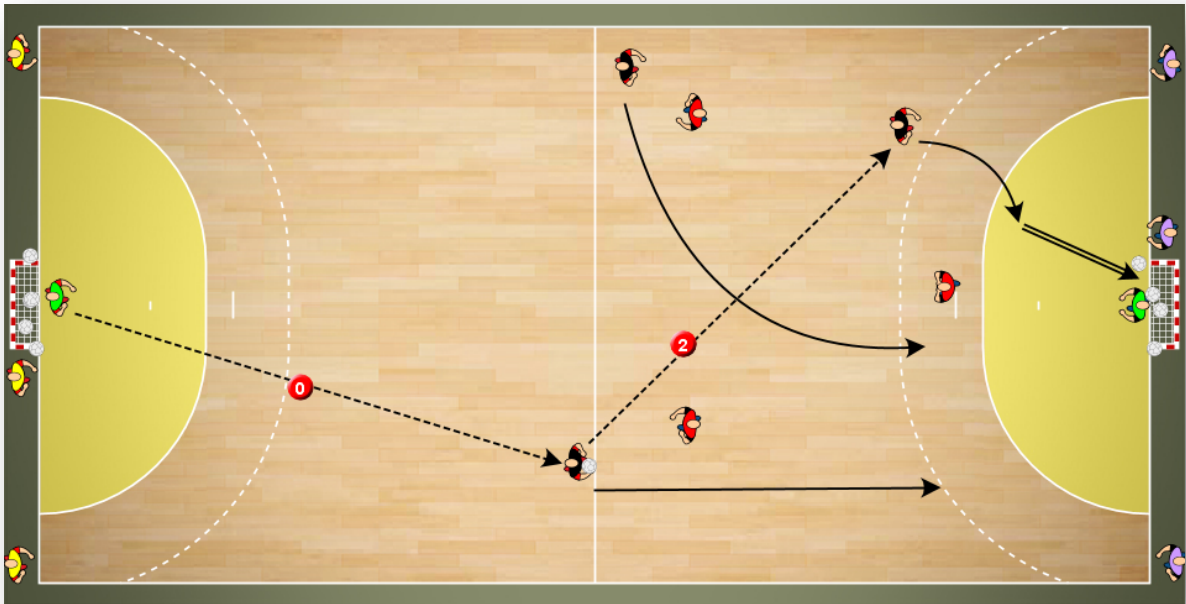
FEEDBACK ENTRENADOR.

Iniciar el contraataque cuando jugador del otro grupo inicie la acción de tiro.

No subir los atacantes en la misma línea.

Portero, pase tenso y a futuro.

TAREA 4 – PARTIDO CUATRO EQUIPOS



DESCRIPCIÓN

Jugamos un 3x3 en todo el campo.

Dividimos jugadores en cuatro equipos de 3, dos en juego y los otros, cada uno detrás de una línea de fondo.

Al finalizar el ataque, el equipo que defendía sale a contraataque y el equipo de detrás de la línea de fondo defiende.

OBJETIVOS

Cambio rápido de rol. Fondo físico.

FEEDBACK ENTRENADOR

No subir los atacantes en la misma línea.

Portero, pase tenso y a futuro.

No utilizar bote

Ocupar el espacio que deje mi compañero

VARIANTES

Reducir el espacio

Podemos trabajar 4x3 (trabajamos con un jugador en la banda que solo entra en situaciones de ataque).



Francisco Manuel Ávila Moreno / **ARTÍCULO**

- Profesor Escuela de Entrenadores, profesor de la Universidad Pablo de Olavide, Entrenador equipo
- Juvenil el Viso del Alcor, Ex entrenador ASOBAL y DH Plata y Ex seleccionador español juvenil)

Introducción

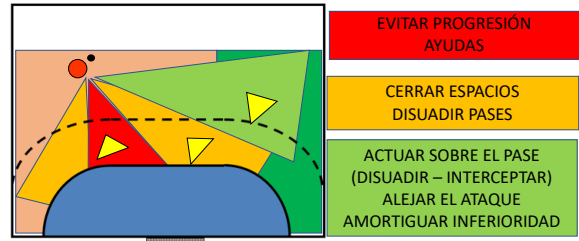
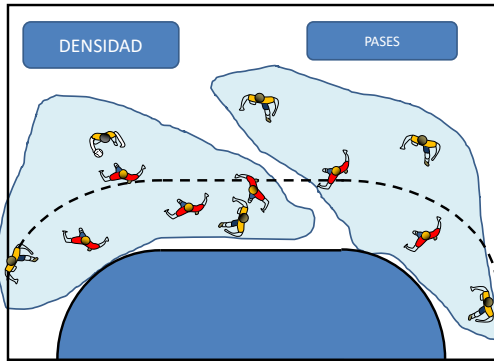
En varias ocasiones se me ha solicitado que expusiera mi perspectiva sobre defender 6x7, tarea que no evito, pero que pospongo para abordar la defensa en inferioridad de forma global, no debemos invertir el orden de los procesos, sentar las bases, los fundamentos, es el primer paso para poder abordar posteriormente situaciones más específicas. Invito al lector a que revise las referencias recomendadas al final del artículo. Mi reflexión es que, aunque las diferencias del ataque: calidad de los atacantes (el potencial de lanzamiento, la antropometría de los pivotes, ...), estructura (pivotes abiertos, en el centro o cargando una zona lateral), o intencionalidad del juego (habilitar lanzamientos, pases interiores o superioridades exteriores), matizan la defensa, junto con mis propias fortalezas o debilidades defensivas, encontramos bases comunes a cualquier defensa en inferioridad. Intentaré describirlas, siguiendo el espíritu de esta revista, partiendo de propuestas de actividades prácticas seleccionando algunos objetivos clave organizados en tres niveles estructurales: colectivo (equipo), grupal (coordinaciones o medios básicos) e individual (lo cual no significa aislado).

Defender en inferioridad requiere:

- Una organización colectiva que facilite tener suficiente densidad en zona de balón.
- Una coordinación de medios que permita diferentes niveles de anticipación individual y compensar las desventajas.
- Una formación del defensor que le habilite para defender su espacio del oponente y balón simultáneamente, realizar ayudas fuera de su zona, e intervenir sobre la circulación atacante (es en esta formación donde pondremos más énfasis).

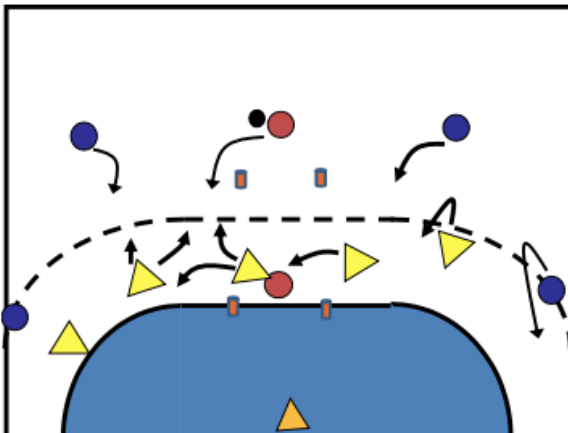
La organización defensiva (bascular diferenciando funciones).

La basculación defensiva, siempre, también en inferioridad, debe buscar aumentar la densidad defensiva en zona de balón. Para ello, no es suficiente desplazarnos siguiendo el balón, la zona alejada (hay grados) debe intervenir sobre el balón creando dudas, ralentizándola, consiguiendo alejarla de las zonas próximas, o incluso orientándola. En esta idea se debe diferenciar claramente los roles defensivos en función de la proximidad del balón.



Propuestas prácticas:

Objetivos: Defender zona de balón y zona contraria (basculación).

