

Tipo de artículo: Artículo original  
Recibido: 15/02/2021  
Aceptado: 09/04/2021

## **Ejercicios individualizados para mejorar la técnica de las paradas de las porteras escolares de Balonmano**

### ***Título Individualized exercises to improve the technique of the stops of the school Handball goalkeepers***

**Yosvani Hernández Rodríguez<sup>1</sup>, Mileidy Durán Gregorio<sup>2\*</sup>, Liván Ariel Fernández Pérez<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE). Villa Clara, Cuba. Orcid 0000-0003-4015-5747

<sup>2</sup> Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 0000-0001-6178-252

<sup>3</sup> Dirección Provincial de Deporte Villa Clara, Cuba. Orcid 0000-0001-5955-2801

\* Autor para correspondencia: mduran@uclv.cu

---

#### **Resumen**

El presente trabajo tiene como objetivo aplicar ejercicios individualizados para mejorar la técnica de las paradas de las porteras escolares de Balonmano de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Villa Clara. Se origina a partir de las dificultades presentadas en la Copa de diciembre del 2018, cuyas estadísticas de ambas porteras se toman como diagnóstico para comparar los datos con los obtenidos en la competencia fundamental, luego de aplicar los ejercicios individualizados. Se utilizan métodos como el analítico-sintético, la observación, la encuesta, el matemático-estadístico y en especial el estudio de casos, para analizar el desenvolvimiento de las porteras del equipo en cuanto a la técnica de las paradas. En la primera etapa se constatan las insuficiencias que presentan en la técnica de las paradas las porteras en estudio, en la segunda etapa se proponen ejercicios individualizados para mejorar la técnica y en la tercera etapa se comprueba, mediante la comparación de los resultados de los dos momentos de la investigación, que se mejora la técnica de las paradas de las porteras escolares de Balonmano de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Villa Clara.

**Palabras clave:** ejercicios individualizados, técnica, paradas, porteras

#### **Abstract**

*The present work aims to apply individualized exercises to improve the technique of the stops of the school handball goalkeepers of the Sports Initiation School of Villa Clara. It originates from the difficulties presented in the December 2018 Cup, whose statistics of both goalkeepers are taken as a diagnosis to compare the data with those obtained in the fundamental competition, after applying the individualized exercises. Methods such as analytical-synthetic, observation, survey, mathematical-statistical and especially case studies, are used to analyze the performance of the team's goalkeepers*

*in terms of the technique of stops. In the first stage, the insufficiencies that the goalkeepers under study present in the technique of stops are verified, in the second stage individualized exercises are proposed to improve the technique and in the third stage it is verified, by comparing the results of the two moments of the investigation, that the technique of the stops of the school goalkeepers of Handball of the Sports Initiation School of Villa Clara is improved.*

**Keywords:** *individualized exercises, technique, stops, goalkeepers*

---

## **Introducción**

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 observado desde fuera es una actividad de elevada exigencia física, que implica movimientos de dominio del cuerpo y movimientos de manejo de la pelota. Pero siempre dependientes de la interacción o significado del propio juego, que está definido por la incertidumbre que produce la pelota, la situación de los adversarios y la situación de los compañeros.

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.

Afirman Hernández y Hernández (2010) que en la actualidad la finalidad de este deporte es técnico y táctico, por lo que los jugadores dependen en gran medida de situaciones tácticas tanto a la ofensiva como a la defensa, pero es necesario sobre todo en la defensa, un gran accionar técnico para ejecutar las acciones ya que si no se ejecutan de la forma reglamentada, el jugador puede ser sancionado, por lo que reflexionando sobre esto plantea que en la actividad defensiva se necesita que la acción técnica se supedite a la acción táctica para poder garantizar un accionar efectivo.

Según Aróstica (2018) la práctica deportiva del Balonmano contemporáneo requiere de la utilización de modelos de entrenamiento que estén en función de diferentes variables tales como: la edad, experiencia, nivel de capacidad física, motivación para la práctica de este deporte, conocimiento y dominio de las acciones técnico-tácticas, personalidad y preferencias del profesor, objetivos y tipo de tareas a cumplir durante la planificación.

