

HANDBALL

Apuntes de Clase

Clase 1 y 2

Handball.

Clasificación: dentro de todas las clasificaciones posibles con respecto a las distintas disciplinas deportivas, clasificaremos al handball como un deporte de **conjunto o colectivo**; a su vez es un deporte de **situación** o **habilidades abiertas**, por tratarse de un deporte donde el accionar de los participantes está condicionado por la situación y los factores que la determinan. Y por último, un deporte donde se producen situaciones tanto de **cooperación**, ya que se cuenta con la colaboración de compañeros para lograr el objetivo, como de **oposición**, existen adversarios que van a intentar impedir que alcance las metas del juego.

Aspectos a desarrollar en los deportes colectivos de situación.

- Técnica.
- Táctica individual.
- Táctica colectiva.
- Sistemas de juego.
- Preparación física.

Conceptos desarrollados

A continuación se transcriben las definiciones desarrolladas por los autores Lasierra-Ponz-De Andrés en su libro 1013 ejercicios y juegos aplicados al balonmano
También se incluyeron las definiciones desarrolladas en clase.

Técnica

Concepciones generales de la técnica

- Sinónimo de aprendizaje motor. Se refiere a la mejora y automatización de las destrezas deportivas como resultado de la ejecución repetitiva y consciente de las mismas. (Grosser/Neumaier)
- Sinónimo de aprendizaje motor. Coordinación de movimientos adaptados o en relación con el entorno. Automatización de movimientos que permitan un control cinestésico de la acción sin oposición (Riera).
- Modelo ideal de un movimiento (Shock)
- Consecución de una forma estándar, mediante ejercicios de asimilación en condiciones facilitadoras, para conseguir la consolidación de elementos técnicos sin oposición (Konzag)

Técnica deportiva

- Procedimiento eficaz para la acción corporal, a partir de un estudio de la motricidad, adaptándose a la normativa o reglamento. Ha de permitir obtener la máxima eficacia dentro de las posibilidades del atleta, del medio en que se interactúa, así como comparar el modelo (valor nominal) y el resultado de la acción (valor real) (Schnabel).
- Modelo ideal de un movimiento que sirve para resolver un problema motor específico (Neumaier/Ritzdorf).

Técnica personal

- Adaptación de los elementos principales de la técnica ideal, a las capacidades individuales (Grosser/Neumaier)
- Sinónimo de estilo. Adaptación al individuo del modelo ideal (Neumaier/ Ritzdorf)

Estilo

Sinónimo de técnica buscada. Implicaría el uso de una técnica personal, conjuntamente con una interpretación o expresión del movimiento (Grosser/Neumaier)

Habilidad

Proceso automatizado de un movimiento adquirido en un proceso de aprendizaje (Shock).

La técnica en el Balonmano.

Dominio del gesto (Barcenas)

Es el gesto que ha de realizar un jugador, en cada una de las acciones individuales que intervienen en el desarrollo del juego. Dicta las reglas prácticas para la ejecución apropiada y racional de los gestos específicos. Establece una relación entre el gesto y los cánones establecidos (Barcenas, Román)

Definición desarrollada en clase.

La técnica es una serie de gestos o movimientos eficaces propios del deporte que se basan en el reglamento y en la biomecánica.

Táctica individual

Concepción general de la táctica individual.

Táctica

Situaciones de adaptación a la existencia de oposición, en la que los deportistas han de escoger entre las diferentes alternativas en función de sus contrincantes (Rivera).

Superación de una situación específica mediante una acción concreta (Hähn)

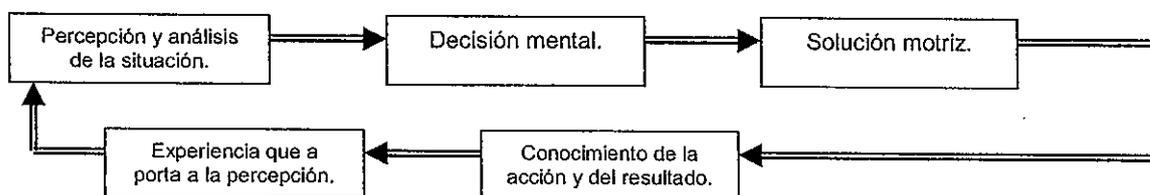
Acto Táctico

Acción consciente y orientada hacia la solución de problemas surgidos a partir de situaciones de juego, en el marco del reglamento, que consta de un proceso de percepción y análisis de la situación, decisión mental y solución motriz (Mahlo)

Percepción y análisis de la situación: es la fase en la que el jugador toma conciencia de dónde y cómo está todo lo que lo rodea y tiene relación con el juego; donde están sus compañeros, sus adversarios, si hay algún compañero desmarcado, cuál es el mejor situado, etc.

Decisión mental: después de haber realizado un análisis de la situación exterior y de su propia motricidad, el jugador decide cómo va a actuar en base a sus conocimientos tácticos y la experiencia vivida en ese sentido.

Solución motriz: es la parte visible de la acción. Es el resultado práctico de las dos fases anteriores, y sobre la que incide el conocimiento de los resultados principalmente.



Táctica individual

Intervención de la razón en la utilización de los procesos técnicos conocidos por los jugadores. Elementos de base para las acciones colectivas (Dufour)

Definición desarrollada en clase.

Aplicación de la técnica adecuada en el momento oportuno. Es la respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Dónde?, ¿Cuándo? y ¿Por qué?

Habilidad táctica.

Capacidad del deportista de poner en funcionamiento de forma efectiva todas sus destrezas, cualidades físicas y conocimientos tácticos con la finalidad de resolver las diferentes tareas individuales y colectivas (Hegedus).

Habilidad con necesidad de utilización de parámetros conscientes donde se centra, no en la ejecución técnica, sino en la utilización variable de esta habilidad, en función del objetivo a conseguir. Acción segura, precisa y controlable conscientemente, al tener unos automatismos creados en cuanto a su reflexión técnica (Shock).

Capacidad táctica

Posibilidad, potencialidad de solucionar problemas tácticos (Shock)

Síntesis conceptual (Táctica)

Aplicación u ofrecimiento del gesto técnico adecuado a una situación variable en espacio y tiempo real. Adaptación consciente e inteligente del gesto técnico a un objetivo extrínseco (en función del resultado de la ejecución)

La táctica individual en balonmano.

Ofrecimiento del gesto adecuado (Barcenas)

Elección del gesto apropiado en cada momento, tanto en ataque como en defensa, efectuado oportunamente, a la velocidad conveniente (Barcenas, Román)

Conjunto de acciones individuales utilizadas conscientemente por un jugador, en su lucha contra uno o más adversarios, cuando se encuentra en una de las fases del ataque o de la defensa (Falkowsky/Enriquez).

Los nexos de unión técnica – táctica individual

Ya hace tiempo que se plantea la problemática de cómo estructurar la relación existente entre los factores técnicos y tácticos en la enseñanza del balonmano. Cuando nosotros hacemos incidencia en los factores técnicos, nos centramos en la ejecución, en el autoperfeccionamiento de un gesto ideal a imitar, y ofrecemos un modelo que se basa en la enseñanza de los aspectos característicos propios de nuestro deporte. Si nosotros optamos por un modelo centrado en el desarrollo de las intenciones tácticas, incidimos sobre la adaptación inteligente de los elementos técnicos a la situación de juego, siguiendo la línea marcada por la teoría fenómeno – estructural.

Aquellos que optan por un modelo técnico, generalmente proponen una clasificación, listado de posibilidades o modalidades de ejecución (elementos técnicos), y establecen una progresión metodológica de los mismos en función de su hipotético nivel de dificultad. Cada elemento es tratado primero en forma aislada, descomponiendo el gesto en partes, para conseguir al final de este proceso "facilitador" del aprendizaje, una integración de éstas. Finalmente de una u otra forma, se habla de la aplicación de estos elementos técnicos a la situación real de juego

La aplicación de este modelo a la práctica me sugiere una serie de cuestiones que me hacen dudar de su eficacia, en una etapa de iniciación a los elementos básicos de la técnica y táctica individual.

¿El bote es un elemento técnico, o un elemento táctico individual?

¿Es posible diferenciar un elemento técnico de un elemento táctico individual, o son el mismo elemento, desde la perspectiva de un enfrentamiento diferente?

¿Es el niño capaz de aceptar y asimilar, con la precisión y rigurosidad marcada por la temporización de los elementos a desarrollar en la programación, esos modelos que le vienen impuestos desde afuera?

¿Es posible que todos los niños aprendan, desarrollen sus conocimientos al mismo tiempo?

¿Es el niño capaz de apreciar la transferencia de un entrenamiento técnico basado en unos objetivos de autoperfeccionamiento del movimiento, ajenos a cualquier situación de juego real?

¿No es cierto que en un modelo de progresión lineal, el jugador tarda mucho tiempo en poder aplicar al juego real, aquellos automatismos que entrenan en unas fases iniciales de aprendizaje?

¿Podemos dudar a su vez de un tratamiento aséptico en el análisis secuencial de los movimientos, en el entrenamiento de un deporte donde se exige de los jugadores la continua integración y adaptación de los mismos a las modificaciones del entorno?

¿Qué criterios tenemos para seleccionar y secuenciar en una progresión lineal, los elementos que el niño ha de aprender?. ¿Qué es más difícil fintar o pasar el balón?

Hemos de preguntarnos si en realidad, la técnica es en términos generales "programable", y ha de presentar la piedra angular de todo planteamiento metodológico, o si la técnica es un recurso que favorece la consecución de unos objetivos superiores centrados en el aprendizaje de unas intenciones tácticas, y por tanto es más adecuado hablar de la programación de las intenciones tácticas individuales.

Considerando lo dicho hasta ahora, algunos autores inciden en las relaciones de colaboraciones y oposición como factores fundamentales, para establecer una secuencia de aprendizaje basada en los elementos tácticos, y en general se estructuran sus contenidos a partir de la progresión en las siguientes situaciones:

Situaciones o relaciones Ataque/defensa

1 x 0 → 2 x 0 → 1 x 1 → 2 x 1 → 2 x 2 →

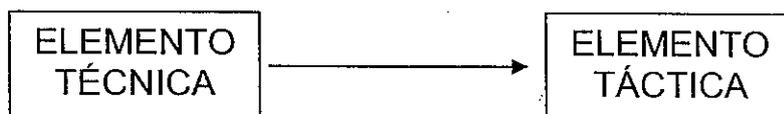
La presentación de esta propuesta hace que existan una serie de consideraciones a plantear al respecto: En primer lugar, a pesar de que aparecen elementos del ataque y de la defensa (y consecuentemente el factor oposición implica la introducción de la modificación y adaptación táctica de la respuesta), no es menos cierto que no se conjugan los objetivos de ambos roles, acostumbrándose a trabajar prioritariamente uno de los aspectos, casi siempre el ataque, siendo la defensa un elemento secundario de ayuda.

Es fácilmente observable que se introducen en una misma situación motriz, relaciones que exigen de una colaboración estructurada del ataque, junto con relaciones de no-colaboración o de solución individual defensiva. Da la impresión de que las perspectivas de ataque y defensa no pudieran ser consideradas en la misma dimensión, cuando en situación de juego se contraponen simultáneamente.

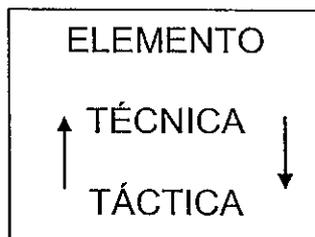
Por otro lado, se confiere más importancia a la estructura formal de las situaciones, que a las intenciones a desarrollar, y que a la progresión en el aprendizaje de las mismas. En realidad existen situaciones de 1 x 1, que posiblemente son de un nivel de complejidad muy superior a ciertas situaciones de 2 x 1 ó 2 x 2, por ejemplo.

Nosotros defendemos, en nuestra propuesta, en primer lugar, que la técnica y la táctica individual, hacen un tratamiento de un mismo elemento desde perspectivas diferentes. No considero adecuado tratar de establecer más diferencias entre ambos conceptos: el bote, podemos analizarlo, desde el punto de vista de la ejecución biomecánica del movimiento (perspectiva técnica), o desde el punto de vista de su intencionalidad táctica (botar para progresar, para superar al adversario directo, para perder el tiempo...), pero seguimos hablando de un mismo elemento. Será necesario su desarrollo desde estas dos perspectivas, considerando tanto el objetivo intrínseco de autoperfeccionamiento, como el objetivo extrínseco de adaptación a un entorno variable, para que el niño entienda su dimensión total.

Lo que tratamos de decir, es que no podemos desligar el entrenamiento técnico de un elemento, respecto de la elección y adaptación de este gesto, a una situación de entrenamiento táctico. Partiendo de un modelo asociacionista, de programación lineal, no existe la aplicación inmediata de los movimientos aprendidos a situaciones sociomotrices reales, y eso puede conducir a una situación de desconexión, de imposibilidad de relación del gesto a esa situación por falta de realimentación inmediata y de proceso de transferencia del gesto a situaciones de adaptación del gesto, suficientemente cercanas en el tiempo, como para hacer efectiva su adquisición consciente. El siguiente cuadro trata de resumir lo dicho siguiendo una óptica tradicional.



Nosotros consideramos necesario integrar conceptualmente en una misma acepción, la variable técnica y táctica de un mismo elemento como base para nuestra posterior propuesta de unificación de las acciones motrices o actos intencionales del ataque y la defensa. El cuadro sinóptico que refleja nuestra postura sería el siguiente:



Se hace pues necesario definir claramente la relación entre la técnica y la táctica individual en dos ideas fundamentales:

La técnica necesaria como soporte de la táctica: Hemos de considerar unos patrones motrices estereotipados, una coordinación de movimientos tal, que posibilite una acción inteligente. Para tener una actuación táctica permanente mientras botamos un balón, es imprescindible tener un control únicamente cinestésico sobre la ejecución del movimiento, para poder utilizar el sentido de la vista para funciones superiores de la acción táctica. Un jugador no debe mirar la pelota mientras bota, para saber en todo momento que sucede a su alrededor. Este punto trata de explicar la realimentación de la técnica hacia la táctica.

La técnica subordinada a la táctica: El entrenamiento de la técnica centrado en su autoperfección, no es más que un primer paso, un medio para llegar a una estructura superior, marcada por los objetivos del juego, donde es necesario adaptar aquel gesto o movimiento. Creemos que el planteamiento de situaciones de

entrenamiento táctico, facilitará el aprendizaje de nuevos patrones motrices básicos, o cuando menos, perfilará y afinará los ya existentes. Debemos pensar, que quizá todos los gestos que programemos para el aprendizaje no tienen por que ser asimilados por nuestros jugadores. Y es más, también es posible que con el planeamiento de situaciones de adaptación del gesto, el niño cree patrones motrices de conducta, que sin este tipo de entrenamiento, no hubiera podido desarrollar, sencillamente porque nosotros no lo habíamos programado, por no haberlo previsto. Esta idea es la que trata de explicar la línea de realimentación de la táctica hacia la técnica.

El concepto táctica individual, define claramente la idea de intencionalidad y por tanto, ha de ser el punto de referencia básico para estructurar una secuencia de aprendizaje de las acciones individuales en los deportes de equipo. Desde esta perspectiva, tratamos de formar jugadores inteligentes, con capacidad de decisión propia, dotados de recursos, experiencias y conocimientos para solucionar diferentes situaciones sociomotrices. Es por eso que defendemos un programa basado en un encadenamiento de acciones, tanto en las funciones atacantes como defensivas, que posibiliten la actuación continuada del jugador.

En una programación basada en la táctica individual deberíamos dar la misma importancia, a los dos aspectos mencionados. Metodológicamente, deberíamos establecer unas relaciones sincrónicas ataque – defensa, para conseguir que en toda situación pedagógica planteada, existan unos objetivos para los defensores y un objetivo para los atacantes. De esta manera:

Podemos hablar de la existencia de mayor facilidad de transferencia a situaciones de partido.

Podemos ganar tiempo de aprendizaje al plantear las sesiones con un doble objetivo. Nuestro modelo en este sentido, parte de la idea de que todo el mundo ha de tener un objetivo a conseguir y para ello debe actuar al límite de sus posibilidades. Será tarea del entrenador, plantear correctamente las situaciones desde esta perspectiva (consignas para la defensa o el ataque), para conseguir este objetivo final pretendido, tanto desde el punto de vista del ataque como de la defensa.

Debemos hacer incidencia, control y corrección sobre el mecanismo de ejecución cuando tengamos claro:

Que el niño ejecute el movimiento con una intencionalidad propia (sabe contestar él porque de su ejecución)

Que la incorrecta respuesta motriz no es producto de errores del mecanismo perceptivo o de la decisión mental.

Táctica Colectiva

Intervención de la razón en la aplicación de medios colectivos para la solución de las situaciones de juego. Conlleva la actuación coordinada de más de un jugador. Dentro del balonmano encontramos tanto medios tácticos colectivos ofensivos (cruce, bloqueo, permuta, etc.) como medios tácticos colectivos defensivos (cambio de oponente, cubrimiento, etc.)

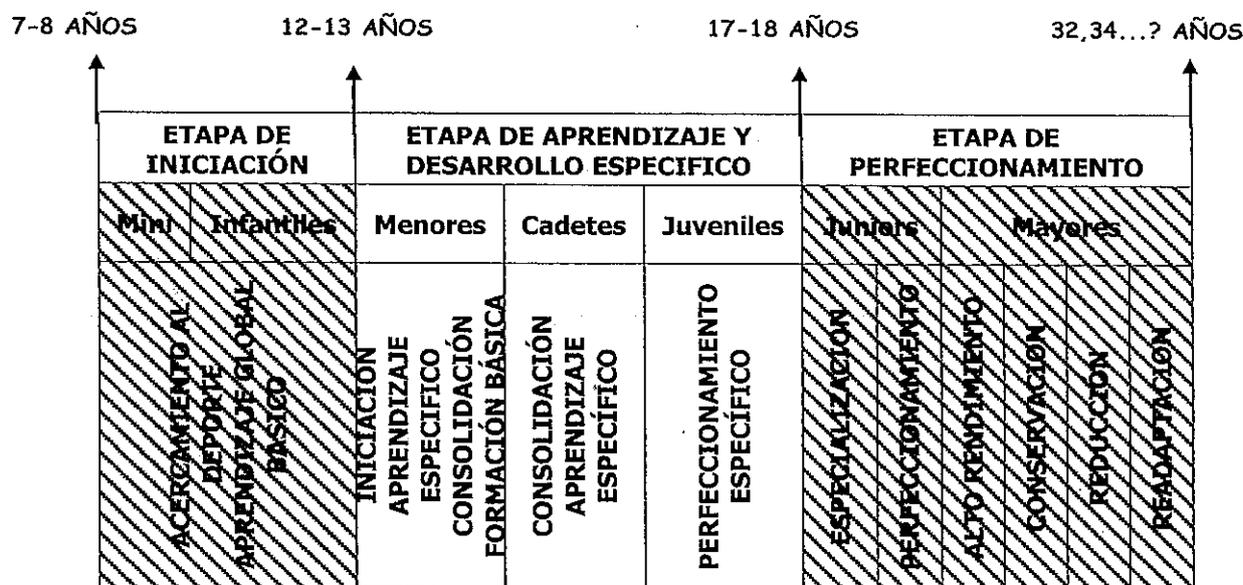
Sistemas de juego

Conjunto de conceptos que determinan la forma de accionar de un equipo en las distintas fases del juego. Dependiendo su aplicación, de las capacidades y circunstancias propias de cada equipo y situación.

Preparación Física.

Desarrollo de las capacidades físicas (Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad, etc.) para una mejor y mayor actuación de los deportistas en el juego.

Proceso de formación del jugador de Handball



Objetivos, principios y conceptos metodológicos básicos de la ETAPA DE INICIACIÓN

Como se desprende del gráfico anterior esta etapa suele abarcar entre los 8 y 12 años, aunque su duración no se establecerá de forma rígida, sino que dependerá del tiempo que le lleve a cada grupo/niño alcanzar los objetivos que describiremos a continuación, para poder continuar con el proceso.

En esta fase no se entrará con profundidad en detalles concretos de los recursos técnico- tácticos individuales ni colectivos; se dará más importancia al establecimiento de objetivos y al desarrollo de las tareas básicas de forma genérica, como consecuencia **no se ha de trabajar mucho de forma analítica**.

En este período se tendrán como **objetivos fundamentales**:

- a) El desarrollo de los factores perceptivo-motrices básicos
- b) El conocimiento teórico básico del deporte.
- c) La familiarización perceptiva.
- d) El respetar la necesidad de movimiento y motivaciones lúdicas del niño **teniendo el juego como principal método de enseñanza**.

El niño accede a esta etapa con un bagaje de experiencias y aprendizajes motrices que serán la base de nuestra enseñanza, por lo tanto la **actuación metodológica** de esta etapa se concreta en:

- a) Redescubrimiento de lo aprendido en etapas anteriores de su formación motriz.
- b) Aumento y desarrollo de la motricidad mediante la adquisición de nuevos patrones y esquemas de movimiento basados en lo anteriormente aprendido.
- c) Consolidación y asimilación de nuevos esquemas motrices que, a su vez, van a contribuir a la adquisición más rápida de otros nuevos.
- d) Integración de los diferentes fundamentos tanto en su aspecto técnico como táctico para su aplicación en el juego.

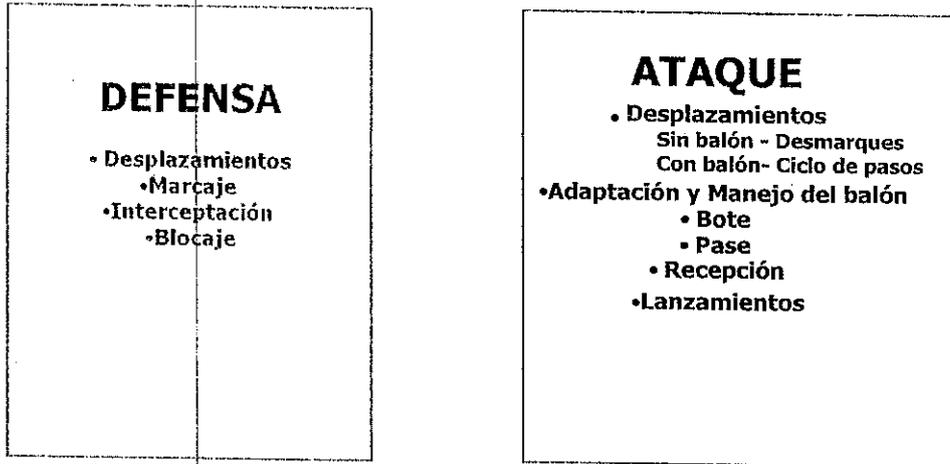
Por último destacamos como **aspectos metodológicos importantes** a tener en cuenta, en el momento de abordar la enseñanza en esta etapa:

- a) No olvidar el carácter integrador y el objetivo de nuestra actuación en este período.
- b) **Utiliza primordialmente las "formas jugadas"**.
- c) Fomentar en el sujeto la actitud de búsqueda de soluciones.
- d) Tener siempre presente las diferencias individuales en las capacidades, en la asimilación y el aprendizaje.

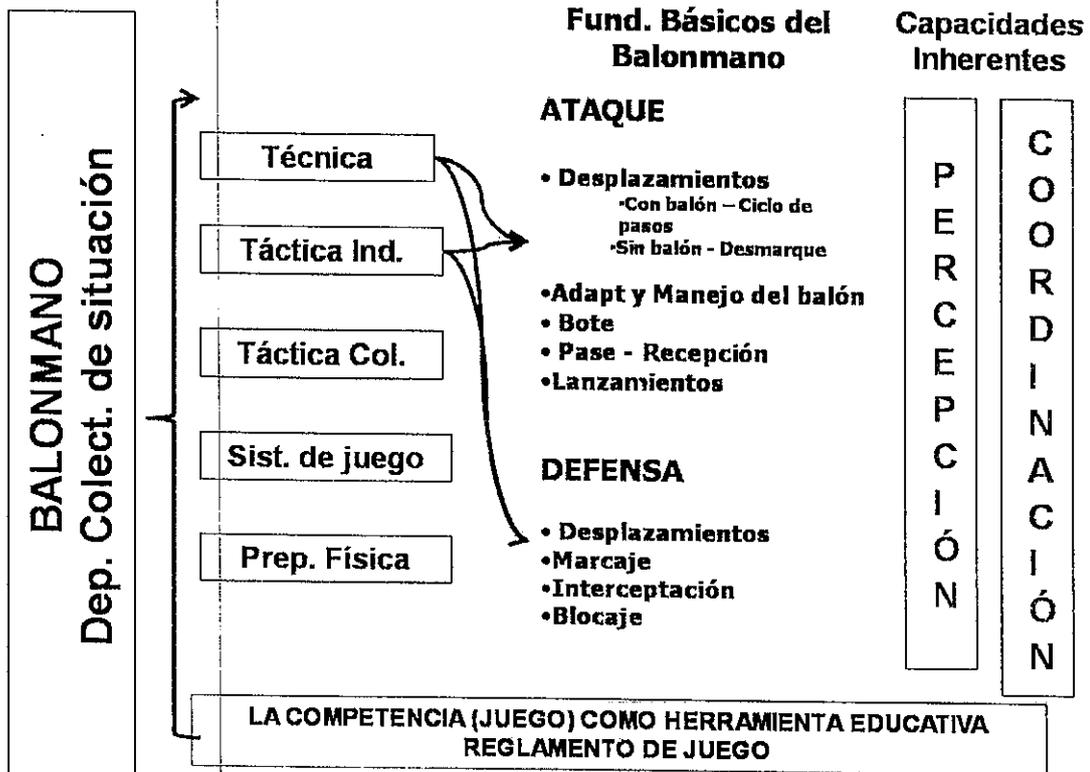
- e) Ordenar siempre las actividades de forma lógica: de lo sencillo a lo complicado; de lo fácil a lo difícil; de lo conocido a lo desconocido.

Fundamentos a desarrollar en la Etapa de Iniciación.

Fundamento: acción propia del deporte que permite alcanzar los objetivos del mismo.



Esquema de la estructura de la cátedra



Tipos de Actividades para la enseñanza del Handball en la Etapa de Iniciación.

Cómo destacamos anteriormente, el juego será una herramienta fundamental en esta etapa. Conceptualizamos juego cómo:

Actividad necesaria para los seres humanos teniendo suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales; siendo, a su vez, una herramienta útil para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras o afectivas. Todo ello se debe realizar de forma gustosa y placentera, sin sentir obligación de ningún tipo y con el tiempo y el espacio necesarios.

Huizinga: "El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser otro modo que en la vida real. El juego es el origen de la cultura". Este autor definió al juego con los siguientes rasgos:

1. **Actividad Libre.** El sujeto la elige y se siente libre de hacerla en el tiempo y forma que más le plazca.
2. **Es una situación ficticia que puede repetirse.** Se diferencia de la vida común, es imaginaria, tiene ciertos límites espacio temporales "irreales".
3. **Está regulada por reglas específicas.** Existen convenciones respecto a las normas o reglas que delimitan los límites espacio temporales en que se realiza la actividad.
4. **Tiene una motivación intrínseca y fin en sí misma.** Es el sujeto el que decide jugar por jugar y no para lograr un objetivo ajeno al juego en sí.
5. **Genera cierto orden y tensión en el jugador.** El juego exige cierto orden para su desarrollo y si ese orden se rompe se deshace el mundo que se ha creado para el juego.

La actividad lúdica tiene un valor agregado para la enseñanza de los deportes dada la motivación que genera en los niños, su carácter integrador y la virtud de darle mayor significado a la tarea realizada. Los psicólogos destacan la importancia del juego en la infancia como medio para formar la personalidad, aprender de forma experimental a relacionarse en sociedad, a resolver problemas y situaciones conflictivas que se repiten con frecuencia en el mundo real. Según Freud, el juego le sirve al niño para repetir experiencias que lo impresionaron y lograr así la necesaria descarga energética, que le permite regresar al estado de equilibrio psíquico.

Para la enseñanza de los deportes colectivos de situación podemos utilizar los siguientes tipos de juegos:

- **Juegos Fundamentadores o Aplicativos:** son actividades lúdicas donde se repite con un determinado acento en fundamento propio del deporte. Por tener características de juego, con todo lo que esto implica, no se presta gran atención a la ejecución técnica de los gestos, sino a la **solución táctica** que pueda ofrecer cada participante ante los distintos problemas planteados.
- **Juegos Predeportivos:** a diferencia de los anteriores, tienen una estructura (móvil y/u objetivo) similar al deporte en cuestión, introduciendo, además, a los alumnos en el desarrollo y en el aspecto reglamentario del mismo.
- **Juego propiamente dicho:** esta actividad la podemos dividir en:
 - **Minihandball:** Esta actividad se realiza dividiendo la cancha reglamentaria en 2 sectores en forma transversal, construyendo dos campos de juego, con las medidas adaptadas a la edad de los participantes (arco, área y pelota) y reduciendo el número a cinco participantes por equipo (4 jugadores de campo y un arquero).
Así posibilitamos cuatro objetivos:
 - Adaptación de los elementos a las medidas antropométricas de los niños que podrán ejecutar las técnicas en forma correcta.
 - Mejorar la relación número de alumnos – pelota permitiendo una mayor participación de cada jugador.
 - Disminuir el espacio entre áreas incrementando las situaciones de lanzamiento al arco.
 - Ampliar los espacios entre los adversarios permitiendo el reconocimiento y aprovechamiento de los mismos por parte de los atacantes.
 - **Handball: 7 vs 7**

A su vez, y como apoyo de estos, utilizaremos ejercicios. Ejercicio: *actividad de estructura sistemática que permite la puesta en práctica de diferentes acciones motrices para su aprendizaje y desarrollo*, estos pueden ser:

- **Ejercicios Técnicos:** en este tipo de actividad se tendrá como objetivo la reiteración de uno o varios elementos del deporte en su aspecto técnico, tratando de alcanzar la perfección del gesto. Esta es la única propuesta donde el desarrollo del acto táctico es prácticamente nulo.

- **Ejercicios con Oposición:** estos ejercicios son diagramados en base a situaciones extraídas del juego mismo, con una organización tal que nos permita reiterarla en forma sistemática.

La oposición debe regularse de acuerdo al nivel y al objetivo de la actividad, pudiendo ser:

- *Pasiva:* el oponente se ubica en la posición estimada de juego, marcándola. No realiza movimientos que perturben el accionar del ejecutante.
- *Semi - activa:* Idem anterior, pero el/los oponente/s realizan gestos lentos o acotados en movimiento o a una zona determinada de la cancha, simulando la oposición.
- *Activa:* El oponente desarrolla el 100% de sus posibilidades, en igualdad, inferioridad o superioridad numérica.

La combinación correcta de estas actividades, de acuerdo a un diagnóstico constante del proceso, constituyen parte del arte de enseñar a jugar handball.

Clase N° 3

DESPLAZAMIENTOS

- Definición.
- Diferenciación entre desplazamientos c/ pelota y s/ pelota.
- Clasificación según: dirección, trayectoria, forma de ejecución. (Apunte del libro BALONMANO)

Posición básica.

Descripción y necesidades actitudinales. Apunte del libro BALONMANO

ACTIVIDADES

MANCHAS.

- Simple.
- Variando el tipo de desplazamientos: hacia atrás, lateral, en un pie.
- En parejas.
- Por tiempo.

CAZADOR

Descripción:

Un jugador, perfectamente diferenciado del resto, es el cazador y persigue al resto de los alumnos dentro de un sector perfectamente delimitado. Aquel alumno que es tocado por el cazador se transforma en compañero del primero, colocándose una pechera que lo diferencie del resto.

Variantes: realizarlo con distintos tipos de desplazamiento(atrás, lateral, etc.)

Objetivo:

Desarrollar los desplazamientos en todos los sentidos. Mejorar la capacidad de atención.

CAZADOR EN PAREJAS

Descripción:

Con una organización y objetivo igual al anterior, pero en este caso los jugadores estarán en parejas tomados de la mano, sin poder soltarse en ningún momento, tanto cuando persiguen como cuando son perseguidos.

Objetivo:

Idem anterior. Desarrollar la coordinación de desplazamientos y cooperación con el compañero.

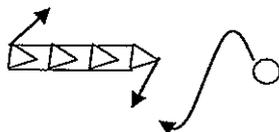
Variantes:

- Los perseguidores están en parejas y los perseguidos no.
- Los que son apresados se van encadenando al primero de la mano y solamente el último cazado puede tocar.

LA GALLINA Y LOS POLLITOS

Descripción:

Un grupo de 4 ó 5 jugadores se colocan formando una hilera tomados de la cintura. Otro participante intentará tocarle la espalda al último de la hilera lo cual tratarán de evitar los que la componen



Objetivo:

Desarrollar los desplazamientos de todo tipo. Desarrollar la coordinación de desplazamientos y cooperación con el compañero.

BLOQUEADORES.

Descripción:

Un alumno trata de llegar a tocar a otro mientras otros 2 ó 3 tratan de bloquearle el camino utilizando solo su tronco.



Objetivo:

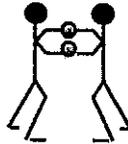
Idem Gallina Con Pollitos.

Adaptación del balón

Correr con el balón adaptado en distintas direcciones.
Lanzar el balón al aire y adaptarlo, siempre con una mano.

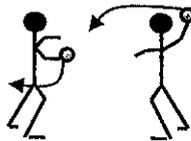
PULSEADA DE BALONES.

Dos balones para dos alumnos. Ambos adaptan los balones simultáneamente y tratan de quedarse con ellos



ESGRIMA DE BALONES

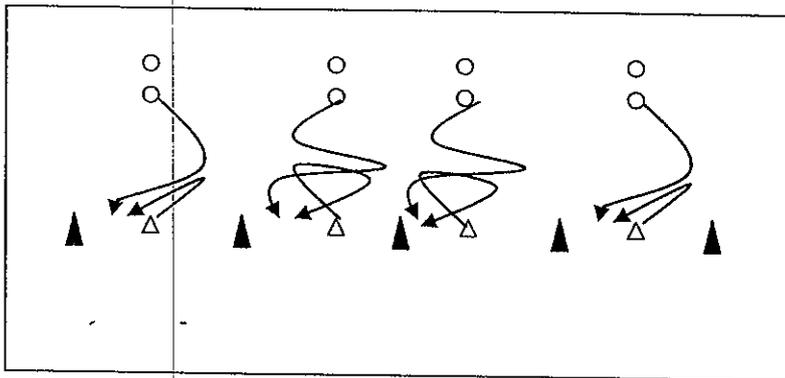
Un balón por alumno. Con el balón adaptado tratar de hacerle caer el balón al otro



1 VS 1

Descripción:

Un alumno trata de superar la línea de los conos, lo que tratará de evitar otro alumno, utilizando el tronco, y los brazos semiflexionados al costado de este para impedirlo.



Objetivo:

Desarrollar desplazamientos específicos de ataque y defensa. Desarrollo del aspecto táctico del fundamento.

Variantes :

- Con una pelota en la mano, sin límite de pasos.
- En dribling; el defensor no puede usar los brazos.

- Con pelota aplicando el reglamento en su totalidad en cuanto al límite de pasos.

Pautas reglamentarias y tácticas para la iniciación del juego.

Reglamento: De lo fácil a lo difícil. Marcas mínimas de la cancha (áreas, laterales, arcos), forma de jugar la pelota (no se permite el pique, porqué), comportamiento con el adversario, ejecución de las faltas y el lateral.

Táctica: Objetivo de la defensa. Como hacerlo. Porque hacerlo así. Breve historia de cómo se hacía antes. Objetivo del ataque.

Clase N° 4

El pase y la recepción.

Es el medio más rápido, pero a la vez que ofrece menos seguridad, de transporte de balón. En cualquier caso es básica su utilización pues es el único medio que nos permite conectar la actividad de los atacantes (las otras formas de transporte son de carácter individual). Es el medio por el cual se relacionan las dos actividades del ataque (acciones de los jugadores y movimiento de balón).

Como las restantes formas de transporte de balón, su ejecución está presidida por las exigencias de: **garantía de posesión y permitir la acción continuada.**

Los pases y recepciones, aunque son acciones diferentes, tienen un punto de conexión, (siempre que se produce un pase hay alguien que recibe). Los pases - recepciones, considerados como una unidad funcional de transporte del balón, tienen un componente táctico más elevado que los estudiados anteriormente, ya que aparte de la oposición de la defensa tienen un componente elevado de colaboración entre compañeros, pasar y recibir implica un entendimiento entre atacantes. También la oposición de la defensa presenta más opciones al ser un medio que acepta más el riesgo; lo que en el bote o en el manejo supone una mera defensa de la posesión ante el acoso, en los pases - recepciones se transforma además, en muchas ocasiones, e intento de conexión entre dos jugadores burlando una situación defensiva preestablecida. Es decir el componente táctico adquiere una importancia extraordinaria.

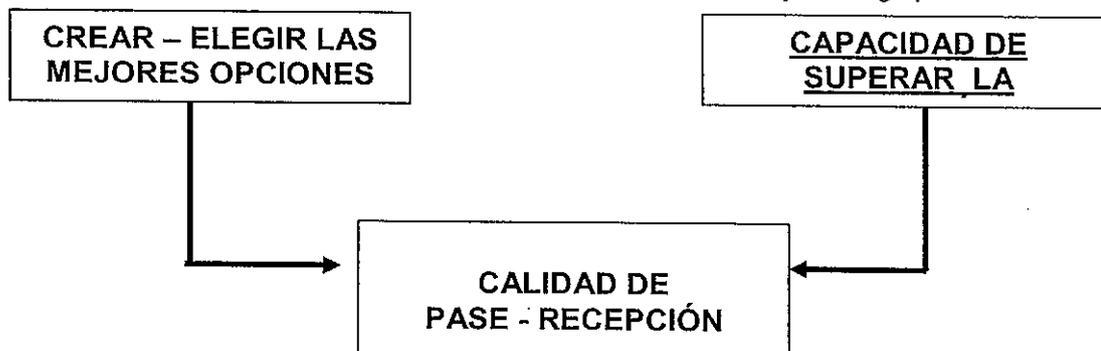
¿Cómo podríamos definir en pocas palabras en qué consiste la calidad de este binomio (pase-recepción), fundamental para el juego de ataque?