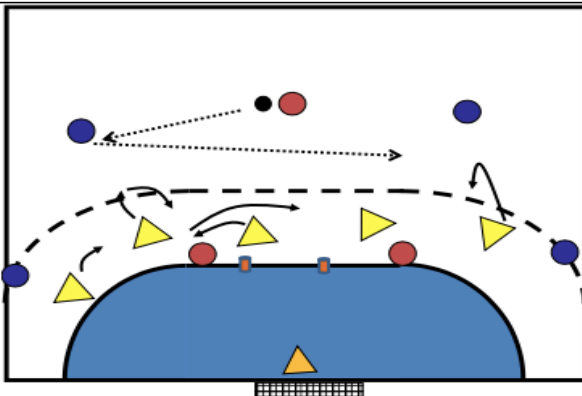


Descripción: 2x2 a ambos lados, se puede pasar de lado a lado, pivote en zona centro y central. El central, con balón, puede invadir una zona, 3x3 + 3x2 en zona sin balón.

Puntos clave:

Defensores centrales basculan defendiendo pase a pivote o ayudas. Exteriores defienden pase o continuidad. Adaptar la intervención.

Objetivos: Defender zona de balón y zona contraria (basculación).

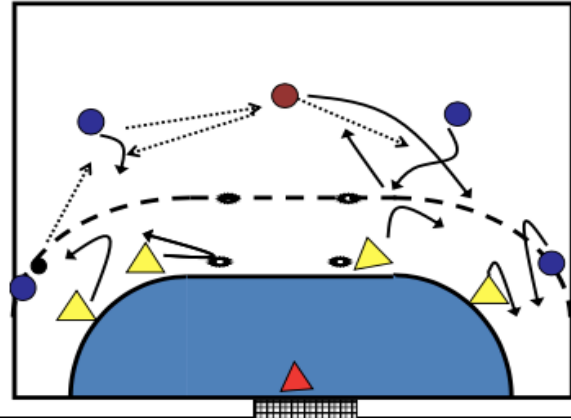


Descripción: Cinco defensores, dos zonas de 3 atacantes (un pivote), ambas pueden conectar entre sí, jugador central sólo puede pasar.

Puntos clave:

Alternar la defensa del espacio (zona de balón) con la defensa en inferioridad (zona sin balón). Basculación de los defensores centrales.

Objetivos: Zonas exteriores. Amortizar desequilibrios.



Descripción: 2x2 en ambos lados, máximo dos pases para el ataque, la defensa debe tocar como si hay apoyo. Central puede incorporarse en cruce en algún lado (3x2).

Puntos clave:

Exteriores variar su actuación: disuadir pases próximos, golpe franco, flotar.

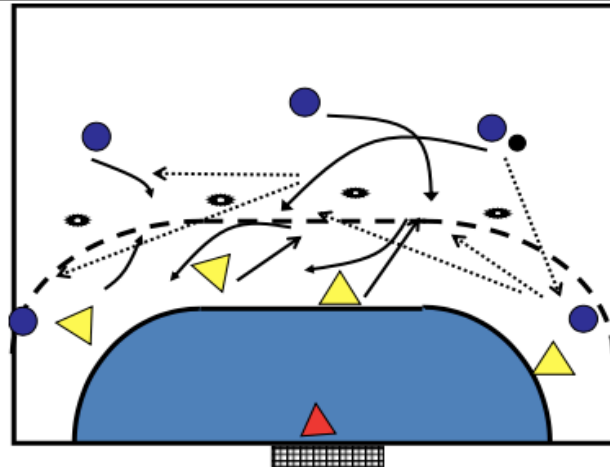
Segundos: defender sólidos 1x1, reequilibrase rápido, deslizamientos.

Los Medios Básicos o coordinaciones grupales (presión par – impar; deslizamientos; ayudas).

Al tratarse de defender situaciones de inferioridad, partimos de una idea inicial, “el desequilibrio ya está previsto que se produzca”, lo que debemos progresar en la capacidad de ajuste colectivo a la zona y a la intervención de mis compañeros. Combinar las armas tácticas, variando su utilización, de las ayudas, las anticipaciones y los deslizamientos, nos deben permitir “tener colectivamente opciones de éxito”. Una idea clave es que “transformar las situaciones de inferioridad simple en situaciones más complejas, es decir, con más jugadores implicados dificulta la resolución atacante y aumenta las opciones defensivas”. En los ejercicios propuestos provocamos situaciones de partida en profundidad (supuestas salidas a presión) y desequilibrios.

Propuestas prácticas:

Objetivos: Deslizamientos. Inferioridad prevista.

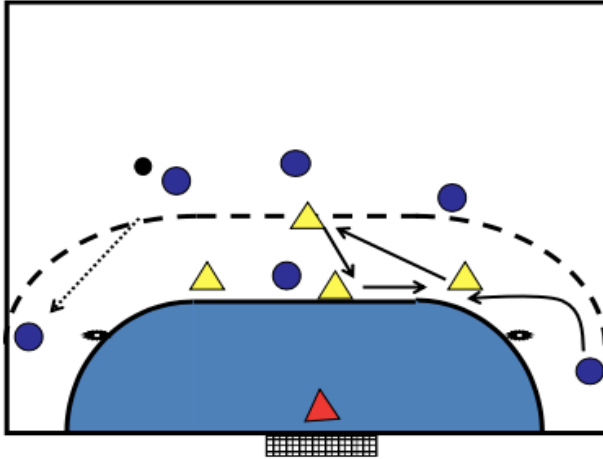


Descripción: Pasar a un extremo (apoyo) y modificar posiciones (se puede desdoblar). Cualquiera recibe el pase, el otro extremo y su defensor entra en juego. Dos pases para finalizar.

Puntos clave:

Actuar sobre pase o jugador (condicionado a la zona); uso de fintas alternado con acciones definitivas; recuperar y deslizar para equilibrar; dificultar finalización; evitar sanciones.

Objetivos: Provocar desajustes, reequilibrar la defensa. Ayudas. Deslizamientos.

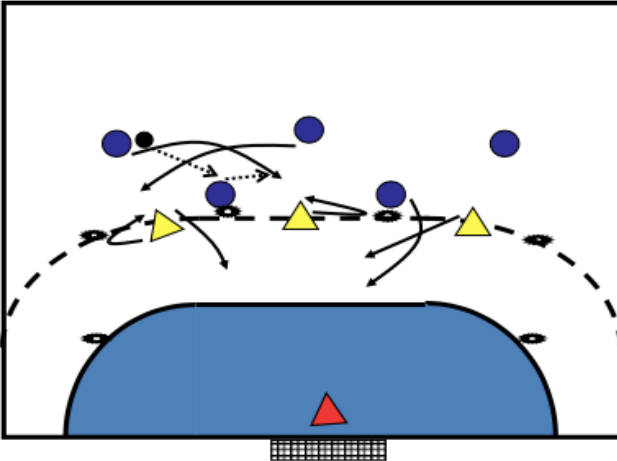


Descripción: 4x4 en el centro, si hay apoyo en un extremo es obligado cambiar el avanzado. El extremo contrario se incorpora provocando 5x4 (opcional).

Puntos clave:

Comunicación; reubicación rápida, adaptarse a la nueva situación.

Objetivos: Defender hacia atrás. Ayudas. Deslizamientos. Reequilibrios.

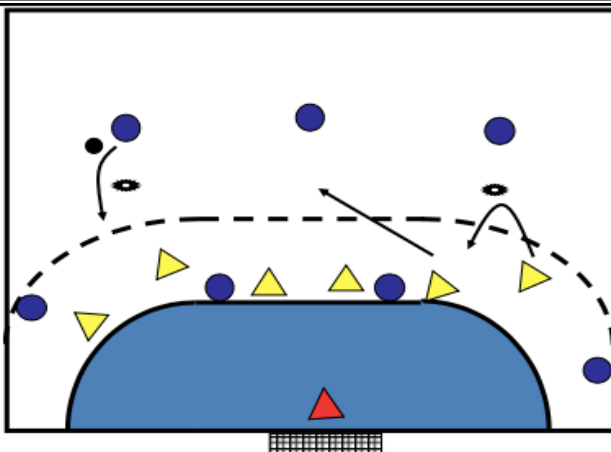


Descripción: 3x3, cada atacante por su espacio, dos apoyos. Si hay pase a un apoyo intercambio de zonas, defensores próximos tocan conos alejados. El segundo apoyo se incorpora a pivote (opcional).

Puntos clave:

Valorar las ayudas, defender pases interiores, recuperar reequilibrando.

