

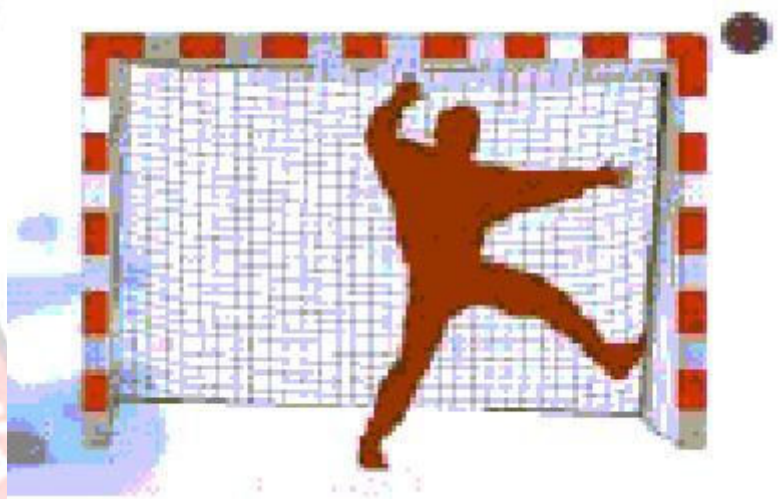
EL LANZAMIENTO DE 7 m



TÉCNICAS DEL PORTERO

Club Balonmano Urduliz

Autor: Andrés Arteta



ÍNDICE

1.- LANZAMIENTOS DE 7 m

2.- FACTORES IMPORTANTES EN EL LANZAMIENTO . ANÁLISIS DEL LANZADOR.

3.- FACTORES IMPORTANTES EN EL LANZAMIENTO. ANÁLISIS DEL PORTERO.

4.- ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE PRESIÓN AL LANZADOR.

1. LANZAMIENTOS DE 7 m

Los lanzamientos de 7 m empezaron a cobrar una importancia capital a principios de los años 90 cuando el reglamento se endureció en busca de un mayor refinamiento técnico y una disminución del contacto indiscriminado en el juego. Hoy día constituyen, no solo un elemento de castigo más dentro del ámbito sancionador sino un factor táctico y estratégico importante en el planteamiento de los encuentros.

El lanzamiento de 7m ha dado paso a una de las especializaciones más importantes tanto en el ámbito de porteros como en el de jugadores, y hoy se puede hablar de verdaderos especialistas en ambos casos.

Hubo una etapa en la formación de porteros en la que se instruía a estos en las técnicas de penalties de una manera aislada al estudio del lanzador. Personalmente siempre he creído que esto era un error y prueba de ello es que ya no se realiza así. Además hay que decir que buena parte de la técnica de lanzamiento está condicionada por factores "físicos y geométricos ", en el sentido académico de la palabra, lo cual hace notablemente importante el inculcar ciertas nociones de este tipo a los porteros.

" Si sabes física y geometría serás un buen portero"- esta frase se la escuché en televisión a Juan de Dios Román y resume muy bien la línea de formación de porteros de la escuela eslava actual. A mi juicio le faltó añadir "psicología" como herramienta adicional indispensable para un buen especialista de 7 m.

Al hilo de este último aspecto, es un error creer que el único factor que condiciona el comportamiento de un portero a la hora de afrontar un penalti recae solo en sus propias característica físicas, su preparación y su destreza.

Los penalties son cosa de tres factores - el lanzador, el portero y la historia y presión sobre el lanzamiento (aspecto psicológico importante)- y no de dos como habitualmente se cree, es por ello que el portero debe condicionar su comportamiento influido por los otros dos elementos involucrados y no solo por él mismo.

Un viejo proverbio en artes marciales dice que la mejor manera de afrontar una lucha con éxito es conocer bien a tu enemigo. El portero afronta una lucha indudable con el lanzador en el momento de enfrentarse a un penalti. Veamos por tanto cuales son los aspectos más importantes que influyen en el lanzamiento desde el punto de vista del lanzador y examinemos también los propios condicionantes y pautas que el portero debe interiorizar a la hora de afrontar el lanzamiento.

2.- FACTORES IMPORTANTES ANÁLISIS DEL LANZADOR.

Ya lo hemos dicho anteriormente y lo repetiremos de nuevo una y mil veces .

" si sabes física y geometría serás un buen portero". Para no crear errores innecesarios de pensamiento hay que matizar que dado que un lanzamiento lo ejecuta un ser humano jamás podremos convertirlo en una ciencia exacta. Pero incluso dentro de la imprevisibilidad que esto supone hay ciertos aspectos que están condicionados por factores cuantificables que ayudan enormemente al portero a tener una idea de por donde "van los tiros" – nunca mejor dicho.

El lanzador por mucho que quiera improvisar, despistar, etc está íntimamente sujeto a su propia anatomía. Es vital analizar los aspectos físicos de la técnica del lanzador que van a condicionar y dar pistas sobre la manera de proceder del portero. Veamos algunos:

- Envergadura del lanzador. Lo más importante para el que afronta el lanzamiento de un penalti es la perspectiva de espacios que éste sea capaz de observar desde el punto de lanzamiento.

Desde esta óptica la altura física, mayor o menor, determina que el jugador tenga ángulos de enfoque distintos para apreciar los espacios de la portería menos cubiertos.

Esto determinará sin lugar alguna en el jugador la elección preferida de la trayectoria de balón para convertir su tiro en gol.

