

Cuadernos
Técnicos:

▶ EL JUEGO CIRCULANTE
Y LA MEJORA
TÉCNICA - TÁCTICA
INDIVIDUAL OFENSIVA
(PARTE II)

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





BALONMANO PLAYA, OTRA OPCIÓN



ÍNDICE

Editorial

Creceemos

José Julio Espina Agulló 3

¿Qué fue de... ?

Lorenzo Rico 4 a 8

Cuadernos técnicos

El juego circulante y la mejora técnica - táctica individual ofensiva (Parte II)

Daniel Sánchez-Nieves Fdez. 10 a 15

Lesión del ligamento cruzado anterior en el balonmano.

Jorge Suárez Suárez 16 a 24

Entrenando con...

Fernando Gurich 25 a 28

Foros de opinión 29-30

CRECEMOS

Finalizadas las dos últimas grandes citas internacionales de Balonmano (Campeonato de Europa Femenino y Campeonato del Mundo Masculino), podemos afirmar, sin riesgo a equivocarnos, que nuestro Deporte es hoy más internacional y atesora mayor calidad. Creceemos.

De la cita europea femenina, cabe destacar la enorme calidad que mostraron la mayoría de las Selecciones que concurrieron a la misma. La final entre Francia y Rusia se podría considerar el mejor partido entre mujeres disputado en la historia del Balonmano. Las cifras de espectadores, tanto en directo como a través de las distintas plataformas televisivas, se acercan a guarismos propios de otras disciplinas. Sirva como ejemplo el hecho de que 5.400.000 personas vieron la Final. Todo un dato y todo un record. Creceemos.

En cuanto al Mundial masculino, no le ha ido a la zaga, ni en proselitismo ni en calidad. Datos, el partido Alemania-Croacia de la Main Round fue seguido por la friolera de 10.020.000 personas. La media televisiva en aquel país fue de 12.500.000 televidentes y un share del 35%. Y en Dinamarca, 2.500.000 de media y un share del 82%!!!. La final fue vista en dicho país por más de **3.000.000 de telespectadores.... de una población de 5.770.000. Creceemos.**

Dinamarca, nuevo Campeón, otro de los templos del Balonmano mundial, coge el testigo de Francia en una Torneo memorable.

Otro tema a debatir serán los cambios reglamentarios, ahora sí, funcionando a pleno rendimiento, que no a plena satisfacción.

Desde esta Asociación publicamos hace dos años, nada más implantarse los mismos, la primera encuesta que los valoraba de forma directa. Seguramente si dicha encuesta se repitiera hoy, arrojaría resultados similares. Como es sabido, la utilización del séptimo jugador sustituyendo al portero era y es el tema más polémico. Hoy lo sigue siendo. El debate está abierto.

Recibid un cordial saludo.

José Julio Espina Agulló

Presidente Asociación Entrenadores de Balonmano

Edita



Asociación de Entrenadores de Balonmano (AEBM)

Director

Manuel Ortega Becerra

Subdirector

Juan Carlos Zapardiel Cortés

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 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: Faló 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

¿Qué fue de...?

LORENZO RICO

Entrevista realizada por Juan Luis Arnedillo



Seguimos recorriendo el camino de la Historia, de nuestro Balonmano, más o menos reciente en nuestra opinión, pero consideramos son representativas. En el desarrollo de nuestro deporte, que tienen su "cacho" en esa "Historia", esta vez queremos saber qué es de la vida de uno de los históricos del BALONMANO.

En este número de nuestra Revista, contamos con la colaboración del GRAN LORENZO RICO!!!

Le recordamos como ese primer portero que juega la Final de la Copa de Europa con el Atlético de Madrid, allá en el año 1985, llenando el Palacio de los Deportes de la ciudad de Madrid.

Posteriormente la gana (año 1991), siendo jugador del F.C. Barcelona y siendo la primera vez que la gana un equipo español.

Los que hemos tenido la suerte de verle jugar le recordamos como un portero elegante, valiente, que creó un estilo propio, con gran corazón y calidad humana.

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

R.- Mi día de cumpleaños es el 17 de enero de 1962. Comienzo a jugar en el Colegio San Agustín de Madrid a los 9 años. Una vez que terminé el Bachiller Superior, (COU), estudio dos años Ingeniería de Caminos y me cambio a Obras Públicas, que no acabo porque no me daba la vida.

P.- ¿Siempre has jugado de portero?

R.- Así es. Siempre jugué de portero. Jesús Alcalde (un gran jugador del Atlético de Madrid) es el que me puso en la portería con 9 años.

P.- Cuenta tu trayectoria como jugador hasta que fichas por el Atlético de Madrid.

R.- La trayectoria deportiva se resume en que de los 9 a los 18 años estuve en el equipo del Colegio San Agustín. Para mí el balonmano era un juego, desde que estábamos en benjamines. Éramos campeones de Madrid escolar hasta cadetes porque ya en juveniles se pasaba a federado. Ahí nos ganaba el Atlético de Madrid-Leganés: empatábamos, pero nos ganaban por gol-average. El caso es que yo con 14 años voy a la concentración del verano del deporte base en Pamplona. De allí salimos **Eugenio Serrano, Javier Cabanas, Aguirregomezcorta** y yo (de los jugadores que recuerdo y que llegaron a ser internacionales absolutos), otros muchos, que no recuerdo, llegaron a la alta competición.

En cadetes quedamos subcampeones de España. A los 18 años ficho por el Atlético de Madrid y paso a jugar al primer equipo.

El asunto del fichaje fue el siguiente: Acabo mi carrera como juvenil y el Atlético de Madrid (ya lo había intentado anteriormente), fue otra vez

a ficharme. Al acabar el colegio no tenía muy claro si quería seguir jugando al balonmano. No era conocedor de que el Atlético de Madrid fuera profesional y de que exigiera una dedicación tan grande. Luego yo me matriculo en Ingeniero de Caminos y ahí, entonces sí, ficho por el Atlético.

En 1987 ficho por el F.C. Barcelona, donde permanezco hasta mi retirada al finalizar la temporada 1995/96.

P.- Cuando se produce tu fichaje por el Atlético de Madrid, ¿cambia tu percepción del deporte, (entrenamientos, dedicación...)?

R.- Por supuesto. Una mayor exigencia y dedicación, como ya te comenté anteriormente. Comienzo a “vivir” el Balonmano Profesional. Es entonces cuando descubro que hay otro tipo de deporte. No es eso de ir con los amigos a entrenar dos veces por semana y luego jugar, sino que había que entrenar con bastante más exigencia, más días, horas y responsabilidad.

Juan (de Dios Román) me dio libertad los primeros años, para llegar tarde a los entrenamientos porque estaba en la carrera, luego ya te involucras y te das cuenta de que, si quieres seguir en esa línea, tienes que entrenar de una forma más especial, intensidad y dedicación, por lo que decido dejar “aparcada”, la carrera.

P.- En el Atlético de Madrid, ¿recuerdas tus compañeros de puesto cuando llegas?

R.- Sí, eran Juan Pedro de Miguel (QEPD) y Ángel Cobo. Aprendí bastante con ellos, cogí experiencia y fui internacional absoluto.

P.- ¿Cuántos títulos ganas en el Atlético?

R.- Los más importantes fueron 4 ligas y 3 Copas del Rey.





P.- Permaneces en el Atlético hasta el año 1987, se dice que Jesús Gil (Presidente del Atlético), montó cierto lío con el F.C. Barcelona, para impedir tu fichaje, ¿qué hay de cierto?

R.- No hay nada de eso. Jesús Gil no puso ningún impedimento a mi fichaje por el F.C. Barcelona.

La historia fue que yo, antes de fichar por el Barcelona, venía de una concentración con la selección en Yugoslavia. Según llego, me recogieron el entrenador, Jordi Álvaro, y el capitán, Paco Parrilla. Fuimos a hablar con Jesús Gil y le hicieron ver que soy importante para la plantilla. Pero Jesús Gil no me conocía a mí, sí conocía a Cecilio, y a mí me preguntó si la oferta del Barcelona era buena. Y yo le dije que era muy buena. Me respondió: "Entonces, aprovéchala" y así lo hice.

P.- Fichas por el F.C. Barcelona, en el que permaneces hasta tu retirada, donde aumentas o agrandas la vitrina para guardar la cantidad de títulos que iba acumulando en el club. El ganar la Copa de Europa (actualmente denominada Champions), ¿supone un "momentazo" a tu carrera como jugador?,

R.- Con el Barça ganamos cinco Ligas, una Copa Asobal, cinco Supercopas, cuatro Copas del Rey,

dos Recopas y una Copa de Europa. No hay duda de que ser Campeón de Europa, después de la final perdida con el Atlético de Madrid, el llenazo y la gente que se quedó sin poder entrar al Palacio de deportes de Madrid en 1985, sin ninguna duda que era un momento muy especial.

También el Palau estuvo a reventar y los aficionados nos empujaron a la victoria espectacular contra el Proleter de la antigua Yugoslavia (actualmente Serbia).

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

R.- Solo tengo momentos positivos en mi etapa de jugador, puede que haya algún momento menos positivo, pero no tengo recuerdo para ello.

Sinceramente, estoy satisfecho con la fortuna que he tenido en la vida.

P.- ¿Algún jugador, bien por sus cualidades humanas, de liderazgo o técnicas que le haya dejado huella?

R.- Para mí, el mejor jugador es Cecilio Alonso, después Veselin Vujovic, y en el pedestal debo de poner a Juanón de la Puente, como persona y gestor de grupos.

Reconocimiento a la Asociación de Veteranos del F.C. Barcelona, con David Barrufet, Oscar Grau, Eugeni Serrano, que funciona muy bien.

P.- Y te retiras del Balonmano, quedándote un año más de contrato...

R.- Fichar por el F.C. Barcelona, no tengo duda de que fue un buen acierto, tanto en el perfil personal, como deportivo y por supuesto económicamente. Fiché por cinco años, al cabo de tres años renové por otros dos y, ya faltando un año, renové por dos más - en total, hasta 1996. Quería haber jugado un año más, pero en el octavo año mi cadera dijo 'basta' y, aunque tenía un año más de contrato, entendimos que lo mejor era retirarse.

Quería haber jugado un año más para tratar de llegar a los Juegos Olímpicos de Atlanta. El último año ya empezaba a tener molestias en la cadera. Veía que me faltaban unas centésimas de segundo para llegar a algunos balones. Lo que tienes que hacer ahí es entrenar más: meterle menos carga a la cadera, no tanta portería, y haber realizado algún tipo de entrenamiento que potenciase la musculatura y la elasticidad. El caso es que, aunque tenía contrato y podía seguir jugando, había algo que me impedía llegar adonde yo quería porque la cadera no daba más de sí. Me retiré y nunca más volví a pensar en ello. Creo que en todos estos años sólo una vez, retransmitiendo un partido para televisión, pensé: "Cómo me hubiera gustado jugar este partido". Si eso sólo pasa una vez por tu cabeza en tantos años, eso significa que has llevado bastante bien la retirada.