Objetivos: Presión al impar. Deslizamientos.



Descripción: 7x6 (pivotes zona central), si un lateral ataca por fuera de la señalización, obligada presión al impar del penúltimo defensor y ajustes. Podemos incorporar otra acción hacia el exterior como señal (cruce lateral – central, permuta con apoyo en extremo, ...)

Puntos clave:

Renunciar a la presión si central se retrasa, cuidar los pases interiores.

La formación del defensor (simultanear intenciones; intervenir fuera de su zona; actuar sobre la circulación).

La etapa de perfeccionamiento la entendemos como “*el proceso en el que se modelan elementos ya adquiridos hacia la máxima eficiencia*”, habitualmente identificamos su comienzo con la etapa de juveniles y su final, en mi opinión, se alarga hasta que el rendimiento del jugador se estabiliza tras años de experiencia competitiva. En esta etapa, la mejora técnico – táctica viene dada por el aumento de los modos, la corrección de puntos clave para la eficacia, y la mejora en la toma de decisiones en diferentes situaciones competitivas. Para defender en inferioridad el jugador debería ser capaz de: salir sin olvidar defender el pase, decidir en velocidad, intervenir sucesivamente en zonas colindantes, alternar intervenciones sobre oponente y balón.

Objetivos: Salir a tu oponente directo defendiendo los pases interiores. Ajustar las distancias en las coberturas.	
	Descripción: tocar a mi oponente antes de que cruce la puerta, impedir que le pasen al pivote. El defensor de detrás del pivote en cada momento no interviene. Puntos clave: Subir defendiendo el pase; brazos semiflexionados; evitar acciones simétricas automatizadas; ajustar distancias; recuperar en el sentido del pase.

Objetivos: Recuperar a una situación equilibrada, mantener observación, decidir el espacio a defender.	
	Descripción: 2x3, 4 puertas. Los atacantes pueden cambiar de puerta sin balón. Puntos clave: Recuperar rápido a una posición central. No dejarse llevar por seguir el pase. Intervención alternativa.

Objetivos: Elegir según situación, defender el espacio o defender el pase a pivote.	
	Descripción: Por parejas, un balón compartido. Defensores, atacantes al espacio, pasador y su pivote. 1 sólo pasa, no defender su penetración; 2 no pasan a pivote, sólo intentan entrar si ser defendidos.
	Puntos clave: Identificar al oponente y sus opciones. Diferenciar el tipo de actuación. Comunicarse.

Objetivos: Encadenar funciones en zonas colindantes.	
	Descripción: 1x1 (juego del espejo y tocar conos si toca atacante), si pasa defender zona colindante. Balón en central puede lanzar de 9 m., pasar a extremo o lateral zona contraria, si recibe lateral empieza misma situación 1x1.
	Puntos clave: Reaccionar rápido. Actuar reglamentariamente. Equilibrarse para defender 1x1 sólidos.

Referencias bibliográficas recomendadas:

- Ávila, F. M. (2006). La formación defensiva del jugador en su incorporación al alto rendimiento. *Área de balonmano*, 38
- Ávila, F.M. (2015). La velocidad desde y para la defensa. Formar defensores veloces. *Área de balonmano*, 64,
- Ávila, F.M. (2015). Defender al pivote atacante: trabajo global del equipo. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 11(2), 143-166.
- Ávila, F.M. (2020). Construir nuestro sistema defensivo zonal. *Área de Balonmano*, 76, 10-14. AEBM.
- Gerona, Toni (2019). La defensa en inferioridad ante 7 atacantes. El juego 6x7. *Área de Balonmano*, 75, 10-13. AEBM.
- Laguna, M. (2017). Una necesidad, defender 6x7. *Clinic Copa de Castilla y León*.

ALEX NOGUES

Entrenador ayudante Súper Amara Bera Bera
Responsable Sideline Sports en España y América
del Sur



Presentaciones

Llegado el momento de presentar nuestra información a jugadores/as o técnicos en XPS tenemos varias opciones.

La principal y más completa es el módulo de Presentaciones. Desde aquí una vez cargados los clips de video que nos interese, se nos presenta una línea de tiempo. Donde podemos ordenarlos, modificar su longitud de tiempo, su velocidad de reproducción, duplicarlos, etc..

Para focalizar la atención podemos utilizar la inserción de títulos, fondos de color y dibujo sobre el video.

Esta última opción de dibujo sobre video, es una de las principales características de las Presentaciones.

Dibujar en video

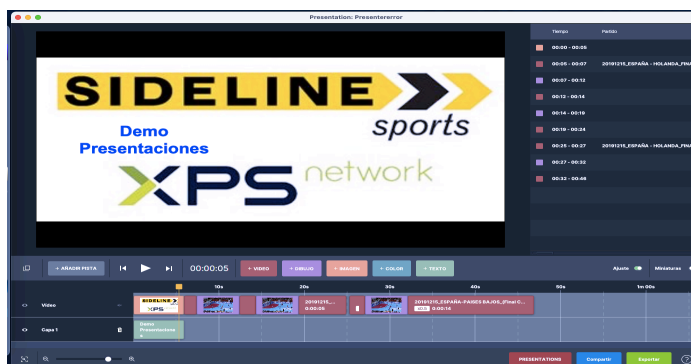
Varias son las opciones de dibujo: focos, líneas, texto. Con la capacidad de dar a cada elemento el tiempo y duración que nos interesa para presentar la información más relevante del video.

Exportar video

La exportación de video en XPS está totalmente automatizada, utilizando una herramienta eficiente en cuanto a calidad del video final cómo la velocidad de exportación. Algo que nuestros clientes valoran como uno de los puntos fuertes del programa.

SVA - PRESENTACIONES

Realizados los análisis y estudiadas las estadísticas, queda dar el paso de mostrar la información. Para ello en XPS tenemos la herramientas de Presentaciones/Presenter



Desde esta herramienta, que sería el equivalente a un editor de video, podemos añadir fondos de color, texto, fotos y por supuesto videos; videos que añadimos directamente desde listas de eventos, consultas o desde los propios análisis de video.

Una de las herramientas más completas en este módulo de Presentaciones es la opción de Dibujo. Con ella podemos dibujar sobre la imagen de video para dar más información o centrar la atención en alguna parte del video



La parte final de las Presentaciones es la exportación del trabajo, podemos compartirlo directamente con nuestro grupo de trabajo o exportar a un video fuera del programa.



JUAN PEDRO LAMA ZURITA

ENTRENADOR EQUIPO INFANTIL FEMENINO
BALONMANO TRIANA (SEVILLA)
CUERPO TECNICO EQUIPO 1ª NACIONAL MASCULINA
BALONMANO TRIANA (SEVILLA)

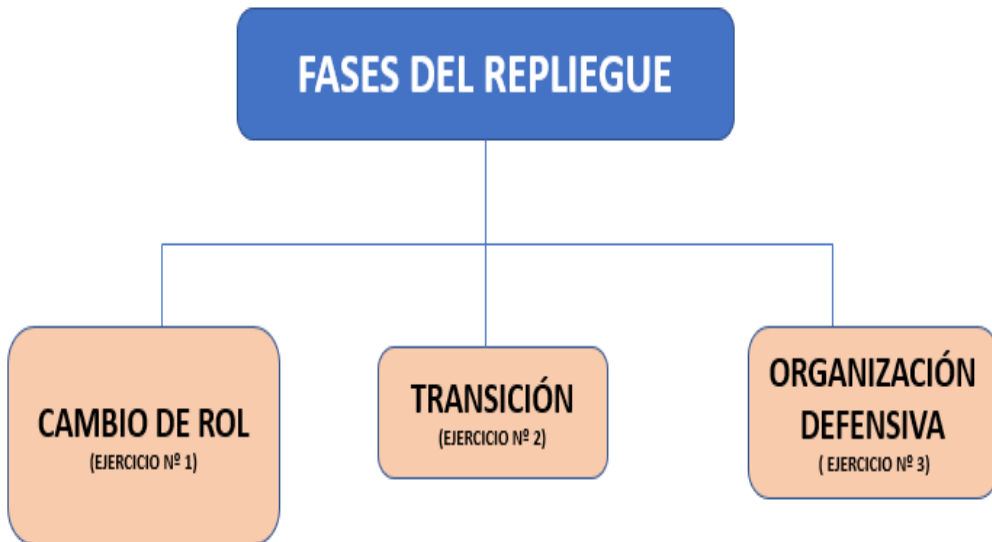


El **C.D. Balonmano Triana** nace en la temporada 1978/1979. Más de 40 años de existencia. Tiene sus orígenes en el Club Vivero de Elena Canel. Fue de los primeros clubes de barrio en Sevilla, cuya labor se desarrollaba íntegramente en Triana, y más concretamente en el Barrio del Tardón, en el colegio Elena Canel (actual CEIP. Alfares) y en el Instituto G. Adolfo Bécquer. Pero esta ilusión, poco a poco fue creciendo, tanto en participantes, como en tecnificación, creciendo el número de equipos y técnicos a la vez que sus éxitos deportivos, por lo que tuvo que abrirse al resto de Sevilla.