No debemos olvidar que en el lanzamiento de 7 m interviene de modo fundamental el aspecto psicológico del lanzador. Para conseguir el éxito has de creer y tener sensación de dominancia o superioridad sobre el portero y sobre el ambiente. Una de las primeras impresiones que afianzan esta superioridad en el jugador está dada por la primera impresión que captan de sus sentidos – en este caso la vista- ; cuanto más espacio y más perspectiva "de arriba abajo" observe el jugador , mayor sensación de confianza tendrá.

Este es un principio que opera en la lucha bélica. La situación de dominancia se acrecienta con la toma de posiciones elevadas sobre la visión del rival. La seguridad de dominar el espacio y el hecho de "apreciarle de arriba a abajo" aportan al soldado una clara seguridad y sensación de dominancia mientras que quien se enfrenta a él aprecia una situación de debilidad e inseguridad.

Un lanzador de 1,80 m vería un espacio menor en algunas zonas que otro de 2,00 m, ante la misma situación del portero, y con idéntica talla y envergadura de éste.

En la figura puede observarse cómo el sujeto de arriba dispone de un ángulo de visión por encima de la cabeza del portero ligeramente superior que el sujeto de abajo. Su sensación de autoridad y dominancia sobre su rival (el portero) será mayor.

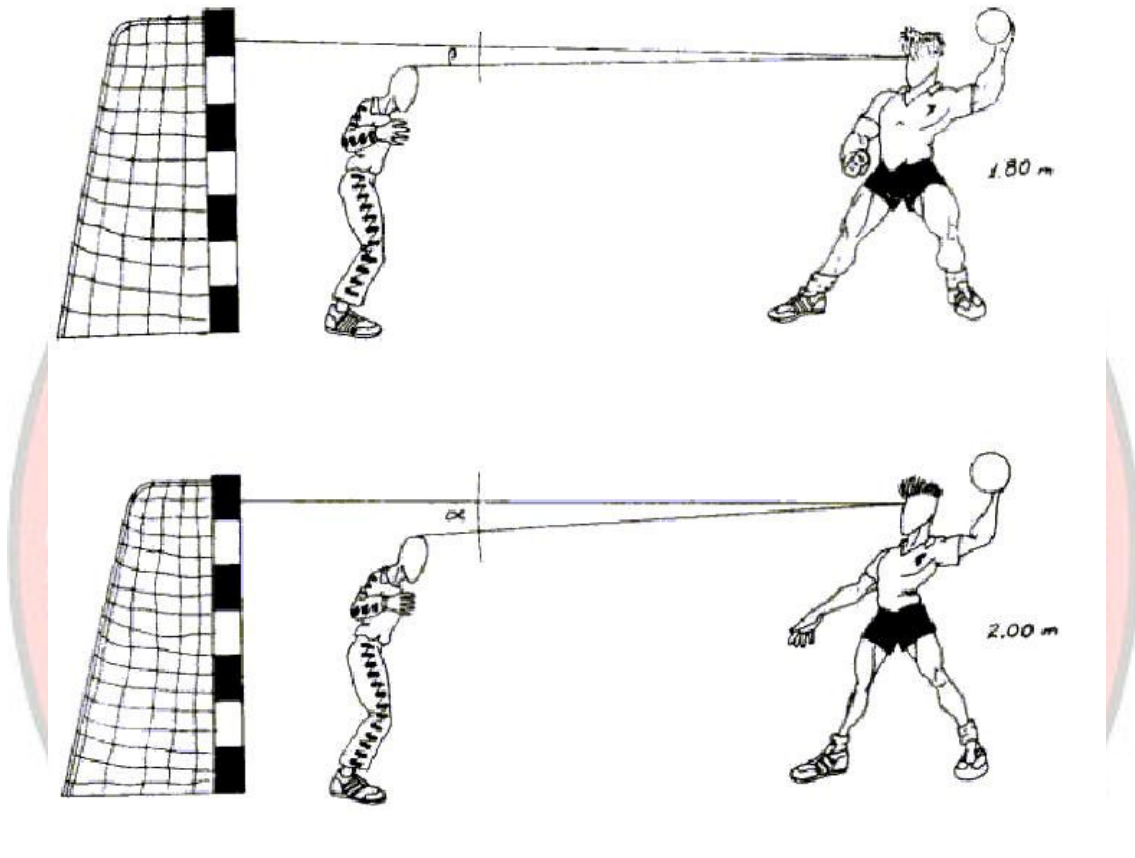


Figura .- Visión de lanzamiento. Concepto de dominancia.

Esta es una de las razones por la que los porteros profesionales se adelantan hacia el jugador, disminuyendo en la medida de lo posible el que el jugador aprecie ese ángulo de dominancia.

Además suele ser habitual en algunos jugadores el adoptar una postura de lanzamiento en la que su altura se ve reducida, y en ese momento el portero suele aprovechar para adelantarse un paso más intentando eliminar totalmente la visión del ángulo superior.

Obviamente a los lanzadores se les instruye también en estas cuestiones. Un buen lanzador de penalties adoptará una postura de lanzamiento erguida y con poca pérdida de altura – es decir con poca separación de los miembros inferiores.

- *Localización del Brazo ejecutor. Recuerdo a un jugador decir que si "el brazo en vez de nacer del lateral del hombro naciera en la mitad del pecho las posibilidades de lanzamiento en el penalti se multiplicarían por dos".*

Y en gran parte lo que decía está justificado plenamente. No debemos olvidarnos que el punto origen de lanzamiento lo marca la posición de la mano y ésta está en el extremo de un brazo ubicado en el momento de lanzar en una posición lateral del cuerpo, es decir está desplazada hacia uno de los lados de cobertura del portero.

El brazo ejecutor del lanzador modifica el punto de salida del balón desde el punto de vista de anchura, de forma similar a la influencia de su talla.