P.- ¿Te estableces en tu vida profesional fuera de las canchas?

R.- Cuando me retiré tenía ganas de volver a Madrid e incorporarme en la empresa familiar, de aprender el oficio y de conocer este mundo. Mi padre estaba a dos o tres años de jubilarse y yo tenía que coger la empresa (Construcciones Rico). Además, el hecho de ser un jugador de balonmano conocido te abre puertas. Se me abrieron bastantes puertas porque, además, representaba a una empresa seria y solvente, que entonces (1995) tenía 35 años de antigüedad. Era una empresa muy respetada por las administraciones públicas, tanto por la Comunidad de Madrid como por el Ayuntamiento. Durante dos o tres años me dediqué a conocer el sector, a los técnicos y las administraciones, y luego llega el fin de semana y lo tienes para disfrutar. Era al revés: antes los fines de semana estabas ocupado con los partidos y ahora lo dedicas al ocio.

P.- Volvamos al Balonmano, para tratar tu paso por la Selección Española: ¿Puedes recordar el número de veces internacional y Campeonatos en que participaste?

R.- Si, 245 veces internacional con la Selección Absoluta. Debutó en el Torneo de Sofía, siendo entrenadores de la Selección César Argilés y Emilio Alonso. Tengo 28 internacionalidades "promesa", (como se llamaba entonces, al no haber más selecciones en categorías inferiores), con Ernesto Enríquez de entrenador. Participé en 3 juegos Olímpicos: Los Ángeles con un 8º puesto, Seúl siendo 9º y Barcelona con un 5º puesto. En Campeonatos del Mundo, 1982, 1986 y 1990, como Mundiales "A" y 1983, 1985 y 1989 como Mundiales "B") Pero tengo uno de los mejores recuerdos de mi carrera como jugador las 4 veces que participé en la Selección Mundial, junto a los mejores, Karsakievic, Vujovic, Basic Isajkovic, Portner, Mrkonja y resto de jugadores que marcaron una época.

P.- ¿Cuáles son los recuerdos buenos y menos buenos de toda esta trayectoria?

R.- Todos son recuerdos buenos, como el que te comenté anteriormente de jugar con la Selección del Mundo. El Balonmano me ha dado muchas cosas y se lo agradezco. Es probable, que la federación a lo largo de varias décadas no haya sido sensible con nosotros, los jugadores que por ejemplo hemos defendido la camiseta Nacional en más de, (por decir una cifra), 200 partidos, pero no lo crítico.

P.- Una curiosidad. ¿es cierto que te apodan "El Lince de Colmenar"? ¿si es así, como es el tema?

R.- Que yo sepa, desde luego que no. No sé de dónde viene el tema.

P.- Vamos con los entrenadores: ¿de quién o quienes tienes mejores recuerdos?, ¿alguna anécdota positiva o negativa, tanto de club como de Selección?

R.- Tengo buenos recuerdos de todos los entrenadores que he tenido a lo largo de mi carrera deportiva.

Comienzo en el Colegio San Agustín con Jesús Alcalde, que es el que me pone de portero cuando comienzo a jugar, sigo con Juan de Dios Román, que desde luego es una etapa espectacular en el desarrollo personal y deportivo y acabo con Valero Rivera, un superprofesional y con exigencia máxima por estar en el Club en que estamos.

En la Selección, en primer lugar, Ernesto Enríquez, en Promesas y después con César Argilés, Emilio Alonso Cruz Ibero y Juan de Dios Román, todos ellos siempre tratando de ayudar.

Hay una persona muy importante en mi formación, progresión y mejora continua, se trata de Juanito Hernández, con el cual comienzo a trabajar específicamente en la portería, con sus correcciones y análisis, crear "un estilo o una forma", de parar. A Juanito le debo mucho de los logros obtenidos.

P.- ¿No te da por hacerte entrenador?

R.- Es algo en lo que nunca he estado interesado, no me ha motivado.

P.- A ti te “toca” una época buena en cuanto que la situación económica es más boyante, ¿qué opinas de la situación actual?, ¿las puedes comparar?, ¿crees que tener que salir al extranjero nuestros jugadores ha beneficiado a los jóvenes?, ¿cómo ves la evolución del tema?

R.- Es lo que hay. En mi época era muy difícil que jugadores de nivel top, tuviéramos ofertas de salir al extranjero, para empezar, no existía “el representante”. No sé que hubiera ocurrido en ese caso.

En la actualidad, que sí existe el “representante”, los jugadores tienen ofertas, ya que en España el único club que puede competir económicamente es el F.C. Barcelona.

Esperemos que evolucionen los tiempos y se puedan retener y podamos volver a ver a las grandes figuras de nuestro juego en nuestras competiciones, aunque estemos hablando de un medio/largo plazo.

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.- Es cierto que había más visibilidad, en los medios, sobre todo los deportivos, con referencias casi diarias, en la televisión se daban los partidos por “la 2”. Todo ello se va perdiendo paulatinamente y es complejo recuperarlo.

Desde la Federación, Asobal, el Balonmano Femenino (existe una mesa a tal fin), suministrar noticias y luchar, (no tengo varita mágica), para hacerlo visible.

Es claro que ahora es más visible el Balonmano Femenino, se está más pendiente de las chicas, quizá, seguramente, lo están haciendo mucho mejor.

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

R.- Se lo remito a los expertos, mi impresión es que al igual que se a realizado el homenaje a Alberto Enterríos, por otra parte, totalmente merecido, se debería considerar, tal y como te comenté anteriormente, a jugadores que han tenido “su importancia” en el progreso del Balonmano Nacional. Es representativo que nos conozcan los aficionados, a los jugadores de mi época y tengan mayor desconocimiento con los actuales, lo cual me hace ilusión.

P.- ¿Te arrepientes de algo?

R.- NO, por favor. Creo que siempre he actuado en función de mi criterio y mirando hacia adelante y en positivo.

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

R.- Medalla de Plata de la Real Orden del Mérito Deportivo, otorgada por el Consejo Superior de Deportes (1994).

Pero uno de los mejores recuerdos que tengo es que el Pabellón de mi pueblo, (Colmenar Viejo), tenga mi nombre. Es un orgullo y una satisfacción.

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

R.- El plan de lunes a jueves es:

Levantarse sobre las 07,30, para tratar de estar en el trabajo a hacia las 08,30.

La comida va en función de la carga de trabajo que tenga, así que el horario de comer es variable, pero la jornada laboral la tengo calculada para volver a casa en torno a las 20,00 horas.

Los viernes vuelvo a casa para la hora de comer y damos por terminada la jornada semanal.

Los fines de semana dedicados a la familia, descansar y algún partido de golf.



Por mi parte, darte las gracias por atenderme y un gustazo el poder tenerte en este grupo de jugadores/entrenadores que admiro, (en tú caso mucho más por ese puesto que ocupabas), la ilusión que es disponer de este tiempo y que traslado a nuestr@s soci@s Entrenador@s de la Asociación, la cual es tuya igualmente.

CUADERNOS TÉCNICOS

EL JUEGO CIRCULANTE Y LA MEJORA TÉCNICA - TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (PARTE II) UNA PROPUESTA PARA LA FORMACIÓN DEL JUGADOR

Daniel Sánchez-Nieves Fernández

*Entrenador del equipo Infantil y Secretario Técnico en Club BM Alcobendas
Entrenador Selección Juvenil RFEBM
Profesor Balonmano en Inef UPM Madrid*

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

Jorge Suárez Suárez

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



EL JUEGO CIRCULANTE Y LA MEJORA TÉCNICA - TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA (PARTE II)

UNA PROPUESTA PARA LA FORMACIÓN DEL JUGADOR



Daniel Sánchez-Nieves
Fernández

*Entrenador del equipo Infantil
y Secretario Técnico en
Club BM Alcobendas*

*Entrenador Selección Juvenil
RFEBM*

*Profesor Balonmano
en Inef UPM Madrid*

1. Introducción

En la primera parte de este artículo expuse la base teórica, los objetivos a conseguir y los contenidos a trabajar a nivel técnico y táctico, para mejorar la formación del jugador en ataque desde la perspectiva del juego circulante. Como decía en esa primera parte, esta propuesta fue y es desarrollada con los equipos cadetes e infantiles del Club BM Alcobendas en las últimas temporadas.

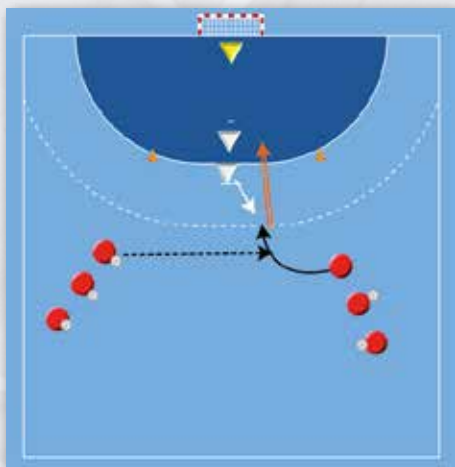
En esta segunda parte, expongo las tareas de entrenamiento habituales. En este repertorio de tareas podréis encontraros tareas propias, y otras tomadas y/o adaptadas de otros entrenadores, sobre todo de Manolo Laguna y Jordi Ribera. En la elección de las tareas ha primado la búsqueda de tareas que permitan avanzar en la mejora de la técnica y/o la táctica individual, y que éstas ayudaran a los jugadores a mejorar aquellos aspectos que creo necesarios potenciar en la búsqueda del jugador inteligente y creativo:

- Reconocimiento de las situaciones
- Adaptación al entorno
- Toma de decisiones en función del contexto (cambiante)
- Soluciones a problemas motrices derivados del juego

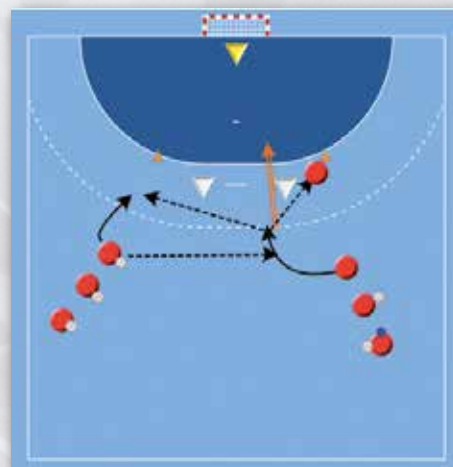
Por otro lado, es necesario recordar la condición de realizar las tareas a alta velocidad, para favorecer la actuación inconsciente, intuitiva, que favorecerá la adaptación a los constantes cambios en la acción de juego que se produce en el juego real.

