



AEBM

Asociación de Entrenadores de Balonmano



Nº 75 - Diciembre de 2019 - www.aebm.com



Cuadernos Técnicos:



LA DEFENSA
EN INFERIORIDAD
ANTE 7 ATACANTES.
EL JUEGO 6X7



LESIÓN DEL LIGAMENTO
CRUZADO ANTERIOR EN
EL BALONMANO.
PROGRAMAS DE
REDUCCIÓN
DEL RIESGO DE LESIÓN.
(PARTE II)



PARTICIPANTES DEL XIX SEMINARIO "DOMINGO BÁRCENAS": Avances en el Balonmano Playa

Presentación del libro
"Origen del Hand-Ball español"
en el Campeonato de España
de Autonomías en Santander.

Ignacio Sendín

**Origen del
hand-ball español**



ÍNDICE

Editorial

BALONMANO PLAYA

José Julio Espina Agulló 3

Pensando, pensando...

Ocurre más veces de
las que parece: reflexiones
(Parte I).

Emilio Pintos Soto 4 a 9

Cuadernos técnicos

La defensa en inferioridad
ante 7 atacantes. El juego 6x7

Toni Gerona Salaet 10 a 13

Lesión del ligamento cruzado
anterior en el balonmano.

(Parte II)

Jorge Suárez Suárez 14 a 24

¿Qué fue de.. ?

Montserrat (Montse) Marín...

Juan Luis Arnedillo 25 a 28

Foros de opinión

29-30

BALONMANO PLAYA

Teníamos desde hacía algún tiempo una deuda pendiente en la Asociación de Entrenadores con el Balonmano Playa: elevar el rango de esta disciplina a la categoría de investigación, estudio y debate en el foro común del Seminario Domingo Bárcenas.

La hemos cumplido con creces. Así, la exitosa celebración de la XIX Edición de aquel evento en **Alcalá de Henares** los pasados días 26 y 27 de octubre nos llevó a profundizar en los conocimientos tácticos y en las últimas novedades de este deporte.

Para ello contamos con Entrenadores especialistas en la materia, que pusieron todo su empeño y capacidad docente para que el Seminario cumpliera todas las expectativas. Amén del patrocinio del **Comité Olímpico Español** así como la colaboración absoluta de la **Escuela Nacional de Entrenadores** y muy especialmente de su Director, **Paco Sánchez**.

Gracias a todos.

En cuanto a la filosofía de lo que es una realidad incontestable en el panorama deportivo español e internacional, resulta evidente que no podemos permanecer ajenos a ello, dado el crecimiento imparable de este deporte. Los datos demográficos así lo aseveran, de tal forma que de las 12.500.000 de licencias que hay en el Mundo, 450.000 lo son de la modalidad de Playa. La celebración desde hace dos décadas de los correspondientes Campeonatos de España, de Europa y del Mundo confirman todo lo dicho.

A mayor abundamiento, España es una potencia en la materia, tanto masculina como femenina.

Y por si todo ello no fuera suficiente, el Seminario sirvió para homenajear a uno de los padres de esta disciplina tanto España como en el ámbito internacional, el Dr. **Juan Carlos Zapardiel**. En 2007 fue nombrado el Mejor Jugador del Mundo por la IHF, y a partir de entonces Entrenador, Profesor, Directivo...

Como es sabido, "Zapa" hace un pequeño paréntesis balonmanístico para dedicarse en los próximos años a la Gestión Político-Deportiva. Las puertas de esta su casa siempre estarán abiertas. En nombre de tod@s le deseamos mucha suerte.

José Julio Espina Agulló
Presidente A.E.BM y Vicepresidente E.H.C.O

NOTA INFORMATIVA: Comunicar a todos nuestros socios y socias que el pasado día 26 de Junio ASOBAL decidió de forma unilateral no prorrogar el Convenio de Colaboración con la AEBM, por lo que este se da por finalizado. Por ello en la próxima Temporada 2019-20 no se podrá acceder de forma gratuita a los partidos de la Liga ASOBAL con nuestro carné.

La Junta Directiva AEBM.

Edita



Asociación de Entrenadores de Balonmano
(AEBM)

Director

Manuel Ortega Becerra

Consejo Editorial y Científico

Prof. Dr. Juan J. Fernández

(Univ. de La Coruña)

Prof. Dr. Francisco Sánchez

(Univ. de Castilla-La Mancha)

Prof. Francesc Espar

(INEF Barcelona)

Prof. Dr. J. Antonio García

(Univ. de Salamanca)

Prof. Dr. Óscar Gutiérrez

Prof. Gerard Lasierra

(INEF Lleida)

Prof. Dr. Isidoro Martínez

(Univ. de León)

Prof. Dra. Cristina Mayo

(Univ. de Valencia)

Prof. Dra. Helena Vila

(Univ. de Vigo)

Prof. Dr. Alexandru Acinte

(Univ. of Bacau, Rumanía)

Prof. Dr. Pablo Juan Greco

(Univ. Federal Minas Gerais, Brasil)

Prof. Dra. Carmen Manchado

(Univ. Alicante)

Prof. Dr. Sebastián Feu

(Univ. de Extremadura)

Prof. Dr. Luís J. Chiroso

(Univ. de Granada)

Prof. Dr. Ignacio J. Chiroso

(Univ. de Granada)

Prof. Dr. Gabriel Daza

(Univ. de Barcelona)

Prof. Dr. Paulo Sá

(ISMAI-Oporto)

Prof. Dra. Patricia I. Sosa González

(Universidad de Sevilla)

Prof. Dr. Fernando Asenjo

(Univ. de Deusto)

Prof. Dr. Juan Oliver

(Univ. de Sevilla)

Redacción-Publicidad-Correspondencia

C/ Juan de Juanes, 10 - 8º D (esc. dcha.)

28933 Móstoles (Madrid)

Tel.: 609 57 61 36 / Fax: 91 141 01 16

Internet: www.aebm.com

e-mail: aebm@aebm.com

Banco Santander Central-Hispano

IBAN: ES27-0049-5138-13-2710101514

Fotografías: Falo Méndez y

José Francisco Martínez

Diseño/Impresión: Imprenta Ecoprint

Área de Balonmano es una publicación de periodicidad trimestral, órgano oficial de la Asociación de entrenadores de Balonmano (AEBM). Los conceptos y opiniones expresadas en cada trabajo son de la exclusiva responsabilidad de los autores, no responsabilizándose ni solidarizándose necesariamente a la Asociación.

Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier texto o fotografía contenidos en esta publicación sin previa autorización.

I.S.S.N: 1699-0864

Depósito Legal: M-34997-2003

PENSANDO, PENSANDO... OCURRE MÁS VECES DE LAS QUE PARECE: Reflexiones (Parte I).



Autor:
Emilio Pintos Soto

Entrenador Nivel III
Profesor de los Ciclos
Medio y Superior de
balonmano, IES Sánchez
Cantón de Pontevedra.

RESUMEN

En demasiadas ocasiones ocurre que en partido, un rival se “encuentra” o se pone por delante en el marcador con una gran ventaja, y hasta, pudiera parecer que el partido está resuelto, pero el otro equipo, no abandona y, aunque parezca inverosímil, se acaba imponiendo en el marcador final. Este artículo describe esta circunstancia, y desde la humildad pretende hacer reflexionar y aportar posibles soluciones a esta contingencia en el planteamiento del partido y durante el transcurso del mismo.

INTRODUCCIÓN

Ante la oportunidad de escribir un artículo para la revista de la Asociación de Entrenadores, me siento raro; por un lado, algo abrumado, ¡hay que hacer algo bueno!, por otro ilusionado con escribir algo interesante, algo útil... Después del susto inicial, me planteo escribir algo interesantísimo sobre metodología, no, mejor sobre táctica, no, ¡mejor aún!, sobre acciones de juego... Tras reflexionar, todo muy similar a lo que otros entrenadores han hecho, y, seguramente con mayor acierto que el que yo pueda tener y, sobre todo sin la capacidad para proponer algo más allá de mi visión del juego, parcial y sin aportar nada novedoso o de mayor valor que lo ya escrito hasta el momento... Es entonces cuando me surge la idea de hacer algo quizás un poco distinto, que, permita, ayude a los lectores, por lo menos, a reflexionar y, valorar o pensar sobre lo escrito.

El presente artículo, pretende, sin ánimo de parecer ventajista, aportar una opinión sobre situaciones que parecen inverosímiles, pero, que ocurren más veces de las que nos gustaría a los entrenadores que las sufrimos. Hablamos de situaciones de partido, en las que un equipo, claramente distanciado en el marcador, acaba perdiendo el partido. Situaciones en las que un equipo con una ventaja cómoda, con todo a favor, con todo ya hecho, con el partido “supuestamente” cerrado, empieza perdiendo ventaja, poco a poco y, ocurre lo inesperado: pierde a pesar de llevar una gran ventaja en el marcador. Pierde a pesar de tenerlo todo a favor y pareciendo que solo era cuestión de tiempo que se llevase el partido. Realmente, ¿Qué ocurre en estas situaciones? ¿Podemos anticiparlas?, ¿Es solo cuestión de mala suerte?, ¿Podemos hacer algo al respecto cuando nos vemos inmersos en ellas?...

Sin parecer pretencioso, y con el máximo respeto, este artículo pretende aportar una visión sobre un tema del que poco se habla, como podrían evitarse, anticiparse y llegado el momento, comportarse el entrenador en estas situaciones de stress, y al menos, propiciar la reflexión del lector, ponerlo en esa situación, en la que nos hemos encontrado alguno, y que, recordamos con gran dolor..., para intentar que cada uno intente generar unas herramientas que le permitan anticipar la situación, reconocerla cuando empieza a producirse y salir airoso de ella si se encuentra inmerso en la misma.

UN POCO DE CIENCIA

Teniendo en cuenta lo fácil que es tomar decisiones, predecir o prever soluciones desde la grada o sentado tranquilamente en casa, no pretendemos parecer oportunistas, ni dar lecciones a nadie de lo que debería haber hecho, ya que en esa misma situación nos hemos encontrado alguna vez, y nuestro resultado no fue mejor.

Lo que es interesante y que la ciencia ha demostrado, es que las decisiones que normalmente se toman, provienen del córtex prefrontal, y que cuando uno no percibe la posibilidad de riesgo, o no interpreta la situación como un situación peligrosa, amenazadora, este córtex, analiza, reflexiona y propone la mejor decisión posible, en base a: los resultados de decisiones tomadas anteriormente en similares situaciones, la profundidad de nuestras reflexiones posteriores sobre lo decidido, y, por último, las emociones que hayamos vinculado, consciente o inconscientemente a esa decisión tomada, (Antonio Damasio, teoría de los marcadores somáticos).

Incluso, sin tiempo para reflexionar, ante decisiones intuitivas, entendiendo la intuición como cognición rápida con valor, que aporta una solución valiosa, es esta zona o mecanismo del cerebro el que se encarga de tomar una decisión.

El problema, surge cuando hay premura de tiempo, la decisión contiene riesgos o incluso, afecta, o creemos que afecta a nuestra supervivencia. A veces esta creencia es inconsciente, no es real, pero, nosotros tomamos una representación mental como una amenaza de peligro físico real. Es entonces cuando el córtex prefrontal pasa a un segundo plano y otras estructuras más primitivas, como el sistema límbico, pueden empezar a tomar el mando, concretamente estructuras como la amígdala, el centro del miedo...

Lo que ocurre es lo que se puede llamar "secuestro amigdalino", en el que la sangre, pasa a alimentar estas estructuras, con lo cual, la amígdala toma el mando.

Esta es una respuesta ancestral, muy importante, ya que ante una situación percibida como peligro, el mecanismo de supervivencia de nuestro cerebro nos prepara para huir, luchar o incluso, paralizarnos, se nos nubla el juicio y, decidimos lo que nuestro cerebro cree que es mejor para nuestra supervivencia. Pero en nuestro caso, no es lo que más nos interesa. ¿Pero qué puede hacer el entrenador cuando se encuentra ante esta situación?

