

# El portero: formación y aprendizaje

COMUNICACIÓN N° 222

Por Alexandru  
Buligan Tomici



*El portero ocupa dentro del equipo una posición esencial en el balonmano actual, ya que de su actuación depende generalmente la victoria o la derrota.*

*El portero es el que intenta evitar con todos los medios técnicos y tácticos a su alcance que el contrario consiga el gol. Para el portero este objetivo le somete a una carga psíquica mayor que ningún otro jugador del equipo, porque no hay fallos más grave que el del portero.*

*La exigencia en la actuación del portero se evidencia especialmente cuando este ha cometido un fallo muy claro y sus compañeros, los contrarios y los espectadores captan la importancia del mismo. Esta importancia radica en que las equivocaciones cometidas por el portero son mucho más visibles que las del resto de los jugadores, y es que la mejor baza de un equipo es la de tener un buen guardameta, siempre fiable y constante, tanto en el juego como en el entrenamiento. Él ofrece al conjunto el respaldo y la confianza necesarias para lograr el éxito. Todo el mundo reconoce que un buen portero es medio equipo y del éxito al fracaso solo hay un paso.*

*Por otro lado, y aunque estemos analizando a la persona del portero tampoco debemos olvidarnos del papel fundamental que tiene el entrenador a la hora de preparar y formar un buen guardameta. Aquí hemos de distinguir entre la formación de un infantil, un cadete, un junior, etc, porque en función de sus cualidades corporales, de su actitud frente al trabajo y demás aspectos de tipo físico, técnico y táctico se llevara a cabo una formación determinada, y que se irá perfeccionando de forma sistemática a través del entrenamiento.*

## CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

La carga física y psíquica es de tal magnitud que exige al portero un alto grado de inteligencia, capacidad de percepción, disposición de aprendizaje y memoria.

Siempre esta obligado a trabajar de forma sistemática en la mejora de su conducta técnico-táctica y al mismo tiempo, poder darse cuenta del desarrollo de sus propios movimientos y poder captar los

aciertos y los fallos y corregir los últimos.

Muchos entrenadores disponen de buenos "porteros" en infantiles incluso en cadete sin haber hecho ningún esfuerzo para corregir los fallos a nivel técnico-táctico o dedicarles tiempo para los entrenamientos específicos.

Lo grave es que los jóvenes querrán ser porteros pasando de una categoría a otra, sin tener un bagaje técnico-táctico mínimo. De repente sus actuaciones van

Siempre esta obligado a trabajar de forma sistemática en la mejora de su conducta técnico-táctica y al mismo tiempo, poder darse cuenta del desarrollo de sus propios movimientos y poder captar los aciertos y los fallos y corregir los últimos.



hacer más dificultosas para poder detener los balones tanto en los entrenamientos como en los partidos.

Todo esto se ocurre porque los jugadores mejoran mucho a nivel de lanzamiento (fuerza, técnica, habilidad etc) y los porteros siguen siendo rudimentarios a nivel técnico.

Como consecuencia de esta situación, a nivel psíquico los porteros se desmoronan. Se puede evitar este tipo de situaciones si los entrenadores dedican un poco de su tiempo para que los porteros aprendan los pasos que hay que dar para este puesto tan difícil e importante.

A todos los entrenadores les gusta tener buenos porteros y ganar los partidos, pero también hay que ser responsables y participar en la formación de los porteros. Con este deseo debe aspirarse en el Balonmano Español a mantener y perfeccionar una rica escuela de porteros con un estilo propio en el proceso de formación, y dejar de un lado la "teoría" de que los porteros son sujetos especiales que surgen esporádicamente de la nada y sin necesidad de un proceso de formación.

Seguramente que muchas veces puede ser un trabajo ingrato y solo se consiguen pequeños éxitos, pero debemos ser pacientes y tenaces para lograr tener un buen portero.

Lo que puedo aportar como testimonio y lo que mas me ha llamado la atención en el poco tiempo que llevo trabajando con los infantiles y cadetes es que hay muy poca transferencia a nivel técnico, de lo que es entrenamiento específico, a los entrenamientos con el equipo o en los partidos.

Soy muy partidario de grabar en vídeo las sesiones de entrenamiento específico, con el equipo y los partidos, estudiarlos juntos con los porteros y sacar la información necesaria para poder corregir y planificar futuras sesiones en función de la capacidad de aprendizaje de cada portero.