Pues bien, aunque existen multitud de matices que analizaremos a continuación, podemos decir que la calidad de los pases - recepciones viene definida por:

- La capacidad de crear – elegir las mejores opciones
- La capacidad de superar la oposición al pase.

Podemos hablar de buenos pasadores o receptores en el aspecto individual, de hecho todos conocemos a jugadores que destacan en esa faceta, pero también se puede hablar de la calidad de pase – recepción de un equipo. Es más, la capacidad colectiva de pases – recepciones condiciona enormemente al individuo, hasta el punto que un jugador que sea brillante en estos aspectos disminuye o aumenta considerablemente su aportación en función de la capacidad del equipo que le acompaña.

Es una faceta a desarrollar por el entrenador de forma eminentemente colectiva, sin olvidar la individualización necesaria siempre, pero atendiendo básicamente a la mejora del grupo.



A pesar de ser dos actividades íntimamente relacionadas, vamos a estudiarlas de forma separada para llegar a analizar su forma de ejecución.

La ejecución de los pases

En la ejecución de los pases debemos tener en cuenta factores de índole táctica y de índole técnica.

Factores tácticos.

En el aspecto táctico la clave está en la elección del compañero al que pasar; un pase puede ser mejor o peor, dependiendo de a quién se pase. Lógicamente es mejor el pase que logra llegar al atacante mejor situado. Esto está condicionado por:

La apreciación de las circunstancias colectivas:

Un jugador toma las decisiones en función de lo que está percibiendo, no todos aprecian las circunstancias de igual manera. En este aspecto es importante tener en cuenta:

La capacidad de percibir todas las posibilidades de pase; quien no controla todas las posibilidades puede equivocarse en la elección por no darse cuenta, en algún caso, de la más significativa.

Esta capacidad está relacionada con el campo visual útil del jugador y éste, a su vez, con la atención selectiva.

La correcta evaluación de lo percibido. Evidentemente no todos analizan igual lo captado, la interpretación que hagan de esto hará que las decisiones que se tomen sean mejores o peores.

La evaluación depende de factores personales como la inteligencia, la memoria u otros, pero hay muchos aspectos educables. Sin entrar en consideraciones teóricas, podríamos decir que la evaluación está muy influida por la experiencia del jugador. En este sentido se puede decir que la capacidad de evaluar puede ser influida por un entrenamiento adecuado.

La capacidad de entendimiento con el compañero que recibe.

Saber captar la previsible actuación del receptor y adaptar el pase a la misma es una necesidad táctica básica.

Es importante saber pasar al jugador en movimiento o estático.

En ambos casos el pase debe estar en función de permitir la **acción continuada** del receptor.

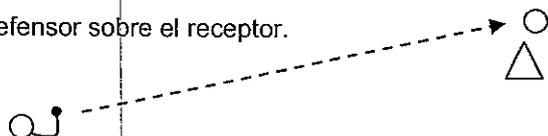
Si el jugador está parado el pase debe ir a la altura de los hombros y ligeramente hacia el lado del brazo ejecutor.

Si el jugador está en movimiento, la altura será la misma, pero el pase debe dirigirse un poco avanzado en el sentido del movimiento del receptor, de forma que las trayectorias de balón y jugador coinciden en tiempo y lugar.

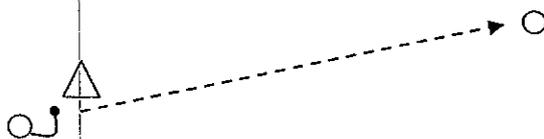
3. La capacidad táctica de superar la posible oposición.

Como hemos mencionado, el pase es la forma de transporte más arriesgada, por ser en la que el balón está más tiempo sin control directo de los atacantes, esto supone que los defensores tienen más posibilidades de intervención, la oposición puede venir de todos los defensores, pero podemos resumirla de la siguiente forma:

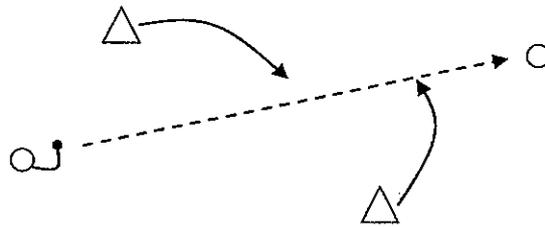
Oposición del defensor sobre el receptor.



b) Oposición del defensor sobre el pasador.



Oposición de defensores que puedan actuar sobre el balón en su trayectoria libre.



Aspectos del pase respecto a la acción del jugador que defiende al receptor.

La dirección y la trayectoria del pase.

Cuando el oponente está próximo al receptor el pase no se debe dirigir directamente a éste, sino a la zona más alejada del defensor.

La sorpresa.

Un pase es más difícilmente interceptable cuando es inesperado, en este sentido la capacidad de engaño es un arma a utilizar. Lo más habitual respecto a la capacidad de sorpresa es la utilización de recursos de manejo de balón y la separación mirada – pase.

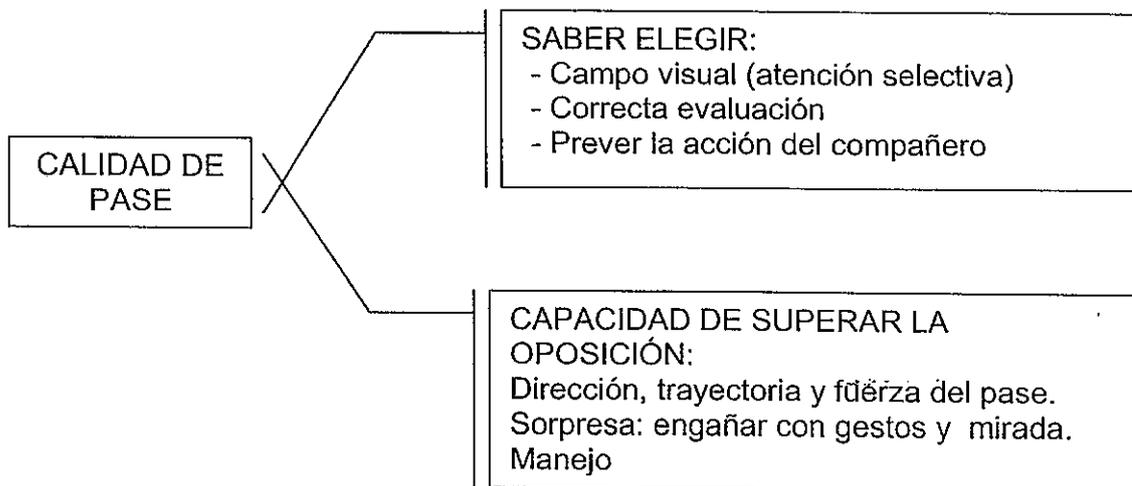
Aspectos del pase respecto al defensor del pasador.

Si el oponente está en proximidad, la **capacidad de manejo y el dominio de todo tipo de pases**, es decir la capacidad técnica, es fundamental, en el aspecto táctico la correcta utilización de los recursos que se posean.

Aspectos del pase respecto a los jugadores que pueden actuar en la trayectoria libre del balón.

La fuerza con que se realiza puede incidir decisivamente sobre la capacidad de interceptación de los defensores. Esta fuerza no obstante tiene que estar regulada en función de la distancia, de forma que no suponga una dificultad para la recepción del compañero.

La sorpresa, como en los apartados anteriores, es un elemento clave.



La recepción:

Siempre con dos manos. La toma de la pelota para ejecutar el pase Descripción técnica y errores más comunes.

Distintas alturas y direcciones.

El pase

Descripción técnica del pase sobre hombro. Su utilización para pases largos. Similitud con el lanzamiento al arco.

Muestra de los distintos pases encubiertos.

Actividades

SUMAR 10 PASES

Descripción:

Dos equipos de no más de 8 integrantes cada uno. El equipo A intentará realizar 25 pases en el menor tiempo posible, mientras el equipo rival trata de impedirlo. Los pases para ser contabilizados deberán ser efectuados a un jugador distinto del cual se recibió y no deberá caerse la pelota en la recepción. Los adversarios tratarán de impedir los pases interceptándolos y dejando la pelota inmediatamente. Una vez que el equipo A logra realizar los 25 pases se invierten las funciones. Ganará el equipo que logre realizar el objetivo en menos tiempo.

Objetivo:

Pase y recepción. Interceptación.

Variantes:

Variando las técnicas de pase requeridas: en salto; de pique; con mano inhábil; etc.

SUMA DE TOQUES

Descripción:

Dos equipos claramente diferenciados de no más de 8 integrantes cada uno. Durante dos minutos el equipo A perseguirá al equipo B tratando de tocar a sus componentes con la pelota. Por cada toque que realicen se les sumará un punto. Al término de los dos minutos se cambian las funciones. El jugador que es tocado sigue participando del juego. No vale tocar dos veces seguidas al mismo jugador. Ganará el equipo que sume mayor cantidad de toque en "sus" dos minutos.

Objetivos:

Pase y recepción. Ubicación en el campo de juego de acuerdo a la posición del adversario y de la pelota.

TOCATA

Descripción:

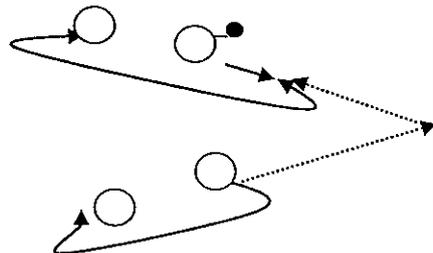
Dos equipos en un rectángulo, trataran de llevar la pelota hasta la línea del equipo contrario, la cual esta enfrentada a la propia. No pudiendo para esto dar más de tres pasos con la pelota en la mano, como así tampoco picarla.

Objetivos:

Pase y recepción. Ubicación en el campo de juego de acuerdo a la posición del adversario y de la pelota.

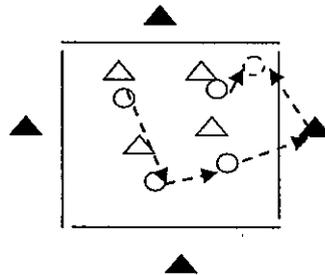
Clase N° 5

- Dos versus uno.
Distintas variantes:
- Librementemente por toda la cancha.
- Con los dos atacantes fijos.
- Con un atacante fijo (poste) y el otro moviéndose libremente para desmarcarse del defensor
- Idem última variante pero con dos atacantes, dos defensores y un poste.
- Cuatro contra la pared.



- a) Jugar pelota pared.
- b) Dos versus dos en un sector delimitado

- Carrera de pases
- Dentro de un cuadrado cuatro defensores y cuatro atacantes que pueden pasar, buscando apoyo, a los postes que están sobre cada lado del cuadrado.



- Handbol – Softbol.
- Receptor Móvil

Clase N° 6

Confección de la planilla de control del partido.

- a. Características generales. Fecha, hora, categoría, cancha, formato, etc.
- b. Número de jugadores permitido. Jugadores necesarios para iniciar el encuentro. Numeración.
- c. Anotación de los goles. Tarjeta del juez. Tablero anotador. Coincidencia con la tarjeta del juez.
- d. Sanciones disciplinarias. En qué consisten, como las señala el juez y como se anota en la planilla.
Funciones del cronometrista.
 - Quién comienza y quién finaliza cada tiempo.
 - Cuando y quién para el reloj.
 - Quien finaliza el partido y que pasa ante un tiro libre o penal sobre el final del tiempo reglamentario.
 - Control de las exclusiones.

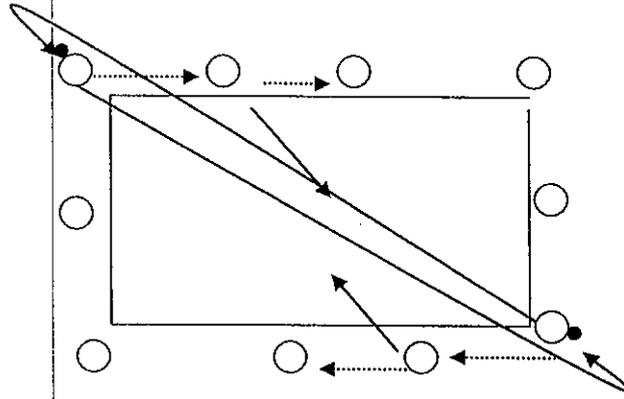
Clase N° 7

•Homólogo.

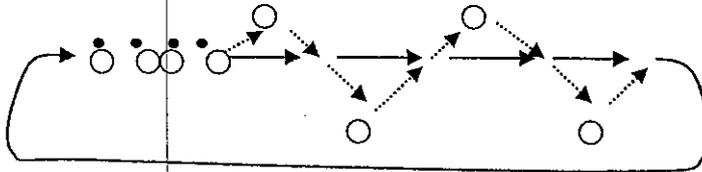
Los jugadores ubicados en los vértices opuestos del triángulo en poder de un balón cada uno. A la orden pasan la pelota al compañero de la izquierda y corren al frente al lugar del compañero que se encuentra ubicado simétricamente.

Variantes: - Cambiar de dirección.

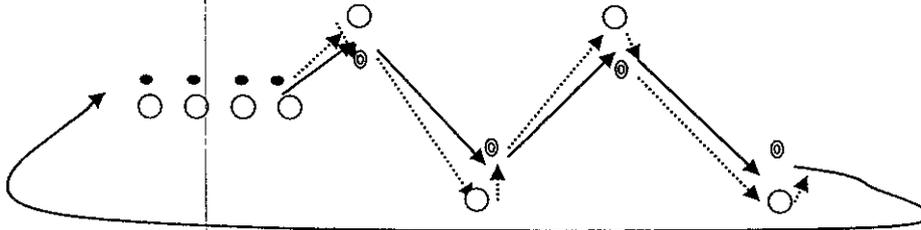
- Agregar dos pelotas más en forma simétrica.



- En hileras pasar, a la carrera, a postes ubicados a lo largo de la cancha



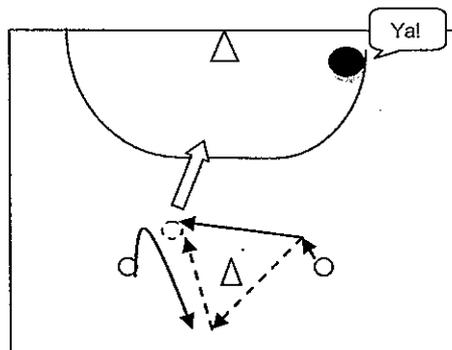
- Idem anterior pero el alumno que pasó la pelota debe correr por detrás del cono que está delante de cada poste para recibir y cambiar de dirección mientras pasa la pelota.



- Idem anterior, los postes sin pelota. Los jugadores que corren lo hacen en parejas, un atacante y un defensor. El atacante avanza pasándole la pelota a cada poste y corre a recibir. El defensor intenta interceptar los pases.

Variantes de ejercicios y juegos con acento en la actividad perceptiva.

- Pasar la pelota con uno o dos compañeros en el lugar y desplazarse hacia una determinada zona al estímulo del profesor.
- Jugar 2 vs 1 en pases y lanzar al arco recién al percibir el estímulo del profesor. El estímulo puede ser auditivo o visual variando su intensidad.



- Juego de pases respetando consignas perceptivas.

PERCEPCIÓN Y BALONMANO, IMPORTANCIA EN EL JUEGO Y EL APRENDIZAJE. **TEXTO EXTRAÍDO DEL LIBRO "BALONMANO: ALTERNATIVAS Y FACTORES PARA LA MEJORA DEL APRENDIZAJE"**

AUTORES: JUAN LUIS ANTÓN GARCÍA, LUIS J. CHIROZA RÍOS, FRANCISCO M. ÁVILA MOLINA, JUAN F. OLIVER CORONADO, PATRICIA I. SOSA GONZÁLEZ

INTRODUCCIÓN

La acción de percibir, captar e interpretar las sensaciones, es sustancial a toda acción humana. La calidad y corrección en la misma puede distinguir al jugador excepcional del resto. Constantemente, en el trabajo como entrenadores, de forma directa o indirecta, hacemos referencia a esta capacidad al dirigirnos a nuestros jugadores: "no has visto este o aquel pase", "te has echado encima", "has llegado tarde y te habían cerrado", "ajústate a tu compañero, no dejes que vea lo que vas a hacer"; o al explicar las distintas situaciones de juego: "no observó al portero", "no ajusta su salida al momento adecuado", "no ha cambiado de ritmo y le han controlado".

Los jugadores pueden mejorar su capacidad de percibir con la experiencia práctica, pero esta progresión puede incrementarse y dirigirse a las necesidades específicas del juego de balonmano con situaciones pedagógicas adecuadas y bajo la dirección correcta en un proceso de formación que debe considerar la actividad perceptiva del jugador como un aspecto clave.

Conocer los factores que inciden sobre la percepción nos permite modular la dificultad de las situaciones que planteamos, adecuándolas al nivel de nuestros jugadores. Igualmente, el conocimiento de las exigencias perceptivas específicas del balonmano nos ayudará a elegir hacia qué capacidades debemos dirigir preferentemente nuestra actuación, y qué niveles debería conseguir un buen jugador.

Una correcta habilidad perceptiva no solo mejora la acción momentánea que tiene lugar en el juego, sino la capacidad de aprendizaje del jugador al tomar más y mejor información de cada experiencia.

Definir estas exigencias específicas -objetivos en la formación del jugador-, y orientar la construcción de situaciones pedagógicas adecuadas a su desarrollo y ajustadas al nivel de los jugadores, son las intenciones que guían este documento.

1. LA ACTIVIDAD PERCEPTIVA: FACTORES QUE INFLUYEN

A partir de la percepción, el jugador toma sus decisiones y regula su ejecución. Sin una correcta percepción, sus conductas (intenciones) y acciones (observables) serían desajustadas.

La percepción es producto del tratamiento de las sensaciones. Las sensaciones son generadas a partir de la impresión de los estímulos sobre los receptores funcionales, el jugador basa su acción en la información procedente de ellos: interoceptores (captan las modificaciones internas del organismo), propioceptores (captan la posición y movimiento corporal) y exteroceptores (captan los estímulos del entorno). En balonmano, donde prácticamente todos son utilizados en distinta medida, destaca la importancia de los

receptores propioceptivos y la visión (exteroceptivo); usados de forma integrada permiten al jugador captar los estímulos que definen la situación y momento de juego, ajustando su acción de forma inmediata (Antón, 1998). Algunos de los indicios que deben percibirse son:

- Posición del oponente directo (postura corporal).
- Situación del oponente directo (lugar que ocupa en el terreno).
- Actitud del oponente directo (tensión, dinamismo, campo visual, etc.).
- Distancia respecto al jugador protagonista y con relación a sus compañeros tanto en anchura como en profundidad.
- Situación y dinamismo del balón (en posesión del propio jugador o no, y en esta circunstancia, lejos o cerca, y cuál es la trayectoria previsible).
- Situación, posición, orientación y dinamismo de compañeros colindantes y cuáles son sus características y tendencias.
- Idénticos factores anteriores respecto a otros adversarios y compañeros.

El conocimiento de los factores que condicionan la percepción permite al entrenado realizar el análisis correcto y el ajuste adecuado entre la dificultad de las situaciones propuestas a los jugadores y el nivel de los mismos. Sintetizamos los siguientes:

1.1. FACTORES DE LA SITUACIÓN, EXTERNOS AL INDIVIDUO

1.1.1. INTENSIDAD Y CLARIDAD DEL ESTÍMULO

Está relacionado con las características del estímulo y su contraste con el entorno: líneas de delimitación del espacio (muchas o pocas, colores de mayor o menor contraste, los espacios de diferentes colores), conos o estafetas (mayor ocupación vertical), compañeros (mayor volumen que las estafetas), uso de petos o camisetas diferenciadoras, color de los balones, condiciones de luminosidad, gestos claramente diferenciados o inhabituales (dos brazos arriba, agacharse, girarse,...) etc..

1.1.2. ESTABILIDAD ESPACIAL Y TEMPORAL DEL ESTÍMULO

Este factor hace referencia al tiempo de aparición del estímulo y la variación en su ubicación espacial (en la zona de influencia del jugador). Espacios o puntos fijos o variables (delimitados por estafetas o jugadores en movimiento), blancos fijos o variables (cono, jugador en movimiento, balón rodando,...), señales mantenidas o no (lanzar cuando el portero levante los brazos, igual pero si el jugador no se da cuenta los vuelve a bajar), es diferente la dificultad de encontrar apoyos en zonas delimitadas que si evolucionan de forma libre, es más estable el estímulo del pivote cuando se plantea una situación reducida 2 x 2 en una zona concreta que en un juego global 6 x 6, interferir ante un lanzamiento lejano sin defensores y el lanzador es observado en toda su acción permitiendo al portero anticipar mejor la localización, etc.

1.1.3. NÚMERO DE ESTÍMULOS PRESENTES

La progresión de dificultad iría desde situaciones reducidas (menos participantes) a más globales, desde organizaciones en espacios diferentes e intervención sucesiva a compartir el mismo espacio de forma simultánea, desde usar espacios limpios a usar espacios con obstáculos o señalizaciones.

1.1.4. NÚMERO DE ESTÍMULOS A ATENDER

En relación con el factor anterior, determinado por los objetivos planteados por la tarea, las posibilidades que ofrece la normativa, la información sobre la situación. Así podemos progresar desde un 1 x 1 donde el atacante sólo puede lanzar a un 1 x 1 sin limitaciones, o introducir este 1 x 1 en una situación global de 6 x 6; jugar un 6 x 6 a la vez que intentamos cortar los pases entre otros grupos de jugadores en el mismo espacio aumenta la dificultad -del juego-, limitar la actividad de interceptación de la defensa a los pases al pivote reduce la dificultad ofensiva, etc.

1.1.5. TIEMPO DISPONIBLE PARA LA PERCEPCIÓN - DECISIÓN

Este factor es fundamental a la hora de valorar la dificultad de la tarea y su posible transferencia a la situación real de juego. Como criterio general debemos procurar mantener la relación estable entre la complejidad de la tarea y el tiempo disponible para su resolución. Es decir, un jugador principiante necesita más espacio y tiempo para realizar un cambio de dirección con balón, o para elegir el compañero a quien pasar; por ello, las situaciones que se le plantean deben ofrecer una menor densidad que el juego del adulto y una menor intensidad defensiva, (por ejemplo, 4 x 4 en minibalonmano y con prohibición de contacto).

Existen muchos medios para modificar estos parámetros: permisibilidad o no de bote, nº de pasos permitido, asimetría numérica, densidad de ocupación del espacio, actividad de los oponentes.

1.2. INTERNOS DEL INDIVIDUO

1.2.1. ESTADO SICOFISIOLOGICO

La fatiga y el estado de activación son factores a considerar siempre por el entrenador. El correcto manejo de los principios del entrenamiento es fundamental para el éxito de la actividad y el ajuste de las exigencias: tiempo de trabajo – pausa (duración total, organización de grupos, repeticiones,...), momento de la sesión (valorar la carga previa, el objetivo anterior, introducción previa si se plantea como inicio de actividad), momento en el microciclo.

El carácter lúdico de la situación, la novedad, la variedad, y el elemento competitivo son factores que el entrenador debe utilizar en sus propuestas para captar la atención de los jugadores.

1.2.2. PERSONALIDAD, NIVEL DE EXPERIENCIA PRACTICA, ESTILO COGNITIVO, CONOCIMIENTO TÁCTICO

Estos factores condicionan aspectos tales como la forma de percibir del jugador y el entrenador debe orientar correctamente: *que espera encontrar, que elementos le son más significativos, en cuanto a situaciones análogas se ha encontrado y como las ha resuelto, cual es su actitud, como se ve a el mismo en la situación, que papel juega en el grupo, tienen miedo o no al error, conoce los objetivos y las probabilidades etc.*

2. MANIFESTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PERCEPTIVA EN BALONMANO

Aprender a jugar a balonmano significa adaptarse a las exigencias específicas que plantea el juego.

Esto se produce desde todos los factores que determinan la capacidad de juego: biomecánicos (referentes a la ejecución - capacidad técnica-), bioenergéticos (condición física), y biorrelacionales (capacidad táctica, percepción y decisión). Conocer estas exigencias nos permite dirigir la adaptación de nuestros jugadores. En balonmano, el jugador esta en constante interacción (se relaciona) y con los elementos indisociables del juego, permanentemente presente, y en situaciones constantemente cambiantes: **con quién colaborar, adversarios a los que superar, balón que debe conservarse y dominarse, espacio o terreno a proteger o conquistar, portería a donde dirigirse para obtener goles, y normas o reglas que hay que cumplir para ejecutar las distintas acciones** (Antón 1998). Analicemos esta realidad desde el punto de vista perceptivo.

Las acciones del jugador se desarrollan en un espacio común, compartido con compañeros y adversarios, donde la participación es simultánea, sus acciones se producen a la vez que las del resto de participantes.

Esta situación dinámica provoca que las relaciones espaciales se modifiquen constantemente (zona del campo, distancias con mis compañeros y oponentes, situación respecto a portería,...) produciéndose una situación de espacio indefinido para la ejecución de las acciones. Igualmente se modifican las posibilidades de elección constantemente; por ejemplo, un jugador que inicia una acción de bote hacia portería puede ver cerrado el camino durante su acción, o puede observar como un compañero ocupa una mejor posición en el campo, un jugador que se dispone a lanzar puede observar como la distancia a su oponente se acorta y con ello el tiempo disponible, etc. En consecuencia, el tipo de acciones que se producen se definen como:

- **Habilidades abiertas**, es decir, que deben ser modificables durante su desarrollo. Si el lanzador que ve tapado, el espacio no adecua el lugar de salida del móvil, o no cambia su acción por otra, está abocado al fracaso.
- **De regulación externa**, lo que significa que el jugador no tiene el control absoluto sobre el tiempo disponible y el ritmo a que ejecuta sus acciones, sino que depende de la situación en continuo cambio. Un pase que no se adecue a la velocidad de desplazamiento del receptor no encontrará su destino, un pase que no se realice antes de la llegada de un defensor dispuesto a cometer una falta nunca tendrá lugar, una excelente posición de base defensiva carecerá de sentido si no llega a tiempo de cortar la trayectoria del atacante.
- **Predominantemente perceptivas**. Por lo tanto, para adaptarse, mientras el jugador realiza las acciones debe ser capaz de observar lo que ocurre en el entorno. Las acciones con balón debe conseguir dominarlas sin necesidad de dirigir toda su atención a ellas, para así atender a los cambios de situación y poder adecuarse a ellos.

Igualmente, hay que señalar que las acciones se realizan necesariamente con relación a un móvil, no siempre controlado por el jugador y como él, en constante movimiento (son escasas las acciones estáticas). Si a ello añadimos lo anteriormente expuesto comprenderemos su alta dificultad de ejecución, y la precisión perceptiva que exige. El cálculo exacto de trayectorias velocidad es imprescindible.

Esta adaptación continua a las situaciones cambiantes del juego, situaciones dinámicas, y la necesidad de superar la oposición exigen una alta velocidad de respuesta al jugador. La posibilidad de captar y procesar información del individuo es limitada, pues en la medida que necesitamos procesar más información el tiempo necesario para generar una respuesta motriz aumenta. En el entorno del juego aparecen multitud de

estímulos presentes, y no siempre claros. El jugador soluciona esta problemática gracias al desarrollo de su **atención selectiva**, aprendiendo a dirigir su atención a aquellos estímulos que impliquen una consecuencia inmediata para su acción de juego, que se constituyen en las señales relevantes. Por ejemplo, en una situación de repliegue defensivo debe atender a los movimientos del balón y del oponente de su responsabilidad directa (en general definido por proximidad o espacio de responsabilidad); en una relación de 1 x 1 el defensor debe atender a la posición corporal, movimientos de piernas y brazo del balón prioritariamente.

Para seleccionar los estímulos a atender es necesario disponer, en cada momento, de la posibilidad de captar la mayor cantidad de *espacio de juego efectivo*, es decir, aquél sobre el que puedo incidir gracias a un adecuado **campo visual**.

Además obtiene ventaja temporal al prever acontecimientos a partir de estas informaciones pertinentes, consiguiendo la anticipación. Hay básicamente dos tipos de anticipación:

- a. Anticipación espacio-temporal, que predice el momento y lugar de futuras situaciones del móvil, compañeros, oponentes, y de él mismo a partir del inicio de los desplazamientos. Si el jugador tuviera que realizar un seguimiento de todo el recorrido de estos desplazamientos y empezara a actuar al final de los mismos siempre actuaría a destiempo y en el lugar erróneo (baste observar la recepción de un niño pequeño cuando ofrece tardíamente las manos, o cuando intenta coger a otro mediante una persecución de seguimiento, sin predecir los cambios de dirección o el lugar de paso); esta capacidad de anticipación posibilita las acciones de pase, recepción, interceptación de trayectorias, esquives, interceptación del balón, etc.
- b. Anticipación factual, es decir ser capaz de predecir qué acontecimientos o hechos aún no presentes ocurrirán. Conociendo las secuencias de acontecimientos habituales, al interpretar un estímulo -preíndice- dentro del contexto de la situación (una zancada amplia de un oponente o una aceleración en el desplazamiento puede anunciar un posible lanzamiento; una excesiva orientación al balón de un defensor acompañada de una elevada tensión puede ser el preámbulo de un intento de interceptación, ...) o previendo el resultado de determinadas situaciones (un jugador puede prever las posibilidades de éxito de un lanzamiento según la situación y anticipar su salida al contraataque; observar la diferente densidad defensiva le permite buscar un posible pase al lugar de mayores espacios, etc.).

Todo ello es posible si el jugador es capaz de descubrir la lógica interna de funcionamiento de las múltiples relaciones que se producen en cada situación. El juego tiene lugar en un contexto de enfrentamiento colectivo donde el jugador debe comunicarse con sus compañeros y ocultar o desvirtuar la información a sus oponentes, generando un juego de atenciones (conductas) que conducen la lucha táctica por conseguir sus objetivos frente a los de sus oponentes. Los estímulos, en este contexto, tienen un contenido semántico que el jugador debe aprender a interpretar.

3. OBJETIVOS PERCEPTIVOS EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL JUGADOR

El análisis realizado en el apartado anterior nos permite extraer los objetivos que guían el proceso de formación del jugador en sus capacidades perceptivas:

- **Mejorar su capacidad propioceptiva.** El jugador debe poder tomar conciencia de su posición corporal, de los movimientos que realiza y las sensaciones asociadas. Esto le permitirá adaptar y corregir su técnica de ejecución, responder a nuevas circunstancias del juego y situarse adecuadamente con relación a los demás elementos de cada situación. En multitud de ocasiones nos dirigimos a los jugadores con frases como: **"levanta más los codos", "baja la posición", "no inclines tanto el tronco", "no dobles tanto las rodillas"**, etc.. Para conseguir una respuesta a nuestras indicaciones debemos dotar al jugador de la capacidad de elaborar una correcta imagen de sí mismo en cada movimiento, y, de las sensaciones asociadas (grado de tensión, desplazamiento del centro de gravedad, aumento o disminución de los ángulos articulares y de la longitud muscular,...).
- **Descentrarse de la ejecución motora.** Como regla general, el jugador debe poder ejecutar sus acciones a la vez que dirige su atención al entorno, adaptándose a sus modificaciones. No mirar al balón controlado es el primer requisito. Un jugador no domina el ciclo de pasos si ante un cambio de distancias comete una falta de ataque o incurre en pasos, o no domina el lanzamiento si lo dirige hacia el portero o no observa un pase claro al pivote, etc.
- **Alto nivel de estructuración espacio-temporal.** El jugador debe ser capaz de calcular la amplia gama de trayectorias y velocidades de los desplazamientos propios, del móvil, compañeros, adversarios; de relacionarlos entre sí tomando conciencia de los espacios libres y ocupados, las distancias, la densidad de ocupación, los ritmos de movimiento, las situaciones y orientaciones, las agrupaciones resultantes en cada momento de la situación de juego. Por ejemplo, el jugador en movimiento debe ser capaz de pasar al espacio que va a ocupar un jugador que se desmarca. Para ello el receptor ha realizado un cambio de dirección previo en sentido contrario al espacio a ocupar finalmente con cambio de ritmo (acelerado, desacelerado, parada y arrancada, sus combinaciones), y el pase se realiza de forma parabólica para superar un defensor en línea de pase. Es frecuente observar situaciones que delatan la falta de dominio de este factor en un campo de juego: jugador sin oposición que lanza sin orientarse a portería o que no

gana más ángulo de tiro, el equipo que contraataca desequilibrado (ocupando más una zona lateral, corriendo todos en profundidad, separando mucho las líneas, no escalonando los apoyos), el central que no percibe un cambio de sistema defensivo e insiste en las mismas acciones, el lateral que tras desdoblarse su compañero, sigue atacando el mismo espacio o falla en el pase al cambiar la distancia, etc..

- **Dotarlo de un adecuado campo visual en sus acciones.** Todos coincidimos en exigir al jugador que observe todas las posibilidades en cada situación, o que no dirija claramente la vista hacia el lugar del pase o el lanzamiento. El jugador lo hará posible gracias a su situación, orientación corporal, orientación de la cabeza y ojos, y la visión periférica. Para ello debe aprender a orientarse y situarse respecto a los estímulos que necesita captar (alejarse del eje del campo en un contraataque, el exterior que se orienta hacia dentro del campo con el balón alejado, ...), utilizar sus movimientos de cabeza y ojos cuando es necesario (justo antes de recibir en ataque para averiguar la situación del espacio sobre el que va a actuar, ante un marcaje individual con proximidad del balón, ...), ser capaz de captar y utilizar los estímulos que aparecen en su visión periférica (pase a un compañero sin mirarle, lanzamiento sin mirar al lugar de localización, controlar las acciones de piernas y brazos del oponente simultáneamente,...).
- **Mantener el nivel de atención adecuado.** El balonmano exige una correcta predisposición para la acción, el nivel de activación y la atención dirigida a la actividad permiten una velocidad de reacción elevada en las respuestas y el procesamiento de toda la información pertinente. Un buen jugador sabe regular su atención para poder responder con prontitud (lo exige la dinámica del juego) durante todo el encuentro. A mayor nivel de juego, mayor índice de intervención y relevancia de las acciones (un pase perdido puede suponer un gol de contraataque en contra, una salida a destiempo permite al atacante llegar a su zona eficaz sin contacto, etc.).
- **Desarrollo de la atención selectiva.** El jugador aprende, en cada situación, a buscar los estímulos relevantes para su acción, lo que le permite responder correctamente en el tiempo disponible. El jugador principiante no establece jerarquías e intenta responder a demasiados estímulos, o es incapaz de extraer del conjunto los estímulos particularmente significativos. Frente a un 6:0 el principiante no encuentra los espacios, en un repliegue no encuentra a quien defender o escoge mal, al lanzar no observa al portero, etc.
- **Mejorar los procesos de anticipación.** Además de la capacidad de anticipación espacio - temporal, indispensable para las habilidades motrices y relacionales que requiere el juego, el jugador experto, mediante la observación de determinados preíndices, puede predecir la secuencia probable de acontecimientos posteriores obteniendo ventaja temporal. El portero predice la localización de los lanzamientos por la posición, desplazamientos previos y situación del lanzador; un defensor predice una situación de finalización por el cambio de ritmo colectivo del ataque, etc. .
- **Adquirir la capacidad de ejecutar acciones ofreciendo poca información y/o asociando situaciones de falseo.** Pasar sin mirar directamente al receptor, cambiar de dirección en un solo apoyo y sin modificar inicialmente la dirección del tronco, lanzar con recorridos cortos de brazo y modificando la trayectoria previsible del balón; poder realizar una finta de pase en desplazamiento, entre otros, son algunos de los ejemplos que aclaran esta idea.

4. SITUACIONES PEDAGÓGICAS QUE INCIDEN EN LOS OBJETIVOS PERCEPTIVOS

El concepto de situación pedagógica se refiere a *"todas las situaciones o variables que el educador maneja o manipula, fundamentalmente en interacción unas con otras, para la formación y desarrollo de determinadas habilidades motrices, y de las que surgen infinidad de ejercicios que facilitan un adecuado aprendizaje"* (Antón y Serra, 1989, p. 210). Proponemos las variables que entendemos producirán el desarrollo del objetivo correspondiente, y son fuente de elaboración de ejercicios. No olvidemos que las clasificaciones son un intento de aclarar los conceptos, pero no significa que las situaciones se produzcan de forma pura o incidan en un solo objetivo (lo priorizan).

4. 1. CAPACIDAD PROPIOCEPTIVA

- Situaciones de contraste en la posición, angulación y amplitud de segmentos corporales, pesos de implementos, resistencias, velocidades.
- Ayudas manuales y automáticas.
- Inhibición del sentido de la vista (ojos cerrados o semitapados, etc.).

4.2. DESCENTRARSE DE LA EJECUCIÓN MOTORA

El conseguir descentrarse de la ejecución técnica es producto de conseguir un nivel de dominio elevado de la misma a partir de un volumen de repeticiones elevados en situaciones pedagógicas variables, destacamos la alternancia de:

- Dinamismo menor o mayor de compañeros, adversarios, etc.
- Distancias entre el jugador, compañeros, adversarios, etc.