Nuestro cerebro ante una situación de estrés dispara el mecanismo de supervivencia en lugar de otro mecanismo, el mecanismo de adaptación, el que nos ayuda ante la dificultad de una manera distinta al mecanismo de supervivencia. En este momento, en lugar de percibir amenaza, hemos de focalizarnos en percibir peligro más oportunidad, es difícil, pero nos va la vida en ello. El mecanismo de supervivencia solo nos permite atacar, quedarnos bloqueados o huir, como ya hemos dicho anteriormente. Atacar, protestar al árbitro, abroncar a todo el mundo, parecer un "león enjaulado" en la banda..., huir; dar por perdido el partido, mostrar actitud de indiferencia... Quedarnos bloqueados; parece que no tenemos respuesta, parece que no somos capaces de reaccionar, estamos como paralizados. Ninguna de las tres opciones son buenas, son mecanismos naturales del ser humano, pero en este caso no nos ayudan mucho, nos ayudarían ante un peligro real y evidente para nuestra vida, pero no en una situación en la que necesitemos de nuestra "mejor versión" para salir victoriosos.

Cuando el cerebro pone en marcha el mecanismo de adaptación, la sangre no va a la amígdala, sino que va a la zona prefrontal, que es clave para:

- Prestar atención.
- Tener perspectiva.
- Tomar decisiones.
- Aprender para futuras situaciones.

Además ordena que células madre situadas en cavidades cerebrales empiecen a convertirse en neuronas. Este mecanismo nos permite aprender, entender patrones en entornos novedosos, activa la creatividad, la capacidad de atención, la perspectiva, la memoria..

Por tanto, las posibilidades para evitar el "determinismo del miedo", está en establecer unas pautas o un protocolo para que las situaciones sean más favorables, más fáciles de anticipar y prever. Por tanto, en este documento se pretenden varios objetivos:

- 1. Preparar el partido para que esta situación no ocurra.*
- 2. Anticipar la posible situación antes de que surja, es decir tener indicadores, pre-índices de la citada situación.*
- 3. Posibles soluciones a tomar cuando esto ocurre.*

1. Preparar el partido para que esta situación no ocurra.

- a) Cuando preparamos el partido, creemos que es importante tener presente una máxima: "El partido se gana en el minuto 60, y, unido a esto, nuestros mejores jugadores para este enfrentamiento tienen que estar en el campo cuando el partido se decide". Muchas veces preparamos tan bien los comienzos de partido, incluso primeros tiempos, con el objetivo de sorprender, para que no nos sorprendan, para maniatar al rival, para conseguir ventaja y gestionarla luego..., que cuando el partido se decide, o bien nos quedamos sin agilidad para decidir, o condicionados porque el plan de inicio había mermado nuestras posibilidades con respecto a jugadores cansados, o que no estaban en partido...

Por otra parte, un partido se tiene ganado antes de tiempo, cuando el rival entiende que no puede ganar, es decir, cuando entiende que no puede hacerlo intente lo que intente..., a veces esto ocurre, cuando la diferencia entre rivales es muy grande, incluso antes de empezar el partido, otras, con una ventaja muy abultada mitad de encuentro, pero otras, a pesar de ganar de siete, u ocho tantos de diferencia el rival no baja los brazos, o los ha bajado pero ante la posibilidad de mantener la dignidad, de defender su orgullo, siguen luchando, y, estas son las situaciones más comprometidas, ya que nuestros jugadores empiezan a ver que lo tienen ganado, pero nuestros rivales, no lo ven perdido para nada, se animan y se motivan, hasta que consiguen lo que buscan... En estas situaciones es muy difícil revertir el pasar de estar "acomodados en una victoria segura" a "luchar por no perder lo ya conseguido antes de tiempo".

Además, nuestros cerebros están haciendo, en algunos casos, proyecciones de futuro sobre cómo vamos a sentirnos cuando ganemos, cómo vamos incluso, a celebrarlo, sin darnos cuenta de que lo estamos perdiendo.

Por consiguiente, hemos de preparar el plan de partido para ganar en el minuto sesenta y anticipar cuáles son los momentos importantes de partido en los que se puede ganar o perderlo. Entonces las preguntas serían:

¿Cómo haremos para ganar al final del tiempo de partido?

¿Cuáles son los momentos importantes? Estos podrían ser; inicios de tiempo, finales de tiempo, superioridades e inferioridades, cambio de sistema defensivo nuestro o del rival... Para tener frescos a los jugadores adecuados para estos momentos. Obviamente, no podemos dejar de lado el marcador, pero sí que podemos ponerlo en un segundo plano si el partido no se nos ha ido de las manos.

- b) A la hora de preparar nuestro plan de partido debemos plantear varios escenarios; por lo menos los relativos a marcadores y jugadores cargados de exclusiones.

Los escenarios habituales pueden ser el de un partido equilibrado, el de un partido que ganamos por mucho, el de un partido que perdemos por mucho, y partido con jugadores con dos exclusiones o con tres por nuestra parte o por la de ellos. En función de los distintos escenarios debemos de plantear los emparejamientos con los jugadores rivales y, las rotaciones, no olvidemos el apartado anterior: el partido se gana en el minuto sesenta. Así controlando las rotaciones, posiblemente, tengamos al personal descansado y bien emparejado.

- c) No nos interesa tener una gran ventaja en los minutos intermedios de partido. Por experiencia, creemos que no es rentable tener una ventaja grande en los minutos intermedios, incluso a veces, en los minutos iniciales. Hablamos de partidos importantes y de rivales parejos, obviamente, si conseguimos una ventaja enorme en partidos que podemos ganar con facilidad, pues aprovechémosla. El problema surge en partidos teóricamente difíciles, equilibrados, con rivales muy parejos, y, en situaciones en las que nadie podría prever que el marcador fuese a ser tan favorable.

Debemos preparar un plan de partido, con rotaciones para cuando vamos ganando, +1, +2, +3, +4..., porque además en esa situación "a perro flaco, todo son pulgas", parece que el rival, que va perdiendo, falla situaciones claras, además se focalizan en el arbitraje, que parece que les complica la vida, comete errores no forzados, ... son posibles indicadores de que esto puede ser así...

Parece contraintuitivo, pero, ¿Por qué no nos interesa? Por varios motivos, porque a lo mejor para llegar a tenerla, hemos caído en contravenir los puntos anteriores, esto es: para conseguirla, hemos “quemado” jugadores o hemos cambiado tanto el plan de partido habitual, que nuestros jugadores están poco habituados a hacer lo que están haciendo en esta ocasión. Porque nuestros jugadores, que ven el partido ganado, se relajan y pierden concentración, empezando a cometer errores no forzados importantes. Porque al arbitraje, que espera un partido igualado, puede tener la impresión de haber contribuido con alguna de sus decisiones a que se produjese esta ventaja y, tiende a equilibrar las situaciones, a veces, incluso inconscientemente, y, en esos momentos, “parece jugar” a favor del rival que va perdiendo, amparado en la ventaja de un contendiente al que a lo mejor favorecieron anteriormente...

El problema está en que viendo el partido desde la perspectiva de las dinámicas que se generan en él, partimos de una situación de equilibrio, pasamos a tenerlo ganado, claramente ganado, siendo una cuestión de tiempo. Esto no sería un problema con un rival de menor entidad, ya que no tendría potencial para cambiar la situación, además de que sus jugadores, estarían derrotados, esto es, son conscientes de que está pasando lo que tenía que pasar. Pero en los partidos trascendentales, con rivales equilibrados, tenemos el partido ganado en el minuto 45, y no sabemos qué hacer con él, ya que nuestros jugadores, es como si ya estuviesen en el minuto 60, pero el rival, y sobre todo su orgullo, que está en una dinámica perdedora, sigue luchando por salvar su “orgullo, dignidad, imagen...”. Esta lucha les lleva a mantener la concentración y a pelear, a lo mejor recurriendo al grito de “no somos tan malos, vamos, vaya partido más malo estamos haciendo...”

El partido, para un rival, parte de una situación de equilibrio a una ganadora con mucha ventaja, y en el momento en el que empieza a perderse, es muy difícil volver a situación mental de partido equilibrado, mientras que para el perdedor, pasa de una situación de equilibrio, a una perdedora y, estando tan perdidos, por lo menos no nos queda otra que morir y luchar hasta el final, es de lo poco que se puede reprochar uno mismo, y los demás, cuando un partido se pierde: el

no haber luchado hasta el final. Por tanto, los equipos que pierden luchan, y, en esa lucha, se encuentran, a veces, con recompensa. Pasa más veces de las que creemos. Ejemplos recordamos todos.

En todas ellas, pasar de un partido equilibrado, ganado claramente, a tener que volver a luchar por él, se torna imposible. Mientras que, pasar de un partido equilibrado, a uno claramente perdido y luchar hasta morir, parece más fácil y, sobre todo, menos traumático si el resultado no acaba siendo bueno.

- d) Creemos que no es bueno preparar un plan de partido sorprendente para el rival, puede ser que nos sorprenda a nosotros o incluso que nos haga perder potencial a posteriori en el partido. Así como tampoco creo que sea buena idea cambiar la dinámica de los planes de partido que nos han traído hasta aquí.

Lo que queremos decir, es que tenemos unas pautas, unos hábitos, nosotros y nuestros jugadores, a las que nos habituamos, y que han dado sus resultados. A veces el entrenador, en un “ataque de trascendentalidad”, ante un partido determinante, vuelca su predisposición en preparar un plan de partido fuera de lo habitual, que dejará sin respuesta al rival y que nos dará ganar el partido. Aún funcionando, en un partido equilibrado, lo normal es que esa ventaja no dure todo el partido, ya que el rival, que es bueno, sino no estaría en una final, se adaptará y con su calidad, podrá revertir esa situación con mucho tiempo de partido por jugar. Además de esto, nos encontraremos con que, a lo mejor, para llegar ahí, hemos trazado un plan de partido en el que hemos sacrificado a jugadores de los nuestros, que luego, al menos mentalmente, están en inferioridad de condiciones para luchar: bien sea porque están muy cansados, ya que hemos basado nuestro plan en ellos, o bien, porque no entraban en el plan habitual y se encuentran “fuera de partido”, con el agravante, en esta situación, de que si habitualmente, en los planes de partido anteriores entraban, ahora estarán con la “mosca detrás de la oreja”, ocupando sus pensamientos en el cambio de rumbo del entrenador... Por tanto, debemos valorar la rentabilidad de variar demasiado, salvo por lesión, sanción o situaciones similares, los planes de partido que nos han traído hasta aquí.

2. Inmersos en partido, nos encontramos con un marcador a favor, claramente, que incluso nos sorprende la facilidad con la que lo hemos conseguido. Las ventajas empiezan a ser grandes. Todavía no estamos perdiendo la ventaja y, estamos en el comienzo de nuestro futuro problema.

a) Estar atentos al patrón que se da en este tipo de partidos:

- Relajación por parte de nuestros jugadores: nuestros jugadores empiezan a cometer errores impropios de ellos hasta ese momento de partido: pérdidas de balón, errores de lanzamiento claros, exclusiones, errores defensivos, goles que encajamos “sin querer”..., ante los que los jugadores, hasta sonríen y asumen su culpa públicamente..., e incluso valoran si es necesaria su implicación al 100% en esas circunstancias de partido ya ganado...

Creemos que estos son síntomas claros de que nuestros jugadores están pasando a “modo partido ya ganado”, olvidándose de que lo que les ha traído hasta aquí es su concentración y su esfuerzo, no su buen nombre..., con lo que les cuesta volver a tener esa concentración y a esforzarse como si no tuviesen nada.

- Cambio de tendencia en las decisiones arbitrales, que bajo nuestro prisma, antes podría parecer que nos había beneficiado en ciertas de ellas, ahora puede parecer que nos perjudica en decisiones que parecen poco importantes, dada la ventaja en el marcador, pero que a la postre, son trascendentes. O incluso, decisiones que podemos creer claramente en contra, pero con el arbitraje amparado y “justificado” en la diferencia de goles.

- Aceleración del ritmo de juego del rival, parece que sube su ritmo de juego, arriesgando más en defensa, consiguiendo goles, situaciones de lanzamiento más rápidas, teniendo otra intensidad en las acciones de fuerza/velocidad. Esto puede encontrar a nuestros jugadores “relajados” y, no le dan mucha importancia a que el rival consiga dos o tres goles fáciles, pero, el problema no está en el marcador de esos goles, sino en que genera confianza en el rival para seguir y, en nosotros, empiezan a sembrar las dudas...

