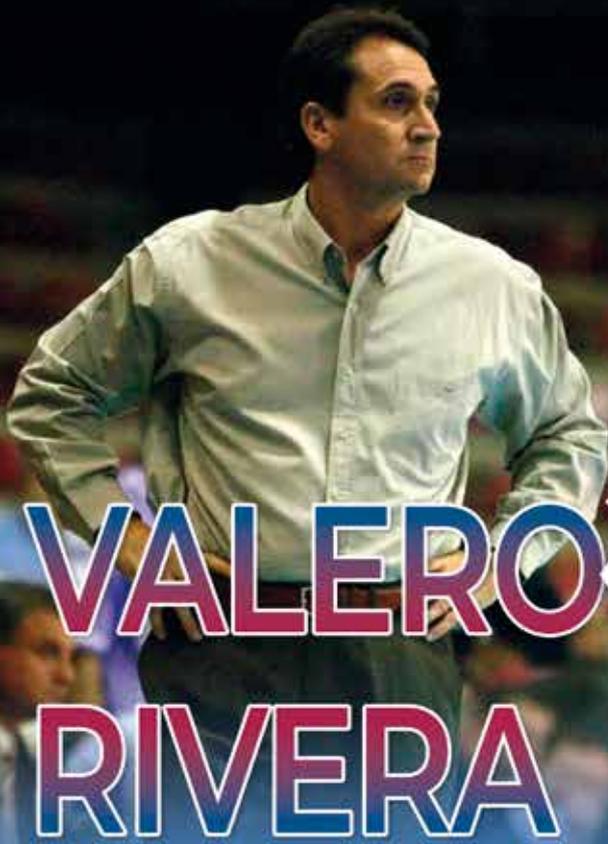




AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



Nº 90 - enero de 2025 - www.aebm.com



VALERO RIVERA

MIEMBRO DE HONOR
DE LA SECCIÓN
DE BALONMANO
DEL FC BARCELONA



Merecido homenaje a Paco Sánchez



BALONMANO:
ANÁLISIS
Y SÍNTESIS



ENTRENADOR:
SI NO TE CUIDAS TÚ,
NADIE MÁS LO HARÁ

ÍNDICE

Editorial

José Julio Espina Agulló 3

Entrenando con...

Daniel Sánchez-Nieves 4 a 8

Cuadernos técnicos

Balonmano: Análisis y Síntesis

Anselmo Ruiz

de Alarcón Quintero 10 a 16

Entrenador: Si no te cuidas tú,
nadie más lo hará

Manuel Vela Borda 17 a 22

Actualidad

Mats Olsson, mejor entrenador
de porter@s del mundo 25

Valero Rivera es nombrado nuevo
Miembro de Honor de la sección
de balonmano del
FC Barcelona 26-27

Congreso de Trarazona
Homenaje a Paco Sánchez 28-29

Foros de opinión 30

EDITORIAL

GRATITUD

En las últimas semanas se han llevado a cabo dos actos de homenaje a dos de nuestros Socios más emblemáticos, Valero Rivera y Paco Sánchez. El primero a cargo del FC. Barcelona y el segundo a cargo de la Escuela Nacional de Entrenadores. Y desde la Asociación de Entrenadores de Balonmano nos unimos a tan merecidos reconocimientos.

Obviamente ambos personajes no necesitan de ninguna presentación, pero como elemental deber de cortesía glosaré brevemente sus más importantes líneas de trabajo.

Valero Rivera, nacido en Zaragoza, desarrolló toda su exitosa carrera en el FC Barcelona y en las Selecciones Nacionales Absolutas masculinas de España y Qatar. En su Club, primero como jugador y posteriormente como Entrenador. En esta última faceta ha sido el técnico más laureado de la historia del Club, con 6 Copas de Europa, y otros muchos títulos Nacionales (Ligas Asobal. Copas de SM el Rey, Copas ASOBAL y Supercopas de España y de Europa). Con la Selección de España obtuvo el Campeonato del Mundo en 2013 y con Qatar el Sub-Campeonato en 2015.

Paco Sánchez, nacido en Salamanca, fue un destacado jugador a finales de los 70 y comienzos de los 80 en el desaparecido ADA Jaén de la División de Honor. Muy pronto cambió el parqué (aunque en esa época en muchas ocasiones las pistas eran de cemento...) por los banquillos, tanto en el Club Cajamadrid de la liga Asobal Masculina, como en la Selección Nacional Absoluta Femenina (Juegos Olímpicos Barcelona 92) y finalmente en el CB Ciudad Real. Pero fue tanto como Profesor y Director de la Escuela Nacional de Entrenadores así como investigador e igualmente docente de la Universidad de Castilla la Mancha, amén de como Lector de la EHF, donde ha obtenido sus mayores logros, tanto académicos como organizativos y de gestión.