- Ritmo de ejecución (rápido, lento, acelerado, etc.)
- Plano de realización (por encima de..., a la altura de...)
- Bilateralidad (por la derecha o por la izquierda, con una u otra mano)
- Direcciones y sentidos de cualquiera de los estímulos (balón, adversarios...)
- Orientaciones (situados frente a..., lateralmente a...)
- Trayectorias y formas de desplazamiento
- Introducción de obstáculos fijos y/o móviles
- Encadenamientos variados

Planteado en recorridos fijos y variables, y alternando estrategias analíticas con situaciones globales y jugadas (puro, polarizando la atención -valorando más determinadas acciones, prohibiendo otras-, modificando la situación real -espacios, relaciones numéricas-).

4.3. ESTRUCTURACIÓN ESPACIO - TEMPORAL

Básicamente proponemos el dominio de las acciones propias, con relación al espacio, al móvil, a compañeros y adversarios en toda la riqueza de trayectorias, velocidades, ritmos, distancias, situaciones, orientaciones, espacios, multimetras, agrupaciones, dispersiones, formaciones distintas entre número de jugadores diferentes.

4.4. CAMPO VISUAL

Algunas situaciones pedagógicas que proponemos para desarrollar este apartado son las siguientes:

- Seguimientos, simultáneos a otra actividad (pase- recepción, interceptaciones, ...)
- Imitaciones (ejercicios "en espejo"), simultáneas a otra actividad (pases- recepciones, desplazamientos,...).
- Multibalones.
- Conexión de diferentes zonas del campo.
- Elección de pase forzada.
- Describir las acciones de otro/s a la vez que se ejecuta la propia.
- Señales visuales dispuestas en distintas situaciones que hay que identificar.

4.5. NIVEL DE ATENCIÓN

Nuestras proposiciones consideran básicamente:

- Situaciones novedosas (a través de seleccionar una técnica, modificar una regla, etc.)
- Situaciones de cambio de roles (ataque- defensa, poseedor- no poseedor)
- Momento de intervención no previsible, ante un estímulo inesperado que aparece sorpresivamente.
- Multitareas (desarrollar varias tareas sucesivas o simultáneas)
- Situaciones lúdicas y competitivas variadas.

4.6. ATENCIÓN SELECTIVA

Tratamos de evidenciar lo relevante de cada situación mediante:

- Información - interpretación tácticas
- Situaciones problema reducidas
- Delimitar los estímulos - respuestas, concretando alternativas de acción.
- Juegos dirigidos, resaltando diferentes estímulos en los que el jugador debe concentrar la atención.
- Consignas tácticas a respetar en todo momento en el juego global.

4.7. PROCESOS DE ANTICIPACIÓN

Los procesos de anticipación surgen como consecuencia del desarrollo de los elementos anteriores y la experiencia práctica en situaciones de enfrentamiento táctico, con exigencia de velocidad de respuesta.

4.8 DESTREZAS TÉCNICAS

La propuesta del apartado 5.2 (descentrarse de la acción) responde a la metodología de enseñanza técnica en deportes colectivos. **Lo realmente importante es tener siempre presente la técnica como un medio para conseguir los objetivos superando a los oponentes.** En este sentido debemos replantearnos los modelos técnicos ofrecidos al jugador, y respetar los estilos individuales que se adecuen a los objetivos del juego.

5. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA DEL ENTRENADOR

El entrenador, conocedor de las variables (situaciones pedagógicas), programa para el desarrollo de los objetivos (apartado 3), los ejercicios que considera ajustados al nivel de los jugadores (para regular el nivel de dificultad maneja los factores perceptivos, apartado 1); pero el entrenamiento es un proceso dinámico, durante el cual el entrenador debe observar y analizar lo que está sucediendo para proporcionar la información adecuada a sus jugadores o modificar la situación planteada ajustándola a cada momento. No olvidemos que incluso la misma situación repetida con los mismos jugadores nunca es idéntica; la experiencia anterior y el momento psicofísico de los jugadores la modifican. Esta capacidad de análisis y de intervención sobre la práctica definen al buen entrenador.

Una vez propuesto el ejercicio, asegurándonos que a los jugadores les llega la información sobre organización, objetivo a conseguir y normativa (resolución de problemas) y posibilidades de resolución (descubrimiento guiado), o descripción del modelo (enseñanza por modelos), el entrenador observa y evalúa la actuación de los jugadores. Si es considerada acertada les refuerza su actuación, y tras asegurarse que la dominan propone una nueva tarea, o nuevas condiciones que exijan un mayor nivel a los jugadores. En el caso de detectarse errores, diagnosticará cual es su origen. Si subyace un problema de ejecución (bioenergético, biomotor) debe reforzar los aciertos en el campo perceptivo y/ o decisional.

Independientemente de cualquiera que sea el origen del error, puede proponer tareas adicionales para mejorar el factor deficitario, o modificar la planteada reduciendo su nivel de exigencia.

La figura sintetiza la secuencia de actuación del entrenador ante tareas que persiguen objetivos perceptivos y/o decisionales (íntimamente unidos en la mayoría de los casos).

Clase N° 8

Lanzamientos al arco:

Apunte extractado del curso de entrenadores de handbol Técnica y Táctica Individual. Prof. Antonio Laguna.

Un aspecto fundamental del juego ofensivo es el de los lanzamientos. La capacidad de lanzamiento supone un tanto por ciento elevado en la eficacia atacante de un equipo. Se juega para encontrar circunstancias de lanzamiento eficaz, pero si un equipo no tiene grandes recursos de lanzamiento (amplia zona eficaz conjunta, capacidad de lanzamiento con oposición, calidad en la ejecución de los lanzamientos, etc.) las posibilidades de encontrar unas circunstancias adecuadas son remotas. Más capacidad de lanzamiento supone más problemas para la defensa a la hora de neutralizar estas posibilidades y esto, a su vez, implica más posibilidades ofensivas. Es decir, no solamente se tiene que buscar menos porque las circunstancias posibles son más amplias, sino que las posibilidades ofensivas aumentan al verse la actividad defensiva más comprometida por la amplitud de opciones atacantes.

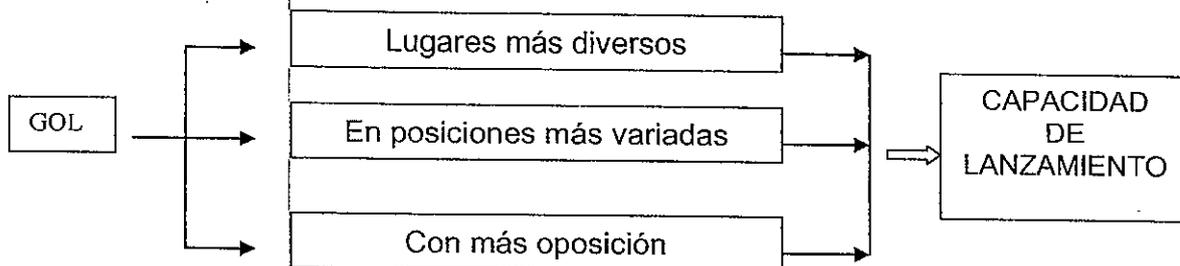
Se puede afirmar, en pocas palabras, que la capacidad ofensiva de un equipo está en relación directa con su capacidad de lanzamiento.

Capacidad de lanzamiento

La capacidad de lanzamiento podemos concretarla en tres aspectos básicos:

- Capacidad de conseguir gol desde lugares más diversos (más distancia, menos ángulo, etc.)
- Capacidad de conseguir gol en las posiciones más variadas (orientación, equilibrio, etc.)
- Capacidad de superar más oposición.

Esto se puede referir al jugador individualmente, es decir: tal jugador tiene más capacidad que tal otro en función que consigue goles desde lugares más diversos, en posiciones más variadas y superando más oposición. Pero también podemos referirnos a los equipos. En este caso podría suceder que dos equipos alcanzaran la misma zona eficaz y sin embargo la capacidad de lanzamiento de ambos fuese muy diferente (No es lo mismo que un equipo donde unos jugadores concretos son eficaces en determinadas zonas y en determinadas circunstancias, que otro donde todos son eficaces en todos los puestos, aunque al sumar puedan quedar cubiertas, con parecidas prestaciones, todas las zonas).



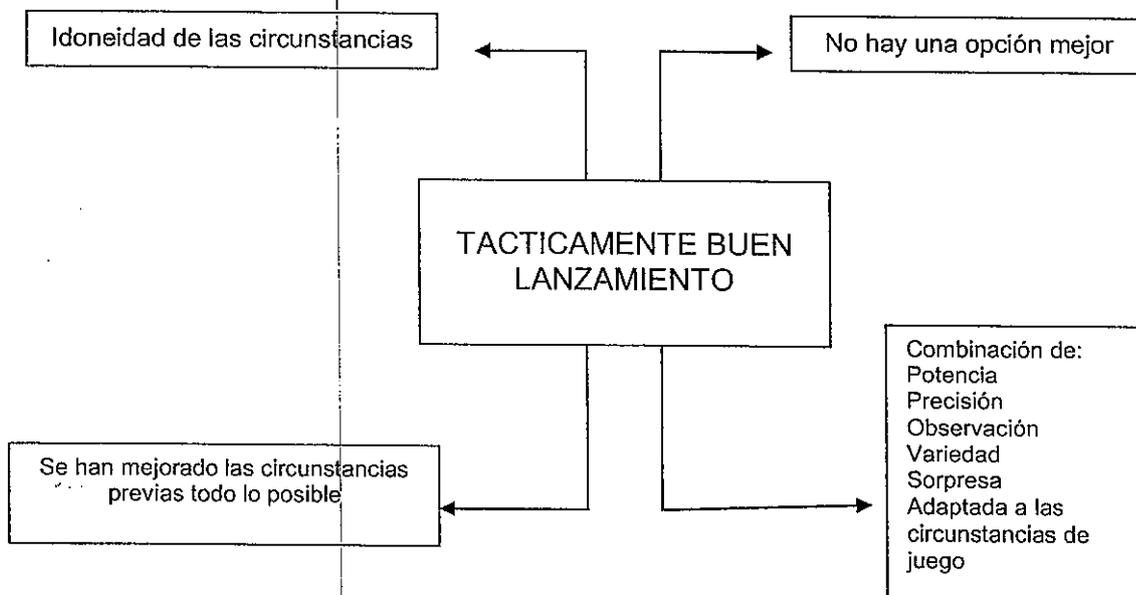
Aspectos tácticos del lanzamiento

A la hora de valorar tácticamente un lanzamiento debemos tener en cuenta:

- Sólo debe lanzar si ha percibido la idoneidad de la circunstancias.
Aprender a identificar las circunstancias eficaces es una misión clave en el entrenamiento. Muchos lanzamientos se fallan por ejecutarse en circunstancias inadecuadas y otros no se aprovechan por no realizarse a pesar de haber circunstancias para ello.
- Si a pesar de percibir circunstancias adecuadas para lanzar, se observa un compañero en circunstancias aún mejores, se debe renunciar al lanzamiento en beneficio de él. Siempre debe anteponerse la ejecución en las mejores circunstancias posibles.
- Se debe trabajar para mejorar las circunstancias de lanzamiento hasta el instante anterior a que éste se produzca.
Es decir, un jugador se debe encargar de mejorar todos los aspectos que puedan hacer el lanzamiento más eficaz.

Un lanzador mejora notablemente su eficacia si tiene en cuenta esta consideración. Muchas veces el lanzador no se preocupa de mejorar sus circunstancias pudiendo hacerlo. Es misión del entrenador habituar a que este principio se cumpla, incidiendo sistemáticamente sobre los diversos factores que condicionan las circunstancias de lanzamiento.

- La ejecución propiamente dicha, debe ser valorada en función de los cinco parámetros. Potencia, precisión, variedad, observación y sorpresa y no sólo mecánicamente. La elección adecuada de la combinación idónea de estos elementos, en función de las circunstancias del juego, es lo que determina la calidad táctica del lanzamiento.



Aspectos técnicos de los lanzamientos

En este apartado vamos a considerar los aspectos meramente mecánicos de la ejecución de los lanzamientos.

Como hemos visto anteriormente, al analizar tácticamente los lanzamientos, hay que tener en cuenta no sólo la ejecución, propiamente dicha, si no también el trabajo previo que se hace para mejorar las circunstancias de lanzamiento. Es este un aspecto que muchas veces obviamos y sin embargo es fundamental a la hora de la mejora técnica de nuestros lanzadores.

Estudiaremos, pues, la técnica de lanzamiento en dos apartados: el trabajo previo al lanzamiento y la ejecución del lanzamiento propiamente dicha.

A.- El trabajo previo al lanzamiento

Lo primero que debemos decir es que debe ir encaminado a mejorar hasta el final - el instante inmediatamente anterior al lanzamiento - las circunstancias del lanzador.

Lo que tendremos que mejorar será:

- a) El lugar desde donde se lanza:
 - Profundidad
 - Ángulo de tiro
- b) La posición del lanzador:
 - Orientación
 - Gesto
 - Situación dinámica
- c) Disminuir las posibilidades de oposición.

a) Dentro del trabajo previo al lanzamiento la exigencia básica, ya desde los inicios, debe ser la de agotar las posibilidades de mejora de profundidad y ángulo de tiro.

Hay multitud de lanzamientos donde esto no es tenido en cuenta. La calidad del lanzador está condicionada por este elemental trabajo.

Esto que, en principio, parece una mera cuestión de preocupación, de no descuido por parte del lanzador, es en la práctica, cuando existen defensores que lógicamente tienen capacidad de movimiento, una habilidad en la lucha por el espacio que se debe adquirir con el entrenamiento.

b) La mejora de la posición es el segundo aspecto a resaltar en el trabajo previo al lanzamiento.

- La orientación.

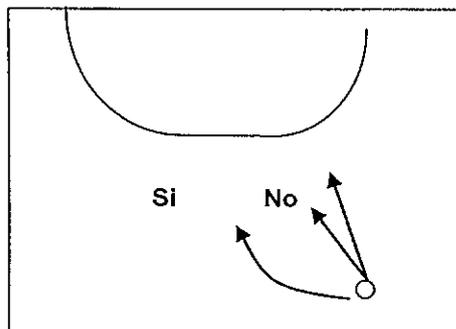
Se tiene muchas más posibilidades mecánicas si la orientación del lanzador es frontal a portería (las caderas orientadas hacia el centro de la misma), por lo cual éste debe ser el objetivo a conseguir.

- La situación dinámica.

El lanzamiento es más eficaz mecánicamente si la dirección del lanzamiento, por lo cual es importante:

Dar el último paso en dirección a la portería.

Cuando la trayectoria previa no es perpendicular a la portería, utilizar trayectorias curvas (como en el gráfico) para conseguir sin cambios bruscos, que el último impulso se realice hacia el arco.



- Gesto

La preocupación de los diferentes segmentos corporales para tener capacidad mecánica en la ejecución es otro de los trabajos previos. Como está íntimamente relacionado con la ejecución propiamente dicha y los objetivos que se buscan, todo lo relacionado con el gesto lo vamos a incluir en el estudio de la ejecución de los lanzamientos.

B - La ejecución del lanzamiento.

Hemos visto anteriormente que la calidad de un lanzamiento venía determinada por cinco factores: potencia, precisión, variedad, observación y sorpresa). Según las circunstancias en que se produzca el lanzamiento será más o menos conveniente hacer énfasis en uno u otro factor, aunque normalmente sea conveniente que el lanzamiento tenga un poco de todo.

Desde el punto de vista mecánico son sumamente importantes las medidas que se toman para conseguir potencia y precisión, aunque no solamente estos factores condicionan la ejecución.

Una buena mecánica es imprescindible pero no suficiente para dotar de calidad al lanzamiento. Eso quiere decir que debemos lograr, a través del entrenamiento, que los jugadores sean capaces de adecuarse a las exigencias que requiere la realización de lanzamientos potentes y precisos, pero no por eso habremos logrado lanzadores de calidad; debemos profundizar en otros campos para adaptarlos a las exigencias reales del juego.

Veamos pues como cada uno de los factores aludidos condiciona mecánicamente la ejecución:

Con respecto a la potencia, debemos decir que el lanzamiento será más potente sí:

Se utilizan las palancas corporales con más amplitud.

Es preciso hacer unos movimientos previos que den amplitud a los diferentes segmentos que van a intervenir (fundamentalmente tronco y brazo) para después ser utilizados de una forma más rentable. Estos son:

- Respecto al tronco:

Torsión en sentido contrario a la dirección del lanzamiento.

- Respecto al brazo:

Codo separado del cuerpo.

Extensión del codo (90° como mínimo)

Extensión del hombro.

Estos parámetros son los que caracterizan a la posición de "brazo armado", puede armarse el brazo de diferentes formas (clásica, extendido, lateral, etc.)

Se sincroniza el movimiento sucesivo de los diferentes segmentos.

La coordinación adecuada en el movimiento sucesivo de las palancas influye en la transmisión de la acción de cada una a la siguiente y finalmente al balón; de esto deducimos que a mayor sincronización mayor potencia de lanzamiento.

Se ejecuta con la mayor velocidad posible.

Los segmentos corporales en el lanzamiento actúan como palancas de tercer género, la ventaja de este tipo de palancas es que con un recorrido corto de la potencia se consigue un gran desplazamiento de la resistencia; si la contracción muscular es rápida, la velocidad lineal en el extremo de la palanca (que es la que se trasmite al balón) se multiplicará por el efecto de este tipo de palancas.

En definitiva: a mayor velocidad de contracción, mayor velocidad transmitida al balón.

Si el impulso de la última acción coincide con la dirección del lanzamiento.

El impulso que se da al cuerpo en la última acción se compone con el conseguido por la acción de tronco - brazo en el lanzamiento. Si la dirección del impulso inicial coincide con la del lanzamiento, la velocidad de salida del balón aumentará.

Con respecto a la precisión del lanzamiento será más efectivo sí:

Se sincroniza la acción de las palancas. En efecto la sincronización no sólo influye en la potencia sino también en la precisión. los impulsos que se transmiten de una palanca a otra son magnitudes vectoriales y

por lo tanto tienen dirección y sentido, la acción inadecuada influye en el resultado final no sólo afectando a la velocidad de salida sino también a la dirección y a los posibles componentes rotatorios sobre el balón.

En este aspecto es fundamental la acción de la muñeca, como articulación última (dedos dirigidos al objetivo). También la adaptación que se consiga del balón influirá en la capacidad de movimiento libre de esta última articulación y por lo tanto en la precisión del movimiento.

La variedad viene condicionada fundamentalmente por la orientación corporal en el instante del lanzamiento.

Una mala orientación provoca que muchas veces no se pueda lanzar en igualdad de condiciones a todas las partes de la portería y por lo tanto se lance a donde nos ha condicionado nuestra postura.

Lo mismo sucede con el gesto que se adopte, una posición inadecuada del brazo o mano condiciona el lanzamiento.

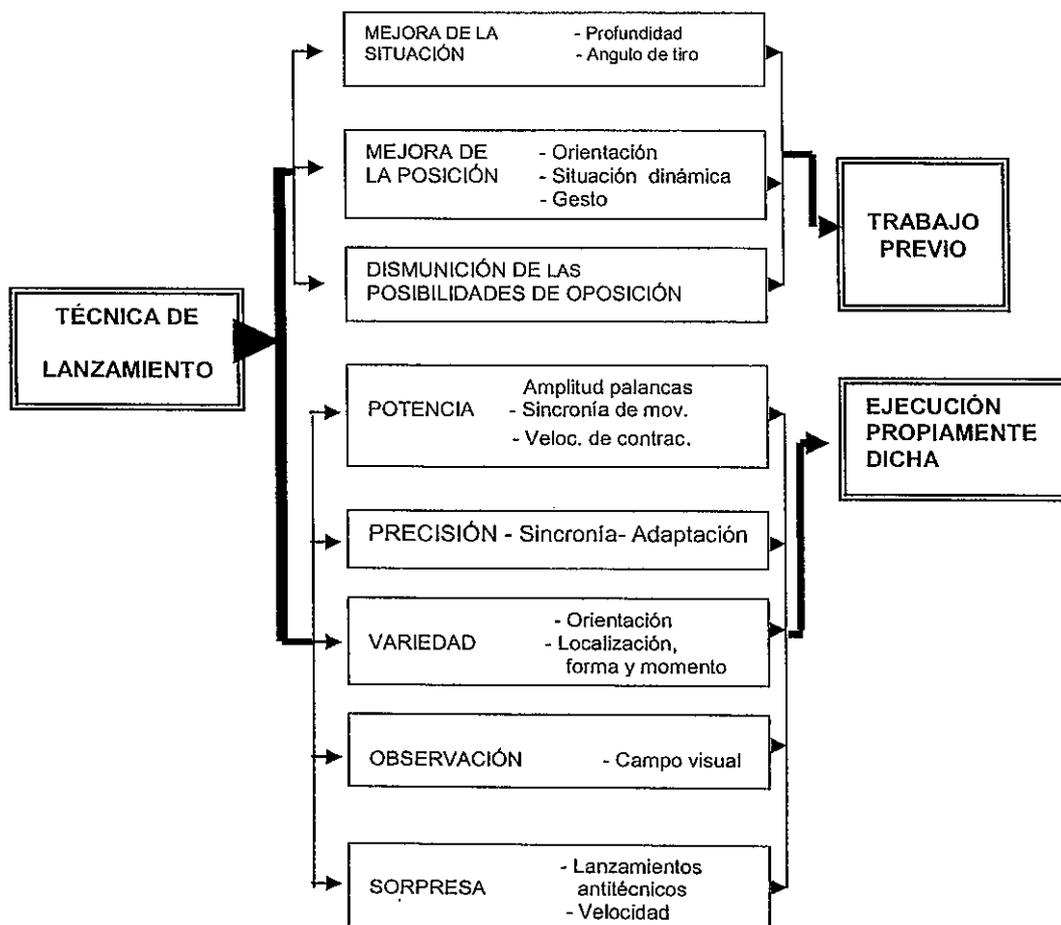
La variedad se puede referir a:

- Lugar de localización del lanzamiento.
- Forma de lanzar.
- Momento de lanzamiento.

4. Respecto a la observación es preciso resaltar que depende en gran medida de la posición de la cabeza. Si se baja o se ladea se pierde campo visual y por lo tanto capacidad de observación.

La utilización de la sorpresa está relacionada con la capacidad del jugador de realizar un lanzamiento sacrificando la eficacia respecto a otros parámetros, (potencia, precisión variedad), en beneficio de este último. Es decir, el jugador que sólo es capaz de lanzar en forma ortodoxa sorprende poco.

La sorpresa también está condicionada por la capacidad del jugador de realizar lanzamientos rápidos, tanto en la acción previa (pocos pasos, poco tiempo entre la recepción y el lanzamiento, etc.) como en la ejecución propiamente dicha (contracción rápida, menos amplitud de palancas, etc)



Tipos de lanzamientos

Según la acción tronco – brazo:

1 Clásico

Con el codo a la altura del hombro, antebrazo formando unos 110° con el brazo y la mano por arriba, el movimiento se realiza fundamentalmente en un plano sagital. Es importante también la acción en sentido contrario del otro brazo.

2 Lateral

Se puede realizar a diferentes alturas (hombro, cadera, etc.) El brazo más extendido que en el clásico, la mano con orientación lateral, el movimiento se realiza en un plano básicamente horizontal.

3 Por abajo.

Con el brazo más extendido, haciendo una trayectoria de arriba abajo por detrás y básicamente en un plano sagital flexión final no total de la articulación del codo (cuando el brazo llega al punto más bajo de la trayectoria, la mano va con los dedos hacia abajo).

4 Rectificados.

Clásicos o laterales pero rectificando la posición inicial del tronco en sentido lateral. Según la dirección en que se rectifique la posición del tronco pueden llamarse: rectificados al punto fuerte (hacia el lado del brazo ejecutor) o rectificados al punto débil (hacia el lado contrario).

Según la posición del lanzador:

1 En apoyo.

Con los pies (al menos uno) en contacto con el suelo.

2 En salto.

Realizado durante un salto ganando profundidad.

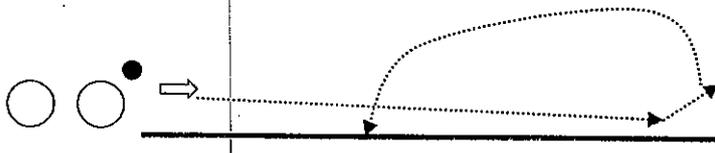
3 En suspensión

Realizado durante un salto ganando altura.

LANZAMIENTO SOBRE HOMBRO

Lanzar la pelota hacia un compañero que está a 12 m, aproximadamente, tratando que pique 1 m antes de su posición.

Idem contra la pared, uno a la vez, en forma continua.

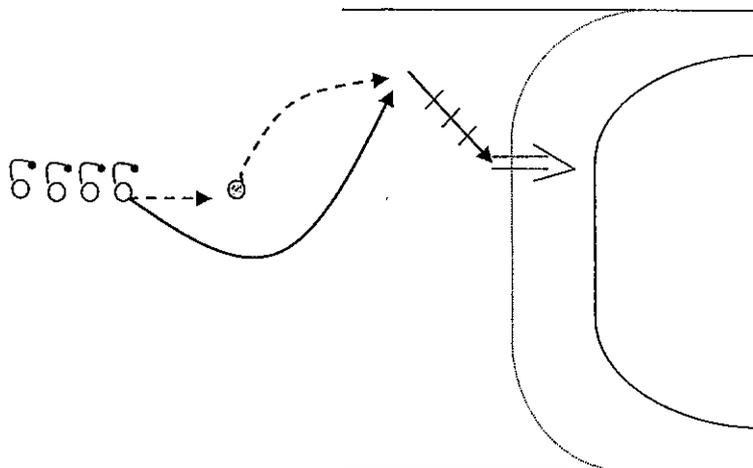


Juegos de puntería:

- Acertarle a objetivos puestos en los cuatro ángulos del arco.
- Voltear la pelota lastrada.
- Arrastrar la pelota lastrada.
- Pegarle a la pelota lastrada en movimiento.
- Voltear los conos del equipo contrario

Clase N° 9

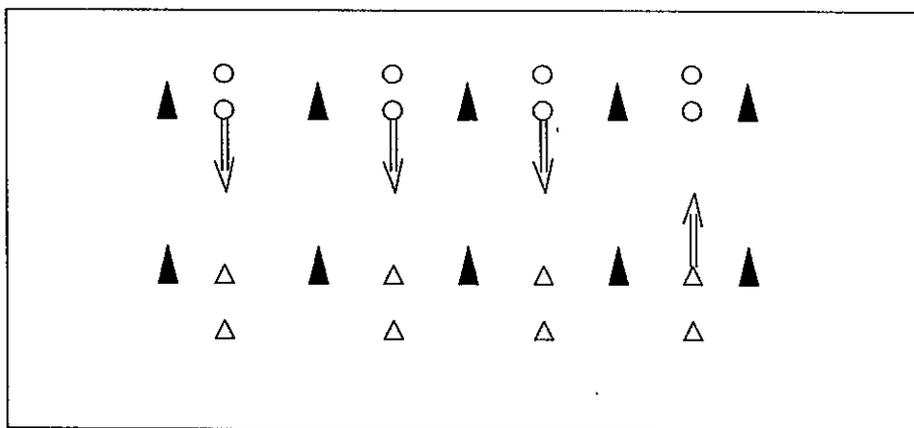
- En tercetos lanzar contra la pared, picando la pelota en el piso 1 m antes de la pared.
- Ídem sacando la pelota de la mano de un poste para recibir la pelota a la carrera. *
- Ídem con un pase del compañero que lanzó antes, desde adelante.
- Ídem recibiendo la pelota desde una hilera lateral. *
- Ídem lanza a distintos blancos ubicados contra la pared a distintas alturas.
- Ídem desde sentado para acentuar la rotación del tronco.
- Lanzar contra la pared, evitando la mano del compañero que se ubica por debajo del codo del brazo de lanzamiento. Ejercicio para corregir la poca elevación del codo en el armado del brazo.
- Ídem * pero lanzando al arco.
- Pase el profesor a cualquier sector de la cancha, recepción, tres pasos y lanzamiento



UNO CONTRA UNO

Descripción:

En grupos de 4 jugadores marcan dos arcos de 3 m de ancho a una distancia de 6/7 m uno del otro con conos. En forma alternada jugarán uno contra uno lanzando y atajando la pelota de un arco a otro. El compañero de cada arquero se ubicará detrás para alcanzar la pelota y darle dinamismo al juego. Cada un número determinado de goles se cambian los protagonistas.



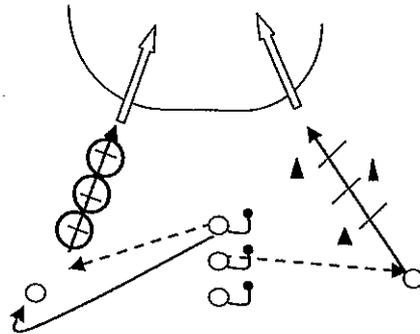
Quemado y variantes: - con defensa.
- con soga elástica.

Juego iniciación.

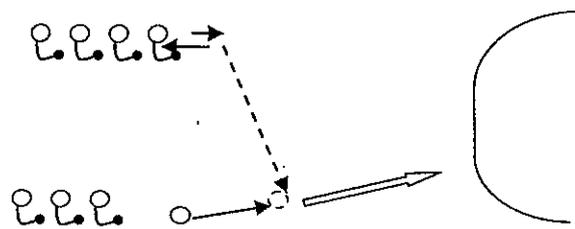
Clase N° 10

Ejercitaciones para el desarrollo del lanzamiento sobre hombro con apoyo.

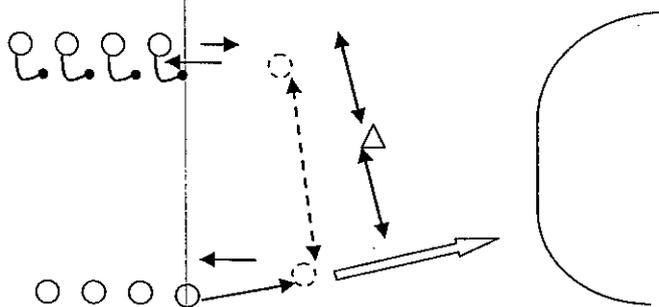
- Utilización de elementos para la realización del ciclo de pasos como aros, conos o marcas en el suelo.
- Ubicados en dos hileras, pasarle a dos postes a la carrera y lanzar.
- Idem con un solo poste.
- Una hilera en posición de armador central con la pelota y un alumno en la posición de cada armador lateral.



- Idem con un solo armador lateral. El central le pasa al lateral y corre a ocupar el puesto del otro, que se encuentra desocupado.
- Dos hileras con una pelota cada uno menos el primero de una de ellas. Arma el brazo, le pasa al que no tiene balón y vuelve atrás para recibir desde la otra hilera.



- 2 vs 1 la pareja de atacantes de lograr lanzar sin oposición.



- Elegir el tipo de lanzamiento según el espacio que le deja el profesor con la posición de los brazos.
- Juego iniciación.

LOS DEPORTES COLECTIVOS : EL BALONMANO (ACERCAMIENTO AL PLANTEAMIENTO EDUCATIVO DE LOS DEPORTES DE EQUIPO)

Por D. Rafael López León

INTRODUCCIÓN:

La Educación Física ha experimentado en los últimos años un giro importante en el objetivo hacia dónde se orientaba y donde dirigía anteriormente sus pasos. El objetivo primordial del área de E.F. durante las últimas décadas ha sido el concepto de Movimiento, es decir se ha centrado en mejorar las posibilidades de movimiento y acción de los sujetos. Su preocupación, por lo tanto, consistía en aumentar y mejorar la capacidad motora de los individuos, a través de un desarrollo de sus capacidades físicas y coordinativas, dotándole de ésta manera a los sujetos, de habilidades instrumentales.

Éste concepto excesivamente unilateral, singular y mecanicista que tradicionalmente ha marcado la orientación educativa en el área de la actividad física, a ido evolucionando en los últimos años y se acepta la transformación del concepto de movimiento como principio fundamental y eje de la orientación educativa y formativa, para centrar su atención especialmente en el propio ser que se mueve, que siente el movimiento y que a través de él, exterioriza todas sus potencialidades (orgánicas, afectivas, motrices, cognitivas) y que también será capaz de decidir en todos los parámetros de la práctica deportiva, unas veces en la toma de decisiones de sus propios movimientos y conductas durante la propia acción y otras veces ejecutando los movimientos más precisos o más rápidos o por el contrario aplicando mayor fuerza.

Es imperativo, por tanto, que el área de la E.F. y el Deporte reconduzca su orientación, hasta hoy centrada en los aprendizajes y habilidades instrumentales, para dirigirla al niño/a en sí mismo, favoreciendo sus capacidades y apoyándose en sus propios niveles de maduración y en sus experiencias vividas.

Los deportes colectivos, nos ofrecen por sus particularidades de realización un escenario excepcional en la línea del nuevo enfoque de la enseñanza y aprendizaje de la actividad física, en las edades más tempranas.

El individuo en acción, es decir, el sujeto que es capaz de generar y producir sus movimientos, es el centro de nuestra acción educativa, pero sucede además que en los deportes colectivos, la intervención en el juego de los individuos no se produce de forma aislada y sus comportamientos motores influyen en los demás practicantes, esto supone dentro del área de E.F. la integración o consolidación de dos ejes fundamentales, el movimiento y el cuerpo. Entendiendo el cuerpo portador de todas sus dimensiones, biológicas, fisiológicas, afectivas y cognitivas y relacionales. En los deportes colectivos el cuerpo confluye y participa activamente y voluntariamente con el movimiento y definen el comportamiento motor dentro de la acción deportiva.

La unión movimiento y cuerpo, generan y además es la base de los diferentes tipo de conductas o comportamientos motores del individuo que practica un juego deportivo. Cuando nos movemos y practicamos un deporte colectivo, ponemos en juego dentro del área de la E.F. todas las dimensiones del ser humano. **El deporte colectivo puede implicar una acción educativa, siempre que posibilite una participación equilibrada de todas las dimensiones de la persona humana.**

Nuestro objetivo en las edades tempranas, a partir de éste momento, es el desarrollo de la persona y de todas sus potencialidades, a través de su propia acción motriz y en éste caso mediante la práctica deportiva. El deporte genera un contexto beneficioso donde se pueden poner en juego todos los valores intrínsecos y extrínsecos para que a través de él, mejoren las conductas motoras y también las conductas sociales, cognitivas y afectivas.

El deporte por una parte se entiende como conjunto de habilidades instrumentales y motoras, ejerce para quién lo practica una experimentación y un progreso y desarrollo compensado de las capacidades que el alumno/a solicita, teniendo en cuenta las necesidades propias del deporte. De forma general para los deportes colectivos, implicará sobre todo, en la mejora de su cadena **senso-perceptiva** es decir las capacidades perceptivo-motrices (el deporte obliga a tomar y almacenar información), también implica la necesidad de procesar toda la información para elaborar respuestas y tomar decisiones es decir las **capacidades cognitivas**, pero además precisa el ser capaz de llevar a la práctica y ejecutar las acciones de tal manera que incidimos en la mejora de **las capacidades condicionales y coordinativas.**

Pero también el deporte colectivo presenta unas características propias, inherentes a su esencia como contenido específico, el parámetro esencial de éste tipo de deporte se centra **en la toma de decisiones**, aspecto que le confieren un potencial valor educativo, ya que necesita gestionar toda la información que está a su alcance. **La información en los juegos deportivos de cooperación-oposición, se puede producir respecto al medio físico o a la relación con sus contrarios y compañeros y también al móvil que manejen** y siempre lo abordamos mediante el concepto de la incertidumbre que producen éstos elementos, por lo que podemos indicar que la utilización del deporte dentro de la educación física como rango de fin en sí mismo y como valor educativo, presenta en la educación primaria una auténtica escuela de toma de decisiones reflejadas en las conductas motrices que le permiten realizar positivamente las acciones en los juegos deportivos de invasión.

El juego deportivo de adversarios y compañeros adquiere su máximo valor en ésta línea de desarrollo de las conductas motrices, porque el concepto de conducta motriz representa el denominador común y el máximo exponente de todos ellos. Aspecto que supone la fundamentación de la inclusión de los deportes de cooperación-oposición dentro del diseño curricular de la educación primaria, relacionándose sobre todo con el bloque temático de los "juegos". Sin embargo encontramos muchas discusiones e interpretaciones entre conducta motriz y acción motriz, citamos a modo de conocimiento para vosotros y sin entrar en más análisis diferenciadores por mi parte a P. Parlebas cuando formula que el objeto de estudio de la Praxiología es la acción motriz y el de la Educación Física como pedagogía de las conductas motrices (conducta motriz). (pag. 52 de libro Praxiología Motriz, editado Universidad de la Palmas, autor Fernando Amador)

En el marco de la educación de nuestros jóvenes, los deportes colectivos se consideran educativos si su proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolla bajo unos fines educativos, que como hemos indicado anteriormente **buscan el facilitar el desarrollo personal del alumno/a**. Nos acercamos a lo que indica F.J. Castejón y V. López (libro: Manual del Maestro Especialista en E.F.) sobre lo que caracteriza al fenómeno educativo de deporte no es la mejora del rendimiento del alumno/a en una materia determinada, o sobre unos contenidos concretos, sino el desarrollo de éste mediante su relación con los contenidos. Lo prioritario, en este caso, no es el objeto de conocimiento, la materia, sino el alumno/a. Lo esencial no es que el alumno/a sepa baloncesto o fútbol, sino cómo, de qué forma a través del baloncesto o fútbol se ayuda al desarrollo del alumno/a, igualmente se encuentra en ésta línea Francisco Seirulo cuando nos indica que el valor esencial en la educación física es la primacía del alumno sobre la materia y que nuestro objetivo es la **autoestructuración** donde el sujeto se va construyendo y conformando su personalidad desde el interior y a través de sus vivencias motrices. (Revista de E. Física, Artículo: El papel de la E.F. de Base en el desarrollo Psicológico y social del niño).

