

# 34

## CONTROL Y EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS PORTEROS DE BALONMANO

### CONTROL AND EVALUATION OF THE PREPARATION OF HANDBALL GOALKEEPERS

Rolando Guerra Fontén<sup>1</sup>

E-mail: [rgf60@nauta.cu](mailto:rgf60@nauta.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4662-8875>

Yasser Stable Bernal<sup>2</sup>

E-mail: [ystable@ucf.edu.cu](mailto:ystable@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0056-2770>

Acela Nancy Bernal Jova<sup>3</sup>

E-mail: [nbernalj@ucf.edu.cu](mailto:nbernalj@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3209-5254>

<sup>1</sup>INDER de Santa Clara. Cuba.

<sup>2</sup>Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez" Cuba.

<sup>3</sup>Centro Universitario Municipal Cruces. Cienfuegos. Cuba.

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Guerra Fontén, R., Stable Bernal, Y., & Bernal Jova, A. N. (2021). Control y evaluación de la preparación de los porteros de balonmano. *Revista Conrado*, 17(80), 268-276.

#### RESUMEN

El control y la evaluación son componentes importantes para la rectificación del entrenamiento deportivo. Los autores los consideran como una necesidad que le permite al entrenador ordenar las diversas tareas del proceso y ofrece una valoración de cómo se van comportando los objetivos propuestos dentro del plan de entrenamiento. El Balonmano, es un deporte de cooperación-oposición, participación simultánea, invasión, incertidumbre, los porteros demandan de un control vital sobre su posición, puesto que puede influir especialmente, más que cualquier otro jugador en el resultado de un partido, de aquí la importancia que adquiere la utilización de disímiles ejercicios de control durante su preparación. El objetivo del trabajo es valorar el estado del control y la evaluación de la preparación de los porteros de Balonmano, se utilizan los métodos histórico-lógico, inductivo-deductivo, analítico-sintético, la entrevista, la observación, la encuesta, el análisis de documentos y la distribución empírica de frecuencias.

#### Palabras clave:

Control, evaluación, porteros, balonmano.

#### ABSTRACT

Monitoring and evaluation are important components for rectifying sports training. The authors consider them as a necessity that allows the coach to order the various tasks of the process and offers an assessment of how the proposed objectives behave within the training plan. Handball is a sport of cooperation-opposition, simultaneous participation, invasion, uncertainty, goalkeepers demand vital control over their position, since it can especially influence, more than any other player, the outcome of a match, hence the importance acquired by the use of different control exercises during their preparation. The objective of this research is to assess the state of control and evaluation of the preparation of the handball goalkeepers, using the historical-logical, inductive-deductive, analytical-synthetic methods, the interview, observation, survey, analysis of documents and the empirical distribution of frequencies.

#### Keywords:

Control, evaluation, portress, handball.

## INTRODUCCIÓN

La historia ha demostrado que el hombre ha recurrido a diversos medios para determinar verdades, la vida ha demostrado como los conocimientos científicos y filosóficos han ido delimitándose, en el sentido que cada cual ocupa el nivel que le corresponde, no siendo menos cierto que ciencia y filosofía son puntos de contacto.

Después de iniciado este nuevo siglo se aprecia que los adelantos científicos tecnológicos han tenido una invasión en todas las esferas del desarrollo de la humanidad, incluyendo al deporte en general, por tanto, es de suma importancia prepararse cada día mejor, esencial para lograr los objetivos propuestos dentro de las diferentes etapas de la preparación y lograr la victoria.

Cada día se observan cambios vertiginosos en el deporte, los cuales dan fe de la necesidad de un constante perfeccionamiento del sistema de preparación de los atletas en los diferentes deportes de alto rendimiento, para así lograr altos resultados estables, donde nacen nuevos medios, métodos y procedimientos que permiten elevar niveles a los que compiten en la esfera deportiva, pudiéndose palpar desventajas actuales en relación a los equipamientos tecnológicos para mejores respaldos científicos y tecnológicos.

Se considera que se debe potenciar herramientas evaluativas propiciadoras de un espacio reflexivo, interactivo y motivador sobre las posibles acciones a desarrollar dentro del juego, que integren la técnica y la táctica en correspondencia con las exigencias del entrenamiento contemporáneo donde los entrenamientos cada día son más similares a la forma de competición; esto provoca un reajuste del proceso de control y evaluación en correspondencia con la forma de entrenamiento y de la competición (Aróstica, et al., 2016).