Dos referentes, en definitiva, del Balonmano español que ahora reciben el reconocimiento eterno de Clubes, Federaciones, Jugadores y Entrenadores.

Y nosotros, desde este colectivo, no podemos más que unirnos a todo ello para expresar nuestra **GRATITUD**, que es, al fin y al cabo, **LA MEMORIA DEL CORAZÓN**. Enhorabuena.

Recibid tod@s un cordial saludo.

José Julio Espina Agulló

Presidente A.E.BM y Vicepresidente E.H.C.O

Edita



Asociación de Entrenadores de Balonmano
(AEBM)

Director

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. **Luis 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 Gozaéz**
(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: 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

Daniel Sánchez-Nieves

SELECCIONADOR PROMESAS MASCULINO DE LA RFEBM

En este número de nuestra revista, nos presenta un trabajo de entrenamiento, Daniel Sánchez-Nieves, Seleccionador Promesas Masculino de la RFEBM.

Sánchez-Nieves, (30-01-1977), inició su actividad en el mundo del Balonmano en el Club IPLACEA de Alcalá de Henares, con Manolo Laguna, siguiendo una progresión constante, para trabajar como entrenador en IPLACEA y a partir de 2008, iniciar su andadura en el Club Alcobendas.

Al mismo tiempo, ejerció como Entrenador en las Selecciones Junior y Juvenil Masculina de la RFEBM, con Alberto Suarez de Seleccionador.

Actualmente trabaja en la FMBM, como Director Técnico.



A petición de la AEBM, a la que agradezco su cariño, a continuación podéis ver algunas tareas de la parte principal de varias sesiones de entrenamiento diseñadas para el trabajo de tecnificación en el contexto del programa BAMAREN de la FMBM, orientado a mejora individual en las categorías de base. Las tareas elegidas, como en otras ocasiones, son una amalgama de tareas diseñadas por entrenadores a los que he podido ver entrenar a lo largo de los años, y la razón de su elección es que permiten con su desarrollo mejorar los objetivos propuestos en cada sesión. Espero que sean de vuestro interés.

SESIÓN 1 (grupo Infantil 1º año)

OBJETIVOS:

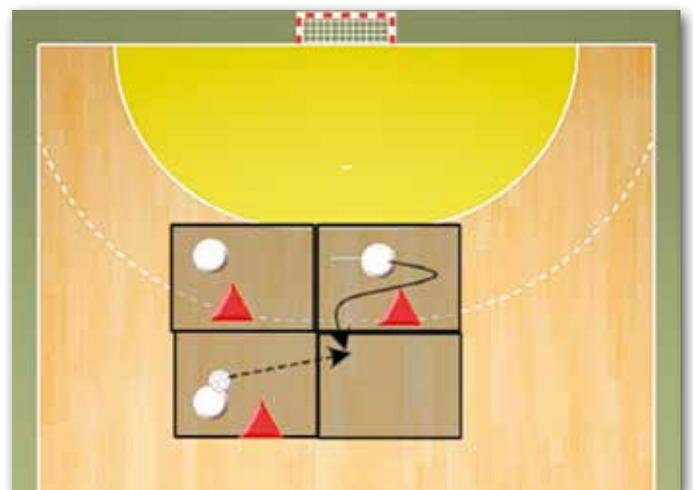
Saber superar la oposición con el pase - el pase inductor (Pinaud), Saber ocupar espacios libres. Saber recibir el balón a distintas alturas y posiciones. Ampliar campo visual. Conocer y saber aplicar los principios de ataque al 3:3.

1. Pasar en movimiento, cambio de rol, buscar un espacio libre

2. Pasar al espacio libre. Insistir en pasar al espacio libre para provocar el desplazamiento del compañero



¿cómo puedo engañar al defensor? ¿Desde dónde puedo pasar el balón? ¿Por dónde lo paso? ¿Cuándo?



Si coinciden dos atacantes en el mismo espacio es mas fácil para la defensa.