Es criterio de Morales (2016) que la variabilidad ha sido fuente de numerosos estudios que han tratado de explicar los motivos por los que este fenómeno se produce, siendo cuestión principal de estudio el aprendizaje y la mejora de habilidades motrices. La variabilidad ha sido estudiada bajo diferentes perspectivas, otorgando cada una de ellas un punto de vista diferente sobre cuáles son las posibles características que pueden explicar su aparición durante la ejecución de diferentes gestos técnicos.

En este mismo sentido Aróstica (2018) considera que la práctica variable es un elemento que caracteriza el proceso de entrenamiento en los juegos deportivos, motivación suficiente para que los autores potencien, desde la teoría con sustento en la práctica, los beneficios de esta cualidad.

En concordancia con Contreras (2019) se considera que, cuando no se puede competir mucho, se debe entrenar como se compite y es entonces cuando los juegos y ejercicios deben aproximarse a las situaciones de competencia. Además, agrega este autor que para la utilización de los ejercicios en los entrenamientos se debe tener en cuenta que estos no suelen gustar tanto como los juegos o partidos, pero los profesores los necesitan para lograr los objetivos.

En los últimos campeonatos nacionales, la provincia de Villa Clara ha logrado ubicarse en lugares destacados, además de contar con una excelente promoción de porteros a los equipos nacionales.

Una de las funciones defensivas del portero lo constituye las paradas de los balones lanzados por el contrario desde diferentes ángulos del terreno, que al 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, parada de balones, se pudo constatar en la revisión bibliográfica, que la mayoría de los artículos publicados en internet, están relacionados al portero de Fútbol, y otros como los de

Buligan (2003) hacen más énfasis en el desarrollo de capacidades coordinativas y condicionales. Otras investigaciones como la de Carrero (2010) propone ejercicios ante la falta de orientaciones de cómo enfrentar el trabajo con los porteros, que les permita desarrollar habilidades para lograr su objetivo: parar balones, en aras de enriquecer el trabajo en la enseñanza de las paradas del portero en el Balonmano. También González (2020) propone ejercicios para mejorar las paradas de lanzamientos desde 6 metros pero en porteras de 11-12 años y, en el caso de Díaz (2020) lo hace en esta última categoría, pero para los lanzamientos desde los 9 metros.

En la categoría Escolar (13-15 años) 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 da la posibilidad de elevar los entrenamientos tanto en volumen como en calidad de los mismos. El entrenador debe guiar el entrenamiento, promoviendo esa variabilidad, para que el portero adquiera un gran bagaje experimental.

Mediante las observaciones realizadas a los entrenamientos, entrevistas a los profesores y entrenadores, la revisión de documentos como: el Programa de Preparación del Deportista de Balonmano, el libro de Selección de Temas, el documento de Organización y desarrollo del entrenamiento del portero en el Alto Rendimiento brindado por la Federación Cubana de Balonmano, así como la bibliografía actualizada relacionada con ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de las paradas del portero; se ha podido constatar, que los entrenadores cuentan con muy pocos ejercicios individualizados para mejorar la técnica de las paradas de las porteras escolares de Balonmano de la EIDE de Villa Clara.

En correspondencia con lo planteado anteriormente es que se establece como objetivo: diseñar ejercicios individualizados para mejorar la técnica de las paradas de las porteras escolares de Balonmano de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) de Villa Clara.

El presente trabajo significa una gran contribución a los entrenadores del deporte Balonmano al brindar una serie de ejercicios individualizados que permiten mejorar la técnica de las paradas de las porteras escolares.

## **Materiales y métodos**

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron métodos del nivel teórico como análisis y síntesis; del nivel empírico, la observación para corroborar los errores de la técnica de los sujetos, el análisis documental para conocer los antecedentes del problema; la encuesta para verificar los conocimientos relacionados con el trabajo con las porteras de balonmano; del nivel estadístico la distribución empírica de frecuencias de la que se tomaron solo los valores porcentuales para el análisis de los datos.