Desde la concepción educativa del deporte, el eje que vertebra todo el proceso de enseñanza-aprendizaje es el alumno y no el deporte, es decir, no se trata tanto de aproximar el alumno al contenido del deporte, en el sentido que dicho alumno adquiera el dominio en unas técnicas y destrezas específicas, como de acercar el deporte al alumno, en el sentido que el mismo alumno vea favorecido su formación por medio de la práctica deportiva. No se trata como indica Benilde Vázquez, de educar para el deporte, como si éste fuese el coronamiento de la educación física, sino de educar a través del deporte, de la misma tendencia es R. Merand, citado por Benilde afirmando que *"se necesita crear un deporte del niño, un deporte para el niño, es decir, un deporte de adquisición y de desarrollo de las aptitudes motrices que se diferencie del simple deporte de performance"*

Las características específicas de los contenidos que impartimos a través de las situaciones que se crean con los deportes colectivos, durante la etapa de primaria, deben ser bien conocidas y manejadas por el profesor o educador físico, y además adquieren significado y se justifican en la medida que sirven como medio que facilita el desarrollo del alumno.

Es decir, como conclusión de nuestra introducción para los deportes colectivos, consideramos que la práctica deportiva debe entenderse como un contenido procedimental cuyo objetivo final es facilitar el desarrollo de diversas capacidades en los alumnos/as. Desde el punto de vista de la E.F. dichas capacidades deben referirse, por un lado, a capacidades motrices y, por otro, a capacidades cognitivas, volitivas y actitudinales. Es decir, debemos garantizar el desarrollo de las aptitudes físico-motrices de los alumnos/as conjuntamente con las capacidades cognitivas y afectivas que deben servir para la construcción de conocimiento. Es importante en éste sentido comprender que el aprendizaje de las acciones o habilidades deportivas no es solo un aprendizaje ejecutor, sino que debe entenderse como un aprendizaje cognitivo-motriz. El aprendizaje de las habilidades que necesitan en las tareas de cooperación-oposición, siempre requieren de una implicación cognitiva.. Al respecto Famose(1992) citado por F.J. Castejón, comenta *"cuando se adquiere una habilidad motora, no se aprende un movimiento, sino estrategias y normas que permiten generar el movimiento eficaz en una tarea dada"*.

A- APROXIMACIÓN AL CONOCIMIENTO DE LOS DEPORTES COLECTIVOS: PRAXEOLÓGIA

El profesor de Primaria no debe intervenir a ciegas sobre las conductas motrices que realizan los practicantes o alumnos/as en éste momento de su formación. Es importante y preciso que el profesor esté informado, profundice y conozca las conductas motrices que se producen en los deportes de equipo, para ello vamos a partir del estudio de la naturaleza de las situaciones que se reproducen en las situaciones deportivas. La ciencia que nos vamos a apoyar y que nos servirá de ayuda para acercarnos a ese conocimiento es la PRAXEOLÓGIA .

¿Qué entendemos por Praxeología? **Praxeología es la ciencia de la acción, su objetivo esencial es el estudio sistemático de las condiciones y normas de acción**. Pierre Parlebas es el primer estadista del deporte que rescata éstas ideas para llevarlas al campo de la actividad física y del movimiento y construye las bases de su Praxeología Motriz, concebida como **"La ciencia de la acción motriz"**.

Para Parlebas la praxeología trata de realizar un registro sistemático, análisis y estudio de los distintos modos de funcionamiento, en las situaciones prácticas que se conciben el los juegos deportivos. La preocupación de Parlebas se centra en el estudio de las conductas motrices cargadas de sentido y, deja a un

lado el análisis de las técnicas. Las conductas motrices son entendidas por Parlebas como "la organización significativa del comportamiento motor, o el comportamiento motor en tanto que portador de significación".

El concepto de acción motriz, como objeto de la praxeología, es mucho más amplio, genérico, que el de conducta motriz, asociado, según Parlebas y F. Lagardera, a las características subjetivas de la persona que actúa de forma unitaria y por tanto cargada de sus propias emociones, sentimientos, motivaciones, deseos..., las conductas motrices suponen el conjunto de manifestaciones motrices observables de un individuo en acción.

La secuencia de acciones de los juegos producto de la compleja trama de relaciones estructurales y funcionales, que disponen de un sentido y significación marcado por las lógicas internas, y, que serán susceptibles de transformarse en función de su -codificación, descomposición, operativización, son observables y producen la acción del equipo, pero a la vez, podemos estar interesados en la conducta motriz de un jugador determinado. Este axioma da pie a Parlebas para identificar claramente entre Praxeología o "ciencia de la acción motriz" y Educación Física como "ciencias de las conductas motrices".

Nos adentramos a intentar realizar un estudio de la naturaleza de las acciones que se producen en las actividades deportivas-lúdicas que nacen de los deportes colectivos. Parlebas propone en éste sentido los útiles de un acercamiento al funcionamiento mismo de la acción motriz desde el punto de vista de las significaciones que allí se intercambian. La significación de las acciones vienen dadas por el contexto determinado y específico y por las relaciones que se producen con respecto a los elementos que precisan su lógica interna, es decir:

- la manera de relacionarse el o los participantes con el espacio.
- la forma de tener en cuenta el tiempo
- el tipo de relación que se instaura entre el sujeto y los demás participantes
- la forma de solicitar y utilizar la inteligencia motriz
- las dificultades del repertorio de movimientos más usuales que manejan.
- la relación con el móvil que se utiliza.

Por lo tanto cada deporte, manifiesta unas situaciones diferentes marcadas por sus propias características de significado, enumeradas anteriormente; que lo hacen sustancialmente diferenciado a los demás; Sin embargo encontramos la posibilidad de agrupar las situaciones deportivas atendiendo precisamente a la combinación de sus principales características prácticas enunciadas en el párrafo anterior.

Nuestra primera aproximación a la naturaleza de las acciones se centra en las dos grandes categorías de conductas motrices, que vienen determinadas en función del tipo de **relación entre los participantes**, de forma aislada o con existencia de interacción con otros, dando lugar a situaciones donde las acciones se realizan sin interacción humana y por otro lado a situaciones donde las acciones se realizan bajo una estructura comunicativa.

Nuestro interés se centra en éste momento en los **deportes colectivos**, es decir aquellos que se realizan en un espacio sociomotor y que la relación que se produce entre los practicantes ofrece diversas formas de interacción, de forma general aparecen situaciones diferentes que dan lugar a una posible clasificación de éstos deportes:

* **Situaciones de cooperación**, (D. de cooperación). Son aquellos en los que el tipo de interacción que se produce, es la ayuda mutua o colaboración. Ejemplo, vela o piraguismo

* **Situaciones de oposición**, (D. de oposición). Son aquellos en los que el tipo de interacción entre participantes es de enfrentamiento o relación de oposición. Ejemplo, judo o tenis

* **Situaciones de cooperación-oposición**, (D. de cooperación -oposición). Son aquellos en las que se producen simultáneamente ambos tipos de interacción, de cooperación entre los compañeros y de oposición entre adversarios, Ejemplo, balonmano, voleibol.

Una nueva aproximación a la naturaleza de las situaciones en los deportes sociomotores, la realizamos introduciendo dos nuevos elementos de su estructura significativa, uno referido a la forma de utilizar el espacio y el otro a la participación de los jugadores, con el fin de desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizado.

Al introducir los dos nuevos aspectos, a que acabamos de referirnos **el uso del espacio y la forma de participación de los jugadores**, nos encontramos con tres grupos de situaciones motrices que posibilitan el nacimiento de otros tantos deportes de equipo, perteneciente al campo de la cooperación-oposición.

* El primero formado por aquellos deportes que su acción se desarrolla en un espacio separado y con la participación sobre el móvil de forma alternativa, debido a la existencia de una red que divide el campo en dos, donde se sitúan los equipos. Cada equipo elabora su acción sin que exista la posibilidad de intervención directa por parte del otro equipo Ejemplo el voleibol, Indiacas, Tenis -fútbol, badminton.

* El segundo grupo lo constituyen aquellos deportes que aún poseyendo un espacio de juego común para los dos equipos la forma de intervención o de acción sobre el móvil o pelota se debe producir de forma

alternativa., no pudiendo un equipo hacerlo hasta el final de la acción del otro. Ejemplo pelota vasca, Juegos de palas, beisbol.

* En el tercer grupo, nos encontramos con los deportes que desarrollan su acción en un espacio común y con participación sobre el móvil, simultánea, es decir, que los dos equipos pueden actuar sobre el balón sin esperar la acción del adversario, desde el momento que tiene su control o no, hasta que alcanza el objetivo final de juego (marcar tanto) o lograr recuperar el control del balón arrebatándosele al otro equipo. Ejemplo rugby, fútbol, Foorwall, Balóncof, Freesbee.

Éste grupo es el que nos vamos a centrar con más detalle y el que vamos a tratar de analizar a partir de aquí.

B-CARACTERÍSTICAS PRAXEOLÓGICAS DE LOS DEPORTES DE EQUIPO (DEPORTES DE INVASIÓN)

Nos parece muy importante analizar las características de las acciones que se realizan en los deportes de invasión y sobre todo su relación con el análisis de la dificultad de las tareas que se producen en sus contextos, desde el punto de vista de realizar un mejor aprendizaje motor.

Éste proceso lo realizamos porque el profesor de E. Física, en Primaria, cuando utiliza el deporte como medio de desarrollo de los alumnos/as, debe tener un conocimiento de la dificultad de las tareas de los juegos deportivos que utiliza para adecuarla al nivel de desarrollo de los niños que está formando, con el fin de que el proceso de enseñanza aprendizaje sea válido.

No pretendo realizar una clasificación de las tareas motoras, ya que nos llevaría mucha extensión y también porque se sale de nuestro principal motivo de análisis, aunque os remito para más conocimiento del tema a la lectura de L.M. Ruiz Perez (Deporte y Aprendizaje) y de J.P. Famose (Dificultad y clasificación de las tareas motoras), sin embargo si veo necesario adentrarnos en el tema ya que nuestro objetivo es, conocer mejor las habilidades que se producen en los deportes colectivos y a los sujetos que las aprenden, para de ésta manera favorecer el proceso de su adquisición.

Recogemos lo indicado por Famose (pag100. Aprendizaje motor y Dificultad de las tareas motoras), se trata por nuestra parte de **poner en relación sugerencias o recomendaciones generales referentes a la posibilidad de favorecer las adquisiciones motoras de los alumnos y la manipulación de la variable dificultad de las tareas.** El sistema de análisis nos debe permitir la elección o construcción de las tareas que tengan un nivel de dificultad objetiva deseado, y será el profesor quien manipule las tareas en sentido de una reducción o no de la cantidad de información que el alumno debe tratar, o modifique la complejidad de la ejecución del movimiento para adecuarla al principiante.

1- En los deportes de equipo la relación del practicante con el medio físico o espacio de acción se establece con unas características constantes:

* El espacio es cerrado, fijo, estandarizado, institucionalizado y dispone de zonas o áreas muy determinadas que condicionan la resolución de la acción

* Parlebas diferencia éste tipo de espacio, llamándole **doméstico**, en relación al espacio **salvaje** en donde se realizan las actividades de la naturaleza (esquí, aguas bravas..).

Éste tipo de espacio que domina los deportes colectivos, tiene implicación en cuanto a la dificultad de la tarea o habilidad motriz, pudiendo afirmar que son tareas de menor exigencias en cuanto a la toma o recogida de información, ya que el espacio en donde se realiza la acción se considera estable. La menor exigencia en la recogida de información, puede repercutir en que pensemos que éstas habilidades van a tener menor valor en cuanto a su mecanismo de la toma de decisiones en el transcurso de las acciones, aunque más adelante comprobaremos que no es así, ahora solamente debemos pensar en la totalidad del juego y no en las tareas específicas que la componen, de tal manera que afectan otras incertidumbres en la tarea como son la presencia de un móvil, o un adversario o compañero.

Por eso nuestro análisis se centra en indicar que las habilidades en los deportes de equipo se realizan **en un espacio estable, pero el entorno de la acción es cambiante**, y por lo tanto el valor perceptivo se centra en que el individuo está mediatizado en sus ejecuciones e intenciones por los cambios situacionales que se producen por el móvil, cambios de posición del adversario y del compañero. **El valor perceptivo en las situaciones de cooperación-oposición será percibir las conductas de los adversarios, de los compañeros, el movimiento de los móviles que se manejen, determinar los objetivos o intencionalidades que buscan, percibir la velocidad de ejecución de las acciones de los demás y por consiguiente regular la nuestra, determinar la velocidad de decisión táctica de la acciones nuestras y de los otros.**

Con éste análisis podemos determinar, que las tareas que se producen en las situaciones deportivas de invasión, son de elevada exigencia perceptiva y las denominamos siguiendo a B. Knapp, **Tareas Predominantemente Perceptivas**

Los subespacios o zonas que existen en los diferentes deportes de equipo, poseen características peculiares que modifican o determinan las conductas motrices de los jugadores, dando en cada especialidad deportiva algunas características mecánicas originales o específicas (ejemplos: el pivote de balonmano).

Da la misma manera el espacio y las zonas de los deportes colectivos condicionan los comportamientos estratégicos que adoptan los practicantes. Los comportamientos estratégicos de los jugadores dependerán siempre de la situación donde se encuentre él y su equipo con relación al balón.

2- En los deportes de equipo, se forman y se desarrollan situaciones consideradas inestables y por tanto se producen en un entorno que cambia continuamente y además de forma muy rápida e intensa. Éste tipo de entorno reclama o descansa, siguiendo a Poulton (1957), por parte del ejecutante, **en los procesos de anticipación**. Queremos decir, que es necesario la realización de configuraciones de movimiento que puedan ajustarse al entorno donde se produce la habilidad.

Éste apartado o análisis supone, en cuanto a la dificultad de las tareas en los deportes colectivos, un esfuerzo elevado en el mecanismo de decisión, es por ello que el ejecutante en su práctica tiene que elaborar, elegir y ejecutar múltiples respuestas en función de las situaciones cambiantes que se producen en el contexto. Éstas tareas en las que el mecanismo de decisión es fundamental, producen y desarrollan en los niños los esquemas de decisión que aportan el valor cognitivo y mental de las habilidades físico-deportivas.

Las habilidades que se realizan en un entorno inestable, como se producen en las situaciones de cooperación-oposición, se denominan **abiertas** y se producen a través de una **adaptación** constante al entorno y si es posible **anticipándose**. Las habilidades así desarrolladas no tienen una terminación conocida en el espacio y tiempo, ni orden establecido de los movimientos que la componen, por lo que indicamos que el practicante realiza y necesita para su ejecución de una regulación externa y dispone de un control de sus movimientos llamado Periférico o cerrado, donde se utiliza constantemente los mensajes sensoriales visuales y propioceptivos.

3- En los deportes situacionales y donde se desarrollan situaciones de cooperación-oposición, la variabilidad de los cambios de entorno, tienen también una implicación en el **gran número de elementos de ejecución o técnicos que se producen**. Se considera que el **repertorio de movimientos específicos que contienen cada especialidad deportiva son habilidades específicas de elevada exigencia física y coordinativa**, en cuanto a su mecanismo efector o de ejecución.

A ésta dificultad objetiva de los movimientos en las habilidades situacionales, tenemos que añadirles su realización en su contexto de juego donde se realizan y que hemos indicado anteriormente está afectado por el continuo cambio de todos los elementos que componen la acción, móvil, sujetos, intenciones, es decir el necesario tratamiento de todas las informaciones que se producen de forma variada y que condicionarán las propias ejecuciones del practicante. Así J. P. Farnose en su libro Aprendizaje motor y dificultad de las tareas, nos apoya indicando que las habilidades que se producen en los deportes de equipo en cada instante, **la actividad motora tiene que regularse con la situación exterior y ser apropiada en ella**.

En éstos deportes, por ejemplo el fútbol o balonmano, un practicante puede muy bien poseer buenos esquemas gestuales, pero si no ejecuta la acción adecuada en el momento oportuno, es casi inútil como jugador. En este caso, es el sentido del juego que es de capital importancia. Aquí : **Lo que necesita el jugador, es estar atento a los requerimientos que vienen del mundo exterior**. (Bartlett, 1948): así pues, los mensajes se vuelven primordiales.

Las habilidades técnicas en los deportes de cooperación-oposición, además de su dificultad intrínseca o ejecutora, su adaptación e integración en el contexto, añade una nueva perspectiva desde el punto de vista extrínseco y es su **intencionalidad táctica**. Esta intencionalidad es lo que les da significado al elemento técnico realizado de forma aislado y aporta la comprensión de que la técnica está subordinada a los esquemas de decisión y que igualmente sirve de soporte y recurso para conseguir objetivos superiores, centrados en el aprendizaje de unas intenciones tácticas.

Aparece el concepto de comportamiento táctico individual o táctica individual, mucho más amplio que la técnica y supone en los juegos o situaciones de cooperación-oposición la necesidad de unir el gesto con su aplicación o dicho de otra forma, el sujeto que practica un juego deportivo colectivo con implicación de móvil, compañeros, adversarios, intencionalidades, utiliza los movimientos o gestos adecuados, de forma pensada, conscientes y no al azar, es decir el comportamiento individual del sujeto practicante viene definido por la utilización inteligente del gesto técnico en el momento preciso.

Podemos concretar todo éste apartado teórico de manera práctica indicando, qué, en los deportes de equipo el participante del juego es capaz y además sabe colocarse, utiliza desplazamientos, intenta desbordar al contrario, utiliza gestos para finalizar o pasar al compañero... éstos comportamientos individuales sirven para llevar a cabo la propia práctica del juego y se concretizan en lo que P. Parlebas denomina los roles y subroles de los juegos deportivos.

4- Otra característica de las situaciones de cooperación-oposición, se encuentra en la **existencia de comunicación entre los participantes**, entendida como el lenguaje motriz que utilizan para realizar las propias acciones deportivas. P. Parlebas la denomina **interacción motriz**, dicho de otra manera supone establecer las relaciones entre los elementos que forman la estructura de las situaciones o del propio deporte.

La comunicación motriz en las situaciones de cooperación-oposición, se caracteriza además de los movimientos que surgen relacionados con los móviles y el espacio de terreno que podamos utilizar en dichas situaciones, porque dichos movimientos se ven influenciados por la presencia en el mismo espacio, o no, de otros jugadores. Como nos indica P. Parlebas (1988) *"existe interacción motriz cuando en la realización de*

una tarea motriz el comportamiento de un individuo influye de manera observable en el comportamiento motor de uno o de más participantes".

Este elemento configurador de los deportes colectivos y también presente en las situaciones de juego de naturaleza de cooperación-oposición, influye en la dificultad de la tarea motriz y por tanto debe ser manejado por el profesor para adecuarlo a la habilidad que demuestran los niños/as y que así les sirva de aprendizaje y desarrollo. No será igual, ni tiene la misma dificultad la habilidad que se realiza en una situación de cooperación-oposición, nacida del balón prisionero, donde los espacios no se comparten con los adversarios, que otra situación también de cooperación-oposición pero nacida del juego del balonmano, donde los compañeros y los adversarios comparten un mismo espacio de acción.

Podemos indicar que las situaciones de cooperación-oposición tienen distinta complejidad dependiendo del tipo de comunicación que se produzca, y así matizamos:

La comunicación es directa, cuando en las situaciones jugadas todos los participantes interactúan en un mismo espacio, es decir implica la existencia de un enfrentamiento directo, en el caso de análisis de otra situación en la que los participantes se encuentren en espacios separados, entendemos que el grado de comunicación es menor aunque siempre se exista el elemento de la comunicación.

Hablamos de **comunicación esencial**, cuando en las situaciones motrices, los participantes actúan o interactúan de forma simultánea, es decir comparten un mismo tiempo de actuación, lo que implica la existencia de contactos directos, choques, lucha entre los participantes.

5.- Otra característica praxeológica de los deportes colectivos y por tanto de las situaciones motrices que nacen o podemos crear a partir de ellos es la aparición, debido al grado de comunicación, de un fenómeno extremadamente tipificado: las relaciones entre los participantes se distribuyen en dos grupos, de modo que todas las interacciones de solidaridad son exclusivamente grupales. Se establecen unas redes muy puras y bipolares de duelo o de enfrentamiento.

*Situaciones exclusivas. Cooperamos con unos jugadores y nos enfrentamos a otros.

*Situaciones estables: se mantienen las relaciones de solidaridad, y ningún participante cambia en el transcurso del juego de grupo.

*Situaciones de duelo simétrico: excepto en situaciones de sanciones reglamentarias, los equipos disponen del mismo número de participantes.

El manejo de este tipo de redes que se establecen en las distintas situaciones motrices es esencial para el profesor de E. Primaria ya que determinará la dificultad de las tareas. No tiene la misma dificultad la habilidad necesaria en juego donde los dos grupos tengan el mismo número de participantes que otra situación donde el duelo no se establezca en condiciones de simetría o que durante el transcurso del mismo unos participantes pasen al ser cogidos o tocados a formar parte del otro grupo contrario.

De la misma manera en los deportes de equipo y en sus situaciones, éstos parámetros de grados de comunicación añaden dificultades a la habilidad específica ya que cada participante es portador durante el juego de proyectos, ideas e intenciones que no quiere mostrar al oponente (contracomunicación), pero sí desea que los perciban sus compañeros, e igualmente el juego le exige percibir y detectar los significados de los demás participantes, para descubrir sus intenciones y decisiones y él mismo aportar si es posible de forma anticipada, las decisiones que le facilitarán el éxito en el juego.

En los deportes de equipo la existencia de dos grupos antagónicos en sus intereses, establece las interacciones de oposición o de resistencia que se dan en ese duelo. Estas interacciones opuestas suponen para los participantes intentar alcanzar los objetivos de puntuación o de marca ganadores del juego: tocar a un adversario, lanzar un móvil, ocupar un espacio, meter una canasta, introducir el balón entre los palos. Estos logros son permanentemente contabilizados al final del encuentro lo que permite designar vencedores y perdedores.

Las acciones de oposición adquieren en los juegos deportivos de cooperación-oposición un valor muy significativo. Citando a Barbero (1992), en los deportes colectivos la oposición es más importante que la cooperación y confiere al duelo un poder espectacular, dramático y excepcional.

Los lazos de solidaridad que se establecen en los deportes de equipo entre los dos grupos establecidos, permite el nacimiento de los comportamientos tácticos colectivos y suponen añadir la dificultad en estas situaciones porque, implica la necesidad de realizar un esfuerzo común y coordinado entre los jugadores de cada grupo. Este concepto táctico nos lleva a sumar los esfuerzos individuales de los participantes con una misma intencionalidad.

BIBLIOGRAFIA :

- F.J. CASTEJON OLIVA "Manual del maestro especialista en E.F" Editorial Pita Teleña
J.P. FAMOSE "Aprendizaje motor y dificultad de la tarea" Editorial Paidotribo
F. AMADOR "Praxeología motriz" Editorial Gimnos
L.M. RUIZ PEREZ "Deporte y aprendizaje" Visor Distribuciones S.A. 1994
" " " Competencia motriz" Editorial Gimnos
BENILDE VAZQUEZ "La educación física en la educación básica" Editorial Gimnos.
P.PARLEBAS "Elementos de sociología del deporte" colección Unisport. Ed.Junta de Andalucía 1988 .
F.LAGARDERA Y OTROS "Estudio praxiológico de las prácticas deportivas , expresivas, lúdicas-recreativas y aprehensivas " Revista de Apunts nº 32. 1993.
G. LASIERRA "Análisis de la interacción motriz en los deportes de equipo." R. de Apunts nº 32. 1993

VALORACIÓN, IMPORTANCIA Y FORMAS DE TRATAMIENTO Y ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL BALONMANO

1.-CONSIDERACIONES GENERALES RESPECTO AL VALOR E IMPORTANCIA DE LA COMPETICIÓN EN EL APRENDIZAJE DEPORTIVO

"El deporte, que es juego (y movimiento), no puede prescindir de su otra actividad primaria, que es el agonismo" (Antonelli, 1982). Lo agonístico se refiere a la ciencia de los combates, por lo que para el ser humano el movimiento es necesario para descubrirse a sí mismo y situarse en el espacio. El movimiento exige la presentación, el juego, la lucha y la competición o comparación con el entorno, consigo mismo y sus semejantes. La actividad deportiva es, pues, juego caracterizado por finalidades agonistas, por lo que no existe deporte que no sea también competición, aunque tampoco existe deporte que no esté estructurado sobre la base del juego. Sin competición, el entrenamiento se gasta rápidamente al no tener objetivo claro ni orientación hacia un fin. A pesar de esta necesidad intrínseca al ser humano, que para muchos se muestra evidente, la competición ha sido objeto de no pocas controversias. Estudiosos del campo de la psicología, pedagogía, sociología, médicos y filósofos han dedicado especial atención al tema, se han hecho distintas referencias a sus virtudes, servidumbres y posibilidades, tales como la valoración de la afectividad (y los sentimientos, pasiones, frustraciones o inclinaciones emotivas que lleva consigo), a las posibilidades de desarrollo de la voluntad (estimulación del esfuerzo personal, la perseverancia, etc.), a la acentuación del papel del deportista o del educador (auto educación), al desarrollo de la socialización (aceptación de normas, cohesión de grupo, asumir funciones distintas en la búsqueda de un mismo objetivo); de una u otra forma, la mayor parte ha analizado a la competición como una posibilidad de mejora de la condición humana. El punto de vista pedagógico que debe imperar en la competición durante la formación del jugador de balonmano debe separar el agonismo, entendido como competencia cooperativa de la rivalidad vista como una necesidad de dominar a los demás. El medirse con los otros no puede entenderse como una fuente de conflicto social sino como un medio imprescindible para la propia progresión y respeto a la libertad de los otros.

1.1 POSTURAS NEGATIVAS Y POSITIVAS DE LA COMPETICIÓN



El término competición alude a competencia, y ésta, a su vez, tiene varias acepciones, entre las que destacamos "rivalidad, oposición entre dos personas", "disputa o contienda entre dos o más sujetos sobre alguna cosa", pero también "aptitud, capacidad en una actividad determinada".

Por lo tanto, podemos decir que la competición precisa y pone de manifiesto la competencia de un deportista en un deporte determinado. Desde un punto de vista más generalizado, la competición o competencia se define, tal y como indica Oleron (1985), por "la capacidad de resolver problemas de la vida corriente, y se caracteriza por la disponibilidad de un repertorio de respuestas". Así, formar un jugador de balonmano "competitivo" será, en esencia, **"desarrollar de la forma más variada posible las características individuales (conocimientos, habilidades, capacidades en diferentes áreas) que la conducirán a relaciones de mayor valor adaptativo"**.

Bajo el soporte de esta concepción, el uso de la actividad competitiva no puede aislarse de una actividad educativa que, como tal, requiere tener en cuenta un proceso progresivo de graduación de la competición en diferentes niveles y situaciones de enseñanza, y, entre estos niveles competitivos se encuentra el hecho de obtener la victoria en una competición más o menos prolongada, que nos guía directamente a exigencias de rendimiento en su nivel más elevado. Pero incluso este nivel de entender la competición tiene su valor positivo, puesto que se está adaptando al sujeto, por medio de situaciones lúdicas (y por tanto, como tales, en el fondo, intrascendentes), el aprendizaje de las múltiples situaciones competitivas que emergen de la vida social (para acceder a determinadas carreras, aprobar unas oposiciones, lograr un puesto de trabajo, etc.) y que requieren una necesidad de adaptación progresiva del joven, que será mejor cuanto más se haya educado la faceta competitiva correctamente en todas sus formas de manifestación.

Los detractores de la competición aluden que se establecen escalas de capacidades, y en todas ellas siempre hay un solo campeón, siendo los demás "perdedores", por lo que genera muchas más frustraciones que satisfacciones. La pregunta que sugiere esa concepción es: ¿qué pasa en cualquiera de las situaciones de la vida indicadas, sino que uno sólo gana una posición, mientras que muchos otros la pierden? La diferencia es que una es intrascendente, y, la otra sí puede generar depresiones, especialmente si el sujeto no ha sido entrenado para ello. La competición deportiva es una forma de preparar al sujeto para la vida, pues en la actividad profesional de cualquier ciudadano, la actividad competitiva y el perfeccionamiento de la propia competencia es una exigencia permanente. Separar la competición del aprendizaje del balonmano es como pretender que hubiera una sola marca de frigoríficos, una sola cadena de televisión. Probablemente las propias exigencias negativas de estos detractores (al haber tenido un mal educador en su momento, o por el tiempo o sacrificio empleado en conseguir un determinado logro que tal vez fuera para ese sujeto inalcanzable) han sido la base de su criterio negativo con respecto a la competición.

1. 2. EL DESARROLLO EDUCATIVO Y PEDAGÓGICO DE LAS FORMAS DE COMPETICIÓN ES UN COMPONENTE IMPORTANTE DE LA PREPARACIÓN INTEGRAL EN LOS JÓVENES

El binomio cooperación- competición, en tanto que evaluación y comparación con el entorno y otros sujetos, se encuentra en la base de la vida y de la supervivencia del hombre como individuo y como especie. Supone poner en práctica el hecho de ganar a través del propio conocimiento y capacidad, por la adaptación a un reglamento que ejerce de contrato social libremente aceptado por los protagonistas, y de su interpretación adecuada.

Desde el punto exclusivamente deportivo y del aprendizaje técnico-táctico inherente al mismo, recordemos que cuando hablamos del aprendizaje del balonmano nos referimos a un proceso largo como es la iniciación deportiva y formación del jugador. Y éste no es otra cosa que el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica del balonmano, rutinas que suponen:

Que el joven adolescente comprenda los principios elementales del deporte.

Que adquiera progresivamente los hábitos de la práctica deportiva.

Que se realicen adecuadamente los aprendizajes técnico-tácticos específicos.

Que pueda desarrollar ampliamente las cualidades motoras en sus distintas formas de manifestación.

Que adquiera experiencias lo más variadas posibles.

Para el niño que participa en una actividad deportiva será importante **disfrutar** con lo que hace, lo que supone que la competición en el ámbito escolar debe valorar por encima de todo el principio de "participación ejecutiva," es decir, que todos jueguen y "se sientan jugadores" y "competidores" en una participación que debe ser equilibrada y continuada, contribuyendo en igual medida en la vida colectiva del grupo respectivo. Esta concepción de la competición, participativa y cooperativa, deberá constituir un campo de acción individual y grupal, donde el niño pueda vivir iguales oportunidades de realizar diferentes funciones y tareas, donde todos tengan posibilidades de obtener el reconocimiento de su propia personalidad.

Es evidente que cuando defendemos esta concepción de competición en estos escalones no estamos pensando en una estructura de organización de los "modelos federados", donde las confrontaciones y

rivalidades dominantes no siempre controlan la agresividad. La competición durante el proceso de aprendizaje debe obedecer a un modelo de organización propio, donde las rivalidades y antagonismos sean sustituidos por una sana emulación, representada por la aceptación de los resultados de las confrontaciones individuales o de equipos, como consecuencia de la natural expresión de una superioridad momentánea, y donde el componente educativo y pedagógico siempre esté por encima de los resultados obtenidos.

Afrontada desde este punto de vista, la competición constituye para el monitor una excelente oportunidad de identificar los trazos dominantes del comportamiento de los niños, proporcionarle los elementos necesarios e indispensables para evaluar la corrección del proceso de entrenamiento, posibilitarle la reformulación de sus planes de trabajo, incluyendo en su caso nuevas habilidades o abordando nuevos conocimientos. Teniendo en cuenta las capacidades o carencias evidenciadas desde el punto de vista individual y/o colectivo, se pueden corregir o modificar los objetivos, contenidos, o la "manera de jugar", y, consecuentemente, enseñar a jugar mejor. En este sentido, la competición representa el mejor test de evaluación de la actividad y por tanto, uno de los momentos más significativos de la práctica deportiva. Es ahí, en esa situación, donde el niño va a demostrar qué es capaz de hacer, y donde - poniendo de manifiesto sus habilidades y capacidades de todo tipo -, puede obtener el reconocimiento de sus compañeros y la aprobación del adulto, factores éstos que ejercen de nuevos estimulantes para ejecuciones posteriores de nuevas y cada vez más "exigentes" habilidades, y la consolidación de su rol en el seno de un grupo determinado. Ignorar la competición o excluirla del proceso de formación deportiva del niño, constituiría un gran error, sencillamente porque no correspondería a los intereses y motivaciones del niño, y representaría una decisión que, sin justificación pedagógica, provocaría inevitables reflejos negativos en el desarrollo de sus capacidades.

1.2.1. LA COMPETICION COMO PROCESO O COMO PRODUCTO. LA INTERVENCION DEL EDUCADOR

La concepción pedagógica debe entender la competición y el juego planeado en forma competitiva como una organización de situaciones tales que proporcionen al individuo situaciones inestimables de autovaloración que les permitan conocer mejor sus posibilidades, limitaciones y progresos. En paralelo, debe aprender a someterse a unas reglas determinadas (que son en definitiva, unos códigos de comportamiento), y que implican, en otros aspectos, el respeto a compañeros, adversarios, árbitros, etc. Básicamente las diferencias radican en abogar por la competición **como proceso**, es decir, valorar la participación, la mejora del propio rendimiento, el contacto cooperativo con compañeros, la visión del adversario u oponente como un medio facilitador de la propia progresión, en contraposición sobre la competición **como producto**, lo que implica por encima de todo valorar solo la victoria, el premio, la superioridad y la arrogancia, y el ver al oponente como enemigo al que hay que destruir.

Competir supone desear la victoria y poner todo el empeño competitivo en la misma, pero también admitir la posibilidad de la derrota.

La participación en competición debe entenderse no sólo como un objetivo, sino fundamentalmente como un **medio** indispensable para provocar la mejora individual y colectiva. Como consecuencia, **la función educativa de la competición debe tener un carácter permanente y de verificación del nivel de preparación, pasando la confirmación del éxito a un plano secundario.**

A. LA VICTORIA SE ALCANZA EN LA CONFRONTACIÓN	
VALORACIÓN NEGATIVA	VALORACIÓN POSITIVA
Vanidad	Ligera apreciación de la propia actividad
Védetismo	Conciencia del deber cumplido
Exagerada auto confianza	Valoración del esfuerzo realizado para obtenerla (relación esfuerzo- logro)
Desprecio del rival	Auto confianza
Humillación del rival	Respeto al vencido
Arrogancia	Análisis de errores cometidos
Recordar solo los aciertos	

B. LA VICTORIA NO SE ALCANZA EN LA CONFRONTACIÓN	
Amargura por la derrota	Reconocimiento de los propios errores
Depresión	Análisis colectivo
Miedo o pánico a la siguiente confrontación	Auto análisis
Justificación exclusiva en factores externos	Análisis de los pequeños logros en la confrontación
Eludir responsabilidades individuales	Asumir la derrota como motivación y fuerza

Subestimación individual o del propio grupo

impulsora del nuevo esfuerzo

Valorar la victoria del rival como consecuencia de su mayor trabajo o esfuerzo

Hipervaloración del poder del adversario

1.2.2. LA COMPETICIÓN CONDICIONA EN GRAN MEDIDA, LA CONSOLIDACIÓN DE LOS HABITOS MOTORES

El nivel de consolidación de los hábitos y cualidades motoras se produce de una forma más estable a través de la competición, que es cuando se dan todas las circunstancias reales que exigen al sujeto la participación en su globalidad. Así por ejemplo, un lanzamiento a portería puede realizarse bien técnicamente, pero ello no significa que el jugador sepa escoger el momento oportuno de realizarlo durante un encuentro. Por lo que el buen trabajo de la técnica, o de la fuerza necesaria para desarrollarla, y la precisión, no supone que el jugador sepa acoplar estos parámetros en una situación real. La carga de la competición, la duración de la misma, la variación de intensidades, la variabilidad de situaciones que se dan en ella, la complejidad de cada momento, etc., son parámetros indisolubles para la consolidación de las habilidades motoras, y su integración es prácticamente insustituible en una situación de entrenamiento. La combinación de todos los parámetros es lo que da como resultado una mejora auténtica de la propia capacidad y competencia y en definitiva, del rendimiento.

1.2.3. LA COMPETICIÓN FAVORECE EL AUMENTO DE LA CAPACIDAD DE ESFUERZO DEL ORGANISMO.

El oponente representa el sujeto que posibilita la mejora de la capacidad de esfuerzo.

No puede educarse a un hombre con coraje si no lo colocamos en condiciones tales que favorezcan la manifestación del coraje, del dominio de sí mismo, de la paciencia, etc.

