

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD DE VILLA CLARA



TRABAJO DE DIPLOMA

TÍTULO:

Ejercicios para mejorar las paradas de los lanzamientos desde 6 metros en los porteros del equipo 13-15 masculino de Balonmano, de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara.

Autor: Ower Hernández Oms.

Tutores: MSc. Oslaida Quesada Jova

MSc. Pedro Andrés Contreras Alfonso

CURSO: 2014- 2015

Agradecimientos

- *A todos aquellos que contribuyeron con la culminación de mis estudios.*
- *A mis tutores, por influir considerablemente en mi superación profesional.*
- *A mi familia que siempre me apoyó y alertó con sus consejos oportunos y útiles.*
- *A los que con su entrega han hecho posible el logro de mi sueño, a todos.*

Gracias.

Dedicatoria

- *A mi Mamá y mi Abuela, las personas más especiales e importantes de mi pequeño mundo, por el amor que siempre me han brindado, su paciencia infinita y por ser fuente de mi inspiración.*
- *A Oslaida Quesada Jova y a Pedro Andrés Contreras Alfonso por confiar en mí, por su comprensión, apoyo y dedicación.*
- *A todos los que de una forma u otra ayudaron a convertirme en un profesional.*

Resumen

En el trabajo se realiza una propuesta de Ejercicios para mejorar las paradas de los lanzamientos desde 6 metros en los porteros del equipo 13-15 masculino de Balonmano de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara. Entre los métodos y técnicas utilizadas, se realizó el trabajo de mesa para la revisión de los Programas de Preparación del Deportista, antecedentes y vigente, se aplicó una encuesta a profesores y entrenadores, así como observaciones a entrenamientos, con el objetivo de conocer el estado actual en el trabajo de los porteros, y los aspectos metodológicos fundamentales que se aplican durante el proceso de entrenamiento deportivo, lo que nos brindó que existe poco dominio de ejercicios y no hay una bibliografía actualizada relacionada con estos para el mejoramiento de las paradas de los portero en el Balonmano, por lo que fue necesario elaborar esta propuesta de ejercicios en aras de enriquecer el trabajo metodológico de los entrenadores en función de mejorar su desempeño. Los criterios recogidos de los especialistas, evidencian que la propuesta de ejercicios para los entrenadores es un material de consulta que les ayudará en el trabajo con los porteros como guía teórico metodológica en el proceso de entrenamiento de esta importante posición, opinan además que la propuesta presentada reúne los elementos necesarios para el logro de los objetivos, en el proceso de mejorar las paradas de los portero enseñanza de la técnica y en especial en la enseñanza de las paradas.

Abstract

The work carries out a proposal of exercises to improve the stops of the launchings from 6 meters to the goalkeepers of the male 13-15 Handball team of the School of Sport Initiation (EIDE) Provincial "Hector Ruiz Perez" of Villa Clara. Between the methods and used techniques, it was carried out a table work for the revision of the Programs of Preparation of the Sportsman, antecedents and current, a survey was applied to professors and trainers, as well as observations of trainings, with the objective of knowing the current state in the work of the goalkeepers, and the fundamental methodological aspects that are applied during the process of sport training, what offered us that little domain of exercises exists and there is not an up-to-date bibliography related with these, for the improvement of the goalkeepers stops in Handball, therefore, it was necessary to elaborate this proposal of exercises for the sake of enriching the methodological work of trainers in function of improving their performances. The specialists criteria, showed the evidence that the proposal of exercises for the trainers is a consultation material that will help them in the work with the goalkeepers, as a methodological and theoretical guide in the process of training of this important position, they also say that the presented proposal gathers the necessary elements for the achievement of the objectives, in the process of improving the stops of the goalkeeper, teaching of the technical one and especially in the teaching of the stops.

Índice

Introducción.....	1
Desarrollo.....	7
2.1 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	7
2.1.1 Consideraciones acerca de la Preparación Técnica.....	7
2.1.2 Consideraciones técnico- tácticas del portero en el Balonmano.....	13
2.2 MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
2.2.1 Población.....	22
2.2.2 Métodos y técnicas empleados.....	22
2.3 DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA.....	24
2.3.1 Diagnóstico y determinación de necesidades.....	24
2.4 PROPUESTA DE SOLUCIÓN.....	29
2.4.1 Propuesta de solución al problema.....	29
2.4.2 Estructura de la propuesta de ejercicios técnicos para el mejoramiento de las paradas del portero de balonmano.....	30
2.5 APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	48
Conclusiones.....	52
Recomendaciones.....	53
Referencias Bibliográficas.....	54
Bibliografía.....	55
ANEXOS	

Introducción

El deporte de Balonmano es catalogado como el fenómeno social más relevante del siglo pasado, millones de personas siguen día tras día sus emociones y manifestaciones, por su importancia social ha ido evolucionando y desarrollándose desde sus inicios a la actualidad.

Los especialistas del deporte han puesto a la ciencia en función de la actividad deportiva y han obtenido resultados relevantes. La investigación científica apoya activamente la labor de perfeccionamiento de la maestría deportiva para garantizar altos rendimientos y la excelencia deportiva. Esto genera la necesidad de seguir perfeccionando estilos de trabajo con proyecciones teórico – prácticas cada vez mayores. En este sentido la preparación técnico - táctica del deportista cobra mayor importancia y significado dentro del proceso de entrenamiento deportivo.

El Balonmano se encuentra incluido entre los llamados juegos deportivos y constituye uno de sus más dinámicos deportes de sala, además este proporciona a través de sus múltiples exigencias las condiciones favorables para la formación y desarrollo de habilidades motoras, así como para el perfeccionamiento de capacidades físicas.

El juego de Balonmano constituye una actividad de elevada exigencia física que implica movimientos de dominio del cuerpo y movimientos de manejo de la pelota, siempre dependientes de la interacción o significado del propio juego, lo que

está definido por la incertidumbre que produce la pelota, la situación de los adversarios y la situación de los compañeros.

El Balonmano, disciplina muy joven en nuestro país, presenta un rápido desarrollo y un incremento notable en cuanto a participantes. Esto se debe, entre otras razones, a la gran semejanza de los elementos técnicos y de las reglas del juego de este deporte con el Baloncesto y el Fútbol.

Actualmente el Balonmano exige mayores niveles de preparación producto de los continuos cambios en el escenario competitivo, en su reglamentación en busca de una mayor espectacularidad y en las formas de preparar a los atletas para las competiciones. Es por ello que la preparación técnico-táctica del juego ocupa un lugar especial en el entrenamiento de los deportistas en aras de poder cumplir con sus propósitos para obtener altos resultados deportivos.

Desde los últimos campeonatos escolares nacionales, la provincia de Villa Clara ha logrado ubicarse en lugares destacados a nivel nacional, además de contar con una excelente promoción de atletas a los equipos nacionales.

En la provincia de Villa Clara se han realizado varias investigaciones relacionadas con las acciones ofensivas y defensivas que se producen en el Balonmano, incluyendo aspectos relacionados con los sistemas defensivos y sus indicaciones metodológicas, así como el estudio y mejoramiento de la efectividad de los tiros a puerta desde diferentes zonas del terreno. También se ha priorizado la enseñanza de elementos técnicos del accionar defensivo del portero, pues se conoce que su comportamiento influye más que el de cualquier otro jugador en el rendimiento del equipo.

Una de las funciones defensivas del portero lo constituye la parada de los balones lanzados por el contrario desde diferentes ángulos del terreno, de cumplirla con efectividad puede evitar que le anoten un gol y a la vez contribuir a la continuidad de la transición ofensiva de su equipo en aras de la victoria.

Sobre esta temática, la parada de balones desde los lanzamientos de 6 metros, se pudo constatar en la revisión bibliográfica, la propuesta que hace en su investigación el entrenador Licenciado Rafael Carrero González, quien fue por varios años portero del equipo nacional de Balonmano. Dicha investigación parte de la falta de orientaciones de cómo enfrentar el trabajo con los porteros de modo que les permita desarrollar habilidades para lograr su objetivo: parar balones y cumplir con su desempeño dentro del equipo.

Varios autores, con resultados relevantes en investigaciones relacionadas con el entrenamiento del portero de Balonmano, plantean que el trabajo exclusivamente técnico carece de sentido, puesto que provoca una serie de carencias tácticas que han venido padeciendo los porteros en los últimos tiempos. Según ellos esto ha estado relacionado con las deficiencias de un entrenamiento que no ha estado enfocado en un modelo táctico que complete el trabajo técnico y que dote a los porteros de la capacidad para “entender” ciertos elementos del juego.

La parada de los porteros de los lanzamientos desde los 6 metros, constituye un elemento importante a tener en cuenta durante su preparación porque con esto se aumentan las posibilidades de éxito en una de sus intervenciones más relevantes a lo largo del partido: impedir que estos lanzamientos de larga distancia penetren en la portería. De ahí la motivación y el interés por la realización de esta investigación.

Para concretar la misma se observaron entrenamientos, se entrevistó a profesores y entrenadores, se hizo la revisión de documentos, en especial el Programa Integral de Preparación del Deportista de Balonmano y se consultó bibliografía actualizada en relación con los ejercicios para el perfeccionamiento de las paradas del portero y en particular el libro de Selección de Temas de la carrera.

La utilización de cada uno de estos métodos permitió constatar que los entrenadores no cuentan con suficientes ejercicios para trabajar el mejoramiento de las paradas del portero en el Balonmano a partir de las múltiples situaciones tácticas que se dan en el juego aras de buscarle soluciones.

Todo lo antes planteado conduce a la siguiente situación problémica:

Situación Problemática

- Dificultades en las paradas de los lanzamientos desde 6 metros en los porteros del equipo 13-15 masculino de Balonmano de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara.

De la situación problémica anteriormente expuesta se deriva el siguiente problema científico:

Problema Científico:

- ¿Cómo mejorar las paradas de los lanzamientos desde 6 metros en los porteros del equipo 13-15 masculino de Balonmano, de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara?

Para dar solución al problema científico de la presente investigación se propone como:

Objetivo General:

Aplicar ejercicios para el mejoramiento de las paradas de los lanzamientos desde 6 metros de los porteros del equipo 13-15 masculino de Balonmano, de la EIDE Provincial “Héctor Ruíz Pérez” de Villa Clara.

Objetivos Específicos

1. Diagnosticar la situación que presentan los porteros del equipo 13-15 masculinodel equipo Balonmano, de la EIDE Provincial “Héctor Ruíz Pérez” de Villa Clara en la ejecución de las paradas ante los lanzamientos de 6 metros.
2. Seleccionar ejercicios para el mejoramiento de las paradas de los lanzamientos desde 6 metros en los porterosdel equipo 13-15 masculinodel equipo Balonmano, de la EIDE Provincial “Héctor Ruíz Pérez” de Villa Clara.
3. Valorar, a partir de su implementación, la utilidad práctica de los ejercicios para el mejoramiento de las paradas de los lanzamientos desde 6 metros para los porterosdel equipo 13-15 masculinodel equipo Balonmano, de la EIDE Provincial “Héctor Ruíz Pérez” de Villa Clara.

Breve reseña de los enfoques metodológicos adoptados.

Para la realización de esta investigación se utilizó el estudio de casos para obtener una información previa y posterior, y constatar el desarrollo de las paradas en los porteros ante los lanzamientos 6 metros en el equipo 13-15 años masculino de Balonmano, de la EIDE Provincial “Héctor Ruíz Pérez” de Villa Clara. Se empleó la medición a través del número de paradas realizadas por los porteros en cada juego y se evaluó según los parámetros que indica la Comisión Nacional de Balonmano para esta categoría.