El proceso de entrenamiento bien organizado y planificado asegura el logro de objetivos propuestos y para mantener estos resultados alcanzados, se debe diseñar una planificación de controles periódicos y sus evaluaciones dentro de la preparación como instrumento más importante que utiliza como entrenador.

Teniendo en cuenta lo anterior se hace necesario realizar dos componentes o procesos que le den la visión al entrenador de cómo está su preparación y qué resultados puede esperar, identificando el medio idóneo que le brinde lo que desea conocer, se dispondrá entonces a controlar y evaluar los elementos que determinen el rendimiento deportivo posterior.

En el ámbito deportivo se entiende que el control del rendimiento es un componente indispensable del proceso

de dirección del entrenamiento deportivo en cualquier modalidad deportiva (Mesa & García, 2007; Morrow, et al., 2015).

Existen criterios de varios autores sobre el control del entrenamiento deportivo. Coordinación sistemática científica apoyada a cortos y largos plazos de todas las medidas necesarias de programación, realización del control y análisis con el fin de alcanzar rendimiento óptimo. La dirección abarca tres direcciones, compilación de información, su análisis y toma de decisiones para su planificación. Los elementos pueden ser cuantificados en cada etapa del entrenamiento, pudiendo modernizar el nivel de preparación.

En los últimos años, se aprecian importantes aportes de investigaciones en el ámbito nacional que reconocen la necesidad de determinar la importancia que reviste la correcta utilización de los indicadores en el rendimiento deportivo de los atletas, sin embargo es notorio que, regularmente, no se tiene en cuenta las características variables de los juegos deportivos y la finalidad de las acciones en este tipo de deporte.

Esta regularidad tiene a la cuantificación del resultado que se obtiene de la utilización de los indicadores en el proceso de entrenamiento; limitando el nivel de información a valores cuantitativos (Bárceñas & Román, 1993; Vázquez, et al., 2019), sus elementos pueden ser cuantificados en cada etapa de entrenamiento, siendo posible modernizar el nivel de preparación, cuantificando elementos que intervienen en su realización, donde sus criterios coinciden en cuanto a la regulación, siendo un criterio compartido por esta investigación, pues el control evaluado y comparado permiten comprobar el dominio y desarrollo de conocimientos, capacidades y habilidades en determinada etapa o período, así como retroalimentarse de forma necesaria e imprescindible para la orientación del entrenamiento específico de un atleta, teniendo garantizado una planificación en correspondencia con las exigencias individuales del mismo.

Son varios los tipos de control: técnico, técnico-táctico, psicológico, físico, etc, donde se destacan autores como: Forcades (1997); Torres (2004); San Pedro (2009); García (2011); Pérez (2014); Aróstica (2016); González, et al. (2017); Flores & Anguera (2018); Zapardiel (2018).

Pero coinciden que luego del control es necesario realizar una evaluación de la preparación, la cual es considerada como una necesidad primordial que le permite al entrenador, ordenar las diversas tareas y actividades de proceso de dirección del entrenamiento deportivo y ofrece una valoración de cómo se van comportando los objetivos propuestos dentro del plan de entrenamiento (Bárceñas &

Román, 1993; Antón, 1994; Dumitru, 2009; Molina, 2010; Vizcay, 2010; García, 2011; Muñoz, et al., 2012; Becali & Romero, 2014).

En el deporte existen dos tipos de preparación: la general y la especial, la segunda que es a su vez sustentada por la primera, es la responsable de garantizar el estado óptimo del atleta hacia la competencia, es donde se trabajan las habilidades y capacidades determinantes en la competencia, es por ello, que debe tener un control y evaluación riguroso que permita rectificar a tiempo o prever el resultado final que se alcanzará.

La individualización del entrenamiento moderno constituye un reto en planificar y controlar, donde los resultados de controles pueden encaminar el trabajo y superar dificultades presentadas, no haciendo incorporación de nuevas tareas complejas, sino entrenamientos asequibles que demuestren como mejorar el rendimiento en lo adelante.

Una de las especialidades deportivas complejas es: el Balonmano, que por sus características es un deporte de cooperación-oposición, participación simultánea, invasión, incertidumbre, variable, juego deportivo; es por ello, que se necesita de instrumentos de control que demuestren el arsenal de los atletas, para que la evaluación final se asemeje lo mayor posible a su desempeño competitivo, es decir, acercar los escenarios de preparación a la realidad de juego.

Por tal motivo, organizar todo lo que ocurre en las etapas de la preparación del deportista es a su vez el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia que son de suma importancia, estando implícito un problema actual dentro de la planificación de ejercicios específicos para medir y controlar el rendimiento deportivo de los guardametas de balonmano.

