

EL ENTRENAMIENTO DEL PORTERO:
UNA PROPUESTA METODOLÓGICA BASADA EN
EL TIEMPO

XAVIER PASCUAL FUERTES

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Vigo)

Maestro especialista en Educación Física (Universidad de Vigo)

Entrenador Nacional de Balonmano

Entrenador de porteros F.C.Barcelona (ASOBAL)

RESUMEN

El portero de balonmano es el puesto de mayor especificidad dentro de nuestro deporte. Quizás por ello, es uno de los temas que mayor se trata en los clínicos, seminarios o cursos.

La idea de esta comunicación es establecer un análisis de la situación actual del entrenamiento del portero, y aportar un enfoque particular, sobre algunos de los problemas que se pueden presentar.

1. INTRODUCCIÓN

- *Las escuelas de porteros.*

En el mundo de los especialistas en balonmano, siempre se ha hablado, se las grandes escuelas de porteros: La escuela rusa (Lavrov,..), la escuela sueca o nórdica (Hellgren,...), la escuela yugoslava (Basic,...), la escuela húngara (Hofman,..).

La idea de establecer unos parámetros dentro de lo que sería una escuela siempre nos ha permitido hablar con grandes halagos (todos ellos merecidos) sobre estas grandes escuelas que han aportado a nuestro deporte extraordinarios porteros.

Puede que con algo de temor, nunca nos hemos atrevido a hablar de una escuela de porteros española, pero nadie puede poner en duda la capacidad de nuestro balonmano de haber tenido porteros de una extraordinaria valía, no solo a nivel nacional sino internacional: Perramón, Pagoaga, De Miguel, Lorenzo Rico, Jaume Fort, David Barrufet o J.J. Hombrados, entre otros muchos.

Puede que no hayamos sido capaces de establecer unos criterios de formación iguales entre ellos, pero sin lugar a dudas ellos conforman la *escuela española*, y como tal, un referente para todos nosotros.

- Las grandes preguntas acerca del portero.-

Como entrenadores, siempre hemos sido muy sensibles al tema del portero. Es evidente, la importancia que tiene en el desarrollo de un encuentro la actuación del portero. Y posiblemente, todos los entrenadores nos hayamos realizado en alguna ocasión las típicas preguntas:

- ¿Qué le pedimos a nuestro portero?
- ¿Qué porcentaje del éxito o fracaso de nuestro equipo le damos al portero?
- ¿Son todos los porteros iguales?
- ¿Cómo son nuestros entrenamientos de porteros?
- Etc.

El problema de todo ello, no reside en la pregunta, sino en la respuesta y en este caso hay infinidad de posibles respuestas, referidas a lo que nosotros como entrenadores queremos. Pero, quizás podría llegar a simplificarse en que lo que le pedimos a nuestro portero es “que las pare”, importándonos, en ocasiones, muy poco cómo lo haga.

2.- EL ENTRENAMIENTO DEL PORTERO DE BALONMANO.

Al hablar del entrenamiento del portero, quizás el primer objetivo que debemos trazarnos puede ser identificar cómo son estos entrenamientos. Para ello, deberíamos plantear con realidad cuales son aquellos problemas que afectan al desarrollo de dicho trabajo. Por ello, desde nuestro punto de vista, podríamos citar algunos de los conflictos que podemos encontrar:

1.- En ocasiones se trata de un trabajo sin planificación ni programación.

Los entrenamientos planteados para el portero tienen un sentido inmediato. Es decir, planteamos el entrenamiento pensando en realizar intervenciones sobre lanzamientos de primera línea sin haber programado ese trabajo con el resto de la programación / planificación del resto del equipo.

2.- La realización de tareas excesivamente ejecutivas.

Los ejercicios planteados tienen, muchas veces, excesiva centralización en el mecanismo ejecutivo, dando muy poca importancia al mecanismo perceptivo y al mecanismo decisional, que también forman parte del acto motor.

3.- Tareas mecanizadas por parte de los entrenadores.