2.1 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1.1 Consideraciones acerca de la Preparación Técnica.

A continuación se abordan algunos criterios que constituyen fundamentos teóricos para el enriquecimiento de la investigación.

La preparación técnica es uno de los componentes de la preparación del deportista que se materializa durante el proceso del entrenamiento deportivo.

Harre D. (1987), destaca que el entrenamiento deportivo constituye el rango fundamental para el desarrollo de los atletas, basado en los principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en el deporte, actuando planificadamente y de forma sistemática sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este. (1).

Matveew, L. (1983), define el entrenamiento deportivo como el aprovechamiento de un conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. (2).

En el estricto sentido de la palabra, el entrenamiento deportivo se entiende como la preparación física, técnica, táctica, intelectual, psíquica, y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física.

El Manual de Baloncesto de Kirkov D. (1978), lo define como una organización especial del proceso pedagógico en el que se entrelazan la enseñanza y la educación del deportista con el desarrollo de las posibilidades del organismo. (3).

Morales A, (1995), al analizar algunas de esas definiciones del entrenamiento deportivo, concluye que la esencia de este proceso radica en la formación de un estado óptimo de disposición del deportista para el registro de altos rendimientos en el entrenamiento y en la competencia. En su tesis doctoral lo considera como la obra que requiere abnegación completa y sacrificio, porque proporciona el nivel de preparación necesario para la participación exitosa en la competencia. (4).

El análisis de estas definiciones conduce a señalar la coincidencia de criterios en cuanto a que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico- educativo que garantiza la preparación del deportista, cuya finalidad está determinada por la obtención de los máximos resultados en el entrenamiento y en la competencia.

El entrenamiento deportivo en su forma práctica que es la preparación del deportista, se divide en cinco tareas fundamentales: la preparación física, preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica y la preparación teórica.

La preparación técnica y táctica constituye una unidad inseparable. Las habilidades técnicas son la base para las acciones tácticas y se deben desarrollar teniendo en cuenta su aplicabilidad en determinadas situaciones tácticas, ya en la fase de aprendizaje de la técnica el deportista debe adquirir conciencia de esta relación.

A pesar de que la preparación técnica está muy estrechamente relacionada con la preparación táctica, en el presente trabajo se intenciona hacer un análisis de la preparación técnica.

Ozolin, N. G. (1983), define la preparación técnica como el medio de realización del ejercicio físico. El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales están formados cualquiera de los ejercicios físicos, puede ser fácil o difícil en virtud de la suma de acciones que se realicen durante un prolongado periodo de tiempo. (5)

Forteza de la Rosa, A (1988), manifiesta que en esa preparación técnica se logra la asimilación y estabilización de los hábitos motores y el perfeccionamiento de la variabilidad de las mismas. (6)

El Doctor Antonio Morales define la preparación técnica como el proceso encaminado a la enseñanza y perfeccionamiento de las principales posiciones, movimientos y acciones propias del deporte específico. (7).

En el Balonmano, como en otros deportes, para obtener buenos resultados se requiere de una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de la realización de los ejercicios.

El Manual de Baloncesto define la técnica como la forma de ejecutar racionalmente los elementos y acciones de los jugadores, para que esta se concrete exitosamente en el juego es necesario prestarle atención al dominio de la técnica más moderna, la variabilidad con que estas pueden ejecutarse y las combinaciones armónicas que se manifiestan en el juego en la acción ofensiva y defensiva.

Por su parte, Ozolin plantea que la técnica deportiva es la relación consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios relacionados con el despliegue de los esfuerzos volitivos y musculares, con la observación de un determinado ritmo, con la utilización y superación de las condiciones del medio externo. (8).

López, A. y Ruiz, A. (1981), definen en el libro de Selección de Temas de Balonmano la técnica "como el conjunto de movimientos eficaces propios del deporte y con los cuales los jugadores obtienen los mejores resultados". (9)

Como se aprecia existen elementos coincidentes en los criterios formulados por diferentes autores, concretándose que la técnica constituye una de las partes obligatorias en el proceso de preparación del deportista así como la necesidad del dominio multilateral de la misma, es uno de los momentos más importantes y el que asegura una alta maestría. Su nivel de preparación determina la posibilidad real de las acciones tácticas, las que al final se realizan con la ayuda de determinados elementos técnicos del juego, por lo que un nuevo nivel en el dominio de la técnica permite alcanzar un nuevo nivel en la preparación táctica del equipo en general.

Por otra parte, existen corriente en el proceso de enseñanza-entrenamiento que se concreta en la repetición de ejercicios aislados que progresan en dificultad y complejidad, con objeto de que el aprendiz consiga una correcta ejecución técnica, posteriormente, una vez dominados los fundamentos técnicos de dicho deporte, se desarrollan los aspectos tácticos tanto individuales como colectivos.

En este sentido, el modelo tradicional no promueve el pensamiento táctico, la creatividad, la toma de decisiones y la adaptabilidad a las situaciones cambiantes, propias de este deporte. Se pone el énfasis en el componente táctico, de modo que, se utilizan los juegos, formas, jugadas, o situaciones de entrenamiento que representen pequeñas escenas de juego, así se le brinda un lugar en el entrenamiento a los procesos cognitivos implicados en la acción (pensamiento, percepción, análisis y solución mental) y el jugador aprende por la confrontación activa y exploratoria con el entorno real de juego.

Las concepciones acerca de la Teoría del entrenamiento específico de los deportes colectivos, trata de desarrollar una metodología específica de entrenamiento en los deportes de equipo, absolutamente diferente de la empleada en los deportes individuales. De esta tendencia surgen conceptos como el entrenamiento integrado, el entrenamiento cognitivo, la transferencia de la preparación física hacia ejercicios específicos, etc.

Todo lo anterior exige tener un conocimiento mucho más profundo y exacto de los factores que influyen en los deportes de equipo. Es evidente que para poder llevar a cabo el proceso de iniciación deportiva, las situaciones de enseñanza que se propongan deben contemplar correctamente la naturaleza del deporte. Las variables fundamentales sobre las que se debe actuar son:

- Los elementos invariables de juego (móvil, compañero, adversario, espacio, canasta, reglamento).
- El ciclo de juego y sus fases. Siempre se debe atender esta correlación y respetar el ciclo de juego.

Bayer (1986, p.77) propone que el modelo pedagógico de los juegos deportivos colectivos “debe caracterizarse por contenidos donde aparecen conjuntamente los elementos específicos de la estructura global del juego, a saber, las relaciones jugador-balón-adversario-compañero”.

Antón (1990, p.28) considera que “la evolución de las conductas para un mejor aprendizaje obliga a la interacción continuada y progresiva de las diferentes variables o elementos estructurales constantes que se dan en Balonmano: balón, meta o

portaría donde conseguir tantos; espacio o terreno a ocupar o proteger, compañeros con quienes cooperar, adversarios que dificulten la actividad y las diferentes reglas que precisan y rigen su dinámica”.

Por tanto, es clave la presencia de estos elementos estructurales en las diferentes situaciones de enseñanza que se diseñen en la preparación de los atletas de estos deportes. De esta manera, el jugador podrá disponer de escenarios reales de decisión donde llevar a cabo su acción de juego, con lo cual se facilitará la transferencia de los aprendizajes que se obtengan en estas situaciones de enseñanza a las situaciones reales de juego, así como una mayor comprensión en el proceso de aprendizaje debido a la calidad significativa de estas situaciones.

Por ello, los métodos y medios de entrenamiento, así como los ejercicios y juegos, deben estar dirigidos siempre hacia las exigencias complejas de la actividad competitiva, introduciendo progresivamente al jugador en este tipo de situaciones, alejándolo de las prácticas aisladas, cerradas, donde se adquieren automatismos que no se asemejan a la realidad (Lasierra y Lavega, 1993; en Jiménez, 2001).

En las dos últimas décadas, con las ciencias del deporte en auge en nuestro país, se han obtenido conocimientos que ayudan al diseño y desarrollo del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que se realicen con mayor eficiencia. De esta manera, particularmente, el balonmano, su entrenamiento y la competición, se convierten en objeto de estudio y de problemática científica, y se generan investigaciones que deben aplicarse para un mejor desarrollo de su práctica.

2.1.2 Consideraciones técnico-tácticas del portero en el Balonmano.

El portero ocupa dentro del equipo de Balonmano una posición privilegiada, esencial, su accionar determina generalmente la victoria o la derrota. Es misión del portero, ante contraataques contrarios y en colaboración con la defensa, impedir el gol del contrario, debe tener una adecuada colocación en los espacios libres que deja la defensa, instruir el próximo pase del atacante, dificultar el contraataque, reducir el ángulo de tiro al lanzador e inducirle a realizar lanzamientos en malas condiciones. La armonía entre la defensa y el portero puede no provenir de la defensa y por ello es decisivo que el portero con la habilidad necesaria cuide de que la unidad de la defensa se conserve.

La mayor garantía de un equipo es un buen portero, siempre fiable y constante en el juego y en el entrenamiento. Él ofrece al equipo el respaldo necesario y una gran autoconfianza. De hecho se dice que un buen portero es necesario porque es ya medio equipo.

Entrenamiento de la conducta técnica.

El entrenamiento técnico tiene como objetivo la asimilación y el perfeccionamiento de las habilidades específicas y usos adecuados de los movimientos fundamentales para este puesto del juego. Debe realizarse principalmente de forma individual, practicando conjuntamente con el entrenador y con uno o varios porteros. Evidentemente, también es necesario que se incluya al portero en el entrenamiento del equipo. El contenido de la técnica del portero comprende los siguientes apartados:

a) -La posición de base.

El portero adopta una posición que lo predisponga para intervenir pero sin estar dirigido a un determinado movimiento. El peso corporal se traslada hacia la parte delantera de los pies, las rodillas ligeramente flexionadas, el tronco recto, los brazos flexionados hacia arriba para facilitar su actuación ante balones altos y una mejor coordinación de piernas y brazos ante balones de altura intermedia y las palmas de las manos hacia delante.

El portero se desplaza lateralmente entre los postes de la portería en función de las evoluciones del juego (situación del balón). Este desplazamiento se efectúa por medio de pasos cortos laterales, manteniendo los pies siempre paralelos. Debe comenzarse el movimiento desplazando primero el pie del lado hacia el que se realiza el movimiento. También se producen desplazamientos hacia delante por motivos tácticos, en los cuales el portero abandona la línea imaginaria de acción.

Las paradas de balones ante los diferentes lanzamientos se entienden como las acciones que realiza el portero para evitar que el balón se introduzca en su propia portería y para ello emplea las siguientes técnicas:

- Bloquear
- Atrapar
- Rechazar

Todo dependerá de la dirección y potencia del balón. La posición del portero con respecto al balón juega aquí un papel esencial. Pueden aparecer las siguientes situaciones:

- Balones en dirección al cuerpo.
- Balones muy próximos al cuerpo.
- Balones lejos del cuerpo.

Fundamentalmente, en los dos primeros casos el portero reacciona de la siguiente manera:

- Permanece en contacto con el suelo y bloquea con el cuerpo.
- Intenta atrapar el balón.
- Intenta rechazar el balón hacia abajo.

En los lanzamientos alejados del cuerpo desplaza lateralmente la pierna correspondiente y al mismo tiempo se lleva hacia ese lado el brazo más próximo. El peso del cuerpo se traslada totalmente a la pierna del lado del balón. La pierna alejada queda descargada y se levanta del suelo, mediante esta acción de las piernas se consigue llevar el tronco hacia el lado amenazado.

b) -Técnica de parada ante lanzamientos a ángulos superiores.

La acción comienza desarrollando un movimiento de extensión del muslo.