CUADERNOS TÉCNICOS

BALONMANO: ANÁLISIS Y SÍNTESIS

Anselmo Ruiz de Alarcón Quintero

*Licenciado Ciencias Actividad Física y Deporte
(Universidad de Granada)*

European Handball Federation Expert desde 2022

*Analista de datos de balonmano, Academia@anselmoraq (presencial y virtual)
info@anselmoraq.es*

ENTRENADOR: SI NO TE CUIDAS TÚ, NADIE MÁS LO HARÁ

Manuel Vela Borda



BALONMANO: ANÁLISIS Y SÍNTESIS

Anselmo Ruiz de Alarcón Quintero

*Licenciado Ciencias Actividad Física y Deporte
(Universidad de Granada)
European Handball Federation Expert desde 2022
Analista de datos de balonmano, Academia@anselmoraq
(presencial y virtual)
info@anselmoraq.es*



Cada partido de balonmano es único e irreplicable, pero pueden establecerse pautas que permitan interpretarlos de una manera ágil en aspectos básicos, ganando tiempo y foco para poder profundizar en las claves que ayudan a explicar resultados y rendimientos.

En esa misma escala se encuentra el análisis de equipo, sea propio o rival.

Se muestran a continuación los pasos sucesivos propuestos para interpretar un partido de balonmano.

Interpretación de Juego: Comparaciones entre equipos y referencias de

(ANÁLISIS + SÍNTESIS)

=

(FRECUENCIA * EFICIENCIA) + (EXPECTATIVA)

considerando **fases** de juego, **tipos - zonas** de finalización y el **contexto**

Análisis (Métricas sucesivas)

- Paso 1: Eficiencia ofensiva - Resultado final
- Paso 2: Ritmo de partido - Velocidades de juego
- Paso 3: Posicional - Contraataque (fases de juego)
 - Paso 4: Estilo de juego posicional ofensivo
 - Paso 5: Zonificación de juego
 - Paso 6: Portería
 - Paso 7: Pérdidas

Síntesis (Descripción e interpretación)

- Paso 8: Frases de resumen explicativas

ENTRENADOR: SI NO TE CUIDAS TÚ, NADIE MÁS LO HARÁ



Manuel Vela Borda

Resumen:

¿Hasta cuándo vas a dejarte para el final? Este artículo es un recordatorio de que tu bienestar no es opcional. Si quieres liderar bien y seguir disfrutando de este deporte, necesitas empezar a cuidar de ti. Aquí hablamos de sacrificios, de esos días que no terminan, y de cómo puedes encontrar un equilibrio que no te quemé. Porque, al final, si tú estás bien, tu equipo estará mejor.

Índice

1. Por qué el bienestar del entrenador es esencial
2. Sacrificio y dedicación: la vida del entrenador
3. Lograr el equilibrio entre ganar y cuidar de uno mismo
4. Ideas prácticas para el bienestar diario
5. El papel de los clubes y federaciones en el bienestar
6. Hacia una cultura de bienestar en el deporte

POR QUÉ EL BIENESTAR DEL ENTRENADOR ES ESENCIAL

Ser entrenador de balonmano es mucho más que dirigir a un equipo. Es una entrega constante, una especie de promesa silenciosa que se va cumpliendo cada día, entre estrategias, conversaciones y decisiones rápidas. Pero, ¿cuántas veces se detiene uno a pensar en lo que hay detrás de esa imagen de seguridad que mostramos los entrenadores? ¿Cuántas veces pensamos en nuestro propio bienestar, en nuestra salud mental y emocional?

Esta experiencia me hizo darme cuenta de lo fácil que es olvidarse de uno mismo mientras estamos enfocados en el equipo.

Cada partido, entrenamiento y charla con un jugador forma parte de esa entrega. Es fácil, desde afuera, ver al entrenador como una figura fuerte e incansable, alguien que siempre está ahí para apoyar, guiar y corregir. Sin embargo, detrás de esa constancia y firmeza, hay una persona que también enfrenta sus propias dudas y que, como todos, necesita cuidar de su salud, tanto física como emocional. El bienestar de un entrenador va más allá de la energía demostrada en entrenamientos o partidos; implica una conexión constante, muchas veces durante todo el día.



MATS OLSSON

MEJOR ENTRENADOR DE PORTER@S DEL MUNDO



Queremos felicitar a nuestro compañero y socio de la AEBM, Mats Olsson, como Campeón de Europa con la Selección Femenina de Noruega, en el Europeo, que se ha celebrado en Austria-Suiza-Hungría desde el 29 de Noviembre al 15 de Diciembre.

Mats, es probablemente el mejor entrenador de porter@s del mundo y el más laureado.

Nuestro reconocimiento por el trabajo que realiza.