- El tiempo dispar que los equipos necesitan para conseguir gol: el que viene de abajo no tarda demasiado en conseguir gol y el que está arriba en el marcador tarda mucho más en conseguir, si las consigue, situaciones de gol. Se revierte la iniciativa del juego, aunque con marcador en contra, el rival que

se encuentra con marcador adverso, lleva la iniciativa, esto es: consigue situaciones fáciles de gol, nos aboca a precipitaciones en nuestro juego y a cometer errores no forzados que antes no cometíamos.

Por tanto, ante ventajas tan manifiestas, y aun a riesgo de reducirse, trataríamos de: “mantener el hambre de los jugadores que las han conseguido y, permitir a otros que sean partícipes del encuentro”. Esto nos da dos ventajas: la primera es mantener la frescura de los jugadores que han conseguido la ventaja, para los momentos finales de partido, si es que fuese necesaria su participación en esa situación, y la segunda es que nos permite meter en partido a un número mayor de jugadores. Jugadores que salen frescos y con ganas de hacer su partido. Pero cuidado, estas rotaciones tienen que ser equilibradas, ya que una rotación mal equilibrada puede hacer que perdamos la ventaja rápidamente y que tengamos que deshacer nuestro camino. Aquí, para mí es importante que: el entrenador no se fie de sus emociones y/o tentaciones de empatía con los jugadores y siga el plan, ya que hay jugadores que al sacarlos del campo se mostrarán descontentos, me refiero a los que han conseguido ventaja, y otros, a los que sacamos cuando nos remontan que, pueden sentirse mal, enfadados, por el poco tiempo que juegan o incluso, porque se les identifique con la pérdida de la ventaja, es decir sentirse señalados por el entrenador. El entrenador ha de mantenerse firme.

Los jugadores que salen al campo, han de salir con sus misiones y consignas claras, no las del principio del partido, las vinculadas a conseguir ventajas, no, las necesarias para mantener una ventaja o incluso incrementarla. El entrenador, en su preparación de partidos importantes, incluso puede tener estos roles claros en los entrenamientos, es decir, cuando juega los partidos cortos con marcador condicionado (ganando de 4, perdiendo de 3...), saber quiénes son los que tienen más facilidad para remontar ventajas o para mantenerlas, o incluso plantear sistemática de juego concreta para marcadores a favor. No se trata de dejar de hacer lo que estábamos haciendo, sino de saber cómo gestionar la ventaja conseguida. No es bueno, sacar a un jugador al campo sin unas consignas claras. Buena parte del éxito en estos partidos, está en los partidos condicionados de los entrenamientos.

No permitir relajaciones, incluso castigarlas excesivamente, a veces, compensa ser el “loco” que con una ventaja tan grande se muestra duro, que no lamentarse por ser al que le remontan una gran ventaja al final. Castigarlas duramente, verbalmente, con cambio, incluso con tiempos muertos...

CUADERNOS TÉCNICOS

LA DEFENSA EN INFERIORIDAD ANTE 7 ATACANTES. EL JUEGO 6X7

D. Toni Gerona Salaet

Seleccionador de Túnez y del C'Chartres Métropole Handball

LESIÓN DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR EN EL BALONMANO (PARTE II) PROPUESTA PRÁCTICA PROGRAMAS DE REDUCCIÓN DEL RIESGO DE LESIÓN

D. Jorge Suárez Suárez

*Fisioterapeuta del Unión Financiera Balonmano Oviedo
Fisioterapeuta de las categorías inferiores de la Real Federación Española Balonmano*



LA DEFENSA EN INFERIORIDAD ANTE 7 ATACANTES. EL JUEGO 6X7



Autor:
D. Toni Gerona Salaet

Seleccionador de Túnez y del C'Chartres Métropole Handball

El cambio de las reglas de juego, con la posibilidad de jugar con 7 atacantes y sin portero, nos obliga desde hace algún tiempo a incluir en nuestras programaciones de entrenamiento un nuevo bloque de contenidos, la defensa del 6x7.

Son muchos a los que no gusta esta nueva normativa que posibilita jugar en superioridad al ataque aún no habiendo ningún defensor excluido; demasiados goles sin portero, juego más estático en ataque y casi imposibilidad de jugar en dos o tres líneas defensivas y un largo etcétera de argumentos con los que uno puede estar más o menos de acuerdo.

Es cierto que también tiene sus defensores: riqueza en la toma de decisiones, más opciones en ataque y búsqueda de nuevos recursos en defensa... pero lo que está claro es que detractores y defensores de esta normativa tenemos que adaptarnos a la misma y trabajar aquellos aspectos inherentes a las nuevas posibilidades que ofrece, ya sea en referencia al ataque, a la defensa o por supuesto al ¡contragol y repliegue!, aspectos importantísimos y muy ligados al uso del 7x6.

Este artículo va a hacer referencia a los aspectos que considero importantes des del punto de vista defensivo, ofreciendo una propuesta concreta y sobretodo una reflexión abierta para que cada entrenador valore cómo quiere que su equipo trabaje esta situación.

Un primer aspecto que debemos tener presente sería la disposición ofensiva de nuestro rival, es decir, si juega en 4x3, con dos centrales, o si lo hace en una disposición 3x4, con dos pivotes.

Esta última disposición es la más habitual y es a partir de la cual desarrollaremos nuestra propuesta colectiva. Analizar las características del equipo rival cuando juega con 7 atacantes forma parte hoy en día de lo imprescindible para preparar a nuestro equipo. Más específicamente creo que hay que tener presente:

1. Zonas de finalización más habituales y ¿zonas de iniciación!

Conocer si el equipo contrario tiene tendencia a buscar el juego con los pivotes, a jugar con continuidad hacia zonas exteriores, a buscar el lanzamiento exterior desde una zona para ellos eficaz... y tan importante como estos parámetros, el identificar cuál es el sentido general del juego. Normalmente, los equipos al jugar con un central diestro tienen tendencia a iniciar las acciones en la zona izquierda del ataque para acabarla en la derecha o en la zona de 6m próxima.

2. Patrones del 7º jugador

Quien hace el cambio con el portero, si siempre es el mismo jugador o varía. Bajo mi punto de vista, el que sea siempre el extremo más cercano a la línea de cambios el que salga para dar entrada al portero, facilita mucho el trabajo defensivo. Es mucho más difícil para la defensa si el cambio no está preestablecido y en función de la secuencia y de lo que ocurra en el ataque, el jugador que cambia puede variar. Por supuesto, requiere mucho más entrenamiento por parte del ataque.

3. Características de los atacantes, en referencia a aspectos individuales y relaciones grupales

Analizar no sólo el jugador que lanza sino también el que realiza la toma de decisiones a la hora de jugar la situación en ataque es vital para poder ajustar y determinar las intenciones de nuestra defensa. Necesitamos conocer las relaciones habituales en el juego ofensivo y qué jugadores tienen tendencia a "buscarse" durante el 7x6.

Este análisis más o menos exhaustivo del juego de ataque nos debe llevar a determinar si nuestra propuesta defensiva es más o menos agresiva, anticipar situaciones de contragol-ctt y sobretodo a ajustar las respuestas individuales de nuestros jugadores ante esta situación de inferioridad.

Para seguir concretando mi propuesta, me basaré en un sistema defensivo 6:0, donde los jugadores deber regirse por una serie de directrices generales que desarrollaré a continuación:

1. "Aceptar" lanzamientos en zonas determinadas

Es obvio que el echo de estar en inferioridad numérica, otorga al equipo atacante la posibilidad de buscar un determinado lanzamiento, normalmente desde una zona con una eficacia elevada para dicho equipo.

Es imposible que podamos evitar TODOS los lanzamientos, así que creo deberíamos priorizar, jerarquizar qué tipo de lanzamientos estamos dispuestos a aceptar de nuestro rival. Evidentemente dependerá del equipo rival, pero también de las características de nuestros jugadores: capacidad o no de bloqueo, un 2º muy agresivo, un portero con buen % desde los extremos...

Para mi, creo que es indispensable realizar un análisis previo del equipo contrario: ver si hay algún jugador con un % más "discreto" de eficacia, un pivote con no muy buena recepción, un 1ª línea con poco "bagaje" en la toma de decisiones, etc. Analizar los puntos débiles o menos fuertes del rival en definitiva.

Creo que estaremos casi todos de acuerdo en intentar que los lanzamientos sean de larga distancia; es decir, priorizar el cerrar las zonas cercanas a los 6 m. y "liberar" un poco más las zonas de 9-10 m.

Pero claro, dentro de esta afirmación hay que "ajustar" más la propuesta: cerrar la zona central de los 9 m., permitir-facilitar el lanzamiento de "ese" extremo si está muy cerrado, colaboración portería-defensa ante una situación concreta, etc.

2. Evitar lanzamientos del pivote. ¿Todos?

Los pivotes suelen ser normalmente los jugadores con el porcentaje de efectividad más elevado de los equipos y es por ello por lo que la mayoría de los equipos juegan esta superioridad con la figura del doble pivote.

Ahora bien, ¿desde que zonas son más o menos eficaces? Hay espacios donde los pivotes reducen mucho su eficiencia, donde tienen problemas para girarse y lanzar con la misma efectividad que desde la zona central.

Haciendo un pequeño análisis de los equipos de élite, creo que podemos afirmar que la mayoría de los equipos optan por jugar con dos pivotes, uno abierto (intervalo 1-2) y otro entre el 2º y 3º del lado contrario.

Evidentemente encontramos también otras opciones, los dos en el mismo lado, ambos entre 2-3, ambos entre 1-2, pero esta primera opción que he sugerido es la más habitual.

Siendo más concretos, normalmente el pivote que está entre 1-2 suele ser en el lado izquierdo del ataque. A mi entender esto se produce sobretodo porque la gran mayoría de los pivotes son diestros y esta situación les garantiza un mejor ángulo para buscar el lanzamiento.

Esta disposición de los pivotes tendrá gran importancia a la hora de determinar el comportamiento defensivo de nuestros jugadores y los posibles cambios de posición que se produzcan durante el ataque y hará que nuestros defensores deban variar también sus comportamientos.

No es lo mismo tener un pivote abierto en el intervalo 1-2 de la derecha que en el mismo intervalo de la izquierda. Hay que distinguir en función de la lateralidad de dichos pivotes si nuestros exteriores, en caso de salida del segundo, deben cerrar el pase a pivote o el pase a los extremos.

Para los segundos defensores, deberán valorar mucho la profundidad que adquieren a la hora de salir ante los ataques hacia zonas exteriores de los laterales. A mi entender, la profundidad debería ser mínima, colaborando con la portería mediante el bloqueo y no "abriendo" espacios muy ventajosos para los pivotes.

Cada uno puede dar su propuesta, pero como consigna, podría servir que en espacios exteriores debemos evitar que el pivote se gire hacia dentro, permitiendo que, si está girando hacia el exterior, realice el lanzamiento si no hemos podido cortar la línea de pase o evitar que gane la posición.

3. Dificultar la circulación, el "timing" de juego del oponente.

La defensa en inferioridad nos obliga a "enmascarar" nuestros comportamientos defensivos, debiendo ser una defensa básicamente anticipativa en lugar de reactiva.

La primera línea ofensiva suele jugar más próxima de los 9 m., para realizar así una mejor fijación del defensor y conseguir espacios para sus compañeros, así que defensivamente deberemos fintar contactos, realizar salidas controladas, disuadir con continuos desplazamientos y tener una buena actividad de piernas y brazos para cerrar las líneas de pase a los 6m y colaborar con nuestro portero en el bloqueo.

4. Si hay salidas, evitar la continuidad, ¡hacer golpe franco!

La defensa anticipativa que buscamos obliga a constantes tomas de decisiones en nuestros jugadores; salir, volver, disuadir, cerrar líneas de pase, etc., es por ello por lo que pienso que hay que ser muy concisos en las situaciones "límite" que se producen en la actuación defensiva colectiva.

Esto es, si un jugador decide salir a cortar, a buscar la falta en ataque o sencillamente a evitar la continuidad en la circulación del ataque, debe asegurarse que el juego se va a interrumpir.