Además, se utilizó el estudio de casos para obtener una información previa y posterior a la aplicación de los ejercicios propuestos, para mejorar la técnica de las paradas en las dos porteras escolares de Balonmano de la EIDE de Villa Clara. Se empleó la medición a través del número de paradas realizadas por las porteras en cada juego y se evalúa según los parámetros que indica la Comisión Nacional de Balonmano para esta categoría. Finalmente se realizó una triangulación metodológica.

## **Resultados y discusión**

En las observaciones realizadas se pudo comprobar al principio de la etapa de preparación general poco predominio de ejercicios individualizados para mejorar la técnica de las paradas con los desplazamientos en la portería, los movimientos hacia todos los ángulos, no se enfatiza en la corrección de los errores más comunes en los desplazamientos para que las porteras dominen bien la técnica con las repeticiones necesarias, por lo cual esto influye en el trabajo con las paradas ante los lanzamientos por las diferentes zonas de ataque.

Entre los documentos revisados está el Programa Integral de Preparación del Deportista: Balonmano. Hurtado et.al. (2016) donde se aprecian orientaciones metodológicas y objetivos de trabajo, así como juegos didácticos, pero en ninguno se reflejan ejercicios para el mejoramiento de la técnica de las paradas del portero de Balonmano, lo cual es corroborado por los entrenadores de este deporte en la provincia, los que plantean que es una necesidad contar con los mismos.

También se revisó el documento Organización y desarrollo del portero en el Alto Rendimiento, de los autores Hurtado y Reyes (2013) pertenecientes a la Federación Cubana de Balonmano, en el que

aparecen ejemplos de ejercicios técnico-tácticos para las diferentes edades de los porteros, pero no son suficientes para todo el macrociclo de entrenamiento.

Después de haber realizado un detallado análisis de las respuestas expresadas por seis entrenadores de Balonmano de diferentes provincias, cuatro de ellos del equipo nacional, incluyendo los ocho de la EIDE de Villa Clara y el comisionado provincial, en la encuesta se resume lo siguiente:

Cuatro de los 15 entrenadores, que representa un 26.6%, plantean que sí conocen investigaciones relacionadas con porteros, pero éstas no están muy actualizadas. El 73.3% no tiene conocimiento de ellas, por lo que el trabajo en las provincias se hace un poco difícil por la falta de bibliografía al respecto. Solo dos de los encuestados, lo que representa un 13.3%, plantean que en sus provincias existe un preparador solo para porteros, con un plan de manera individualizada, pero no cuentan con una bibliografía con sistemas específicos de ejercicios para el desarrollo de esta posición.

Al triangular los datos adquiridos por diferentes métodos, se puede plantear que tanto la revisión de documentos, la encuesta a entrenadores y la observación a entrenamientos, demuestran que los profesores no cuentan con suficientes ejercicios individualizados para el trabajo de las paradas de los porteros y cuentan con poca bibliografía específica del deporte que aborde esta temática.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en la observación a las porteras escolares de Balonmano de la EIDE de Villa Clara, en cada una de las paradas realizadas en la 1ra Copa Preparatoria en recordación a Moisés Casales, efectuada en la etapa de preparación general en diciembre del 2018 en Santa Clara. Además, refiere los goles en contra recibidos, las paradas realizadas, el total de tiros, el porcentaje de efectividad y la evaluación según los parámetros que indica la Comisión Nacional de Balonmano para esta categoría.

Tabla 1. Diagnóstico inicial

<b>Portera 1</b>	<b>Goles</b>	<b>Paradas</b>	<b>Total de Tiros</b>	<b>% Efectividad</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Parada Alta</b>	62	18	80	22	<b>M</b>
<b>Parada Media</b>	48	21	69	30	<b>R</b>
<b>Parada Baja</b>	53	23	76	30	<b>R</b>
<b>Total</b>	163	62	225	27	<b>M</b>

Tabla 2. Diagnóstico inicial

Portera 2	Goles	Paradas	Total de Tiros	% Efectividad	Evaluación
Parada Alta	82	8	90	9	M
Parada Media	50	19	69	27	M
Parada Baja	43	20	63	32	R
Total	175	47	222	21	M