Para la preparación de los porteros de Balonmano, los jugadores y sus técnicos han resaltado la importancia que tienen en el rendimiento de este deporte. Un grupo de autores han realizado reflexiones sobre la actuación de los porteros y el rol que tienen dentro del equipo. Todos ellos suelen coincidir en las características particulares y la singularidad que encierra este puesto dentro del juego, pudiendo afirmar que es una posición que demanda como alternativa, control específico y evaluación, dado el principio de especificidad del entrenamiento, parece lógico pensar en una atención y control diferentes, donde se desempeñan en un puesto distintos que requiere de medios, métodos y objetivos con preparaciones diferentes al de los demás integrantes del equipo, por lo que demanda de un control vital sobre esta posición, considerado por reconocidos que la intervención del portero puede influir

especialmente, más que la de cualquier otro jugador en el resultado de un partido, de aquí la importancia que adquiere las utilizaciones disímiles de ejercicios de control durante su preparación.

En el caso de esta investigación, se analiza la manera en que se lleva a cabo estos procesos en los porteros de Balonmano, posición compleja por su responsabilidad, ubicación, nivel y tiempo de decisión, reflejos y previsión de lo que sucederá a continuación.

A partir de la revisión realizada de documentos científicos y la experiencia de los investigadores, se considera que existen insuficiencias en el control y la evaluación de los porteros de Balonmano

Se tuvieron en cuenta métodos de nivel teórico, el histórico-lógico para poder realizar un estudio cronológico de cada propuesta y evolución de la preparación del Balonmano, inductivo-deductivo induciendo de lo particular a lo general reflejándose lo que existe de común en cada atleta portero y de lo general a un nivel medio, que sean razonamiento verdadero en lo inicial trabajando hasta el final con buenas conclusiones reales, el analítico-sintético, posibilitando descubrir relaciones y características generales entre elementos de la realidad, es decir, lo que conforma la situación problemática y explica cómo están las acciones dentro del control de la preparación a los porteros y la modelación, para representar mentalmente cómo deberían quedar conformado los ejercicios y su relación con la actividad competitiva.

En el nivel empírico, la entrevista, la observación, la encuesta y el análisis de documentos que ayudó a delimitar y definir claramente el problema, evitando duplicaciones de datos establecidos, posibilitando ideas sobre métodos de interés a utilizar, como deducciones de recomendaciones para posteriores investigaciones. Siempre se tuvo presente la preparación adecuada y localización en las disímiles técnicas de revisión sobre el tema en cuestión, cuidando que las mismas fueran actualizadas lo cual facilita fuentes de información en el estudio de los modelos o medios utilizados para la preparación y control en la planificación del entrenamiento de Balonmano en la EIDE Héctor Ruiz Pérez de Villa Clara y consigo el diagnóstico u objetivo general de este estudio.

Para realizar el análisis final se tiene dentro de los estadísticos matemáticos, la distribución empírica de frecuencias.

## DESARROLLO

Sin duda el juego del guardameta tiene muchas peculiaridades, realiza la mayor parte de su tarea sin la ayuda del resto de sus compañeros, nadie puede compensar sus errores, y el éxito o fracaso de sus acciones es

inmediatamente visible por todo el mundo. Estas diferencias, más todas aquellas que marcan el reglamento, hacen el puesto de portero, el más específico de todos, y como tal se ha de apreciar no solo en los partidos, sino sobre todo, en la programación y dirección de sus controles.

Durante mucho tiempo solo se han valorado las diferencias entre el portero y el resto de jugadores, a la hora de entrenar ligados estrictamente al ámbito técnico-táctico, dejando a un lado los controles de ejercicios específicos, que este rol exige y que en muchos aspectos, dista bastante de las necesidades físicas que el resto de las posiciones requieren. Este trabajo intenta abordar el análisis que requiere el puesto específico del arquero y la manera en que son controladas y evaluadas sus acciones y preparación.

Indicaciones del documento metodológico rector en Cuba Programa Integral de Preparación de Deportista (Balonmano). Categoría 16-18 años.

En los objetivos generales y específico solo no se hace alusión a la posición de porteros, estos fines tienen un carácter general hacia el juego de Balonmano en sí, sin detenerse a pensar en su posición más compleja. En los objetivos técnicos tácticos en el número 8 específicamente se plantea perfeccionar la técnica y la táctica del portero.