Si no todos los porteros son iguales, ¿por qué tienen que serlo los ejercicios? Todos recurrimos a fuentes bibliográficas y a comunicaciones para poder tener una amplia batería de ejercicios para que nuestros porteros mejoren, pero además habría que conocer el objetivo de la tarea, saber si ese objetivo se corresponde a lo que pretendemos hacer (y no al revés, tengo la tarea y a partir de ella propongo el objetivo), y adaptarla al portero.

4.- Control de la carga de trabajo.

En multitud de ocasiones hay “bombardeo” a los porteros. Hay que buscarle un sentido a eso, puesto que debemos tener en cuenta el tipo de desgaste tanto energético como neuromuscular que comporta la actividad del portero.

Por ejemplo, el hecho de contar con dos porteros o tres en el entrenamiento, puede modificar sustancialmente la duración de las pausas de intervención en el desarrollo del mismo.

3.- EL ENTRENAMIENTO DE PORTEROS: F.C.BARCELONA

La situación específica que desarrollaremos de forma práctica es la que se está llevando a cabo en el trabajo diario del F.C.Barcelona en la presente temporada (2005-06). Esta estructura metodológica sobre el entrenamiento del portero, es una pequeña parte del engranaje global, metodológicamente hablando, del funcionamiento general del equipo técnico.

La base de este funcionamiento específico que se plantea está enfocada en tres aspectos:

- 1.- Resolver los problemas anteriormente planteados, puesto que se pueden considerar de carácter más general en el entrenamiento de porteros
- 2.- Evaluación previa que permita conocer las condiciones de trabajo (medios, etc.), pero sobretodo los porteros que van a trabajar.
- 3.- Instaurar una metodología de trabajo que permita poder aglutinar todos los aspectos anteriormente citados.

La realización de esta comunicación se centrará exclusivamente en la parte más práctica, destinada a la metodología del trabajo aplicado.

3.1. METODOLOGÍA

Una vez tenidas en cuenta y analizadas las dos etapas anteriores, la idea básica es establecer una metodología de trabajo, que nos permita mejorar la eficacia en el rendimiento de nuestros porteros, respetando las características particulares de cada uno, y que el período de adaptación a la forma de trabajo sea lo menos traumática y lo más corta posible.

Uno de los grandes inconvenientes que podemos encontrar al empezar un trabajo es justamente esto, cómo empezar. La solución adoptada fue encontrar una variable que nos permita, en base a ella, seguir trabajando todos los aspectos fundamentales del portero, y que a su vez nos permita aumentar la complejidad de las tareas.

Para ello, reducimos todo nuestro trabajo a un aspecto sobre el cual fundamentaremos nuestra base de desarrollo: el tiempo. Para nosotros la solución al problema planteado “se reduce” a una GESTIÓN DE TIEMPO, como principio de abordaje de las intervenciones del portero.

¿Es igual el tiempo de todos los lanzamientos? ¿Tarda el mismo tiempo en llegar un balón u otro, según la distancia, velocidad, ...? ¿Siempre tenemos el mismo tiempo para reaccionar?... Estas son algunas de las preguntas que pueden surgir, y por lo tanto es, bajo nuestro punto de vista, lo que debemos abordar.

Si todo este tiempo no es igual ni es el mismo, debemos de buscar una forma de poder incidir en cada uno de esos diferentes tiempos que puede haber. Para ello dividiremos el tiempo del lanzamiento que recibe el portero en tres *subtiempos*:

1.- **Tiempo previo a la suelta del balón (T-1)**: Lo consideraremos aquel tiempo en el que el portero es capaz de recoger todo tipo de informaciones decidiendo cuales son las más relevantes para su futura actuación. Podríamos decir que este tiempo es el que va desde el momento en que el jugador que va a lanzar inicia la trayectoria previa a recibir el balón, recibe, realiza la fase de ataque a portería y efectúa el impulso de lanzamiento con las piernas y suelta el balón.