Las estadísticas fueron tomadas de los cinco juegos realizados por la provincia de Villa Clara y sumados los datos de cada portera para trabajar con el porcentaje de efectividad de ambas en las diferentes paradas. Para obtener una evaluación se sustituyeron los valores en las siguientes ecuaciones:

Total de tiros = Goles + Paradas

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

Bien  $\geq 34\%$

Regular entre 30% y 33%

Mal  $\leq 29\%$

De forma individual, la portera 1, presentó más problemas en la parada alta. Con una evaluación de mal (M) por tener una efectividad menor de 27%. Esto mayormente recae en la mala técnica de la parada y en el mal desplazamiento en la portería. Las paradas medias y bajas se encuentran en los 30%, por lo que su evaluación es regular (R). De forma general, al hallar el % de efectividad del total en este elemento técnico, su desempeño fue malo.

En el caso de la portera 2 los resultados son similares. También presenta dificultades en la parada alta, con el menor % de efectividad, por lo que debe colocarse mejor en el momento del tiro a la portería y no perder de vista la trayectoria del balón. El mejor valor fue en la parada baja con un 32%, pero debido al rango de evaluación obtuvo un regular (R). Con los resultados obtenidos en la copa se evalúa en general de mal (M).

**Propuesta de ejercicios individualizados para mejorar la técnica de las paradas de las porteras de Balonmano**

1. Colocación:

Desde la posición de parado la portera 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).

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de colocación de la portera.

2. Colocación:

Desde la posición de sentado con brazos arriba, hacer ataques a ambos lados hasta un metro de distancia, con dos pelotas cargadas a ambos laterales sin dejar de atacar con el tronco.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de colocación de la portera.

3. Colocación:

Desde la posición de acostado, arqueado con los brazos laterales flexionados arriba, atacar balones hasta un metro de distancia por los laterales, incluyendo el tronco.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de colocación de la portera.

4. Colocación:

Desde la posición de acostado, arqueado con los brazos laterales flexionados arriba, atacar balones hasta la distancia a 1.5m por los laterales.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de colocación de la portera.

5. Colocación:

Desde la postura inicial del portero, realizar ataques a ambos ángulos superiores sin y con obstáculos, para obligar al portero a subir la pierna del lado del ataque.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de colocación de la portera.



## 6. Colocación:

Desde la postura inicial del portero, realizar ataques a ambos ángulos superiores sin y con obstáculos, con desplazamientos al frente y a los lados.

### Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de colocación de la portera.

Esta propuesta de ejercicios individualizados para mejorar la técnica de las paradas de las porteras escolares de Balonmano, comenzó en el mesociclo de choque de la etapa de preparación general, se extendió por toda la etapa de preparación especial, competitiva y finalizó 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 las porteras en estudio.

Luego de efectuada la competencia fundamental en julio del 2019, se resumieron las estadísticas y los datos obtenidos aparecen a continuación:

Tabla 3. Competencia fundamental

<b>Portera 1</b>	<b>Goles</b>	<b>Paradas</b>	<b>Total de Tiros</b>	<b>% Efectividad</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Parada Alta</b>	29	19	48	39	<b>B</b>
<b>Parada Media</b>	25	29	54	53	<b>B</b>
<b>Parada Baja</b>	35	37	72	51	<b>B</b>
<b>Total</b>	89	85	174	49	<b>B</b>

Tabla 4. Competencia fundamental

Portera 2	Goles	Paradas	Total de Tiros	% Efectividad	Evaluación
Parada Alta	16	9	25	36	<b>B</b>
Parada Media	36	20	56	35	<b>B</b>
Parada Baja	18	20	38	52	<b>B</b>
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>49</b>	<b>118</b>	<b>41</b>	<b>B</b>

Las tablas # 3 y 4 muestran los porcentajes de efectividad de cada portera en la competencia fundamental en las distintas paradas realizadas. En cuanto a la portera 1 se puede apreciar la mejoría en la técnica de las paradas. Aunque la parada alta se encuentra evaluada de B, los valores siguen siendo menores que las demás paradas.