No dejar que pase mas de dos semanas sin hacer un análisis exhaustivo. La mayoría de las veces el portero esta seguro de que su que movimiento o la gestoforma es la correcta y puede ser muy grave si no se interviene a tiempo para erradicar el error.

Una vez que él mismo comprueba el fallo a través del vídeo será más fácil que lo corrija.

La complejidad de las formas de movimientos necesita una un buen conocimiento y control del propio cuerpo para que el aprendizaje sea mejor.

- Mostrando claramente los movimien-



tos y fijar objetivos concretos.

- El entrenador que ofrezca información (feed - back)

- Los ejercicios de los entrenamientos técnicos que no sean muy intensivos:

- Bajo la fatiga, la concentración disminuye

El entrenamiento de la técnica debe de ser adecuado a la categoría, al momento o a la estatura del portero y su capacidad de desenvolverse. Lo ultimo permite a la técnica producir sus frutos.

#### INICIACIÓN ESPECIFICA

En la categoría infantil se hace la transición del aprendizaje general a un aprendizaje más específico. La maduración del jugador, gracias a su evolución física o al desarrollo de las capacidades motrices, unida a un aumento cualitativo de las aptitudes psíquicas nos da la posibilidad de elevar los entrenamientos tanto en volumen como en calidad de los mismos.

La competición es el elemento fundamental y debe ser utilizado como síntesis de la enseñanza. En esta fase debe ser utilizada como medio en el proceso de aprendizaje, donde los jóvenes descubren nuevos elementos a la hora de competir y que le van a servir para demostrarse sus capacidades deportivas y cualidades humanas. No tiene que privar el resultado ante todo si no competir y aprender de un partido a otro.

Los gestos técnicos son un objetivo principal en el entrenamiento y su ejecución estará facilitada por aumentar el

Soy muy partidario de grabar en vídeo las sesiones de entrenamiento específico, con el equipo y los partidos, estudiarlos juntos con los porteros y sacar la información necesaria para poder corregir y planificar futuras sesiones en función de la capacidad de aprendizaje de cada portero

Es muy importante en esta edad destacar lo fundamental, el trabajo del equipo y de lo que cada jugador aporta al grupo con sus experiencias adquiridas diariamente.

numero de repeticiones, así como por un mayor proceso de correcciones.

La integración de los diferentes parámetros de desarrollo, físico,técnico,táctico y capacidades psíquicas, continúa en esta fase aunque puede haber aumentado la situación de aprendizaje específico y de un contenido concreto.

Como resumen debemos valorar lo siguiente:

- Hacer entrenamientos específicos para los porteros por lo menos 2 veces a la semana
- Insistir con la correcta posición de base y colocación ante los lanzamientos
- Comportamiento anterior y posterior a la parada
- Seguir el trabajo general con el resto del equipo.

#### APRENDIZAJE ESPECIFICO

Se relaciona con la categoría cadete; un cambio de gran importancia que van a influir no solo en el aspecto físico sino también en su formación de su personalidad y carácter.

El principal objetivo es consolidar lo que se ha aprendido anteriormente e introducir una nueva relación del puesto

especifico con todas las dificultades técnico-tácticas que eso conlleva. Todo este incremento de dificultades técnico-táctica exige una mejora de las capacidades motoras y un superior desarrollo de cualidades físicas. Cada vez se busca mas la mejora del rendimiento a nivel individual y del equipo.

Este mayor interés incrementa el numero de entrenamientos y exige una dedicación mucho mas seria que antes. El portero esta preparado para un mayor desarrollo psicológico por y una mejora de su capacidad concentración en los entrenamientos y partidos.

Es muy importante en esta edad destacar lo fundamental, el trabajo del equipo y de lo que cada jugador aporta al grupo con sus experiencias adquiridas diariamente. Tanto los éxitos como las derrotas deben ser utilizados como elementos para la formación del futuro portero (deportista)

En esta etapa, debemos valorar lo siguiente:

- Sesiones de trabajo específico (individual y con el equipo)
- Desarrollo de la motricidad, fundamental para este puesto.
- Trabajo específico de flexibilidad y elasticidad muscular.
- Conductas propias del puesto (concentración, tensión, valor en las intervenciones etc).

