



LA ESPECIFICIDAD EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL PORTERO DE BALONMANO.

Antonio Antúñez Medina *

Recibido: 17/04/2008

Aceptado: 02/05/2008

María del Mar García Parra**

* Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Extremadura. Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Doctor en Psicología. Entrenador Nacional de Balonmano. Mail: ant_antunez@msn.com

** Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenadora Nacional de Balonmano. Mail: mgarciparra@msn.com

Resumen

Los diferentes roles que adquieren los jugadores de balonmano provocan una especificidad manifiesta a la hora de definir sus tareas. En el caso concreto del portero de balonmano, en su concepción estructural, requiere de una preparación y entrenamiento para cumplir sus complejas funciones dentro del balonmano moderno distintas al del resto de puestos específicos.

Nuestra intención es la de argumentar los aspectos que completan esa especificidad en torno a la figura del portero de balonmano, concretándola en uno de los elementos estructurales que conforman el mapa de su estructura: La condición física. Finalmente determinaremos el modo en que están presentes los diferentes componentes de la condición física dentro del esquema de sus cualidades físicas.

Palabras clave: Balonmano, portero, condición física.

THE HANDBALL GOALKEEPER. A SPECIAL PHYSICAL CONDITIONING

Abstract.

The handball's roll players have has different specificities to define their works in field. This paper try to give an argumentation on the about theses specificities like conformation elements of its structure map More specifically the goalkeeper in its structural conception, demands a special training to develop the complexity of its functions in the modern handball. These are different to another's handball players, specially its physical condition. At the end we determine the way on every ones physical qualities has been have presents inside the scheme of their physical capacities.

Key words: Handball, goalkeeper, physical condition.

Introducción

La ubicación inicial de los jugadores de balonmano se ordena a través de los *puestos específicos*. Los jugadores se distribuyen de forma racional y conveniente en un espacio de acción para intentar conseguir los objetivos del juego a través de acciones colectivas. Antón (1993) define el *puesto específico* como “espacio concreto que ocupa cada jugador en el terreno de juego, en función del sistema de juego que se aplica en un momento determinado del partido” (p. 81). De esta definición se deduce que los puestos específicos en balonmano varían en función del sistema de juego a emplear o si el equipo se encuentra en fase de ataque o de defensa (Tabla 1); lo que no ocurre con el puesto específico de portero, pues éste se mantendrá permanentemente cumpliendo con las tareas que de él se derivan y que más adelante concretaremos.

Tabla 1.

Clasificación de los puestos específicos en balonmano.

Ataque	Defensa
Extremos	Exteriores
Laterales	Defensas laterales/medios
Central	Defensas centrales
Pivotes	Avanzados
Portero	

Las funciones del portero en el balonmano moderno son muy complejas e importantes debido a las continuas adaptaciones que debe realizar en el juego para cumplir con sus tareas específicas. Son numerosos los especialistas de balonmano que han realizado reflexiones sobre la vital importancia de la incidencia de la actuación del portero de Balonmano en el rendimiento del equipo (Bárceñas, 1976;

Barceñas y Román, 1991; Czerwinski,1993; Latiskevits, 1991; Paccoud, 1990; Román, 1995;), y coinciden en que está dotado de una *singularidad* manifiesta inicialmente regulada por la dualidad de sus funciones: como defensor y como atacante, y justificada por la incidencia de su rendimiento en el desenlace del juego. El cumplimiento de las tareas y exigencias propias del puesto específico del portero se desarrollan en ese medio complejo y multiforme, y están influenciadas por los aspectos circunstanciales del juego y el reglamento (Antúnez, 2003).

Por otra parte añadiremos que la *singularidad* del portero de balonmano se ve ampliada porque, al igual que en otros deportes colectivos (fútbol, waterpolo, hockey en todas sus modalidades, etc.) donde existe el rol de portero o guardameta (Sampedro, 1999), éste es la última referencia cuando el equipo contrario hace gol, aunque lo encaje el colectivo, con la carga de responsabilidad que conlleva. Asimismo, juega en un espacio sólo accesible a él, y el éxito o el fracaso de sus acciones es inmediatamente visible para todos; tiene una participación activa y constante debido a las características del juego y, del mismo modo, una participación en el juego desproporcionada en relación al éxito o al fracaso puede tener una incidencia en el rendimiento de compañeros y adversarios decisiva tanto favorable como desfavorablemente; y finalmente, debido a la especificidad de sus tareas, gran parte del desarrollo de las cualidades, habilidades y destrezas del portero han de realizarse a través de métodos de entrenamiento, en una gran proporción, distintos al del resto del equipo. Por tanto podemos decir que el portero es un puesto específico que demanda unas características especiales por cuanto debe dominar todas las facetas del juego, las propias y las pertenecientes a otros puestos específicos,