2. HACIA UN ENFOQUE PEDAGÓGICO DE LA COMPETICIÓN EN LA INICIACIÓN Y APRENDIZAJE DEL BALONMANO

2.1. PRINCIPALES ESCALONES DE PROGRESIÓN EN EL ELEMENTO COMPETICIÓN

De acuerdo a Sánchez Bañuelos, no importa el tipo de deporte que se trate para realizar una progresión. Estos escalones de progresión deben estar alternándose en diferentes momentos del proceso de enseñanza- aprendizaje, aunque las pautas quedarán señaladas así: **mejorar contra uno mismo, mejorar con respecto a otros, superar a los contrincantes que posibilitan mi perfeccionamiento, y superar a otros equipos de forma periódica.**

FIG. 3

1	El Medio como reto	LOGRAR HACER ALGO (tirar a portería, saltar un banco, correr una distancia, etc.). LOGRAR HACER MEJOR ESE "ALGO", (tirar con precisión, desde distintas distancias, pasar de distintas formas, etc.).	COMPETICIÓN CONTRA UNO MISMO, "más rápido, más lejos, más variado, más difícil... que antes
2	Mejorar al oponente frente al medio	LOGRAR HACERLO MEJOR QUE LOS OTROS (llegar antes que..., tirar más fuerte que..., fintar mejor que...).	PURA COMPETICIÓN INDIVIDUAL CON RESPECTO A OTROS COMPAÑEROS CON INTERVENCIÓN ALTERNATIVA
3	Superación directa del adversario	PREDOMINIO DE NUESTRA ACIÓN SOBRE LA DEL Oponente (superar en fintas al oponente directo, lanzar con éxito pese a la oposición de un adversario, minipartidos 2 contra 2, 3 contra 3 con arqueros, etc.).	COMPETICIÓN DIRECTA CONTRA ADVERSARIOS DE DIFERENTES FORMAS Individuales Grupos Equipos con distinto número de jugadores
4	Superación de otros equipos de forma periódica	PREDOMINIO DE NUESTRO JUEGO SOBRE EL DE OTROS EQUIPOS (torneos amistosos y oficiales)	COMPETICIÓN CONTRA OTROS EQUIPOS DE FORMA ORGANIZADA Y REGLAMENTADA

2.2. SUGERENCIAS DE MEDIOS DE INTERVENCIÓN EN LA COMPETICIÓN DESDE: LA PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

La intervención del educador en la mejora del deportista se produce básicamente por el tratamiento de los métodos y medios del entrenamiento, y la competición se convierte en un medio más, tal vez el más importante y con seguridad el más específico de cada deporte. Si para mejorar las cualidades físicas se han experimentado varios procesos, métodos y medios concretos, del mismo modo puede y debe plantearse la mejora competitiva.

La competición deportiva tradicional no siempre se ha planteado teniendo en cuenta la finalidad principal de la enseñanza, y bajo un fundamento metodológico. Durante muchos años, y todavía actualmente, se ha actuado sin tener en cuenta este punto de vista, y se han producido con frecuencia efectos negativos en el proceso de entrenamiento, manifestados principalmente por el abandono de la actividad deportiva. Las constataciones realizadas en este sentido indican que no existe una orientación concreta favorable de las formas competitivas. Evidentemente, en el aprendizaje del balonmano, el tratamiento de las normas de competición correspondientes dependen mucho de la edad o el nivel de desarrollo de las habilidades de los sujetos que se trate. Cuanto más nos acerquemos a la edad adulta, más nos aproximaremos a los modelos que imperan en el adulto.

A cada ciclo de actividad de enseñanza debe seguir una competición correspondiente con organización simplificada

Todos los niños deben participar en todas las competiciones realizadas durante la mayor cantidad de tiempo posible.

Las competiciones serán de corta duración.

No debería haber un único vencedor (remarcando distintas facetas).

2.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN EL APRENDIZAJE PEDAGÓGICO COMPETICIONAL

El educador puede recurrir a distintos métodos o estilos para lograr el aprendizaje,

El método o estrategia fraccionada (analítica) presupone competir solo sobre algún aspecto del deporte, lanzamientos desde distintos sectores a portería, quien hace más goles en 20 ataques seguidos, etc.

El método o estrategia global, supone que la actividad se realiza en su totalidad, aunque también puede ser:

Global pura, cuando se realiza la competencia en las condiciones habituales

Global con polarización de la atención, por ejemplo valorar más los goles hechos desde determinado sector del campo, con determinada técnica de lanzamiento, etc., es también llamada competencia dirigida.

Global con modificación de la situación real, ya sea para **complejizar** (arcos más pequeños, defender sin manos, con menos jugadores) o **simplificar** (jugar sin porteros, con porterías más altas, con jugadores que solo juegan de atacantes y otros de defensores, etc.)

Otros elementos que podemos manipular modificando su dominancia y la influencia de las reglas serías:

El ritmo o el tiempo de participación en la competencia

Las dimensiones del objeto, de la cancha, etc.

La duración de las partes del encuentro o la duración de los descansos

La duración del encuentro determinadas por número de puntos o tantos.

Valoración distinta de los goles conseguidos en determinadas zonas o espacios, o los conseguidos con o sin oposición.

**CARACTERIZACIÓN DE MEDIOS, ASPECTOS Y FACTORES DE BASE DE LA COMPETICIÓN
EN CATEGORÍAS DE BASE**

CARACTERIZACIÓN	Ausencia de toda especialización de zonas, puestos específicos, modalidades exclusivas, funciones globalización de la actividad, participación en múltiples tareas y roles que lleva implícita la competencia
REGLAS	Adaptadas al sujeto con simplicidad, y sujetas a modificaciones determinadas por objetivos pedagógicos de aprender
INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS	No necesariamente las fijadas por organismos oficiales. Abiertas a la participación de todos. Con estructuración simplificada. La imaginación del profesor debe confeccionar fácilmente equipamiento (porterías, balones, etc.)
ARBITRAJE	Posibilidad de incluir la vigilancia de las reglas a los propios practicantes, sin elementos exteriores que juzguen su cumplimiento. Es una forma activa de aprender.
RESULTADOS	El objetivo es demostrar que es capaz de hacer el sujeto, y de ninguna manera "ganar por encima de todo". Dar puntuaciones por pequeños períodos, por fases de actividad, etc.
DISEÑO ORGANIZATIVO	Valorar más la organización de muchas competiciones cortas que proporcionen diversas posibilidades de éxito. Los modelos eliminatorios deben estar prohibidos pues reducen ostensiblemente la participación de los perdedores
ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Objetivos de orden educativo y formativo. Los modelos del adulto solo deben plantearse en edades superiores .

OBJETIVOS DEL MINIHANDBALL

- Modificar el juego adaptándolo a las características físicas y evolutivas de los niños.
- Iniciar al jugador en las reglas básicas del deporte.
- Sentar las bases del juego sobre la colaboración y cooperación.
- Atender la necesidad del niño de participar activamente en el juego tocando o recibiendo la pelota en forma continua.
- Convertir a la competencia en una actividad motivadora y educativa.
- Lograr que los partidos no finalicen con gran diferencia de goles.
- Buscar que todos los jugadores puedan realizar acciones exitosas en los partidos..
- Permitir la evolución técnica y táctica de los jugadores.
- Lograr la integración entre jugadores de distinto sexo.
- Favorecer la integración familiar, evitando la deserción del deporte por el gran compromiso que representa jugar todos los fines de semana, tanto sábado, como domingo y fines de semana largo.
- Evitar el proceso de afiliación prematura pasando de habilitación personal a inscripción por equipo solamente.
- Abrir la inscripción a escuelas primarias en forma promocional.

¿POR QUE JUGAREMOS MINIHANDBALL?

1. Primero por una simple cuenta matemática. Si en la cancha formal jugamos 14 jugadores en tres canchas jugaremos 30 jugadores (6 equipos de 5 jugadores).
2. Al reducir la cantidad de jugadores, nuestras posibilidades de actuación aumentarán considerablemente. Es diferente tener que compartir el balón con 14 compañeros que con 9 o 7 sin contar los arqueros.
3. Al reducir el campo de juego, se adaptan las dimensiones del terreno a nuestras condiciones físicas.
4. El Handball formal es muy complejo perceptivamente (tamaño del campo; cantidad de jugadores; cantidad de trayectorias; distancias) para nuestras posibilidades de maduración. Las propuestas de modificaciones y adaptación al juego tienen que ver con reducir la cantidad y calidad de estímulos a tener en cuenta.
5. En estas edades, nosotros los niños tenemos un campo visual que percibe estímulos próximos. Al reducir el campo de juego facilitamos el desarrollo de nuestros mecanismos de percepción.
6. Por que deseamos que la competencia sea una parte del aprendizaje y no como un fin en si mismo. Por eso queremos jugar encuentros, cortos, múltiples, donde juguemos **muchos partidos en una mañana y no por eliminación directa**. Generando así una competencia participativa, ejecutiva y placentera

¿COMO JUGAREMOS MINIHANDBALL?

Se reducirá las medidas del campo de juego.

- Las medidas del campo serán de 20m x 13 m.
- Se marcarán 3 canchas a lo ancho del campo de juego del Handball formal.
- No hay línea de tiro libre ni de centro.

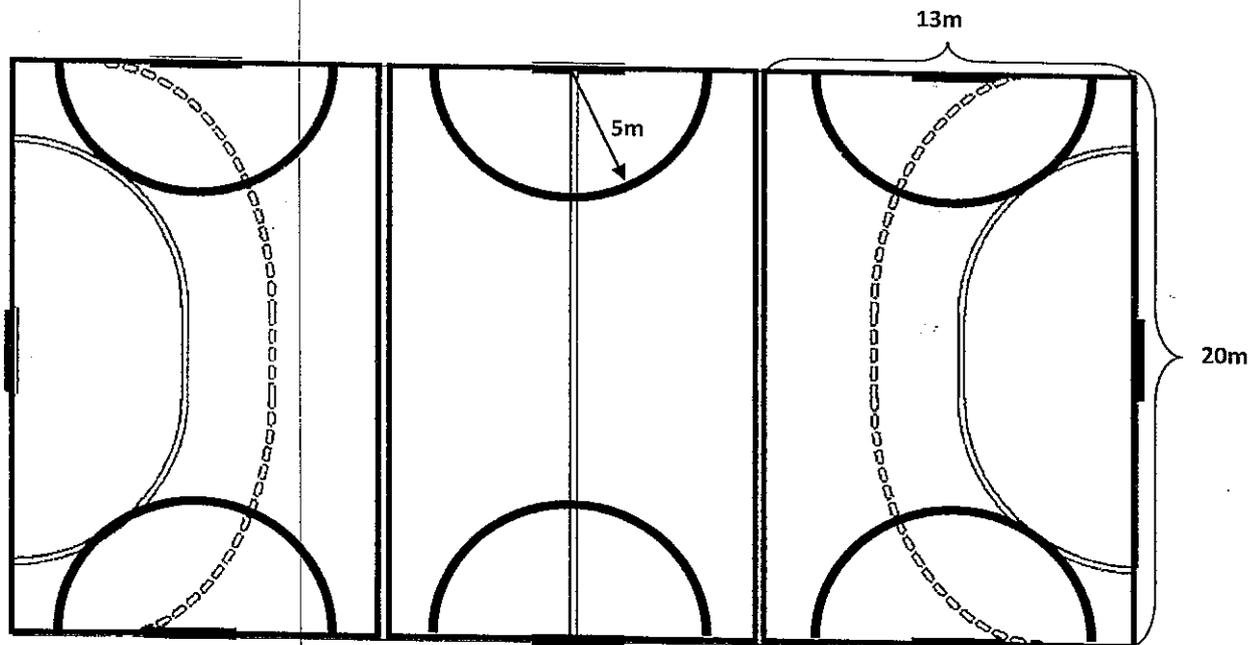
Se reducirá las medidas del área de arco

- Se marcará en forma semicircular a 5m. con centro en el medio del arco.
- Buscamos con la reducción del área del arco a 5 mts y en forma semicircular que el niño pueda lanzar desde zonas de poco ángulo de lanzamiento con éxito.
- Al ser el área un semicírculo con centro en el medio del arco. La distancia de lanzamiento desde el extremo al 1º palo es menor a 5 metros. O sea, que si la distancia del centro del arco al palo es de 1,25 m. (mitad de arco) del palo a la línea de área es de 3,75 m. para completar los 5 mts que mide esta.
- Esta distancia de 3,75 m. es mucho menor que la distancia que existe en el Handball formal donde desde cualquier punto del área hasta el arco hay 6 mts. ya que ese área es equidistante desde todos lados.

Se reducirá las medidas del arco.

- Las medidas del arco será de 2,50 x 1,80 m.
- Podrán ser de metal, de PVC, de plástico. Rectangular o redondo, siempre que tengan estabilidad.

- La medida del arco debe ser proporcional. No se puede bajar el travesaño sin variar la distancia entre postes.



Se reducirá la cantidad de jugadores en el campo.

- Se armarán equipos de 5 integrantes. (1 arquero/a y 4 jugadores/as).
- No habrá más de cuatro suplentes por equipo.
- Si hay más diez o más jugadores/as formaremos dos equipos.
- Todos jugador/a debe jugar obligatoriamente un tiempo completo.

Se jugará con balón N° 1.

- Tanto para varones como para mujeres.

Se eliminará el saque de centro.

- Se reanudará después de un gol desde el área de arco. (el arquero deberá pisar la línea del área para sacar).

No se podrán realizar cambios de jugadores.

- No se podrán realizar cambios de jugadores/as durante cada tiempo de juego, solo se podrán hacer durante los intervalos de tiempo.
- Se permitirá realizar un cambio de jugadores durante un tiempo solo ante una lesión.

Se lanzará el penal.

- Ejecutándolo el mismo jugador/a perjudicado por la infracción.
- Se prohibirán el cambio de arquero/a en la ejecución de penal.
- No favoreceremos al jugador/a que busca realizar todo lo que pasa en el campo en detrimento del que tiene poca iniciativa.

No se podrán realizar.

- Defensas mixtas y zonales. **Se obligará a que la marcación sea individualizada por toda la cancha.**
- No tendremos problemas para defender por todo el campo ya que el espacio de juego es un espacio reducido (el espacio de juego es de 10 mts., ya que restamos los 10 mts que ocupan las áreas).

Los jugadores/as excluidos.

- Podrán ser reemplazados/as por otro jugador/a.
- No pudiendo ingresar hasta que se cumplan los 2' de exclusión y realicen un cambio con el jugador/a que los suplantó.

¿Quién jugará como arquero/a?

- Todos los inscriptos podrán jugar de arquero/a o de jugador/a de campo, pero el arquero/a tendrá una camiseta distinta a la de sus compañeros/as.
- Es obligación que en cada tiempo actúe un arquero/a diferente.

Tiempo de juego:

- Jugaremos partidos de 10 minutos o 15 minutos de acuerdo a la cantidad de equipos que se encuentren en cada sede.
- De acuerdo a la cantidad de equipos que participen en cada sede se armará un fixture.

El Arbitro:

- El árbitro colaborará en el aprendizaje de los niños explicándoles el porqué de cada infracción que sancione. Será más tolerante ante las faltas técnicas (más de 3 pasos, más de 3 segundos, doble dribling, etc.) cuando entienda que estas son realizadas por falta de capacidad y no para sacar una ventaja.

Una vez en la cancha:

- Cada entrenador/a o profesor/a deberá presentar, a su llegada, en la mesa de control, los carnets de cada uno de sus jugadores/as.
- También confeccionará una planilla con los nombres y apellidos.
- Esta planilla al igual que la de las otras Instituciones la firmarán todos los Profesores a cargos de los equipos que se encuentran en esa sede.
- Si alguna de las Instituciones que debía participar no se hace presente se hará constar en la planilla.
- Estas planillas serán entregadas en Fe.Me.Bal por el árbitro encargado de la Sede.

Clase N° 11

Muestra y ejercitación de los ejercicios técnicos que se evaluarán en el cuatrimestre.

Clase N° 12

Evaluación teórica.

Temario de la evaluación.

Definiciones de técnica y táctica. Relaciones entre una y otra.

El acto táctico.

Handbol: el contenido del juego. Ciclo continuo defensa – ataque. Distribución de los jugadores en el campo de juego y características generales de cada uno. Desplazamientos. Posición básica

Distintas actividades para el desarrollo de un programa de handbol. Características de cada una.

Pase y recepción: Características técnicas y tácticas. Técnicas de los pases sobre hombro, bajo mano y de faja. Importancia de una buena toma de la pelota

Ejercitaciones de pase y recepción (enfrentados, con postes y a la carrera). Juegos.

Lanzamientos al arco: Características técnicas y tácticas.

Lanzamiento sobre hombro con apoyo. Descripción de su técnica y metodología para su aprendizaje.

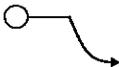
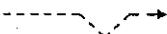
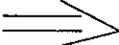
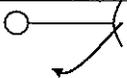
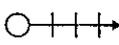
La Valoración de la competencia en el proceso de aprendizaje.

El mini-handbol: Características reglamentarias. Fundamentos pedagógicos.

Pautas reglamentarias y tácticas en defensa y ataque para los niños que juegan por primera vez. Fundamentos.

Reglamento: Reglas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 16 (sanciones disciplinarias) y anexo 1. Confección de la planilla de juego. Distinción de las distintas sanciones y otras anotaciones que se asientan en la planilla. Funciones del cronometrista.

Nomenclatura para gráficos

	Jugador Atacante
	Situación que ocupa un atacante tras desplazamiento
	Jugador atacante con balón
	Jugador defensor
	Situación que ocupa un defensor tras desplazamiento
	Desplazamiento de jugador en una dirección y sentido
	Desplazamiento de jugador en dos sentidos y misma dirección
	Desplazamiento rectilíneo de un jugador atacante
	Desplazamiento curvilíneo de un jugador atacante
	Desplazamiento de un jugador atacante en bote de balón
	Desplazamiento de jugador atacante con cambio brusco de dirección
	Trayectoria del balón (tensa)
	Trayectoria del balón (tensa), ambos sentidos
	Trayectoria del balón indirecta (de pique)
	Lanzamiento
	Bloqueo estático
	Bloqueo dinámico
	Realización del ciclo de tres pasos
	Blocaje defensivo



1.200 8/8 400 IS 65

2

BALONMANO



Comité
Olímpico
Español



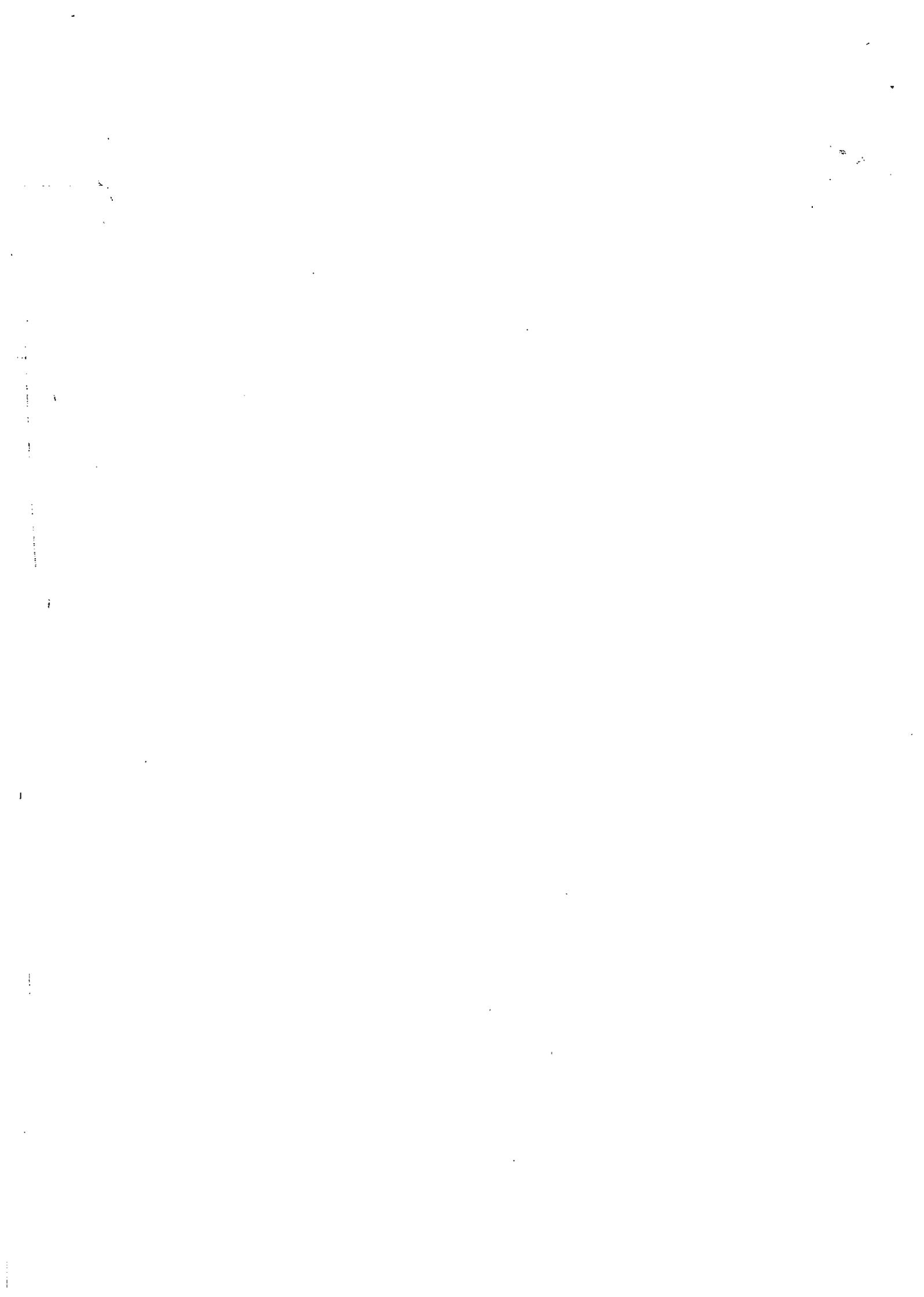
Federación
Española
de Balonmano

Publicación patrocinada por:

El Corte Inglés

1

48



grandes maestros del balonmano que, sin lugar a dudas, han dado un gran realce a este deporte en nuestro país.

En el firmamento nacional, aunque la igualdad se ha repartido en el grupo de gallos que todos los años se disputan la hegemonía, el FC Barcelona es el que en los tres últimos años se ha proclamado campeón de Liga. Los zurairanos cuentan actualmente con el jugador Vasselín Vujovic como motor principal de su juego. Teka, Calamandrei, Carabina, Stankovics, Ajdich y de Madrid, e incluso el veterano Valenciano, forman parte de ese paquete que, como todos los años, hace que la lucha en la División de Honor cada vez sea más apasionante.

Desde aquel SFL de Valladolid que consiguió el primer título hasta el actual campeón de la División de Honor, el FC de Barcelona ha vivido mucho, pero si el pasado y el presente son importantes, más afortunado aún es el futuro con ese compromiso de Barcelona '92. Los 72 subcampeones obtenidos en los últimos Mundiales Junior (Xtinoslaya '87, Galicia '89), dan motivo para pensar que el balonmano español merece ser considerado para formar un pequeño continente capaz de todo en los próximos Juegos Olímpicos que, como bien se sabe, se celebrarán en Barcelona en el '92.

LA IHF

Los antecedentes de un organismo con carácter internacional que reúne al balonmano se remontan a 1928, año en que en la ciudad holandesa de Amsterdam se constituyó la Federación Internacional de Balonmano Amateur (FIHA), con la participación de 11 países. En esa época está en auge el balonmano a 11.

En su primera etapa fue la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF) la que dirigió de alguna manera este deporte y llegó a redactar un reglamento de juego. Esto se hizo en el VII Congreso de la IAAF, celebrado en La Haya en 1926.

La independencia del balonmano como tal se alcanzó, como ya hemos dicho, en 1928, con la constitución de la mencionada FIHA. Entre los miembros que componían la junta directiva figuraba Avey Brundage, quien posteriormente sería elegido máximo responsable del Comité Olímpico Internacional (COI).

Dieciocho años más tarde, el 11 de julio de 1946, en el Palace Hotel de Copenhague, se toma el acuerdo de disolver la FIHA y en ese mismo momento se da paso a la creación de la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF). En su fundación intervinieron 14 países. El sueco Gösta Björck fue el primer presidente del nuevo organismo, con sede en la ciudad suiza de Basilea. Transcurridos dos años, en 1948 se consolidó y fortaleció la IHF con la incorporación de nuevos países miembros.

En el congreso de la IHF, celebrado en Viena en 1950, se produce un cambio destacable en la cúpula de este organismo. El suizo Hans Burmann sustituye al sueco Björck, presidente hasta aquel momento. La evolución en el balonmano se va cumpliendo y, paulatinamente, la IHF respalda el ascenso, insistido de la modalidad a siete que finalmente reemplaza al balonmano a 11. Prácticamente, con el Mundial del '55, en la República Federal Alemana, se inicia la cuestia abajo de la especialidad que se jugaba en cualquier campo de fútbol.

El fallecimiento del presidente de la Federación Internacional (IHF), Hans Burmann, en 1974, provoca la entrada del sueco Paul Hogberg, quien via a comprometer como al año siguiente el balonmano y comienza a vestirse con sus galas de deporte olímpico al formar parte y ser incluido en el programa de la Olimpiada de Berlín, en el '72. Dos años antes, en el XIII Congreso, el español Alberto San Román es elegido representante de la Federación Internacional. Actualmente ocupa el cargo de vicepresidente.

Constituida la Copa de Europa y la Recopa, en el '60 se da luz verde a la Copa de Europa de la IHF, que comenzó a disputarse dos años más tarde. El austriaco Erwin Lanc reemplaza al sueco Paul Hogberg como presidente de la IHF.

Toda la actividad de la IHF se centra en tres órganos fundamentales: Congreso, Consejo y Comité Ejecutivo. Este último es el órgano administrativo de trabajo que controla todos los asuntos importantes. Las comisiones de tipo técnico se diferencian en: Comisión de Organización y Competición, Comisión de Arbitraje y Reglas y Comisión de Entrenadores y Métodos. Actualmente componen la IHF 97 Federaciones Nacionales, con más de tres millones de licencias masculinas y cerca de seiscientos mil femeninas.

2

CAPITULO

CONTENIDO DEL JUEGO



49

1. CONTENIDO DEL JUEGO DE BALONMANO. DEFINICION Y ANALISIS GENERAL DEL JUEGO

1. CARACTERISTICAS ESENCIALES DEL JUEGO DE BALONMANO

El balonmano es un deporte de asociación con adversaria, con todas las características comunes a este grupo de deportes y además con una serie de condicionantes que lo diferencian de los otros y que marcan sus posibilidades de desarrollo.
Los elementos diferenciadores más importantes son los siguientes:

El móvil
Se trata de un balón pequeño (entre 54 y 60 cm. de diámetro) cuya característica más importante es que se puede manejar perfectamente con una mano, ya que su tamaño permite que se adapte completamente a esta.

Area de portería

Es un espacio que prácticamente tiene la forma de un semicírculo de 6 mts. de radio, que es para uso exclusivo del portero y que impide que el resto de jugadores se acerquen a la portería a menos de la distancia a la que está trazada dicha área.

El terreno de juego

Es un rectángulo de 40x20, lo cual permite, dadas las características del balón antes estudiadas, que se pueda jugar la pelota de un extremo a otro del campo, en ambos sentidos, con una sola acción de pase. Esta circunstancia va a marcar en gran medida la velocidad en el desarrollo de los distintos acciones.



Solamente sera valido el gol, cuando la pelota traspasa completamente los limites de la portería.

Como: lesión de un jugador, el balón ha ido a parar muy lejos del terreno de juego, etcétera.

Indudablemente, estas características de cronometraje son importantes a la hora de imprimir el ritmo idóneo al partido.

Número de jugadores

Es otro de los elementos importantes a considerar ya que de él depende la distribución de los jugadores en el terreno de juego. Estos ocupan distintas zonas (puestos específicos), tanto en ataque como en defensa, dependiendo de sus características físicas y técnicas, ya que dichas zonas varían en cuanto a proximidad/lejanía de la portería, orientación con respecto a ésta y proximidad/lejanía de los adversarios. Lógicamente, la forma de jugar varía considerablemente al actuar desde unas u otras zonas. Dentro de este apartado también hay que tener en cuenta, no solo el número de jugadores que pueden coincidir a la vez en la pista (incluyendo al portero), sino los que pueden participar en un partido (12) y la posibilidad de cambiar a unos jugadores por otros, sin previo aviso a los jueces, y sin que se interrumpa el juego.

Evidentemente, este espacio es uno de los factores que más delimita la situación de los jugadores, tanto de los que tienen que defender la portería, como de los que la atacan, por tanto, condiciona la forma de jugar a este deporte.

La portería

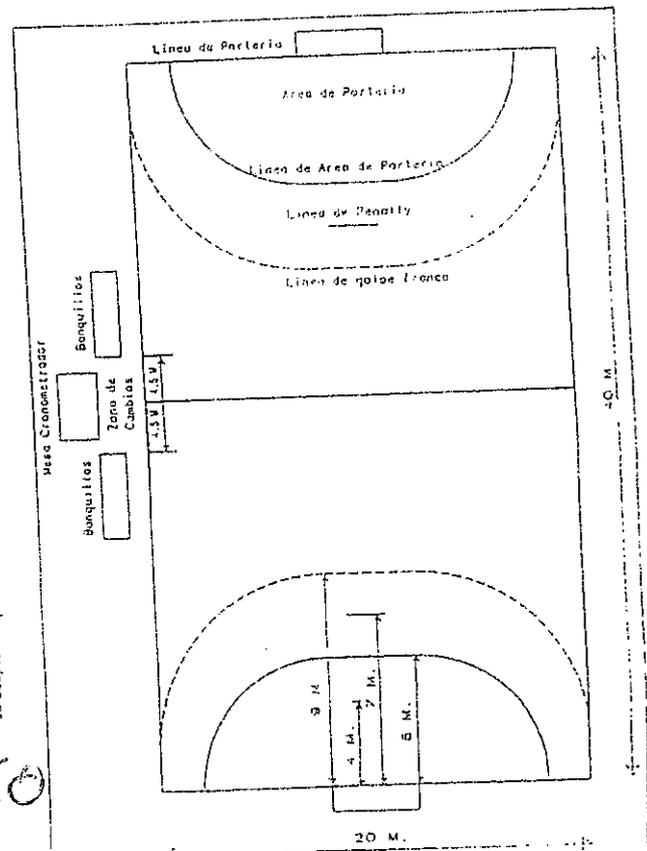
Mide 3 m. de largo por 2 de alto. Está defendida directamente por el portero, y a distancia (fuera del área de portería), por el resto del equipo defensor.

El gol

Como en muchos otros deportes, es el elemento de puntuación para ganar o perder un encuentro. Se consigue cuando el balón traspasa completamente los límites de la portería (línea de portería).

Duración del partido

Cada encuentro de balonmano se distribuye en 2 tiempos (de 25' o 30', dependiendo de la categoría), con un descanso entre ellos (siempre de 10'). Durante el tiempo de juego, solamente se para el reloj por circunstancias excepcionales,



25/2

Hay que destacar en este apartado que las acciones de contacto con el adversario que no vayan claramente dirigidas al balón (golpe del brazo, empujones, etcétera) llevarán implícitas una sanción disciplinaria, que va desde una amonestación hasta la expulsión definitiva, con sanciones intermedias de exclusiones momentáneas del terreno de juego (2'), en las cuales el equipo del jugador infractor debe actuar en inferioridad numérica.

Es evidente que tanto las posibilidades de actuar para neutralizar al adversario como los momentos en los que el equipo debe actuar en desigualdad numérica definen claramente las formas de juego u opciones de desarrollo en nuestro deporte.

Esencia del juego de balonmano

Aunque el objetivo final en balonmano es la consecución del gol, existe en la práctica un objetivo previo, que es intentar conseguir una posición y una situación idóneas que nos permitan o faciliten ese logro o bafico: el gol.

Lógicamente, para el equipo defensor, el objetivo a perseguir es impedir que los atacantes lleguen a esas situaciones idóneas.

Esta oposición en las misiones a desempeñar nos lleva a una lucha por conseguir la ocupación de los espacios eficaces, que, bajo mi punto de vista, es la esencia del juego en balonmano, lo que marca la forma de jugar en la actualidad, y que ha marcado toda la evolución técnica y estratéctica de nuestro deporte.

En la práctica, la búsqueda de este objetivo se realiza mediante acciones individuales o colectivas, o mejor dicho, mediante una correcta relación entre ambos.

Hay que tener en cuenta que cualquier acción colectiva se basa en una buena ejecución de acciones individuales. Un jugador en ataque con balón tiene básicamente la obligación de:

- En primer lugar, intentar conseguir por sí mismo una buena situación para lanzar o portar el balón con éxito.
- Ante la respuesta correcta de un defensor, deberá decidir entre utilizar todos los medios técnicos que conozca, con lo cual conseguirá, o bien el espacio pretendido, o que otro defensor acuda a neutralizarle, consiguiendo que otro compañero quede libre de marcarle.
- Si no fuera posible superar al primer defensor, debe al menos atraer totalmente su atención, con lo que estaría ampliando los espacios de actuación para otros compañeros.
- Tanto en este caso como en el anterior, es importantísimo que el jugador sea capaz de

pasar la pelota al compañero mejor situado, antes de que el defensor neutralice totalmente su actuación.

Precisamente, ésta es una de las grandes dificultades con las que se enfrenta el jugador de balonmano y que sin duda distingue al gran jugador tácticamente inteligente, del jugador que siendo eficaz, gracias al dominio de algunas acciones técnicas (fundamentalmente el lanzamiento), no podría subsistir sin el trabajo de aquel que domina en la práctica la esencia del juego de balonmano.

2. EL CONTENIDO DEL JUEGO DE BALONMANO

Derivadas de las condiciones antes expuestas, surgen las formas concretas de desarrollar el propio juego de balonmano. A todas estas formas o posibilidades las enmarcamos en lo que podemos llamar el contenido general del juego.

Existen, en primer lugar, una serie de aspectos que el jugador debe conocer y dominar, tales como: coger el balón, recibirlo y pasarlo con precisión, moverse con eficacia, lanzar a portar, etcétera. A el conjunto de estos aspectos lo llamamos **TÉCNICA**.

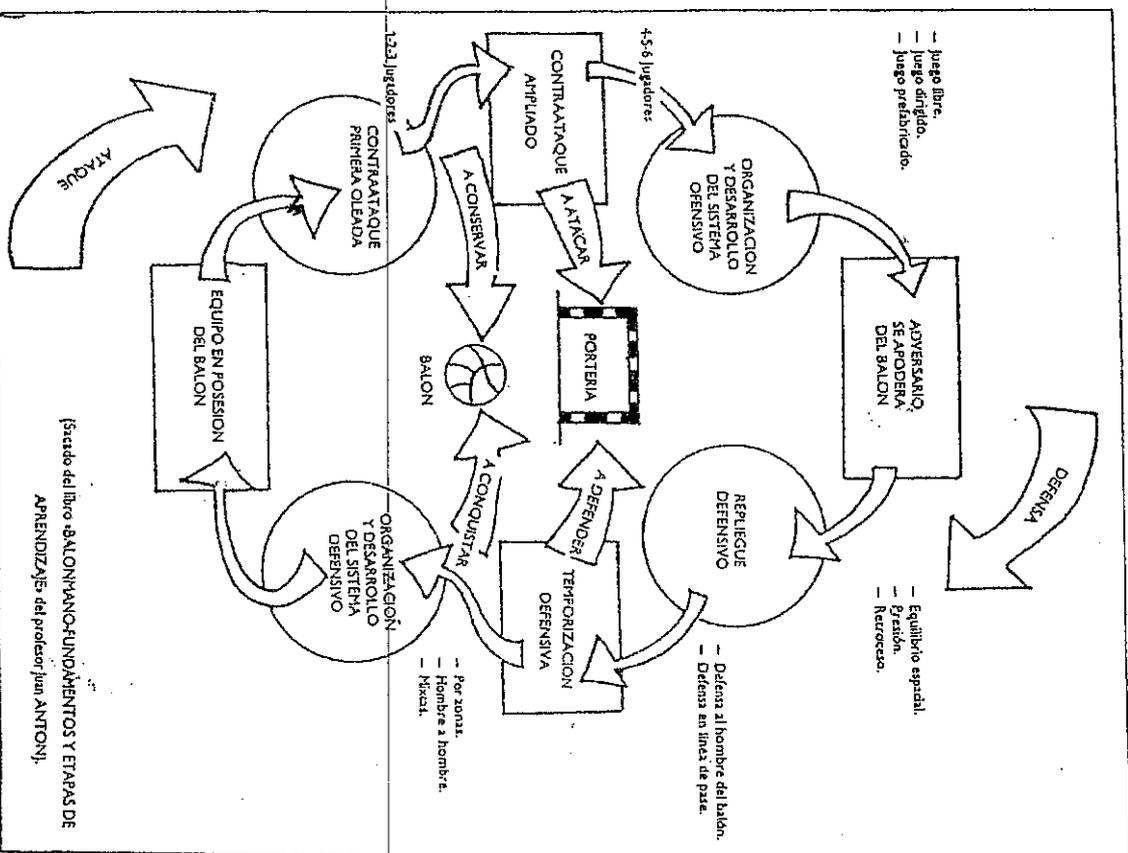
Además de dominar la acción técnica en sí, el jugador debe saber utilizarla en el momento oportuno y de la forma adecuada. De nada nos serviría saber pasar la pelota si no sabemos pasarla antes de que el defensor lo impida, o no se la pasamos al compañero mejor situado. A esta correcta utilización de cada acción técnica lo llamamos **TÁCTICA INDIVIDUAL**.

En lo que se refiere al juego colectivo, existen en balonmano, por un lado, combinaciones más o menos estructuradas entre dos o más jugadores que llamamos **PROCEDIMIENTOS** O **MEDIOS TÁCTICOS** y, por otro lado, la distribución inicial de los jugadores en las distintas zonas, para llevar a cabo el juego colectivo, a lo cual llamamos **SISTEMAS DE JUEGO**.