Esta circunstancia provoca tendencias de lanzamiento hacia determinadas zonas y/o dificulta las trayectorias de lanzamiento hacia otras. En otras palabras, la probabilidad de lanzamiento es mayor hacia una de las zonas de portería que otras. Y esto es un hecho aprovechable.

Un jugador que en el momento de lanzamiento ubique su brazo y su mano en una posición lateral con una posición de torso muy inclinada hacia atrás tiene un 80% de tendencia a lanzar el balón al lado de su brazo ejecutor.

Ejemplo, un jugador diestro, ubicado en el mismo lugar de la línea de 7 m, y sin modificar su posición corporal- es decir, tal cual está en la figura, si lanza en trayectoria cruzada (pasando el balón por delante del portero hacia un lado), el espacio real que dispone el balón en su trayectoria hacia la portería será ligeramente menor que si lo lanza con una trayectoria directa- es decir -, hacia el mismo lado del brazo ejecutor.

Y ¿porqué? . La razón se observa en la figura siguiente. La lateralidad adoptada por el jugador ha provocado la disminución del ángulo que hemos llamado beta en favor del ángulo alfa.

En la figura se puede observar la distinta dificultad que tendrían un sujeto zurdo y otro diestro con el mismo emplazamiento, sin modificar igualmente la situación o posición el portero.

¿qué se les enseña a los lanzadores de penalties? . Se les enseña a colocar el balón en el pecho o en la espalda antes de lanzamiento y a adoptar una postura frontal del torso - de modo que quede paralelo a la portería. Asimismo, se ejercita mucho el antebrazo a fin de que no se vean obligados a desplazar la mano y el brazo hacia el lateral y hacia atrás para efectuar el lanzamiento. Con esto se consigue equilibrar los ángulos laterales y evitar la carga de tiros hacia un determinado lado.

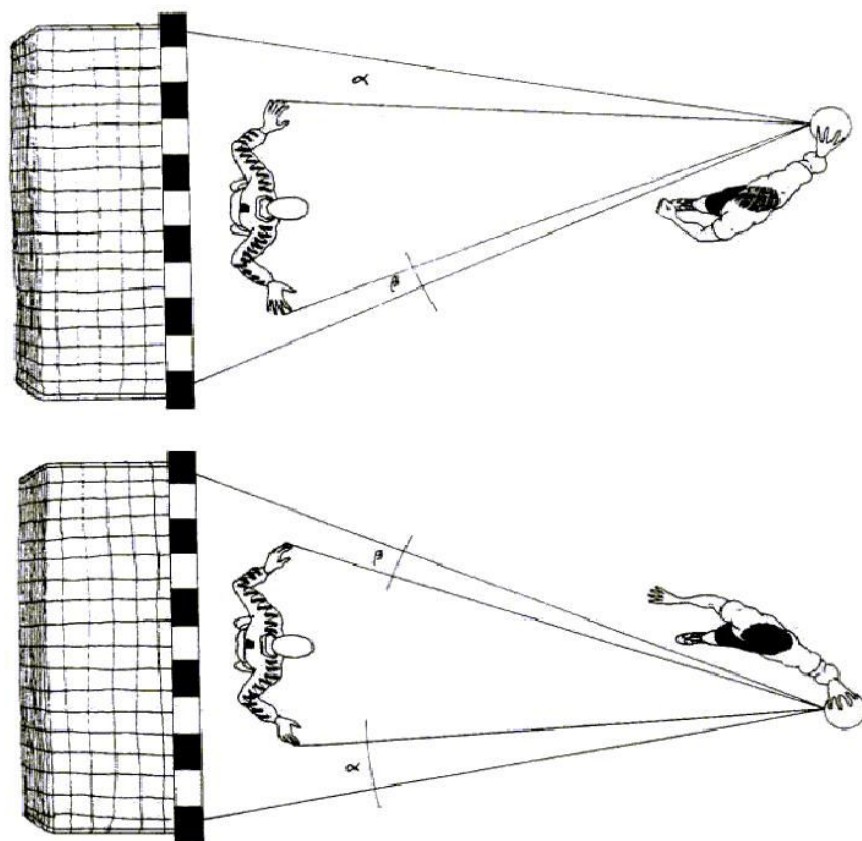


Figura .- Visión lateral según posición del brazo.

Algunas reglas útiles al respecto:

1. un jugador de la misma talla del portero o mayor tiene mayor tendencia a lanzamientos por arriba sin cambiar su postura de lanzamiento ya que es capaz de situar la mano en el momento de lanzamiento en una posición más alta que la cabeza del portero. Esto le permite un lanzamiento alto y cómodo a favor de la gravedad – con un poco de inclinación hacia abajo.

Si optara por un lanzamiento inferior su cuerpo deberá cambiar la posición erguida por una algo inclinada a fin de buscar una propulsión cómoda aprovechando su peso.

Los jugadores altos buscan normalmente lanzamientos de brazo, es decir, dan al brazo un recorrido amplio de atrás hacia delante buscando imprimir la fuerza con el hombro. Aprovechan su altura para buscar trayectorias ligeramente descendentes. Su posición natural de lanzamiento es bastante erguida.

Si un jugador alto abre mucho las piernas y pierde altura antes de lanzar hay mayores probabilidades de que el lanzamiento sea por

arriba. Normalmente forma parte de una estrategia, ya que un portero que vea esto se verá enormemente reconfortado al haber ganado una posición más dominante sobre el lanzador y tenderá a bajar sus brazos instintivamente buscando achicar los espacios inferiores. Ya veremos que subir los brazos es más lento que bajarlos y el jugador intentará compensar este tiempo de reacción con un movimiento rápido sobre su pierna de apoyo que le permita recuperar la altura perdida y lanzar con su tiro preferido.