2. Las tareas

1. Decidir sin ser tocado



Ejercicio para la mejora de trayectorias y toma de decisión (Gráfico 1)



2.1. Decidir sin ser tocado: lanzamiento, pase a pivote o a primera línea. (Gráfico 3)

Contenido Técnico: Trayectorias y lanzamientos

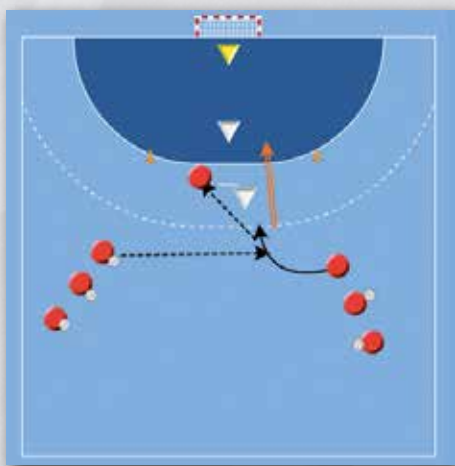
Contenido Táctico: Lanzamiento a distancia o juego con pivote; lanzar, jugar con el pivote o con puesto colindante.

Los atacantes deben recibir en movimiento, con el cuerpo preparado para el lanzamiento, y ejecutarlo antes de que el defensor les toque.

“Sólo nos falta el balón para lanzar”

El defensor sale desde los 6 metros en el momento en que el atacante recibe el balón. Los defensores se van alternando.

PROGRESIÓN:



1.1. Lanzar o pasar al pivote sin ser tocado. (Gráfico 2)

Los defensores pueden salir a evitar el lanzamiento y/o interceptar el pase. Para facilitar la decisión la acusación del defensor no puede ser ambigua en un principio. La dificultad perceptiva es mayor si damos la opción al pivote de cambiar de espacio (implica cambio en la trayectoria del atacante para no coincidir en anchura).

Podemos aumentar o disminuir la dificultad cambiando el momento de salida del defensor al contacto y dando o no libertad al pivote para deslizarse, provocando el cambio en anchura de los atacantes.

INFORMACIÓN AL JUGADOR

Desplázate con las caderas orientadas a portería. Prepara el cuerpo para poder lanzar lo antes posible. Mirada hacia el larguero para poder controlar los elementos del campo visual

2. Trayectorias y toma de decisión:

Contenido Técnico: Trayectorias, lanzamientos, pase con oposición.

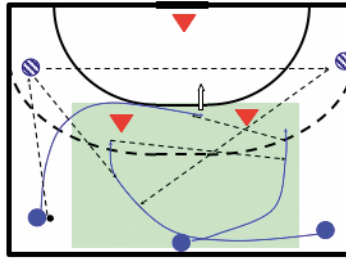
Contenido Táctico: Lanzamiento a distancia o juego con pivote; lanzar, jugar con el pivote o con puesto colindante; lanzar o jugar con zona lejana; penetrar o continuidad.

Las siguientes tareas (Gráficos 4 y 5) pertenecen al Archivo de Ejercicios de Manolo Laguna, profesor de la E.N.E. de la asignatura de técnica y táctica individual. Lo reproducimos en el formato original, en el que la primera columna nos describe el ejercicio y en la tercera aparece la información que le damos al jugador para alcanzar el objetivo de la tarea.

La elección de estas tareas se debe a la necesidad de seguir insistiendo en la acción individual, poniendo el foco en la realización de una buena trayectoria final, que permita mantener la intención de generar siempre peligro hacia la portería rival. Además, la estructura de estas tareas permite, sobre todo en el segundo caso, tener siempre una opción de continuidad, eligiendo entre zonas cercanas o lejanas.

3. 3x2 con movimiento previo de los atacantes (no pactado)

Los atacantes deben moverse libremente, atacando portería, antes de recibir el balón del entrenador. 2 pases como máximo después de recibir del entrenador

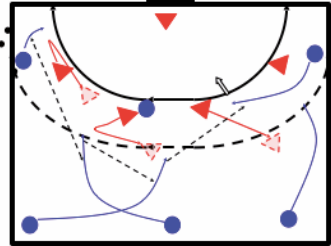


- Exigencia de pases fuertes y precisos
- Exigencia de recepción de balón en movimiento (velocidad lo más alta posible, sin perder precisión)
- Atacar portería
- Actuar con un solo paso

(Gráfico 4)

4. Romper una defensa con movimiento de balón

6X4 gol con 4 pases o menos
VARIAS ORGANIZACIONES:
 •El balón sale del extremo
 •El balón se pasa a un jugador cualquiera
 •Prohibido botar, etc.



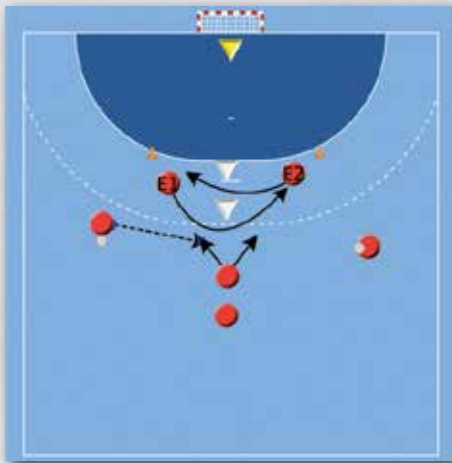
- ¿Cómo movemos el balón?
 ¿Cómo se mueven los jugadores?
- Campo visual
 - Pasar y recibir en movimiento
 - Atacar portería con el balón en la mano

(Gráfico 5)

3. Reconocer las ventajas.

El siguiente bloque de tareas es original de Jordi Ribera, recopiladas en su blog (<http://balonmanojordi.blogspot.com>). Son tareas orientadas a que el jugador reconozca donde se generan las ventajas en el juego, partiendo de situaciones de juego en superioridad, pero con incertidumbre sobre dónde estará la ventaja para el atacante.

Contenido Técnico: Paradas, fintas, cambios de dirección y ritmo, pase con oposición, lanzamiento.
Contenido Táctico: Elección de espacio a ocupar, elección de pivote libre, ¿lanzar o pasar? ¿Lanzar a distancia o en proximidad?

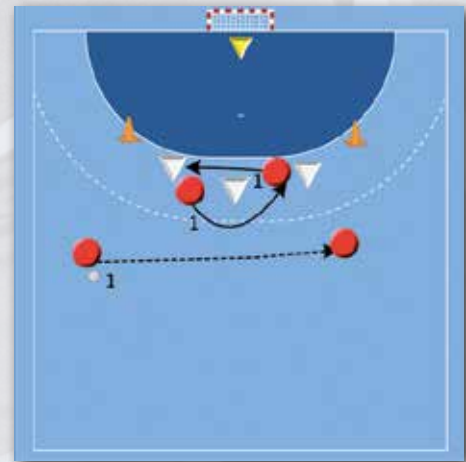


Ejercicio para identificar la ventaja ofensiva. (Gráfico 6)

3.1. Trabajo por parte del jugador central.

Intuir el pivote que se queda libre para realizar el pase o finalizar caso de que el jugador libre sea él. Los defensores se colocan de forma escalonada. Los dos pivotes intercambian posiciones y en ese momento entra en juego el jugador central. Los defensores pueden decidir libremente qué jugador marcan. El central debe decidir en un tiempo reducido la decisión a tomar.

PROGRESIÓN:



3. 2. 4x3 (Gráfico 7)

Ahora deciden los laterales, tras realizar los pivotes el mismo movimiento, sobre las posibles ventajas: pase a uno de los pivotes, juego con el otro lateral o la finalización del propio lateral.

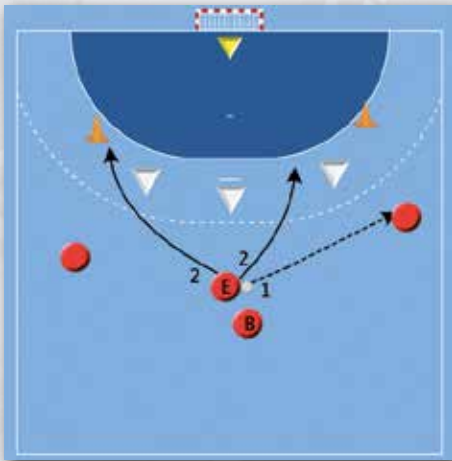
INFORMACIÓN AL JUGADOR:

Mirada hacia el larguero para poder controlar los elementos del campo visual.

Balón protegido para evitar la acción defensiva.

Con balón, ser peligroso. Sin balón, buscar espacio libre.

PROGRESIÓN:

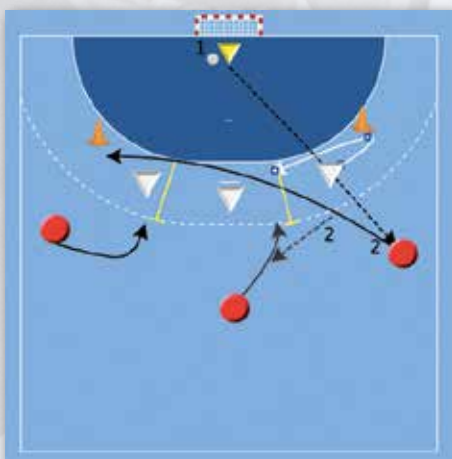


3. 3. 4x3, con resolución en función de entrada de E. (Gráfico 8)

Se mueve el balón desde la primera línea, para transformar a pivote a espacio libre. A partir de esa entrada resolución de la situación 4x3 ocupando los espacios libres en anchura.

3.2. Reconocer situaciones fruto de la circulación de jugadores

Las siguientes tareas comparten objetivos con el anterior bloque. Ahora planteamos medios básicos como inicio del ejercicio, a partir del cual los atacantes deben identificar la ventaja conseguida.

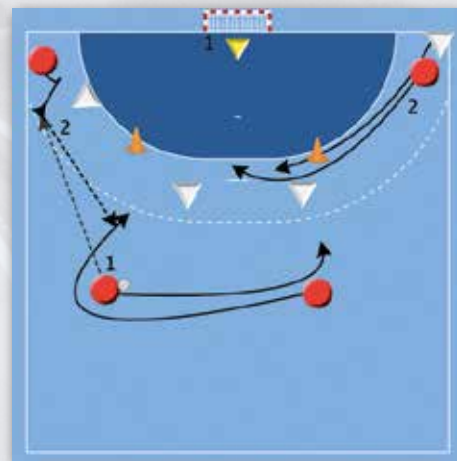


Ejercicio para reconocer ventajas tras una transformación. (Gráfico 9)

Contenido Técnico: Desmarque, trayectorias, lanzamiento y pase con oposición.