Ya en el contenido se tratan los contenidos que deben dominar diferentes posiciones en función del tipo de juego, pero no deja claro qué contenidos o acciones técnico-tácticas debe realizar el portero. También en la evaluación cualitativa, no presenta ejemplos o recomendaciones hacia esta posición.

En esta investigación se consultaron un grupo de documentos científicos y metodológicos, donde se destaca: el Programa Integral de Preparación del Deportista (Colectivo de autores, 2020) los cuales utilizando el métodos análisis de documentos, arrojaron los siguientes resultados:

- Se necesita de instrumentos de medida que se acerquen más a las condiciones reales de la competencia.
- Los test que se proponen tienen un carácter general en la preparación del balonmanista.
- Son necesarios indicadores contextualizados a las competiciones para evaluar el desempeño de todos los jugadores.
- No existen test que midan la preparación física especial de los porteros de Balonmano.

- No existen ejercicios que modelen el juego de Balonmano y a su vez se pueda controlar y evaluar el desempeño.
- La evaluación de los porteros de Balonmano se unifica con la de los jugadores de campo, cuando no tienen el mismo rol.
- Es a partir de los 15 años que se realiza un énfasis en la especialización de los jugadores como porteros.

Luego de este primer acercamiento los investigadores se dedican a ver qué criterios tenían los atletas y entrenadores acerca del control y la evaluación de los porteros en la categoría juvenil, para ellos se utilizaron jugadores de campo, porteros, entrenadores del deporte, metodólogos del subsistema de alto rendimiento de la provincia de Villa Clara, para aplicarle los instrumentos determinados se examinaron 26 atletas (22 jugadores de campo y 4 porteros) de Balonmano en la EIDE Villa Clara, y se obtuvo como resultado:

- El 100% de los atletas tanto de campo como porteros, conocen de manera general ejercicios que se realizan en el entrenamiento y tienen correspondencia con lo que luego se evalúa en las normativas.
- El 100% de los atletas desconocen ejercicios específicos que sean evaluados en las normativas para la posición de porteros.
- El 100% de los atletas desconocen de algún entrenador que utilice o haya utilizado ejercicios específicos para el control y evaluación de la posición de portero.
- El 100% de los jugadores reconocen que la posición de la portería es compleja, dada su variabilidad, incertidumbre y responsabilidad.
- El 100% de formas muy general manifiestan que es necesario agregar aspecto o contenidos dentro del programa del deportista en el Balonmano que tenga que ver con los porteros.
- Los principales elementos que consideran los atletas que deben ser evaluados son: los desplazamientos, las paradas hacia los diferentes ángulos de tiros, colocación en función del balón, las capacidades físicas y la postura, todo ellos en situaciones similares al juego real.
- El 100% de los atletas reconocen que todos hacen las mismas pruebas sin importar donde jueguen, por tanto, se debe ser específico por las características de cada posición.
- El 84,61% considera que las pruebas que realizan no miden lo que sucede luego en el partido.
- El 100% consideran que proponer para los porteros juveniles determinados ejercicios específicos de comparación durante la preparación sí puede contribuir

una alternativa positiva que ayude a evaluar en un futuro los guardametas en las diferentes edades en el Balonmano villaclareño.

- El 100% de los jugadores si consideran que existen controles para analizar regularmente los errores que cometen en partidos de preparación, pero no se comporta igual en los porteros, donde solamente conocen la efectividad defensiva de los mismos.

Resumiendo se puede afirmar que los atletas desconocen de cómo se evalúan a los porteros de manera específica, aprecian la necesidad de una herramienta que pueda ayudar a los jugadores de esa posición a rectificar sus errores y que sería muy bueno realizar ejercicios de preparación y control semejantes al juego real.

Teniendo en cuenta las respuestas de los atletas, pero sabiendo que no son ellos los responsables de los procesos de control y evaluación de la preparación se procede entonces a encuestar a 10 profesionales del deporte en la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas y entrenadores de dicho deporte.

**El 100 % de los profesionales reflejan que conocen contenidos del Programa Integral de Preparación del Deportista (Colectivo de autores, 2020) de su especialidad, dominando objetivos generales y específicos para los procesos de enseñanzas y perfeccionamientos para los diferentes aspectos de la preparación, como normativas de selección y test pedagógico, dominando las indicaciones metodológicas, y propuesta que hacen referencia para el desarrollo en la diferentes categoría y sexo.**

- El 100 % responde que no se precisan contenidos para controlar y evaluar aspectos específicos y pedagógicos para los guardametas de Balonmano en ninguna categoría.
- El 100 % responde que no aparecen dentro de los contenidos que se evalúan, las habilidades técnico-tácticas en la categoría juvenil que tengan que ver con los porteros.
- El 100 % asegura que no existen ejercicios para el control y la evaluación de la preparación física especial en los porteros de Balonmano.
- El 100 % considera necesario que se presente una propuesta con ejercicios de control específico para porteros de Balonmano juvenil, para posteriormente con las experiencias tenidas maximizar en otras categorías.
- El 100 % manifiesta que con ejercicios específicos para el control y evaluación de la preparación de los porteros, se mejoraría el trabajo con esta posición en específico, pues ellos son evaluados con los mismos

test que los jugadores de campo, cuando las posiciones son totalmente diferentes.