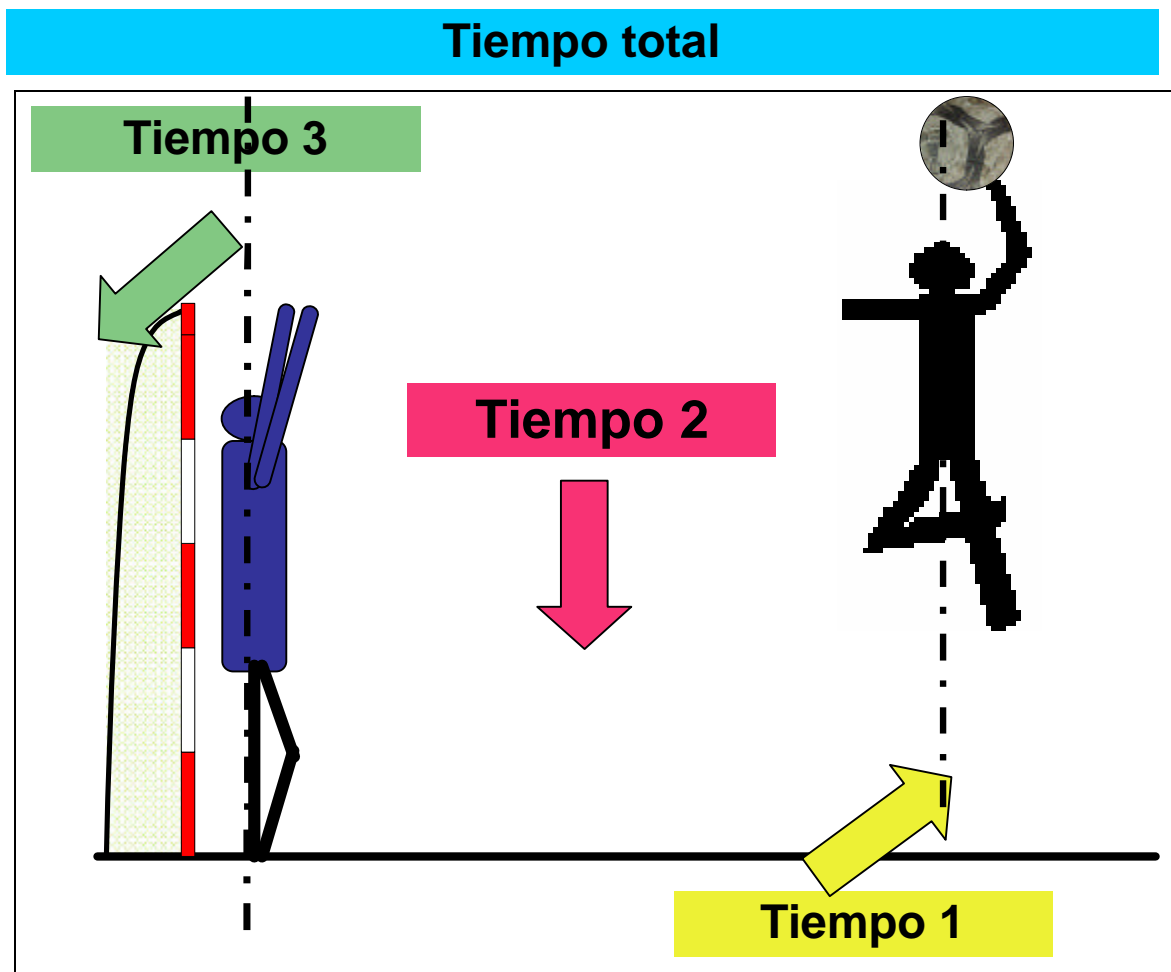
2.- **Tiempo de vuelo del balón hasta sobrepasar al portero (T-2)**. Es el tiempo que va desde que el balón está en el aire hasta que el mismo supera la posición del portero. En este tiempo, el lanzador deja de ser relevante como punto de recogida de información, y la misma se centra en la trayectoria del balón, y sus posibles modificaciones.

3.- **Tiempo posterior a que el balón sobrepase al portero (T-3)**. Es el tiempo del feedback, que puede ser entendido desde dos perspectivas:

A.- Feedback inmediato: el portero acaba de recibir el lanzamiento y está gestionando la información recibida en el mismo instante en que sucede. Por ejemplo, “el jugador x en este lanzamiento determinado me ha lanzado a la

derecha abajo y me ha superado porque no ha habido colaboración en el bloqueo. A ver si en el siguiente lanzamiento podemos o no establecer la colaboración”.