Contenido Táctico: Elección de espacio a ocupar, momento de intervención. ¿Lanzar o pasar? ¿Lanzar a distancia o en proximidad?

El portero o pasador pasa a uno de las primeras líneas, que inicia la transformación a pivote pasando a un compañero. Hay que resolver el 3x2 antes de que el oponente directo del jugador que transforma vuelva de su situación de desequilibrio.

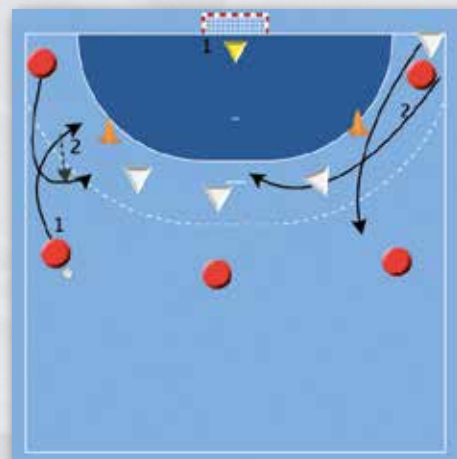


Ejercicio para reconocer ventajas tras permuta y circulación extremo. (Gráfica 10)

Apoyo en extremo y permuta de las primeras líneas mientras circula extremo de lado contrario. Resolución de la situación 3x2 antes de que llegue el defensor del extremo.

PROGRESIÓN y VARIANTES

3x3 en primera línea. Defensores exteriores al 100%. Variar inicio por cruce en lugar de permuta



Ejercicio para reconocer ventajas tras cruce y circulación de extremo. (Gráfica 11)

Cruce lateral extremo mientras circula extremo de lado contrario. Resolución de la situación 4x3 antes de que llegue el defensor del extremo.

VARIANTES

- Añadir una permuta en primera línea
- Transforma el lateral y el extremo puede apoyar.

4. Estructura de tareas para la transferencia al juego real.

Desde la base de las tareas enunciadas hasta el momento, pasaríamos a llevar esa estructura a situaciones de entrenamiento y competición que nos permitan avanzar sobre el modelo de juego y la formación del jugador, buscando la transferencia de las habilidades practicadas al juego real, teniendo en cuenta el entrenamiento en las distintas situaciones numéricas:

4.1. Ataque en Igualdad Numérica:

IGUALDAD	INFERIORIDAD	SUPERIORIDAD
3x3 4x4 en distintas zonas	Circulaciones Simples	
Proponer el movimiento Inicial	Extremos inician	Lado Contrario de Pivote
Con balón + sin balón	Extremos por fuera	
6x6		

Tabla 1. Premisas para el juego colectivo

La idea es trasladar la filosofía de las tareas previas a situaciones de inicio en igualdad numérica, para enlazar el trabajo individual con las relaciones grupales, mínimo dos jugadores en acción y siempre que sea posible un jugador en distinta línea. Hablamos de situaciones 3x3 y 4x4 en distintas zonas.

En estas tareas propondremos al grupo de trabajo el movimiento inicial (permuta, cruce, pase y va, circulación, etc.) para a partir de ese movimiento los atacantes encuentren las ventajas y sean capaces de explotarlas.

En este sentido me parece importante recordar y destacar las intenciones tácticas de los jugadores con balón y sin balón, premisa que ya comentaba en la primera parte de este artículo:

- A nivel individual se pretende remarcar la necesidad de que **el jugador en posesión del balón realice una acción lo más peligrosa posible, mientras que el jugador sin balón debe prepararse, anticipar y realizar el movimiento al posible espacio disponible en tiempo útil.**

Modelo de Juego	
Inicio (Con balón)	Respuesta (Sin balón)
Cruce	Permuta
Pase y Va	Circula Extremo
Ampliación	Desliza Pivote

Tabla 2. Opciones de encadenamiento de acciones en ataque

Este encadenamiento de acciones válido para una situación 2x2, lo llevamos a las situaciones 6x6 en ataque, de forma que nuestras acciones de juego colectivo serían una combinación de dos medios o movimientos básicos, uno de inicio (con balón) y otro como respuesta que busque desequilibrar más a la defensa y aumentar las posibilidades de solucionar el ataque (sin balón)

La variedad por tanto del juego colectivo ofensivo estaría garantizada, simplemente, variando las combinaciones de inicio y respuesta que aparecen como ejemplo en la tabla 2.

4.2. Ataque en Inferioridad Numérica:

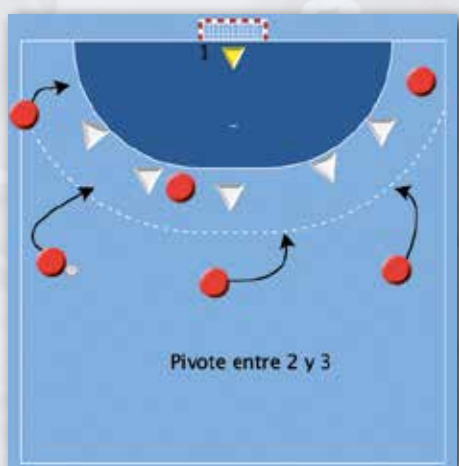
Completamos el trabajo colectivo ofensivo, con tareas de entrenamiento en inferioridad numérica, insistiendo en las premisas del apartado anterior. Posibles medios de inicio en este caso serían:

- Circulaciones simples de los extremos, buscando sorprender en espacios detrás de la defensa, y provocando posibles errores en cambios y asignaciones de oponentes.
- Inicios de extremos, combinados con movimiento sin balón en otras zonas, aumentando la anchura disponible para el ataque. Los extremos tendrían como misión lograr fijar al oponente directo y provocar la atención de la defensa en las zonas exteriores, despejando espacios en zonas centrales.
- Extremos por fuera. La aparición de los extremos jugando por fuera, de cara a la defensa, y su posterior regreso o trabajo entre líneas, tiene de nuevo la misión de hacer trabajar a la defensa hacia delante, pero con preocupación por lo que pueda pasar a su espalda. Los deslizamientos por tanto pueden provocar desmarques directos o indirectos en función de la acción defensiva.

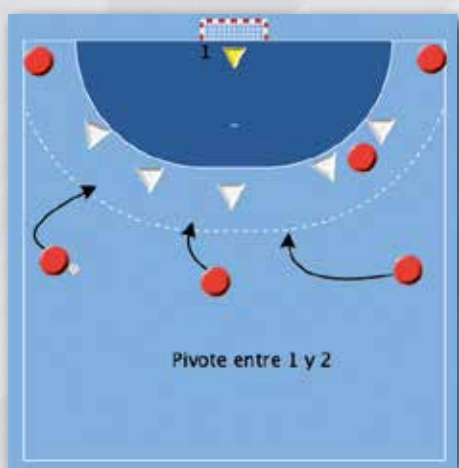
4.3. Ataque en Superioridad Numérica:

Por último, finalizaríamos el trabajo de ataque con las indicaciones para transferir al juego real en superioridad numérica lo aprendido en las tareas individuales de mejora técnico táctica. Como se hace patente a lo largo de este artículo han sido muchas las tareas propuestas en superioridad numérica ofensiva. Por tanto, si en estas tareas hemos sido capaces de cumplir el principio

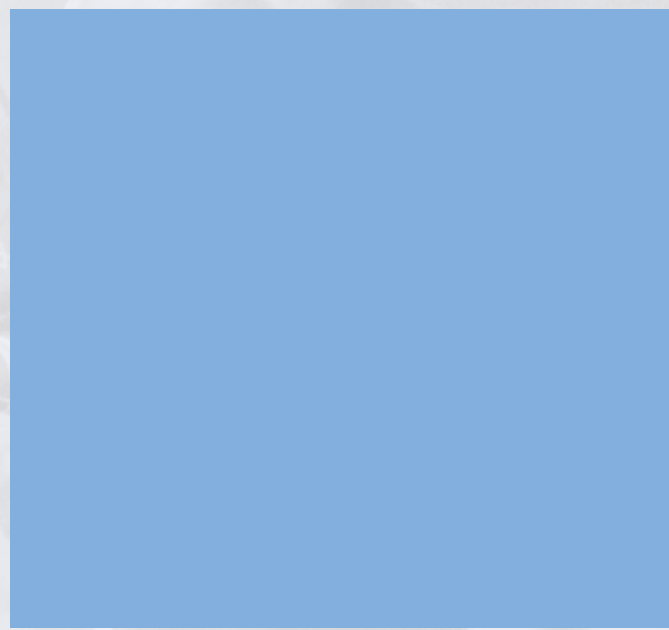
básico de anchura en relación al juego con el pivote, sólo nos queda trasladar ese principio al juego 6x5: **“Atacar a lado contrario del pivote”**. De esta forma, solo con la colocación del pivote, nuestros jugadores deberían interpretar el espacio al que deben atacar. A partir de ahí su capacidad de toma de decisión debería ser la solución al ataque en superioridad.



(Gráfico 12)



(Gráfico 13)



5. Conclusiones

Hasta aquí por tanto la exposición de las tareas realizadas, momento para recordar las palabras de Luis Carlos Torrecusa en el Plan de Acción Técnica del Club Balonmano Alcobendas:

“El objetivo es hacer jugadores creativos, inteligentes, con personalidad y estilo propio, técnicamente perfectos y que impriman la máxima velocidad a sus acciones en cualquier fase del juego.... Este es nuestro reto y nuestro gran desafío. ¿Somos capaces?”

Este es el espíritu por tanto que subyace tras la propuesta de estas tareas. Agradezco la oportunidad que Juan Carlos Zapardiel y la AEBM me han ofrecido de reflexionar sobre mi trabajo. Esta claro que, si la Escuela Española de Entrenadores de Balonmano goza a día de hoy de fama, merecida sin duda, a nivel mundial, es por la capacidad de muchos entrenadores y profesores de analizar y reflexionar sobre su propio trabajo, en la constante búsqueda de mejorar el método de entrenamiento, la mejora individual del jugador y la forma de jugar y competir.

Con este artículo espero haber contribuido a que monitores y entrenadores que se acercan a la reflexión sobre nuestra práctica encuentren un elemento más para desarrollar sus ideas y llevarlas a la práctica. Un placer.



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 I)

PROGRAMAS DE REDUCCIÓN DEL RIESGO DE LESIÓN.