dependiendo de las tareas que deba cumplir; y que además está sometido a las distintas interpretaciones del reglamento, según sea su ubicación en el terreno de juego. Antúnez (2003)

diferencia las tareas y obligaciones del portero y las clasifica en defensivas y ofensivas, y éstas a su vez en individuales y colectivas (tabla 2).

Tabla 2.

Tareas u obligaciones del portero de balonmano (Antúnez, 2003).

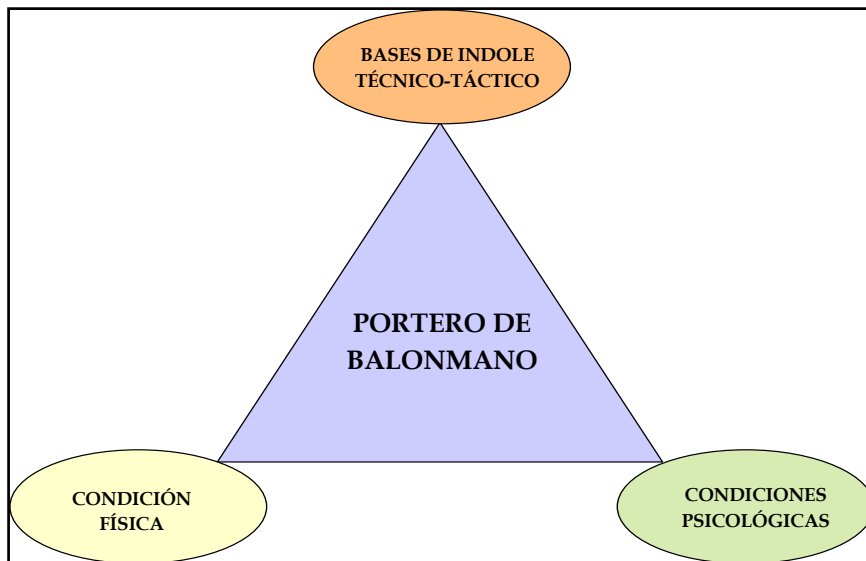
TAREAS U OBLIGACIONES DEL PORTERO DE BALONMANO			
TAREAS DEFENSIVAS		TAREAS OFENSIVAS	
INDIVIDUALES	COLECTIVAS	INDIVIDUALES	COLECTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> - Defensa de lanzamientos en la relación simple de lanzador contra el portero. - Interceptación, disuasión y/o acoso en contraataques adversarios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organización de la defensa. - Defensa de lanzamientos en colaboración con la defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puesta en juego del balón. - Iniciar el contraataque. - Cualquier acción individual ofensiva fuera del área de portería. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cualquier acción colectiva ofensiva fuera del área de portería.

La condición física en la estructura del portero de balonmano.

Para cumplir con las exigencias de las tareas descritas en el apartado anterior, el portero necesita poner en práctica (fig. 1) la *condición física idónea*, bases de índole técnico, que se deben conjugar con la *aportación personal del sujeto* y el *aprovechamiento de sus condiciones innatas* (Bárcenas, 1976).

Figura 1.

Esquema de la estructura del portero de balonmano (Barcenas, 1976).



La condición física del portero de balonmano.

Basándonos en el principio fundamental de entrenamiento de *especificidad*, cuando un individuo realiza una actividad deportiva determinada, trata de adaptarse adecuadamente a las exigencias del deporte en cuestión, analizando en primer lugar cuáles son las cualidades físicas y posteriormente cuáles son las que requiere el deporte elegido, para plantear el entrenamiento.

En el caso del balonmano, las diferentes y variadas funciones entre los jugadores de campo y el portero hacen que exista una distinción cuantitativa y cualitativa de las cualidades físicas. Vamos a centrarnos en las propias del portero de balonmano.

Existe cierta ambigüedad terminológica a la hora de designar las distintas cualidades físicas solicitadas por la figura del portero, al igual que ocurre con las cualidades físicas en general. A pesar de ello existe cierta similitud entre los especialistas en balonmano, cuando identifican las necesarias para conseguir un óptimo rendimiento.