Si en nuestro primer principio defensivo decíamos que aceptábamos los lanzamientos a larga distancia y ahora uno de nuestros jugadores ofrece espacios cercanos a la línea de 6m por la profundidad que ha adquirido en su desplazamiento, debemos estar seguros de que si no consigue recuperar el balón, al menos conseguiremos un golpe franco que nos permita "recomponer" el orden colectivo.

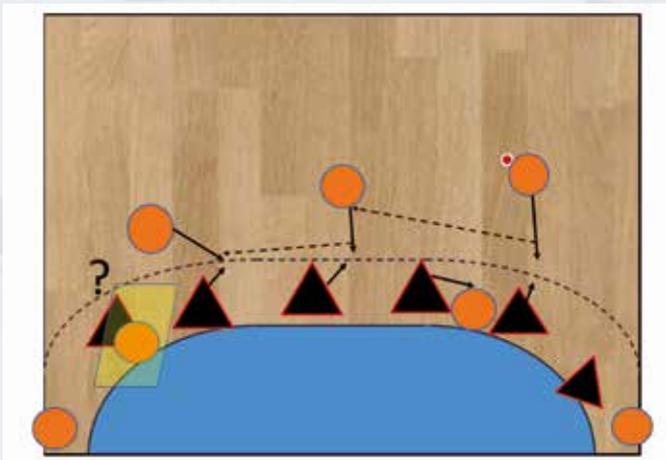


Fig. 1. Situación donde la recepción del pivote, si es inevitable por la actuación defensiva, quizás sea en una zona menos eficaz que la que el extremo puede obtener en caso de que el exterior cierre el espacio y libere completamente al extremo derecho.

5. Analizar si el central es diestro o zurdo, cosa que por supuesto puede variar durante el desarrollo del ataque.

Este detalle es realmente importante porque condicionará la capacidad de salida a 9 m. de nuestros centrales. En mi opinión, la profundidad de los dos centrales defensivos no debe ser la misma, puesto que una profundidad excesiva del central equivocado podría facilitar mucho la toma de decisiones del central con los sus compañeros a su punto fuerte de pase.

Es decir, como vemos en la fig. 2., el central defensivo 4 debe medir muy bien su profundidad, puesto que una salida excesiva, y si no llega al contacto para hacer golpe franco, facilitaría mucho la toma de decisiones de B, que siendo diestro tendría el pase al pivote cercano/lateral derecho/extremo derecho mucho más fácil.

Así que 4 debería ser un jugador con una buena capacidad de bloqueo para poder así no tener que adquirir mucha profundidad.

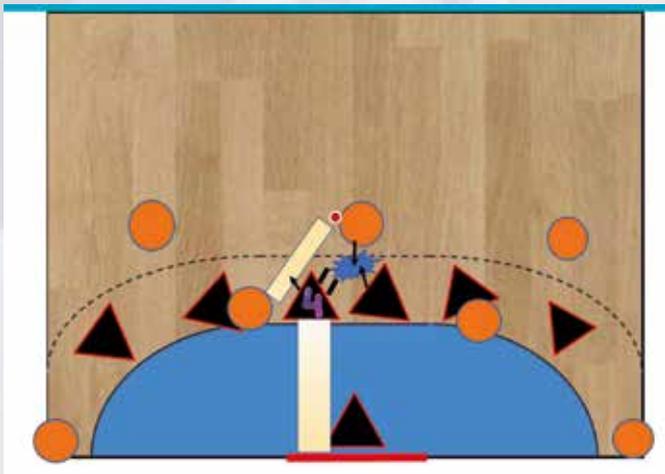


Fig. 2. Control de la distancia de salida por parte del tercero colocado en el lado dominante del central. Un exceso de profundidad, si no hay opción al contacto defensivo, facilitaría mucho el juego hacia el punto fuerte del central.

Como comentaba al principio de este pequeño artículo, coordinar la siguiente fase del juego después de esta defensa en inferioridad, ya sea el saque de centro o el contraataque, se adivina fundamental para poder seguir llevando la iniciativa y minimizar el hecho de jugar en inferioridad aún no teniendo ningún jugador excluido.

Para ello tenemos que estudiar qué jugador es habitualmente el que anticipa la salida para la entrada del portero (si es que es siempre el mismo como en muchos equipos ocurre) y si el equipo atacante juega siempre hacia la zona más alejada de la zona de cambios o si, por el contrario, intentan finalizar en la zona más cercana a dicha zona de cambios, cosa que nos permitiría anticipar la salida de algún jugador en contraataque.

En este aspecto, creo que hay una gran diferencia entre los equipos de alto nivel y el resto, ya que estos primeros son capaces de concebir el juego de una manera más "libre", sin premeditar el cambio a un jugador en concreto, cosa que por supuesto dificulta mucho más la actuación defensiva.

Para el desarrollo y crecimiento de este sistema defensivo, será fundamental el crear y diseñar actividades de entrenamiento que permitan a nuestros jugadores mejorar en aquellos aspectos de técnica y táctica Individual defensiva vitales para dicha defensa. Querer construirla sin mejorar la capacidad de desplazamiento, bloqueo, robo de balón, disuasión o interceptación, entre otras cosas, de cada uno de los jugadores se me adivina una tarea casi imposible o al menos mucho más difícil.

A su vez, las relaciones grupales defensivas de cambio de oponente, deslizamiento, cobertura o ayudas deben ser también objeto de trabajo, como mínimo en la misma proporción que el trabajo colectivo. Realizar tareas de 2x3, 3x4 o 4x5 como paso previo al trabajo colectivo estoy convencido que facilitará mucho el éxito defensivo en el 6x7.

Pero dichos ejercicios, será cuestión de desarrollarlos en futuros artículos. ¡¡¡Espero vuestras críticas, propuestas y sugerencias!!!



Jorge Suárez Suárez

*Fisioterapeuta del Unión
Financiera Balonmano
Oviedo*

*Fisioterapeuta de las
categorías inferiores de la
Real Federación Española
Balonmano*

LESIÓN DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR EN EL BALONMANO.

(PARTE II) PROPUESTA PRÁCTICA
PROGRAMAS DE
REDUCCIÓN DEL
RIESGO DE LESIÓN.

Resumen:

La rotura del ligamento cruzado anterior (LCA) es una de las lesiones más graves que puede sufrir un deportista, y la incidencia de esta lesión entre los jugadores de balonmano (más en las mujeres) es alta, debido a las características de este deporte. Esto tendrá una importante repercusión a corto, medio y largo plazo en la carrera deportiva y en la vida posterior del deportista. Por tanto, es imprescindible introducir en las programaciones deportivas protocolos de reducción de esta lesión.

Abstract:

Anterior cruciate ligament (ACL) injury is one of the most serious injury suffered by athletes, and incidence in handball players (more among women) is quite high, due to sport's characteristics. This injury will have important implications in the short, medium and long term in athlete's career and lifetime. Therefore, it is essential introduce risk reduction protocols into training models throughout the season.

Palabras Clave: *Ligamento cruzado anterior, Lesión, Balonmano, Factores de riesgo, Reducción lesional, Aterrizajes, Cambios de dirección, Trabajo de Fuerza, Pliometría.*

Introducción

La rotura del ligamento cruzado anterior es una lesión grave e incapacitante la cual está aumentando su prevalencia en el balonmano. Cada vez se produce en mayor número y, lo que es más preocupante, a edades más tempranas. Esto es debido a que se trata de un deporte de contacto y que exige saltos, aterrizajes, aceleraciones, frenadas, cambios de dirección bruscos... lo que le convierte en altamente agresivo para la rodilla.

Sufrir esta lesión supone un alto coste deportivo y vital, ya que aunque no debería de obligar a la retirada deportiva, sí que limita el desarrollo del jugador y exige un gran esfuerzo y tiempo para la vuelta al nivel competitivo previo. Además, tendrá implicaciones musculoesqueléticas para el resto de la vida del lesionado, como puede ser por ejemplo padecer una artrosis de rodilla prematura.

Lesión del Ligamento Cruzado Anterior en el Balonmano

El balonmano, por las características de su juego, constituye un deporte que exige una alta demanda a la articulación de la rodilla provocando un gran estrés mecánico. Es por esto que ocurren un alto número de lesiones y de gravedad, llegando hasta el 18% y el 22% del total de lesiones que se producen.

En relación al número de horas de juego, la incidencia de esta lesión se estima que en los hombres es de aproximadamente 0.84 lesiones/1000 h de exposición y en las mujeres 1.82 lesiones/1000 h de exposición. Pudiendo observarse una clara diferencia entre hombres y mujeres, y es que el riesgo de sufrir una rotura del LCA es significativamente mayor en el sexo femenino (llegando hasta 5:1 en balonmano).

Para conocer más acerca del ligamento cruzado anterior, su función e importancia en la biomecánica de la rodilla. Así como los principales factores de riesgo para su lesión y tipos y mecanismos de producción de la misma, recomiendo leer el artículo publicado en esta misma revista anteriormente (Revista Nº 73-Febrero de 2019).

Partiendo de todo esto, es obligado que los jugadores se encuentren preparados para jugar al balonmano en las mayores condiciones de seguridad posibles. Las causas que provocan las lesiones, y en este ligamento no es una excepción, son multifactoriales (intrínsecas, extrínsecas, modificables, no modificables...). Por tanto, evitar todas las lesiones es un reto imposible, pero sí que es nuestra obligación hacer todo lo que esté en nuestra mano para reducirlas y acercarnos a las cifras más bajas posibles.

La mayoría de las lesiones de LCA se producen sin contacto (hasta un 70% de los casos) y es precisamente en estos casos donde los programas de reducción lesional han demostrado su eficacia.

Programas de Reducción de Lesiones del Ligamento Cruzado Anterior

Los programas de reducción de lesiones del LCA tienen, a día de hoy, una alta recomendación para la reducción de las lesiones de rodilla durante la práctica deportiva, sobremanera en las que se producen sin contacto o con contacto indirecto. Esta influencia positiva llegará a reducir hasta un 50% del total de las lesiones de ligamento cruzado anterior en deportistas en general y hasta dos tercios de las lesiones sin contacto en mujeres deportistas.

A partir de este punto, y basándome en la evidencia que existe actualmente, voy a proponer los contenidos de los que debe de estar compuesto un programa para la reducción de lesiones del LCA. Lo primero a considerar es que el diseño exacto y su integración dentro de la programación de la temporada variará adaptándose al sexo y edad de los jugadores, nivel deportivo, momento de la temporada, preferencias personales del entrenador, tiempo y material disponible, etc... Lo que debería de ser innegociable es su realización, es decir, que una vez adaptados es obligatorio aplicarlos e integrarlos en los entrenamientos. Para ello ayudará dejar de considerarlos una pérdida de tiempo efectivo de entrenamiento o una interferencia en el rendimiento de los jugadores/equipos. Y considerar el aumento de rendimiento, de manera indirecta, evitando lesiones que condicionan la evolución normal, y de manera directa, con la mejoría del estado físico de los jugadores.

Diseño de un Programa de Reducción de Lesión del Ligamento Cruzado Anterior

Voy a plantear a continuación las directrices que deben seguirse para diseñar un programa de reducción lesional del LCA, para a continuación proponer unos ejemplos prácticos de ejercicios específicos. Si bien los ejercicios que pueden ser utilizados son innumerables, y cada cual podría utilizar los que más le gusten o le sean más útiles, sí que será conveniente ceñirse al planteamiento de categorías de ejercicios que se explican. De este modo, buscaremos reducir las posibilidades de que se produzca esta lesión, además de las re-roturas, tras reconstrucción quirúrgica del ligamento. Para ello intentaremos mejorar la biomecánica del miembro inferior, el equilibrio, activación muscular, resistencia, fuerza y potencia desde un punto de vista funcional.

Para lograrlo, intentaremos confeccionar programas de entrenamiento multicomponente los cuales deberán de estar compuestos por al menos tres de las siguientes categorías de ejercicios:

- **Ejercicios de Fuerza**
- **Ejercicios de Agilidad**
- **Ejercicios de Equilibrio**
- **Ejercicios de Pliometría**
- **Ejercicios de Flexibilidad**
- **Ejercicios de Elasticidad**

Buscaremos por tanto ejercicios específicos de cada categoría, para combinarlos y diseñar una adecuada sesión, así una vez hecho esto, podremos aplicarla como una parte independiente del entrenamiento o dentro del calentamiento dinámico previo al entrenamiento.

