



EL ENTRENAMIENTO DEL PORTERO DE BALONMANO EN LAS ETAPAS DE INICIACIÓN

Rodrigo Acero Gómez

Recibido: 01/06/2007

Aceptado: 11/07/2007

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Resumen

El problema que quiero plantear y profundizar es la elaboración de un análisis sobre el entrenamiento que se debe llevar a cabo en un portero de balonmano, para lograr los correctos y óptimos desplazamientos de éste; en función del puesto específico de donde proviene el lanzamiento y la situación de juego en que se produzca. Para su elaboración habrá que tener en cuenta que estamos trabajando en iniciación y que debemos adaptar los contenidos a las características y posibilidades de los niños.

Palabras Clave: portero, iniciación, desplazamiento, posición de base, intervención.

“THE HANDBALL GOALKEEPER’S TRAINING IN THE INITIATION STAGES”

Abstract

The problem that I want to pose and to go deeply into is the make of a analysis about to be in training that itself must to lead to end in a handball goalkeeper, to get the displacements corrects and very bests of this; according to specific's place of where come from the throwing and the game's situation in that to be produced. For to work on we have to bear in mind that we have working to begin and we must to adapt the contents to characteristics and possibilities to the boys.

Keywords: goalkeeper, begin, displacement, base position, stopping.

Introducción

El rol del portero ocupa dentro del equipo una posición de auténtico privilegio, pues influye más que cualquier otro jugador en el rendimiento del equipo. De esta forma, el portero goza de unos derechos como es la

defensa de su portería, tratando de evitar, con todos los medios técnicos y tácticos a su alcance, el gol del adversario. Esto influye psicológicamente en el portero, pues un fallo

suyo es más grave, o por lo menos más observable, que el de cualquier otro jugador.

El portero deberá estar en sintonía con la defensa, de forma que compense (con una buena colocación) los posibles huecos que deja la defensa; además de influir a la defensa para que se adopte a sus cualidades y formar un bloque defensivo difícilmente superable. Se suele decir que un buen portero es medio equipo.

Por tanto diremos que un portero influye más que los otros jugadores en el desarrollo del juego y en el éxito de su equipo. Ellos realizan la mayor parte de su labor o cometido sin ayuda, nadie compensa sus errores. Además de que juegan en un espacio al que sólo acceden ellos, por lo que sus acciones son visibles para todos. Aún así, el portero forma parte del equipo, con los mismos derechos y deberes que sus compañeros, tanto en el entrenamiento como en el juego.

Para desarrollar el trabajo de entrenamiento de los porteros en edades de iniciación, es necesario descubrir sus cualidades corporales, hacer un diagnóstico de las actitudes y trabajar en su formación. Simultáneamente habría que diseñar las bases necesarias tanto físicas y técnicas como las tácticas, que se irán mejorando sistemáticamente con el entrenamiento.

El portero debe cumplir tareas de ataque y defensa. Como último defensor y primer atacante, a lo largo de un partido, se le van a presentar acciones de juego complejas que gracias al entrenamiento técnico, táctico y físico irá resolviendo. Para ello hay que trabajar progresivamente para que actúe positivamente en situaciones como:

- desplazarse
- situarse y adquirir la posición de base
- intervenir
- asegurar el balón
- iniciar el ataque

En el caso del portero podríamos resumir:

Rol: portero

Objetivos concretos: parar el balón o interrumpir su trayectoria

Alternativas de acción: buscar

- aumentar el tiempo que dispone para reaccionar
- disminuir su incertidumbre

Medios empleados:

- permanecer estático o retroceder "ofreciendo"
- avanzar desplazamientos y posiciones de "ofrecimiento" de zonas

Especificación de contenidos por etapas y desarrollo práctico

La mayoría de los autores se ponen de acuerdo al señalar la edad de 9-10 años, como aquella en que los deportes pueden ser abordados con éxito; siendo la edad de 10-12 años la de la llamada "edad de oro" en iniciación deportiva, en la que hay que cuidar el problema de la crisis de la pubertad.