Singer (1970) plantea que el entrenamiento físico del portero incluye el desarrollo de la resistencia general, especial y específica; la fuerza resistencia y la fuerza velocidad; la velocidad de reacción y la velocidad – resistencia; y la movilidad y la agilidad.

Suter y Rutishauser (1975) hablan de potencia muscular, rapidez de reacción, flexibilidad articular y muscular y resistencia general y local. Prokrajac (1986), insiste en la importancia del trabajo de acondicionamiento físico con una especial mención en resistencia general, resistencia anaeróbica, coordinación dinámica general y velocidad de reacción.

Zeir (1987) afirma que los factores de condición física más importantes son el dominio corporal y la agilidad, la flexibilidad, la velocidad de

desplazamiento, la velocidad de reacción y la resistencia aeróbica.

Fischer, Hofmann, Pabst. y Prange, (1988) inciden en la importancia de la resistencia, la fuerza, la rapidez, la movilidad y la agilidad, haciendo mención especial a la velocidad de reacción.

Paccoud (1990) señala de forma genérica a la flexibilidad, el equilibrio dinámico, la resistencia y la fuerza como cualidades físicas a desarrollar en el portero.

Observamos que éstos autores señalan todas las capacidades físicas, en general, como importantes para cumplir con las tareas del portero, pero con cierto grado de concreción, donde de forma específica los términos velocidad de reacción y desplazamiento, agilidad y flexibilidad son los que más se repiten y donde hacen una especial mención en cuanto a su relevancia.

En la figura 2, exponemos, a modo de resumen y con el fin de determinar, organizar y unificar términos, los referentes a las cualidades físicas del portero.

En primer lugar vamos a diferenciar dos grandes bloques. Por un lado estarán las *cualidades condicionales* (Navarro, 1998) o *físico-motrices* (Castañer y Camerino, 2001) entendidas como conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz, en donde distinguimos entre *fuerza*, *resistencia*, *velocidad* y *flexibilidad*. Por otro lado situaremos las *cualidades perceptivo-motrices* en donde diferenciaremos entre la *coordinación* y el *equilibrio*.

Con relación a las cualidades condicionales, por lo que respecta a la *fuerza*, vamos a partir de la afirmación de González Badillo (2000) que el deportista no tiene un valor de fuerza máximo único en cada ejercicio, sino infinitos valores en

función de la velocidad a la que se pueda realizar el movimiento. Según esto distinguiremos, con respecto al portero, la *fuerza dinámica máxima relativa* cuyo principal objetivo es la mejora del entrenamiento en general y la *fuerza útil o funcional*, que se produce a una velocidad específica y en el tiempo específico de competición.

Algo similar ocurre con la *resistencia*, con un carácter básico para desarrollar otras capacidades, la *resistencia básica*, y en la relación entre intensidad y duración de la carga específica, utiliza la *resistencia específica* (Navarro, 1998).

Con respecto a la *velocidad*, comentar que es un objetivo de entrenamiento (Padial, 1996) y que su manifestación en el portero se refleja principalmente a través del *tiempo de reacción*, como capacidad de realizar movimientos segmentarios en el menor tiempo posible, y la *velocidad de desplazamiento* que permite modificar una posición inicial con la máxima rapidez.

Finalmente la *flexibilidad* permite alcanzar las máximas cotas articulares, acompañadas de las elongaciones musculares y ligamentosas correspondientes a través de la *movilidad articular* y la *extensibilidad muscular* (Rodríguez García, 1998).

Por lo que respecta a las cualidades perceptivo-motrices, que están directamente relacionadas con la actividad neuronal, situamos las *capacidades coordinativas*. Según Lizaur, Martín y Padial (1989) “representan la capacidad de dosificar, optimizar y adaptar el comportamiento del sujeto en el desarrollo de las diversas acciones

motoras, mediante la adecuada distribución temporo-espacial de los grupos musculares, en relación a las propias capacidades condicionales” (p. 86). Éstas van a permitir dirigir y orientar el movimiento en función de un proceso bien definido.