2. Un jugador de inferior talla al portero tiene mayor tendencia a lanzamientos por la parte inferior o a media altura (la razón la entrevemos de lo dicho anteriormente). El movimiento de su brazo será lateral y- no de arriba abajo- para aprovechar el efecto de "látigo" de su cintura.

Estos jugadores suelen abrir mucho las piernas antes del lanzamiento y adoptar una postura lateral del tronco a fin de "tomar impulso" y aportar al balón mayor velocidad sin necesidad de que el recorrido del brazo sea grande.

- **Tamaño de la mano.** Este es un aspecto curioso en el que se debe fijar un portero siempre que pueda. Lo citamos aquí como un indicativo más a la hora de adoptar una estrategia en la portería, aunque en determinados niveles es muy difícil hacer disquisiciones sobre el tamaño de las manos de un jugador.

Lo cierto es que una gran medida de la mano, tomada en longitud desde ambos extremos del pulgar y meñique, y con la mano en extensión forzada, posibilita abarcar con absoluta comodidad el balón y permite, en consecuencia, realizar movimientos explosivos del brazo simulando lanzamientos sin que el balón tenga peligro de escaparse de la mano.

Un jugador dotado de esta condición podrá realizar fintas de lanzamiento que puedan producir desequilibrios al portero, así como movimientos giratorios de la mano con más facilidad. Esta circunstancia le permitirá realizar lanzamientos en vaselina o liftados, así como con efectos laterales (los llamados de rosca externa o interna).

Como consejo práctico de aplicación para el portero: si observa que un jugador agarra el balón sosteniéndolo cómodamente con el pulgar y el meñique - casi dejando al aire los demás dedos, hay muchas probabilidades de que el lanzamiento sea de "habilidad" más que de fuerza y que el mismo se realice de mitad de portería hacia abajo o de vaselina o fuerte/flojo.

- **Movimiento del cuerpo.** Volvamos a la física una vez más. Para apuntar hacia una dirección con un balón se necesita una consonancia postural. Cuerpo, brazo y cabeza deben de coordinarse y adoptar una postura coherente. Si no, es imposible apuntar a una dirección y lanzar con fuerza.

De los tres "miembros" anteriores el que puede ser más incoherente de modo voluntario es la cabeza. Después el brazo y por último el cuerpo. Es una cuestión de aprendizaje y puede llegarse a dar pero lo más complicado es ser incoherente en el movimiento del cuerpo.

Antiguamente se les decía a los porteros : "mira a los ojos del jugador". Lo cual bajo mi punto de vista siempre ha sido un error (salvo en las categorías

inferiores en las que el jugador no ha desarrollado una técnica más completa). Se puede lanzar "a corta distancia" sin fijar la vista en el objetivo, no así en lanzamientos lejanos donde la precisión debe ser mayor.

Posteriormente se les decía: "mira al brazo del jugador". Es menos error que lo anterior pero lo es también y por dos razones: la primera porque ya desde hace tiempo los jugadores lanzan de antebrazo o de muñeca con lo cual puede existir incoherencia postural y lo segundo es que el movimiento del brazo es normalmente muy rápido y apreciar con detalle su evolución solo está al alcance de aquellos que son capaces de secuenciar la visión en más de 24 imágenes por segundo.

Al brazo hay que mirar solo antes del lanzamiento para observar donde y como se coloca ya que esto como hemos visto anteriormente aporta muchas pistas.

Pues sí, el mayor indicativo de por donde van los tiros lo da nuestro querido cuerpo (tronco y piernas) y además es más fácilmente observable que el brazo.

Intenta lanzar un balón sin mover el cuerpo ¿qué ocurre?.....que te falta fuerza.....aunque tengas un poderoso brazo la velocidad que le puedes imprimir al balón disminuye casi un 70%. ¿qué más ocurre?que es difícil apuntar el lanzamiento a determinados lugares.

El cuerpo actúa como catapulta del balón y como órgano primario de dirección. Lo cierto es que lo primero va solidariamente unido con lo segundo ya que fuerza y rumbo dependen del movimiento muscular y articulario.

Bien es verdad que la orientación final del lanzamiento la decide la posición de la muñeca del lanzador y ésta es la guinda que puede desequilibrar la estrategia de portería, pero hasta el momento último del tiro, el cuerpo del jugador cuerpo debe ir en cierta consonancia para poder imprimir fuerza al balón en una determinada dirección aprovechando el peso corporal.

La posición y orientación del tronco y de las rodillas es fundamental. Los músculos corporales son como la goma de un "tirachinas"; su tensión es lo que da la fuerza pero la articulación de la goma en la madera es la que decide hacia donde irá la piedra.

El hombro y parte de la espalda se deben tensar para imprimir la fuerza precisa pero son las articulaciones del hombro y las rodillas las que adoptan las posturas primarias para orientar el lanzamiento. Veamos unos ejemplos

1. Si durante el movimiento previo al lanzamiento el tronco está muy ladeado dejando el brazo ejecutor muy atrás, la probabilidad de lanzamiento hacia el lado del brazo es muy alta.
2. Si el hombro del brazo ejecutor y el tronco se adelantan dejándolo por delante del hombro del brazo no activo antes de lanzar, la probabilidad de lanzamiento cruzado es alta.
3. Si el brazo ejecutor no se eleva en la trayectoria por encima del hombro y el cuerpo tiende a quedarse paralelo a la portería la

probabilidad de un tiro de cadera al lado del brazo ejecutor y por bajo es alta.