- Se observa correspondencia entre las respuestas de los atletas y los encargados de prepararlos, es por ello que se determina aplicar una entrevista a los 9 metodólogos de Balonmano del territorio villaclareño, para saber cómo se lleva a cabo este proceso de control y evaluación de los porteros desde su visión.

Los mismos atendiendo a las dos preguntas precisas que se les realizaron, respondieron:

- El 100% desconoce de ejercicios o test específicos para la posición de porteros en el Balonmano, que siempre se han evaluado de la misma manera que los jugadores de campo.
- El 100% asegura que sería muy factible la utilización de ejercicios específicos para controlar y evaluar la preparación de los porteros, así se pudiera conocer con más detalles el posible resultado.

La investigación utilizó la observación no participante, posibilitando como investigador percibir las disímiles demostraciones de los sujetos en estudio, recogiendo determinadas funciones que realizan y revelan los jugadores de Balonmano. Los observadores se limitaron a registrar manifestaciones palpables con exigencias profesionales en su proceder, en específico cuestionando la actividad deportiva defensiva en los ataques a puerta en los arqueros cuando es gol y la zona debilitada en la defensa.

Los datos de la observación a entrenamientos y juegos de preparación, se recogieron sistemáticamente evitando manifestaciones casuales, registrando lo que sucede en los momentos defensivos fielmente, garantizando objetividad, teniendo presente posibles representaciones con videos para comparar con datos tomados, este método fue desarrollado con los jugadores porteros escolares y juveniles de Balonmano en la EIDE provincial de Villa Clara.

#### Selección de los observadores.

Se procedió a la selección de los observadores teniendo en cuenta los diferentes criterios: haber jugado Balonmano, ser Licenciado en Cultura Física, ser profesor de dicho deporte, tener experiencia en investigaciones donde se utilizaban instrumentos observacionales.

Después de realizar un análisis de los profesionales que cumplían con estos requisitos, se seleccionaron tres que cumplían con las exigencias planteadas y además eran másteres y uno árbitros nacionales.

Pasado este proceso se tuvo un contacto con estos tres compañeros, se les explicó la intención de la investigación, se les entregaron los documentos con los indicadores que se iban a evaluar y se planificó un nuevo contacto

para la discusión del documento y la concreción detallada de cómo se llevarían a cabo las observaciones.

Luego se realiza la discusión del documento, la cual se puede destacar como satisfactoria y bien entendida, se comienza con el primer entrenamiento de los mismos.

Entrenamiento de los observadores.

El entrenamiento de los observadores duró tres semanas, se realizó mediante dos encuentros teóricos y cuatro encuentros prácticos:

Primer encuentro teórico: Se deja claro la intención de la investigación, se concreta lo que se quiere evaluar, se ratifica la disposición a participar, se aclaran dudas que se presentan en la comprensión del documento entregado y se planifica un segundo encuentro, para las interpretaciones personales del documento.

Segundo encuentro teórico: Se comienza verificando si existía claridad en los objetivos de la investigación, teniendo en cuenta que ese sería el modo de realización, se pasa al análisis e interpretación de cada observador de los indicadores a evaluar, pues era necesario saber la manera de interpretar cada acción, para poder obtener resultados confiables. Considerando que teóricamente se estaba listo, se planifica el primer encuentro práctico.

Primer encuentro práctico: Para ello se determinó observar ediciones de videos que reflejaban entrenamientos de Balonmano, se logró un acuerdo total de los observadores en las evaluaciones de cada elemento y eso se realizó por 3 encuentros más.

Luego de estos seis encuentros de preparación, los resultados demostraron concreción en el criterio de los observadores y se decide proceder a las observaciones reales.