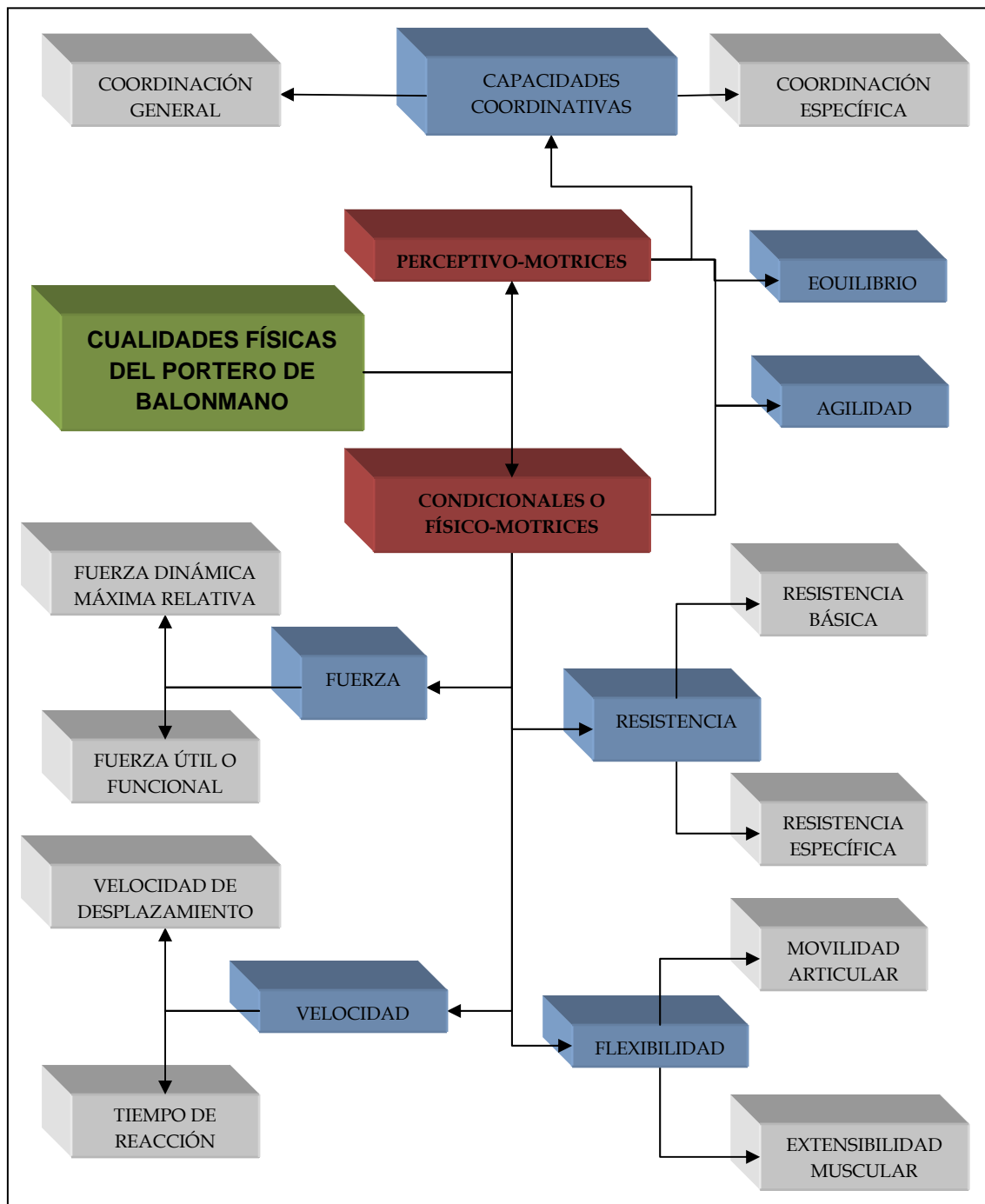
La coordinación va a implicar básicamente tres aspectos: dominar un movimiento, adaptarse a condiciones variables y elaborar y buscar soluciones (Mühlethaler, 1987). Distinguiremos entre *coordinación general*, esencial para el desarrollo de una habilidad específica eficaz y correcta; y *coordinación específica*, que estará determinada por las propias habilidades específicas del portero.

Otra capacidad perceptivo-motriz es el *equilibrio* y lo consideraremos esencial para responder ante situaciones con algún tipo de inestabilidad, motivado por tener que responder ante cualquier acción, ejerciendo control sobre el propio cuerpo en el espacio y recuperar una postura correcta (Castañer y Camerino, 2001) que permita y garantice seguir interviniendo al portero en el juego.