B.- Feedback posterior: el estudio posterior a la realización del encuentro, ya sea durante la semana posterior o en la semana previa a volver a competir contra ese determinado equipo.



La idea general sobre la que basar nuestro trabajo se centra en:

“Partiendo de la base que el portero dispone de un tiempo reducido para gestionar la información y realizar la intervención adecuada. Entonces, si somos capaces de poder jugar con ese tiempo (sobre todo disminuyéndolo), de manera que el grado de complejidad de la acción aumente, cuando posteriormente este tiempo no se vea reducido, el grado de complejidad será menor.”

3.2. CRITERIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS TAREAS

Atendiendo a la base sobre la cual sustentan nuestra metodología, se han desarrollado algunos criterios que nos permitan establecer diferentes grados de dificultad en el desarrollo de las tareas

Cada tiempo propuesto (t1-t2-t3) propone una serie de criterios con un desarrollo más específico. A continuación desarrollaremos algunos de estos criterios utilizados:

1.- Criterios para el tiempo previo a la suelta del balón (T1)

- *Criterio Temporal: Modificación del tiempo percepción del portero.*

Basándonos en la idea que T1 sea siempre mayor que TY, entendiendo TY como el tiempo que el portero tiene para poder percibir la información relevante.

Por ejemplo, la realización de tareas previas al lanzamiento (entendido como suelta del balón) con elementos externos que supongan un desequilibrio y sobretodo una disminución del tiempo de gestión de la información. Un ejemplo de ello puede ser el trabajo con globos, en el que el lanzador ejecuta en el momento en que el portero toca el globo.

Debemos tener en cuenta que el grado de complejidad puede aumentar si se deben atender dos globos, y en algún caso solamente se puede tocar con las piernas, etc.

- *Criterio: Preíndices del lanzamiento*

Mediante la utilización de estímulos, ya sean inespecíficos, específicos y combinados con un criterio creciente de complejidad.

Podrán ser inespecíficos y cada vez más específicos, es decir, basados en preíndices de lanzamiento. La utilización de estímulos inespecíficos puede permitirnos tener ventaja previa, incluso antes de iniciar la acción del lanzamiento, mientras que los estímulos específicos se van acercando más a la suelta del balón, disminuyendo el tiempo de percepción.

- ✍ Estímulos inespecíficos solos (petos de colores, balones de colores,...)
- ✍ Estímulos inespecíficos combinados (petos y balones combinados,...)
- ✍ Estímulos específicos (lateralidad, impulso,...)
- ✍ Estímulos inespecífico - específico combinado (peto e impulso)
- ✍ Estímulos específicos combinados (lateralidad y trayectoria,...)
- ✍ Etc.

- *Criterio de Oclusión.*

Oclusión parcial aumentando el grado de complejidad, oclusionando diferentes preíndices del lanzamiento.

Por ejemplo la utilización de dificultades visuales durante la trayectoria del lanzador, que limiten la extracción de información.

- *Combinación de los diferentes criterios dentro del tiempo 1.*

- *Otros muchos criterios y combinaciones de los mismos que podamos introducir.*

2. Criterios para trabajar el tiempo de vuelo del balón. (T2)

- *Criterio Temporal. Modificación del tiempo de reacción del portero, disminuyéndolo.*

La idea principal trata de que T2 sea siempre mayor que TX, entendiendo TX como el tiempo que el portero dispondrá para poder efectuar la intervención.

Por ejemplo, la manipulación del tiempo de reacción del portero en base a la introducción de elementos disuasorios.

Tareas integradas durante el tiempo de vuelo del balón: Realización de ejercicios que supongan al portero una disminución del tiempo destinado a centrar la atención en el balón, de manera que deba atender a dos cuestiones simultáneamente. Por ejemplo detener los balones lanzados identificando el color de cada uno de ellos antes de detenerlo.

- Criterio de Oclusión.

Dividir T2 en otros subtiempos, y realizar oclusiones visuales en las diferentes zonas de la trayectoria del balón.