4. Para lanzar hacia abajo , las rodillas deben quedar muy poco flexionadas y el cuerpo debe caer un poco hacia delante; de este modo el tronco queda apuntando algo hacia el suelo.
5. Para lanzar hacia arriba , si el lanzador es más bajo que el portero, debe flexionar las rodillas de modo que el cuerpo pueda orientarse algo hacia arriba.
6. Si quieres lanzar un tiro cruzado (arriba o abajo) y el portero está avanzado las rodillas deben quedar orientadas al lado del lanzamiento al objeto de permitir la máxima torsión del tronco.

Esto son algunos ejemplos que se cumplen en el 90% de los lanzamientos. La observación es fundamental para un portero y sus decisiones deben estar basadas en el análisis de esa observación. La intuición hay que dejarla en el armario en estos casos hasta que exista una pauta repetitiva (de la que hablaremos en el siguiente punto) que pueda ser significativa.

- Historia previa de lanzamientos de 7 m. Napoleón decía que se podía predecir el comportamiento de las personas conociendo su historia previa.

Las personas tenemos tendencia a repetir aquello en lo que nos encontramos cómodos. Los jugadores desarrollan cierto número de habilidades que son las que explotan con mayor asiduidad. ESTO ES UNA NORMA Y SE CUMPLE SIEMPRE. Si el espacio de muestras es lo suficientemente amplio los lanzamientos se repiten inexorablemente.

La secuencia previa de tiros de 7 m ejecutados puede manifestarse de dos formas distintas: la secuencia particular y la secuencia del equipo. Cualquiera de las dos puede influir en el jugador que afronta el lanzamientos.

En otras palabras, la motivación, confianza y/o seguridad del lanzador puede alterarse en función de que los intentos anteriores (suyos o los del equipo) hayan fracasado o hayan sido exitosos.

Este hecho nos introduce a un aspecto muy importante en la educación del portero: EL TRABAJO EN EQUIPO.

Es un error formar porteros individualmente – hay que hacerlo de dos en dos. “Dos porteros forman un portero solamente” .- solían decir Olson y Svenson. Los porteros deben trabajar en grupo y afrontar los partidos como si fueran cuerpo técnico y jugador.

Durante un partido el portero que está en el banquillo debe ser una auténtica máquina de observación y análisis de lo que está ocurriendo en el campo. El portero que está jugando debe acercarse constantemente al banquillo y pedir a su compañero opinión sobre lo que está sucediendo. Es muy importante este aspecto y más aún en los penalties donde la historia tiende a repetirse con bastante frecuencia y donde el portero que está jugando está sometido a mucha presión que no le permite juzgar con objetividad sus propios actos ni los ajenos.

Analizar y contrastar entre porteros es la clave del éxito en muchas situaciones. **EN EL LANZAMIENTO.**

3.-FACTORES IMPORTANTES EN EL LANZAMIENTO. ANÁLISIS DEL PORTERO.

El lanzamiento de 7m es en cierta manera una partida de ajedrez en la que el portero tiene algunas fichas menos que su rival.

Es un hecho cierto que mentalmente siempre hay una sensación de inferioridad en el portero a la hora de afrontar esta situación. Sin embargo la única manera para hacerlo es la de aprovechar toda la artillería de la que un portero dispone.....y con esto quiero indicar que TODA significa: la que realmente tenemos y la que podemos hacer creer que tenemos.

Un principio que es necesario inculcar en el portero es la necesidad de **ARRIESGAR** – de modo controlado- pero riesgo en definitiva. Sin riesgo no hay éxito porque las probabilidades son realmente pequeñas si el lanzador está bien adiestrado. Vamos a ver que el primer punto de riesgo asumible es la posición.

- La posición. Envergadura del portero.

En el capítulo anterior hemos hablado de la posición de dominancia del lanzador frente al portero. **ESTA ES LA PRIMERA SENSACIÓN QUE DEBEMOS DESMONTAR EN EL LANZADOR.** Y para ello la única salida posible es adelantar nuestra posición en la portería.

Recordemos que lo que el lanzador "cree ver" es lo que realmente "se cree" que es. Su primer análisis está basado en lo que aprecia y lo que debemos lograr es que lo que vea **NO LE GUSTE EN ABSOLUTO.**

Hay que aprender a moverse a tres o cuatro metros del lanzador y dejar las tácticas de mantenerse en la línea para cuando hayamos aprendido lo anterior.

Pongamos algunos ejemplos:

- Un portero que se encuentre a 2 metros de la raya de portería disminuye en un 28% la superficie libre vista por el jugador en relación a la que vería con el portero bajo los palos. Simplemente quedándose quieto, el portero aumenta de esta manera en un 12% la probabilidad de detener el balón.
- Un portero quieto en la raya dispone de un 14% de probabilidad de detener un balón lanzado desde 7 m. (lo cual hace ver que la probabilidad aumenta al 26 % si se coloca dos metros más afuera).

Pero ¿hasta donde podemos arriesgar?. **LO CIERTO ES QUE NO HAY UNA REGLA QUE DETERMINE DONDE SE DEBE COLOCAR UN PORTERO.** El riesgo que más obsesiona al portero en estos casos es el que le lancen una vaselina. La posición óptima dependerá de la envergadura del portero y de lo técnico que sea en sus movimientos.

Es obligación del portero el **PROBAR** y **MARCAR** en el suelo LA **POSICIÓN DE CONFIANZA**, es decir, aquella donde se siente más encajado en la relación **MIEDO/CONFIANZA**. El entrenamiento técnico debe ir dirigido a que el portero sea capaz de encontrar esta posición y evolucione si puede a posiciones de mayor riesgo a medida que mejore su técnica de movimientos.