Resumen:

La rotura del ligamento cruzado anterior (LCA) es una de las lesiones más graves que se pueden sufrir en el deporte en general, y en el balonmano en particular. Como consecuencia de las características de este deporte, se sufre una alta incidencia de esta lesión entre los jugadores. Si además no preparamos nuestro organismo para las exigencias que va a soportar, el riesgo de sufrir esta lesión aumentará exponencialmente. Por tanto, se hace imprescindible integrar protocolos de reducción lesional dentro de la programación de entrenamientos de la temporada.

Abstract:

Anterior cruciate ligament (ACL) injury is one of the most serious suffered in sports in general, and in handball particular. Due to handball's characteristics, players are exposed to a high incidence. In addition, if we does not prepare body for optimum performance, the risk of suffering this injury will grow up exponentially. Therefore, it becomes essential to develop injury risk reduction protocols and integrate them in teams season.

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

Introducción

Las lesiones de rodilla, y en particular la del ligamento cruzado anterior, forman parte de las más graves e incapacitantes que puede sufrir un deportista. Constituyen un importante problema de salud que, aunque cada vez en menos casos obliga a la retirada deportiva, limitan el desarrollo deportivo del jugador y exigen un gran esfuerzo y tiempo para la vuelta al nivel competitivo previo.

La incidencia es variable de unos deportes a otros, siendo mayor en los de contacto y sobre todo en los que exigen saltos, aterrizajes, cambios de dirección bruscos... El balonmano, en su desarrollo, se compone de todas estas acciones resultando una disciplina deportiva con alto riesgo lesional. Se encuentra en el top 5 en cuanto a número de lesiones y gravedad de las mismas (las lesiones de rodilla están entre el 18% y el 22% del total). Por esto sus practicantes deberían de estar preparados para afrontarlo con un mínimo de preparación.

Ligamento Cruzado Anterior. Anatomía y Función

Para comenzar una breve explicación sobre el ligamento cruzado anterior (LCA). Se trata de un ligamento helicoidal intraarticular y extrasinovial, formado por bandas de tejido conectivo, que une la parte posterolateral del fémur y la parte anteromedial de la tibia. La irrigación sanguínea la recibe principalmente de la arteria genicular medial, rama de la arteria poplítea. Se encuentra inervado por el nervio tibial y se ha descrito la presencia de fibras nerviosas y

receptores sensoriales en todo el LCA, lo cual sugiere un papel propioceptivo del mismo.

En el aspecto funcional tiene, junto con el ligamento cruzado posterior, un papel fundamental en la estabilidad de la rodilla, y por tanto en su correcto funcionamiento biomecánico. La lesión del LCA llega incluso al 50% de las lesiones ligamentosas de rodilla, y su rotura constituye una lesión grave por su importante función.

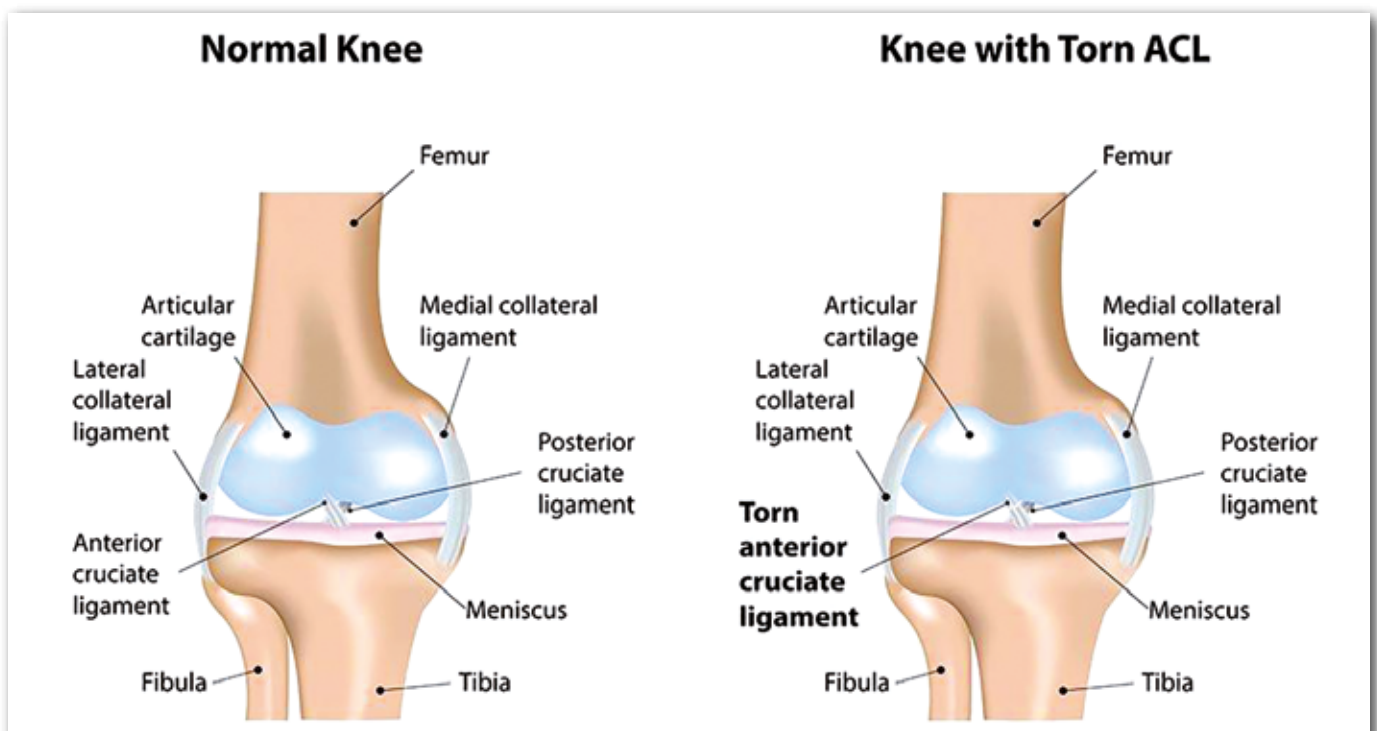


Imagen 1. Representación de la rodilla con las principales estructuras anatómicas (A la izquierda rodilla sana y a la derecha rodilla con rotura del LCA)

Lesiones del Ligamento Cruzado Anterior en el Balonmano

En la práctica del balonmano se producen saltos, caídas, cambios de dirección, etc..., siendo por esto un deporte muy exigente para la articulación de la rodilla y con importante riesgo de lesión del LCA. Las causas que provocan una lesión de este ligamento, al igual que otro tipo de lesiones, son multifactoriales (intrínsecas, extrínsecas, modificables, no modificables...). Evitar todas las lesiones es prácticamente imposible pero, ¿podemos reducirlas?, ¿es ello posible?, asumiendo que la respuesta es afirmativa, no deberíamos entonces hacer todo lo que esté en nuestra mano para conseguirlo.

El balonmano se encuentra en un proceso de expansión nacional e internacional, aumentando el número de practicantes cada año; cada vez se disputan más partidos, especialmente en el alto nivel. A esto se le suma la iniciación en edades tempranas, el aumento de la exigencia y la competitividad, conduciéndonos a un incremento del riesgo de aparición de lesiones. En estas edades, casi todas son leves y de buen pronóstico pero también estamos empezando a encontrarnos con algunas graves y que no deberían de llegar a producirse. En lo que al ligamento cruzado anterior se refiere, el hecho es que cada vez hay más roturas y en edades más jóvenes (preadolescencia y en algún caso incluso niñez). Esta situación es muy alarmante y no solo condicionará el desarrollo deportivo del jugador sino su propio proceso vital, con la aparición, por ejemplo, de posibles lesiones asociadas posteriores y de artrosis prematura en la articulación de la rodilla.

Con respecto a la incidencia de esta lesión en el balonmano, 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. Como puede observarse hay una significativa diferencia entre hombres y mujeres, y es que el riesgo de sufrir una rotura del LCA es significativamente mayor en el sexo femenino (hasta 5:1 en balonmano). Sobre ello les invito a leer el artículo publicado en esta misma revista en el cual se profundiza sobre esta cuestión (Revista N° 68 - Febrero de 2017).

Partiendo de estos datos, se observa la importante prevalencia de estas lesiones en el balonmano y es por tanto imprescindible adoptar medidas para combatir este problema. La buena noticia, existen evidencias de que hasta el 50 % de las lesiones sin contacto de LCA podrían ser evitadas implementando los programas de prevención existentes. Sin embargo, el seguimiento de estos programas es escaso y por

varias razones no se consiguen introducir de manera sistemática dentro de la planificación de la temporada de los equipos. La principal razón parece ser la falta de información y la divergencia en el binomio salud-rendimiento deportivo.

Sobre esto hay que decir que los programas de reducción de lesiones, lejos de ser una interferencia en el rendimiento de los jugadores/equipos, producirán un aumento del mismo. Este efecto se producirá de una manera indirecta, evitando las lesiones, las cuales lastran la normal evolución deportiva de los jugadores y los equipos. Y además, con un efecto directo en la mejoría física de los jugadores, complementando al entrenamiento físico general individual y de los equipos.

Factores de Riesgo lesión del Ligamento Cruzado Anterior

- Lesión previa de rodilla.
- Desequilibrio lumbo-pélvico.
- Anatómicas (ángulos de flexión de tronco, cadera, rodilla o tobillo alterados; grado de flexibilidad y elasticidad muscular alterados; laxitud ligamentosa excesiva; aumento valgo fisiológico de rodilla; rangos amplitud articular alterados).
- Debilidad de la musculatura del miembro inferior y el core.
- Desequilibrios musculares entre ambos miembros inferiores y entre musculatura agonista y antagonista.
- Disfunciones neuromusculares.
- Propiocepción deficiente.
- Niveles hormonales (en el caso de las mujeres).
- Inadecuada planificación cargas de trabajo.

Mecanismos de producción de lesión de LCA

Los mecanismos lesionales más comunes son:

- El de rotación del fémur sobre la tibia fija acompañado de un valgo forzado.
- La hiperextensión de la rodilla (de forma aislada o junto a una rotación interna de la tibia).
- Desplazamiento anterior incontrolado de la tibia respecto al fémur.



Imagen 2. Acción de finta y cambio de dirección de Esperanza López, jugadora del BM Rincón Fertilidad Málaga.
 (Montaje con fotos cedidas por "iso100photo-press" y con autorización de la jugadora)

Tipos de lesión de LCA

Se establecen dos tipos principales de acciones en las cuales se producen lesiones del ligamento cruzado anterior.

- **Acciones Sin Contacto.** El deportista se lesiona sólo, sin la intervención de un contrario o compañero. Por ejemplo en un cambio de dirección.