Este criterio nos permite poder realizar ajustes segmentarios para la intervención leyendo exclusivamente partes de la trayectoria del balón.

La oclusión visual de una parte de la trayectoria del balón nos va a permitir centrarnos en aspectos como la salida del balón o la llegada, yendo cuanto cada vez más cerca del portero hacia la velocidad de reacción.

- Criterio: Modificación de la distancia de vuelo del balón.

No es más que la modificación de la distancia de lanzamiento a la cual sometemos al portero.

Este criterio nos permite poder adaptarnos a los diferentes tipos de lanzamiento (primera línea, segunda línea,...)

- Criterio: Modificación de la trayectoria del balón.

El lanzamiento puede ser directo o indirecto.

Un ejemplo pueden ser las tareas de aplicación de rebotes, yendo de lo más inespecífico a lo más específico.

Debemos tener presente que los tipos de rebote que recibe el portero en competición son los que provienen de lanzamientos modificados por la actuación de un compañero defensor o bien desde el suelo, pero nunca de una pared, por lo que en este caso a nuestro modo de entenderlo esta última opción sería la más inespecífica.

- Combinación de los diferentes criterios dentro del tiempo 2.

- Otros muchos criterios y combinaciones de los mismos que podamos introducir.

3.- Criterios para trabajar el aspecto de localización (T3)

Respecto a T3, estableceremos dos tipos de posibilidades de trabajo, basados en el tiempo posterior de estudio o análisis de los lanzamientos realizados o recibidos.

- En cuanto a un FEEDBACK INMEDIATO:

- *Criterio temporal:*

Este criterio nos permite adaptar el tiempo de análisis posterior a la recepción del lanzamiento, de manera que podamos incidir en el hábito del portero de analizar inmediatamente.

Por ejemplo, tareas en las que el portero, además de detener los balones, sea capaz de discernir diferentes secuencias de lanzamientos basadas en diferentes tipos de estímulos. Hay que tener mucho cuidado con este tipo de combinaciones de estímulos, porque si planteamos tareas con muchos estímulos para percibir, cuando el portero discierne el estímulo, el balón ya ha entrado en la portería, debido a que destina demasiado tiempo a gestionar información.

Un ejemplo de tarea simple en este criterio puede ser: con balones de colores (azul, amarillo y rojo) y teniendo en cuenta que el portero conoce que el estímulo son los balones de colores, debe ser capaz de discernir la secuencia.

Habría que hacer un inciso sobre este apartado. El grado de complejidad que podemos utilizar (creciente), por ejemplo, puede ser el siguiente:

- Conocer los estímulos y sus localizaciones.
- Conocer los estímulos, pero desconocer las localizaciones.
- Desconocer los estímulos y las localizaciones.

Pero, el primero de los grados aquí marcados, se corresponde mucho más a un grado referido a T1, que a T3.

- *Etc.*

- **En cuanto a un FEEDBACK POSTERIOR:**

Entendido en el estudio de localización de los lanzamientos, dependiendo de su ejecución.

Criterio teórico:

El conocer como es el balonmano actual, el tipo de lanzamientos que se producen, las zonas propensas de ejecución de los lanzamientos, las zonas propensas de localización,...

Todo ello influye en el aspecto de entrenamiento, puesto que aunque hay cosas que parecen evidentes, en ocasiones, las obviamos, siendo sin embargo importantes para el entrenamiento.

Hay que entrenar lo más parecido a la realidad, entonces, habría que resolver algunas cuestiones tan simples cómo:

- ✍ ¿Desde dónde lanzaremos mayor número de veces si trabajamos intervenciones de primera línea?
- ✍ ¿Debe recibir el portero más lanzamientos de primera línea en suspensión o en apoyo?
- ✍ ¿Cuándo localizamos libre, siendo nosotros los lanzadores de primera línea, lanzaremos más arriba o abajo?
- ✍ -...

Estas cuestiones son, bajo nuestro punto de vista, muy particulares, pero que tienen incidencia en el desarrollo del juego, y por lo tanto en el tipo de lanzamientos que se puede encontrar mayoritariamente nuestro portero.