Pero lo que es cierto es que **NO SE PUEDE DEJAR A UN LANZADOR BAJO NINGÚN CONCEPTO QUE ADQUIERA UNA SENSACIÓN DE DOMINIO BASADA EN EL LA PERCEPCIÓN DE UNA GRAN SUPERFICIE DESCUBIERTA**. Hay que reducir su ángulo de visión y esto solo se logra **ADELANTANDO LA POSICIÓN**.

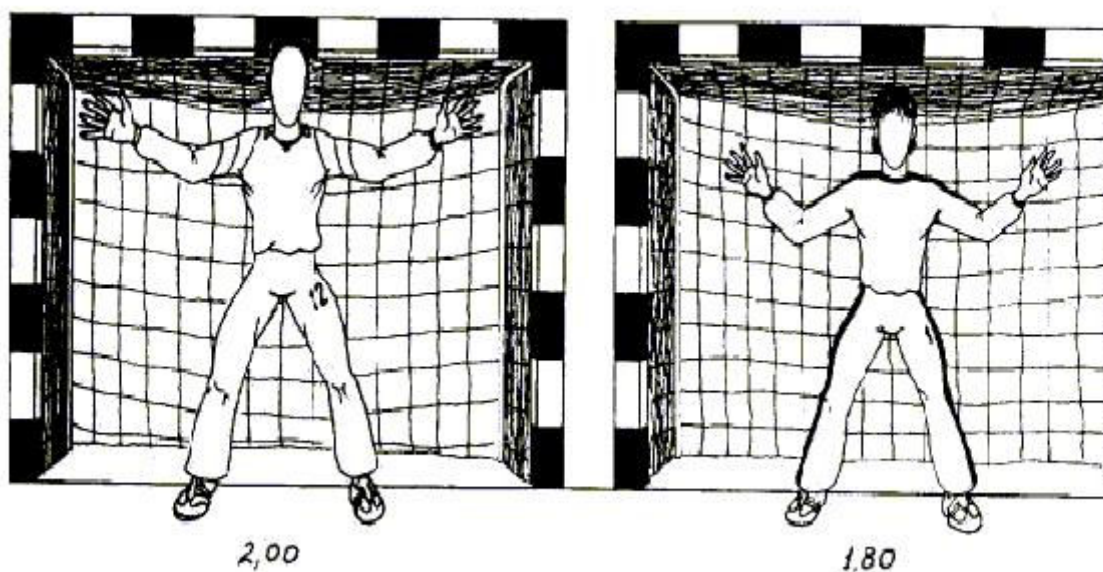


Figura - Espacios accesibles del lanzamiento vistos por un lanzador desde 7 m en función de la envergadura del portero.

- La posición del cuerpo

La posición estática del portero antes del lanzamiento es más que fundamental a la hora de condicionar al lanzador, por tal motivo debe ser cuidada con mucho MIMO.

La postura a adoptar tiene dos misiones que no debemos olvidar:

- Impresionar al lanzador dando sensación de gran volumen .
- Permitir movimientos corporales coordinados de modo óptimo y rápido sin pérdidas de equilibrio y que mantengan su capacidad de reacción a toda costa.

La fotografía de Barrufet que se presenta a continuación es una imagen de una buena posición- aunque tomada en un instante posterior al de postura estática – que nos puede servir de referencia para establecer un patrón postural previo al lanzamiento. Vemos claramente el carácter intimidatorio de esta posición y la explotación del cuerpo para achicar espacios útiles.



Postura básica.- Lo más fundamental a la hora de adoptar una postura correcta es NO PERDER ALTURA.

1. *Cuerpo erguido, espalda recta y cuello estirado.*
2. *Piernas separadas entre 60 y 80cm dependiendo de la altura y siempre de modo que no perdamos excesiva altura. El peso del cuerpo cargado ligeramente sobre la parte delantera de los pies despegando levemente el tacón del suelo y tensionando los cuádriceps. Esto nos ayudará a elevar las piernas y rodilla de modo más fácil y rápido.*
3. *Brazos extendidos hacia los laterales y hacia arriba: las manos han de quedar claramente por encima de la cabeza con los codos flexionados ligeramente de la posición ángulo recto. (posición del espantapájaros)*
4. *Los brazos deben quedar elevados en un ángulo ligeramente superior a la horizontal a fin de ocupar el máximo espacio.*

Esta posición debe ser practicada y corregida constantemente hasta que quede afianzada en el portero.

- Los movimientos antes del lanzamiento

Deben ser muy escasos. El mayor éxito del portero es lograr mantener la postura de base y no hacer ningún movimiento hasta que el lanzador suelte la pelota de la mano.

Por orden de importancia vamos a recordar una serie de normas que debemos tener presentes por si se nos hace inevitable el movernos:

1. *En ningún caso bajar las manos*
2. *En ningún caso agacharnos o inclinarnos. Evitar perder altura a toda costa.*

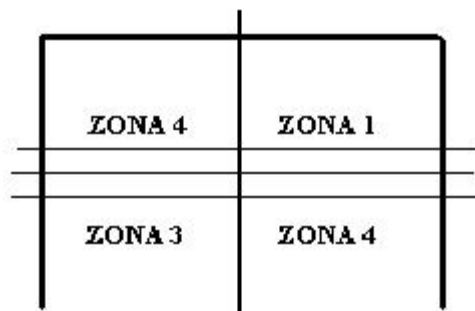
3. *En ningún caso dejar el cuerpo apoyado sobre un pie porque perdemos la capacidad de reacción.*
4. *No adelantarnos ni atrasarnos en la posición.*
5. *No retrasar ningún pie o miembro. Mantener siempre una postura frontal hacia el lanzador ya que esta es la postura de MÁXIMA OCUPACIÓN.*

- Los movimientos en el lanzamiento

Este es el gran caballo de batalla del portero y lo que más cuesta aprender. Vayamos por partes y hablemos de la técnica de 7m.