En el caso del balonmano al tratarse de un deporte de equipo, permite al niño medirse a otros y superarse; y afirmarse en las relaciones con los demás. Para iniciar a un chaval al balonmano, debemos buscar:

- 1.- Que el niño comprenda los principales elementos del juego
- 2.- Que vaya adquiriendo hábitos en la práctica deportiva
- 3.- Que se de el aprendizaje de las nociones técnicas y tácticas
- 4.- Que el niño disfrute haciendo balonmano

Se deberá plantear como un proceso pedagógico conducido hacia la educación y el perfeccionamiento corporal del niño, para así aumentar los rendimientos individuales

progresivamente. Para que se de una formación deportiva completa habrá que considerar los siguientes aspectos:

- adquirir experiencias lo más variadas posibles
- desarrollo polivalente de las cualidades físicas
- perfeccionamiento de las cualidades coordinativas
- asimilación de experiencias propias de la competición
- utilización variada de medios , métodos y ejercicios

En este sentido , Rovira y col. (1985) además de apoyar estas consideraciones destacan que: no hay que seleccionar niños o niñas ; dar preferencia a un estilo propio de filosofía deportiva , basado en la actividad física continuada , por encima de resultados deportivos ; conectar con el entorno social en que se desarrolla . Concluyen con tres ideas: diversión, aprendizaje y equilibrio en el desarrollo físico psíquico.

Sánchez Bañuelos (1984) establece unos criterios a considerar para realizar una programación centrada sobre aspectos de la materia en cuestión; el balonmano en este caso:

- 1.- Selección de tareas a enseñar: deberá tener en cuenta la progresión de las capacidades que surgen de las relaciones entre los elementos constituyentes del balonmano. La acción de juego en balonmano implica el desarrollo de las conductas de decisión precedidas de un alto nivel de percepción y ejecución.
- 2.- Vinculación de los contenidos a los objetivos: creando unas situaciones pedagógicas que faciliten la obtención de un objetivo concreto.
- 3.- Utilización de la transferencia: aplicando tareas en las que su aprendizaje es motivo de que se vea facilitado el aprendizaje o ejecución de una segunda tarea.

4.- Distribuir las tareas según su complejidad: plantear al niño tres fases:

1º percibir objetos y sujetos

2º decidir qué hacer

3º ejecutar lo decidido

5.- Distribuir el esfuerzo físico: teniendo en cuenta que a mayor complejidad en acciones técnicas individuales o tácticas colectivas sucederá un mayor gasto energético.

6.- Asignar el tiempo necesario para aprender y retener materia: asegurando la mayor continuidad (tiempo dedicado a su práctica) para permitir su asentamiento y consolidación.

7.- Introducción progresiva de la competición: el valor de la competición y el juego planteado de forma competitiva supone en general organizar situaciones tales que proporcionan al individuo ocasiones de autovaloración para conocer mejor sus posibilidades, limitaciones y progresos; además de aprender a someterse a reglas determinadas y libremente aceptadas.



Etapa 1.- Benjamines (9-11años)

La etapa de benjamines se puede empezar a contar desde los nueve años, siempre que, tenga un tratamiento metodológico acorde con los intereses del niño a esa edad; utilizándolo como medio educativo, muy accesible a las capacidades psíquicas y motoras; y en definitiva, una actividad física caracterizada por la sencillez de sus formas, tanto motoras como

reglamentarias. Y donde los objetivos educativos primen por encima de los deportivos y la búsqueda de rendimiento.

Se utiliza el balonmano como un instrumento metodológico para favorecer la adaptación al deporte institucionalizado, a través, de la reducción de la complejidad estructural y funcional del mismo.

No podemos iniciar al niño en el juego deportivo colectivo, partiendo de una situación estándar con dos equipos que se enfrentan y con dos objetivos (atacar y defender). Si lo hacemos, podemos:

- limitar la motricidad del niño con la enseñanza de gestos específicos propios de un determinado deporte.
- someter al reglamento de juego, siendo demasiado condicionado para permitir que el niño pueda comprender los principios del juego

El balonmano en benjamines presenta aspectos poco claros y merecedores de un tratamiento:

1.- Hacemos incidencia a aspectos formales de modificación – reducción (terreno de juego, duración del encuentro, número de jugadores, balón). Sin embargo, se varía poco la conducta motriz del niño, que se ve obligado a ejecutar idénticas acciones que las que realiza el adulto.