Se pudo apreciar entre las principales actividades que realizan los porteros de Balonmano lo siguiente:

- Inicialmente realizan ejercicios de elasticidad considerados entre los factores que condicionan la flexibilidad activa.
- Acciones físicas especiales técnico-tácticas defensivas y ofensivas en la puerta.
- El calentamiento especial adaptándose y fortaleciéndose, principalmente con eslabones que ayuden a ejecutar lo mejor posible, futuros movimientos o técnicas a realizar.
- Luego los guardametas disponen de determinado "tiempo libre" durante los entrenamientos, en especial si en el equipo hay dos o más, como se ve en las categorías escolares, se emplean y utilizan por regularidad en juegos como jugador de campo para mejorar su

forma física general, lejos de la portería y de sus actividades específicas .

- Las capacidades físicas generales se realizan unido a los jugadores de campo y lo específico dirigido por el entrenador experto responsable de dicha posición, donde utiliza diferentes medios, ejercicios y métodos entre ellos: estándar, variables y combinados ubicándolo en el puesto que toca y realizándolo en ocasiones en conjunto con los jugadores restantes para dar cumplimiento a lo propuesto.
- Se aprecia en el 90 % de las actividades, en ocasiones, las acciones de la parte principal, no se parecen a la preparación en el período competitivo, es decir **no son parecidas a las posibles situaciones reales de juego** tales como: utilización consecutiva de tiros hacia puerta (jugadores de campo o propio entrenador)
- En el 100% de las observaciones no se apreció un trabajo de control individualizado con los arqueros, pues realizaban las mismas actividades que los jugadores de campo.
- En el 100% de los ejercicios cuando el arquero está colocado, aunque se rectifican cuestiones téc-tác, los mismos están en función de los jugadores atacantes.
- Los test pedagógicos que se aplican son los mismos que se les aplican a los jugadores de campo.

Propuesta de ejercicios para el control y la evaluación de porteros de Balonmano.

Ejercicio # 1-Ejecuciones defensivas rápidas y explosivas.

Descripción: Ejecuciones I-II-III-IV

El tiempo de imitaciones adcaudadas al tipo de preparación ante diferentes alturas y direcciones, tanto con una y dos manos y pies.

Puntuación:

10 puntos: Lo consigue en posiciones defensivas equilibradamente entre tiempo previsto según año y sexo.

9 puntos: Lo consigue con cierto equilibrio, en las posiciones defensivas, alcanzando tiempos en segundos previstos según año y sexo.

8 puntos: Lo consigue aún con cierto equilibrio, en las posiciones defensivas, alcanzando tiempos en segundos previstos según año y sexo.

7 puntos: Lo consigue con poco equilibrio, en las posiciones defensivas, alcanzando tiempos en segundos previstos según año y sexo.

5 puntos: Lo consigue aún con deficiente equilibrio, en las posiciones defensivas, alcanzando tiempos en segundos no previstos según año y sexo.

A continuación se muestran los tiempos establecidos según el sexo, para poder realizar la evaluación:

Años +16 años.

10 pts. 9 pts. 8 pts. 7 pts. 5 pts.

F 3''.01-3''.77 3''.78-3''.99 4''.00-4''.50 4''.50-5''.00 +5.00

M 2''.77-3''.00 3''.01-3''.77 3''.78-3''.99 4''.00-4''.50 +4''.50

Ejercicio # 2- Pases rápidos al contraataque.

Descripción: Ejecuciones I-II-III-IV

Según edades realizar saltos pliometricos con intensidad (cuatro o cinco) de frente ante altura, con imitaciones adecuadas en diferentes direcciones, tanto con una y dos manos superando resistencia con alta velocidad de y pases al contraataque con precisión de ejecución ofensiva del pase al lugar previsto.

Puntuación:

10 puntos: Lo consigue en posiciones defensivas equilibradamente con saltos, imitaciones y precisión de ejecución en pases sin errores concluyendo con máxima puntuación.

9 puntos: Lo consigue con cierto equilibrio, en las posiciones defensivas, saltos, imitaciones y precisión de ejecución en pases con 1 error.

8 puntos: Lo consigue aún con cierto equilibrio, en las posiciones defensivas, saltos, imitaciones y precisión de ejecución en pases con 2 errores.

7 puntos: Lo consigue aún con poco equilibrio, en las posiciones defensivas, saltos, imitaciones y precisión de ejecución en pases con 3 errores.

5 puntos: Lo consigue aún con deficiente equilibrio, en las posiciones defensivas, saltos, imitaciones y precisión de ejecución en pases con más de 3 errores.

Ejercicio # 3- Intercepciones rápidas, explosivas y positivas de balones.

**Descripción:** Desplazar en el menor tiempo posible, demostrando explosividad, en dirección a la portería, entre obstáculos que corresponden. Serealizarán de 1 a tres repeticiones con dos intentos distribuidos por las tres áreas previstas.