Sectorización de la portería

Lo primero que hay que aprender es a dividir la portería en cuatro zonas y disciplinarse a utilizar UN SOLO MIEMBRO DEL CUERPO PARA CADA UNA DE ELLAS.



ZONA 1.- Brazo Izquierdo

ZONA 2.- Pie izquierdo

ZONA 3.- Pie derecho

ZONA 4.- Brazo derecho

A media altura hay dos líneas (por arriba y debajo de la central). Este es el llamado espacio "de incertidumbre" que consiste en una franja de 0,5 m por arriba y debajo de la central. A estos espacios hay que acudir con la mano y la pierna de la zona correspondiente.

Es muy importante conservar esta independencia de miembros y no mezclar movimientos que involucren más extremidades que las que corresponden a cada zona.

Tipos de movimientos permitidos

Son permitidos aquellos movimientos que no disminuyan la máxima ocupación corporal y no hagan perder altura.

1.- La máxima ocupación corporal se logra con movimientos de miembros de modo tal que su plano de movilidad sea únicamente el vertical.

Pej.- la elevación de la rodilla se debe realizar de modo que la abertura de cadera sea máxima y la rodilla y el pie queden en un plano vertical. De aquí la importancia de los ejercicios de flexibilidad.



Movimiento adecuado de elevación de rodilla

Observemos los siguientes "monigotes";

El primero de ellos refleja dos movimientos de elevación de rodilla. El de la izda es el correcto ya que rodilla y pierna buscan la máxima ocupación del espacio externo al portero. La derecha cierra la pierna elevada hacia la otra pierna y deja la zona externa descubierta.



Elevación correcta



Elevación incorrecta

Las dos siguientes figuras muestran dos movimientos incorrectos. La razón de ser erróneos no está en este caso en el hecho ocupación sino en la optimización de tiempos de reacción.

La teoría de tiempos de reacción es muy importante en los lanzamientos de 7m . Un lanzador en 7m puede llegar a imprimir al balón una velocidad cercana a los 90 Km/h en la salida de su mano. (unos 25 m/s).

Esto significa que cada décima de segundo el balón recorre 2,5 m aprox. Aunque la desaceleración es importante, la proximidad del lanzamiento en relación al portero no da para mucha disminución de velocidad y prácticamente podemos considerar esta velocidad como constante a efectos teóricos.

Determinados movimientos corporales son más lentos que otros, precisamente por la acción de la gravedad:

Ej:

1. Si en Bajar brazos se tarda 0,03 centésimas

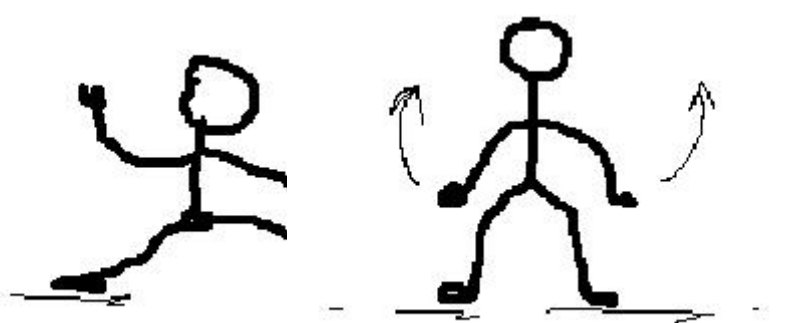
En subirlos se tarda 0,08 centésimas

En 5 centésimas el balón ha recorrido 1,25 m y puede habernos sobrepasado.

2. En bajar el cuerpo totalmente junto con los brazos a la zona baja de la portería cuesta 0,15 décimas de segundo

El elevar una pierna sólo hasta una posición de hiperextensión cuesta unos 0,08-0,09 centésimas..

Esa diferencia de 6-7 décimas supone un recorrido 1,75 metros de balón -



Movimientos incorrectos por falta de optimización de tiempo

Esto que puede parecer una tontería tiene mucha importancia porque no hay que perder de vista que el tiempo más rápido de reacción de un portero es el correspondiente unos 2m de recorrido de balón . Suponiendo que nos colocamos a 4 m del jugador nos queda solo un tiempo de reacción inferior a 1 décima antes de que el balón nos sobrepase. Por tanto todos los movimientos a efectuar deben ser de ejecución inferior a una décima.

El siguiente monigote también refleja un movimiento incorrecto. El llevar las dos manos en un penalti es excesivamente lento y deja descubierto uno de

los lados ; tapa la cara . Además no permite rectificar la posición en caso necesario.



Secuencia de intervenciones previa ante los lanzamientos de 7 m.

El resultado de las secuencias anteriores del portero puede influenciar las conductas del lanzador del mismo modo que ocurría con las propias. Aunque un lanzador lleve una buena secuencia ante el mismo portero normalmente tratará de adoptar comportamientos nuevos que planteen conflictos relacionales diferentes entre lanzador y portero.

Intentará disminuir con ello la seguridad del portero en sus previsiones, obligándole a improvisar y reducir así las posibilidades de éxito.

Pero a veces conviene repetir conductas antiguas, precisamente por intuir que el portero pensará que el lanzador elegirá nuevos modos .

El portero por su parte elaborará una estrategia de posiciones y movimientos que garantice que el lanzador no encuentre una pauta de actuación que delate sus movimientos. Esta secuencia de intervenciones del portero suele determinarse en emplazamientos distintos por su parte (más o menos adelantado, posición de los brazos, etc.).