Es evidente que para realizar con éxito cualquier acción colectiva es absolutamente necesario el dominio de la técnica y la táctica individual. Hay que destacar, además, que éstas, a su vez, necesitan del correcto soporte físico: la técnica correcta del pase no sería eficaz si el jugador carece de la fuerza necesaria para que el balón llegue a su destino; tampoco sería eficaz si no posee la resistencia necesaria para poder pasar la pelota a la misma corrección en el minuto 59 que en el primero, y tampoco nos valdría si no se ejecuta el gesto con la adecuada velocidad.

3. CICLO DEL JUEGO

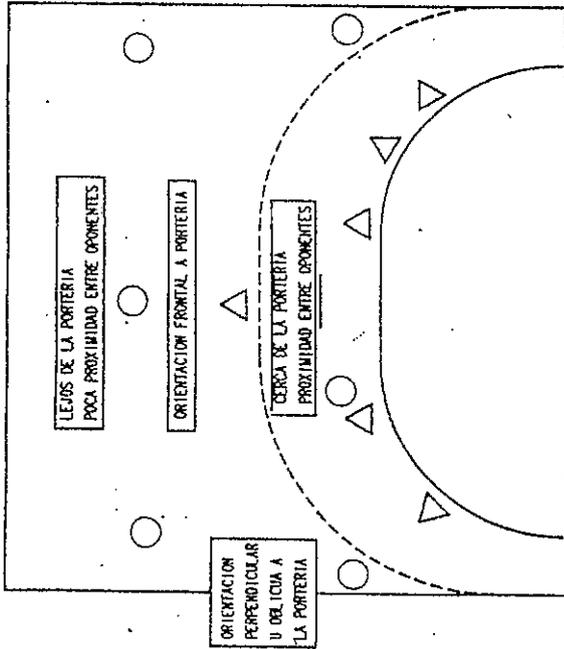
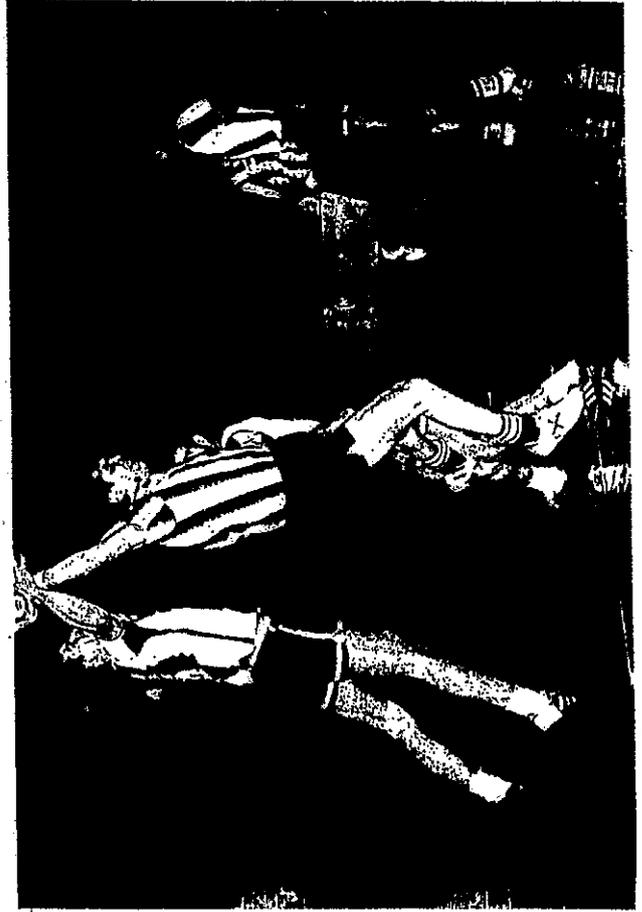
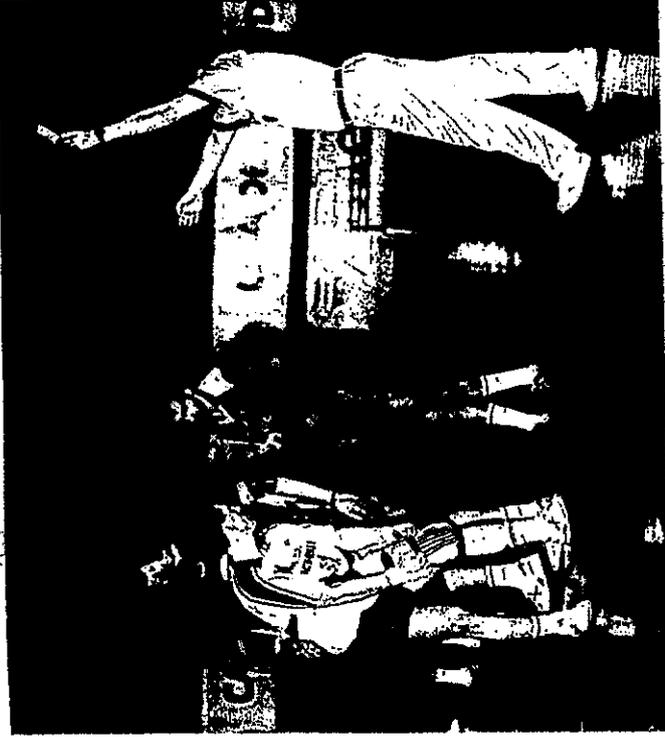
componen el ciclo del juego. Estarán determinadas fundamentalmente por la posesión o no del balón (ataque o defensa).



15

*Una actuación antideportiva siempre será castigada con amonestación o exclusión según su gravedad.

Las conductas antideportivas suelen provocar riesgos graves de lesión. Por eso, son severamente perseguidos en nuestro deporte.



Esta forma de sustitución de jugadores, sin duda, da mayores opciones de especialización en determinadas funciones y también una mayor variedad del juego.

Posibilidad de jugar la pelota

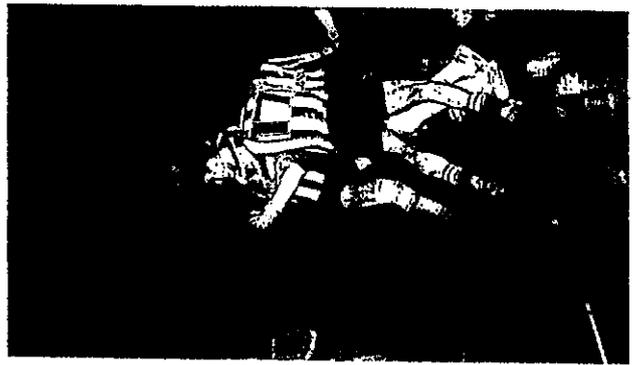
En este apartado hay que destacar algunas cuestiones básicas.

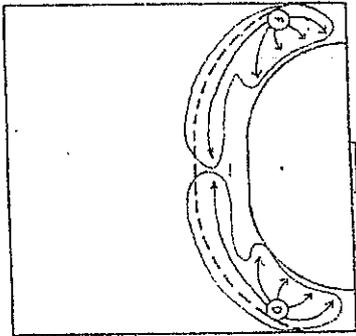
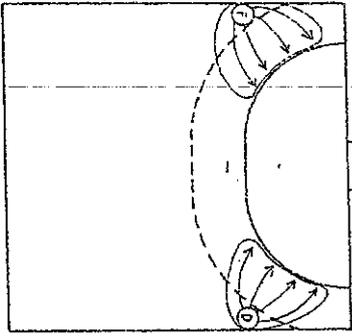
- La posibilidad de progresar botando la pelota, sin adaptarla a la mano, ya que en el momento en que ésta sea adaptada, no se permite volver a botar (falla doble de bote).
- La posibilidad de caminar tres pasos con el balón en nuestro poder.
- La imposibilidad de arrebatarse la pelota al contrario cuando la tiene controlada.
- La imposibilidad de jugar la pelota con ninguna parte de nuestro cuerpo que esté por debajo de la rodilla.

Comportamiento con el contrario

Sólo se permite impedir el paso al contrario con el tronco, sin que los brazos o las piernas estén abiertas. Todas las demás formas de contactar con el oponente están prohibidas.

irón no está permitido en Balonmano.



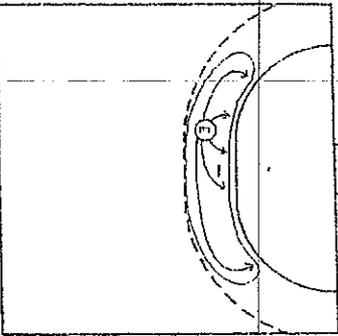


● Extremos

- Podemos distinguir entre:
 - Extremo fijo: su efectividad está relacionada con el trabajo en la zona del extremo.
 - Tendrá habilidad en desplazamientos reducidos y con oponente próximo.
 - Dominará los cambios de orientación, con o sin balón.

● Extremo en circulación

- Deberá tener capacidad de lanzamiento a distancia, además de las características definidas para el extremo fijo.



● Pivote

- Tendrá a la vez una gran potencia, movilidad y agilidad para poder desenvolverse en la zona de mayor densidad defensiva.

5. VALORACION DE LA EFICACIA POR ZONAS

El balonmano no podía escapar a la vorágine de las cifras, las estadísticas y los ordenadores. Aunque aún no hemos entrado en la órbita de otros deportes, en los que la estadística objetiva y casi predica el desenlace de la competición, es evidente que la iniciativa de informatizar el juego, desarrollada por distintos institutos, se plasmará en un futuro inmediato en todas las competiciones.

Las estadísticas de un partido, este tipo de información, cuando se obtiene de una forma continuada, permite conseguir una aproximación objetiva a la realidad del juego.

Según el tratamiento que demos a los datos, podemos evaluar tanto el comportamiento de un jugador como el rendimiento de un equipo, así como las tendencias generales del balonmano.

La selección de datos estadísticos realizada en este capítulo permite un conocimiento más profundo y porrennizado del balonmano en la actualidad, puesto que se opera con las estadísticas del Mundial '84 de Checoslovaquia, 1990.

Una estadística muy interesante es la que nos informa de los espacios de lanzamientos, ya que el lanzamiento es la acción que culmina un ata-

que, y todo el trabajo táctico y estratégico es precisamente la búsqueda y ocupación de esos espacios.

TOTAL	PENALTIS	1ª LINEA	PIVOTE	EXTREMO	CONTRAAT.
4779	416/9%	2109/44%	962/20%	670/14%	612/13%

ZONAS DE LANZAMIENTO, MEDIA DE TODOS LOS PARTICIPANTES EN EL MUNDIAL Y PORCENAJES

Como se observa, el 44 por 100 de los lanzamientos se realizan desde la 1ª línea. Este dato refleja el peso específico que tienen estos

jugadores en un equipo. En un futuro sería preciso especificar estos datos referidos a los sistemas defensivos utilizados por el equipo contrario. Podemos analizar el comportamiento de la selección española y compararlo a las medias generales y así tenemos:

TOTAL	PENALTIS	1ª LINEA	PIVOTE	EXTREMO	CONTRAAT.
298	27/9%	116/39%	60/20%	53/18%	42/14%

ZONAS DE LANZAMIENTOS Y PORCENAJES DE ESPAÑA

En una primera óptica se observa que España lanza desde la 1ª línea bastante menos que la media de selecciones, compensándose con los altos porcentajes de lanzamientos desde los extremos. La pregunta que cabría realizarse

sería: ¿La 1ª línea española es inferior a la media o ha sido el planteamiento estratégico del equipo la búsqueda de los espacios exterior? Otro dato importante para conocer el balonmano es la relación goles/lanzamientos, es decir, qué rentabilidad tienen los lanzamientos desde los distintos puestos específicos.

RELACION GOLES/LANZAMIENTOS: MEDIAS TODAS LAS SELECCIONES

TOTAL	PENALTIS	1ª LINEA	PIVOTE	EXTREMO	CONTRAAT.
2443/4779	313/416	725/2109	602/962	354/670	446/612
51%	75,2%	34,4%	62,5%	52,8%	72,9%

PORCENTAJES/MEDIA

De donde se observa que la eficacia global es del 51 por 100, la mínima eficacia se produce desde la 1ª línea, 34,4 por 100, y las mayores

serían en penaltis (75,2 por 100) y en contraataques.

El equipo español tuvo el siguiente comportamiento:

TOTAL	PENALTIS	1ª LINEA	PIVOTE	EXTREMO	CONTRAAT.
161/298	19/27	37/116	37/60	32/53	36/42
54%	70,5%	32%	62%	60,5%	86%

4/12

NO

MM

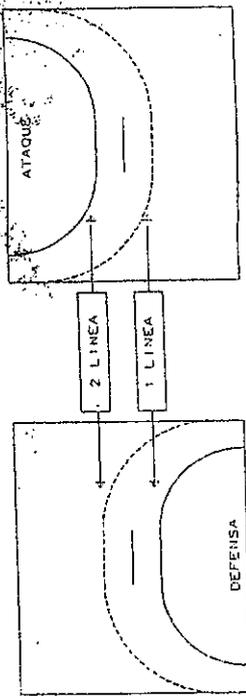
4. DISTRIBUCION DE LOS JUGADORES EN EL TERRENO DE JUEGO

Se trata de buscar una distribución que permita ocupar el mayor espacio posible cercano a portería, y que, a la vez, nuestros jugadores estén lo más orientados posible a ésta. Existen dos conceptos que nos ayudan a delimitar la posición de los jugadores en el terreno de juego:

- Líneas de juego: agrupan a los jugadores que se encuentran en zonas comunes.

LÍNEAS DE JUEGO

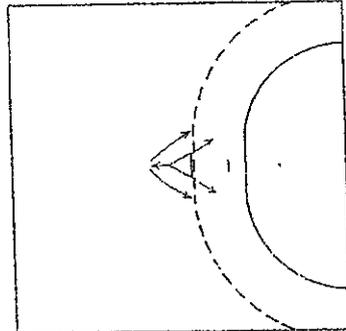
- Puesto específico: determina el lugar concreto donde se encuentra cada jugador.
- Podemos definir dos líneas distintas, tanto en ataque como en defensa:
 - Primera línea: compuesta por los jugadores que se encuentran más próximos a su propia portería.
 - Segunda línea: engloba a los jugadores que están más alejados de su portería.



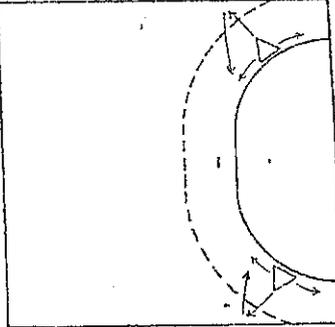
EL PUESTO ESPECIFICO

Aunque varían, dependiendo del sistema de juego elegido, básicamente podemos distinguir:

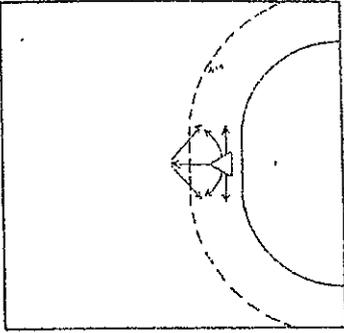
EN DEFENSA



- Avanzado/s
 - Móvil en todo tipo de desplazamiento.
 - Dominio del momento de intervención.

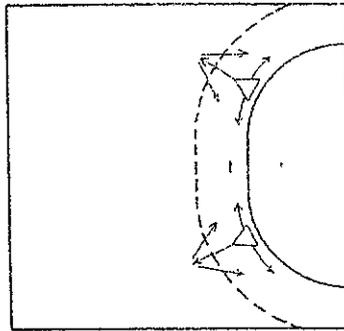


- Exteriores
 - Movilidad lateral y frontal.
 - Dominio de la defensa 1 contra 1.



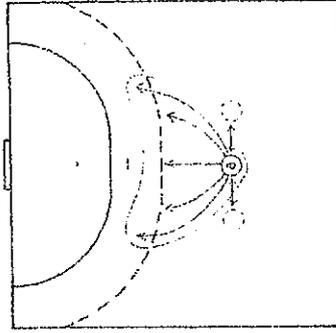
• Central/es

- Móvil, sobre todo en desplazamientos laterales.
- Capacidad de control de oponente con balón en espacio reducido.
- Dominio del bloqueaje.



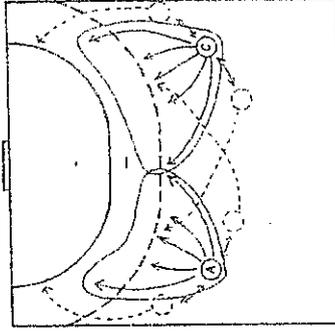
• Laterales

- Movilidad, sobre todo en desplazamientos frontales.
- Capacidad en el control de oponente con balón en espacio reducido.
- Dominio del bloqueaje.



• Central

- Características similares a las de los laterales, aunque con mayor calidad técnica, superando esta característica, incluso, a las posibilidades de lanzamiento a distancia.



• Laterales

- Deben tener eficacia en el juego a distancia:
 - Capacidad de lanzamiento.
 - Juego con los compañeros de segunda línea.
 - Juego de penetración.
 - Etcétera.
- Serán altos y con buena movilidad y potencia en el brazo y en el salto.

GRAFICO DE RELACION LANZAMIENTOS/GOLES DE TODAS LAS SECCIONES

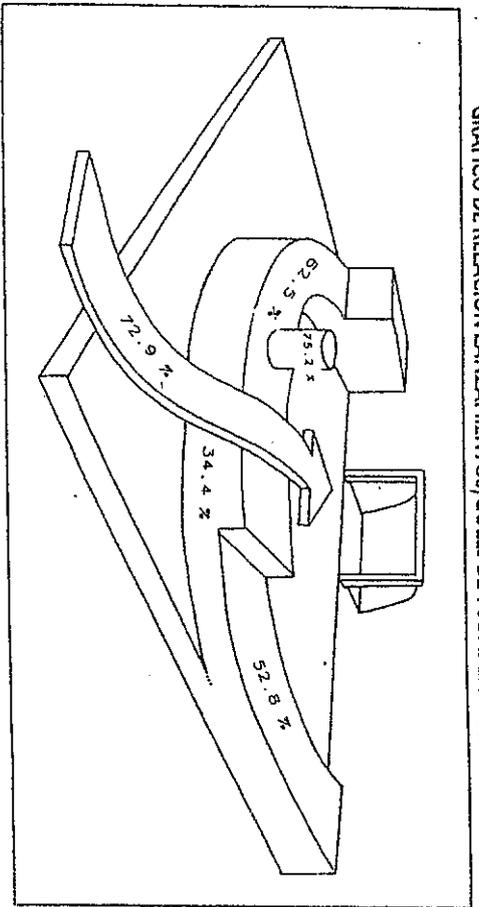
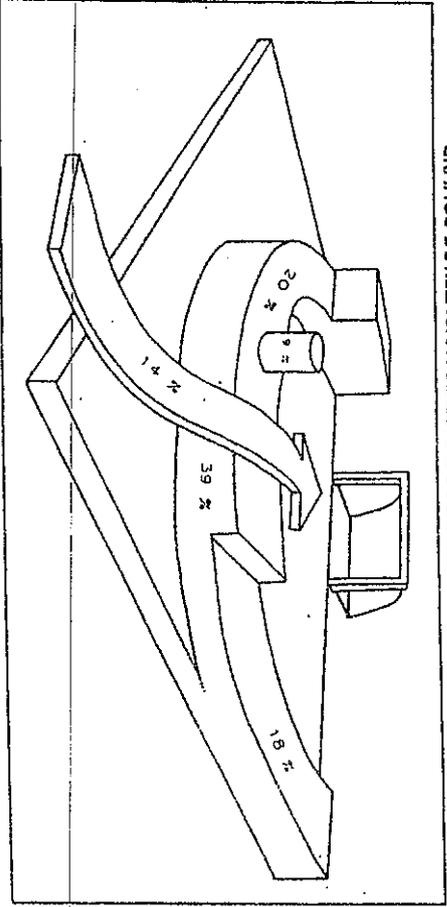


GRAFICO DE RELACION DE LANZAMIENTO DE ESPAÑA



Por consiguiente, se puede afirmar que España tuvo un rendimiento extraordinario —el mejor de todos los participantes en los lanzamientos desde los extremos y un buen nivel en contraataque, estando los penales y los lanzamientos de 1.ª línea por debajo de la media global. Para valorar el comportamiento defensivo de un equipo, se puede analizar los lanzamientos realizados por el equipo contrario y las zonas de donde se han producido dichos lanzamientos.

Para ilustrar el ejemplo se escogen las selecciones que utilizan sistemas defensivos diferentes y que no realizan cambios de sistemas con frecuencia. Yugoslavia: el sistema defensivo habitual es el 3:2:1, y prácticamente no utilizó ningún otro sistema. Suecia: mostró la capacidad defensiva de su 6:0, ganando la final del mundo contra la URSS. Así, tenemos:

TOTAL	PENALTI	1.ª LINEA	PIVOTE	EXTREMO	CONTRAAT.
236	24	87	37	42	32
	10%	37%	16%	18%	14%

LANZAMIENTOS RECIBIDOS POR SUECIA

TOTAL	PENALTI	1.ª LINEA	PIVOTE	EXTREMO	CONTRAAT.
248	37	91	53	36	33
	15%	37%	21%	15%	13%

Resulta curioso observar una serie de datos que contradicen la valoración clásica de la efectividad de los sistemas más defensivos. Por ejemplo: el porcentaje de lanzamientos recibidos desde la 1.ª línea es exactamente el mismo para los dos sistemas, cuando siempre se considera al 3:2:1 como la defensa que garantiza con mayor eficacia los lanzamientos desde esa zona, y al 6:0 como el sistema menos utilizable ante equipos de capacidad de lanzamiento desde la zona del pivote. Es clásico considerar que esta zona es uno de los puntos débiles del 3:2:1, y sin embargo, Yugoslavia es el equipo que menos goles recibió desde ahí. Por contra, el 6:0 sueco resulta bastante permeable para esa zona. Finalmente, la diferencia de lanzamientos recibidos desde los extremos se ajusta a la teoría, en cuanto que el 3:2:1 presenta un mayor índice de lanzamientos desde esta zona.

2. ESTUDIO ANALITICO DE LAS ACCIONES TECNICO-TACTICAS INDIVIDUALES

POSICION DE BASE

— Hay que mantener la concentración de forma continuada.

CONCEPTO

Postura que utiliza un jugador antes y después de realizar cualquier tipo de acción, tanto en defensa como en ataque.

— Igualmente, es imprescindible el mantenimiento de lo que denominamos tensión regulada, que permite al jugador estar en un grado de concentración ideal, previo a la intervención.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

* Debe facilitar la ejecución de una acción posterior.

DEFECTOS MAS FRECUENTES

- Brazos poco flexionados.
- Piernas excesivamente separadas.
- Piernas poco flexionadas.
- Falta de tensión generalizada

JUEGO EN POSICION DE BASE ATACANTE

JUEGO EN POSICION DE BASE DEFENSIVA



MANOS
Predispuestas a recibir la pelota.

CABEZA
Erguida y suelta, sin hipertensión.

BRAZOS
Semiflexionados y separados del cuerpo (sobre todo en defensa).

TRONCO
Ligeramente inclinado hacia delante.

PIERNAS
Ligeramente flexionadas y separadas a comodidad.

PIES
En contacto con el suelo.

MANOS
Extendidas, orientadas al objetivo.

PIERNAS
Más flexionadas que en ataque; se adelantará la pierna que se corresponde con el brazo ejecutor del oponente.

LOS DESPLAZAMIENTOS

Podemos considerarlos como el soporte del resto de las acciones, ya que un porcentaje altísimo de intervenciones se realiza en desplazamiento.

Por esta razón, la característica más importante de los desplazamientos es que deben realizarse de forma equilibrada. Sólo así podremos obtener éxito en las acciones a efectuar, mientras nos desplazamos (pase, recepción, lanzamientos, etcétera).

A pesar de la gran variedad de desplazamientos que en la práctica se dan en nuestro deporte, vamos a intentar sintetizarlos en distintas clasificaciones:

— Efectuaremos, de entrada, dos grandes bloques en función de si el jugador tiene o no el balón en su poder.

DESPLAZAMIENTOS SIN BALÓN

— A su vez, se dividen:

— En función de su dirección:

- Hacia delante.
- Hacia atrás.
- Laterales.

Cada uno de estos tipos puede realizarse en trayectoria:

- Rectilínea.
- Curvilínea.

— En función de la forma de ejecución:

- En forma de marcha.
- En forma de carrera.
- En deslizamiento.

Observación

La utilización de uno u otro tipo de desplazamiento estará en función de conseguir la máxima eficacia en cada momento y no de este



5/2

reptos, cada vez más en desuso en nuestro deporte.
 Cabe destacar como ejemplo negativo el hecho de que todavía vemos defensores que ante espacios amplios siguen desplazándose en deslizamiento lateral, en vez de en forma de carrera, que sin duda es mucho más sencillo y eficaz.

DESPLAZAMIENTOS CON BALÓN

— Inicialmente, resultan válidas las mismas clasificaciones realizadas para los desplazamientos sin balón, excepto dos pequeñas diferencias:

- Los deslizamientos, en la práctica, no se realizan cuando se tiene el balón en la mano.
- En algunos momentos concretos, en función de ganar más espacio, algunos pasos de la carrera pueden convertirse en saltos.

— De todas formas, el hecho de la aparición del balón incluye un aspecto reglamentario importante: sólo podemos dar 3 pasos con lo que adquiere una gran importancia la forma de recibir la pelota, que puede ser:

- Con los dos pies en el aire: los pasos empezarán a contar después del apoyo de uno de los pies (cálida alternativa) o después del apoyo de los dos pies a la vez (cálida simultánea).
- Con uno o los dos pies con el suelo: los pasos se contarán desde ese mismo momento.

— Teniendo en cuenta lo que acabamos de exponer, referido a la recepción previa, las clasificaciones reseñadas en los desplazamientos sin balón y el necesario equilibrio para la correcta realización de la acción posterior (pase-lanzamiento-etcétera), podemos realizar infinitas de combinaciones que en la práctica constituyen las casi innumerables formas de desplazarse en nuestro deporte.

No debemos cerrar este capítulo sin hablar de las PARADAS, que evidentemente juegan un papel fundamental en nuestro deporte, con una gran variedad en la combinación de desplazamientos, como antes hemos visto.

— La parada se debe realizar en el menor tiempo posible, y siempre que la velocidad del desplazamiento lo permita, con una pierna.

En la práctica, los desplazamientos pocas veces se realizan en una sola dirección y con velocidad constante. Las características de

nuestro deporte nos obligan en muchas ocasiones a variar nuestra dirección y nuestra velocidad.

En este sentido, existen tres elementos o factores, íntimamente relacionados con los desplazamientos en balomano y de cuyo dominio depende en gran medida la eficacia posterior. Nos referimos a los cambios de dirección, cambios de ritmo y las paradas.

Cambios de dirección

— Combinación en una misma acción de dos direcciones o trayectorias distintas.

Cambios de ritmo

— Variedad en la velocidad de ejecución del desplazamiento.

— Dicha variación puede suponer una aceleración o una desaceleración.

— Los cambios de ritmo pueden ir combinados con los cambios de dirección.

Las paradas

— Acción de frenar una trayectoria, normalmente para iniciar otra distinta.

— Se debe realizar en el menor tiempo posible, y, siempre que la velocidad del desplazamiento lo permita, con una sola pierna.

— La ejecución se realizará:

- Adelantando y flexionando en mayor medida la pierna ejecutora de la parada, que en caso de iniciar una nueva trayectoria será la más adelantada en la dirección de ésta.
- El tronco realiza una ligera inclinación en sentido contrario a la marcha.
- El pie se apoya completamente en el suelo.

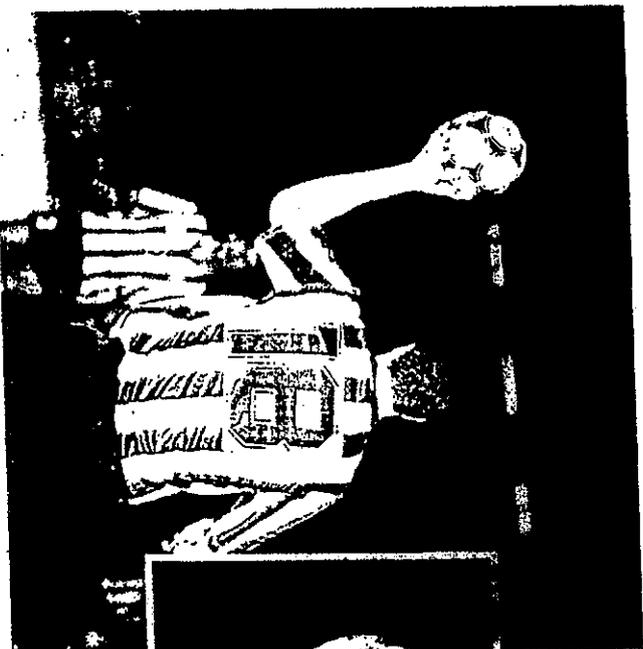
FORMA DE COGER EL BALÓN

CONCEPTO

Técnica que permite la correcta adaptación del balón a la mano.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

* Debemos mantener el balón en nuestra mano con firmeza (para asegurar nuestra posesión) pero sin rigidez (para facilitar su posterior manejo).



El dedo meñique y el pulgar deben estar en oposición.



Contactan con el balón: los dedos y la cara palmar media. El resto de la mano no toca el balón.

Se debe abarcar la mayor superficie del balón.



Las yemas de los dedos presionan el balón.



DEFECTOS MAS FRECUENTES

- El balón no debe tocar la palma de la mano para fomentar la seguridad de la posesión.
- No debe existir excesiva rigidez en la presión de los dedos, para facilitar el manejo posterior.
- El escaso contacto de los dedos en el balón aumenta el riesgo de pérdida de éste.

EL PASE

CONCEPTO

Es la forma habitual de trasladar el balón de un jugador a otro.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- * Es una de las acciones más importantes y que mejor definen la calidad de un equipo.
- Debe realizarse con precisión. No solamente al receptor mejor situado, sino al punto más idóneo para favorecerle la acción posterior.

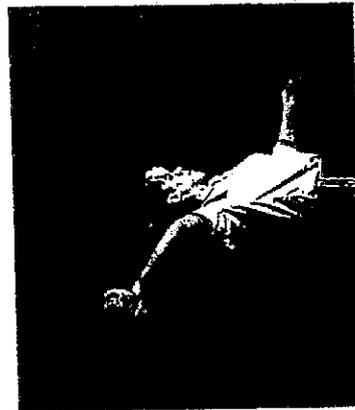
- La seguridad es otro de los principios básicos. Debe protegerse el balón con respecto al propio oponente y evitar la posibilidad de que sea interceptado por otros oponentes situados entre el pasador y el receptor.
- En función del apartado anterior, hay que efectuar el pase con fuerza, pero siempre relacionada con la distancia del receptor.
- No debe mirarse, ni al balón ni al posible receptor, para evitar la anticipación defensiva; aunque lógicamente debe mantenerse el contacto visual hasta momentos antes de la realización del pase.
- Cuantos más tipos de pases se conozcan, más posibilidades habrá de efectuar el pase con eficacia.

DESCRIPCION BASICA DE LA FORMA DE EJECUCION DEL:

Pase clásico frontal (Altura del hombro del brazo ejecutor)

POSICION INICIAL

- Brazo en posición horizontal.
- Antebrazo formando 100-110° con el brazo.
- Torsión del tronco al lado del brazo ejecutor.



FASE INTERMEDIA

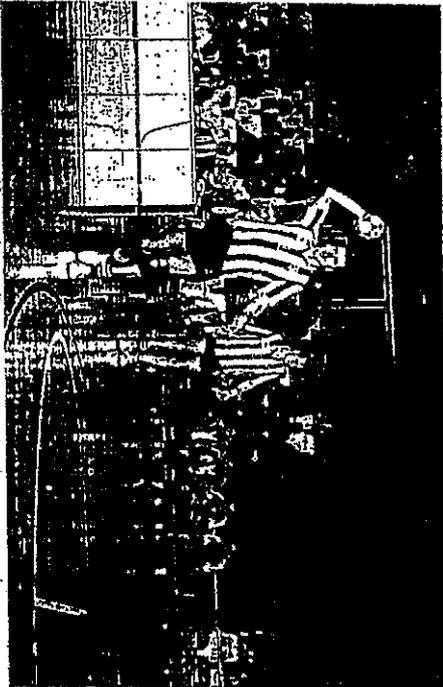
- Distorsión del tronco.

IMPULSO FINAL

- La muñeca da el último impulso al balón y colabora decisivamente en darle la dirección correcta.

TIPOS DE PASES
EN APOTO

Clásico (Altura del hombro del brazo ejecutor)



FRONTAL
Ya explicado.

Para todos
los pases

— La posición
báscita de las
piernas sería
con la pierna
contraria ade-
lantada al bra-
zo ejecutor.

ALTURA INTERMEDIA DE CADERA Y BAJO



BAJO
— El tronco está
flexionado late-
ralmente.

— Los tres tipos
se pueden rea-
lizar también
lateralmente.
Igual que el
pase clásico.

Obs:



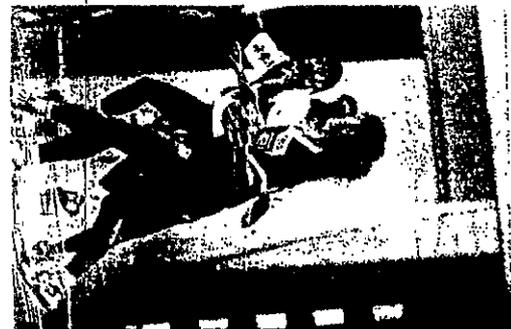
LATERAL AL MISMO LADO
DEL BRAZO EJECUTOR

— Identica ejecución que el frontal, pero la dis-
torsión del tiempo es menor.



LATERAL AL LADO CONTRARIO
DEL BRAZO EJECUTOR

— Identica ejecución que el frontal, pero con
mayor distorsión del tronco hacia la direc-
ción del pase.



DE CADERA

— El tronco, aparte de la torsión, está en semi-
flexión hacia el lado del brazo ejecutor.



ALTURA INTERMEDIA

— El brazo y antebrazo forman casi un ángulo llano.
— El brazo torsionado y ligeramente flexionado hacia el lado del bra-
zo ejecutor.



59

DE PRONACION



- Diversos tipos:
 - Frontal.
 - Lateral.
 - Hacia atrás.

TECNICA COMUN

- Brazo orientado hacia abajo con mayor o menor angulación.
- Antebrazo ligeramente flexionado.
- Tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
- En el momento final, extensión del brazo y movimiento de pronación de la muñeca hacia el lado del pase.

POR DETRAS



Alto bajo

- ▲ La posición de parada es igual a la del pase de pronación. Pero aquí el movimiento del brazo se efectúa por detrás del tronco, con mayor o menor tensión de este (pase frontal o lateral) y con un movimiento final de supinación de la muñeca.

Por encima del hombro

Desde una posición similar a la del pase clásico, se efectúa un movimiento de flexión del antebrazo sobre el brazo y finalmente una supinación de la muñeca.

7/2

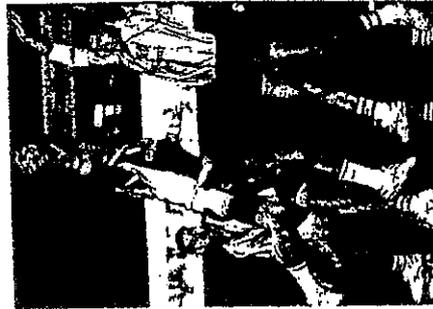
EN SUSPENSION (SIN CONTACTO CON EL SUELO)

- La diferencia fundamental con respecto al pase clásico en apoyo es que en la posición inicial (armado del brazo) el antebrazo con el brazo y éste con el tronco forman casi ángulos de 180°.

FRONTAL



- Al margen de lo señalado al principio, la ejecución es similar a la del pase clásico frontal.



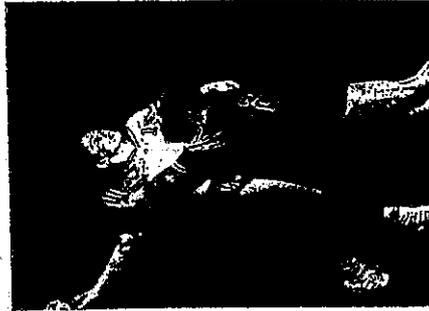
LATERAL (2 tipos)

- Lado del brazo ejecutor.
- Lado contrario del brazo ejecutor.

Su ejecución es similar a la de los pases clásicos laterales.

HACIA ATRAS

- ▲ Ejecución similar al pase de pronación hacia atrás.



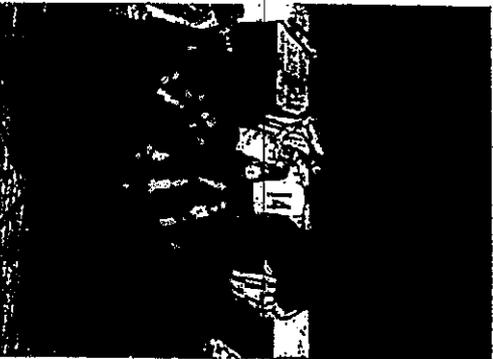
EJEMPLOS DE OTROS PASES QUE SE UTILIZAN DURANTE EL JUEGO

DE DEJADA

- Torsión de tronco al lado del brazo ejecutor y ligeramente flexionado.
- Cara palmar del brazo ejecutor orientada hacia arriba.



EN PICADO



DE IMPULSION



EN RECTIFICADO

- Con flexión de tronco al lado contrario del brazo ejecutor.
- El brazo ejecutor realiza el gesto lo más cerca posible de la cabeza.