Programa de Reducción de Lesión del Ligamento Cruzado Anterior. Propuesta Práctica

1. Ejercicio para movilidad de la cadera. Consistirá en ir pasando de una posición a otra

Puntos Importantes:

- Intentar que ambos glúteos contacten con el suelo
- Intentar que no haya mucha inclinación lateral ni extensión de la columna vertebral lumbar.
- Comenzar con las manos apoyadas y evolucionar a realizarlo sin apoyar las manos

√ 6-8 cambios de posición



Ejercicio 1a



Ejercicio 1b

2. Ejercicio para flexibilización de la musculatura pelvitrocantérea. Adoptar esta posición y aguantar 30 segundos si buscamos un estiramiento estático, o dar pequeños rebotes al final de la amplitud articular, si buscamos uno dinámico. Realizar con ambas piernas

Puntos Importantes:

- Intentar que ambos glúteos contacten con el suelo
- No focalizar tensión en las rodillas
- Variar el sentido en que aplicamos la tensión (más o menos frontal)

√ 2 veces cada postura



Ejercicio 2

3. Ejercicio para fortalecimiento excéntrico de musculatura isquiotibial. Descendemos lo más lentamente posible, y nos levantamos con ayuda de las manos

Puntos Importantes:

- Poner almohadillado debajo de las rodillas, para evitar la fricción sobre la rotula (no realizar si existe patología de rodilla)
- Evitar realizarlo con flexión excesiva de tronco (caderas)
- Series cortas (2-4 repeticiones) para ir aumentando progresivamente

√ 3 series x 4 repeticiones: 1ª semana
 3 series x 6 repeticiones: 2ª y 3ª semanas
 3 series x 8 repeticiones: 4ª semana



Ejercicio 3a



Ejercicio 3b

4. Ejercicio para fortalecimiento excéntrico de musculatura isquiotibial. Con pies sobre fitball, elevamos las caderas todo lo posible y desde aquí alejamos el fitball todo lo posible y volvemos a posición inicial.

Puntos Importantes:

- Caderas lo más altas posibles.
- Manos apoyadas en el suelo a ambos lados del tronco
- Series cortas (4-6 repeticiones) para ir aumentando progresivamente

√ 3 series x 4 repeticiones: 1ª semana
 3 series x 6 repeticiones: 2ª y 3ª semanas
 3 series x 8 repeticiones: 4ª semana



Ejercicio 4a



Ejercicio 4b

5. Ejercicio para fortalecimiento de musculatura extensora y estabilizadora de cadera. Desde flexión de caderas hacemos extensión llevando la pelvis hacia el techo.

Puntos Importantes:

- El tronco sigue el movimiento de extensión de caderas
- Cabeza alineada con tronco, NO flexión cervical.
- Desde este ejercicio de partida, introducimos evolución poniendo pesos progresivos sobre la pelvis
- Series con número de repeticiones que consigamos hacer a la máxima velocidad con el mayor peso posible sin perder calidad

√ 3 series x 6 repeticiones: 1ª fase
 3 series x 8 repeticiones: 2ª fase

Con la introducción del peso o el aumento del mismo, bajamos a 1ª fase



Ejercicio 5a



Ejercicio 5b

6. Ejercicio para propiocepción de rodilla. Desde posición de partida a la pata coja, vamos a tocar los conos con la otra pierna.

Puntos Importantes:

- Controlar inclinación del tronco, que no sea excesiva
- Controlar el valgo de la rodilla (La rodilla NO puede apuntar hacia dentro)
- Se debe de hacer con flexión de rodilla y cadera, no manteniendo la pierna rígida

√ 3 series de 30 segundos por pierna



Ejercicio 6c

7. Ejercicio para fortalecimiento de la musculatura rotadora externa de la cadera. Desde flexión de caderas hacemos rotación externa de la cadera usando el pie como punto fijo.

Puntos Importantes:

- El tronco se mantiene pegado al suelo y evitamos que se produzca rotación del mismo
- La pierna de abajo no se levanta y “empuja” contra el suelo
- Series con número de repeticiones que consigamos hacer con calidad en el movimiento

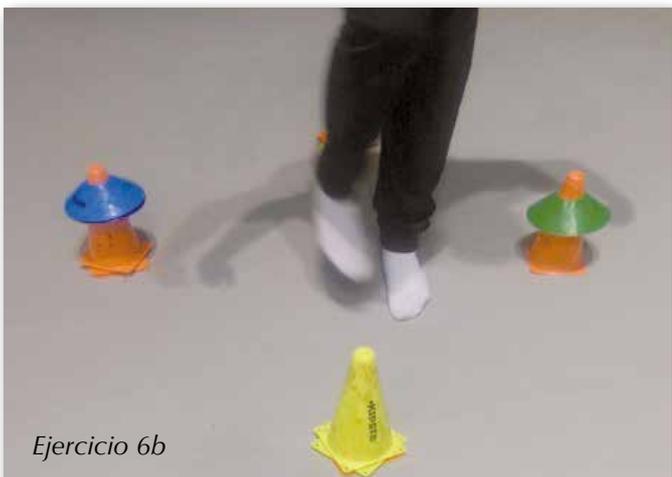
√ 3 series x 6 repeticiones: 1ª semana
3 series x 8 repeticiones: 2ª y 3ª semanas
3 series x 10 repeticiones: 4ª semana



Ejercicio 6a



Ejercicio 7a



Ejercicio 6b



Ejercicio 7b

8. Ejercicio para propiocepción de miembro inferior. Toma de conciencia, integración y entrenamiento de aterrizajes y frenadas. Saltos a una pierna hacia delante y atrás, con una línea de referencia. Control del cuerpo en el plano sagital.

Puntos Importantes:

- Controlar inclinación del tronco, que no sea excesiva
- Controlar el valgo de la rodilla (La rodilla NO puede apuntar hacia dentro)
- Se debe de hacer con flexión de rodilla y cadera, no manteniendo la pierna rígida
- Aterrizaje sobre el antepie

√ 3 series x 10 saltos por pierna



Ejercicio 8a



Ejercicio 8b

9. Ejercicio para propiocepción de miembro inferior. Toma de conciencia, integración y entrenamiento de aterrizajes y frenadas. Saltos a una pierna, a ambos lados de una línea de referencia. Control del cuerpo en el plano frontal.

Puntos Importantes:

- Controlar inclinación del tronco, que no sea excesiva
- Controlar el valgo de la rodilla (La rodilla NO puede apuntar hacia dentro)
- Se debe de hacer con flexión de rodilla y cadera, no manteniendo la pierna rígida
- Aterrizaje sobre el antepie

√ 3 series x 10 saltos por pierna



Ejercicio 9a



Ejercicio 9b

10. Ejercicio para fortalecimiento del musculatura rotadora externa de la cadera. Desde flexión de caderas y rodillas y con un cinta elástica por encima de las rodillas.

Puntos Importantes:

- Intentamos dar pasos adelante y atrás manteniendo la posición de flexión de tronco, con flexión de caderas y rodillas
- Se puede hacer una variante de este ejercicio dando pasos laterales.
- La variante de la goma por encima de las rodillas es ideal para calentamientos y fases de activación
- Las 3 variantes de la posición de la goma (encima de rodillas, en los tobillos y en el antepie) trabajan básicamente la misma musculatura pero inciden en la activación principal de distintos músculos

√ 3 series x 12 pasos (6 adelante/6 atrás)

Aumentar a 4 series x 12 si dominio de la técnica
Para el calentamiento 1 serie de 16 pasos (8 adelante/8 atrás)



Ejercicio 10c



Ejercicio 10d



Ejercicio 10e



Ejercicio 10a



Ejercicio 10b

11. Ejercicio para trabajar fuerza, propiocepción y coordinación neuromuscular del miembro inferior y tronco.

Puntos Importantes:

- La musculatura del tronco tiene que mantenerse contraída para estabilizarse
- Se debe de intentar "estirarse" todo lo posible, brazos adelante y pierna levantada atrás
- Alineación corporal y de la pierna apoyada, con ligera flexión de rodilla y evitando el valgo (NO rodilla hacia adentro)

√ 3 series x 4 repeticiones x pierna: 1^a-2^a semana fase
 3 series x 6 repeticiones x pierna: 3^a semana
 3 series x 8 repeticiones x pierna: 4^a semana

Introducir peso en las manos y volver a empezar secuencia



Ejercicio 11a



Ejercicio 11b

12. Ejercicio para propiocepción y coordinación neuromuscular del miembro inferior.

Puntos Importantes:

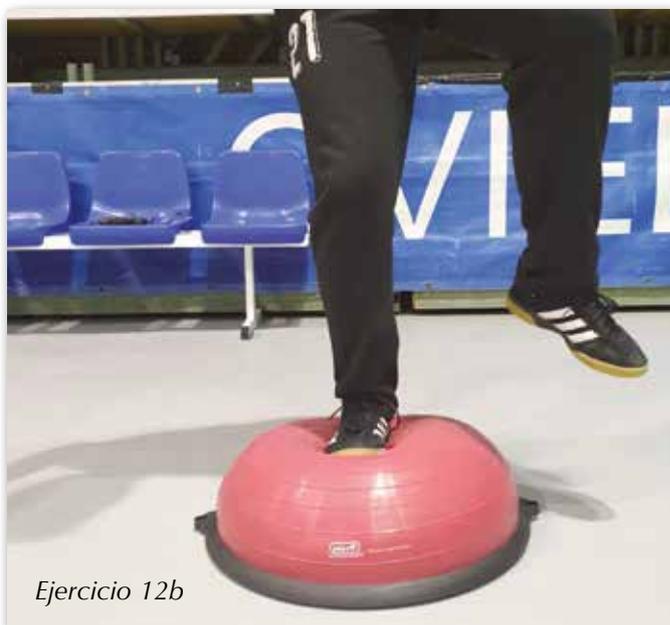
- Se trata de un ejercicio avanzado y no debemos de comenzar por él, ni ser la base de este trabajo.
- Posición de partida con flexión de rodillas y caderas, intentar mantener equilibrio sobre una superficie inestable (bosu por ejemplo)
- Podemos hacer salidas en salto hacia los laterales, adelante y atrás. Estabilizando el aterrizaje sobre dos pies al principio y sobre un pie después

√ Bipodal: 2 series x 2 saltos (Salida hacia cada lado de la superficie inestable)

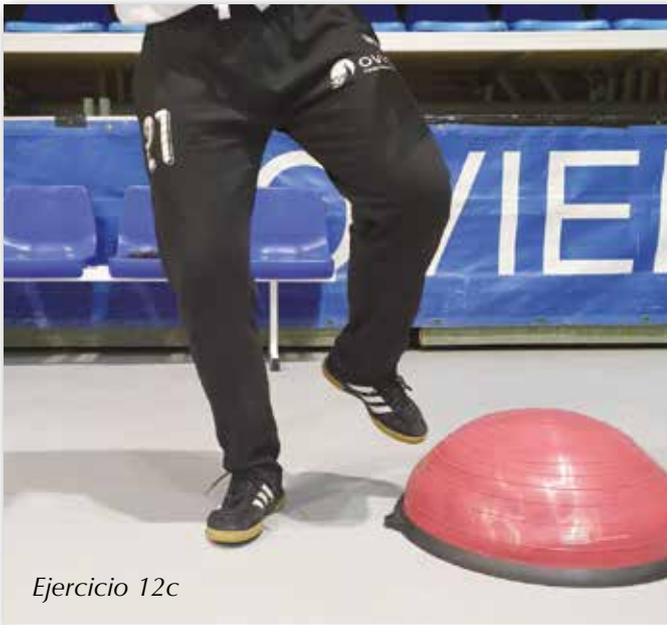
Unipodal: 2 series x 2 saltos x pierna (Salida hacia cada lado de la superficie inestable)



Ejercicio 12a



Ejercicio 12b



Ejercicio 12c



Ejercicio 12d

13. Ejercicio para propiocepción y coordinación neuromuscular del miembro inferior. En carrera saltos con aterrizajes en apoyos monopodales alternos.