En el caso de la portera 2 los resultados son similares, aunque no es la portera regular del equipo, mejoró mucho en la técnica de las paradas con un 41 % de efectividad en el total de tiros recibidos.

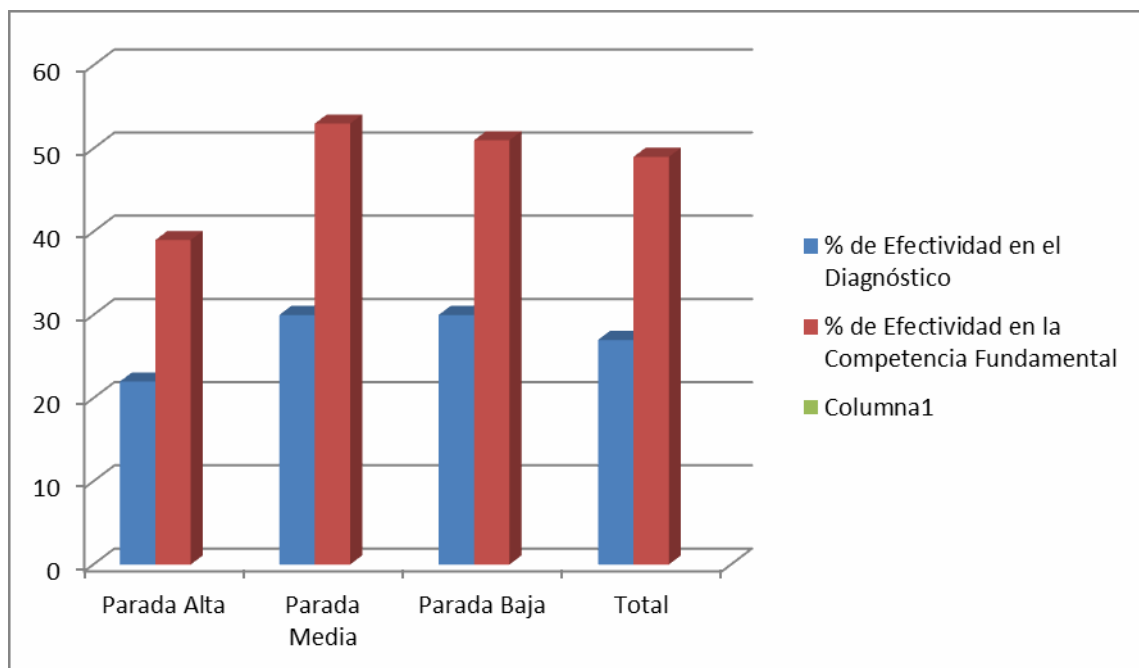


Figura 1. Portera 1

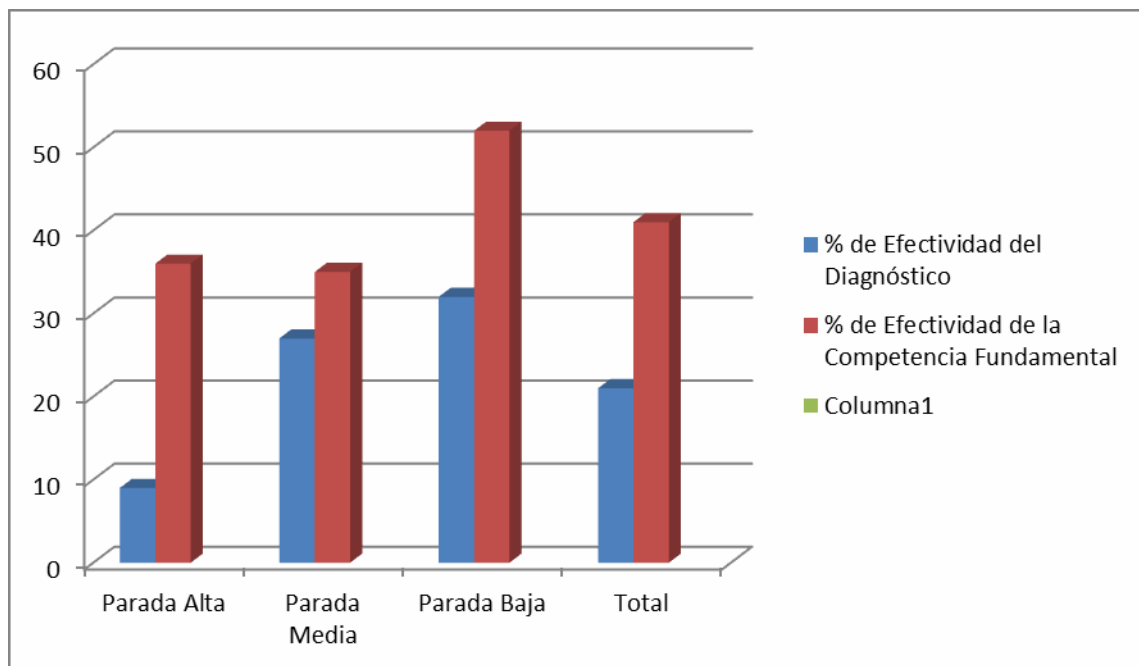


Figura 2. Portera 2

Cuando se analizan los valores totales alcanzados por ambas porteras en estudio se puede apreciar la efectividad de los ejercicios propuestos porque, de evaluaciones iniciales de regular y mal, ambas porteras en el campeonato obtuvieron porcentajes de efectividad mayores de 40. Además que la provincia de Villa Clara obtuvo en la categoría escolar, el segundo lugar en el Campeonato Nacional contra Guantánamo en un juego bastante cerrado.

## Conclusiones

Los resultados del diagnóstico realizado permiten evidenciar que las principales insuficiencias que presentan las porteras escolares de Balonmano de la EIDE de Villa Clara son en la técnica de las paradas y en los desplazamientos en la portería.

Se aplicaron ejercicios individualizados basados en la técnica de las diferentes paradas para cada portera y se comprobó, al comparar los resultados de los dos momentos de la investigación, que se mejora significativamente la técnica de ambas porteras escolares de Balonmano de la EIDE de Villa Clara luego de aplicados los mismos.

## Referencias

- Aróstica, O. (2018) 2. Metodología para la elaboración de pruebas dirigidas al control y evaluación de las acciones técnico-tácticas del Balonmano, como deporte variable. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCLV. Facultad de Cultura Física.