Puntuación:

10 puntos: Lo consigue en posiciones ofensiva equilibradamente con desplazamientos y intercepciones concluyendo con 30 puntos como máxima puntuación.

9 puntos: Lo consigue con cierto equilibrio, en los desplazamientos ofensivos y intercepciones, concluyendo entre 26-29 de puntuación.

8 puntos: Lo consigue aún con cierto equilibrio, en los desplazamientos ofensivos y intercepciones, concluyendo entre 20-25 de puntuación.

7 puntos: Lo consigue aún con poco equilibrio, en los desplazamientos ofensivos y intercepciones concluyendo con 15-19 de puntuación.

5 puntos: Lo consigue aún con deficiente equilibrio, , en los desplazamientos ofensivos y intercepciones concluyendo con -15 de puntuación.

A continuación se mostrará en la tabla 1 la manera de tabular el ejercicio número 3.

Tabla 1. Tabulación del ejercicio 3.

Ejercicio #1 Evaluación Descriptiva	10 Puntos	9 Puntos	8 Puntos	7 Puntos	5 Puntos
EJECUCIONES I-II-III-IV Tiempo de imitaciones adecuadas ante diferentes alturas y direcciones, tanto con 1 y 2 manos y pies	Lo consigue en posiciones defensivas equilibradamente entre tiempo previsto según año y sexo.	Lo consigue con cierto equilibrio, en las posiciones defensivas, alcanzando tiempos en segundos previstos según año y sexo.	Lo consigue aún con cierto equilibrio, en las posiciones defensivas, alcanzando tiempos en segundos previstos según año y sexo.	Lo consigue con poco equilibrio, en las posiciones defensivas, alcanzando tiempos en segundos previstos según año y sexo.	Lo consigue aún con deficiente equilibrio, en las posiciones defensivas, alcanzando tiempos en segundos no previstos según año y sexo.

Ejercicio#4-Efectividad potente en defensas de Penalti.

Descripción: En las diferentes ejecuciones (I-II-III-IV) se deben desplazar en menor tiempo posible, reflejando los mejores porcentajes de paradas en lanzamientos de penaltys que realizan jugadores.

Puntuaciones:

10 puntos: Lo consigue en posiciones equilibradamente de desplazamientos defensivos y paradas al 50% en cada ejecución concluyendo puntuación.

9 puntos: Lo consigue con cierto equilibrio, en los desplazamientos defensivos y parada entre 46-49 % en cada ejecución concluyendo puntuación.

8 puntos: Lo consigue aún con cierto equilibrio, en los desplazamientos defensivos y parada entre 40-45 % en cada ejecución concluyendo puntuación.

7 puntos: Lo consigue aún con poco equilibrio, en los desplazamientos defensivos y parada entre 35-39 % en cada ejecución concluyendo puntuación.

5 puntos: Lo consigue aún con deficiente equilibrio, en los desplazamientos defensivos y parada menos del 35 % en cada ejecución concluyendo puntuación.

Ejercicio #5- Combinaciones fuertes y rápidas de pases efectivos.

Descripción: En las diferentes ejecuciones que se realicen se deben desplazar en menor tiempo posible, buscar los balones enumerados y lanzar a los lugares orientados con anterioridad.

Puntuación:

10 puntos: Posiciones equilibradas de buenos desplazamientos defensivos, búsqueda de balón y 90-100% de lanzamientos efectivos concluye máximo de puntuación.

9 puntos: Consigue con cierto equilibrio, desplazamientos defensivos, búsqueda de balón y 80-89 % de lanzamientos efectivos concluye puntuación.

8 puntos: Aún con cierto equilibrio, en los desplazamientos defensivos, búsqueda de balón y 70-79 % de lanzamientos efectivos concluye puntuación.

7 puntos: Aún con poco equilibrio, en los desplazamientos defensivos, búsqueda de balón y 60-69 % de lanzamientos efectivos concluye puntuación.

5 puntos: Aún con deficientes equilibrio, en los desplazamientos defensivos, búsqueda de balón -60 % de lanzamientos efectivos concluye puntuación.

CONCLUSIONES

Se puede afirmar que los directivos, entrenadores y jugadores de Balonmano en la provincia de Villa Clara desconocen ejercicios específicos para el control y la evaluación de los porteros, que todos los ejercicios y controles se realizan en función de los jugadores de campo y existe la necesidad de la conformación y aplicación de ejercicios específicos

para los porteros, esto mejoraría la actuación de los mismos y se conociera con mejor exactitud los posibles resultados finales.