Puntos Importantes:

- Importante realizar una adecuada flexión de tronco, con flexión de caderas y rodillas, y evitando las inclinaciones laterales de tronco excesivas
- Se trata de frenar el cuerpo en apoyos sobre un pie
- Es ideal para calentamientos y fases de activación

√ 6-8 saltos/aterrizajes x cada pierna
3 series en entrenamientos
1 serie en calentamientos



Ejercicio 13a



Ejercicio 13b



Ejercicio 13c



Ejercicio 13d



Ejercicio 13e



Ejercicio 13f

14. Ejercicio para fuerza, propiocepción y coordinación neuromuscular del miembro inferior. Aterrizajes saltando desde altura (banco, box,...)

Puntos Importantes:

- Importante realizar una adecuada flexión de tronco, con flexión de caderas y rodillas, y evitando las inclinaciones laterales de tronco excesivas
- Comenzaremos por aterrizajes bipodales avanzando a aterrizajes monopodales

√ *Bipodal*: 2 series x 8 saltos
Unipodal: 2 series x 4 saltos x pierna



Ejercicio 14a



Ejercicio 14b



Ejercicio 14c



Ejercicio 14d

Propuesta de distribución de los ejercicios planteados

Se ofrece un planteamiento para unas 3 sesiones semanales, de realizarse ir más simplemente se podrían combinar los ejercicios con las “normas” que se explican a continuación.

- Los ejercicios 1 y 2 en días alternos, uno de ellos por sesión obligatorio. Los porteros podrán realizar los dos.
- Los ejercicios 3 y 4 no deben de coincidir en la misma sesión, y para realizarse en la misma semana mejor con separación de al menos 72 horas.
- El ejercicio 5 dos veces por semana pudiendo coincidir con el 7 o el 10 (goma tobillos o antepie). Estos dos últimos no coincidir en la misma sesión
- El ejercicio 6 puede realizarse a diario, al igual que el 8+9, pero no coincidiendo en la misma sesión
- El ejercicio 10 con cinta por encima de las rodillas en todos los calentamientos
- Los ejercicios 7 y 10, no deberían de coincidir en la misma sesión, y pueden realizarse en sesiones alternas (24 horas de diferencia)
- El ejercicio 11 dos veces por semana (separación 48 horas)
- El ejercicio 12 solo en fases avanzadas, no debe de ser un ejercicio prioritario, y 1 vez por semana
- El ejercicio 13 en todos los calentamientos
- El ejercicio 14 dos veces por semana (separación 48 horas)
- Los ejercicios 3 y 4 no son recomendables los días anteriores a partido (alto componente excéntrico, por tanto riesgo de DOMS)
- Los ejercicios 5 y 7 de realizarse en día anterior a un partido, lo ideal sería reducir las series

Conclusión

Esta es una serie de ejercicios de los diferentes categorías a trabajar y que pueden resultar interesantes, que si bien tienen un objetivo principal (fuerza, propiocepción, etc...), servirán para trabajar varios de estos aspectos conjuntamente.

Existen múltiples ejercicios más y tendremos que valorar cuales utilizar, su dificultad y progresión dependiendo de la edad, sexo y capacidad del deportista.

Se podrán realizar como fase independiente dentro del entrenamiento programado y/o integrarlos como parte del calentamiento.

Se trata de realizar ejercicios que trabajen los aspectos neuromusculares que se consideran más protectores frente al riesgo de lesión del ligamento cruzado anterior.

Bibliografía:

1. Hughes G, Watkins J. A risk-factor model for anterior cruciate ligament injury. *Sports Medicine*. 2006;36(5):411-28. PubMed PMID: 16646629. eng
2. Jones Paul A, Herrington Lee C, Munro Allan G, Graham-Smith Philip. Is there a relationship between landing, cutting, and Pivoting Task in terms of the characteristics of dynamic valgus?. *American Journal of Sports Medicine*. 2014;42:2095
- 3 Koga H, Nakamae A, Shima Y, Iwasa J, Myklebust G, Engebretsen L, et al. Mechanisms for noncontact anterior cruciate ligament injuries: knee joint kinematics in 10 injury situations from female team handball and basketball. *American Journal of Sports Medicine* 2010; 38:2218-2225
4. Lindblom H, Walden M, Carljford S, et al. Implementation of a neuromuscular training programme in female adolescent football: 3-year follow-up study after a randomised controlled trial. *British Journal Sports Medicine*. Published online first [23/06/2016] doi:10.1136/bjsports-2013-093298. eng
5. Myklebust G, Skjolberg A, Bahr R. ACL injury incidence in female handball 10 years after the Norwegian ACL prevention study: important lessons learned. *British Journal Sports Medicine* 2013; 47:476-479
6. Myklebust G, Engebretsen I, Braekken IH, Skolberg A, Olsen OE, Bahr R. Prevention of anterior cruciate ligament injuries in female team handball players: a prospective intervention study over three seasons. *Clinical Journal of Sports Medicine* 2003;13:71-78
7. Olsen OE, Myklebust G, Engebretsen L, Bahr R. Injury mechanisms for anterior cruciate ligament injuries in team handball: a systematic video analysis. *The American journal of sports medicine*. 2004 Jun;32(4):1002-12. PubMed PMID: 15150050. Epub 2004/05/20. eng.
8. Padua Darin A, DiStefano Lindsay J, Hewett Timothy E, Garrett William E, Marshall Stephen W, Golden Grace M, Shultz Sandra J, Sigward Susan M. National athletic trainers' association position statement: Prevention of anterior cruciate ligament injury. *Journal of Athletic Training* 2018;53(1):5-19
9. Peterson JR, Krabak BJ. Anterior cruciate ligament injury: mechanisms of injury and strategies for injury prevention. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*. 2014 Nov;25(4):813-28. PubMed PMID: 25442160. Epub 2014/12/03. eng.
10. Smeets Annemie, Malfait Bart, Dingenen Bart, Robinson Mark A, Vanrentherghem Jos, Peers Koen, Nijs Stefaan, Vereecken Styn, Staes Filip, Verschueren Sabine. Is knee neuromuscular activity related to anterior cruciate ligament injury risk? A pilot study. *The Knee. Journal* 2018.10.006
11. Strand T, Tvedte R, Engebretsen L, Tegnander A. Anterior cruciate ligament injuries in handball playing. Mechanisms and incidence of injuries. *Journal of the Norwegian Medical Association* 1990; 110:2222-2225
12. Suárez Jorge. Rotura del ligamento cruzado anterior. Incidencia en el balonmano femenino. *Revista de la Asociación de Entrenadores de Balonmano*. 2017 Feb; N° 67
13. Suárez Jorge. Lesión del ligamento cruzado anterior en el balonmano. Programas de reducción del riesgo de lesión (Parte I). *Revista de la Asociación de Entrenadores de Balonmano*. 2019 Feb; N° 73
14. Yang Chen, Yao Wanxiang, Garret William E, Givens Deborah L, Hacke Jonathon, Liu Hui, Yu Bing. *The American Journal of Sports Medicine*. 2018 Oct;46(12):3014-3022

¿Qué fue de...?

MONTSE (MONTSE) MARÍN...

Entrevista realizada por Juan Luis Arnedillo



Seguimos recorriendo el camino de la "Historia", de nuestro Balonmano, más o menos reciente.

En esta ocasión vamos con un cambio de registro, vamos con una exjugadora de la época en que el Balonmano Femenino no tenía la repercusión actual, pero eran de esas pioneras que con gran trabajo y sacrificio tiene esas vivencias, que considero, debemos de conocer y valorar los que amamos este bendito deporte.

Se trata de Montserrat, (en adelante, Montse) Marín, que tiene su "cachito" de historia en nuestro Balonmano. Portera... con grandes reflejos... valiente..., Olímpica en Barcelona '92..., que dio prioridad a sus estudios y formación personal.

Vamos con su historia:

P.- Fecha de nacimiento, estudios y sus inicios en el balonmano:

R.- Bueno, pues nací en Madrid el 05/10/1968, aunque toda mi familia reside habitualmente en Aranjuez, lugar en el que yo también viví hasta los 17 años.

Estudí en Aranjuez y posteriormente me fui a Madrid para realizar la carrera de Psicología en la Universidad Complutense.

Me inicié por casualidad en el Balonmano, ya que no había fichas libres para Baloncesto, y comencé como jugadora de campo, central, hasta que un día faltó la portera del equipo y me ofrecí voluntaria y a partir de ese momento no tuve escapatoria...

P.- Cuenta tu trayectoria como jugadora.

R.- Aproximadamente con 14 años en la liga escolar, a los 16 me fichó el Divina Pastora de Madrid y jugué con la muy importante Celes, que fue durante muchos años la delegada de la Selección Española. Por entonces era la entrenadora del Divina Pastora y me vio en algún partido del Club Balonmano Aranjuez y me dijo que jugara ese año en su equipo, (creo que juvenil). Yo entrenaba con mi equipo de Aranjuez, pero también con "las mayores". En esos años, Aranjuez tenía un equipo femenino en División de Honor. De la mano de Celes asistí a mi primera concentración en Burgos con jugadoras de toda España. Una muy buena experiencia, en la que, entre otras jugadoras, coincidí con Cristina Gómez y Elena Prats, que luego fueron compañeras de Selección. Igual me olvido de alguna, pero eran con las que más estaba en la concentración. Posteriormente al acabar esa temporada, me fichó el Cemu Leganés, representamos a La Ciudad de

los Muchachos, cuyo entrenador era Baldó. Me estrené jugando la Fase de Ascenso en Primera División, pero finalmente no ascendimos a División de Honor. Ese mismo año me seleccionan con la Selección de Madrid, para el programa Objetivo 92. Al año siguiente me fichó el EMT Pegaso, donde se desarrolló prácticamente toda mi carrera profesional, excepto el año 1991-1992 que jugué en el Vífirhathi de Lanzarote, de donde me tuve que ir porque no nos pagaban. Jugué competición Europea, la Recopa de Europa con el EMT Pegaso. En el primer año en el Club, ya me convocaron para la Selección Junior, con Paco Sánchez como seleccionador, jugando el mundial Junior de Dinamarca y en el año 1987 debuté con la Selección Absoluta en Bulgaria. Posteriormente ya no abandoné la Selección hasta mi retirada en el año 1993, donde jugué Mundiales, Juegos del Mediterráneo y por supuesto, las Olimpiadas de Barcelona.

P. – En aquellos años, ¿cuánta dedicación?, me refiero a número de entrenamientos semanales, realizabais, también si trabajabais en gimnasio, (pesas y demás).

R.- En mi club entrenábamos una media de dos o tres horas diarias, con doble jornada de mañana y tarde dos días en semana con lo que se incrementaban un poco más esos días la jornada. En la selección entrenábamos en pretemporadas jornadas muy intensas con unas dos horas de físico por las mañanas y otras dos o tres de pista por la tarde. Con la selección fueron años duros e intensos en el sentido que nos concentraban muy frecuentemente y los entrenamientos eran largos e intensos, como debía ser para llegar en forma como llegamos a las Olimpiadas de Barcelona.

P.- ¿Qué relación teníais entre jugadoras en relación al Club, cuerpo técnico? Me refiero a si actuabais como una familia o si os reuníais para entrenar y después cada una con su vida.

R.- Para mí, son los mejores recuerdos de mi vida. Tanto en el Club como en la Selección éramos como una familia, me enseñaron a llevar una dieta saludable, valores como la disciplina, perseverancia, optimismo, lucha y sobre todo madurez.

Manteníamos contacto muy cercano como una familia, muchas horas juntas.

P.- ¿Ganaste algún título? ¿Cuántos?

R.- Con EMT siempre estuvimos luchando por la liga, pero siempre estaba un club llamado Iber de Valencia, posteriormente con otras denominaciones que se llevaba la liga, pero siempre estuvimos ahí hasta el final, entrenado por Cristina Mayo en todas sus etapas.

Con la selección si ganamos medalla de Bronce en los Juegos del Mediterráneo en Atenas y Francia.

P.- En los años que te toca disfrutar como jugadora, ¿qué o cuales eran los equipos “punteros” en el Balonmano femenino?