#### TRABAJO ESPECÍFICO TECNICO – TACTICO PARA EL PORTERO

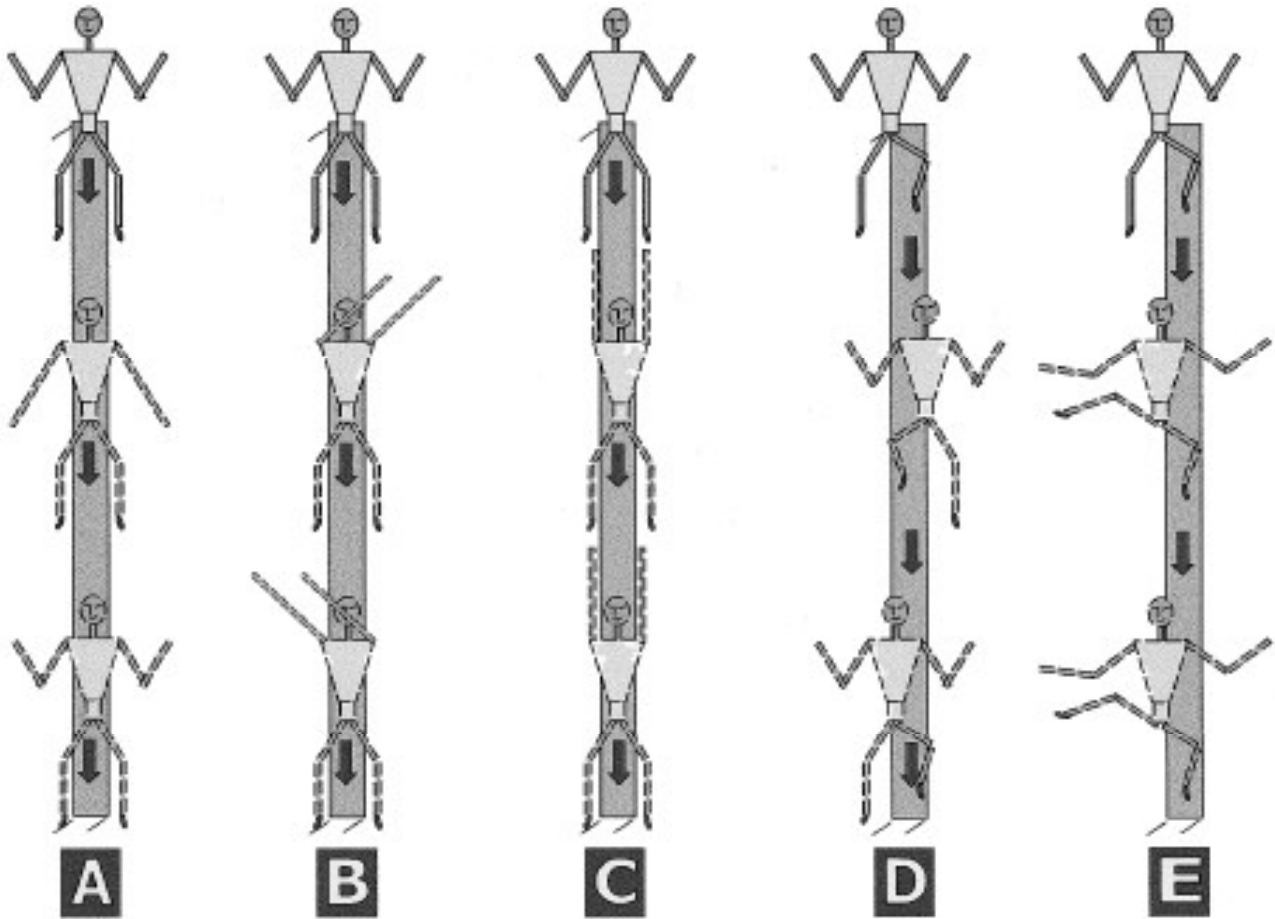
Antes de comenzar las sesiones de trabajo específico realizado en las concentraciones nacionales quiero aclarar algunos aspectos de fondo y forma.

En una semana de concertación una vez al año es muy difícil poder ofrecer la fórmula mágica para ser un buen portero. Todos los porteros que han estado en la concentración se van muy satisfechos con el trabajo realizado durante una semana de vuelta a sus respectivos clubes. Pero tenemos que tener en cuenta que es una experiencia insuficiente y tienen que trabajar de forma asidua e ininterrumpida con los monitores, ayudantes, entrenadores etc... e intentar mejorar cada día de cara al futuro.