2.- Existe indefinición en la disposición de los jugadores en el campo. No se especifica si se permite la defensa zonal. Algunas federaciones ya han comentado la dificultad de apreciación arbitral, en temas como la prohibición de defender en línea de cinco metros.

Así, diremos que hay dos etapas y dos objetivos en su aplicación:

- etapa de progresiva incorporación de la regla: considerando el balonmano como finalidad del aprendizaje. Hay una fase de

aplicación de la etapa de experimentación global; así como la comprensión progresiva de la regla de juego. Se desarrollarán situaciones libres de colaboración-oposición.

- etapa de concordancia reglamento – disponibilidad motriz: considerando al balonmano como medio de aprendizaje. Se inicia cuando el niño conoce las reglas de juego y es capaz de actuar dentro de lo reglamentario. Fase de aprendizaje de elementos técnicos y tácticos individuales. Se hará aplicación de situaciones ataque – defensa individual nominal.

Antes de que un entrenador trabaje a cada niño en unos puestos específicos elegidos por él mismo, debemos dejar que todos los chavales prueben cada uno de esos puestos y después elegir uno o varios de ellos, en algunos casos. Así destacaremos como objetivos generales:

1ª FASE:

- Orientarse para pasar y recibir
- Disociar piernas de manos
- Desplazarse para recibir balón
- Pasar de una acción a otra , encadenar acciones
- Pasar y recibir en desplazamiento
- Lanzar en apoyo
- Botar parado y en desplazamiento
- Desplazarse en actitud defensiva
- Portero inespecífico

2ª FASE:

- Desmarcarse evitando interceptaciones
- Coordinar pasador – receptor
- Pasar – recibir : frontal y lateral
- Disociar entre pase y lanzamiento
- Coordinar: Carrera y lanzamiento, Recepción y bote, Recepción y pase y Recepción y lanzamiento.
- Iniciar lanzamiento en salto

- Desplazamiento y actividad defensiva
- Portero inespecífico

Lógicamente, para que un niño pase de la 1ª fase a la segunda, deberá haber conseguido los objetivos establecidos, lo cual estará condicionado por factores como: número de alumnos, número de sesiones, disponibilidad de espacio y material.

Una vez se den estos contenidos u objetivos, para especificar en lo que al portero se refiere, podemos definir o diferenciar dos etapas principalmente: la de iniciación y la de mejora.

ETAPA DE INICIACIÓN:

1ª fase: mejora de la habilidad: manos y pies

- equilibrio
- organización – reacción
- sentido portería
- pase

2ª fase: perfeccionar lo anterior

- coordinación y mejora de técnica en portería
- mejora en pases cortos y largos: posición, situación, distancia y velocidad

ETAPA DE MEJORA:

1ª Y 2ª Fase: mejora:

- posición
- situación
- desplazamientos
- mejora de la técnica de intervención
- mejora de contraataque
- mejora de intervenciones desde: 6 metros, centro, extremo.

El método global ha de ser la base en el proceso de enseñanza sin olvidar el método analítico; pues son métodos complementarios y de la correcta conjunción de ambos saldrá el método más aconsejable. Todos estos contenidos y etapas propias de la edad benjamín nos van a servir de enlace y posterior

perfeccionamiento en las etapas de alevín y un poco más tarde, en la de infantil.

Etapa 2.- Alevines (11-12 años)

Una vez vistos los objetivos generales y específicos de este trabajo, ahora pretendemos profundizar en los contenidos a tratar en la etapa de alevines que abarca entre los 11 y los 12 años. Esta etapa es la llamada de “iniciación y aprendizaje global básico” y nuestro objetivo no es otro que el de iniciar al juego. Pero nunca olvidarnos de la necesidad de diversión del niño, planteando formas lúdicas y juegos diversos.