R.- Como he dicho anteriormente, los más punteros eran el Iber de Valencia, EMT Pegaso (Madrid), Remudas (Canarias), Mades de Onda (Castellón), y el Amadeo Tortajada de Valencia.

P.- Pasamos a tu historia como integrante de las Selecciones, ¿cuántas veces fuiste internacional en las diferentes categorías?

R.- 90 veces absoluta y 11 juvenil-junior.

P.- Fuiste una de las 14 jugadoras privilegiadas de poder participar en la Olimpiada de Barcelona, ¿Qué recuerdos tienes de aquella experiencia?

R.- La mejor experiencia de mi vida. Estuvimos concentradas mucho tiempo, recorriendo Europa e incluso con un torneo en Estados Unidos justo cuando estalló la guerra de los Balcanes. Los recuerdos son de una familia, del apoyo incondicional, de la emoción que no puede describirse de desfilar en el estadio olímpico de tu país, de la cara de niñas y de la cara del cuerpo técnico, el gran artífice de nuestros éxitos, Paco Sánchez, Rafa Mejías, médicos, Celes la delegada y Nieves Gamazo, esas caras que ahora podría describirlas desde la distancia como de emoción, responsabilidad, ilusión, quizá sobrepasadas, porque la realidad es que pudimos haber optado a medalla si no nos hubiera de alguna menara impactado y sobrecargado jugar en casa.

Desde aquí quiero añadir mi agradecimiento a Paco Sánchez, ya que el balonmano femenino no puede entenderse sin él, el cogió en una época mucho más dura y con menos relevancia al balonmano de mujeres y nos aupó a unas olimpiadas. Todo después de él, sin restar mérito a nadie, seguro que ha sido más fácil.



P.- Aquí también recordarás compañeras con las que mejor relación tendrías.

R.- Bueno, la verdad quizá mimábamos más en el equipo a las jugadoras extranjeras, pero debo decir que siempre hay jugadoras con las que coincides más por carácter o humor, pero no podría decir ninguna en particular, porque de todas guardo muy gratos recuerdos.

Quizás hay que puntualizar que siempre éramos un clan particular, una especie distinta, y por tanto el trío Maru Sánchez, Sagrario Santana y yo, Maru, Cruz Robles y yo o Maru, Jasone Diez de Gereñu y yo, éramos la visita diaria y obligada de reunión en nuestra habitación.

P.- ¿Qué recuerdos tanto positivos como negativos te deja el Balonmano?

R.- Positivos todos, como he dicho me ha formado como persona y profesional. Negativos quizá no haber conseguido más logros con mi equipo EMT Pegaso.

P.- En tu recorrido por los diferentes entrenadores, tanto en clubs, como en la Selección, quiero preguntarte por el trabajo que realizan. ¿Qué impresión te da de su trabajo visto desde el paso del tiempo?

R.- Pienso que en los años en los que yo jugué el trabajo de presidentes y entrenadores era arduo, era muy difícil conseguir patrocinadores, darnos visibilidad, conseguir equipaciones y presupuesto, mucha gente jugaba por nada y el sacrificio si era de profesional. Mi más sincera admiración para todos ellos porque entonces se dejaban la vida moviéndose cuando lo fácil hubiera sido irse con los equipos masculinos.

P.- ¿Algún entrenador que podrías decir eso de que “te dejó huella en tu formación y desarrollo”?

R.- Muchos y no me gustaría olvidarme de ninguno. Pero si tengo que elegir, Luis Carlos Torrecusa, que me proporcionó el mejor año de forma física y mental, un profesional como la copa de un pino. Y Paco Sánchez, que creyó en mí, que me enseñó a disfrutar jugando y a gestionar la falta de concentración.

P.- Tu formación académica y tu trabajo, me permite una pregunta ¿cómo ves la situación del Balonmano en general, desde fuera?

R.- La situación del balonmano es buena, aunque mejorable. No se explica que muchas jugadoras que han ganado medallas olímpicas y que debían aparecer continuamente como referentes en programas de radio, televisión, prensa, etc., se tengan que ir al extranjero a jugar para ganarse la vida.

Por otro lado, lo que me emociona es ver pabellones llenos para ver a las guerreras en España.

Cuando jugué la Olimpiada de Barcelona, pensé erróneamente que había llegado a lo más alto y que seguramente no me quedarían más logros por alcanzar, que grave error... pero en esa época había acabado la carrera y pensé también que debía empezar a tener un trabajo. La policía fue casual, vi un cartel en una comisaría mientras formulaba una denuncia por el robo de un radio cassette y pregunté... hasta hoy... feliz de ser Policía después de cuatro oposiciones hasta mi puesto actual.

P.- Estamos tratando de recuperar “visibilidad” para el Balonmano, con diversos programas promovidos desde la Federación Española, ¿crees que va bien encaminado o tienes alguna propuesta?

R.- La Federación Española, hasta donde conozco, está apostando fuerte por las mujeres, es cuestión de insistencia y de visibilidad.

P.- Te estableces en tu vida profesional fuera de las canchas. ¿Cuéntanos cómo se produce esa evolución, cuando llega el momento de “toma de decisión”?

R.- Sí, como he dicho antes, quizá pensé que la Olimpiada había sido un sueño al ser en España, y me vi reflexionando sobre lo que sería mi futuro unos años después sino me respetaban las lesiones.

Al acabar la carrera digamos que lo de Policía fue tan seguido, que ya. Incluso dentro de la Academia de Policía, recibí ofertas para continuar jugando, aunque es ese momento pensé que no me sería fácil conciliar trabajo y deporte. Ya en la Universidad sufrí demasiadas veces a profesores que me dijeron, aún con certificado en mano, que les parecía muy bien que fuera deportista, pero que si no me presentaba al examen, no harían excepción conmigo. Afortunadamente otros me hicieron el examen oral o en otra fecha o me facilitaron poder presentarme y sacar la carrera. Como en todas las profesiones hay gente buena y otros que mejor estaban en sus casas.

P.- Pero, ¿me quieres decir que no estábais consideradas como “Deportistas de Élite”? Me refiero a tener facilidades a la hora de estudiar, poder asistir a Campeonatos...

R.- Desde luego que no. Tal y como lo comenté anteriormente, dependíamos de que el profesor o profesora, nos tuvieran esa consideración como personas. Nunca tuve facilidades, en cuestión de facilitar los estudios o exámenes.

P.- ¿En ningún momento tuviste la inquietud por hacerte entrenadora?

R.- Sí, lo pensé y de hecho entrené tanto en Lanzarote como en Madrid a equipos de base y lo disfrutaba mucho. Me lo han pedido también posteriormente en mis destinos, pero por falta de tiempo no he podido hacerlo. Es digno de mención que, en la Academia de Policía, en la que se participaba en torneos de diversas disciplinas en toda la comunidad, fui la entrenadora de los chicos y ganamos el Trofeo Rector, curiosamente alguna que otra cara de extrañeza en localidades de Castilla y León, que parecían alucinar con una mujer entrenadora de policías.

P.- Pasamos a otro tema, ¿cómo ves la valoración en el Balonmano femenino, en relación al masculino, en cuanto a remuneraciones y diferencias en cuanto a diferencias de género?

R.- Desconozco como está el tema, pero si retrocedemos en el tiempo la diferencia era casi insultante en equipaciones, publicidad y dinero.

Considero que, si hombres y mujeres están al mismo nivel de relevancia internacional, deben ser tratados de la misma manera.

P.- ¿Cómo crees que puede evolucionar hacia la igualdad?

R.- Precisamente con campañas de visibilidad y evitando ciertos términos como “Las Chicas”, nunca se dice los “Chicos de”, no.... jugadores o jugadoras. También sería interesante que más mujeres sean entrenadoras o seleccionadoras, no sólo hombres. La visibilidad y tener modelos a seguir es importante. Y a ser posible evitar animadoras durante los tiempos de pausa. Creo que si se usan animadores que sean chicos y chicas y con ropa deportiva.



P.- Los “Medios de Comunicación” daban mucha más información sobre Balonmano, diría que os trataban muy bien, ¿qué opinas en cuanto a la ausencia que tenemos ahora y qué acciones se podrían realizar, para estar en ellos?

R.- Ten en cuenta que en la época que yo jugaba, se hacían breves reseñas en los periódicos deportivos.

A nivel central deben introducirse reportajes de mujeres en los periódicos más relevantes. Hay deportistas que podrían estar a la altura de Rafa Nadal, como Mireia Belmonte y en los medios no aparecen ni en anuncios. Debería asimismo reducirse la preponderancia del fútbol e introducir deportes como balonmano y baloncesto. Es curioso que, en el último torneo de baloncesto femenino, hayan aparecido dos o tres reseñas en los medios, mientras que una simple pretemporada o fichaje en fútbol acaparen horas y horas de prensa, radio y televisión.

P.- Como sabes, existe una denominada “Mesa del Balonmano Femenino”. ¿Qué propuesta o propuestas le realizarías, para mejorarla?

R. - Que esté integrada al menos por la mitad de las mujeres de Balonmano, para que se debatan cuáles son las necesidades, prioridades y puntos de vista de las mujeres que son las protagonistas o deberían serlo.

P.- ¿Tendrías alguna propuesta para lograr “vender”, el Balonmano a nivel de niños y niñas para poder aumentar el número de practicantes?

R.- Creo que debería invertirse en torneos internacionales y campus que se ofertaran a nivel provincial y nacional.

P.- En tu opinión, crees que, desde la Federación, ¿habría que tratar de hacer y mantener “una memoria histórica”?

R.- Creo que debería hacerlo más, no sólo existen las “Guerreras”, antes de ellas estuvieron muchos hombres y mujeres que dieron los pasos y se llevaron los golpes hasta llegar a lo que es hoy el Balonmano. Por ejemplo, eché de menos no realizar un reconocimiento con una medalla de oro o plata de la Federación a las mujeres que participamos en la Olimpiada histórica y primera para mujeres de Barcelona, con motivo del 25 aniversario, pero es una idea... nunca es tarde.

P.- ¿Tienes alguna manía, que te haya acompañado desde tu vida como deportista?

R.- Buena pregunta. Soy un poco supersticiosa, no estreno nada nunca cuando tengo algo importante, siempre tengo que usarlo antes, y suelo llevar un calcetín de cada, me daba suerte... eso sí del mismo color, y sigo teniendo miedo a volar y eso que estoy siempre viajando...

P.- ¿Te arrepientes de algo, o si pudieras, cambiarías algo en tu desarrollo deportivo/profesional?

R.-Quizá podría haber seguido más años jugando, me retiré muy joven... Siiiiiii

P.- Supongo que habrás tenido reconocimientos a tu carrera, ¿alguno que tengas especial cariño?

R.- Curiosamente en mi pueblo Aranjuez, no sólo no he tenido ningún reconocimiento, cuando creo sigo siendo la única olímpica, sino que tampoco suelen invitarme nunca a las galas del deporte y, sin embargo, estoy incluida en Wikipedia entre los personajes ilustres.

Los únicos reconocimientos, que da vergüenza hasta decirlos me los hizo el año pasado el Atlético Valladolid Recoletas masculino, y el actual presidente de la federación este año con motivo de los torneos que se jugaron aquí en Palencia, tanto masculino como femenino... ¿Increíble NO?

P.- En tu vida profesional, tienes tiempo de poder ver algo de nuestro deporte, ¿Balonmano?

R.- Si puedo por tener tiempo libre, seguro que sí.

P.- Para terminar, ¿cuál es “tu día a día”, (esta respuesta es si te apetece responderla)?

R.- Mi día a día es dirigir y representar a la comisaría provincial de Palencia, disponible todo el día, pero satisfecha de un trabajo en el que nunca te aburres y en el que tienen la satisfacción de poder ayudar también a los ciudadanos y de compartir muchos momentos diferentes a otros trabajos con tus compañeros.

Por mi parte, darte las gracias por atenderme, (a lo largo de las 19 entrevistas, eres la segunda mujer) y un gustazo el poder tenerte en este grupo de jugador@s que admiro. La ilusión que es poder encontrar exjugadoras que estén dispuestas a contarnos sus vivencias y recuerdos..., disponer de este tiempo y que traslado a nuestros socios y socias Entrenadores de la Asociación, la cual es tuya igualmente.