DEFECTOS MAS FRECUENTES

- Falta de coordinación entre los pasos y el movimiento del tronco-brazo.
- Pasar habitualmente con la misma pierna del brazo ejecutor adelantada.
- El codo del brazo ejecutor demasiado bajo.
- Excesiva rigidez en el tronco y/o en el brazo en la ejecución del pase.
- No mantener la amplitud del campo visual durante la ejecución del paso.

RECEPCION DEL BALON

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

Un escaso dominio de esta acción significaría tener pocas posibilidades de desarrollar, con la velocidad necesaria, cualquier tipo de juego o colectivo.

- El posible receptor no debe mirar de forma continuada al poseedor del balón.
- Si debe tener contacto visual con el balón cuando éste se dirige hacia él.
- En el momento de la toma de contacto con el balón ya no se debe mirar ni el móvil ni los brazos.
- Ante la proximidad de oponentes, se debe proteger el balón colocándose siempre entre éste y el/los oponentes.

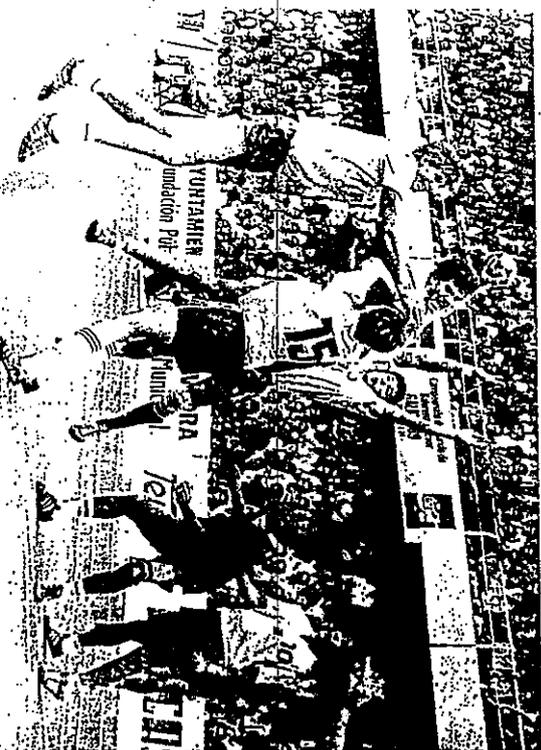
TIPOS DE RECEPCIONES

Podemos realizar dos clasificaciones distintas: Atendiendo a la altura de la trayectoria del balón:

- Altas.
- Intermedias.
- Bajas.
- Rodadas.

Atendiendo a la dirección del pase en función de la orientación del receptor:

- Fundamentales.
- Diagonales.
- Laterales.
- Por detrás.



8

61

TECNICA DE EJECUCION DE LAS RECEPCIONES FRONTALES

La toma de contacto con el balón debe suponer un amortiguamiento de su velocidad. Los brazos realizarán un movimiento en el mismo sentido que el balón en el momento de contactar con él.



FRONTAL-ALTA

Brazos extendidos a la altura de la cabeza acompañan al balón hasta la vertical.
- Las manos dando frente al balón.



FRONTAL-BAJA

Tronco flexionado hacia delante. En el momento del contacto se inicia su extensión. Brazos extendidos hacia el balón. Se flexionan acompañando al balón en su recorrido hacia los hombros.
- Las manos dando frente al balón, pero con los dedos hacia abajo.



FRONTAL-INTERMEDIA

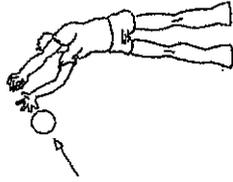
Tronco ligeramente flexionado hacia delante. Brazos extendidos hacia el balón. Se flexionan inmediatamente antes del contacto con el balón.
- Las manos dando frente al balón.

TECNICA DE EJECUCION DE OTROS TIPOS DE RECEPCIONES

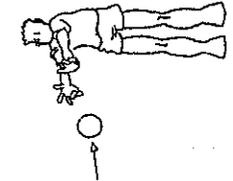
Misma técnica de ejecución de las anteriores, añadiendo una torsión del tronco hacia la trayectoria del balón, que será más acentuada en la medida en que la recepción sea diagonal frontal, lateral o diagonal por detrás.

DIAGONAL FRONTAL

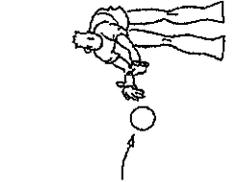
ALTA



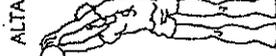
INTERMEDIA



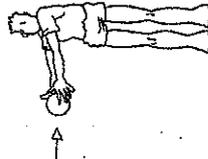
BAJA



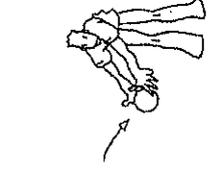
LATERAL



INTERMEDIA



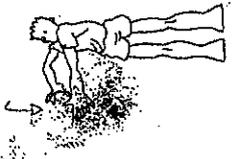
BAJA



DIAGONAL POR-DETRAS



INTERMEDIA



BAJA



En las recepciones por detrás conviene indicar además: Recibe el balón la mano contraria a la dirección de éste y la otra asegura su adaptación.

RECEPCIONES RODADAS

En todos los casos: el tronco inclinado hacia delante.

JUGADOR Y BALON ESTATICOS

— Adaptación normal del balón con una o dos manos.

JUGADOR EN MOVIMIENTO BALON ESTATICO

— Una mano por delante y otra por detrás.
— se adapta el balón con la mano del brazo ejecutor y se asegura con la otra.

JUGADOR Y BALON EN MOVIMIENTO CON SENTIDO CONTRARIO

— Una mano por delante y otra por detrás.
— Se adapta el balón con la mano del brazo ejecutor y se asegura con la otra.

JUGADOR Y BALON EN MOVIMIENTO EN EL MISMO SENTIDO

— En este caso, la adaptación se realiza con la mano contraria al brazo ejecutor y se asegura con la del brazo ejecutor.

DEFECTOS MAS FRECUENTES EN LA RECEPCION

- Rigidez en los brazos
- El balón no se amortiguaria, ya que la excesiva rigidez impide el movimiento posterior de flexión.
- Manos y muñecas demasiado flexionadas o demasiado extendidas.
- Toma de contacto del balón:
- Demasiado pronto: brazos totalmente extendidos.
- Demasiado tarde: brazos totalmente flexionados.

EL LANZAMIENTO A PORTERIA

CONCEPTO

Acción de impulsar el balón hacia la portería con el ígico objetivo de superar al portero y conseguir gol.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

Sin duda es el gesto técnico que más trascendencia tiene en el juego, por lo cual, su dominio se hace imprescindible para cualquier jugador.

- Debe realizarse en el momento oportuno, es decir, cuando las circunstancias que se van produciendo en el juego sean favorables (cuando el jugador está solo ante el portero, cuando haya algún defensor, pero existan trayectorias libres que permitan su realización, etcétera).
- El lanzamiento debe ejecutarse con la adecuada rapidez, para que suponga un acto sorpresivo para el defensor.
- Igualmente, debe ser preciso. Es decir, debe lanzarse la pelota en la dirección y altura con-

TECNICA DE EJECUCION DE LOS LANZAMIENTOS EN APOYO SIN CAIDA

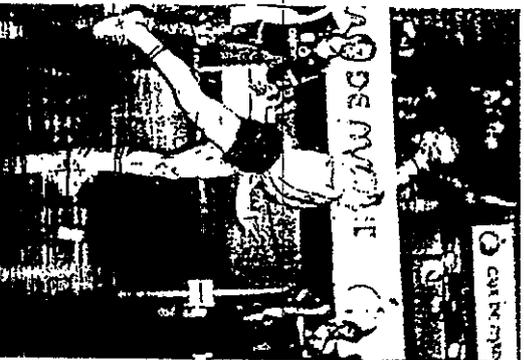
Exponemos un bloque de 5 tipos de lanzamientos con características similares y cuya técnica de ejecución es idéntica a la de los pases del mismo nombre, con dos diferencias importantes: — Mayor proyección del brazo hacia atrás en el armado (mayor tensión tronco); — Mayor y más brusca distorsión de tronco en el momento de la ejecución.

sideradas idóneas en cada momento, que lógicamente dependerán de los espacios libres existentes entre los defensores y, sobre todo, de la actuación del portero. De la reflexión anterior debe desprenderse también que el lanzamiento debe ser vertido, tanto en cuanto a su ejecución como a la dirección y altura elegidas. Siempre en función de la actuación de los oponentes, y no de ideas preconcebidas.

— En la mayor parte de los casos el balón debe lanzarse con la mayor potencia posible, siempre cumpliendo las consideraciones anteriores.

Existen algunos casos, en los que el jugador sólo tiene que superar al portero, y la situación o posición de este aconsejan un tipo de lanzamiento, con poca potencia, pero con una trayectoria que se aleje de las posibilidades de intervención del portero mismo.

Igualmente, en este tipo de casos, puede ser aconsejable que la ejecución del lanzamiento no sea rápida, sino retardada, en función de la observación de la actuación del portero, y en consecuencia, de la eficacia del lanzamiento.



ALTO



INTERMEDIO

EN APOYO CON CAIDA

BAJO EN CAIDA

Inicialmente es igual que el lanzamiento clásico de altura baja, pero aquí existe una mayor flexión y una mayor distorsión final del tronco; lo cual permite un mayor acercamiento al suelo y facilita la caída posterior.



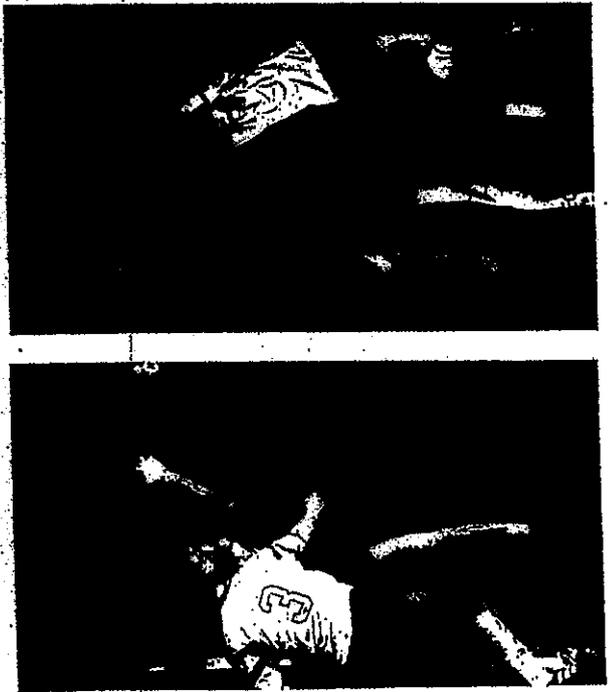
RECTIFICADO CON CAIDA

- La inclinación del tronco es más pronunciada, comparándolo con el lanzamiento en rectificado sin caída.
- La toma de contacto en el suelo se produce con la mano contraria al brazo ejecutor y posteriormente se ejecuta la técnica de caída correspondiente.



EN PROYECCION FRONTAL CON CAIDA

- Lanzamiento típico y casi exclusivo de los pivotes.
- La ejecución es similar a la del lanzamiento en apoyo clásico, con las siguientes observaciones:
 - La torsión y distorsión del tronco es menor.
- Existe una inclinación de todo el cuerpo hacia delante, aunque en la práctica casi siempre es diagonal, para conseguir el mayor ángulo de tiro posible.
- Las piernas pueden estar a la misma altura.

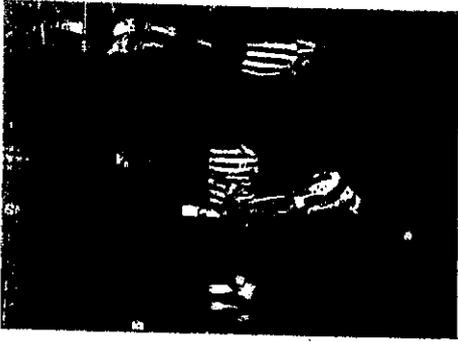


9/1/2

EN SALTO SIN CAIDA

EN SALTO FRONTAL

- Es casi exclusivo para la finalización del contrataque, aunque también lo podrían utilizar los pivotes cuando tuvieran un espacio de manobra muy amplio.
- La técnica de ejecución es idéntica a la del lanzamiento en suspensión con la única diferencia de que en este tipo de lanzamiento la proyección del salto es hacia delante y no vertical.



EN SUSPENSION (SALTO VERTICAL)

- Misma técnica de ejecución que el pase en suspensión frontal, con las únicas diferencias de:
- Mayor torsión inicial del tronco.
- Mayor y más brusca distorsión final del tronco.

EN SALTO CON CAIDA

EN SALTO LATERAL

- Lanzamiento típico de los extremos que ocupan su lado bueno (diestros en el extremo izquierdo y zurdos en el derecho).
- Ante posiciones con escaso ángulo de tiro nos vemos obligados a lanzar al máximo el vuelo en el salto, lo cual nos lleva a un desequilibrio corporal que hay que amortiguar con una técnica correcta de caída.

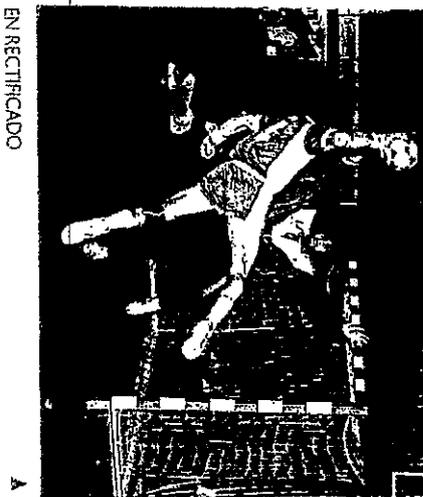


EN SALTO LATERAL

1. Lo pueden utilizar los extremos que ocupen su lado bueno (diestros en el izquierdo y zurdos en el derecho) cuando tengan bastante ángulo de tiro, ya que, si no, el intento de ganar el mayor ángulo posible debe conducir inevitablemente a un lanzamiento con caída.
2. En este lanzamiento la impulsión se realizará hacia el punto de penalty por tanto, con una proyección diagonal, ya que no se puede perder la orientación a portería.
3. El armado del brazo se realizará lo más tarde posible, con objeto de proteger el balón al máximo, alejándolo del defensor.
4. La posición final del brazo puede variar en función del portero, pero generalmente será más abierta que en el salto frontal para ganar mayor ángulo de tiro.

EN SALTO FRONTAL

- Lanzamiento típico de los pivotes.
- Las posibilidades de impulsión son menores que en el lanzamiento en salto sin caer. Por eso, en la práctica, la proyección no es exactamente frontal a portería, sino diagonal, con objeto de conseguir el mayor ángulo de tiro posible.
- La técnica de ejecución es similar a la del lanzamiento en apoyo y frontal con caída.



EN RECTIFICADO

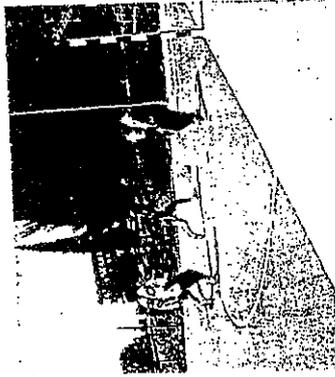
- Lanzamiento típico de los extremos que ocupan su lado malo (diestros en el extremo derecho y zurdos en el izquierdo).
- Podemos comparar su técnica de ejecución con la del lanzamiento rectificado en apoyo, aunque el impulso del salto hacia el punto más mayor, la caída más brusca y más difícil de amortiguar.

OTROS TIPOS DE LANZAMIENTOS QUE PODEMOS ENCONTRAR EN EL DESARROLLO DEL JUEGO

POR DETRAS



DE VASELINA ALTA



CON EFECTO EN BOTE



LIFTADO O DE VASELINA BAJA

DEFECTOS MAS FRECUENTES EN LA EJECUCION DE LOS LANZAMIENTOS

- En general
 - Armado del brazo.
 - Poca proyección hacia atrás.
 - Mala angulación inicial del brazo. Recorrido recortado. Especial importancia en el lanzamiento en suspensión.
 - Ultimo paso demasiado grande. Piernas muy separadas.
- En los lanzamientos con flexión lateral de tronco
 - Flexionar en exceso las piernas en vez del tronco.
 - No coordinar la flexión con la torsión del tronco.
 - Excesiva rigidez en la mecánica de ejecución.
 - En los lanzamientos rectificadós el brazo ejecutor demasiado vertical (no pegado a la cabeza).
- En los lanzamientos con caída
 - Acortar la mecánica del lanzamiento por pensar más en la caída posterior.

EL BOTE

- En función del número de botes realizados en un ciclo.

CONCEPTO

Lanzamiento del balón contra el suelo, sin que exista pérdida de control sobre él.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

No se puede progresar botando la pelota si existe un compañero desmarcado y en buena posición para recibirla.

- Se debe mirar al balón lo menos posible. Lo justo para no perder el control visual del resto de los elementos del juego.

- En cualquier tipo de bote, se debe proteger el balón del adversario, colocándonos entre éste y el móvil. Hay que tener en cuenta que en este gesto técnico hay bastante tiempo en el que tenemos contacto físico con el balón.

- Es imprescindible el dominio del bote con ambas manos, así como los cambios de mano o los cambios de dirección durante una progresión en bote.

TIPOS DE BOTE

Se pueden establecer tres clasificaciones distintas:

- Unitario: un solo bote.
- Continuo: varios botes consecutivos.

- En función de la altura que adquiere el balón.

- Alto: por encima de la cadera.
- Bajo: a la altura o por debajo de la cadera.

- En función de la trayectoria que coge el balón.

- Vertical.
- Oblicuo.

De todas formas, en relación con estas clasificaciones, conviene realizar dos observaciones importantes:

- Dentro del bote bajo, existe una gama muy amplia de alturas dependiendo de las circunstancias del juego.
- En la práctica, solo existiría un ejemplo para el bote alto vertical puro (el que realiza el jugador estático y sin oponente próximo). Todas las demás siempre tendrían una tendencia a la trayectoria oblicua, que tendrá su máxima expresión en la progresión a toda velocidad sin oponentes próximos.

Brazo ejecutor

- Ligeramente flexionado y separado del cuerpo.
- Mayor o menor proyección hacia delante, en la medida en que progresemos más o menos.
- La muñeca y el brazo realizan un movimiento de flexión-extensión coordinada para controlar e impulsar el balón.

Cabeza

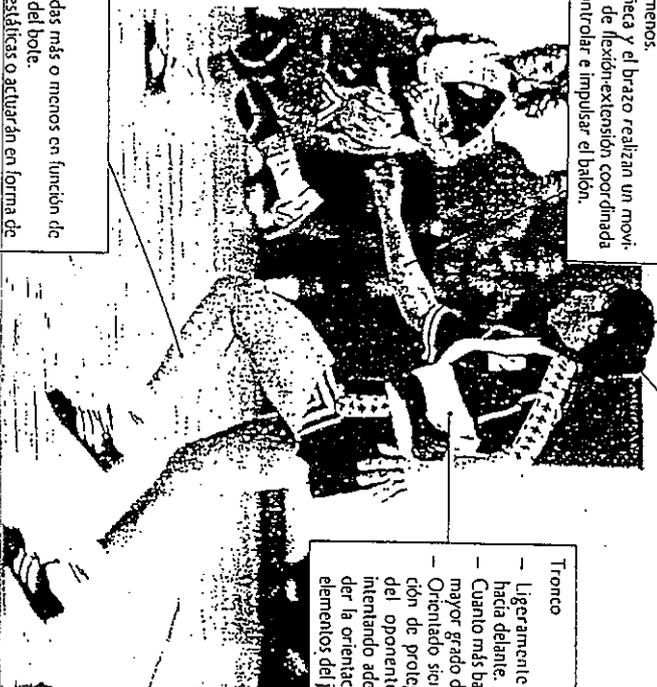
- Erguida para obtener en todo momento el mayor campo visual posible.

Tronco

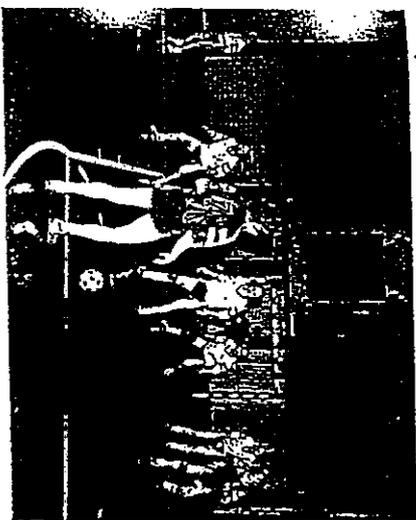
- Ligeramente flexionado hacia delante.
- Cuanto más bajo es el bote, mayor grado de flexión.
- Orientado siempre en función de proteger el balón del oponente próximo, intentando además no perder la orientación hacia los elementos del juego.

Piernas

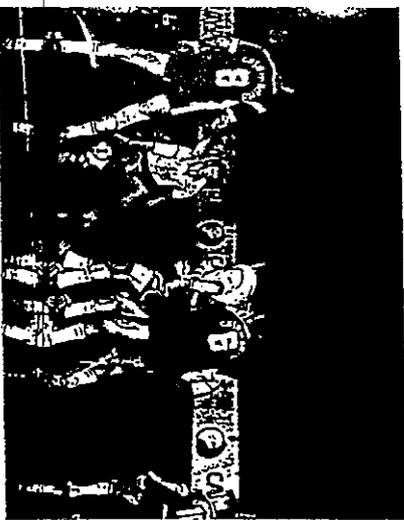
- Flexionadas más o menos en función de la altura del bote.
- Estarán estiradas o actuarán en forma de marcha o de carrera, dependiendo del grado de progresión que se realice.



Generar o controlar el juego de ataque del equipo.



Para superar a un oponente cuando se nos ha acabado el ciclo de pasos.
Ej: Finta con bote.



Progresar en espacios amplios, sin oposición o con la posición ganada a los oponentes.



AA

DEFECTOS MAS FRECUENTES EN EL BOTE DE BALON

- Mirar excesivamente el balón mientras bota.
- Excesiva rigidez en la muñeca, lo cual impide un correcto control de la trayectoria del balón.
- -- Brazo demasiado extendido.
- -- En ataque posicional: utilizar el bote antes de agotar el ciclo de pasos, con lo que reducimos nuestras posibilidades de ganar espacio.
- UTILIZAR EL BOTE PARA PROGRESAR CUANDO HAY COMPAÑEROS LIBRES DE MARCAJE EN BUENA POSICION.

CÁMBIOS DE DIRECCION BOTANDO EL BALON

Posibilidad de incluirlo en el capítulo de •El bote•.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- Estaría justificada su utilización cuando vamos progresando en bote y necesitamos variar nuestra dirección inicial, en función de una mejor orientación a portería o de la superación de un oponente.
- No debe existir ningún tipo de stop.
- Son válidas todas las demás consideraciones realizadas en el capítulo de •El bote•. Acentuando quizá:
- Necesario dominio del bote con ambas manos y el cambio de mano.
- Protección del balón, colocándonos entre él y el adversario. Teniendo en cuenta que aquí la distancia de seguridad debe ser mayor.

TIPOS

- Cambios de dirección simple: modificación de la trayectoria primaria.
- Cambios de sentido: cuando la segunda trayectoria es de sentido contrario a la primera.

Además, estos dos tipos de variación de trayectoria se pueden realizar sin o con oponente próximo.

TECNICA

Si unimos todo lo referido de la técnica de los desplazamientos, frenadas e impulsiones, con lo referido en la técnica básica de ejecución del bote, obtendremos las directrices sobre la técnica a emplear para cambiar de dirección en bote.

EL DESMARQUE

CONCEPTO

Acción sorpresiva que persigue la ocupación de un espacio eficaz antes que el defensor, eludiendo su marcaje.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- El desmarque se realiza: sin balón, estando próximo o lejano al oponente.

Cuando intentemos el mismo objetivo del desmarque, pero ante un oponente próximo y con el balón en la mano, realizaremos una acción específica de *FINTA*, tal y como veremos en el capítulo siguiente.

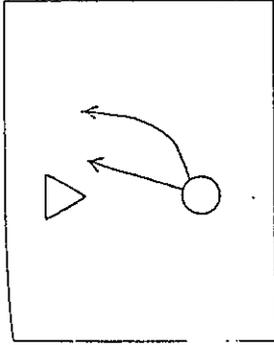
- Lógicamente, la correcta realización del desmarque exige un *DOMINIO* de los desplazamientos y, sobre todo, de los *CAMBIOS DE DIRECCION Y DE RITMO*, ya que tendremos que variar nuestras intenciones, tanto en velocidad como en dirección, dependiendo de la respuesta del defensor en cada caso.

- Podemos considerar que el desmarque ha tenido éxito si conseguimos cierto desequilibrio del defensor o un alejamiento de éste de su zona de actuación, aunque no lleguemos a la ocupación clara y total del espacio pretendido.

TIPOS DE DESMARQUE

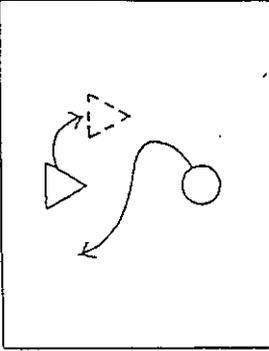
Los distintos tipos de desmarque dependen fundamentalmente de la situación inicial del defensor, más o menos equilibrada, y del objetivo que persigue el atacante (penetrar, progresar, ampliar espacios o apoyar), aunque estas dos circunstancias están íntimamente relacionadas. Esta observación nos permite distribuir los distintos desmarques de la siguiente manera:

- Desmarques como respuesta a una acción eficaz anterior de un compañero, que ha provocado un desequilibrio en nuestro oponente.



Directo

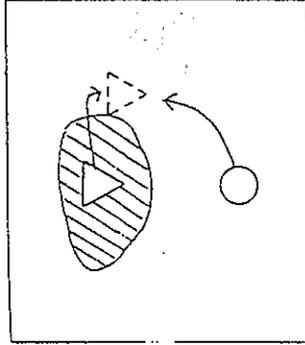
- Búsqueda de la penetración ante una situación de gran desequilibrio del defensor.



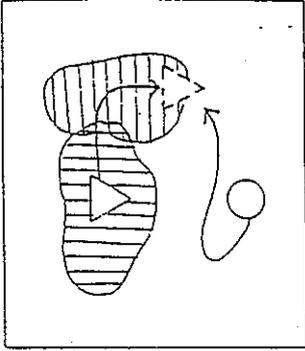
Con cambio de dirección

- El desequilibrio inicial del defensor no es tan grande y él permite acudir a la trayectoria previa de penetración.

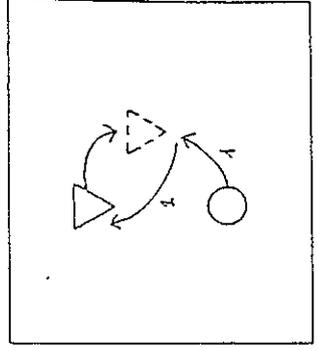
- Desmarques como iniciación de una acción en la que buscamos fundamentalmente ampliar espacios, incluso un cierto desequilibrio del defensor, en beneficio de un compañero.



Ampliación del espacio en anchura



Ampliación del espacio en profundidad y anchura



- Desmarques que intentan la iniciación y la respuesta en la misma acción. Primero buscamos ampliar espacios, y después la penetración, bien por haber conseguido un desequilibrio del defensor o por superioridad físico-técnica.

111/2

LAS FINTAS

CONCEPTO

Atacante con balón que intenta superar a un defensor, realizando una acción previa para engañarle y una posterior para aprovechar dicho engaño.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- Como ya indicamos en el apartado del desmarque, para que se pueda hablar de finta, el atacante debe estar en posesión del balón, y el defensor debe estar próximo al atacante.
- En la finta, siempre debe existir un pequeño stop y un cambio de rima posterior.
- Se hace impredecible, por tanto, el dominio de las acciones técnicas en espacio reducido, con defensa próximo.
- Es muy importante que la acción inicial represente un peligro claro para el defensor. En caso contrario, el engaño no podría producirse.
- La reiteración de una misma mecánica de finta no es aconsejable porque va en detrimento de la necesaria sorpresa. Solemne sería admisible si forma parte de una estrategia global de engaño al defensor; acostumbra al defensor a una mecánica reactiva (felicidad tres o cuatro veces seguidas) para posteriormente variar sorpresivamente esa acción.
- Es necesario valorar las posibilidades de éxito antes de actuar. En caso de no estar convencidos de obtener el fruto deseado, es obligatorio pasar la pelota para mantener el principio de continuidad del juego colectivo.

TIPOS DE FINTAS

Dependiendo de la naturaleza de la acción previa, podemos distinguir entre:

- Fintas de pase: cuando el engaño se intenta mediante un pase.
- Fintas de lanzamiento: cuando el engaño se intenta mediante un lanzamiento.
- Fintas de desplazamiento: cuando el engaño se intenta con una trayectoria.

- En las *fintas de pase y de lanzamiento*, la segunda acción puede ser: un pase, un lanzamiento, un bote, o incluso un desplazamiento, o sea, que todas las posibilidades de

actuación saldrían de la combinación de un pase o un lanzamiento con todos los elementos antes expuestos.

A modo de ejemplo podemos enumerar algunas posibilidades:

- Acción previa
- Amago de lanzamiento de cadera.
 - Amago de lanzamiento en suspensión.
 - Amago de pase

Segunda acción

- Lanzamiento en rectificado.
- Pase en suspensión.
- Progresión con bote.

- En las *fintas de desplazamiento*, la segunda acción es otra trayectoria. Podría establecerse una clasificación base, que realmente define tres formas distintas de realización de las fintas de desplazamiento. Estarían en función de la orientación del atacante con respecto al defensor:

- De frente.
- De espaldas.
- Combinada: primero de frente y luego de espaldas.

A partir de esta clasificación básica podemos establecer dos más:

- Atendiendo a la posición del atacante en el momento de la recepción:

- Con los pies en el suelo.
- Con un pie en el suelo y otro en suspensión.
- En suspensión y posterior caída simultánea.

- Atendiendo al número de pasos realizados antes del cambio de dirección:

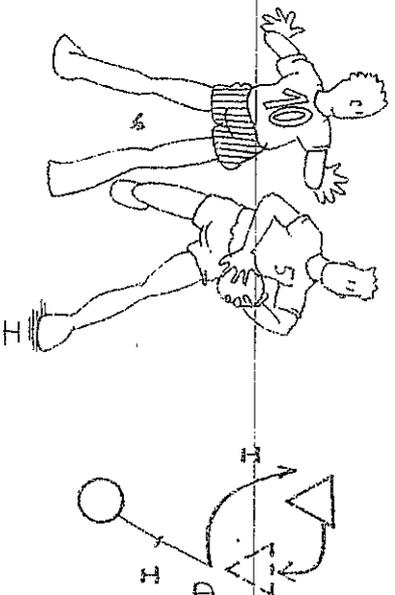
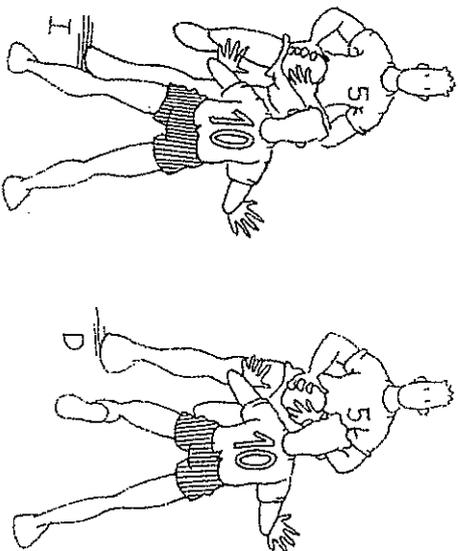
- Con un paso.
- Con dos pasos.
- Con tres pasos.

MECANICA BASICA DE EJECUCION DE LOS DISTINTOS TIPOS DE FINTAS DE DESPLAZAMIENTO

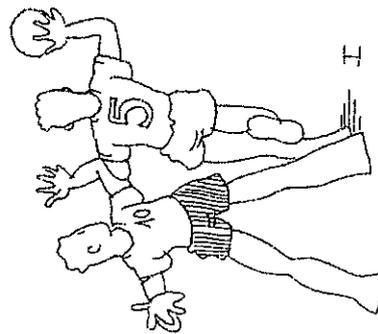
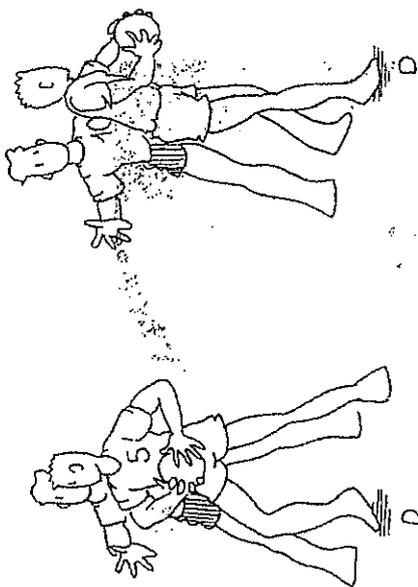
- La técnica básica a emplear está lógicamente relacionada con la técnica de ejecución de los desplazamientos y paradas.

EJEMPLOS DE EJECUCION DE ALGUNOS TIPOS DE FINTAS:

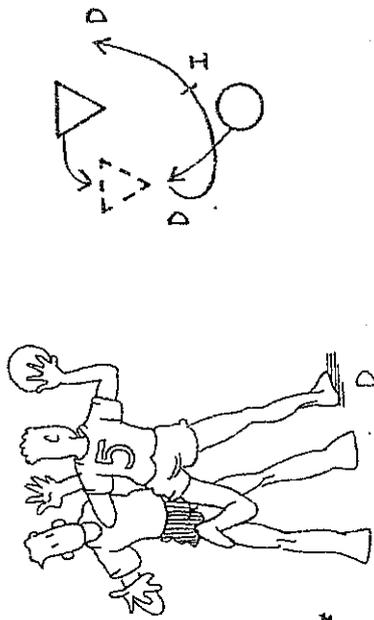
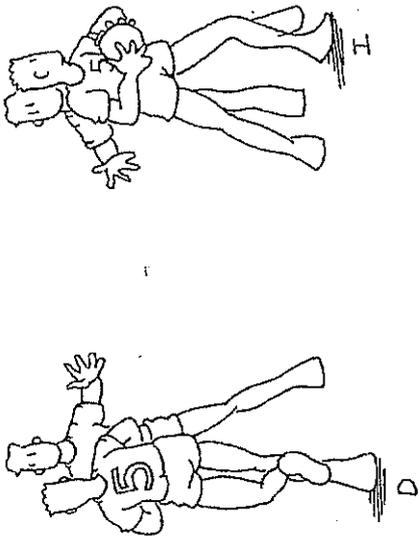
De frente - En suspensión, caída simultánea - 2 pasos



DE ESPALDAS: Con dos pies en el suelo, 1 paso



COMBINADA: En suspensión caída alternativa, 1 paso



En estos 3 ejemplos básicos, y combinando las clasificaciones antes expuestas, obtendremos todos los tipos de linternas posibles.

10/3

DEFECTOS MAS FRECUENTES

- Escaso énfasis en la acción inicial, con la consiguiente dificultad para engañar al defensor.
- Poca protección del balón, sobre todo, en las fintas en las que sea necesario el bote de balón.
- No valorar el escaso éxito de una finta, mientras se está intentando realizar. Esta situación conduciría inevitablemente al control por parte del defensor (golpe franco) y a la consiguiente pérdida de continuidad en el juego.
- Realizar la acción de salida, demasado cerca del defensor.

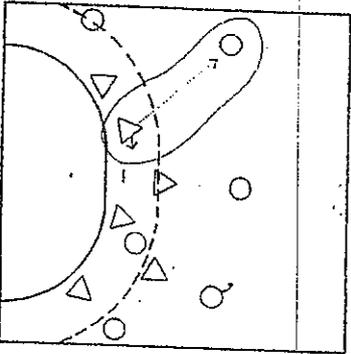
ACTUACION DEFENSIVA ANTE Oponente SIN BALON

Vamos a distinguir dos formas de intervención:

- En función del control del oponente:
 - Marcarle a distancia.
 - Marcarle de proximidad.
- En función de la recuperación del balón:
 - La interceptación.

MARCAJE A DISTANCIA

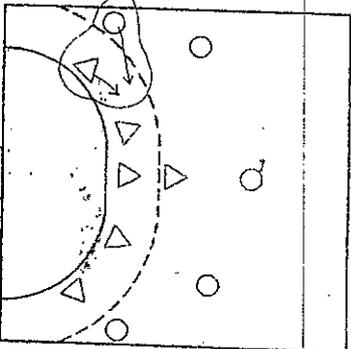
- Fundamentalmente se trata de un control visual, que se efectúa ante un oponente lejano.
- El defensor debe estar situado (en posición de base defensiva) entre el oponente y la portería, modificando lo necesario su situación para seguir cumpliendo este principio ante posibles desplazamientos del atacante.
- En la práctica, al margen de esa vigilancia a distancia del propio oponente, el defensor debe colaborar con el resto de sus compañeros en otras tareas, hasta donde se lo permita esa lejanía del oponente y en función de la filosofía defensiva del equipo.