Se abordará el aprendizaje de elementos técnicos ajustados a la evolución del juego, al espacio, tiempo... La técnica deberá aprenderse como movimientos adaptables y transferibles a nuevas situaciones motrices. Es necesario inculcar la idea de que el balón es el instrumento fundamental del juego; y la lucha por su posesión o control son una actividad esencial y prioritaria. Los ejercicios y juegos que elijamos deben atender a los objetivos básicos para el portero (mejora de coordinación, precisión de pases a distancias accesibles o dominio del control del balón). Es trascendental seguir para ello las siguientes partes:

- diversificación de los ejercicios de aprendizaje orientados hacia situaciones que planteen problemas
- adecuar las reglas para que se acoplen a las posibilidades del niño
- alternancia continua de secuencias de trabajo de juego con las de evolución de contenidos específicos
- pautas en la actividad deben ser cortas para evitar relajamiento del niño
- dar al niño continuos refuerzos positivos que motiven sus acciones y adquieran la imagen de ellos mismos

- no es aconsejable a esta edad , la competición reglada por un campeonato , torneo eliminatorio ...
- el eje de toda actividad son los principios de movimiento y participación

2.1. Sugerencias para planificar la actividad y sus contenidos específicos

Vamos a tratar las estrategias a aplicar en el juego, modificaciones del juego para facilitar la iniciación de un niño en la portería, o como fijar el grado de competición y recomendar la práctica de otras actividades ajenas al balonmano pero que colaboran en el desarrollo del niño

Ideas estratégicas a aplicar:

- utilización racional del espacio de juego
- juego libre reducido
- no puestos específicos

Modificaciones del juego:

- reducción del área de portería
- reducción de medidas del terreno: 20-22 x 10-12.
- reducción de la portería: 3 x 1'80m
- reducción del número de jugadores a 3x3, 4x4 ó 5x5 más porteros
- no más de dos reservas por equipo
- dos tiempos de 10-12 minutos
- promover funciones de árbitros – entrenadores en los jugadores
- eliminar saque de centro

Grado de competición:

- competiciones de torneos cortos múltiples
- prohibir torneos eliminatorios
- modificar equipos, evitando realizar ajustes homogéneos
- todos juegan el mismo tiempo, regulando los cambios
- mínimo 2 sesiones / semana (1 hora)

Actividades recomendadas: gimnasia, atletismo, judo, fútbol reducido.

2.2. Introducción de las formas lúdicas en función de la evolución de la conducta del jugador.

Evolutivamente, el niño centra su atención sobre algunos elementos como: balón, compañeros, adversarios, portería...; de forma predominante. Así se dan fases:

- Etapa de concentración sobre el balón: el niño tiene como objetivo poseer, controlar y dominar el balón. En esta etapa serán convenientes los juegos con objetivos de aprendizaje de contenidos técnicos sin posesión de balón : desplazamientos variados, arranques y paradas , cambios de dirección ...
- Etapa de concentración sobre la portería : esta conducta sucede tras la actuación predominante sobre el balón y se caracteriza por 3 tipos de comportamientos:
 - a) Cuando el niño tiene el balón, se desplaza hacia la portería corriendo o botando
 - b) Cuando su equipo tiene el balón, se desplaza hacia la portería pidiendo el balón
 - c) Quiere lanzar con frecuencia, parándose después de tirar

Hay que buscar formas lúdicas que enlacen situaciones de mejora en el lanzamiento, de progresión hacia la portería, de dispersión de los atacantes no poseedores del balón en relación al poseedor y a distancia de pase efectiva.

- Etapa de organización de ciclos del juego; terreno debe ser de dimensiones reducidas, aumentando dificultades como plantear más de una portería por equipo o enfrenar 3 ó 4 equipos con mismas porterías y en el mismo terreno de juego.

2.3. *Elaboración de contenidos específicos técnico-tácticos*

Hay que diferenciar los contenidos técnicos y tácticos en ataque, defensa y portero. Normalmente se integrarán en situaciones globales y conjuntas de ataque – defensa en las formas lúdicas que utilizaremos. También habrá situaciones de trabajo independiente de unos y otros contenidos.

En el caso del portero, lo primero que hay que tener en cuenta es que a estas edades, todos los jugadores deben pasar por el puesto de portero. Se deberá trabajar en aspectos como:

- golpeos, desvíos del balón de distintas dimensiones y características
- manipulaciones y habilidades con manos y pies
- desplazamientos, pases y recepciones integrados con contenidos de ataque-defensa
- detención de balones desde diferentes distancias, lugares y localizaciones, con distintas partes del cuerpo.