Foros de Opinión

YO VI JUGAR A RAÚL ENTRERRÍOS

La recién estrenada temporada encierra un atractivo por encima de los títulos o medallas, degustar las últimas lecciones sobre la pista de Raúl Entrerríos, que pondrá fin a su carrera como jugador a la conclusión del curso.

Una decisión que dejará huérfano al balonmano español de una de sus máximas referencias en los últimos años, en los que el capitán de los "Hispanos" ha personificado como nadie las esencias del central clásico.

Figura contracorriente en estos tiempos en los que la tendencia es conceder la dirección del juego a centrales cada vez más físicos, cuando no a laterales reconvertidos, más preocupados de engrosar sus números particulares.

"Creo que el balonmano es algo más que meter goles. Hay muchas más facetas del juego que deben importar. La principal labor de un central debe ser dirigir el juego, crear las situaciones más favorables para sus compañeros".

Palabras que reflejan a la perfección la manera de entender este deporte de un Raúl Entrerríos, que ha hecho de su capacidad de asociación y, sobre todo, de su inteligencia para entender en cada momento las necesidades de su equipo, sus rasgos distintivos.

Sin renunciar, eso sí, a esa capacidad de penetración y esos sorpresivos lanzamientos de media distancia, en los que prima más la precisión que la potencia, que le han convertido en uno de los jugadores más completos del panorama internacional.

Pero si por algo destaca Raúl Entrerríos es por su capacidad de adaptación, lo que le permite encajar tanto en el juego más pausado y elaborado de la selección, como en el trepidante ritmo que impone el Barça a sus partidos.

De hecho, el pequeño de los Entrerríos parece haberle cogido gusto al vértigo, como se ha podido constatar en algún tiempo muerto del equipo nacional, en el que reclamaba una mayor celeridad a sus compañeros.

Y es que la voz de Raúl Entrerríos tiene su peso específico en la selección, donde ejerce un liderazgo tranquilo, sin estridencias, desde la autoridad que le otorga su compromiso inquebrantable, desde el respeto que le confiere ser un ejemplo constante para el resto de internacionales.



Javier Villanueva. Agencia EFE

Un liderazgo que también ejerce fuera de la pista, donde pese a su carácter tímido e introvertido, se ha sabido ganar el respeto y la admiración de prensa, patrocinadores y aficionados con un discurso sereno y maduro.

Valores que Raúl Entrerríos parece dispuesto a transmitir a las futuras generaciones de "Hispanos" como demostró con su reciente presencia en las jornadas de tecnificación, en la que participaron casi setenta jóvenes promesas del balonmano español.

Un comportamiento que sólo hace aumentar la admiración por un jugador, del que aún tendremos la posibilidad de disfrutar durante unos cuantos meses.

No nos dejemos arrastrar por la nostalgia prematura y disfrutemos de cada uno de sus pases, de sus fintas, de sus goles, de su manera de interpretar el juego.

Tal y como hará él, como ya anunció al recoger el premio al mejor jugador de la temporada pasada de la Liga ASOBAL.

"Tengo una edad en la que hay que pensar en la siguiente etapa, pero disfrutaré como he hecho desde que debuté".

Una trayectoria a la que Raúl Entrerríos tratará de poner el punto final con el oro el próximo verano en los Juegos Olímpicos de Tokio, el único título que le falta en su palmarés internacional, tras proclamarse campeón europeo y mundial.

Pero lo logre o no, siempre tendremos el privilegio de decir un día. Yo vi jugar a Raúl Entrerríos.



CONSEJO NACIONAL DE ENTRENADORES DEPORTIVOS



*Juan J. Fernández.
Profesor Facultade de Ciencias do Deporte
(Universidade da Coruña)
(colaborador de La Voz de Galicia)*

EN LA FRONTERA DEL ÁREA

JUAN DE DIOS ROMÁN SECO, DOCTOR HONORIS CAUSA

La evolución del balonmano a lo largo de los últimos decenios del siglo XX, y su consolidación en el siglo XXI, como un deporte de referencia en el imaginario de una sociedad moderna y cosmopolita como es la española, solo sería posible por la existencia de un **prohombre** (del latín *probi homine*), que según el diccionario de la Real Academia de la Lengua significa en su primera acepción “hombre de personalidad muy destacada, que goza de gran consideración”; otra aclaración a dicho término añade “hombre ilustre que es respetado por sus cualidades y disfruta de especial consideración entre los de su clase o profesión”. Sin lugar a dudas todas esas características y más confluyen en la persona del profesor Román. Su figura, logros y enseñanzas han traspasado tanto los límites geográficos como las barreras mentales para impregnar de pasión y sabiduría todo aquello que se cruzaba en su camino como profesor o como entrenador.

Sus logros deportivos han sido y serán listados por cantidad y calidad en innumerables ocasiones en un futuro, pero todos aquellos que nos dedicamos a la enseñanza y hemos sucumbido a su discurso fresco, emocionado y reflexivo que impregnaba sus alocuciones, nos debemos rebelar y manifestar que aunque la sociedad necesita medallas, sin lugar a dudas la gran preseña de Juan será siempre la impronta imborrable que ha dejado en una enorme legión de profesores de educación física y entrenadores de balonmano. Ellos y ellas transmiten sus enseñanzas y consejos que en el mundo actual tienen aún más vigencia. Torbellino huracanado y personalidad única. Tengo la sensación que el balonmano siempre estará en deuda con él, ya que por sus cualidades y sensibilidades podría haber sido lo que se hubiese propuesto en la vida.

Extremeño hasta lo más profundo de su alma, siempre defensor de su tierra, tuvo que abandonarla muy joven, a los 17 años. Como él mismo reconoce en una entrevista televisiva, lo hizo asustado y con una beca tomó destino a Madrid. Reconoce que el estudio del deporte llegó a su vida de forma accidental, de rebote. Estudiar Magisterio y Educación Física y Filosofía y Letras apuntaló su carácter humanista y su paso humilde por la universidad le llevó a tener que trabajar en los veranos en Francia para ayudar a su sustento. Todo un ejemplo para las generaciones futuras, donde una vez más se pone de manifiesto que el mejor camino para éxito es el esfuerzo y el tesón sin límites. Francia fue a partir de ahí fuente de inspiración política y cultural. Devorador de libros y periódicos. Amante de la música, el cine y el teatro. Todo ello le acaba definiendo como un hombre culto y brillante, que le ha llevado una relación multifacética con la sociedad.

Cuando esto es así y este prohombre alcanza tales cotas, la sociedad universitaria le reconoce y rinde homenaje otorgando una distinción única y solemne, *Honoris causa*, que es una locución latina cuyo significado es «por causa de honor» y que suele estar precedida por *Maestro* o *Doctor*. El profesor ganó muchos títulos y medallas, pero el honor ahora otorgado por la Universidad de Extremadura es único y singular. Es el primero de la historia para alguien que ha dedicado toda su vida por y para el balonmano. Brillante y audaz en sus aportaciones, y que indicó el camino a seguir a muchas generaciones de profesores y entrenadores para el bien de un deporte que llegó a la universidad y a la sociedad para quedarse. Nos has indicado las puertas, nuestra obligación es perseverar en el cometido. Gracias, **Doctor**.

NUEVOS SOCIOS:

771 ANTONIO AHEDO FERNÁNDEZBIZKAIA

772 JON RUÍZ DE ARCAUTEÁLAVA

ASESORES JURÍDICOS AEBM

D. JUAN JOSÉ TORTOSA PIQUERES
C/ Pascual Pérez 41. 1º. 03001 Alicante
Tel./ Fax: 965 217 561
jtortosa-piqueres@icali.es

D. JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ FERRÁNDEZ
C/ Emilio Rubín, 11 - 1º
33401 Avilés
Principado de Asturias
Tel.: 985 523 232

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

Nombres y apellidos		
Dirección		
Código Postal	Población	
Provincia	NIF	Tel.
Fecha de Nacimiento	Lugar de Nacimiento	
Título que posee		
Fecha de obtención		
Activo esta temporada		
Club		
Categoría		
Breve historia deportivo		
.....		
.....		

Cuota de inscripción: 12 €. La cuota anual para el 2020 es de 50 € (total 62€), según acuerdo tomado en la Asamblea General a ingresar en el Banco Santander.

IBAN: ES27-0049-5138-13-2710101514 de Madrid.

Rogamos adjunten fotocopia del ingreso.

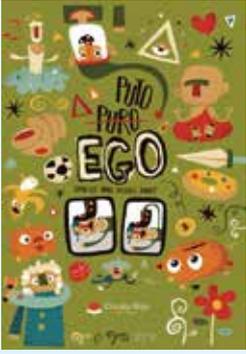
Titular de la cuenta

Banco o Caja de Ahorros

Nº Cta. Cte/L/Ah.

Domicilio sucursal y localidad

Entidad	Agencia	DC	Cta. Cte.
---------	---------	----	-----------



Libro: “PUTO EGO”

¿Sabías que hablar defendiéndote de lo que tú crees que es un ataque, macar tu territorio, poner a otra persona en su lugar, hacerte valer para darte importancia... son muestras de falta de cariño y de autoestima mal enfocada o expresada? Son las armas que utiliza nuestro EGO para defenderse... ¿Te has preguntado alguna vez por qué lo haces?

¿Sabes que si observas sin juzgar puedes encontrar muchas soluciones a lo que tú llamar problemas? ¿O prefieres quedarte con tu “razón” y no dar tu brazo a torcer? Si esto es así, empieza a cuidar tu salud.

¿Buscas culpables de tus desdichas? Si lo haces, siempre vas a encontrarlos, pero no te pongas nunca frente al espejo, ya que algún día puedes buscar despidado a un culpable y te des cuenta que estaba frente a ti.

Precio: 14,90€



Francisco Javier Becerra Jiménez (Valencia, 1977).

Especialista en Alto Rendimiento Deportivo como Fisioterapeuta, Recuperador y Preparador Físico de Deportistas de Élite, Selecciones... entre ellos los “Hispanos” desde 2014 a 2017 (3º de Europa en Dinamarca, 4º del Mundo en Qatar y Subcampeones de Europa en Polonia) y Selección Universitaria Femenina desde 2012 a 2018 (Campeonas del Mundo en Málaga en 2016).

Trabajando con Deportistas de Élite profesionales comprendió que la Inteligencia Emocional era imprescindible para todos, incluidos los deportista y miembros de los cuerpos técnicos, médicos y directivos. Una mala gestión de las emociones con miedos, rabias, rencores, tristezas... pueden hacer que no podamos, sepamos o queramos avanzar hasta nuestro máximo nivel físico, mental y emocional ya que nos faltan herramientas para poder conseguirlo.

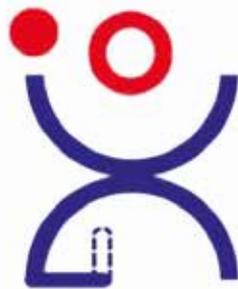
¿Te gustaría saber más de cómo funcionan tus emociones, Ego, pensamientos e interpretaciones en tu día a día? ¿No puedes o no sabes sacar todo tu potencial emocional para llegar a conseguir aquello que quieres, sueñas o deseas? Hazte con tu libro “Puto Ego” para tener una nueva visión, entender cómo, qué y por qué tienes esos pensamientos, no te llega aquello que quieres o siempre se antepone algo o alguien en tu camino...

Haz tu pedido en: <https://www.cosas-imprescindibles.es/p/libro-puto-ego/>

Gastos de envío GRATIS por ser lector de esta revista. Agrega el libro a la tu cesta en la pagina web, paga mediante PayPal (tarjeta de crédito o PayPal) y selecciona recoger en comercios colaboradores para que no te genere gastos de envío.

Te lo mandamos totalmente GRATIS a toda España.

FORMACIÓN ONLINE EN BALONMANO



BALONMANO
BY ÓSCAR
GUTIÉRREZ

CURSO ANÁLISIS DEL JUEGO EN BALONMANO

Descuento del 10% para todos los afiliados de la AEBM

Introduce el código AEBM10

<https://lms.balonmanobyoscargutierrez.com/analisis-del-juego-en-balonmano/irljespinal>