- **Acciones Con Contacto.**

- **Contacto Directo.** Existe un golpe o traumatismo sobre la rodilla. Por ejemplo, caída de un jugador sobre la rodilla en una acción.
- **Contacto Indirecto.** No existe traumatismo directo sobre la rodilla pero sí la intervención de otro jugador. Por ejemplo, desplazamiento en el aire que provoca un mal aterrizaje.

Programas de reducción de lesiones del Ligamento Cruzado Anterior

Intentaré en esta parte del artículo, y en base a la evidencia actual, plantear unas ideas de los contenidos necesarios de un programa de reducción de lesiones del LCA. La confección exacta de estos programas, con la elección de ejercicios, y su integración dentro de la programación de la temporada podrá variar adaptándose a la edad de los jugadores, sexo, nivel deportivo, momento de la temporada, etc...

Se adaptarán individualmente, siempre cumpliendo las directrices planteadas a continuación. De este modo, buscaremos reducir las posibilidades de que se produzca esta lesión. Además de las roturas, tras reconstrucción quirúrgica del ligamento, que desgraciadamente se están produciendo con demasiada frecuencia (rotura de la plastia de la rodilla lesionada y roturas del ligamento cruzado anterior en la rodilla contralateral).

Este tipo de programas tienen una alta recomendación para la reducción de las lesiones de rodilla durante la práctica deportiva, sobre todo en las que se producen sin contacto o con contacto indirecto. La cifra llegaría 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.

Situaciones de mayor riesgo de lesión del LCA en el balonmano

En la práctica del balonmano las acciones de máximo riesgo serán:

- Aterrizajes, tras realizar un salto en un lanzamiento o bloqueo por ejemplo, en la recepción en el suelo y sobretodo si es unipodal.
- Cambios de dirección (COD en sus siglas en inglés), en la carrera o en una finta.
- Gestos de pivotaje, acciones del pivote, con giros y lucha con el contrario y en los que un pie puede quedar fijado en el suelo.
- Frenadas, durante la carrera o para realizar los cambios de dirección.
- Los porteros, en las paradas abajo, sobremanera los que realizan el gesto de la pierna con valgo forzado.

Diseño de programas de reducción de lesiones

Estableciendo programas de reducción de lesiones buscaremos varios objetivos como son: mejorar la biomecánica del miembro inferior, el equilibrio, activación muscular, resistencia, fuerza y potencia desde un punto de vista funcional.

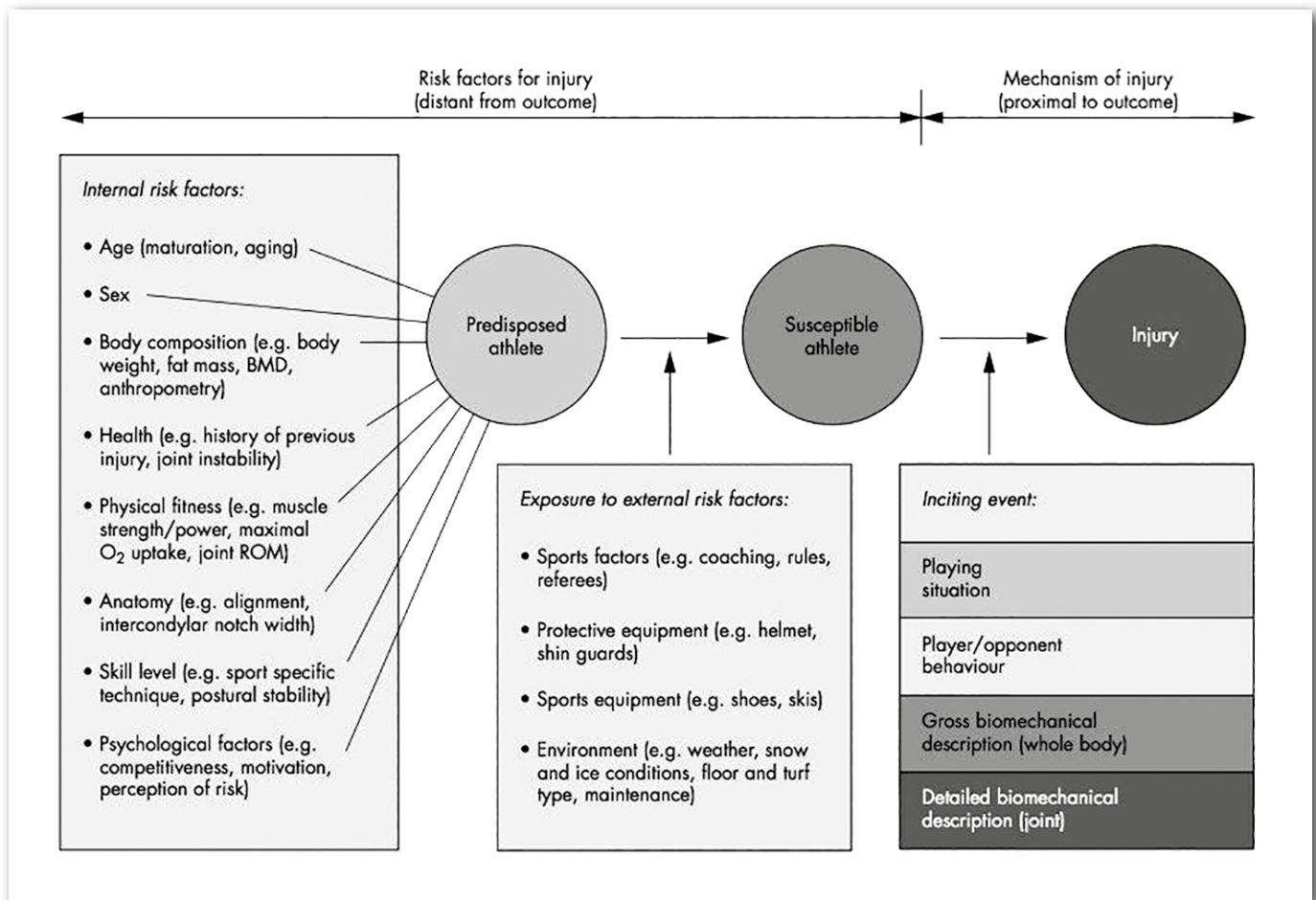
Para lograrlo, intentaremos confeccionar programas de entrenamiento multicomponente los cuales deberán de estar compuestos por al menos tres de las siguientes categorías de ejercicios:

- 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.

¿Cuándo empezar?

Pues la respuesta es, desde el inicio de la actividad deportiva. En la infancia y la preadolescencia es el momento ideal para integrar los patrones de movimiento que condicionarán el desarrollo motor futuro. A mejores patrones de movimiento, menos riesgo de lesión. En lo



Comprehensive Model for Injury Causation (Krosshaug & Bahr, 2005).

que a los ejercicios específicos para la reducción de lesiones, iremos desde ejercicios más generales a más específicos siguiendo el desarrollo y crecimiento del deportista (tanto anatómico como cerebral).

Esto no significa, que cumplidas estas etapas de desarrollo, no se pueda hacer nada ni modificar factores de riesgo para evitar lesiones. No debemos abandonar los programas, tenemos que insistir más si cabe en ellos (a causa del aumento de la exigencia del deporte, mayor exposición, etc...) en el intento de conseguir reducir la posibilidad de sufrir lesiones.

Frecuencia de los programas

Lo ideal sería introducir los programas de reducción de lesiones al menos 2-3 veces por semana como parte de los entrenamientos a realizar por el equipo. Debería de comenzarse en la pretemporada (en la cual la frecuencia podría ser mayor llegando a diaria) y mantenerse durante toda la temporada.

A estas indicaciones, se recomendaría añadir un programa corto de ejercicios específicos y individualizados para cada jugador en los periodos de descanso deportivo (en verano, en descansos competitivos).

Duración de las sesiones

La duración de cada sesión no debería de ser inferior a 15 minutos. Intentaremos conseguir realizar 15-20 minutos del plan de ejercicios específicos para la reducción del riesgo lesional.

Otro punto importante será conseguir la toma de conciencia por parte de los jugadores de la importancia de estos programas para su evolución y desarrollo como deportistas. Esto nos llevará a una fidelización y un mejor seguimiento de los programas por su parte, consiguiendo que sean ellos mismos los que se autoeduquen y se responsabilicen.

Conclusiones

1. El ligamento cruzado anterior es una estructura vital en la estabilidad y biomecánica de la rodilla.
2. Su lesión es grave y tiene causas multifactoriales, conociéndose varios de los mecanismos lesionales y factores de riesgo.
3. Los deportes que exigen cambios de dirección, saltos, aterrizajes bruscos tienen una mayor prevalencia de lesiones de rodilla.
4. En el balonmano el número puede llegar aproximadamente al 20% del total de lesiones, aumentando cada vez más en cantidad y produciéndose en edades más tempranas.
5. Es necesario implantar programas de reducción de lesiones que protejan a los jugadores mejorando su rendimiento y alargando su vida deportiva.
6. Estos programas pueden reducir el riesgo de lesiones del ligamento cruzado anterior hasta un 50% del total en deportistas y de las lesiones sin contacto hasta dos tercios en mujeres deportistas.
7. La composición de los mismos deberá de incluir varias categorías de ejercicios que al combinarse aumentarán su efectividad.
8. Los programas se iniciaran en la pretemporada, manteniéndose durante toda la temporada y realizándose varias veces por semana.





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. Seil Romain, Laver Lior, Landreau Philippe, Myklebust Grethe, Walden Markus. ESSKA helps making a change: the example of handball medicine. *Knee surgery sports traumatology arthroscopy* 2018; 26:1881-1883
11. 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
12. 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
13. Suárez Jorge. Rotura del ligamento cruzado anterior. Incidencia en el balonmano femenino. *Revista de la Asociación de Entrenadores de Balonmano*. 2017 Feb; N° 67
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

ENTRENANDO CON...

Fernando Gurich



Fernando Gurich es entrenador nacional desde 2005.

Ligado a la cantera de Portland San Antonio desde sus inicios (BM Loyola) ha desarrollado su carrera formando jugadores en la base de dicho club, Helvetia Anaitasuna, Beti Onak y selecciones territoriales de la Federación Navarra de Balonmano.

En marzo de 2017 inició una etapa como seleccionador juvenil masculino de la Federación Eslovaca de Balonmano, así como coordinador del principal centro de alto rendimiento especializado en balonmano situado en Bratislava.

En octubre de 2018 asumió la dirección técnica de la Federación Eslovaca de Balonmano.