Ejemplos de propuestas de situaciones pedagógicas de contenidos técnicos – tácticos:

Manipulaciones:

Consignas: adoptar el balón:

- Dedos abiertos
- Apretar firmemente
- Trabajar articulación muñeca

Propuestas:

- Variar direcciones (adelante, atrás...)
- Variar ritmos
- Variar formas: marcha, carrera...
- Asociados a saltos y caídas

Recepciones:

Consignas:

- No esperar el balón, ir hacia él
- Brazos extendidos sin tensión

Propuesta:

- Varias posiciones corporales: de pie, arrodillado...
- Variar niveles de recepción: encima de un banco, en el aire...
- Estático o dinámico
- Variar procedencia del balón

Transporte de balón:

Consignas:

- Hacer rodar el balón
- Acompañar trayectorias del balón
- Protección ocupando su cuerpo entre balón y oponente

Propuesta:

- Variar características del móvil
- Seguir al balón mientras se empuja
- Conducirlo siguiendo líneas
- Variar direcciones y ritmos
- Utilización simultánea de 2 balones
- Variar altura de bote

Pases:

Consignas:

- Equilibrio en la acción
- Apuntar con el brazo
- Prolongar el gesto
- Peso del cuerpo desde atrás hacia delante

Propuesta: donde:

- A determinados lugares o blancos:
 - A compañero estático o dinámico
 - A lugar que me indiquen



Etapas 3.- Infantil (13-14 años)

En esta etapa debemos consolidar los hábitos de base adquiridos en las etapas de anteriores. Utilizaremos los medios expuestos en las anteriores, seleccionando los específicos del balonmano y aumentando el bagaje gestual. Para ello se debe dar un aprendizaje basado en la corrección de errores técnico – tácticos, mayor búsqueda de eficacia; y la insistencia en la integración de habilidades en situaciones de juego desiguales, con diferentes alternativas de opción y elección.

No olvidaremos continuar la preocupación por el desarrollo armónico y la mejora de la motricidad, incidiendo en el tratamiento polivalente de las cualidades. La creatividad y resolución de problemas da paso al descubrimiento guiado por el profesor hacia unos objetivos más específicos. Y de la forma analítica, en situaciones con instrucción directa para provocar el aprendizaje de elementos técnicos más utilizados en el juego, para una mayor eficacia. Se puede empezar a hablar de técnica específica en el portero y un trabajo, por tanto, específicamente para el portero.

Podríamos señalar una serie de pautas pedagógicas en esta etapa:

- 1.- Valoración progresiva del aprendizaje de las técnicas específicas en relación con los medios de la etapa anterior y ajustados a la intervención del adversario.
- 2.- Plantear y exigir la participación de los niños en la adopción de toma de decisiones de las técnicas y su grado de utilización colectivamente.
- 3.- Exigencias superiores desde el punto de vista de resistencia aeróbico
- 4.- Mayor conocimiento de las reglas de juego
- 5.- Utilización de medios audiovisuales para presentar y corregir técnicas específicas

6.- Alternar con frecuencia las explicaciones teóricas y las prácticas

7.- Aumentar los refuerzos positivos desde el punto de vista motivacional

8.- Una competición más reglada y continuada, otorga un mayor valor a la victoria y aceptación positiva de la derrota

9.- Alternar los ejercicios más analíticos con situaciones de juego

3.1. Consolidación de la formación básica e iniciación al aprendizaje específico.

En esta etapa, el balonmano ya es una especialización deportiva escogida por el niño. Aunque no hay que prescindir del aspecto lúdico de etapas anteriores. Los juegos pueden seguir sirviendo de situaciones pedagógicas para alcanzar objetivos variados.

Se realizará la adquisición de gestos sistemática y mecánicamente, surgiendo situaciones de tratamiento analítico en las progresiones de ejercicios en diversas sesiones de entrenamiento. Hay que centrar la actividad en objetivos concretos y definidos, que darán eficacia al movimiento.

El tratamiento de estos modos técnicos sea flexible, adaptable a situaciones cambiantes y buscando situaciones pedagógicas que supongan adaptaciones sensoriomotrices. Las repeticiones en series de ejercicios analíticos deben permitir intervalos de recuperación suficientes y su interrelación con otros elementos y alternados con situaciones de juego que faciliten correctas anticipaciones en el movimiento.