Así, por ejemplo, en función de que se trate del primero, segundo, cuarto o sexto lanzamiento, el portero elige una situación, que no parece llevar una correlación en el resultado del tiro precedente, independientemente de que haya sido errado o no.

4.- ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE PRESIÓN AL LANZADOR.

El lanzamiento de 7 m supone una presión psicológica importante tanto para el lanzador como para el portero. Esto es algo que nunca debe olvidarse.

La posición más débil desde el punto de vista estratégico está en el portero y esto, que en primera instancia podría parecer una debilidad es la baza más importante que debe jugar el propio cancerbero.

El lanzamiento de 7m constituye una partida de ajedrez -ya lo hemos dicho anteriormente- en la que el portero juega con algunas piezas menos. Este hecho - de inferioridad tangible- provoca en el jugador una cierta ansiedad. Algo así como

el que soldado que entra en una emboscada. Esta ansiedad constituye el fruto de muchas imprecisiones evitables que pueden ser importantes a la hora de la verdad.

Desde el punto de vista estratégico un penalti tiene 2 fases muy importantes:

- *La fase anterior al lanzamiento*
- *Y el lanzamiento en sí. Esta fase es más técnica que psicológica y ya la hemos cubierto con anterioridad.*

Examinemos algunos aspectos de la primera fase:

La fase anterior al lanzamiento

Un penalti constituye el desenlace de un momento de mucha tensión tanto ofensiva como defensiva. Desde el punto de vista del atacante hay una doble vertiente psicológica que no debemos despreciar:

"El penalti es un alivio pero no es un gol; hay mucho que jugar todavía".- creo que la frase es de Domingo Bárcenas aunque Manolo Cadenas suele decir algo parecido. La frase resumen muy bien la situación.....el atacante logra un primer objetivo - no perder opción al gol - pero no logra el objetivo en sí y tiene que posponerlo hasta un posterior lanzamiento libre. El reloj normalmente se para y el partido se paraliza.

Bien, primera cuestión.- en el atacante siempre suele haber cierta prisa por lanzar, es decir por consumir lo que no se ha podido conseguir con anterioridad. Primera actitud del portero.- intentar dilatar el tiempo. No hay prisa.....hay que enfriar el ambiente de euforia y haya que relajar la propia tensión del portero. EL portero NO DEBE AFRONTAR EL LANZAMIENTO CON ANSIEDAD DE DETENERLO. Dar un pequeño paseo, retener la pelota dirigirse a la banda.....todo lo "razonable" para no ser amonestado pero para procurar un sosiego al cuerpo.

La segunda cuestión.- evaluar el posible cambio con el segundo portero. Esta es una cuestión de cabeza fría y análisis más que de estrategia. La tensión emocional siempre es menor en un compañero que está en el banquillo que en el propio jugador y lo peor de todo es afrontar un penalti con las "emociones" a flor de piel. El penalti requiere de una concentración objetiva importante por parte del portero que le permita analizar todos esos aspectos que hemos ido comentando a lo largo de este documento.

Cuando un portero deja de analizar y afronta la situación pensando "se lo tengo que parar como sea;este me tira siempre a la derecha....; esta la voy a tocar.....", tiene muchas probabilidades de no conseguir detener el lanzamiento.

Nuestra mayor oportunidad y punto fuerte está en la capacidad para pensar y analizar; la rabia, la emoción, la ansiedad, la venganza, NO LLEVAN A NINGUN LADO. Consecuencia.- un buen portero debe ser lo suficientemente INTELIGENTE para pedir su propio cambio. Como decía un gran portero húngaro: "cada vez que cambio en un penalti se que estoy más cerca de pararlo".

Tercera cuestión.- Lo cierto es que lo que voy a comentar no era relevante para mí en mis tiempos de jugador. Sin embargo , el paso del tiempo me ha convencido de que puede ser un factor desestabilizador para el lanzador.

A aquellos que se les prepara para afrontar interrogatorios, bien policiales o en juicios, se les insiste una y otra vez que no dejen de mirar nunca a quienes les están preguntando y que contesten breve y a lo que se pregunta. ¿qué tiene que ver esto con el deporte? Con el deporte poco pero con la psicología humana mucho.

La mirada es uno de los elementos desafiantes más utilizados en el arte de la lucha. Denota desafío, equilibrio de fuerzas y seguridad y sobre todo indica que todavía no estás rendido.

Una buena práctica suele ser acercarse con el balón al lanzador a pocos metros de él y mirándole a los ojos lanzarle la pelota a bote. SOLO MIRADA. NINGÚN OTRO GESTO DE SONRISA; MUECA.....NADA QUE PUEDA ACRECENTAR EN EL LANZADOR RABIA U OTRA MOTIVACIÓN. SOLO QUE SE QUEDE CON LA IMAGEN DE LA MIRADA.

El subconsciente humano es muy curioso y graba imágenes de modo involuntario que superpone a otras que son las que de modo voluntario queremos visualizar. A todos nos ha pasado el tener alguna pesadilla durante el sueño o el recordar imágenes en momentos y situaciones de nuestra vida cotidiana. No sabemos por qué pero la mayoría de estas imágenes son de expresiones, rostros, tal vez nuestra mayor pesadilla vital haya sido la cara del diablo, la del lobo, o la de algún otro personaje.....y dentro del rostro lo más relevante es la mirada.

Aunque parezca mentira el gesto que estamos proponiendo se enseña a los porteros y también a los jugadores. Hay jugadores de balonmano que han sido preguntados después de lanzar penalties y en muchos casos su respuesta ha sido que no lograban arrancar la cara del portero de sus pensamientos.