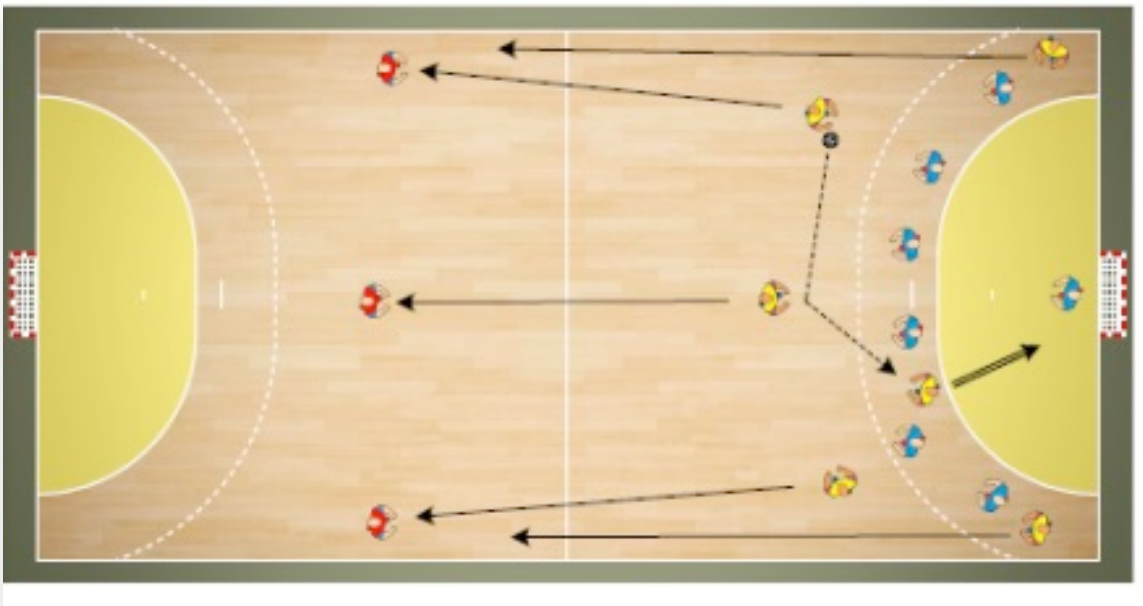
Es, por tanto, el objetivo del C.D. Balonmano Triana, devolver el esplendor que ha tenido en otros momentos el balonmano en nuestra ciudad, aunque desde este modesto Club, siempre se ha estado en disposición deportiva de alcanzar cotas nacionales propias de una Ciudad como Sevilla. Hito conseguido con el Ascenso a la 1ª División Nacional Masculina de Balonmano en la Temporada 2017/2018, uniéndose al Equipo Femenino, también en 1ª División Nacional Femenina. Tras una temporada en 2ª Nacional (por motivos extradeportivos), de nuevo en esta temporada se consigue el ascenso a la 1ª División Nacional.



Las presentes tareas que voy a presentar en el artículo, las voy a diferenciar en las distintas fases del repliegue, como muestro en el siguiente esquema:



TAREA 1 – CAMBIO DE ROL



EJERCICIO N.º 1 CAMBIO DE ROL EN EL REPLIEGUE

ATAQUE + BALANCE DEFENSIVO 6x6

DESCRIPCION

Se inicia con ataque 6x6, en el momento que hay gol se trabaja Contragol rápido y tiene que haber 4 jugadores en la mitad de campo propio antes del saque del equipo contrario.

En el caso que haya recuperación defensiva o parada del portero, hay que replugar rápido para evitar el pase a uno de los tres receptores que hay 5 metros en campo propio.

Objetivo:

Cambio de rol ataque-defensa, trabajar la actitud en el balance, anticipación.

Variantes:

Variante 1: Tiene que haber 5 jugadores en campo propio, o acercar a 1 metro en campo propio, incrementando la dificultad

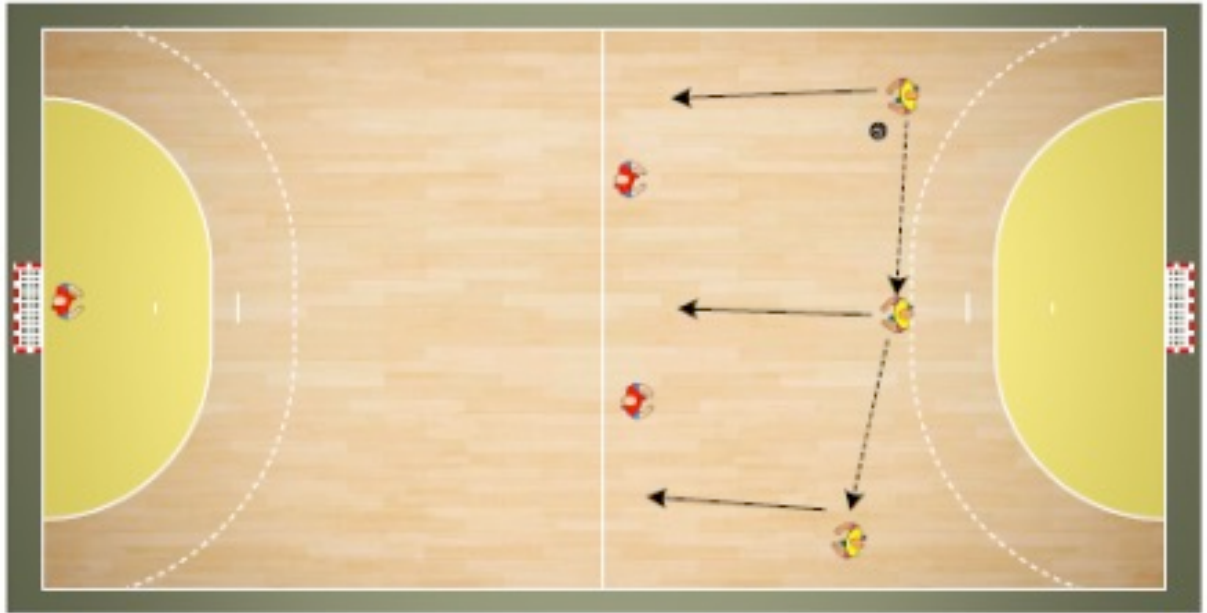
TAREA 1 – CAMBIO DE ROL



INFORMACIÓN A UTILIZAR

- Si el ataque es con calidad y selecciono bien el lanzamiento, tengo ventaja en el balance defensivo
- En el momento que se perciba la pérdida, hay que cambiar de rol, no quedarse mirando el resultado.
- La actitud es fundamental, cultura del esfuerzo
- Valorar quedarme a por el rechace

TAREA 2 – TRANSICIÓN



EJERCICIO N.º 2 TRANSICIÓN EN EL REPLIEGUE

BALANCE DEFENSIVO 2x3

Se inicia con defensa 2x3 en todo el campo, para los atacantes manteniendo cada uno su carril de ataque.

Objetivo: Llevar a los atacantes a la zona menos eficaz, interceptación de balón.