La pierna más próxima al balón sirve de pierna libre o de balanceo, la rodilla está flexionada, después se acelera lateralmente hacia arriba.

El centro de gravedad del cuerpo se desplaza lateralmente a la portería.

Si la complexión del portero lo permite, este deberá utilizar los dos brazos para parar el balón, ya que representan una superficie mayor de oposición al balón. Para los porteros pequeños la utilización de un solo brazo posee ventaja de permitirles una mayor extensión para llegar más lejos.

El tronco queda derecho inclinándose en la dirección donde va a realizarse la parada. Los porteros altos deben lanzar la pierna para alcanzar los ángulos inferiores de la portería. Los porteros más bajos deben saltar para poder llegar. Los errores más usuales son balancearse antes de extender las rodillas y oscilar los brazos antes de su movimiento defensivo.

c) -Técnica de parada ante lanzamientos intermedios o a media altura.

La parada de balones ante lanzamientos a media altura se realiza con la mano y el pie para los lanzamientos por encima de esta, ya que si el pie participase en paradas altas, el tronco se desequilibraría hacia atrás.

La acción comienza con un movimiento de extensión del muslo y un balanceo lateral de la pierna más próxima al balón.

Los movimientos del brazo y de la pierna están coordinados simultáneamente y no son consecutivos. La mano y el pie tocan el balón al mismo tiempo.

El tiempo más largo es el que transcurre desde el inicio del movimiento de la pierna libre hasta recorridos los siguientes 50cm. En el entrenamiento se debe trabajar esta fase con el máximo dinamismo.

Ante lanzamientos alejados del cuerpo se presentan 4 posibilidades:

- Desde la posición de base debe desplazar la pierna del lado del lanzamiento y realizar la parada con el brazo próximo al balón.
- A partir de la posición base elevar la pierna del lado del balón a la vez que el brazo se dirige hacia ese lado orientado por delante de la rodilla.
- La colaboración de los dos brazos supone más seguridad cumpliendo el principio de llevar parte del cuerpo atrás.

- Desde la posición de base, se realiza separación explosiva de piernas elevando la del lado del balón y ayudándose con el brazo de ese lado. La diferencia con el caso anterior estriba en que la posición de la pierna es distinta.

d) -Técnica de parada ante lanzamientos bajos y picados.

Se emplean dos técnicas básicas:

- 1- Desplazamientos y partes del cuerpo en las trayectorias del balón.
- 2- Técnica del paso de valla.

En el primer caso a partir de la posición base, se efectúa un desplazamiento lateral de la pierna correspondiente, colocando el pie paralelo a la línea de portería. La pierna se flexiona hasta los 100 grados aproximadamente al mismo tiempo que se lleva el brazo por delante de la rodilla. De esta forma, la pierna, el brazo y el tronco determinan una amplia superficie corporal. Para mayor seguridad es aconsejable llevar también hacia el lado del balón la pierna y el brazo contrarios.

El segundo criterio técnico remite:

A partir de la posición base, la pierna correspondiente se abre muy próxima al suelo mediante un movimiento explosivo de separación, llevando la punta del pie hacia arriba, de forma que este se sitúa paralelo al poste y la pierna contraria queda flexionada hacia atrás. El brazo del lado del balón se lleva paralelo por encima de la pierna extendida y el tronco le sigue.

El objetivo del movimiento es que el centro de gravedad del cuerpo se dirija en dirección al balón. Si el portero se sienta en la posición de paso de vallas, aparta el centro de gravedad del balón.

Durante el movimiento de defensa el hombro se encuentra siempre delante de la rodilla para evitar que el portero pierda el equilibrio hacia atrás.

Es particularmente importante, en el caso de los lanzamientos picados, que la mano y el brazo formen con el pie una pala para intentar amortiguar el balón.

En la última parte del movimiento, la punta del pie da un toque al balón aumentando así la aceleración lateral.

El error más corriente consiste en tocar el balón con la mano después que lo haya tocado el pie.

El empleo de una técnica u otra depende de las características constitucionales y de la forma física del portero.

En la parada de balones picados la actuación depende de la distancia entre el lugar del bote y la situación del portero, el objetivo básico consiste en impactar con el balón cuando este toca el suelo o inmediatamente después. Para evitar que el balón lo supere por encima, el portero se ayuda del brazo contrario.

e) -Técnica ante lanzamientos al tronco.

En las técnicas de paradas mencionadas hasta ahora, se ha partido de que los balones llegaban a los lados del cuerpo del portero. Sin embargo, muy a menudo, los que llegan directamente al cuerpo del portero, deben pararse necesariamente con el tronco. Los que llegan a la zona del cuello y hombros se tienen que detener mediante un movimiento con el hombro.

Los porteros deben ser entrenados de forma que los balones dirigidos al tronco se paren con los dos brazos.

f) -Técnica de parada ante lanzamientos de siete metros.

Las paradas ante los lanzamientos de 7 metros dependen sobre todo, de la experiencia, del conocimiento, de las posibilidades y de las costumbres del adversario, así como la anticipación. Para orientarse, el portero puede preguntar a sus compañeros qué es lo que piensan cuando van a efectuar un lanzamiento desde los 7 metros.

g) -Técnica de paradas ante lanzamientos parabólicos.

El jugador atacante suele realizar un lanzamiento parabólico cuando el portero está fuera de la portería o se encuentra en movimiento hacia delante. Esta situación se da especialmente para disminuir el ángulo de tiro en los lanzamientos desde la línea de 6 metros, igualmente en lanzamientos de 7 metros.

La técnica de parada de estos lanzamientos parabólicos exige del portero, en primer lugar, potencia de salto, el portero debe correr hacia atrás, tomar impulso en el momento más favorable e intentar alcanzar el balón mediante la extensión del cuerpo hacia atrás.

Esta es la norma, sin embargo, también puede suceder que el portero se haya alejado mucho de la portería y en ese momento sea sorprendido por un lanzamiento parabólico, en cuyo caso está obligado a moverse hacia atrás lateralmente.

h) -Técnica de parada ante lanzamientos desde los extremos.

El problema principal del portero es que el atacante lanza desde muy cerca y muy próximo al cuerpo y el portero debe intervenir en un ángulo ajustado a la trayectoria del balón. En esta situación la anticipación constituye un factor importante.

En la posición de base tradicional, el portero adopta su posición de base a una distancia aproximada de 30 cm de separación del poste, preparado para intervenir ante los lanzamientos al ángulo largo. En el momento de la rectificación del extremo, el portero dará un paso hacia él a fin de reducir el ángulo de lanzamiento del atacante. En el momento del lanzamiento, el portero está apoyado en los dos pies para poder reaccionar en cualquier dirección. Si aún así no estuviera en movimiento en el momento del lanzamiento, el atacante puede fácilmente hacer gol lanzando al lado de la pierna de apoyo, haciendo un lanzamiento parabólico o modificando su posición en el aire.

En la variante de lanzamiento al ángulo corto el portero cubre el ángulo largo y ofrece al atacante el ángulo corto. La ventaja de esta técnica, sobre todo si se alterna con la técnica tradicional, reside en el hecho de que el extremo debe hacer siempre cara a una situación nueva, lo que complica su tarea. Al contrario, cuando el portero defiende el ángulo cortó, puede siempre orientarse tocando el poste.

Una vez que el portero sale de la portería, debe prestar atención al ángulo de lanzamiento, que está constantemente modificado por el salto del atacante. El portero adopta continuamente la posición mediante pequeños pasos de esgrimistas.

Las paradas ante lanzamientos por encima, a media altura y por debajo, corresponden a las paradas respectivas ante los lanzamientos realizados por el centro.

Los lanzamientos parabólicos raramente son defendidos, exigen del salto. El portero, debe frecuentemente dar la espalda al atacante, correr hacia el ángulo opuesto de la portería e intentar parar el balón que desciende a través de movimientos de manos.

El dominio de la técnica del portero es un aspecto fundamental en su accionar defensivo, actualmente se cuenta con poca bibliografía que oriente al entrenador el camino para concebir ejercicios que mejoren las paradas del portero en el Balonmano, y que les enseñen otros modos de hacerlas.

Como consecuencia de lo antes señalado se hace la presente propuesta que parte de una concepción de cómo aplicar los ejercicios desde el punto de vista teórico-metodológico, a partir del contexto del entrenamiento y de su significación práctica expresada en su aplicación y en las posibilidades de adecuación a las características de los porteros con que se trabaja.

2.2 MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.2.1 Población.

Población 1. Compuesta por los dos porteros del equipo 13-15 años masculino de Balonmano, de la EIDE de Villa Clara.

Población 2. Compuesta por el Comisionado Provincial de Balonmano y ocho entrenadores de Balonmano de la EIDE Provincial de Villa Clara con más de 5 años de experiencia en este Centro.

2.2.2 Métodos y técnicas empleados

Los métodos empleados son derivados del método general dialéctico materialista marxista-leninista.

Del nivel teórico

- Analítico-Sintético
- Inductivo- Deductivo

Del nivel empírico

- Observación
- Análisis de Documentos
- Encuesta

Del nivel matemático y estadístico

- Distribución Empírica de Frecuencia

Análisis y Síntesis: Posibilitó hacer un estudio valorativo de la bibliografía que aborda la temática y en particular la relacionada directamente con la técnica de las paradas del portero en balonmano desde sus partes hasta un todo.

Inducción- Deducción: Propició profundizar en la teoría y hacer inferencias y generalizaciones de lo investigado al expresar coincidencias o divergencias en relación con los estudios de otros autores o como resultado de la aplicación de otros métodos de investigación.

La Observación: Permite la posibilidad de apreciar el desenvolvimiento de los sujetos en el desempeño de sus funciones.

El Análisis Documental: Una profunda revisión posibilitó estudiar los antecedentes del problema y consultar los documentos que brindan información acerca de la preparación del atleta, como son: los planes de entrenamiento, las orientaciones metodológicas, Trabajos de Diplomas e investigaciones relacionadas con la temática y en especial el Programa Integral de Preparación del Deportista.

La Encuesta: Se aplica con el propósito de conocer el estado actual del trabajo con los porteros, los aspectos metodológicos fundamentales que se aplican durante el proceso de entrenamiento deportivo, así como las potencialidades del propio proceso de entrenamiento.

Distribución Empírica de Frecuencia: Se utilizó para representar el porcentaje de los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores y al Comisionado Provincial de Balonmano.

Estudio de Casos: La aplicación del proceso de indagación permitió realizar un examen detallado, comprensivo, sistemático y profundo de cada caso objeto de interés.

2.3 DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA.

2.3.1 Diagnóstico y determinación de necesidades.

Análisis de documentos

Entre los documentos revisados está el Programa Integral de Preparación del Balonmanista y el libro Selección de Temas (Ruiz A y López A.).

En ambos documentos se aprecian orientaciones metodológicas y objetivos de trabajo para la preparación del Balonmanista, así como juegos didácticos para poner en práctica durante la ejecución de dicha preparación, pero en ninguno se reflejan ejercicios que entrenen al portero de Balonmano para las paradas de los lanzamientos desde 6 metros, lo cual es corroborado por los entrenadores de este deporte en la provincia, quienes plantean que es una necesidad contar con los mismos.

Se consultó el Trabajo de Diploma de Rafael Carrero en el cual se proponen ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas en los porteros de la categoría 13-14 años masculinos, de la EIDE de Villa Clara, pero estos no han sido aplicados en la práctica.

Análisis de la observación.

En las observaciones realizadas se pudo comprobar que al principio de la etapa de preparación general había pocos ejercicios para las paradas con desplazamientos en la portería con movimientos hacia todos los ángulos. Además, se constató que no se enfatizaba en la corrección de los errores más comunes en los desplazamientos para que el portero dominara bien la técnica, con las repeticiones necesarias, lo que influye en el trabajo con las paradas ante los lanzamientos de 6 metros.