- *Criterio del duelo:*

Utilización de diferentes métodos de estudio de los lanzamientos del rival, basado en dos apartados:

- 1.- Conocimiento del rival por sus actuaciones
- 2.- Conocimiento del rival por las actuaciones individualizadas contra un determinado portero.

Por ejemplo, tareas integradas en los entrenamientos pre-partido que introduzcan lanzamientos tipo que se puede encontrar el portero.

Si jugamos contra un equipo en el que la mayoría de los lanzamientos de la primera línea se realizan en apoyo y sus jugadores difícilmente lanzan desde su puesto específico, integraremos este tipo de hábito en nuestros lanzamientos de entrenamiento, dándole premisas a los jugadores lanzadores de cómo ejecutar esos lanzamientos.

- *Combinación de los diferentes criterios dentro del tiempo 3.*
- *Otros muchos criterios y combinaciones de los mismos que podamos introducir.*

ADEMÁS:

Todos estos criterios de trabajo planteados siempre pueden ser unidos a diferentes criterios más genéricos:

- Combinación de los criterios a pares entre tiempos T1 y T2; T2 y T3; T3 y T1
- Combinación de criterios entre los tres tiempos
- Combinación de dos criterios de T1 con uno de T2.
- Etc.

También hay que tener en cuenta que, externamente a esta metodología, se pueden y deben aplicar criterios que todos utilizamos, para aumentar el grado de complejidad y permitir la mejora del portero:

- ? Variar el tipo de móvil lanzado.
- ? Dificultar el movimiento con “lastre” (peso, gomas,...)
- ? Variar la superficie de contacto del portero: suelo, colchoneta, quitamiedos,...
- ? Etc.

CONCLUSIONES

- El entrenamiento del portero en alto rendimiento debe adaptarse a las características y necesidades individuales de cada uno. Además, debe ser programando y planificando con coherencia y en base a unos parámetros concretos.
- Bajo nuestro punto de vista el problema principal del portero se centra en la gestión de la información que es capaz de analizar, decidir y ejecutar en un tiempo muy limitado, por lo que nuestra metodología se centra en reducir el tiempo real de gestión de esa información.
- La base del trabajo se centra en la división del tiempo real en tres tiempos:
 - T1:** Tiempo que el portero dispone para recabar información previa a la suelta del balón.
 - T2:** Tiempo de vuelo del balón hasta sobrepasar al portero.
 - T3:** Tiempo de análisis posterior (localización), que puede ser inmediato o a medio plazo.

BIBLIOGRAFÍA

- Antón, J. (1990) *Metodología de la enseñanza de los porteros en el proceso de aprendizaje del balonmano*. Revista de Entrenamiento Deportivo. 4, 2 , pág. 9-15.
- Antúnez Medina A, y otros. (2004) *Valoración de la efectividad de interceptación con éxito de la portera de balonmano ante el lanzamiento tras la aplicación de un programa perceptivo-motor*. Rev.Int.Med.Cienc.act.fis.deporte 15.
- Antúnez Medina A. (2003) *La interceptación en la portera del balonmano: efectos de un programa de entrenamiento perceptivo-motriz*. Universidad de Murcia. Tesis doctoral
- Bayer, C. (1987) *Técnica del Balonmano. La formación del jugador*. Barcelona. Hispano Europea.
- Cárdenas, D. (2000) *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. Málaga. Aljibe
- Famose, J. P. (1992) *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona. Paidotribo.
- Fradua , L. (1997) *La visión de juego en el futbolista*. Barcelona. Paidotribo. Colección fútbol.
- García Herrero JA, Moreno Hernández FJ, Luis del Campo V., Reina Vaíllo R. (2003). *Análisis del comportamiento visual de los porteros de balonmano ante lanzamientos realizados desde 6 y 9 metros de la portería*. Apunts 74,40-45.
- Párraga Montilla JA (1999). *Efectos de la variación del tiempo de aparición de estímulos visuales sobre la precisión y los parámetros biomecánicos en el lanzamiento en balonmano*. Universidad de Jaén.

- Pascual, X. (2004) *El lanzamiento de primera línea: claves para el portero.* Área de Balonmano, 31. Cuaderno.