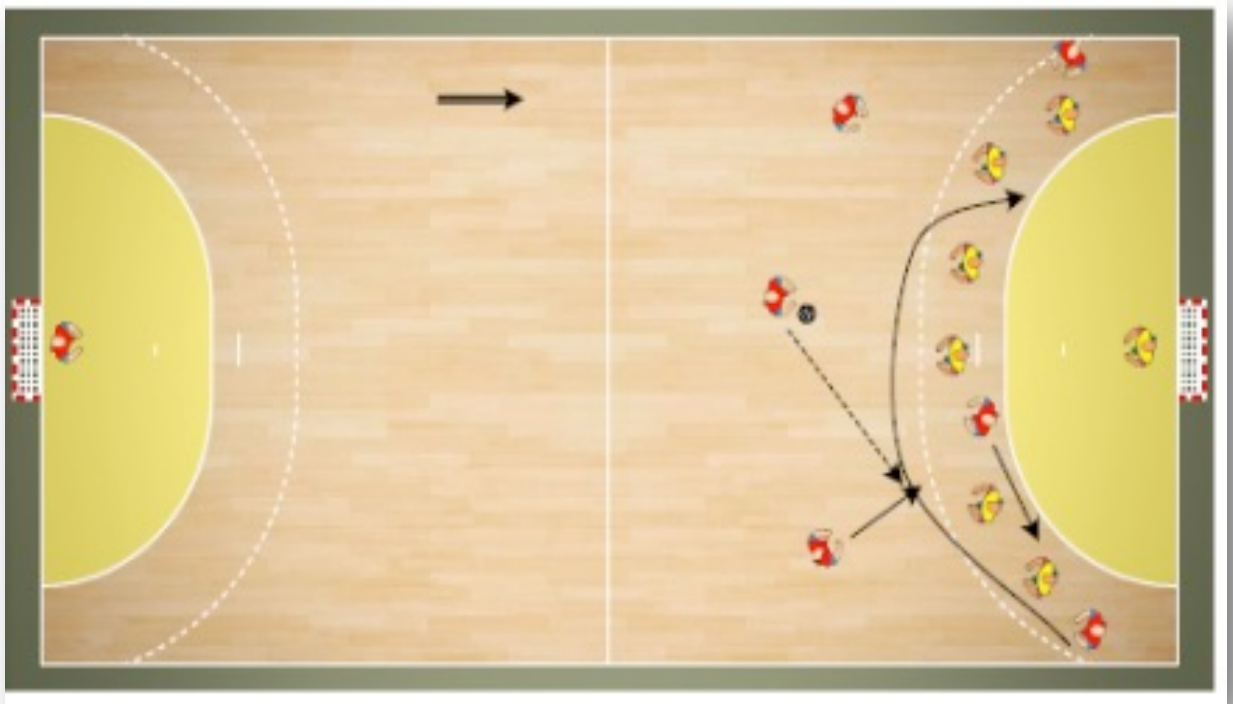
Variantes:

Variante 1: Favoreciendo la defensa reduciendo anchura del campo o eliminando el bote.

INFORMACION A UTILIZAR

- No se repliega de espaldas, es muy lento, se corre de frente y se gira la cabeza
- Amagar, disuadir, para que el jugador con balón gaste bote lejos de la portería y defender posible pase al resto de atacantes
- Intentar ralentizar el contraataque para llevarlos hacia zonas menos eficaces
- Importante la comunicación entre los defensores
- Orientación defensiva adecuada
- Valorar quien lanza, evitando que sea el especialista, es preferible que lance primera línea o especialista defensivo.

TAREA 3 – ORGANIZACIÓN DEFENSIVA



EJERCICIO N.º 3 ORGANIZACIÓN DEFENSIVA EN EL REPLIEGUE

ATAQUE + BALANCE DEFENSIVO 6x6

Se inicia con ataque 6x6 donde, trabajando procedimiento de ataque, tiene que circular un extremo y tiene que haber un lanzamiento. El lanzador siempre tiene que tocar el poste de la portería, para trabajar el repliegue en inferioridad. Si hay gol, Contragol con saque rápido

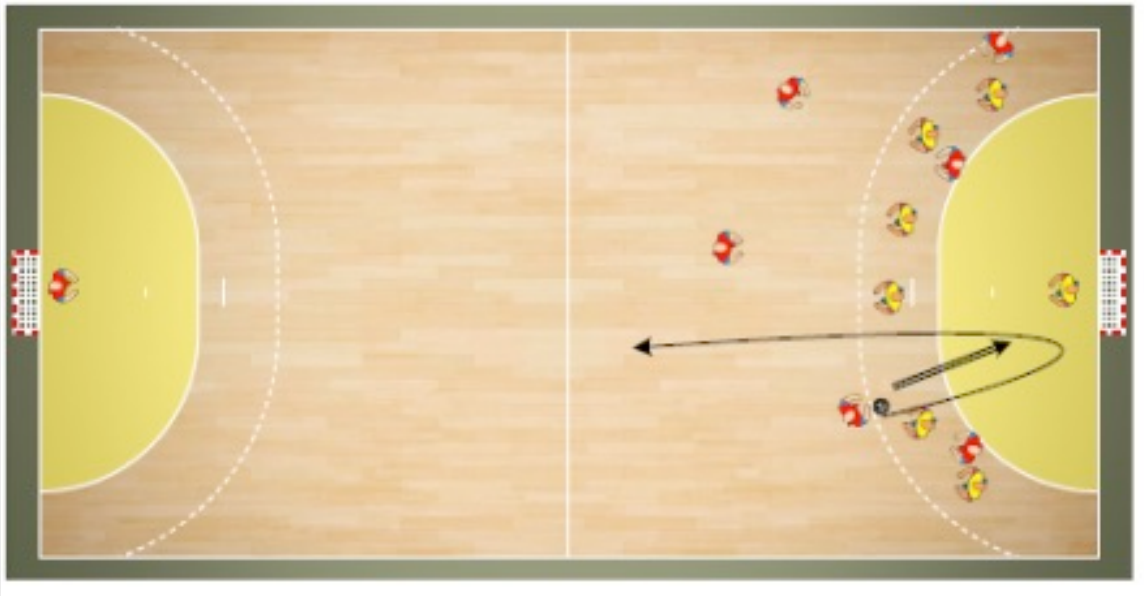
Objetivo: Trabajar el orden en el repliegue, cerrar zona de balón, trabajar en puestos específicos diferentes y mantener la estructura defensiva

TAREA 3 – ORGANIZACIÓN DEFENSIVA

Variantes:

Variante 1: Trabajar con cambio ataque defensa

Variante 2: Trabajar cambio ataque- defensa sin portería

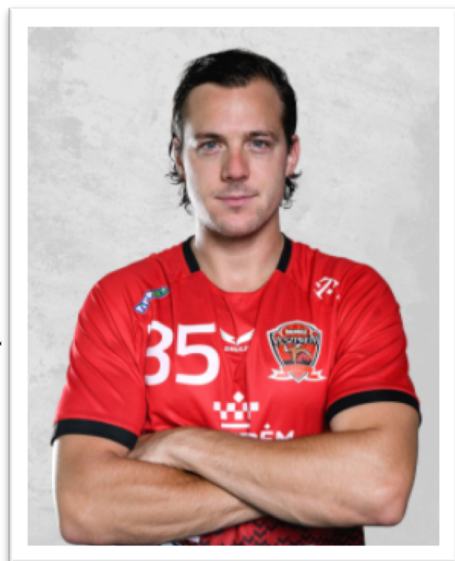


INFORMACION A UTILIZAR

- No hay puestos específicos en el repliegue, hay que mantener la estructura defensiva
- Proteger el lado del lanzador que se ha quedado rezagado en el repliegue
- El que se queda rezagado tiene más amplitud de visión para decidir donde tiene que colocarse
- Intentar ralentizar el contraataque para llevarlos hacia zonas menos eficaces

EN TRENTAS





H.-¿Qué recuerdas de tus inicios deportivos?