En la etapa de preparación especial se utilizan los mismos ejercicios, es decir, no existe variabilidad, lo que es un aspecto fundamental en esta etapa en la que hay que buscar rapidez en los desplazamientos y la mayor explosividad posible en cada uno de los ejercicios.

Se observa, además, poca utilización de ejercicios de reacción para que el portero actúe de forma rápida en situaciones de juego y en el trabajo de las paradas al ejecutar el movimiento donde lo sorprenda el jugador atacante, lo que demuestra que existe poca variabilidad, los ejercicios del portero son prácticamente los mismos.

Análisis de la encuesta realizada a los entrenadores.

Después de haber realizado un detallado análisis de las respuestas expresadas en la encuesta por todos los entrenadores de Balonmano de la EIDE Provincial de Villa Clara y el Comisionado Provincial, se resume lo siguiente:

1- El 100% de los encuestados opina que hay necesidad de cambios en la estructura del Programa de Preparación del Deportista. Consideran que aparecen contemplados los objetivos a trabajar en cada una de las categorías pero no se aportan ejercicios para las paradas del portero ante los lanzamientos desde 6 metros, lo que conlleva a una desactualización de los medios de enseñanza empleados y al trabajo de estos elementos de forma empírica.

2- El 100% de los encuestados utiliza el Programa de Preparación del Deportista como un guía para la planificación de los ejercicios físico-técnicos destinados a las diferentes categorías, pero ninguno plantea que existen suficientes ejercicios para el mejoramiento de las paradas del portero en el Balonmano.

3- Los encuestados manifiestan que los ejercicios existentes no les permiten un buen desempeño en las paradas del portero de Balonmano ante los lanzamientos desde 6 metros, ya que no especifican los ejercicios para las paradas en esta categoría de investigación, pues aparecen de forma generalizada y van dirigidos a las acciones de las partes ofensivas.

4- El 100% de los encuestados no tiene conocimiento de la existencia de ejercicios para las paradas del portero ante los lanzamientos desde 6 metros y no cuenta con una bibliografía específica del deporte que aborde esta temática. Los entrenadores del alto rendimiento la trabajan de forma empírica por sus conocimientos y los años de experiencias.

Al triangular los datos adquiridos a partir de las diferentes fuentes se concluye que los profesores no tienen conocimiento de la existencia de ejercicios para las paradas de los porteros ante los lanzamientos desde 6 metros en la categoría que refiere la investigación y no cuentan con una bibliografía específica del deporte que aborde esta temática.

Análisis de los resultados obtenidos por los porteros en el diagnóstico.

Tabla #1

Porteros	Goles	Paradas	Total de Tiros	% de Efectividad	Evaluación
Portero 1	57	32	89	35,95 %	B
Portero 2	30	7	37	18,91%	M
Total	87	39	126	30,95%	R

La Tabla #1 muestra los resultados obtenidos por los dos porteros de Balonmano del equipo 13-15 años masculino de la EIDE Provincial de Villa Clara, en cada una de las paradas realizadas ante los lanzamientos de 6m, en la Primera Copa Preparatoria en conmemoración a Moisés Casales, efectuada en la etapa de preparación general del presente curso escolar en Santa Clara. Muestra, además, los goles en contra recibidos, las paradas realizadas, el total de tiros, el por ciento de efectividad y la evaluación según los parámetros que indica la Comisión Nacional de Balonmano para esta categoría.

Las estadísticas fueron tomadas de los 6 juegos realizados por la Provincia de Villa Clara. Fueron sumados los datos de los dos porteros para trabajar con el por ciento de efectividad de ambos en las diferentes paradas y para obtener una evaluación se sustituyeron los valores en las siguientes ecuaciones:

Total de tiros = Goles + Paradas

% de efectividad = $\frac{\text{paradas} \times 100}{\text{Total de tiros}}$

Total de tiros

Bien $\geq 34\%$

Regular entre 30% y 33%

Mal $\leq 29\%$

Según los resultados obtenidos las paradas ante los lanzamientos de 6 metros se encuentran en una evaluación de regular pues sus porcentos de efectividad son de 35,95% y 18,91% respectivamente. Los errores más comunes realizados por los porteros fueron:

- No se mueven con la circulación del balón.
- No siguen el balón a la hora del lanzamiento del atacante.

- No tienen buena colocación.
- No ejecutaron la técnica de las paradas correctamente.

La parada que más problema presentó en el equipo es la alta con un 15% de efectividad, valor que iguala e influye mucho en la evaluación final del diagnóstico realizado, la cual fue de mal.

Los errores más comunes cometidos por los porteros fueron:

- No se impulsan con la pierna de apoyo.
- Realizan innecesariamente movimientos de brazos y piernas en el momento de ejecutar la parada.
- No se colocan de frente al brazo del tirador.
- No colocan las piernas y los brazos correctamente

Para erradicar estos errores y mejorar la técnica de las paradas se aplicaron los ejercicios propuestos por el Lic. Rafael Carrero en su Trabajo de Diploma en opción del Título de Licenciado en Cultura Física.

2.4 PROPUESTA DE SOLUCIÓN

2.4.1 Propuesta de solución al problema.

➤ Fundamentación de la propuesta

En los momentos actuales constituye una necesidad imperiosa para los entrenadores deportivos que ejercen su profesión con una visión pedagógica – metodológica, que existan materiales de estudio y de consulta en el Balonmano que reflejen ejercicios técnicos para el trabajo con las paradas en los porteros.

La propuesta de ejercicios que se presenta en esta investigación posibilitará al entrenador hacer más dinámico y motivado el proceso de entrenamiento, y a la vez más eficaz. Los ejercicios han sido concebidos para mejorar el dominio técnico e ir aumentando su complejidad, teniendo en cuenta la función del portero en la defensa de los balones lanzados desde los 6 metros

La dinámica de ejecución de los ejercicios dada su complejidad, proporciona un desarrollo paulatino del trabajo del portero, a la vez que facilita su rápida comprensión y asimilación, con el apoyo de las iniciativas creadoras de quien los aplique. Son ejercicios concebidos para situaciones reales de juego, lo que garantiza su efectividad.

Durante la investigación se puso en práctica la propuesta de ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del portero de Balonmano, de la categoría 13-14 años masculino, de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez”, del Licenciado Rafael Carrero González presentada en su Trabajo de Diploma en opción al Título de Licenciado en Cultura Física.

2.4.2 Estructura de la propuesta de ejercicios técnicos para el mejoramiento de las paradas del portero de balonmano.

1. Ante lanzamientos por el centro:

Postura Básica:

Piernas separadas a la anchura de los hombros y ligeramente flexionadas, el tronco ligeramente inclinado hacia delante, los brazos arriba con las palmas de las manos al frente, cabeza erguida con buen campo visual.

1.1- Colocación:

El portero debe situarse en el punto de intersección de la línea de acción y la bisectriz del ángulo de lanzamiento que se le ofrece al atacante (centro de la línea de portería).

Objetivo:

Adoptar la postura correcta frente al brazo del jugador que realiza el lanzamiento y reducir el ángulo de tiro.

Fundamentación:

El portero ubicado en la línea de portería, adoptando la postura correcta, realiza movimientos de ubicación al sonido del silbato del entrenador, después realiza el trabajo por las diferentes zonas de tiros de los jugadores atacantes, primero comenzar con ejercicios de imitación e ir complejizando el ejercicio.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de colocación del portero.

Ejercicios de colocación:

1- Portero ubicado en el centro de la portería y de frente a la misma, al sonido del silbato del entrenador, realizar giro y ubicarse frente al él, que estará en un punto determinado alrededor del área de portería.

2- Portero ubicado en el centro de la portería con la postura alta y de frente a la misma, el entrenador va a pintar varios números alrededor del área de portería y dirá un número, rápidamente el portero reaccionará y se pondrá frente al número dicho por el entrenador.

3- Colocación del portero por las diferentes zonas de tiro de los jugadores atacadores.

4- Portero ubicado en el centro de la portería y de frente a la misma, varios jugadores ubicados en el área de portería realizando pase, a la señal del entrenador, gira y se ubica de frente al jugador con balón.

5- Varios jugadores van a estar fuera del área de portería realizando pases directos con un balón, el portero se va ubicando de frente al jugador, según la trayectoria del balón.

1.2- Desplazamientos:

Objetivo:

Desplazarse con la mayor amplitud en los movimientos de brazos y piernas teniendo en cuenta los ángulos de lanzamientos.

Fundamentación:

El dominio técnico de los movimientos del portero es la base para un mejor desempeño en los desplazamientos ante lanzamientos según la velocidad de reacción, apoyada en el trabajo de la flexibilidad y con la realización de los movimientos activos, rápidos y precisos.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos durante los desplazamientos y la ejecución en cada ejercicio.

Ejercicios para los desplazamientos:

- 1- Desplazamiento en la portería de un poste hacia otro haciendo un semicírculo.
- 2- Desplazamiento del portero al frente en V hasta la línea de penalti y volver al centro de la portería.
- 3- Cuatro balones ubicados en el área de portería, desplazamiento del portero hacia los balones, tocar y regresar al centro de la portería.

4- Desde la postura básica del portero ubicado en el centro de la portería, realizar desplazamientos rápidos hacia la señal indicada por el entrenador y regreso al centro de la portería.

5- Desplazamiento del portero hacia el frente y atrás, desde la línea de portería hasta el borde del área de 6m.

Ángulos Inferiores:

1- Portero ubicado en el centro de la portería desde la posición de cuclillas, técnica del paso de valla acompañado con el brazo.

2- Portero ubicado en el centro de la portería, al sonido del silbato del entrenador realizar desplazamientos hacia ambos lados de la portería con los brazos detrás del cuerpo sacando la pierna del lado que se desplaza.

3- Portero ubicado en el centro de la portería, al sonido del silbato del entrenador desplazamiento con imitación de parada hacia ambos lados de la portería sacando brazos y piernas.

4- Dos balones, 1 frente a cada poste, el portero va a estar en el centro de la portería con la postura correcta, al aviso del entrenador el portero va a realizar desplazamiento hacia ángulos inferiores tratando de que el brazo y el pie queden de frente al balón.

5- Dos jugadores van a estar realizando pases de forma directa, al sonido del silbato del entrenador el que tiene el balón realiza un lanzamiento hacia la portería, el portero realizará el desplazamiento con la técnica correcta.

Ángulos Medios:

- 1- Desde la posición de sentado, imitación de parada hacia ángulos intermedios sacando los brazos.
- 2- Portero ubicado en el centro de la portería, al sonido del silbato del entrenador realiza separación explosiva de brazos y piernas hacia ambos lados de la portería tratando de llegar a los postes.
- 3- Portero ubicado en el centro de la portería, al sonido del silbato del entrenador con los brazos detrás del cuerpo saca las rodillas hacia el lateral de forma continua tanto la de un lado como la otra.
- 4- Portero ubicado en el centro de la portería, al aviso del entrenador, con los brazos detrás del cuerpo, realiza separación explosiva de las piernas hacia ambos lados.
- 5- En trío, jugadores realizando pases directos entre ellos, al sonido del silbato del entrenador, el jugador que está en el centro recibe el balón y realiza una imitación del lanzamiento en salto hacia el ángulo medio de la portería, el portero realizará el desplazamiento con la técnica correcta.

Ángulos superiores:

- 1- Portero ubicado en el centro de la portería, desde la posición de sentado, imitación de parada sacando los brazos hacia arriba con la mayor amplitud posible.
- 2- Portero ubicado en el centro de la portería, con la postura fundamental realizar desplazamiento con imitación de parada hacia ángulos superiores sacando los brazos.