¿CHOQUE CULTURAL O MEZCLA CULTURAL?:

Venimos de una escuela que prioriza el aspecto técnico-táctico, probablemente por la inferioridad física que encontramos al enfrentarnos a otros equipos nacionales. La escuela eslovaca fruto de sus países vecinos es una escuela que ha dado mayor importancia al trabajo físico y dentro de las habilidades técnicas al trabajo de lanzamiento.

Lejos de querer imponer nuestro punto de vista, sería el error de creernos el centro del mundo, considero interesante esa mezcla cultural, ese mix que se está produciendo en el balonmano mundial que promueve jugadores más fuertes (priorizando el trabajo de pesas) y rápidos, que potencia las cualidades técnico-tácticas individuales amparadas en un modelo de juego que asigne un orden. Por ello considero muy interesante aprovechar el trabajo que se ha venido realizando aquí a nivel físico y técnico al que agregando ese orden tan característico de la escuela española y esa calidad en la toma de decisiones que tanto nos define pueden dar un resultado interesante.

EL PROYECTO QUE DISEÑAMOS:

Tras unos años en que el balonmano en Eslovaquia había caído en el olvido, nuevos aires han llegado a la Federación Eslovaca de Balonmano. La llegada de ideas de juego de otros países por medio de entrenadores extranjeros (Dinamarca, Chequia, Noruega o España) ha supuesto un cambio en la cultura del balonmano en el país.

Con el éxito de los entrenadores españoles en las diferentes competiciones internacionales, desde la federación se buscó implementar un modelo de juego y una estructura en las diferentes categorías, aprovechando la cultura y modelo de la escuela española de entrenadores.

Actualmente estamos desarrollando el modelo de juego que las selecciones eslovacas asumirán en los próximos años. Enfocados en el desarrollo de las habilidades técnico-técnicas individuales de los jugadores desde las categorías inferiores y el trabajo de fuerza y condición física en las mismas categorías.

Utilizando la toma de decisiones individual como "paradigma" del entrenamiento, nos encontramos dando los primeros pasos. En un balonmano en el que todo estaba enfocado al lanzamiento, sin importar absolutamente nada más y que tomaba como ejemplo un balonmano muy físico como el alemán, supone un cambio radical de filosofía, dónde nos encontramos dando los primeros pasos.





Se plantea así un proyecto a tres años y medio vista, teniendo como etapas importantes en este tiempo los FOGES que tendrán lugar en 2021 en Eslovaquia, así como el futuro Campeonato de Europa en 2022 que Eslovaquia organizará conjuntamente con Hungría.

Con ello se han definido 8 centros de alto rendimiento especializados en balonmano en el país (4 masculinos y 4 femeninos). Donde hasta ahora se ha trabajado con jugadores/as sub 19 y sub 17. Esta temporada ampliamos el trabajo en esos centros a las etapas sub 15 y sub 12.

Así mismo, desde la próxima temporada comenzamos a trabajar en el plan de talentos de la federación con las generaciones 04/05. Proyecto que queremos que sea la referencia del modelo de trabajo.

De igual modo, hemos preparado un proyecto de academia de balonmano donde integraremos a los talentos del país para su formación personal, académica y deportiva continua en las siguientes temporadas, mirando por la formación completa de dichos talentos.

También, consideramos este como un proyecto vivo, que sufrirá modificaciones a lo largo del mismo.

GESTOR O ENTRENADOR:

Como en cualquier materia, es fundamental el conocimiento que el docente o entrenador posee acerca de la materia. Pero cobra una relevancia fundamental la capacidad de delegar y gestionar tanto el grupo de colaboradores, como el grupo de trabajo. Al margen de su necesidad por una mejor comunicación, para evitar la pérdida de los detalles, es básico que todo el mundo entienda su rol y su importancia en el equipo. Lo más importante para el buen funcionamiento de un grupo es precisamente que este sea un grupo, que sean buenas personas, que quieran entrenar juntos, que disfruten haciéndolo y vengán a las actividades motivados. Lo mismo surge con el equipo de entrenadores de la federación.

Por esto es fundamental otorgar a cada uno su papel, su espacio, explicarlo claramente y hacer que todos sientan su protagonismo y su importancia, por que la tienen.

Cada equipo debe buscar su propia identidad, dependiendo de sus componentes y sus propias inquietudes, pero siempre priorizando el beneficio del colectivo.

Aquí surge el reglamento interno. Pienso que las normas las gestiona el equipo, me explico, creo que deben ser aceptadas, consensuadas y adaptadas al equipo. Siempre deben tener un margen de flexibilidad. Todos deben sentir que participan en su elaboración para aceptarlas de forma correcta.

La virtud del gestor es dar a cada uno su espacio de trabajo, su parcela, animarles a que colaboren dando sus opiniones que ayuden al entrenador a tomar la decisión final. Considero que el entrenador está ahí para asumir la decisión, pero debe rodearse de personas capaces y honestas que aporten sus puntos de vista y puedan aconsejarle.

DE LO SENCILLO A LO COMPLEJO:

El trabajo del juego individual y el colectivo debe tener un balance. Ambos son importantes. Quizás fruto de la escuela española de entrenadores, hemos tendido siempre a evolucionar al jugador desde la toma de decisiones focalizar mucho el trabajo en la técnico-táctica individual. Así pues, es como entiendo el proceso de aprendizaje. Esto no quiere decir que en los entrenamientos tácticos colectivos no haya que corregir detalles individuales, ya que son estos precisamente los que harán funcionar de forma correcta al sistema.

De forma análoga el modelo de juego debe adaptarse a las características individuales de los jugadores que lo componen, potenciar sus pluses y camuflar sus contras.



EL PERFIL DEL JUGADOR QUE BUSCAMOS:

Entendemos como una gran inversión en términos de recursos económicos, personales y temporales.

Por ello es fundamental que el jugador y su entorno entiendan un planteamiento de proyecto a medio-largo plazo, donde no debemos quemar etapas de formación. Durante este periodo será fundamental el esfuerzo, capacidad de superación y constancia del jugador, ya que no faltarán los desafíos y trabas con los que el jugador deberá batallar.

En este aspecto resulta fundamental el entorno del jugador. Familia, estudios, club, entrenador, amistades determinarán el modo en que el jugador entenderá y responderá a estos retos.

En segundo lugar, buscamos jugadores/as con un perfil antropométrico definido, sin descartar jugadores/as que sin llegar a estos perfiles aportan habilidades "especiales" que pueden resultar interesantes.

Considero que es básica una base de talento. Sobre este influirá mucho el cuánto y cómo se ha entrenado hasta entonces. En este aspecto resulta fundamental la formación de entrenadores. Algo en lo que estamos incidiendo en Eslovaquia.

El objetivo es claro, buscar jugadores/as que en el medio plazo puedan surtir a las selecciones absolutas de los efectivos necesarios para la alta competición.



En mi caso resulta fundamental la elección de la portería, defensa (especialmente los centrales defensivos y extremos que puedan defender como segundos o avanzados), centrales y pivotes, para a partir de ahí sumar el resto. Disponer de un lateral lanzador que defienda en el centro, o uno grande y uno pequeño que nos permita jugar de diferente manera me encanta. También suelo considerar la compatibilidad de tener varios centrales que puedan jugar juntos sin avocarnos a excesivos cambios ataque defensa.

Creo que el rol de jugador especialista defensivo también tiene un rol fundamental, si bien intento siempre que los jugadores claves en defensa puedan asumir un rol en ataque (aunque sólo sea a modo de descanso) ya que me gusta que todos tengan su función ofensiva y defensiva, así como evitar en lo posible más de un cambio ataque defensa.

Aquí considero fundamental la ambición y competitividad del jugador. Me gusta pensar que podemos mejorar la competitividad de un jugador, pero veo básico que tengan hambre por jugar y pelear cada balón.

Al fin lo que buscamos todos los entrenadores es formar un equipo equilibrado.



LA CONFECCIÓN DEL EQUIPO:

Cuando se eligen los mimbres que confeccionan un equipo, en primer lugar, tenemos que tener claro el modelo de juego que llevaremos a cabo. En función de este tendremos que elegir a los mejores jugadores que se adapten a este modelo, que no tienen por qué ser los mejores jugadores, sino los que hacen mejor al modelo.



LAS DIFERENCIAS ENTRE EL CLUB Y LA SELECCIÓN:

Personalmente creo que la diferencia más reseñable es el tiempo. En el club en primer lugar dispones de mucho más tiempo para distribuir y trabajar los contenidos. En la selección el tiempo de trabajo es muy limitado y espaciado, con lo que resulta fundamental optimizar el tiempo, así como una apropiada planificación. En este aspecto creo que me ayudaron las funciones y experiencias como seleccionador navarro que tuve con anterioridad.

En cuanto a los objetivos en cada rol, a nivel club buscas resultados a corto-medio plazo, dependiendo del club tienes una función más formadora para gente de la cantera o de alto rendimiento.

En los equipos nacionales de base el objetivo es formación-competición. Priorizo en nuestro caso la formación frente a la competición (en otros países quizás otorguen otra prioridad), en primer lugar, por la evolución del balonmano en Eslovaquia y por la prioridad absoluta de formar gente para el equipo nacional absoluto.

Aquí toma gran importancia el perfil de jugador que deseemos tener y el modelo de juego que vamos a llevar a cabo. Estos determinarán el trabajo a realizar.



HAMBRE POR JUGAR A BALONMANO:

Las ganas son la primera piedra para empezar un proyecto. Si bien es un canal bidireccional. Si yo no voy motivado al entrenamiento es difícil que mis jugadores se motiven, por lo que es complicado obtener un entrenamiento de calidad. Por otro lado, si los jugadores acuden con esa hambre al entrenamiento, enchufan al entrenador, es una situación win to win.

Al principio todos esperan las victorias para motivarse, pero el éxito es hacer ver al jugador que los pequeños avances en el día a día son éxitos que les permitirán

llegar a competir de tú a tú con otros equipos ahora más potentes. Esa automotivación y autoexigencia es el caldo de cultivo del jugador.

Cuando ves mejorar a tus jugadores, les ves felices, eso hace inevitable el autoexigirte más, el querer verles evolucionar más, todo se retroalimenta.

EL TRABAJO DE ANÁLISIS:

El uso del video se ha convertido en algo básico para nosotros. La posibilidad de analizar los errores-aciertos propios en el día a día, es una ayuda enorme para su corrección-refuerzo. Tan importante es corregir la acción errónea como fortalecer la acción positiva. Esto es algo que está costando entender en su cultura, pero avanzamos a grandes pasos en ello.

Respecto a la preparación de partidos, tenemos que educar al jugador también desde cero en como analizar al rival, como explotar nuestras fortalezas frente a él y como atacar sus debilidades.