KM.-1er club AS Mónaco, muy divertido, siempre quise ser el mejor, era muy feliz yendo allí con mi padre en un coche Peugeot 206 dos o tres veces/semana, no entendía por qué el entrenador me decía que meter goles desde 6 metros es más fácil que tirar desde media pista 😅

H.-¿Quiénes te vienen a la memoria como las personas que te marcaron en aquella época?

KM.-mi padre

H.-¿Por qué elegiste este deporte y no otro?

KM.-Por culpa de mi padre

H.-¿Se puede compaginar deporte de alto rendimiento con estudios?

KM.-No es nada fácil, especialmente cuando tienes que estar presente en la universidad cuando tienes entrenamientos por la mañana también, tampoco es fácil cuando tienes hijos, probablemente posible si eres muy disciplinado o en un club "más pequeño" sin Champions League

H.-¿Qué consejos le dirías a un jugador que está en etapa de formación y que es un apasionado del balonmano?

KM.-Hacer siempre más de lo que se espera de ti, ser fuerte mentalmente, querer ser siempre el mejor, respetar a los demás y ganarte el respeto de los demás con tus acciones en el campo

H.-En el terreno mental y de preparación psicológica, ¿qué es lo más importante para un deportista? ¿Crees que la nutrición aporta un valor añadido al rendimiento de la élite?

KM.-Siempre querer más, prepararse mentalmente para los grandes eventos que se avecinan
Sí, definitivamente, la nutrición es esencial para una recuperación más rápida, energía, potencia y prevención de lesiones

H.-Además del balonmano, ¿tienes alguna otra afición?

KM.-Jugar con mis hijos, ver películas, viajar, hacer fotos, grabar vídeos para el recuerdo (viajes, por ejemplo)

H.-¿Cuál ha sido tu mayor triunfo?

KM.-El nacimiento y la educación de mis hijos, los campeonatos del mundo las 2 veces

H.-¿Qué es lo que más valoras de un entrenador?

KM.-Descubrir los mayores valores de sus jugadores, adaptarse a las preferencias de sus jugadores, mantener el buen humor dentro del equipo, dar a todos en el equipo la sensación de que todos tienen un papel que desempeñar



H.-¿Qué recuerdas de tus inicios deportivos?

JL.-Lo que mas recuerdo es que al empezar, entrenaba con las mayores y siempre era la pequeña y me trataban como su hermana pequeña. Recuerdo que íbamos a correr alrededor del pueblo o de la laguna y como era la pequeña solo corría la mitad que ellas porque no tenia capacidades.

Y dentro de los sectores, recuerdo muchísimo el primero que tuvimos. Viajamos a Málaga, éramos 8, y el único cambio era yo, que venía de la categoría inferior. Jamás se me olvidará la manera de luchar y de competir siendo ocho niñas y con una de las mayores lesionada.

H.-¿Quiénes te vienen a la memoria como las personas que te marcaron en aquella época?

JL.-Pues me vienen a la cabeza todos/as los entrenadores y entrenadoras que he tenido a lo largo de mi trayectoria porque todos/as me han marcado.

De todos destaco a Eusebio, el presidente del Club Balonmano Pozuelo de Cva y entrenador actualmente del juvenil femenino y División de Honor Plata femenino de dicho club.

Lo destaco a él porque ha sido el que mas tiempo ha estado trabajando conmigo para que yo llegara a jugar y cumplir uno de mis sueño como es llegar a División de Honor

H.-¿Por qué elegiste este deporte y no otro?

JL.-Bueno... yo llegué al balonmano un poco de rebote. De pequeña era muy nerviosa y practicaba todo lo que podía y más. Tocaba el clarinete, y, por lo tanto, iba a clases de música aparte de las clases de clarinete, también hacia judo y futbol, iba a catequesis, y comencé con el balonmano porque una amiga de la infancia me comentó que su primo quería sacar una escuela de balonmano con todas sus categorías y necesitaba niñas.

Fui a probar y al final con el paso del tiempo dejé todas las actividades que practicaba y me centré solamente en el balonmano.

H.-¿Se puede compaginar deporte de alto rendimiento con estudios?

JL.-Actualmente, estoy en Valladolid, y me está resultando muy difícil compaginar todo porque no tengo mucho tiempo. Pero, es posible.

Para mi lo mas importante es que tienes que saber lo que puedes dar, y tienes que saber el tiempo que tienes.

En mi caso, mi tiempo libre dentro de la semana es cuando llego de entrenar y termino de cenar en la residencia (tengo unos horarios), sé que mi tiempo para poder hacer los trabajos es de 21:30-00:00. Siempre me pongo ese limite porque además de que esté muerta de todo el día, pienso que al día siguiente a las 7:15 me tengo que despertar para ir a clase, y también tengo que tener fuerzas para los entrenamientos.

H.-¿Qué consejos le dirías a un jugador que está en etapa de formación y que es un apasionado del balonmano?

JL.-Que disfrute y trabaje. Para mi el balonmano es disfrutar y trabajar, todo lo demás a partir de ahí sale solo. Tienes que trabajar si quieres conseguir cualquier cosa, como todo en la vida. Pero si tienes la suerte que mientras trabajas estas disfrutando de ese trabajo porque sabes que a largo o corto plazo puede dar resultados, para mi es lo mas satisfactorio.

H.-En el terreno mental y de preparación psicológica, ¿qué es lo más importante para un deportista? ¿Crees que la nutrición aporta un valor añadido al rendimiento de la élite?

JL.-Muy importante. Es muy difícil que un deportista que esté mal psicológicamente por el problema que sea, pueda llegar a dar su mejor rendimiento físicamente.

Sí, claro que la nutrición ayuda al mejor rendimiento, sobre todo porque tu cuerpo se va a sentir mucho mas ligero y vas a mejorar en muchos aspectos.

H.-Además del balonmano, ¿tienes alguna otra afición?

JL.-Sí. Me encanta salir con mis amigos/as en cualquier ratito que pueda sacar, me encanta ir con música a donde sea, me gusta mucho ver series. Y no tengo muchas oportunidades, pero, una de mis aficiones es sentarme en la arena de la playa o en una pequeña cala y quedarme relajada observando la inmensidad del mar.

H.-¿Cuál ha sido tu mayor triunfo?

JL.-Por suerte también juego a balonmano playa, y no puedo elegir un triunfo entre las dos disciplinas. Por lo que, dentro del balonmano, mi mayor triunfo ha sido conseguir los dos Campeonatos de España con mi generación de oro, y dentro del balonmano playa, me quedo con la Champions Cup conseguida en Catania con el AM Team Almería en 2019.

H.-¿Qué es lo que más valoras de un entrenador?

JL.-Lo que mas valoro es que sea buena persona y esté fascinado con el papel que tiene. Con el papel me refiero a que quiera trabajar y enseñar todo lo que él sepa, pero sobre todo ser buena persona porque en edad escolar lo que les marca a los niños es que les cuiden y los sepan llevar, mas que todos los títulos



©XoelGil 21 / ValonmanoConV



H.-¿Qué recuerdas de tus inicios deportivos?

ML.- Mi primer recuerdo es lo feliz que era en cada entrenamiento.

H.-¿Quiénes te vienen a la memoria como las personas que te marcaron en aquella época?

ML.- Obviamente mi primer entrenador, y mis padres, ellos fueron los que me apoyaron en todo.

H.-¿Por qué elegiste este deporte y no otro?

ML.- Fui a un colegio especializado en deportes, donde los deportes principales eran el baloncesto y el balonmano. Los profesores de educación física elegían quién hacía qué deporte, y creo que eligieron bien.

H.-¿Se puede compaginar deporte de alto rendimiento con estudios?

ML.- Creo que es muy difícil. Durante un tiempo asistí a la universidad, pero cuando empecé a jugar en la Liga de Campeones, era casi imposible asistir a las clases, y tampoco pude presentarme a los exámenes por este problema. Hoy en día, hay cursos que puedes aprobar mientras haces deporte.

H.-¿Qué consejos le dirías a un jugador que está en etapa de formación y que es un apasionado del balonmano?

ML.- El primero, que lo dé todo, porque luego puede pensar qué hubiera pasado si hubiera dado aún más. El segundo, que disfrute siempre del balonmano.