3- Portero ubicado en el centro de la portería, con la postura fundamental realizar desplazamiento con imitación de parada hacia ángulos superiores sacando los brazos y ayudándose con el empuje de las piernas.

4- Balones colgados en la portería, el portero rechaza con ambas manos el balón que se balancea.

5- Un jugador va a realizar dribling hacia la línea de los 6m y va a efectuar un lanzamiento en apoyo hacia ángulo superior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

1.3-Paradas:

Es la acción que realiza el portero para evitar que el balón se introduzca en su portería.

Objetivo:

Parar balones lanzados a diferentes ángulos de la portería aplicando movimientos rápidos, precisos y con la mayor explosividad durante su ejecución.

Fundamentación:

Los movimientos del portero ante lanzamientos a diferentes ángulos de la portería parte desde su posición básica inicial en su colocación en el centro de la línea de portería, adoptando la postura básica, inicia el desplazamiento a diferentes direcciones teniendo en cuenta la dirección del lanzamiento del jugador atacante, ayudándose de la coordinación de brazos y piernas.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de ejecución de las paradas ante lanzamientos a diferentes ángulos de la portería.

Ejercicios para las paradas ante lanzamientos por el centro:

Ángulos Inferiores:

1- En parejas, pase del balón con el interior del pie.

Variante: variar distancia

2- Portero ubicado en el centro de la portería en posición de cuclillas, paradas de balones lanzados por el entrenador hacia los ángulos inferiores.

3- Portero ubicado en el centro de la portería con la postura fundamental, parada de balones lanzados por el entrenador con la técnica del paso de valla.

4- Varios jugadores ubicados en la línea de 9m realizarán lanzamientos de izquierda a derecha a puerta a ángulos inferiores.

5- Tres jugadores ubicados en tres hileras en la línea de 9m, cada uno con un balón, los tres realizan la acción de lanzar a puerta pero uno de ellos es el que lanza, el portero realizará parada de balón sacando brazos y piernas.

6- Varios jugadores van a estar alrededor del área de portería, cada cual va a tener un número específico, al aviso del entrenador, los jugadores efectúan lanzamientos hacia la portería a ángulos inferiores, el portero tratará de pararlos con la mayor explosividad posible.

Ángulos Medios:

- 1- Portero ubicado en el centro de la portería con la postura fundamental, al sonido del silbato del entrenador el portero va a realizar parada de balones lanzados por el entrenador sacando brazos y piernas.
- 2- Portero ubicado en el centro de la portería y de frente a la misma, al sonido del silbato del entrenador el portero realiza un giro y se coloca de frente al entrenador y realiza parada de balones lanzados por el mismo sacando brazos y piernas.
- 3- Imitación de desplazamiento hacia altura media en toda el área de portería hacia todas las direcciones, al sonido del silbato el portero corre hacia la puerta se ubica de frente al entrenador y realiza parada de balones sacando brazos y piernas.
- 4- Partiendo de la postura fundamental el portero va a estar ubicado en la esquina de la portería, el compañero le va a tener agarrada la mano, va a realizar un desplazamiento hacia el otro poste a tratar de parar el balón lanzado por el entrenador.
- 5- Varios jugadores ubicados en el centro del terreno en una hilera, realizarán lanzamientos continuos desde los 6m a la portería, hacia ángulos medios, el portero realizará las paradas de forma continua.
- 6- Varios jugadores ubicados en la línea de 9m en dos hileras de frente a la portería, realizarán lanzamientos después de recibir pase hacia ángulos medios de la portería, el portero realizará la parada aplicando la técnica correcta.

Ángulos Superiores:

- 1- Portero ubicado en el centro de la portería, desde la posición de sentado, parada de balones por encima de la cabeza lanzados por el entrenador.

- 2- Portero ubicado en el centro de la portería desde la posición de sentado, parada con ambas manos de balones lanzados por el entrenador hacia ambos lados.
- 3- Desde la posición de sentado de frente a la portería, al silbato del entrenador pararse y girar para realizar parada de balones lanzados por el entrenador hacia ángulos superiores.
- 4- Portero ubicado en el centro de la portería con la postura fundamental, realiza parada de balones lanzados por el entrenador sacando los brazos y piernas.
- 5- Dos hileras de jugadores ubicados por los laterales, cada jugador va a tener un balón, al aviso del entrenador realiza un lanzamiento hacia la portería, un jugador de cada hilera alternadamente, el portero debe reaccionar de forma rápida y realizar paradas de balones.
- 6- Dos jugadores ubicados en la línea de 9m de frente a la portería, realizarán lanzamiento a la portería después de un cruce, el portero debe reaccionar de forma rápida y realizar paradas de balones.

2. Ante lanzamientos por los extremos:

Postura Básica:

El portero debe estar ligeramente por delante de la portería, próximo a la parte interior del poste. Al mismo tiempo los pies deben estar separados a una distancia menor del diámetro del balón. El cuerpo y la pierna cerca del poste deben colocarse de forma que no sea posible el gol entre el cuerpo y el poste, la piernas ligeramente flexionadas, la pierna más alejada del poste se ubicará con la punta del pie en dirección al ángulo por donde se ejecutará el lanzamiento, tronco ligeramente

inclinado hacia delante, el brazo más próximo al poste de la portería se colocará a la altura del hombro y el antebrazo en posición vertical y el otro se colocará extendido en dirección opuesta al poste más próximo, cabeza erguida con buen campo visual.

2.1- Colocación:

El portero debe situarse en el punto de intersección de la línea de acción y la bisectriz del ángulo de lanzamiento que se le ofrece al atacante, es decir en el centro de la línea de portería pero en dirección al extremo.

Objetivo:

Adoptar la postura correcta frente al jugador que realiza el lanzamiento efectuado desde el extremo y reducir el ángulo de tiro.

Fundamentación:

El portero ubicado en el centro de la línea de portería por el extremo, adoptando la postura correcta, realiza movimientos de ubicación al sonido del silbato del entrenador, después realizar el trabajo por las diferentes zonas de tiros de los jugadores atacantes, primero comenzar con ejercicios de imitación e ir complejizando el ejercicio.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la ejecución técnica de las acciones en cada ejercicio.

Ejercicios de colocación:

1-Portero ubicado en el extremo de la portería de espalda al entrenador, a la señal indicada realizar giro y ubicarse de frente al entrenador que va a estar fuera del área de portería ubicado por el extremo, primero realizar el movimiento por un extremo y después por el otro.

2-Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura alta y de frente a la misma, el entrenador pinta varios números alrededor del área de portería, al aviso del mismo, reaccionar rápidamente y ponerse de frente al número dicho por el entrenador.

3-Colocación del portero por las diferentes zonas de tiro de los jugadores atacadores.

4-Varios jugadores van a estar alrededor del área de portería realizando pases directos con un balón, el portero va estar de espalda a estos jugadores, al aviso del entrenador el portero gira y busca qué jugador es el que tiene el balón y se ubica de frente al mismo en la portería con la postura fundamental.

2.2 Desplazamientos:

Objetivo:

Desplazarse con la mayor amplitud en los movimientos de brazos y piernas teniendo en cuenta los ángulos de lanzamientos.

Fundamentación:

El dominio técnico de los movimientos del portero es la base para un mejor desempeño en las paradas ante lanzamientos según la velocidad de reacción, apoyado en el trabajo de la flexibilidad y con la realización de los movimientos activos, rápidos y precisos.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos durante los desplazamientos y la ejecución en cada ejercicio.

Ejercicios para los desplazamientos.

- 1- Desplazamiento en la portería de un poste hacia otro haciendo un semicírculo.
- 2- Desplazamiento del portero al frente en V hasta la línea de penalti y volver al centro de la portería.
- 3- Cuatro balones ubicados en el área de portería, desplazamiento del portero hacía los balones tocar y regresar al centro de la portería.
- 4- Desde la postura básica del portero ubicado en el centro de la portería, realizar desplazamientos rápidos hacia la señal indicada por el entrenador y regreso al centro de la portería.
- 5- Desplazamiento del portero hacia al frente y atrás, desde la línea de portería hasta el borde del área de 6m.

Ángulos Inferiores:

1-Portero ubicado en el extremo de la portería desde la posición de cuclillas técnica del paso de valla acompañado con el brazo.

2-Portero ubicado en el extremo de la portería, al sonido del silbato del entrenador realizar desplazamientos hacia ambos lados de la portería con los brazos detrás del cuerpo sacando la pierna del lado que se desplaza el portero.

3- Portero ubicado en el extremo de la portería, al sonido del silbato del entrenador desplazamiento con imitación de parada hacia ambos lados de la portería sacando brazos y piernas.

4- Dos balones, 1 frente a cada poste, el portero va a estar en el centro de la portería con la postura correcta, al sonido del silbato del entrenador el portero va a realizar desplazamiento hacia ángulos inferiores tratando de que el brazo y el pie queden de frente al balón.

5- Jugador con balón ubicado por el extremo, realiza dribling hacia la línea los 6m y realiza una imitación del lanzamiento en salto hacia ángulo inferior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

Ángulos Medios:

1- Desde la posición de sentado imitación de parada hacia ángulos intermedios sacando los brazos.

2-Portero ubicado en el extremo de la portería en posición de cuclillas al sonido del silbato del entrenador separación explosiva de brazos y piernas hacia ambos lados.

3-Portero ubicado en el extremo de la portería, al sonido del silbato del entrenador con los brazos detrás del cuerpo saca las rodillas hacia el lateral de forma continua tanto la de un lado como la otra.

4-Portero ubicado en el extremo de la portería, al sonido del silbato del entrenador con los brazos detrás del cuerpo realiza separación explosiva de las piernas hacia ambos lados.

5-Varios jugadores ubicados en el extremo en una hilera, al sonido del silbato del entrenador realizan tiros de forma continua hacia un ángulo y hacia el otro, el portero realizará desplazamientos rápidos.

Ángulos superiores:

1- Desde la posición de sentado, imitación de parada sacando los brazos hacia arriba con la mayor amplitud posible.

2-Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental, realizar desplazamiento con imitación de parada hacia ángulos superiores sacando los brazos.

3-Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental, realizar desplazamiento con imitación de parada hacia ángulos superiores sacando los brazos y ayudándose con el empuje de las piernas

4-Balones colgados en la portería, el portero rechaza con ambas manos el balón que se balancea

5-Un jugador va a realizar dribling hacia la línea de los 6m por el extremo y va a efectuar una imitación del lanzamiento en salto hacia ángulo superior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

2.3- Paradas:

Objetivo:

Parar balones lanzados a diferentes ángulos de la portería desde los extremos, aplicando movimientos rápidos, precisos y con la mayor explosividad durante su ejecución.

Fundamentación:

En los lanzamientos desde los extremos el portero debe observar el movimiento del brazo y el momento en que sale el balón para alejarlo. También es importante tener en cuenta el lugar desde el cual ha iniciado la trayectoria el lanzador para así saber cuál va a ser su trayectoria en el salto.

En los lanzamientos altos, el brazo alejado del poste se lleva hacia la trayectoria del balón y la pierna se desplaza un poco lateralmente, el tronco y el otro brazo secundan este movimiento de parada. En lanzamientos a altura intermedia son válidas las técnicas antes descritas. En lanzamientos en ángulos inferiores son especialmente decisivos para el éxito del portero:

- La adecuada disminución del ángulo de tiro.
- La posición frontal del cuerpo al balón.
- La correspondiente coordinación de brazos y piernas según la técnica descrita.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica ejecución de las paradas ante lanzamientos a diferentes ángulos de la portería.