- Buligan A. (2003) El portero: formación y aprendizaje. Comunicación Técnica de la Real Federación Española de Balonmano.
- Carrero, R (2010) 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.
- Contreras P. A. (2019). Sistema de ejercicios para desarrollar el contraataque en el Balonmano juvenil masculino de Villa Clara. Tesis presentada en Opción del Título Académico de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para el Alto Rendimiento). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física.
- Díaz R. (2020). Ejercicios para mejorar las paradas de los tiros desde 9 metros en los porteros del equipo 11-12 años femenino de balonmano del municipio Placetas". Trabajo de Diploma. UCLV. Facultad de Cultura Física.
- González R. (2020). Ejercicios para mejorar las paradas de lanzamientos desde 6 metros en las porteras del equipo 11-12 años femenino de Balonmano de Santa Clara. Trabajo de Diploma. Villa Clara, UCLV. Facultad de Cultura Física.
- Hernández, J.; Hernández, A. (2010) Caracterización de la actividad competitiva en balonmano (defensa). Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 141 - Febrero de 2010. <http://www.efdeportes.com/>
- Hurtado, A. D.; (et.al.). (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista: Balonmano. (Comisión Nacional de Balonmano). La Habana. (s. n.).

Hurtado, A. y Reyes (2013). Organización y Desarrollo del Entrenamiento del Portero En el Alto Rendimiento. FCB. La Habana. Cuba.

Morales, A (2016). La variabilidad en el aprendizaje de habilidades motrices. Trabajo fin de grado. Universitat Miguel Hernández, España.