Otra cuestión importante que me gustaría dejar claro desde un principio es que yo no pretendo que los porteros copien un estilo (Buligan, Rico, Swensson, Olsson, Barrufet ) concreto si no mas bien lo que intentaré será enseñar los pasos básicos para que puedan llegar a ser unos buenos porteros.



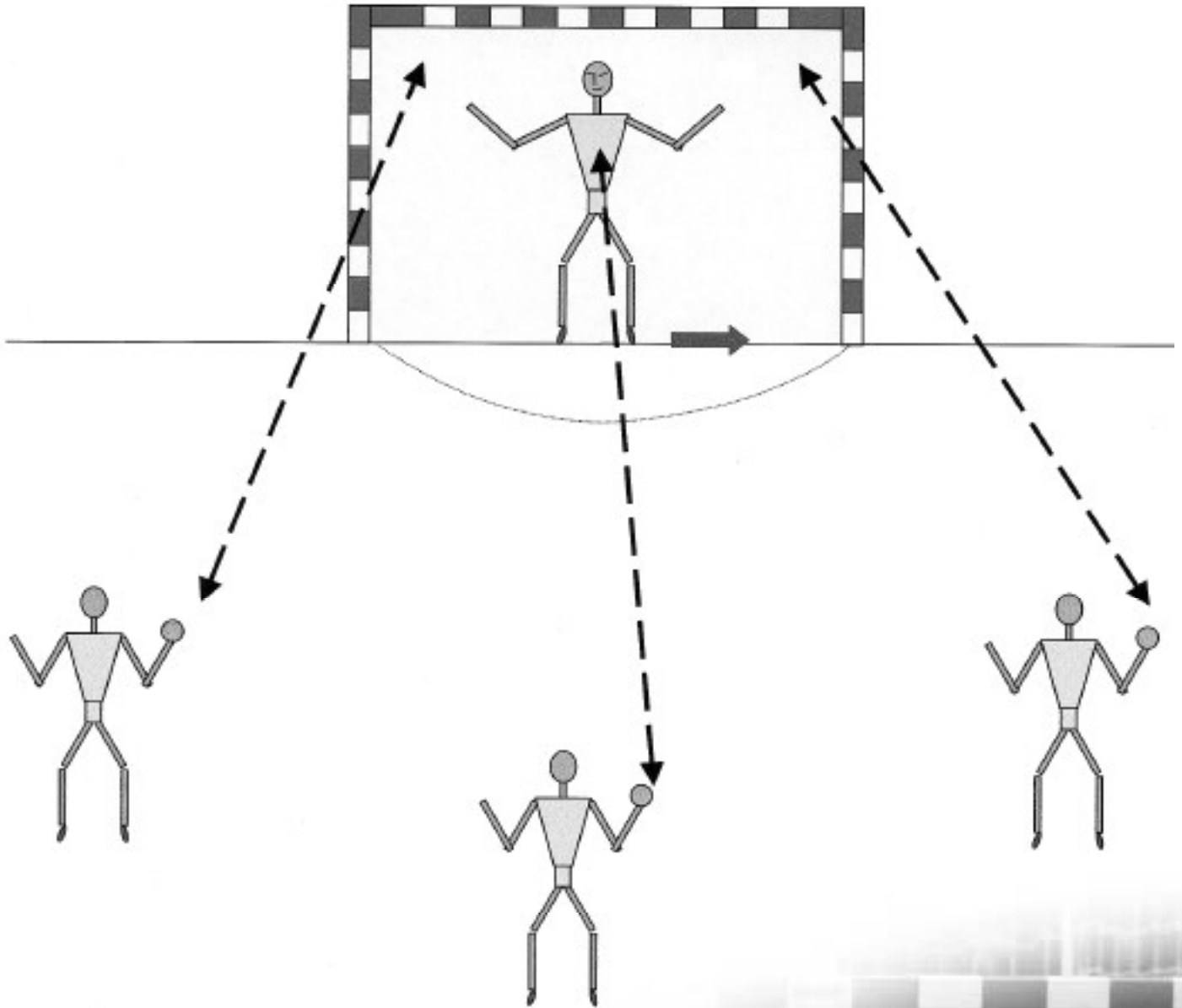




### EJERCICIOS DE COORDINACION

EJERCICIO		DESCRIPCION EJERCICIO	CONSIGNAS A TENER EN CUENTA
		1. Posición de base (brazos) 2. Posición de base (piernas) 3. Desplazamiento frontal	<b>Material necesario</b> - Bancos suecos - Muñequeras lastradas (500 gr) - Tobilleras lastradas (de 0.5 a 1 kg) - Balones lastrados (800 gr)
<b>A</b>		- Desplazamiento frontal y al mismo tiempo, subir y bajar los brazos	- El portero tiene que ver sus brazos (siempre delante) - Intentar que la velocidad de los brazos y de las piernas sea casi idéntica - No levantar demasiado las piernas en el desplazamiento - Se debe mirar siempre hacia delante (no mirar al banco) - Mantener el equilibrio constantemente
<b>B</b>		- Desplazamiento frontal (balones 800 gr o muñequeras 500 gr) - Imitar parada (arriba) utilizando los dos brazos (dcha e izda)	- Después de cada parada, recuperar la posición de base de los brazos - No girar el tronco a la hora de ejecutar la parada - Muy importante es poder controlar en todo momento, la disociación de brazos-piernas
<b>C</b>		- El mismo desplazamiento (frontal) - Realizar parada encima de la cabeza - Utilizar balón adaptado (goma espuma) o pelotas de tenis	- Los brazos deben estar siempre visibles - Recuperar la posición de base después de cada parada - Mantener el equilibrio constantemente → Pequeña parada (stop) y la máxima reacción
<b>D</b>		- Desplazamiento frontal (balones 800 gr o muñequeras 500 gr) - Empezar con un pie encima del banco y la posición de base de los brazos - Cada vez que cambiamos el pie, subimos o bajamos los brazos	- Muy importante: La velocidad des desplazamiento. Intentar que las piernas y los brazos tengan más o menos, la misma velocidad 1. Un pie sobre el banco → Adoptar posición de brazos 2. Subir pie → Bajar los brazos 3. Bajar brazos → Subir el pie
<b>E</b>		- Desplazamiento frontal (muñequas y tobilleras) - Un pie sobre el banco y posición de base de los brazos - Se avanza y se levanta el pie contrario imitando parada a media altura	- Comenzar en posición de base de brazos - Mantener la verticalidad (no encogerse) - Siempre sube el pie hacia la mano sin que la otra mano modifique su posición (el punto de partida es la posición de base) - El pie sobre el que nos elevamos debe estar siempre recto

Nota del autor: El banco sueco es ideal para la apertura de piernas; la posición de base de las piernas no tiene que variar sí la altura de los porteros es diferente