Con el comienzo de la pubertad aparecen variaciones en la evolución del niño, cierto freno en la coordinación motora e incluso retrocesos. A partir de esta edad se marcarán las diferencias entre niños y niñas. La planificación de la preparación física ya ocupa un lugar en el trabajo con objetivos técnico-tácticos con cargas

superiores en cantidad e intensidad; y pausas largas para la recuperación.

Según las exigencias en la captación de información de los elementos del juego y de cómo están distribuidos, hay que preguntarse dónde actuar y cómo hacerlo. Todo ese proceso lleva consigo las siguientes propuestas metodológicas:

- 1.- Valoración de situaciones pedagógicas variables en el tratamiento en las técnicas específicas que permitan la adaptación de los modos técnicos a situaciones cambiantes
- 2.- Variación de opciones en la elección de gestos en función de estímulos que permitan asimilar la ejecución de un gesto
- 3.- Evitar sistemáticas de juego en formas estáticas o posicionales, que impidan la variabilidad de actuación
- 4.- Jugar con intenciones tácticas encadenadas, como punto de partida en la evolución, y que se irán haciendo más complejas en función de la relación de fuerzas. El jugador debe crear su propio juego

3.2. Distribución de contenidos específicos

La búsqueda de la eficacia y la consolidación efectiva de hábitos, unido a la iniciación del aprendizaje específico nos llevará a incidir de manera notable sobre unos aspectos. Esta idea de eficacia precisa un mayor valor de la formación técnica que en etapas anteriores, aunque acompañado por un fundamentación táctica y una condición físico – motriz especializada.

Contenidos y formas de desarrollo en el plan físico – motor: Siguiendo el desarrollo físico armónico general del niño y la mejora de las cualidades físicas, sobre todo velocidad. Insistiendo en la motricidad genérica. Además buscaremos:

- coordinación dinámica general

- coordinación óculo – manual rica , manejando velocidades , trayectorias ...
- equilibrio dinámico sin y con utilización de diferentes gestos y planos
- destreza en el manejo de balón en situaciones pedagógicas más específicas
- continuar con el desarrollo de la resistencia aeróbica
- mejora de velocidad de ejecución y reacción en formas específicas e inespecíficas
- desarrollo de la fuerza , flexibilidad , flexiones , espalderas ...
- mejora de gimnasia acrobática
- cualidades físicas combinadas

Contenidos de desarrollo en el plano técnico – táctico: Se pretenderá consolidar los hábitos adquiridos, mediante el uso de medios de las anteriores etapas y en esta etapa los puestos específicos adquieren un aspecto más particularizado y con tratamiento más analítico:

- posición de base : variedad asociada a desplazamientos en la portería
- situaciones de base en la portería : mantener la bisectriz del ángulo de tiro
- desplazamientos asociados a situaciones , posiciones e intervenciones (paradas)
- intervenciones ante lanzamientos : parada con ambas manos , mano y pie des mismo lado , ante lanzamientos con trayectorias variadas y desde varias zonas
- pase de contraataque

Ejemplos de situaciones pedagógicas para desarrollo de contenidos técnico – tácticos:

Consignas:

- conservar el equilibrio
- mantener la bisectriz ángulo de tiro
- mantener contacto con el suelo antes que saltar o tirarse
- utilizar dos manos mejor que una
- controlar el balón antes que amortiguarlo

- amortiguar el balón , antes que desviarlo
- desviarlo hacia los lados antes que rechazarlo hacia delante
- puesta en juego inmediata
- campo visual amplio en la puesta en juego , observando en profundidad

Propuestas:

- lanzamientos seriados diversas alturas y trayectorias
- lanzamientos seriados distintas distancias
- lanzamientos seriados distintos puestos
- modificar distancias respecto a la línea de portería
- seguir circulaciones de balón con desplazamientos en posición y situación de base
- realizar movimientos previos o posteriores a cada intervención : saltos , giros , flexiones ...
- modificar posición corporal : de pie , cuclillas ...
- prohibir uso de partes corporales ante lanzamientos : sólo piernas , brazos , cadera ...



Contenidos a trabajar por etapas

A continuación vamos a tratar de establecer una serie de contenidos a trabajar con el portero en estas tres etapas propias de la iniciación al balonmano: benjamines, alevines e infantiles. Además de señalar estos contenidos, hablaremos de cómo se tratarán estos contenidos en cada etapa; y señalaremos una serie de ejercicios o ejemplos prácticos que utilizaremos para potenciar o desarrollar esos contenidos en el niño – portero.