Tengo la suerte o desventaja, según se quiera mirar, de que los jugadores en Eslovaquia no están acostumbrados a trabajar con video en estas edades. Muchos lo calificarán de gran desventaja. Para mi en gran parte es una suerte, ya que puedo mostrar al jugador como quiero que aproveche el trabajo de análisis de video.

ESLOVAQUIA:

Me considero un afortunado por vivir esta vivencia. Creo que al vivir experiencias internacionales como la que tengo la suerte de estar viviendo, recibes mucho más de lo que aportas. Es difícil expresar en unas frases todo lo que entrenar fuera te ofrece. Adquieres experiencias no solo balonmanísticamente hablando, muchas de ellas de forma espontánea que modifican tu forma de ver las cosas y por supuesto de entrenar. También recibes influencias de muchos países cercanos, son las ventajas de estar en el corazón de Europa.

Sólo puedo estar muy agradecido por la oportunidad que me ha brindado la Federación Eslovaca de Balonmano. Recomendaría a cualquier compañero lanzarse a una aventura como esta.



Foros de Opinión

¿HA CADUCADO EL ESTILO DE JUEGO DE LA SELECCIÓN?

Como siempre recalca Jordi Ribera, la selección española para ganar “debe jugar bien” y España, al menos en los partidos claves, en especial en el choque de la primera fase con Croacia, no alcanzó su mejor versión en el pasado Mundial de Alemania y Dinamarca.

Una circunstancia que explica la séptima plaza final del conjunto español, un puesto que si bien mantiene muy vivas las opciones de los “Hispanos” de disputar los Juegos Olímpicos de Tokio, no puede ocultar un cierto regusto amargo.

Pero la cuestión es saber si la decepción mundialista se debe a una caducidad del estilo de juego del equipo español o a cuestiones más coyunturales como el estado de forma de determinados jugadores o al envenado calendario, que ya desde el sorteo dejaba a la selección sin ningún margen de error.

Creo firmemente que la filosofía de juego del equipo español sigue siendo a día de hoy nuestro mayor patrimonio, esa apuesta decidida y contracorriente por un modelo de juego en el que la inteligencia y la capacidad táctica prima sobre el factor físico es el hecho diferencial que distingue al balonmano español.

El sistema de juego del cuadro español es un complejo engranaje que exige que todos los mecanismos funcionen a la perfección para alcanzar el éxito y en la cita mundialista no todas las piezas rindieron al nivel necesario.

En este sentido, fueron especialmente sorprendentes los problemas de finalización del conjunto español. Los numerosos fallos en los lanzamientos de seis metros no sólo lastraron las opciones de la selección, sino que transmitieron una falsa sensación de confusión ofensiva.

Y es que España no falló en la elaboración, con sus armas, las mismas que le condujeron el pasado año al triunfo en el Campeonato de Europa, logró generar claras situaciones de gol, que a diferencia de lo ocurrido en Croacia no supo aprovechar plenamente.

Valgan como ejemplo los diez lanzamientos –siete desde los seis metros y tres desde los extremos- que el conjunto español erró en el partido con Croacia. Fallos que condenaron a los de Jordi Ribera a una derrota (19-23) que convirtió el resto del Mundial en un Everest imposible de escalar.



Javier Villanueva. Agencia EFE

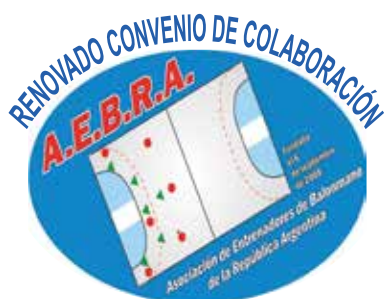
Pero si en ataque, los errores de lanzamiento condenaron al equipo español, en defensa, como no ha ocultado el seleccionador, España pecó de una falta de contundencia en las acciones uno contra uno que impidieron al equipo español blindar su portería.

Éste sí puede ser un problema para el conjunto español dada la tendencia, cada vez más acusada, de convertir los ataques en una sucesión de aclarados para favorecer las acciones individuales en las que equipos como Francia pueden hacer valer la fortaleza y capacidad atlética de sus jugadores.

Una dinámica que obligará a la selección española a dar una nueva vuelta de tuerca a su sistema defensivo si no quiere quedar a expensas de duelos individuales en los que el factor físico juega un papel más determinante que la anticipación y capacidad de lectura del juego, las facetas en las que más destaca el jugador español.

El camino elegido por la selección y el balonmano español obliga a una constante reinención, a la búsqueda permanente de nuevas soluciones tanto en ataque como en defensa para seguir peleando por las medallas en cualquier gran competición internacional.

No es un camino fácil, pero es el que ha elegido el balonmano español, desde sus equipos de base a la élite, una manera propia de entender este deporte que no garantiza, como ninguna otra el éxito permanente, pero sí lo hace más gratificante cuando llega.



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 MUNDIALES Y EUROPEOS, RENTABILIDAD ANTE TODO

(modificado de <https://www.lavozdegalicia.es>)

Todos sabemos los elevados costes que conlleva la organización de un gran evento deportivo en todos sus niveles. La búsqueda de un producto atractivo tanto para la venta a los grandes operadores televisivos, como la necesaria presencia de aficionados hasta las últimas fases, son sin lugar a dudas la génesis del cambio de criterio a la hora de adjudicar la organización de estos campeonatos.

Dividimos costes entre varios países para maximizar ganancias para las federaciones correspondientes; este ha sido el enunciado económico irrechazable de tal actuación. Tanto la federación mundial (IHF) como la europea (EHF), que en otros asuntos defienden con vehemencia sin par sus competencias y criterios, en esto de las finanzas lo han visto claro; europeos masculino de 2020 (Suecia, Noruega y Austria) y 2022 (Eslovaquia y Hungría) así como también en el Mundial de 2023 (Suecia y Polonia).

Analicemos ahora las consecuencias en el plano deportivo de tal decisión. La primera pregunta que nos debemos hacer es si un país organizador saca ventaja alguna de tal hecho. ¡Pues claro que sí! Científicamente a este hecho se le conoce como Home Advantage (ventaja de jugar en casa) y ha sido últimamente un tópico muy estudiado.

Sus conclusiones para este tipo de campeonatos es clara: a todos los niveles supone un parámetro crucial para alcanzar el éxito deportivo. Si nos trasladamos a este pasado mundial, tanto Alemania como Dinamarca son dos de los máximos exponentes de la implantación social y deportiva de este deporte

en el mundo. Son los Brasil en fútbol o USA en baloncesto. Por tanto no es difícil entender que las dificultades para el resto se multiplicaron exponencialmente. Además los organizadores crearon un ecosistema competitivo óptimo tanto para alemanes como daneses, a los cuales el resto se los encontrarían indefectiblemente en la fase de grupos o en la main round. Es decir la entrada en semifinales fue la más cara de la historia. Juzguen ustedes mismos si esto favorece la sana competitividad o la igualdad de oportunidades. En fin, todo al servicio de los índices de audiencia y la cuenta de resultados con la excusa de la viabilidad y visibilidad del balonmano en un entorno de proliferación de gran competencia, a la que se suman últimamente los deportes en arena y, sobre todo, los eSports. Los tiempos cambian y debemos adaptarnos para mantenernos en el programa olímpico.

La primera fase del campeonato se fue destilando un conjunto de sabores y matices que no traía buenos presagios respecto del producto final. A nivel global confirmó la sensación apriorística de desequilibrio competitivo entre los diferentes grupos. Los grupos A y B acaparaban la mayor parte del potencial balonmanístico (Alemania, Croacia, Rusia, Francia, España entre otros) mientras en las sedes del grupo C y D Suecia y Dinamarca se desgastaban lo mínimo y pasaban a la main round sin un arañazo.

Los diferentes condicionantes del sorteo inicial, marcados por la IHF y los organizadores, hicieron de él un simulacro de la original aleatoriedad o de los méritos conseguidos previamente. La cercanía fue sin lugar a dudas el principal factor a tener en cuenta para conseguir vender muchos tickets. Así se explica el que España jugase prácticamente en suelo croata, dejando a daneses y suecos a escasos metros de sus casas. Todo sea por el espectáculo; que necesita gradas llenas para hacer atractivo el producto final para las operadoras televisivas. El impertérrito y longevo presidente de la IHF, Hassán Moustafá que lleva casi 20 años en el puesto, sabe mucho de esto. Las gradas llenas dicen que en el fondo es el criterio que utiliza para asignar preolímpicos. Esperemos tener más suerte que hace tres años, donde Suecia nos ganó la plaza por el hecho sin duda de jugar en casa.

En la fase final pudimos comprobar como tanto el efecto de la Home Advantage como los sorteos condicionados dieron su resultado. Los finalistas fueron de los grupos del norte y uno de ellos el anfitrión. ¡Qué más se puede pedir!

NUEVOS SOCIOS:

758 ARTURO PÉREZ GIL.....MADRID
759 EFRÉN PÉREZ SANTANMARÍA.....ZARAGOZA
760 ANSELMO RUÍZ DE ALARCÓN QUINTERO..... SEVILLA
761 JOSÉ MARÍA SELLES ZARAGOZI.....ALICANTE
762 ROLANDO URIOS FONSECA..... CIUDAD REAL
763 LUIS EDUARDO GÁLVEZ IBAÑEZ.....ZARAGOZA

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 FERNÁNDEZ
C/ Emilio Rubín, 11 - 1º
33401 Avilés
Principado de Asturias
Tel.: 985 523 232

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

Nombres y apellidos				Cuota de inscripción: 12 €. La cuota anual para el 2018 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.					
Dirección									
Código Postal		Población							
Provincia		NIF						Tel.	
Fecha de Nacimiento		Lugar de Nacimiento							
Título que posee								Titular de la cuenta	
Fecha de obtención								Banco o Caja de Ahorros	
Activo esta temporada								Nº Cta. Cte/L/Ah.	
Club								Domicilio sucursal y localidad	
Categoría								Entidad Agencia DC Cta. Cte.	
Breve historia deportivo									
.....									
.....									

EL SOFTWARE DE ANÁLISIS DEPORTIVO MÁS AVANZADO DEL MERCADO



**CODIFICA
EL VÍDEO**



**SELECCIONA
LO MÁS IMPORTANTE**



**CREA Y PRESENTA
TU INFORME**



**COMPARTE
TUS RESULTADOS**



**SOFTWARE OFICIAL DEL
F.C.B. BALONMANO**

**Obtén tu licencia ERIC con descuento en nuestra
tienda online con el código:**

AEBM2016

ERIC sports
VIDEOANALYSIS SOFTWARE

www.eric sports.net



[@ERICsports_net](https://twitter.com/ERICsports_net)



[/ERICsports.net](https://www.facebook.com/ERICsports.net)



info@eric sports.net