Ejercicios para las paradas ante lanzamientos por los extremos:

Ángulos Inferiores:

1-En parejas pase del balón con el interior del pie.

Variante: variar distancia.

2-Portero ubicado en el extremo de la portería en la posición de cuclillas realiza parada de balones lanzados por el entrenador hacia los ángulos inferiores.

3-Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental, realiza parada de balones lanzados por el entrenador con la técnica del paso de valla.

4-Varios jugadores ubicados en los extremos, al aviso del entrenador los jugadores realizan lanzamientos hacia la puerta de forma alternada, el portero se moverá de forma rápida desde un extremo hacia el otro tratando de parar los balones lanzados.

5-Varios jugadores ubicados por el extremo, realizan lanzamientos hacia la portería después de recibir un pase del interior, hacia ángulo inferior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta y tratar de parar el balón.

6-Varios jugadores ubicados por el extremo, realizan lanzamientos hacia la portería con una finta después de recibir un pase del interior, el portero deberá reaccionar con la técnica correcta y tratar de parar el balón.

Ángulos Medios:

1-Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental, al aviso del entrenador el portero va a realizar parada de balones lanzados por el entrenador sacando brazos y piernas.

2-Portero ubicado en el extremo de la portería de frente a la misma, al sonido del silbato del entrenador el portero realiza un giro y se coloca de frente al entrenador y realiza parada de balones que le lanza este, sacando brazos y piernas.

3-Imitación de desplazamiento hacia altura media en toda el área de portería hacia todas las direcciones, al sonido del silbato del entrenador el portero corre hacia la puerta se ubica de frente al entrenador, que va estar situado en el extremo y realiza defensa de balones sacando brazos y piernas.

4-Portero ubicado en extremo de la portería, el compañero le va a tener agarrada la mano, va a realizar un desplazamiento hacia el otro poste a tratar de parar el balón lanzado por el entrenador.

5-Jugador con balón ubicado por el extremo, realiza dribling hacia la línea de los 6m y realiza un lanzamiento en salto hacia el ángulo medio, el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.

6-Varios jugadores realizan pase entre ellos, circulando el balón por las diferentes posiciones de juego, al aviso del entrenador le pasan el balón al jugador extremo y este efectúa un lanzamiento en salto hacia ángulos medios de la portería, el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.

Ángulos Superiores:

1-Portero ubicado en el extremo de la portería, desde la posición de sentado realiza parada de balones por encima de la cabeza lanzados por el entrenador

2-Portero ubicado en el extremo de la portería, desde la posición de sentado realiza parada de balones con ambas manos lanzados por el entrenador hacia ambos lados.

3-Portero ubicado en el extremo de la portería desde la posición de sentado de frente a la portería, al silbato del entrenador se para y gira para realizar parada de balones lanzados por el entrenador hacia ángulos superiores.

4-Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental, realiza parada de balones lanzados por el entrenador sacando los brazos y piernas.

5-Jugador ubicado por el extremo, realiza lanzamiento hacia la portería, con una finta, después de recibir un pase del interior el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.

6-En trío, jugadores realizando pases directos entre ellos, al sonido del silbato del entrenador el jugador que está en el extremo recibe el balón y realiza un lanzamiento en salto hacia el ángulo superior de la portería, el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.

➤ **Consideraciones metodológicas.**

El trabajo de los porteros es muy complejo y se pone a prueba con el dominio técnico, por lo que necesita de un entrenamiento variado. El hecho de que el desarrollo de la técnica sea complejo, implica la necesidad de tiempo hasta que la técnica aprendida sea también dominada en situación de juego.

Esto es válido para las correcciones técnicas. El progreso depende de la paciencia, pero también de un entrenamiento sistemático, duradero y lógicamente progresivo.

El entrenador, desde el inicio, debe corregir errores para lograr eliminar las deficiencias técnicas: en la postura, en la colocación y en las paradas ante los

lanzamientos, de forma tal que el portero tome conciencia de los errores que está cometiendo para exigirle la correcta ejecución del movimiento.

La complejidad de las formas de movimientos necesita igualmente de una buena conciencia del propio portero durante el aprendizaje, constantemente debe observar y analizar sus propios movimientos como si fuesen los de otro. La labor del portero es difícil, no hay lanzamientos fáciles de parar, por eso es preciso que durante el entrenamiento se ponga al portero en situaciones extremas. Como el juego se desarrolla de forma inesperada es necesario que en la fase de entrenamiento y de automatización de los movimientos se creen situaciones sorpresas.

La acción de los ejercicios puede ser variada por el entrenador o por la creatividad de los jugadores, siempre que cumplan los objetivos trazados y no se desvíen de las tareas planteadas. Es necesario que paulatinamente, con la aplicación de los ejercicios, se vayan incorporando movimientos que permitan al portero solucionar las tareas con precisión, tratando de lograr independencia en la solución, sin alejarse de la estructura del ejercicio.

2.5 APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

En el epígrafe anterior se presentó la propuesta de ejercicios para mejorar la técnica de las paradas de los porteros de Balonmano, esta comenzó en el mesociclo de choque de la etapa de preparación general, se extendió por toda la etapa de preparación especial y la competitiva y finaliza con la competencia fundamental.

En su puesta en práctica se utilizaron con mayor repetición los ejercicios de paradas a los ángulos superiores, por ser los que más problemas tuvieron en el diagnóstico.

Además fueron útiles a la hora de desarrollar diferentes capacidades físicas y habilidades a trabajar en la parte principal del entrenamiento y los ejercicios de imitación se utilizaron en los calentamientos especiales.

La implementación de la propuesta de estos ejercicios tiene como objetivo demostrar su efectividad práctica en el mejoramiento de la técnica de las paradas de los porteros en estudio.

Luego de efectuada la competencia fundamental se resumieron las estadísticas y los datos obtenidos aparecen a continuación en la tabla #2.

Tabla #2

Portero	Goles	Paradas	Total de Tiros	% de Efectividad	Evaluación
Portero 1	64	47	111	42,34 %	B
Portero 2	19	14	39	35,89 %	B
Total	83	61	140	43,57%	B

La tabla muestra los resultados de ambos porteros en cinco juegos realizados en la competencia fundamental efectuada en Holguín: los goles recibidos, las paradas realizadas, el total de tiros, el por ciento de efectividad y la evaluación en las diferentes paradas.

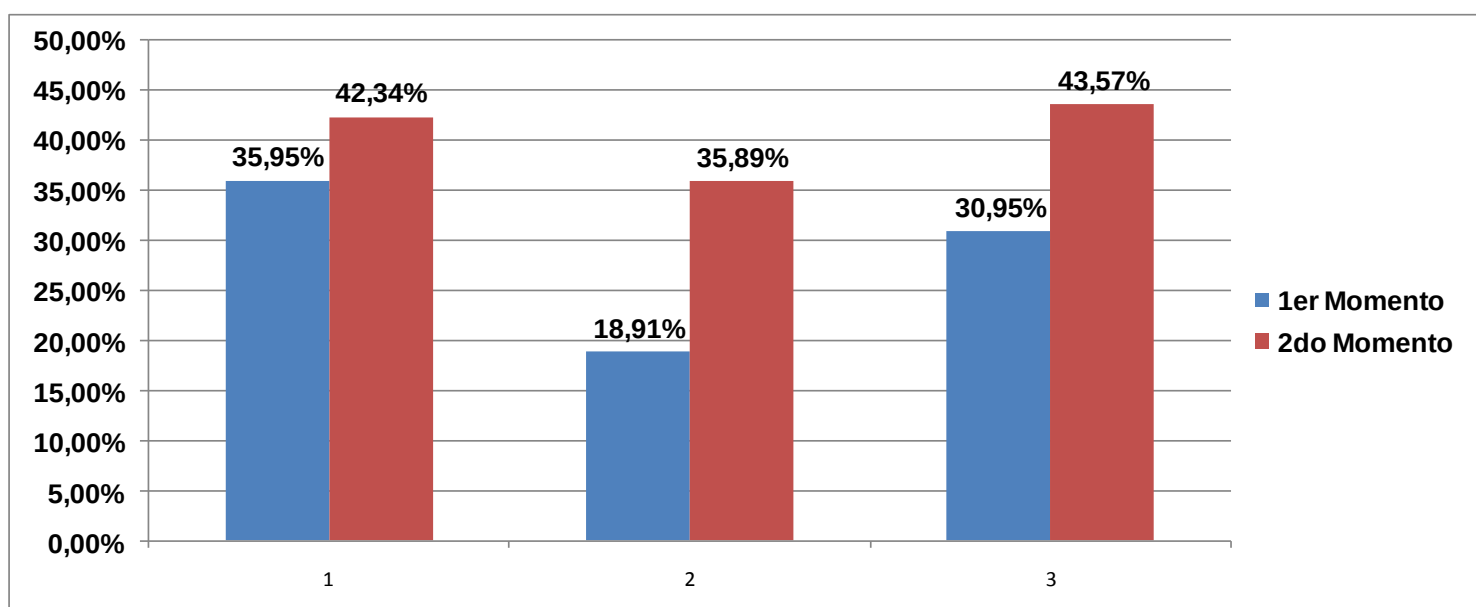
Según los datos los porteros investigados trabajaron para un 42,34% y 35,89% de efectividad con evaluación ante los lanzamientos de 6 metros, aún continúan sin seguir el balón con el lanzamiento del atacante, no se mueven con la circulación del balón y no lo atacan con el cuerpo.

Sin embargo, la evaluación es de bien. Al obtener un 43,57% de efectividad total, la evaluación final de la competencia fundamental es de bien, lo cual coincide con el 1er lugar obtenido en el Campeonato Nacional de esta categoría.

Para comprobar la efectividad de los ejercicios propuestos se compararon los resultados del diagnóstico y de la competencia fundamental, valores que aparecen a continuación.

Tabla #3

Comparación de ambos momentos: El diagnóstico y en la competencia fundamental en las distintas paradas realizadas.



Al comparar estos datos se puede apreciar que la parada, de un 30,95 % de efectividad, mejoró a un 43,57%, por lo que el trabajo con la misma debe seguir incrementándose. En cuanto a la parada los resultados fueron satisfactorios pues se avanzó de una evaluación de regular a una de bien. En la parada, en el

diagnóstico, se trabajó en menor medida que las mencionadas anteriormente, cuestión por lo cual mejoró su por ciento de efectividad aunque no así su evaluación, que se mantuvo en el parámetro de bien.

Cuando se analizan los valores totales alcanzados por los porteros en estudio se puede apreciar la efectividad de los ejercicios propuestos porque de una evaluación final de regular del equipo en el diagnóstico, obtuvo luego bien y ganó el campeonato.

Conclusiones

1. Los resultados del diagnóstico realizado a los porteros del equipo13-15 masculino de Balonmano, de la EIDE Provincial “Héctor Ruíz Pérez” de Villa Clara, arrojaron que existen deficiencias en la ejecución de las paradas ante los lanzamientos de 6 metros.
2. Los ejercicios seleccionados se conformaron a partir de los criterios de los entrenadores en un trabajo de mesa cuya estructura y fundamento proporcionaron su aplicación y el mejoramiento de las paradas del portero de los lanzamientos desde 6 metros.
3. Al comparar los resultados de los dos momentos de la investigación se comprobó que los porteros del equipo13-15 masculino de Balonmano, de la EIDE Provincial “Héctor Ruíz Pérez” de Villa Clara, mejoraron la parada de los lanzamientos desde los 6 metros.

Recomendaciones

- Generalizar esta investigación a otras categorías con el objetivo de elevar los resultados en la provincia de Villa Clara.