Benjamín:

Aunque el contenido esencial del trabajo es el entrenamiento de los porteros en edades de iniciación, creo que tratándose de edades tan tempranas (9-11 años) y siendo esta etapa de benjamín la primera, por tanto, el primer contacto con el juego de balonmano; pienso que no sería conveniente el hacer ya una distinción de puestos específicos con los niños; y, en este caso, trabajar o desarrollar contenidos propios del portero.

Por tanto, esta etapa debería encaminarse a un trabajo en el que todos los niños pasen por todos los puestos, que no sea el entrenador o profesor el que diga quien juega de pivote o quien se pone de portero. Así todos van a probar los distintos puestos y con la práctica se irán adecuando a jugar en algún determinado lugar, como es el caso de la portería.

Es necesario buscar una serie de juegos para la familiarización con el balonmano y en el que desarrollemos diferentes gestos o actitudes.

Alevín:

En esta etapa de alevín ya podemos comenzar a trabajar algunos aspectos o nociones básicos para iniciar a los porteros en el juego del balonmano.

Nos centraremos principalmente en el trabajo de las situaciones básicas del portero; así como de las posiciones fundamentales de base en los porteros de balonmano.

Vamos a seguir una misma evolución de trabajo tanto en esta como en la etapa infantil. Esta consistirá en comenzar señalando ejercicios tipo en los que únicamente trabaja el portero; y posteriormente, ejercicios en el que participen jugadores y que serán como una aplicación de los anteriores.

Infantil:

En esta etapa de infantil vamos a seguir con la educación en la formación del niño como portero de balonmano. Aunque todavía no es conveniente el entrenamiento de todos los aspectos o situaciones (sobre todo los más complejos), si que vamos aumentando el número de contenidos a entrenar, enriqueciendo así al niño.

De esta forma, vamos a trabajar algunos aspectos más complejos o evolucionados de las posiciones fundamentales de base anteriormente tratados, y nos centramos principalmente en los desplazamientos del portero. También se podría comenzar el trabajo de las recepciones o paradas, aunque un poco

como introducción o antecesor a la etapa cadete.

Por lo general, vamos a seguir una misma evolución que en la etapa anterior, en lo que a trabajo se refiere.

Observaciones sobre el aprendizaje

Desde el punto de vista didáctico y pedagógico y para poder organizar adecuadamente el trabajo y planificar los objetivos y contenidos de las sucesivas sesiones, es recomendable que el entrenador efectúe un análisis de lo sucedido durante cada sesión de enseñanza-aprendizaje. Este análisis es una forma de autoevaluación. Así, el entrenador debería plantearse diariamente, a título de ejemplo, las siguientes cuestiones que le sirvan para evaluar el trabajo de sus alumnos jugadores y le orienten en su programación:

¿Se han podido alcanzar los objetivos propuestos?

¿Se han desarrollado los ejercicios previstos?

¿Ha sido equilibrada la dosificación del esfuerzo?

¿El tiempo asignado a cada objetivo concreto ha sido suficiente?

¿Qué actitud han mostrado los niños?

¿En qué medida se ha participado en la corrección de errores?

¿Cómo ha sido el nivel de comprensión de las explicaciones?

¿Ha habido alteraciones en la organización, o entre los grupos distribuidos, o entre sujetos?

Referencias

- Antón, J. L. (1994) *Balonmano: fundamentos y etapas del aprendizaje*. Madrid: Gymnos
- Buligan A. (2003) El portero: formación y aprendizaje. *Comunicación Técnica de la Real Federación Española de Balonmano*, nº 249-250.
- Czerwinski, J. (1993) *El balonmano. Técnica, táctica y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo
- Falkowski, M. M. (1979) *Estudio monográfico del portero*. Madrid: Esteban Sanz.
- Pascual, X. (2007) El entrenamiento del portero de balonmano: propuesta práctica sobre el desarrollo de la metodología basada en el tiempo. *Comunicación Técnica de la Real Federación Española de Balonmano*, nº 249-250.
- Rosal, J. M. (2004) Entrenamiento de fuerza para porteros de balonmano. *Comunicación Técnica de la Real Federación Española de Balonmano*, nº 231-232.