VALERO RIVERA

ES NOMBRADO NUEVO MIEMBRO DE HONOR DE LA SECCIÓN DE BALONMANO DEL FC BARCELONA

Valero Rivera López, (Zaragoza 1953), es uno de los entrenadores de Balonmano más laureados de nuestro deporte, por no decir “el más laureado” y emblemático del balonmano mundial, que ha sido recientemente nombrado Miembro de Honor de la Sección de Balonmano del FC Barcelona, un reconocimiento, sin género de dudas, a su extraordinaria trayectoria y contribución al deporte

Un breve currículum de Valero:

Licenciado por el INEFC, de Barcelona, en Ciencias de la Actividad Física.

Fue jugador durante 11 temporadas del primer equipo de balonmano, donde ganó 8 títulos. Se retira con 31 años, (año 1993), aceptando la propuesta de Josep Lluís Núñez de hacerse responsable y ser entrenador del primer equipo de Balonmano, siendo en principio, una solución de emergencia, para cubrir el cese de Sergi Petit.

Sin embargo, en su primer año como técnico, Rivera llevó al Barcelona a ganar la Recopa de Europa, el primer título europeo de la sección de Balonmano del FC Barcelona, que marcó el comienzo de una era dorada del Club y continuando al frente del equipo hasta 2004.

Bajo su liderazgo, como entrenador, el equipo azulgrana se consolidó como el más dominante de la década de los 90, alcanzando una hegemonía que le valió el apodo de “Dream Team” del balonmano. Durante esos años, Valero Rivera consiguió más de 50 títulos, incluyendo seis Copas de Europa (hoy conocidas como Champions League). El Barcelona, con jugadores de la talla de Veselin Vujovic,

Enric Masip, Iñaki Urdangarín y Rafa Guijosa, vivió su etapa más exitosa, convirtiéndose en el referente mundial del balonmano.

En 2004, después de más de 20 años en el club, Rivera dejó la disciplina del FC Barcelona y asumió la dirección técnica del equipo de Balonmano CAI Aragón. Pero su éxito no se detuvo ahí: en 2008, tras las elecciones en la Real Federación Española de Balonmano (RFEBM), ganadas por Juan de Dios Román, le ofrece ser Seleccionador de la Selección Absoluta Masculina, que Valero aceptó.

Dirigió a la selección española que se proclamó campeona del mundo en el Mundial de España 2013, el 27 de enero de 2013. En una brillantísima final, el combinado nacional llegó a gozar de ventajas de 18 goles frente a la selección danesa (actual campeona de Europa y subcampeona del mundo). El resultado final fue España 35 - Dinamarca 19. Su hijo Valero Rivera Jr., formó parte a su vez de la Selección Campeona del Mundo.

Tras su éxito con España, en 2013 Valero Rivera se trasladó a Catar, donde asumió el cargo de Seleccionador y Director Técnico. En Catar, logró importantes éxitos, incluyendo la clasificación para la final del Mundial de 2015, donde Catar quedó en la segunda posición.

El 30 de noviembre de 2023, tras ocho años, Rivera anunció su salida, cerrando una etapa de 8 años en el país del Golfo. Su legado como entrenador es innegable, con más de 50 títulos a nivel de clubes y selecciones, y un impacto fundamental en la evolución del balonmano a nivel global.



CONGRESO DE TARAZONA

Homenaje a Paco Sánchez

Durante los días 8 al 10 de noviembre, se celebró con gran asistencia de entrenador@s tanto presencialmente, como on-line, coincidiendo con el Torneo Internacional Promesas Masculino “Ciudad de Tarazona”, el Congreso organizado por la Escuela Nacional de Entrenadores, la colaboración de la AEBM, COE, Ayuntamiento de Tarazona y Federación Aragonesa de Balonmano, siendo el tema del Congreso:

“La Formación para el Alto Rendimiento”

Las ponencias estuvieron presentadas por un cartel espectacular:

- Ambros Martín, Seleccionador Femenino y Director Técnico.
- Antonio Rama, Entrenador del equipo masculino del BM Granollers
- Daniel Sánchez-Nieves, Seleccionador Promesas masculino
- Ana Alonso, analista de la Selección Nacional Española de Balonmano
- María Cadens, preparadora física de la Selección Nacional Española de Balonmano
- Juan Carlos Requena, componente de equipo de trabajo en la Detección de Talentos masculino de la RFEBM
- José Ignacio Prades, Entrenador de la Selección Absoluta Femenina
- Robert Cuesta, Entrenador del equipo femenino del BM Granollers
- Perico García, entrenador de porteros del BM Granollers