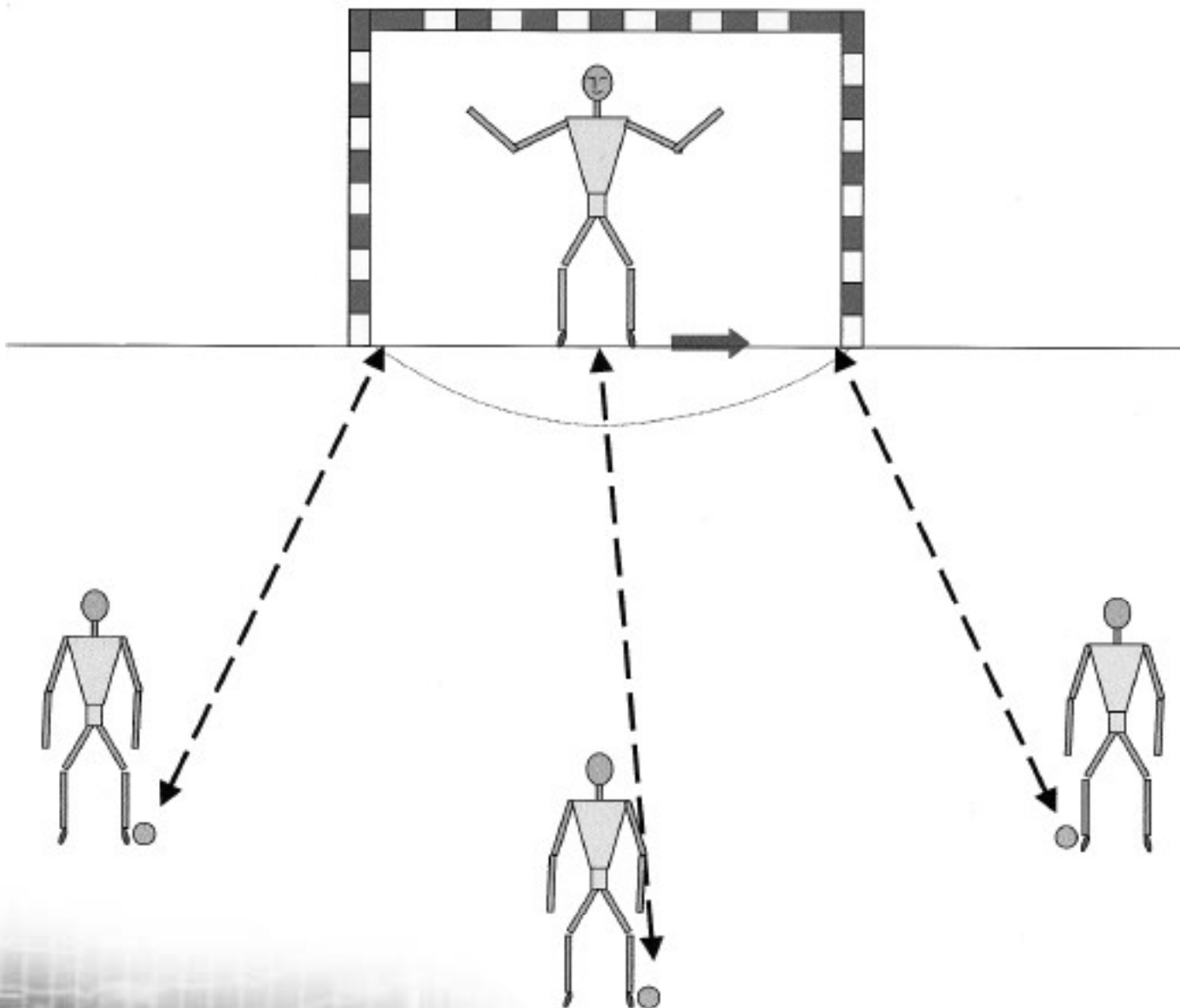
### OBJETIVOS: POSICIÓN DE BASE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES

- Portero en la portería
- Tres jugadores con balón (centro y extremos) dentro del área de portería (distancia de 1-2 m.)
- Siempre se debe empezar por el centro de la portería (portero recibe y devuelve el pase)
- Desplazamiento lateral hacia el extremo derecho, portero recibe y devuelve el pase
- Desplazamiento lateral hacia el centro de la portería, portero recibe y devuelve el pase