Los cinco ejercicios propuestos cumplen con las exigencias contemporáneas de ser dinámicos y contextualizados a la actividad competitiva, además de servir para controlar y evaluar la preparación de los porteros de Balonmano.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Antón García, J. L. (1994). *Balonmano: metodología y alto rendimiento*. Paidotribo
- Aróstica, O., Hurtado, J., Sebrango, C.R. (2016). Indicadores para el control y evaluación de la preparación técnico-táctica en el balonmano. e-balonmano.com. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(1), 65-77.
- Bárceñas, D., & Román, J (1993) Balonmano, técnica y metodología. Gymnos.
- Becali Garrido A.E., & Romero Esquivel, R. J. (2014). *Control de la preparación en el deporte de Alto Rendimiento*. En. *Metodología del Entrenamiento Deportivo. Capítulo III*. Deportes.
- Colectivo de autores. (2020). *Programa Integral de Preparación del Deportista*. Deportes.
- Dumitru, D. C. (2009) *Consideraciones para la preparación física de los porteros de Balonmano*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Almería.
- Flores Rodríguez, J., & Anguera, M. T. (2018). Game Pattern in Handball According to the Player who Occupies the Centre Back Position. Apunts. *Educación Física y Deportes*, 134, 110-123. \_
- Forcades, L.(1997). *Aplicación de un Sistema de evaluación de los factores de la preparación en las competencias del Balonmano cubano*. (Tesis de maestría). Instituto Superior de Cultura Física de La Habana.
- García Bulgar, R. (2011) Ejercicios para el control técnico de los porteros de Balonmano de la EIDE Rafael Freyre Torres de Guantánamo. EFDeportes.com, *Revista Digital Buenos Aires*, 16(161). \_
- González Ramírez, A., Bermúdez Pérez, S. G., Martínez Martín, I., & Chiroso Ríos, L. J. (2017). Goalkeepers' Effectiveness in the ODESUR Games and the Pan-American Handball Championship in 2014. Apunts. *Educación Física y Deportes*, 130, 95-105. \_
- Mesa Sánchez L., & García López R. (2007). Metodología para el control de la actividad técnico – táctica de los porteros de Balonmano de Camagüey durante el juego. (Ponencia). *VI Conferencia Internacional Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes*. Pinar del Río, Cuba.
- Molina López, J. M. (2010) Preparación psicológica del portero de Balonmano en las distintas etapas de la temporada. *Revista Digital Buenos Aires*, 14(142). \_
- Morrow, J. R., Mood, D. P., & Disch, J. G. (2015) *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Human Kinetics.
- Muñoz Moreno, A., Martín Redondo, E., Calvo, J.L., & Rivi-lla García, J. (2012) Análisis de los diferentes modelos de entrenamiento para porteros de Balonmano. *Revista de Ciencia y Deporte*, 8(3), 223-232.
- Pérez Pardo, J.R. (2014) *Alternativa metodológica para la planificación de las cargas de entrenamiento de alto nivel ajustada a las exigencias de la actividad competitiva*. (Tesis de doctorado). Facultad de Cultura Física de Villa Clara.
- San Pedro Virués, J.M. (2009) El entrenamiento para la mejora coordinativa y técnico-perceptiva del portero de Balonmano en la pretemporada (España) *Revista Digital Buenos Aires*, 13(130). \_
- Torres, G. (2004) *Aproximación al análisis didáctico del contenido del portero de Balonmano*. Universidad de La Coruña.
- Vázquez Diz, J.A., Morillo-Baro, J. P., Reigal, R. E., Morales Sánchez, V. O., & Hernández-Mendo, A. (2019) *Diseño y validación de una herramienta de observación para porteros en Balonmano playa*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 135-146.
- Vizcay Medina, C. (2010) El portero de Balonmano. Elementos fundamentales para su preparación. *Revista Digital. Buenos Aires*, 15(145). <https://www.efdeportes.com/efd145/el-portero-de-balonmano-preparacion.htm>
- Zapardiel, J. C. (2018). *M18 W18 beach handball euros championship analysis ulcinj 2018. ehf web periodical*. European Handball Federation. [https://www.researchgate.net/publication/330479475\\_M18\\_W18\\_Beach\\_Handball\\_EUROS\\_Championship\\_Analysis\\_Ulcinj\\_2018](https://www.researchgate.net/publication/330479475_M18_W18_Beach_Handball_EUROS_Championship_Analysis_Ulcinj_2018)