H.-En el terreno mental y de preparación psicológica, ¿qué es lo más importante para un deportista? ¿Crees que la nutrición aporta un valor añadido al rendimiento de la élite?

ML.- Cuando empecé a jugar, nadie se preocupaba realmente de estos campos en Hungría. Hoy en día, hay cada vez más expertos, que se ocupan de este tipo de cosas y realmente creo que la nutrición tiene un alto impacto en el rendimiento.

H.-Además del balonmano, ¿tienes alguna otra afición?

ML.- Me encanta viajar, descubrir el mundo. Desgraciadamente, debido a los casos de COVID, es muy difícil hacerlo, pero espero que pronto podamos hacer una vida normal.

H.-¿Cuál ha sido tu mayor triunfo?

ML.- En mi vida personal, mi familia, sin duda. En el balonmano, los títulos de campeón y de copa, pero realmente espero que el mayor triunfo de mi vida esté aún por llegar.

H.-¿Qué es lo que más valoras de un entrenador?

ML.- Valoro un entrenador que sea directo y honesto



©SCDHfK Leipzig

Milos Putera/ **ARTÍCULO**

- Entrenador de porteros y co-entrenador del SC DHfK Leipzig.



Porteros:

Jens Vortmann

Nacido el 10.7. 1987

Clubes anteriores:
Bisherige Vereine:
Füchse Berlin
DHC Rheinland
GWD Minden
HSV Hamburg

12 partidos con la selección absoluta de Alemania

Puntos fuertes:

- Reflejos
- explosividad
- Constitución del cuerpo (brazos largos)
- Nivel de experiencia

Potencial de desarrollo y prioridades de formación:

- Tiempo después de la lesión (ligamento cruzado)
- Juego posicional desde el exterior
- Interacción con el bloque
- Técnica de la valla (no utilizada durante 1 año)

Joel Birlehm

Nacido el 25. 4. 1997

Clubes anteriores:
Bisherige Vereine:
GWD Minden
TuS N-Lübbecke

68 veces internacional cat inferiores

Puntos fuertes:

- Velocidad
- Agilidad
- Buena técnica de vallas
- Buena estabilidad

Potencial de desarrollo y enfoque de formación:

- Juego posicional general
- paciencia
- tiempo
- Variabilidad en las acciones defensivas

La siguiente sesión de entrenamiento de porteros se completó en la preparación de pretemporada para la nueva temporada de la Bundesliga Liqui Moly, el 1 de agosto de 2019. Los dos porteros mencionados anteriormente participaron en esta sesión de entrenamiento.

Fue el primer entrenamiento completo de los porteros después de casi 3 semanas de preparación de la pretemporada. Hasta entonces, sólo habíamos utilizado franjas de tiempo más pequeñas en la formación de equipos. Los porteros, al igual que los jugadores de campo, han trabajado mucho en el área de carrera y fuerza al principio de la pretemporada. Por esta razón, mi objetivo era hacer que toda la sesión de entrenamiento de porteros fuera lo más compleja posible. Así, los porteros pudieron empezar con buenas sensaciones el primer entrenamiento de lanzamiento y ya habían completado casi todas las técnicas/movimientos básicos.

La unidad especial de entrenamiento de porteros (duración aproximada de 50 a 60 minutos) está prevista una vez a la semana en Leipzig. A menudo, se ejecuta con nosotros de tal manera que después de la unidad de formación de porteros entran los jugadores de campo. Después hacemos un entrenamiento de lanzamiento de 60 minutos juntos. Además, casi todos los días tengo franjas de tiempo más pequeñas, de 10 a 30 minutos, en las que puedo centrarme completamente en el entrenamiento de los porteros.

En general, los porteros de la 1ª Bundesliga tienen una buena formación atlética y técnica. Aquí en Leipzig no es diferente. En el sector masculino, cada portero tiene su propia técnica de portería. Casi no es posible cambiar esto por completo. Por supuesto, este no es mi objetivo. Estoy convencido de que cada portero tiene puntos fuertes y débiles con su técnica.

Por eso no intentamos cambiar a los porteros por completo. Nuestro objetivo es mejorar a los porteros a través de pequeñas correcciones y ejercicios específicos y también hacerlos más variables. Estoy firmemente convencido de que la variabilidad del portero es uno de los factores más importantes en la portería. Especialmente en los lanzamientos a corta distancia.

Más importante aún en el camino hacia un buen portero de la Bundesliga es, para mí, una buena sincronización. A menudo, el "problema de sincronización" se observa en los porteros más jóvenes. A pesar de su buena condición atlética, aún no tienen la calma necesaria. Pero también se puede ver lo rápido que un portero de edad avanzada puede perder el ritmo (muy poca práctica de juego, lesiones o también en el transcurso de un partido con demasiados fallos). Por eso incorporo ejercicios de sincronización en cada una de mis sesiones.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE PORTEROS

- Pelotas de tenis
- 6 Bolas de Goaltcha
- 6 balones de mano
- Escalera de coordinación
- tiras de goma
- galletas de goma
- 2 cuerpos de aire
- 1 silla
- 8 conos
- 1 corpiño



Fase de calentamiento (aprox. 15 minutos)

5 minutos de calentamiento individual (carrera ABC, estiramientos)

10 minutos de escalera de coordinación + 6 vallas y 2 pelotas de tenis (foto).

Ejecución:

Porteros Corre un total de 18 veces sobre la escalera de coordinación en 3 bloques.

1er bloque

6x sólo sobre la escalera de coordinación + 5 metros de saque:

- 1 x doble contacto en cada ventana de la escalera comienza la pierna izquierda.
- 1 contacto doble en cada ventana de la escalera, en la pierna derecha.
- 1 x doble contacto lateral en cada ventana de la escalera comienza la pierna izquierda
- 1 contacto doble lateral en cada ventana de la escalera, comienza la pierna derecha
- 1 x en diagonal a través de la escalera de coordinación 2 contactos en la ventana de la escalera y un contacto fuera de la ventana de la escalera
- 1 x en diagonal a través de la escalera de coordinación 1 contacto en la ventana de la escalera y 2 contactos fuera de la ventana de la escalera

2º bloque

6x sobre la escalera de coordinación, incluyendo varias aproximaciones con pelotas de tenis por mi parte + saque de 5 metros:

- 1 x doble contacto en cada ventana de la escalera comienza la pierna izquierda.
- 1 contacto doble en cada ventana de la escalera, en la pierna derecha.
- 1 contacto doble lateral en cada ventana de la escalera, la pierna izquierda comienza
- 1 contacto doble lateral en cada ventana de la escalera, comienza la pierna derecha
- 1 x en diagonal a través de la escalera de coordinación 2 contactos en la ventana de la escalera y un contacto fuera de la ventana de la escalera
- 1 x diagonal sobre la escalera de coordinación 1 contacto en la ventana de la escalera y 2 contactos fuera de la ventana de la escalera

3er bloque

6x sobre la escalera de coordinación incluyendo diferentes aproximaciones de pelotas de tenis de mi parte + 6 saltos sobre las vallas. Inmediatamente después del aterrizaje viene la técnica del portero mencionada anteriormente:

En los 2 primeros pases = técnica de defensa arriba.

En el segundo 2 pases = técnica de defensa abajo.

En el tercero 2 pases = técnica de defensa a media altura:

- 1 x doble contacto en cada ventana de la escalera comienza la pierna izquierda.
- 1 contacto doble en cada ventana de la escalera, en la pierna derecha.
- 1 x contacto doble lateral en cada ventana de la escalera comienza la pierna izquierda
- 1 contacto doble lateral en cada ventana de la escalera, comienza la pierna derecha
- 1 x en diagonal a través de la escalera de coordinación 2 contactos en la ventana de la escalera y un contacto fuera de la ventana de la escalera
- 1 x en diagonal a través de la escalera de coordinación 1 contacto en la ventana de la escalera y 2 contactos fuera de la ventana de la escalera



Mi objetivo era desafiar a los porteros cada vez más en cada bloque mientras los preparaba para la parte principal del entrenamiento de porteros.