- Desplazamiento lateral hacia el extremo izquierdo, portero recibe y devuelve el pase

### CONSIGNAS AL PORTERO

- Recibir y devolver el pase con dos manos
- Después del pase, mantener la posición de base de los brazos en el desplazamiento
- La velocidad del desplazamiento la marcan los jugadores situados en los extremos
- El desplazamiento del portero debe describir, siempre, un semicírculo





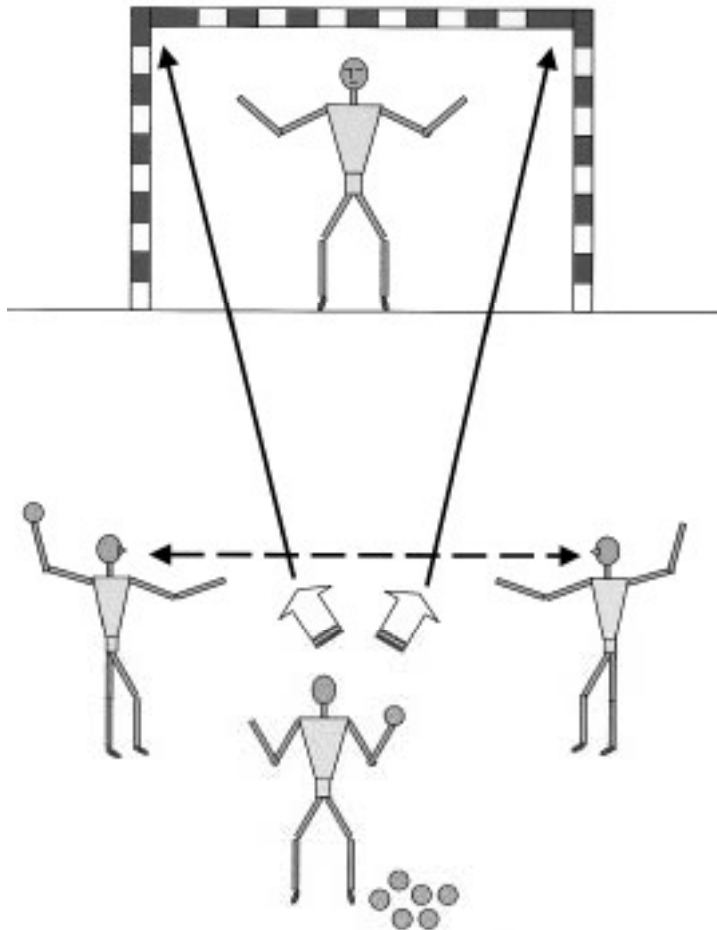
### OBJETIVOS: POSICIÓN DE BASE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES

- Mismo ejercicio que el anterior, sólo que ahora los pases se realizan con los pies
- Se empieza el ejercicio como antes, desde el centro de la portería, pero con un pequeño matiz.: Se puede devolver el pase con cualquiera de los dos pies
- En cambio, en la zona de los extremos, los pases se van a realizar con el pie derecho en la zona del extremo derecho y con el pie izquierdo en la zona del extremo izquierdo

### CONSIGNAS AL PORTERO

- No bajar los brazos en el desplazamiento (posición de base)
- Golpear el balón, siempre, con la parte interior del pie
- Mantener el equilibrio permanentemente en el desplazamiento
- Controlar la fuerza y la intensidad en el momento del golpeo de balón, en función de la distancia
- La velocidad del desplazamiento la marcan los jugadores situados en los extremos



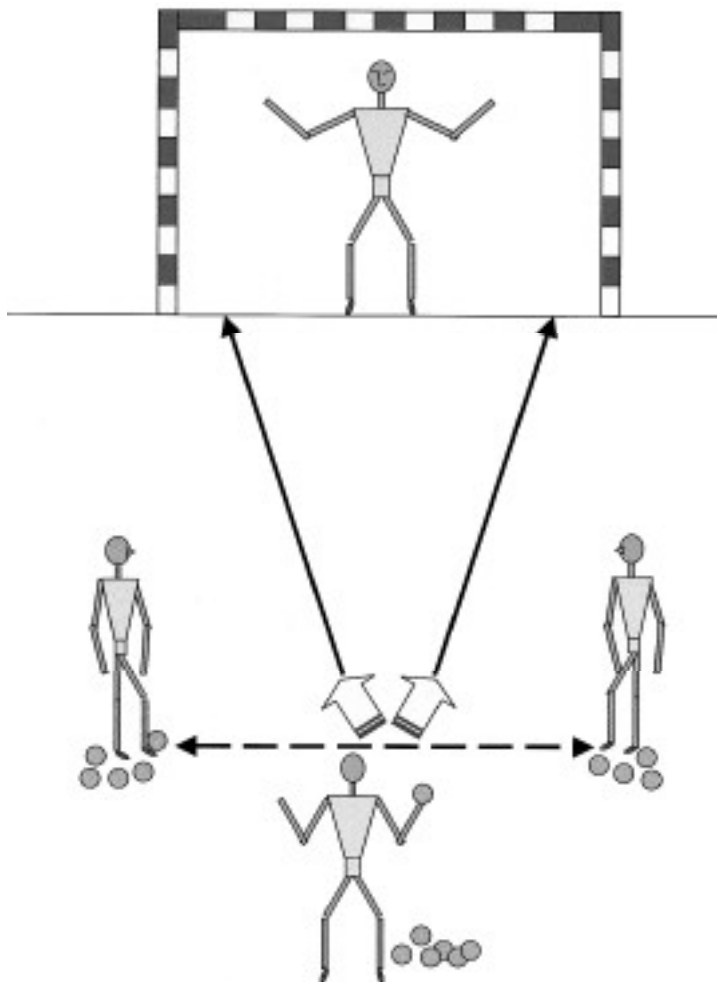


**OBJETIVOS: POSICIÓN DE BASE (Brazos),  
POSICIÓN DE BASE (Piernas),  
VELOCIDAD DE REACCIÓN**

- Portero en el centro de la portería
- Dos jugadores con un balón dentro del área de portería, pasando entre ellos (distancia → altura de los postes)
- El entrenador con varios balones, situado en la línea de 7 metros, lanzamientos sólo arriba
- Antes de lanzar, puede hacer fintas de lanzamiento