Entre estos dos grandes bloques de cualidades físicas del portero situamos la agilidad. Según Mühlethaler (1987) la agilidad se asocia al dominio corporal y tiene una especial relevancia para facilitar la resolución de tareas que se proponen, como capacidad de ejecutar movimientos de forma rápida y precisa (Castañer y Camerino, 2001), ya que van a solicitar aspectos descritos de los dos grandes bloques.

Figura 2.

Esquema de cualidades físicas del portero de balonmano (Antúnez, 2003).



Conclusiones

Una vez conocidas las cualidades físicas presentes en la figura del portero, éstas deben desarrollarse a través del entrenamiento. Para razonar la preparación y el entrenamiento que necesita el portero de balonmano será importante especificar el contexto en el cual se desarrolla. La práctica deportiva presenta una tipología muy diferenciada que es necesario determinar para poder ubicarnos dentro del amplio campo de la actividad deportiva. Desde nuestro punto de vista contemplamos el deporte de balonmano en diferentes ámbitos: relacionado con la educación física, con la recreación, con el deporte de base, o el deporte de competición. Los tres primeros pueden ser utilizados como medios para llegar al ámbito de

deporte de competición, el cual podemos ubicarlo al final de un sistema piramidal donde un gran número de deportistas finalmente dirigen sus perspectivas hacia la competición organizada con el propósito del rendimiento, a la cual llegarán un número reducido por eliminación progresiva y natural.

Finalmente, el conocimiento específico del mapa estructural de la condición física del portero nos justifica la necesidad de atender las exigencias que se derivan de sus tareas y obligaciones, muy distintas a las que presentan el extremo, el lateral o un defensa central. Esto nos obliga a diseñar programas de entrenamiento que asumen contenidos y medios específicos para desarrollar su condición física.

Referencias

- Antón, J. L. (1993). *Hacia una lógica conceptual en Balonmano*. Ponencia presentada en Congreso Internacional de Especialistas en Balonmano. Madrid.
- Antúnez, A. (2003). *La interceptación en la portera de balonmano: efectos de un programa de entrenamiento perceptivo-motriz*. Madrid: C.V. Ciencias del Deporte.
- Bárceñas, D. (1976). *Técnica*. Madrid: Federación Española de Balonmano.
- Bárceñas, D. y Román, J. D. (1991). *Balonmano: Técnica y Metodología*. Madrid: Gymnos.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.
- Czerwinski, J. (1993). *El Balonmano, técnica, táctica y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Fischer, G. Hofmann, H, Pabst. S y Prange, D. (1988). La escuela de porteros en balonmano. En J. D. Román (Ed.), *Estudio Monográfico sobre el portero* (p.4 -90). Madrid: Instituto Nacional de Educación Física.
- González Badillo, J. J. (2000). Concepto y medida de la fuerza explosiva en el deporte. Posibles aplicaciones al entrenamiento. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1, 5-16.
- Lizaur, P., Martín, N. y Padial, P. (1989). La formación y el desarrollo de las cualidades físicas. En J. Antón (Ed.), *Entrenamiento Deportivo en la edad escolar* (pp. 59-88). Málaga: Unisport.
- Mühlethaler, U. (1987). Capacidad de coordinación en Balonmano. *Revista de Educación Física*, 18, 13-15.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.
- Paccoud, B. (1990). L' entrainement du gardien de but. *EPS*, 40, 39-42.
- Padial, P. (1994). *Apuntes de la Asignatura de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo*. Manuscrito no publicado. FCCAFD, Universidad de Granada, Granada.

- Pokrajac, B. (1986). El entrenamiento del portero. En Aquilino Melgar y José Díaz (pp. 147-156), *II Jornadas sobre especialidades deportivas. Programa de perfeccionamiento para entrenadores de balonmano*. Málaga: Unisport.
- Rodríguez García, P. L. (1998). *Educación física y salud del escolar: Programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Román, J. D. (1995). El portero. En Real Federación Española de Balonmano (Ed.), *Clinics Deportes de Base y de Entrenadores de Élite*, (pp. 15-16). Madrid: RFEBM.
- Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos.
- Singer, E. (1970). El portero de balonmano. En J. D. Román (Ed.), *Estudio Monográfico sobre el portero* (p.1-89). Madrid: Instituto Nacional de Educación Física.
- Suter, H., Rutishauser, M. (1975). Le gardien de but de handball. *Jeunesse et Sport* 32 (1), 12-21.
- Zeir, U. (1987). O guarda redes de Andebol. *Revista Sete Metros*, 3. 2-48.