Referencias Bibliográficas

1. Harre, D. (1987) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed. Científico Técnica. 395p.pág 7
2. Matveev, L. (1983). Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú: Ed. Raduga. 322p.pág 7
3. Kirkov, D. (1978). Preparación técnica. Manual de Baloncesto. La Habana; Ed. Pueblo y Educación. 527p.pág 7
4. Morales, A. (1995) Pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista- floretista escolar cubano (14-16 años). Tesis de Grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) ISCF Ciudad de La Habana. 140h.pág 7.
5. Ozolin, N. G. (1983) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed. Científico Técnica. 16p.pág 8
6. Forteza de la Rosa, A. y A. Ranzola (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana; Ed. Científico-Técnica, 84p.pág 8
7. Morales, A. (1995) Pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista- floretista escolar cubano (14-16 años). Tesis de Grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) ISCF Ciudad de La Habana. 140h.pág 9
8. Ozolin, N. G. (1983) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed. Científico Técnica. 16p. pág. 9
9. Ruiz, A y A. López (1981). El Balonmano. Selección de temas. Ciudadde La Habana. Ed. Pueblo y Educación. 178p. pág. 9

Bibliografía

1. Antón García, J. L (1990) *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid. Gymnos.
2. Antón GarcíaJ. L (1998) *Balonmano. Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología*. Madrid. Gymnos.
3. Cabrera, D. (2004). Determinación de ejercicios básicos para el trabajo con pesas en luchadores juveniles del estilo libre en Villa Clara. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo Rivero. 35h.
4. Carrero González, Rafael (2009) Propuesta de ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del portero de Balonmano de la categoría 13-14 años masculinos de la EIDE Provincial "Héctor Ruiz Pérez. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo Rivero. 49h.
5. Colectivo de autores. (2006). Programa de Preparación del deportista escolar de Balonmano. Ciudad de La Habana, INDER. 40p.
6. Colectivo de autores (2007). Programa de Preparación del deportista escolar de Balonmano. Ciudad de La Habana, INDER. 141p.
7. Díaz Bello, F y B .Rodríguez (1990). Algunas consideraciones para la enseñanza de la técnica en el Baloncesto. Informe de Investigación; Villa Clara, ISCF. 62 h.
8. Ferrán, E. (2000). Propuesta metodológica de ejercicios técnico-tácticos para la enseñanza y perfeccionamiento del Penalti Córner Ofensivo. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo Rivero. 30h.

9. Forteza de la Rosa, A. y A. Ranzola (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana; Ed. Científico-Técnica, 84p.
10. Harre, D. (1987) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed. Científico Técnica. 395p.
11. Kirkov, D. (1978). Preparación técnica. Manual de Baloncesto. La Habana; Ed. Pueblo y Educación. 527p.
12. Lindberg, F. (1980) Juegos y Enseñanza. La Habana, Ed. Pueblo y Educación. 265p.
13. Matveev, L. (1983). Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú: Ed. Raduga. 322p.
14. Medina, A. (2004). Propuesta metodológica para la enseñanza de los elementos técnicos del Futsal en la Provincia de Villa Clara. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo Rivero. 41h.
15. Mora, F. (2008). Manual para la enseñanza y el aprendizaje. Mini baloncesto. Ciudad de La Habana. Ed. Deportes. 372p.
16. Morales, A. (1995) Pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista- floretista escolar cubano (14-16 años). Tesis de Grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) ISCF Ciudad de La Habana. 140h.
17. Navelo, R. (2004) El joven voleibolista. Un modelo didáctico para el entrenamiento técnico-táctico. Ciudad de La Habana. Ed. José Martí. 275p.
18. Ozolin, N. G. (1983) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed. Científico Técnica. 16p.
19. Rodríguez, B. (2002). Propuesta de normativas para evaluar las pruebas técnico tácticas en el Baloncesto escolar. Tesis de Maestría (Maestría en Teoría y

Metodología del Entrenamiento Deportivo). Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo. 156 h.

20. Ruiz, A y A. López (1981). El Balonmano. Selección de temas. Ciudad de La Habana. Ed. Pueblo y Educación. 178p.
21. Shubert, R. (1983), Entrenamiento del Portero. España, Ed. Federación Catalana de Hándbol. 100p.
22. Singer E (1970). El portero de Balonmano. España, Ed. Der Torwardim Hallenhndball. 89p.
23. Zeir, U. (1981). El portero de Balonmano. España, Ed. Rev. Cadernosetemetros. 44p.
24. Zinin, A. (1982). Los primeros pasos en el baloncesto. Moscú, Ed. Raduga. 412 p.
25. Hernández Rodríguez Yosvany. Ejercicios para mejorar la técnica en las paradas de los porteros de Balonmano en la categoría Juvenil masculino de la EIDE Provincial "Héctor Ruíz Pérez"

Anexos

Anexo: 1

Guía de observación.

Objetivo:

-Determinar las insuficiencias que presentan los porteros en la realización de los ejercicios para el mejoramiento de las paradas.

Objeto de observación: Desplazamientos, colocación y paradas del portero.

Aspectos a observar:

- Calidad de las ejecuciones.
- Motivación al ejecutar los ejercicios.
- ¿Qué tipos de ejercicios predominan?
- El tránsito por los niveles de complejidad.

Cantidad de observaciones: Permanente.

Tipo de observación: Participante

Consideraciones Generales:

Anexo: 2

Encuesta a entrenadores

Compañero entrenador:

La investigación “Ejercicios para mejorar la técnica de las paradas del portero de Balonmano en el equipo juvenil masculino de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez,” de la provincia de Villa Clara, le permitirá reflexionar y actuar en función de mejorar su desempeño profesional y humano. Le haremos saber con posterioridad los resultados de la investigación. Confiamos en su sinceridad y profesionalidad.

CUESTIONARIO

1. Considera usted la estructura del programa:

_____ Idónea.

_____ Adecuada.

_____ Con necesidad de cambio.

2. Utiliza usted el programa para su planificación (marque con una X).

_____ Siempre.

_____ En pocas ocasiones.

_____ Nunca.

_____ No lo poseo.

b). En caso afirmativo explique en qué medida le sirve.

3. ¿Qué opinión le merece mejorar la técnica de las paradas de los porteros del equipo juvenil masculino de Balonmano de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de la provincia de Villa Clara?

.

Buena_____ Mala_____

Justifique su respuesta.

4. ¿Considera usted que los ejercicios existentes permitan a los entrenadores un buen desempeño para mejorar las paradas del portero en el Balonmano?

Si_____ No_____

Justifique su respuesta.

Anexo: 3

Estadísticas de los porteros del equipo de Balonmano, 13-15 años masculino de la EIDE de Villa Clara en los 6 juegos de la 1ra Copa Preparatoria de Balonmano realizada en Villa Clara en el mes de noviembre del 2014.

Porteros	Goles	Paradas	Total de Tiros	% de Efectividad	Evaluación
Portero 1	57	32	89	35,95	B
Portero 2	30	7	37	18,91%	M
Total	87	39	126	30,95%	R

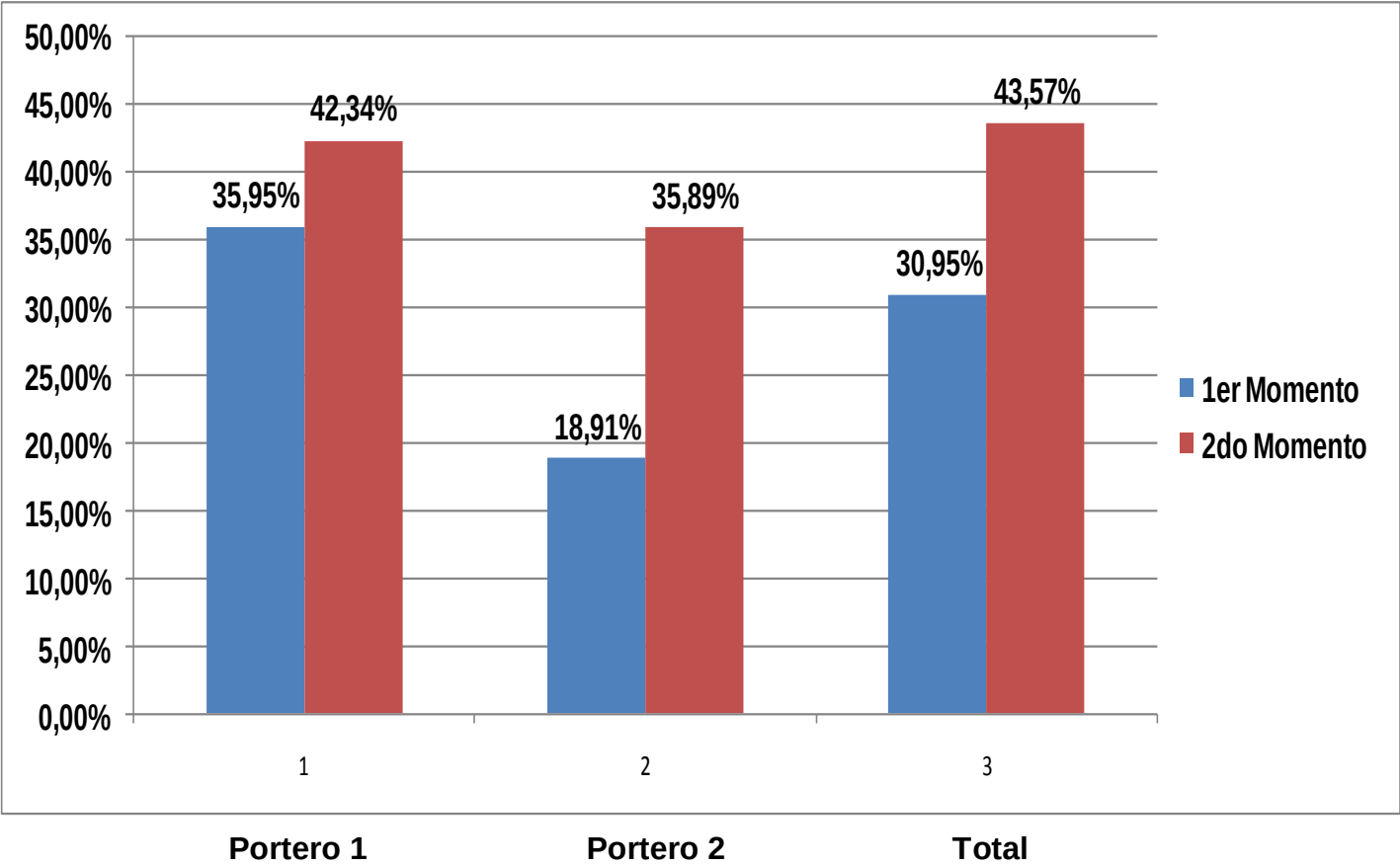
Anexo: 4

Estadísticas de los porteros del equipo de Balonmano 13-15 años, masculino de la EIDE de Villa Clara en los 6 juegos de la Competencia Fundamental de Balonmano realizada en Holguín en el mes de abril del 2015.