**CONSIGNAS AL PORTERO**

- No reaccionar a las fintas de lanzamiento
- Realizar una buena posición de base, tanto de brazos como de piernas
- Estar muy concentrado, sin que se deje influir por los pasadores



**OBJETIVOS: POSICIÓN DE BASE (Brazos),  
POSICIÓN DE BASE (Piernas),  
VELOCIDAD DE REACCIÓN**

- El mismo ejercicio que el anterior, sólo que ahora los jugadores se pasan el balón con los pies
- El entrenador lanzamientos sólo abajo

**CONSIGNAS AL PORTERO**

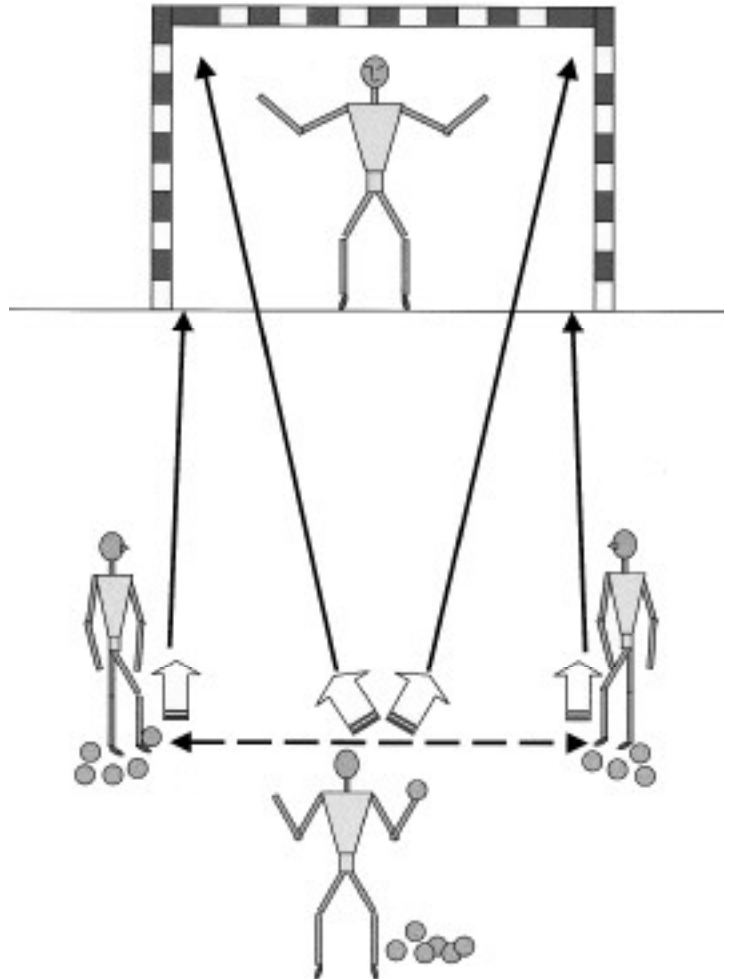
- Las mismas que el ejercicio anterior, pero con un pequeño matiz: sabiendo que los lanzamientos van abajo, la posición de base de las piernas puede variar un poco → flexionar un poco más las rodillas

**OBJETIVOS: POSICIÓN DE BASE (Brazos),  
POSICIÓN DE BASE (Piernas),  
VELOCIDAD DE REACCIÓN**

- Portero en el centro de la portería
- Los dos jugadores con 5-6 balones dentro del área de portería (a la altura de los postes)
- Se pasan el balón entre ellos con los pies y en un momento dado, pueden tirar a portería con el pie, sólo abajo y seguidamente el entrenador, lanzará arriba de forma libre

**CONSIGNAS AL PORTERO**

- No descuidar la posición de base después de la primera parada (tanto de brazos como de piernas)
- Ahora los estímulos son dobles.  
Concentración → Reacción → Velocidad



**OBJETIVOS: POSICIÓN DE BASE (Brazos),  
POSICIÓN DE BASE (Piernas),  
VELOCIDAD DE REACCIÓN**

- El mismo ejercicio anterior, sólo que ahora los jugadores van a pasar y lanzar con la mano

**CONSIGNAS AL PORTERO**

- Las mismas que el ejercicio anterior
- Nota del autor: Se pueden variar los lanzamientos, tanto de los jugadores que están dentro del área de portería, como del entrenador. Una variante de este ejercicio es con lanzamientos libres (arriba, abajo, media altura,...)