- El primer bloque se basa en la capacidad de ritmo.
- 2º bloque combinación de capacidad de ritmo y capacidad de enlace.
- 3er bloque combinación de habilidad de ritmo y habilidad de acoplamiento+técnica defensiva.

Parte principal:

1er ejercicio (foto + vídeo):

Ejercicio de coordinación ojo-mano + timing + cambio rápido de posición para el lanzamiento contra el corredor del círculo.



Ejecución:

El portero se sitúa en el centro de la portería y tiene un balón en cada mano. El entrenador tiene el tercer balón y pasa el balón al portero. Hay 6 variaciones diferentes de cara al entrenador:

- Pase a la mano izquierda - El TH debe pasar el balón que tiene en la mano izquierda de antemano.
- Pase a la mano derecha - El TH debe jugar el balón en su mano derecha de antemano
- Pase al centro de la portería por debajo del travesaño - TH debe jugar de vuelta al entrenador con un cabezazo
- Pase de rebote por la izquierda - el portero debe pasar el balón al entrenador con el pie izquierdo
- Pase de rebote por la derecha - el portero debe pasar el balón al entrenador con el pie derecho
- El entrenador deja caer el balón a unos 3 metros delante de la portería - TH tiene que desviar el balón con el pie lo más rápido posible

Me gusta hacer este complejo ejercicio para porteros al principio del entrenamiento y antes de la parte principal. El portero debe ser concertado inmediatamente, como al principio de un partido. Desafío la coordinación ojo-mano del portero y al mismo tiempo puedo hacer algo para una buena sincronización con pequeños errores de pase (el TH no debe pasar el balón demasiado pronto - al igual que no debe moverse demasiado pronto en el juego). Por último, al dejar caer el balón a unos 3 metros de la línea de gol, también consigo entrenar los movimientos rápidos hacia delante (al igual que en el juego con técnicas defensivas contra el corredor en círculo).

2º ejercicio (foto + vídeo)

Ejercicio dirigido para lanzar hacia dentro y al mismo tiempo para mejorar la técnica defensiva de los balones lanzados "altos".

Ejecución:

El corpiño cuelga sobre el travesaño en la esquina derecha de la portería. El portero toma el corpiño con la mano derecha con la ejecución de la técnica de los balones altos. Toma el corpiño con la mano izquierda con la técnica para balones altos y pone el corpiño en el travesaño en la esquina izquierda de la portería. A continuación, el portero se desplaza lo más rápido posible hacia la esquina derecha de la portería, donde el entrenador le lanza un balón hacia esta esquina de la portería.



Número de repeticiones: 5 veces por lado, ambos lados alternativamente

El portero debe trabajar a través de las repeticiones individuales lo más rápidamente posible (lo que significa 1 repetición: pausa derecha-izquierda-derecha). Durante las pausas (1-2 segundos) el portero debe situarse siempre en el centro. En mi opinión, el portero debe trabajar en diagonal hacia delante cuando el entrenador lanza para crear una mejor acción defensiva.

3er ejercicio (foto + vídeo)

Asiento de la valla tras la señal de rebote del balón

Ejercicio dirigido a la defensa del balón lanzado en plano.

Ejecución:

El portero se sitúa en el centro de la portería. El 2º portero se coloca a la altura del poste izquierdo y deja caer el balón. Esta es la señal para el portero que está parado en la portería. Intenta atrapar el balón lo más rápido posible con la mano izquierda utilizando la técnica de defensa de los balones bajos desde abajo. Vuelve a pasar el balón al 2º portero e intenta defender el balón plano lanzado por el entrenador con la técnica de la valla.



Número de repeticiones: 6-8 veces por lado

En el vídeo se ve claramente que la ejecución del asiento de la valla no es óptima. Hemos discutido los errores directamente después del ejercicio con la ayuda del material de vídeo. El portero tiene que trabajar mejor en diagonal hacia delante. También debería adoptar una mejor posición de la parte superior del cuerpo. El portero eligió él mismo la técnica de la valla. También podría haber utilizado la técnica defensiva normal para los balones planos. Pero quería probar la técnica del asiento de la valla por primera vez después de casi un año (rotura del ligamento cruzado en agosto de 2019). Por eso me alegré mucho de su valor y su esfuerzo.

4º ejercicio (foto + vídeo)

Ejercicio para la defensa de balones lanzados a media altura.

Ejecución:

El portero se sienta a 1 metro delante de la portería en la silla. Diagonalmente a unos 30 cm delante de sus pies hay 2 conos de diferentes colores (amarillo, rojo). El segundo portero se coloca detrás de él y tiene la tarea de colocar conos de diferentes colores delante de los pies del portero. El entrenador da una señal acústica al portero (el entrenador nombra el color). El portero patear los conos mencionados, se levanta de la silla explosivamente, con acción defensiva para balones medio altos pasa los otros conos y trata de defender con acción defensiva para balones medio altos el lanzamiento, que el entrenador ha lanzado al otro lado.



Número de repeticiones: 12 - 14 veces

Durante este ejercicio trato de prestar atención a la explosividad y a la precisión de la técnica. Si la técnica (especialmente la acción defensiva contra el balón lanzado) está bien ejecutada (sincronización, superficie defensiva).

5ª práctica (foto + vídeo)

Ejercicio , defensa tras el cambio (7º jugador de campo. juego en corto).

Ejecución:

El portero se sitúa frente al banquillo en la zona de sustituciones. Realiza un pequeño ejercicio previo (10x con la pierna derecha lo más rápido posible sobre la línea). Luego corre hacia la portería y trata de rechazar el centro rápido del adversario. El 2º portero se sitúa en la línea de medio campo y ejecuta el centro rápido (por supuesto, su intento da al 1º portero la posibilidad de retener el balón). Tras la acción defensiva, el portero se queda en la portería. Se mueve en la línea de gol durante 5 a 10 segundos y, tras una señal, intenta retener dos tiros libres del entrenador.

Número de repeticiones: 3 x desde el lado izquierdo alternando
3 x desde el lado derecho

Abandoné intencionadamente este ejercicio al final de la formación. Para entonces la precarga ya es enorme. En mi opinión, el 7º jugador de campo suele ser jugado por los equipos en el momento decisivo. De ahí la simulación al final de la práctica. Después del sprint de 20 metros, el portero también debe poder concentrarse en el juego de carrera. Por eso el portero tiene poco tiempo entre los 2 balones libres lanzados.



6º ejercicio (foto)

Ejercitar los reflejos y la coordinación ojo-mano

Ejecución:

El portero se sitúa en la portería. El 2º portero lanza simultáneamente 2 galletas de goma diferentes (roja y amarilla) desde una distancia de unos 3 metros. El portero tiene que rechazar el color mencionado poco antes del lanzamiento. El ejercicio también puede utilizarse como un pequeño juego entre ambos porteros.

Número de repeticiones: 2 x 15

Este ejercicio tiene que ver con la concentración, los reflejos y la coordinación ojo-mano. He colocado intencionadamente este ejercicio al final de la formación. Estaba muy satisfecho con el esfuerzo y quería recompensar a los dos porteros con un pequeño juego. Al mismo tiempo, era importante para mí que la concentración siguiera siendo alta al final del entrenamiento de los porteros.



Hicimos toda la sesión de entrenamiento de porteros en 60 minutos. Hicimos todos los ejercicios de mi plan de entrenamiento. Estoy muy satisfecho con el esfuerzo de los porteros. Como es normal al principio de la pretemporada, la calidad de la técnica de los porteros no fue 100% satisfactoria. Sin embargo, fue suficiente para la primera sesión de entrenamiento de porteros tras el descanso. He recibido comentarios positivos de los dos porteros después de la sesión de entrenamiento. Ambos estaban un poco planos, pero satisfechos. Casi todos los "papeles de portero" entraron en juego. Ese era, como ya he escrito, también mi objetivo. Pero en el futuro necesitamos aún más precisión en los ejercicios individuales. Mis objetivos a medio plazo son minimizar los puntos débiles y aprovechar los puntos fuertes.

HandheartBall



Balonmano
ProShop 