Porteros	Goles	Paradas	Total de Tiros	% de Efectividad	Evaluación
Portero 1	64	47	111	42,34 %	B
Portero 2	19	14	39	35,89 %	B
Total	83	61	140	43,57%	B

Anexo: 5

Comparación de ambos momentos



Porteros	1 momento	2 momento	% de Incremento
Portero 1	35,95%	42,34%	6,39%
Portero 2	18,91%	35,89%	16,98%
Total	30,95%	43,57%	12,62%

Anexo: 6

Simbología



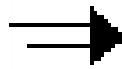
Entrenador



Jugador Ofensivo



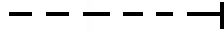
Portero



Lanzamiento a portería



Balón



Pase

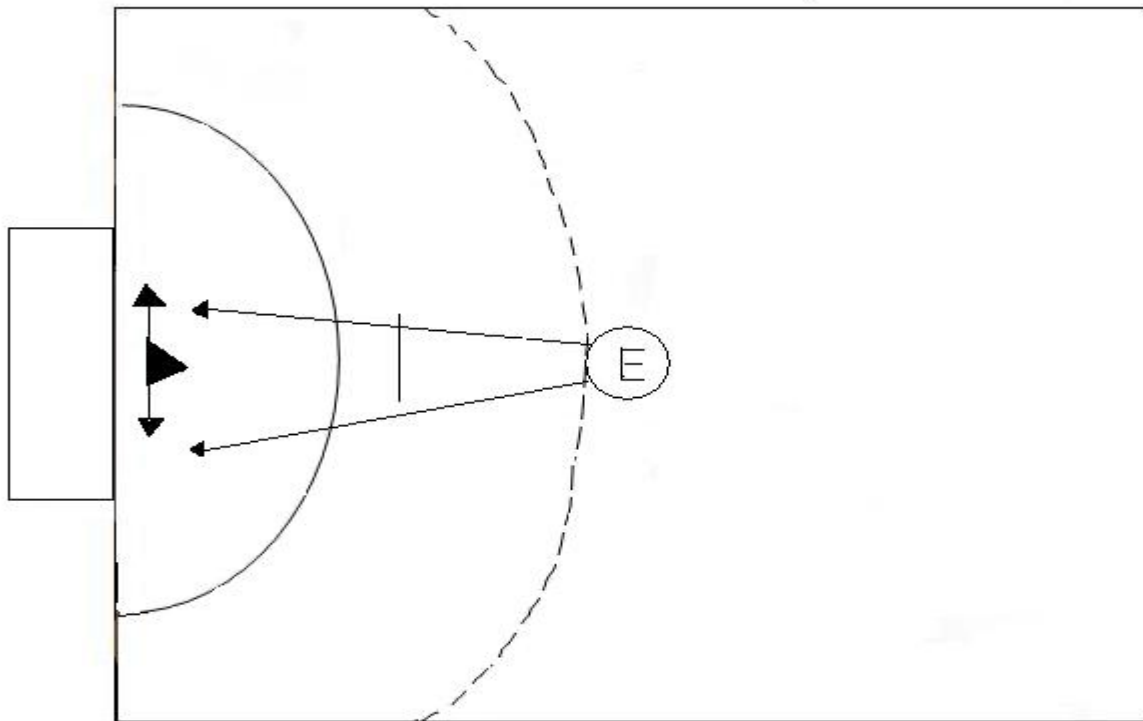


Dribling



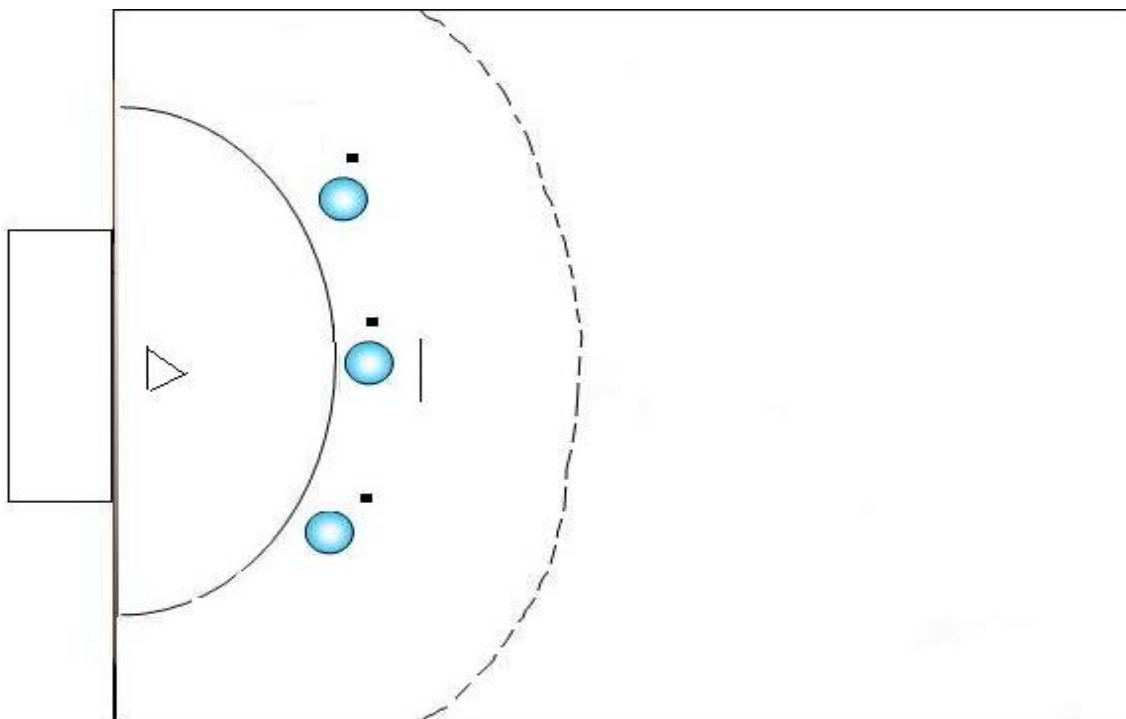
Desplazamiento

Anexo: 7



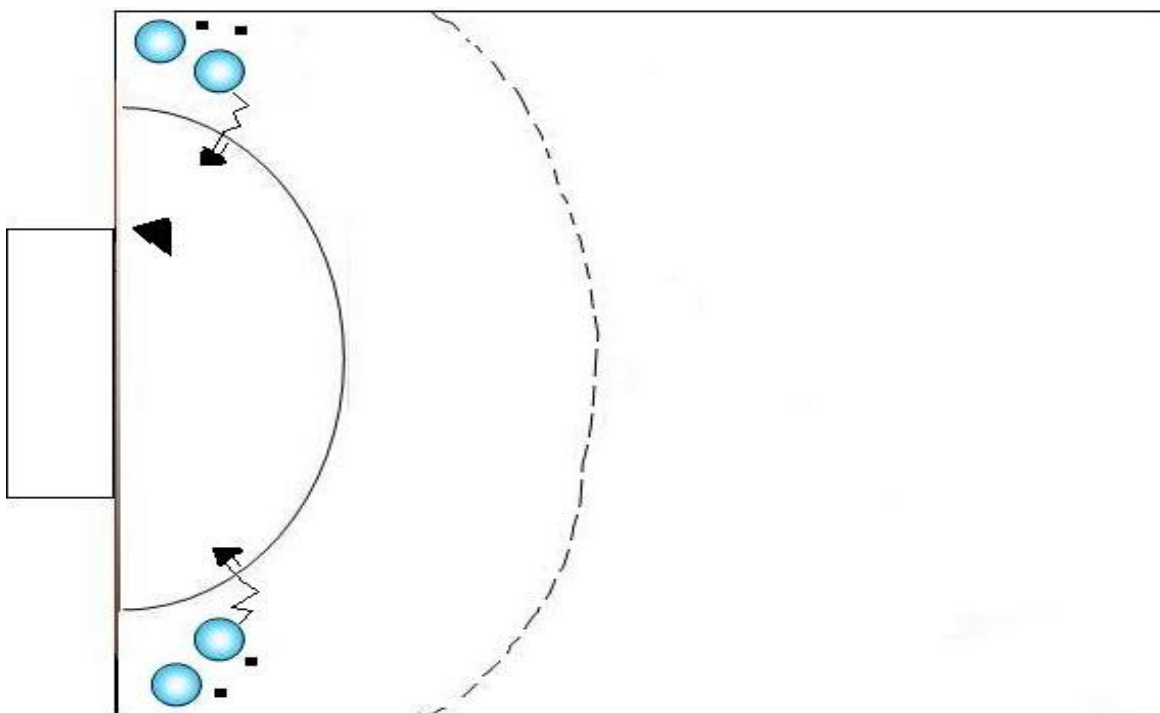
El portero colocado de frente al entrenador con la posición básica del portero deberá desplazarse con la mayor rapidez antes los lanzamientos que le realizará el entrenador a los ángulos inferiores al sonido del silbato.

Anexo: 8



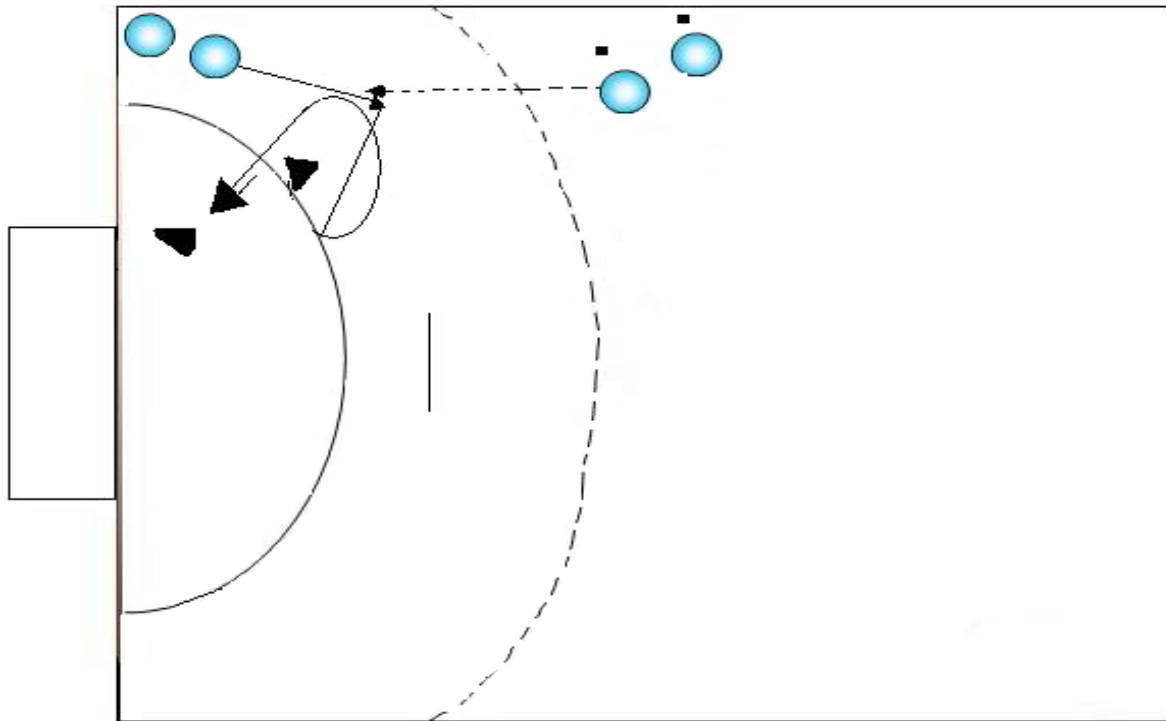
Varios jugadores van a estar alrededor del área de portería, cada cual va a tener un número específico, al aviso del entrenador, los jugadores efectúan lanzamientos hacia la portería a ángulos inferiores, el portero tratará de pararlos con la mayor explosividad posible.

Anexo: 9



Varios jugadores ubicados en los extremos, al aviso del entrenador los jugadores realizan lanzamientos hacia la puerta de forma alternada, el portero se moverá de forma rápida desde un extremo hacia el otro tratando de parar los balones lanzados.

Anexo: 10



Varios jugadores ubicados por el extremo, realizan lanzamientos hacia la portería con una finta después de recibir un pase del interior, el portero deberá reaccionar con la técnica correcta de parada.