MARCAJE DE PROXIMIDAD

Existen dos formas de actuación, distintas, dependiendo del objetivo que se pretenda conseguir:

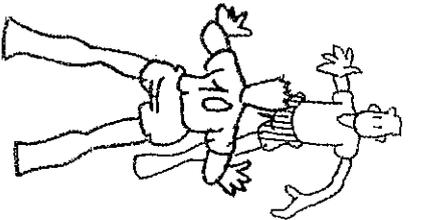
- Impedir su progresión hacia zonas eficaces.
- La situación del defensor estaría en principio en función de los mismos parámetros del apartado anterior, pero en este caso con una ligera tendencia hacia la zona eficaz que, en su caso, pretenda ocupar el atacante.
- La posición a adoptar por parte del defensor tendría más tensión de lo normal, con pre-disposición a la actuación inmediata debido a la proximidad del defensor.
- La observación del desarrollo global del juego atacante y la propia intuición le permitirán al defensor la adaptación a las intenciones de su oponente.
- Es importante señalar que, ante la imposibilidad de impedir la progresión del atacante, hay al menos que intentar retardarla lo cual entorpecería, sin duda, el desarrollo del juego atacante.



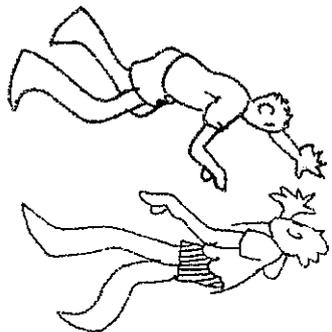
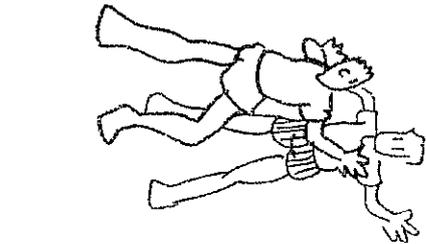
- Impedir la recepción del balón
- Sin olvidar los parámetros habituales de balón-portería, distinguimos tres formas de atacante.

ANTE CUALQUIER ATACANTE EXCEPTO EL PIVOTE

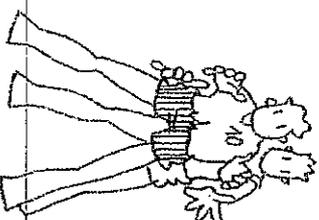
ATACANTE DE PRIMERA LINEA



EXTREMOS

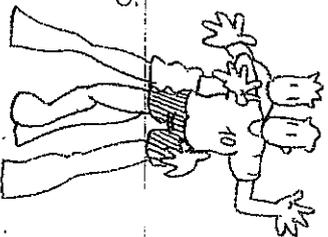


ANTE PIVOTES: DEFENSOR ENTRE EL ATACANTE Y LA PORTERIA



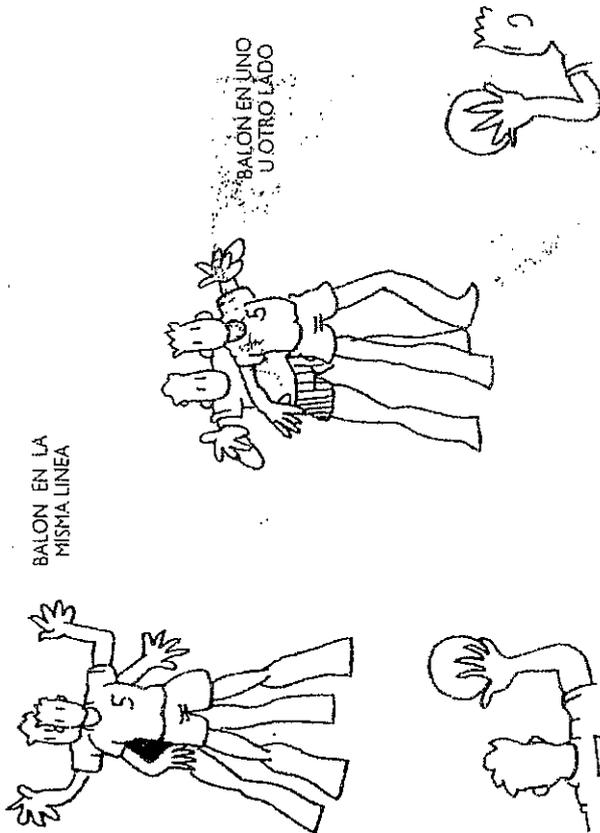
BALON EN LA MISMA LINEA

SALON EN UNO U OTROLADO



Handwritten mark or signature.

ANTE PIVOTES: ATACANTE ENTRE EL DEFENSOR Y LA PORTERÍA



BALÓN EN LA MISMA LINEA

BALÓN EN UNO U OTRO LADO

LA INTERCEPTACION

- Sobre todo, es importante en la iniciación, considerada más como intención táctica que como gesto técnico concreto. De todas formas, hay algunos detalles técnicos que conviene exponer en este capítulo.
- Ya en ataque posicional, se producirá, sobre todo, en marcajes de control cercano, donde la distancia entre atacante y defensor es la suficiente, por un lado, para que se produzca el pase y, por otro, para que el defensor tenga ciertas posibilidades de éxito.
- La acción debe ser sorpresiva y realizada en el momento oportuno:
 - Si actúa demasiado pronto: el pase no se produce.
 - Si actúa tarde: el pase se producirá sin problemas y habrá provocado un desequilibrio defensivo.
- La referencia más clara para el defensor sería: cuando el balón está saliendo de la mano del pasador, ya que en este momento no se puede modificar su pase.

ACTUACION DEFENSIVA ANTE Oponente con balón

Distinguiremos aquí también varias tareas, según el objetivo que persigam:

- En función del control del oponente:
 - Marcaje a distancia.
 - Marcaje proximidad.
- En función de la defensa directa de nuestra portería:
 - El bloqueo.
- En función de la recuperación del balón:
 - La desposesión. Quitar el balón.

MARCAJE A DISTANCIA

- Se da en gran medida en la iniciación. En general podemos decir que es la acción defensiva a realizar contra un oponente que progresa botando el balón.
- Habría un doble objetivo que cumplir:
 - Alejar al oponente de las zonas más eficaces.
 - Intentar recuperar el balón mediante una acción sorpresiva.

Si, este último objetivo no llegará a cumplirse, deberíamos, al menos:

- Obligarle a adaptar el balón, lo cual le impediría continuar la progresión.
- Intentar realizar un marcaje de proximidad que le impida jugar la pelota.

- Es muy importante el mantenimiento adecuado de la distancia, que estará en función, fundamentalmente: de la proximidad de nuestra portería y del espacio en anchura de que dispone el atacante.

- Cuanto más nos acerquemos a nuestra portería, más reducirémos la distancia.
- Cuanto menor espacio en anchura tenga el atacante para maniobrar más podremos acercarnos a él.

En cualquier caso, la distancia elegida en cada momento será lo suficientemente amplia como para reaccionar ante cualquier cambio de dirección del atacante, pero también lo suficientemente próxima como para que nos permita cumplir los objetivos antes reseñados.

- La maniobra de acercamiento al atacante debe ser, como ya dijimos antes: sorpresiva. Actuaremos justo en el momento en que el balón se despeja de la mano, en dirección al suelo, ya que, de esta forma, tendremos para actuar todo el tiempo que el balón tarda en el recorrido del bote, en el que, lógicamente, está sin control del atacante.

MARCAJE DE PROXIMIDAD

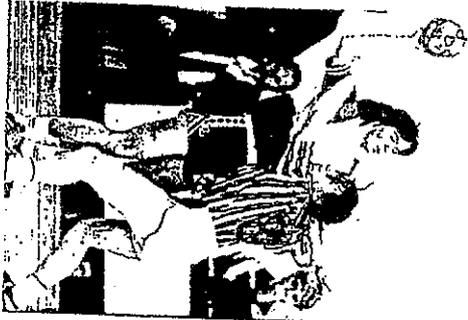
- Fundamentalmente se da en espacios reducidos. En espacios amplios sólo se daría cuando la casualidad, o la correcta actuación defensiva (como velamos antes), permitieran un máximo acercamiento de atacante y defensor.
- Los objetivos a conseguir son:
 - Evitar el lanzamiento.
 - Dificultar el pase (la continuidad del juego atacante).
 - Impedir la progresión del atacante.

- Distinguiremos tres formas de ejecución técnica. Debemos tener en cuenta que el contacto con el atacante debe realizarse de forma reglamentaria, para evitar sanciones disciplinarias.



DEPENDIENDO DE LA POSICION DE ATAQUE:

ATACANTE FRENTE AL DEFENSOR Y EN CONTACTO CON EL SUELO



- Pienas ligeramente flexionadas y adelantada la correspondiente al brazo ejecutor del atacante.
- Un brazo se proyecta hacia el brazo ejecutor del atacante y el otro realiza un control sobre la cadera en el lado contrario.

COMO PRINCIPIO BASICO

- Debemos asegurar que el oponente no nos superen en el lado de su brazo ejecutor y ante la posible superación por el otro lado, el defensor debe acompañar, aunque sea lateralmente, al atacante utilizando las piernas para seguir dificultando la acción posterior.



ATACANTE DE ESPALDAS AL DEFENSOR Y EN CONTACTO CON EL SUELO

- Piernas ligeramente flexionadas y simétricas.
- Los brazos actúan a la vez, uno por cada lado del atacante, atacando al balón.
- El tronco estará pegado al atacante.
- A la vez que realizamos el contacto, intentaremos desplazar, ligera y regularmente, al atacante, alejándole de nuestra portería.

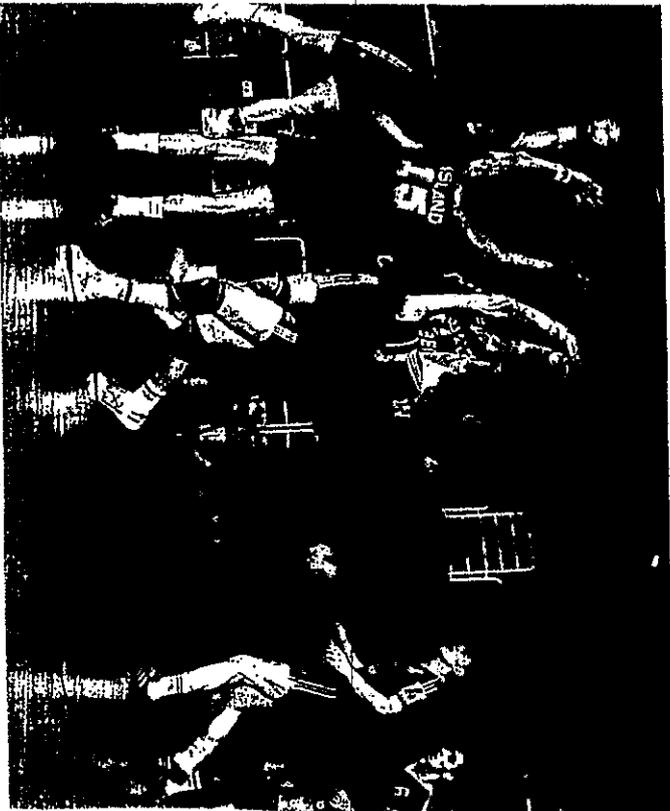
ATACANTE FRENTE AL DEFENSOR Y EN SUSPENSION

- Identico al realizado en contacto con el suelo, pero:
- El defensor está también en suspensión.
- La proyección del brazo que se corresponde con el ejecutor del atacante es mayor.

EL BLOQUEO

- Acción técnica que pretende interceptar la trayectoria del balón en un lanzamiento contra nuestra portería.
- Aparece, bien cuando no se ha conseguido un buen marcaje de proximidad, o bien porque no lo hemos intentado, debido a la ligereza del lugar desde donde se efectúa el lanzamiento.
- La forma de realización del bloqueo estará relacionada con el tipo de lanzamiento que realice el atacante.
- En cualquier caso, como norma general, intentaremos interceptar la trayectoria del balón con los dos brazos extendidos hacia el balón, sólo ante lanzamientos en los que nuestra orientación en relación con la trayectoria del lanzamiento no nos permita actuar con dos manos, podremos intervenir sólo con una.

EJEMPLOS DE BLOQUEOS



- Además, debemos tener en cuenta:

- No debemos colocar los brazos antes de tiempo, para evitar que el atacante varíe el tipo de lanzamiento.
- En los lanzamientos en suspensión debemos saltar inmediatamente después que el atacante.
- Siempre que sea posible, el tronco del defensor estará frente al hombro del brazo ejecutor del atacante.

- En la práctica, al ser el lanzamiento una acción decisiva contra la portería, suele existir la ayuda de algún otro defensor, lo cual amplia, lógicamente, las posibilidades de éxito. Esta circunstancia se da, sobre todo, en lanzamientos a distancia poco sorpresivos (como por ejemplo el de suspensión) y exige una buena coordinación entre los defensores que intervienen, para cubrir la mayor zona posible.

El momento de intervención es fundamental para realizar un bloqueo con éxito.

LA DESPOSESION

- Es la acción inmediata en la que se intenta quitar el balón al atacante.
- En la práctica, teniendo en cuenta los aspectos reglamentarios y las características de nuestro deporte, esta acción sólo se podría llevar a cabo, cuando el atacante estuviera botando la pelota y, por tanto, no tiene un control absoluto sobre ella.

- Puede producirse mientras un atacante está progresando en bote, o bien mientras realiza un finar en la que sea necesario efectuar un bote.
- El defensor puede estar de frente o a un lado del atacante.
- Normalmente, la acción será más efectiva si intentamos realizarla cuando el balón está ascendiendo, porque tendremos más tiempo y el control posterior del balón será más fácil.

EL PORTERO

GENERALIDADES

En el balonmano, el portero ocupa una posición de vital importancia. De su actuación depende en gran medida el éxito o fracaso de su equipo. A diferencia del resto de jugadores, no puede permitirse cometer un error, pues será castigado con gol. El puede, como último defensor, correr con sus paradas los errores de sus compañeros y facilitarlos, como iniciador del ataque, la posibilidad de contraatacar con eficacia. Independientemente de los valores estadísticos que objetivan su actuación, desde el punto de vista psicológico, su comportamiento influye de manera decisiva, motivando a sus compañeros con sus buenas intervenciones.

El estudio y entrenamiento del portero son para el entrenador aspectos de fundamental importancia, aunque muchas veces no se emplea en la práctica la dedicación necesaria para la mejora de su rendimiento. La formación del portero requiere fundamentalmente dominar la técnica específica defensiva de su puesto, así como determinadas técnicas básicas del jugador de campo: la primera, para evitar el gol; las segundas, para ser el iniciador del ataque y posible integrante de él.

TECNICA ESPECIFICA

Realizaremos en este apartado una descripción básica de los aspectos relacionados con las intervenciones propias del portero. Fundamentalmente son:

- Posición de base.
- Situación.
- Desplazamientos.
- Paradas.

POSICION DE BASE

*La posición de base es la postura que adopta el portero para facilitar sus desplazamientos y paradas con la máxima velocidad de acción.

- Esta posición, que debe ser equilibrada, cómoda y de atención permanente, facilitará:

- Llegar a todas las zonas de la portería.
- Adoptar la actitud previa al movimiento.
- Intervenir con rapidez de acción.

- Es difícil regularizar una posición para todos los porteros, ya que ésta deberá ajustarse a las características físicas del mismo.

- De todas formas, sí es posible indicar unas normas generales, válidas para la inmensa mayoría:

- Orientación frontal al portador del balón.
- Pies: en contacto con el suelo, los talones ligeramente levantados.
- Piernas: simétricas, separadas a la altura de los hombros, ligeramente flexionadas, estando el peso repartido uniformemente.
- Tronco: ligeramente inclinado hacia delante.
- Brazos:

- a) Ligeramente separados del tronco, rodos a la altura de las caderas y los antebrazos en ángulo recto, en forma de «W».

- b) En forma de «V», brazos a la altura de los hombros y antebrazos en ángulo recto.

OBSERVACION

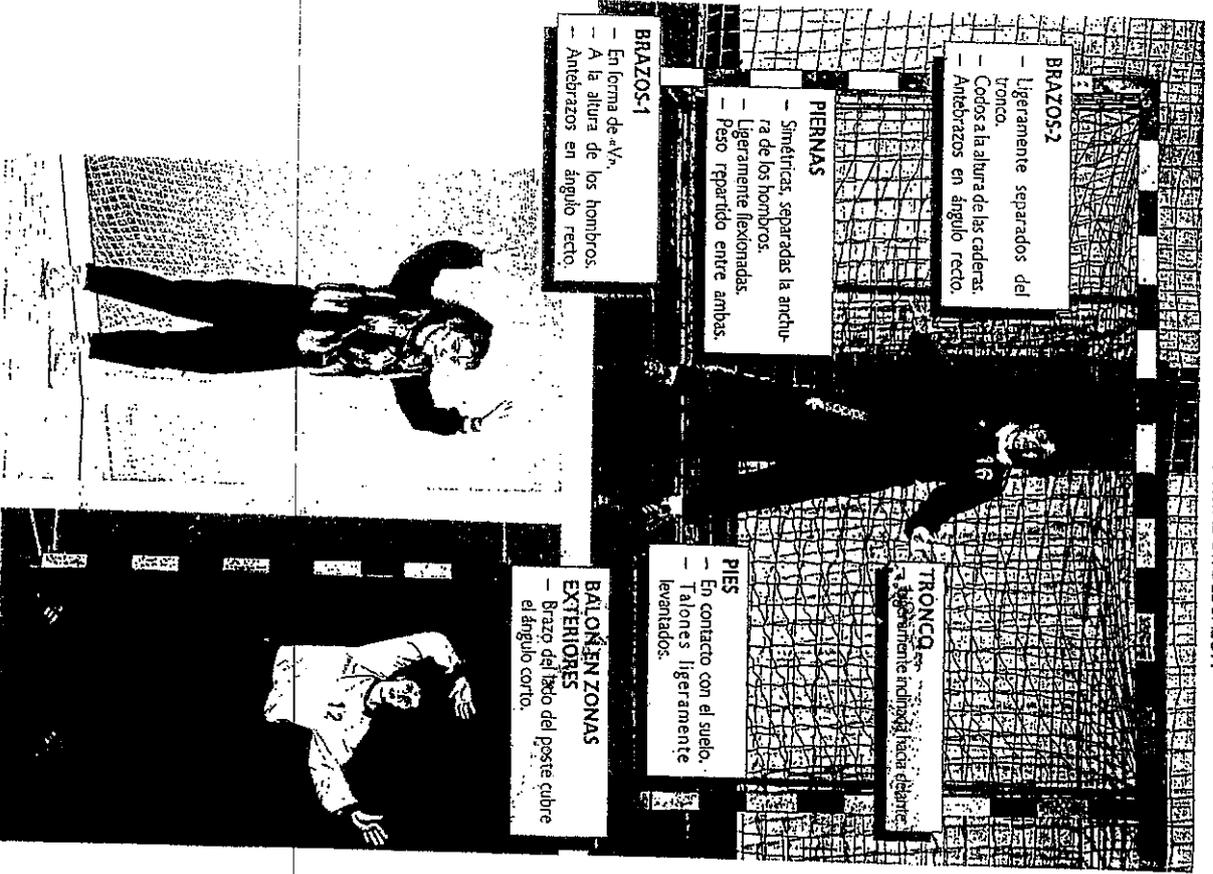
Cuando el balón se encuentra en zonas exteriores, el brazo del lado del poste se elevará cubriendo el ángulo corto.



19/2

74

ORIENTACION FRONTAL AL PORTADOR DEL BALON



BRAZOS-1

- En forma de "V".
- A la altura de los hombros.
- Antebrazos en ángulo recto.

BRAZOS-2

- Ligeramente separados del tronco.
- Codos a la altura de las caderas.
- Antebrazos en ángulo recto.

PIERNAS

- Simétricas, separadas la anchura de los hombros.
- Ligeramente flexionadas.
- Peso repartido entre ambas.

PIES

- En contacto con el suelo.
- Talones ligeramente levantados.

TRONCO

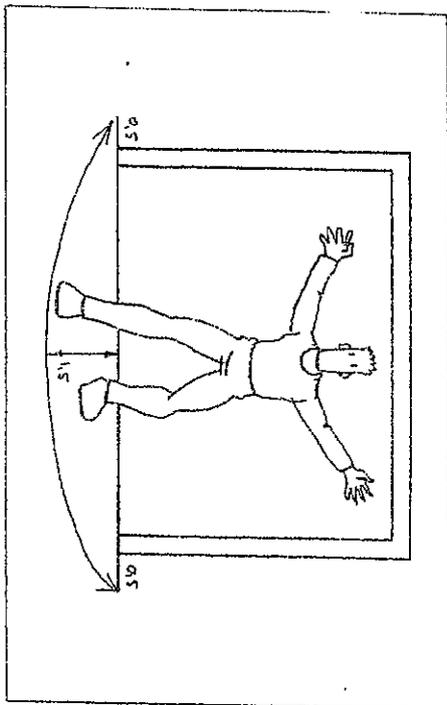
- Ligeramente inclinado hacia adelante.

BALON EN ZONAS EXTERIORES

- Brazo del lado del poste cubre el ángulo corto.

SITUACION

- Es el lugar que el portero ocupa en cada momento.
- Teniendo en cuenta que el portero debe estar situado siempre en el eje formado por el balón y la portería, la mayor o menor distancia respecto a esta vendrá determinada por:
 - El bicho propio (talla, envergadura, cualidades físicas, etcétera).
 - La distancia del balón.
 - El ángulo al balón.
- Unas buenas cualidades antropométricas permitirán al portero cubrir la totalidad de la portería sin alejarse de ella, permitiéndole un mayor tiempo de actuación.
- Cuando mayor sea la distancia de lanzamiento, menor deberá ser la separación de dicha línea; se producirá ante lanzamientos de corta distancia.
- No obstante, el portero deberá prever los proyectores del balón en lanzamientos efectuados en salto, para tener cubiertas en todo momento las zonas altas de la portería.
- Cuando menos ángulo de tiro exista, menor será la separación del portero con respecto a la portería.
- Como norma general, la distancia entre el portero y la línea de portería será de 1,5 m. ante lanzamientos del centro, y de 0,5 m. ante lanzamientos del extremo.
- En el lanzamiento de penalty, la distancia citada estará comprendida entre 2 y 3 m.



DESPLAZAMIENTOS

- Los desplazamientos del portero están en función de la situación del balón y de la actitud de cara al lanzamiento del portador del mismo. El objetivo será encontrarse al mayor tiempo posible en situación óptima de parada.
- En actitud de preparación, el portero se desplaza lateralmente de un lado al otro de la portería, siguiendo una trayectoria semicircular y frontalmente, hacia adelante o hacia atrás, para obtener la situación óptima de intervención.
- El radio de la trayectoria semicircular se valorará de antemano en función de cualidades físicas y antropométricas tales como talla, envergadura, potencia de salto, etcétera, y deberá acomodarse para la intervención ante lanzamientos de larga distancia o lanzamientos desde el extremo.
- Los desplazamientos podrán ser en forma de marcha, de carrera, de sprint, etcétera; sin embargo, los desplazamientos específicos de preparación, que el portero va a realizar, serán cortos, rápidos y deslicantes, con el fin de estar en posición de base el mayor tiempo posible.
- Las formas de ejecución de desplazamientos laterales:
 - Pesos alternativos: primer movimiento realizado por la pierna de la dirección de desplazamientos.

15

po de actuación necesario para efectuar la parada.

- La intervención ante lanzamientos de corta distancia, a la que llamaremos *parada de reflejos*, busca ofrecer la máxima superficie corporal para cubrir la portería, dadas las nulas posibilidades que el portero tiene de interceptar de otra forma un lanzamiento efectuado a corta distancia; el tiempo de reacción del portero es superior al tiempo que tarda la pelota en sobrepasarlo.

Paradas en bloque

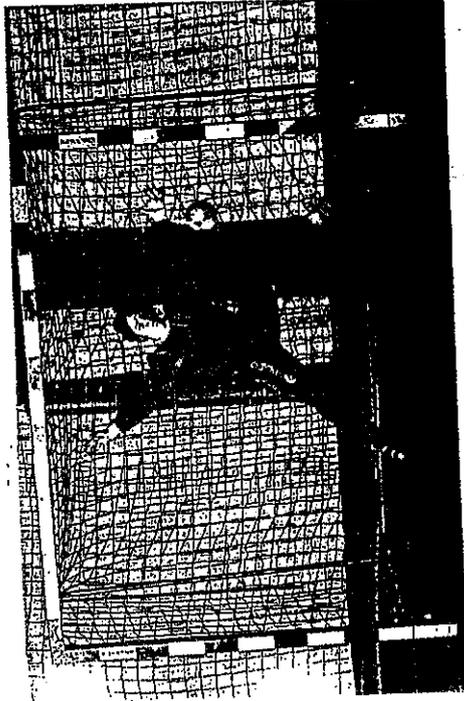
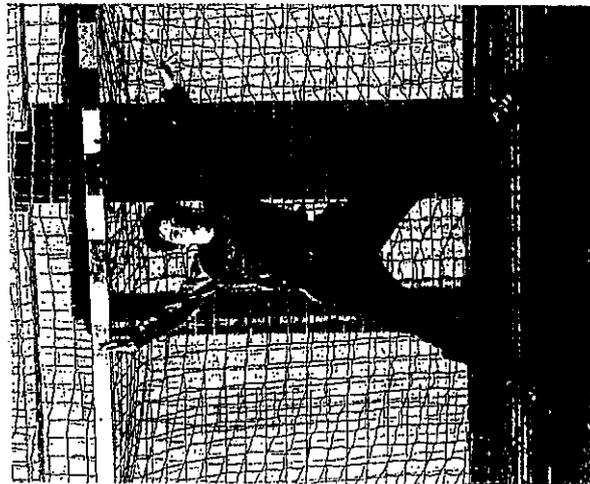
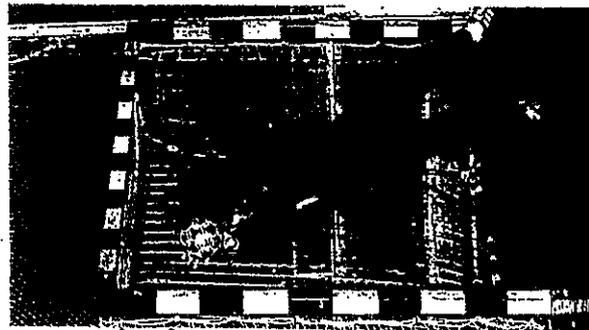
En función de las zonas de localización del balón en portería, distinguiremos los siguientes tipos de intervenciones:

- Los pasos simultáneos: pequeños saltos con ambas piernas a la vez.

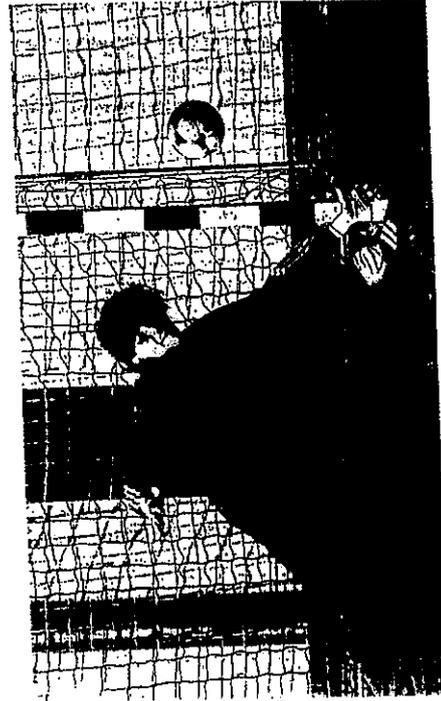
PARADAS

En función de la distancia del lanzamiento, se establece la necesidad de ejecutar dos técnicas de parada:

- La intervención ante medias y largas distancias, que denominaremos *parada en bloque*, busca interceptar el balón en su trayectoria, yendo a su encuentro, dadas las posibilidades reales que el portero tiene de observar con antelación suficiente la dirección de la pelota, así como el tiempo de actuación necesario para efectuar la parada.



- B. Ante lanzamientos a zonas medias:
- Zona central: utilización de los dos brazos y ligera extensión de las piernas.
 - Zona lateral: impulso sobre la pierna contraria a la del lado del lanzamiento del balón.
- Extensión del brazo del mismo lado que el lanzamiento del balón.
 - Posible ayuda, extendiendo y elevando la pierna de ese mismo lado.



- C. Lanzamientos a zonas bajas:
- Zona central: cerrar ambas piernas.
 - Bajar los brazos paralelos a la altura de las piernas.
- Zona lateral: impulso de la pierna contraria a la del lado de lanzamiento de balón.
 - Apertura y deslizamiento de la pierna del mismo lado de lanzamiento de balón: ayuda obligatoria con brazo.

- A. Ante lanzamientos a zonas altas:
- Zona central: utilización de los dos brazos.
 - Zona lateral: utilización de uno o dos brazos.
- Impulso sobre la pierna contraria a la del lado de lanzamiento del balón.
 - Extensión y elevación del brazo correspondiente o extensión y elevación de ambas manos (plongeon).

15/2.

D. LANZAMIENTO PICADO.

Este lanzamiento requiere la misma técnica que la de lanzamientos a zonas bajas, pero el brazo de ataque efectuará una trayectoria de abajo a arriba y de atrás hacia delante.

PARADAS DE REFLEJOS

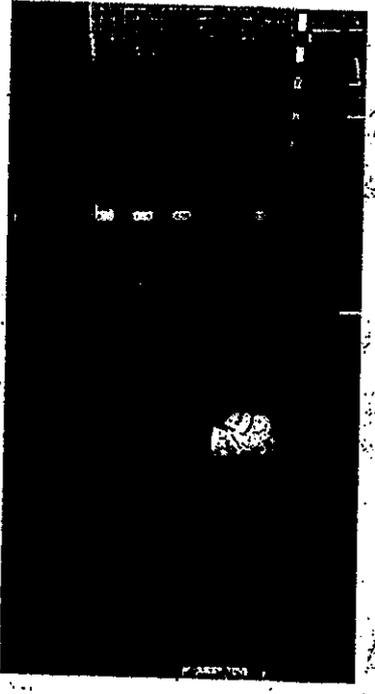
En función de la zona de lanzamiento del balón, podemos distinguir:

- Desde zona central:
 - Impulso de ambas piernas.
 - Máxima apertura de piernas.
 - Extensión y elevación de los brazos.
 - Movilidad segmentaria.



Desde zona lateral:

- Impulso de la pierna del ángulo corto, quedando estirada.
- Apertura de la pierna del ángulo largo.
- Extensión y elevación de los brazos.
- Movilidad segmentaria.



27

PARADA DE VASELINA Y LANZAMIENTO PARABOLICO

Es un lanzamiento a corta distancia que requiere del portero un salto para interceptar el balón o una redificación de su situación volviendo hacia atrás.



TÁCTICA

Táctica defensiva

En primer lugar hay que tener en cuenta que la obligación básica que rige la actuación del portero es parar, y no dirigir la defensa, como a veces se piensa.

En función de esto: la pelota; en la enseñanza y entrenamiento de un portero, tendremos que tener en cuenta los siguientes elementos tácticos: individuales.

En la actitud de pre-parada: el portero mantendrá un campo visual amplio, teniendo referencias de las acciones del portador del balón, de su distancia, de su ángulo de tiro, de su grado de equilibrio, etcétera, lo que le permitirá decidir la situación $\frac{1}{2}$ la elección de técnica de parada.

En el momento del lanzamiento, el portero reducirá su campo visual al brazo ejecutor, para intuir la localización de trayectorias y el momento de parada.

Elección del tipo de parada

Partiendo del principio de máxima seguridad en la elección del tipo de parada, y en función de la fuerza del lanzamiento, el portero buscará en el contacto con el balón su control inmediato. En la realización de este control tendremos en cuenta el siguiente orden de actuación:

- **Recepcionar:** control total.
- **Amortiguar:** intento de control.
- **Despejar:** difícil control.

Parada de alrecreimiento

Por intuición y experiencia ante situaciones desequilibradas o precipitadas del lanzador, el portero actúa fuera del planteamiento táctico, simulando actitudes incorrectas para provocar engaño; por ejemplo:

- Ofrecer zona de localización de lanzamiento (ante un tiro del extremo, ofrece el ángulo corto).
- Simular salidas para provocar lanzamientos en vaselina. Amagar hacia un lado, para irse a otro, etcétera.

Momento de parada

El portero debe iniciar su parada en el momento justo, para no desvelar sus intenciones. Si iniciase demasiado pronto la parada, el jugador podría variar su lanzamiento; si, por el con-

trario, la iniciase demasiado tarde, carecería del tiempo suficiente para interceptar el balón.

- Ante lanzamientos de larga distancia, actuará cuando el balón se desprenda de la mano del lanzador.
- Ante lanzamientos de corta distancia, iniciará la parada cuando el brazo ejecutor se encuentre en mitad del lanzamiento.

Actuación como primer defensor

Ante la pérdida de posesión del balón por parte de su equipo, el portero, que cuando su equipo ataca deberá estar situado entre la línea de 6 m. y la de golpe franco, intentará interceptar, disuadir o retrasar los posibles pases largos del contraataque del equipo contrario.

Colaboración defensa-portero

Esta colaboración supone un reparto de responsabilidades entre los defensas y el portero para cubrir todas las posibles trayectorias en lanzamientos con oposición, o para minimizar la actuación de los defensas, dejando efectuar lanzamientos, en pasillos de penetración con poco ángulo de tiro.

Como norma general, los defensas se responsabilizan de las trayectorias a los ángulos cortos y el portero a los largos (mayor tiempo de reacción).

TÁCTICA DE ATAQUE

El portero, cuando recupera el balón, se convierte en el "primer atacante" de su equipo. En función de esta situación buscará los siguientes objetivos:

- 1.º Intentará conseguir gol de lanzamiento directo.
- 2.º Iniciará el contraataque. Este deberá ejecutarse sobre el jugador libre de marcaje más adelantado. Hay que tener en cuenta que el éxito del contraataque depende en gran medida de calidad y velocidad de ejecución del primer pase.
- 3.º Podrá participar como jugador de campo para:

- Ayudar como apoyo en el inicio del contraataque corto.
- Apoyar ante defensas individuales o ataques en inferioridad numérica (5 contra 6).
- Atacar con superioridad numérica (7 contra 6).



16/2

78

3. ESTUDIO ANALÍTICO DE LAS ACCIONES COLECTIVAS

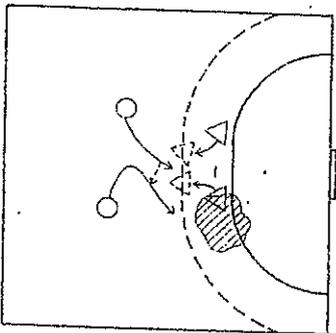
1. PROCEDIMIENTOS TÁCTICOS COLECTIVOS

PROGRESIONES SUCESIVAS - PUNTOS DE APOYO DINÁMICOS

CONCEPTO

Procedimiento táctico en el que un jugador atacante intenta ocupar un espacio creado por un compañero que ha fijado, o al menos atraído, la atención del oponente no propio *impar*.

- (A) Inicia la acción intentando fijar, o al menos atraer, la atención del oponente de (B).
- (B) Responde intentando aprovechar el espacio que se ha creado.



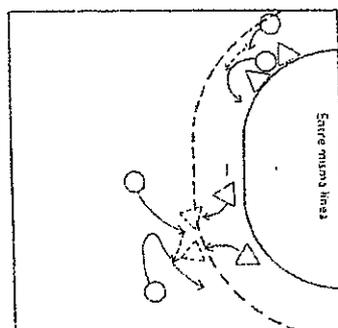
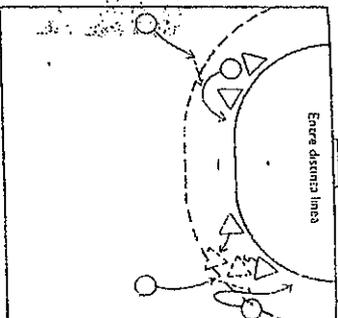
CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- La trayectoria del iniciador puede ser:
 - Mediante finta, teniendo el balón en su poder.
 - Mediante una acción de desmarque, recibiendo el balón después.
- En cualquier caso, el final de la trayectoria será la más próxima posible al oponente no propio (*impar*).
- Además, debe cumplirse el principio básico de intentar tener éxito por sí mismo (penetración, lanzamiento a portería, etcétera).
- La respuesta debe realizarse siempre mediante un cambio de dirección e INICIANDO siempre la acción sin balón. Además, deberá realizarse de forma esconchada con respecto a lo iniciado, para evitar posibles interpretaciones de la pelota por parte del defensor.

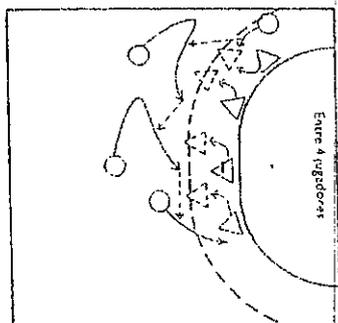
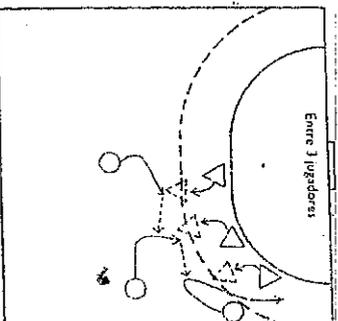
- Se realizan siempre entre puestos colindantes.
- Se utilizan fundamentalmente entre defensas en búsqueda.

POSIBILIDADES DE REALIZACIÓN

- Se pueden efectuar tanto entre jugadores de la misma línea, como de distintas líneas

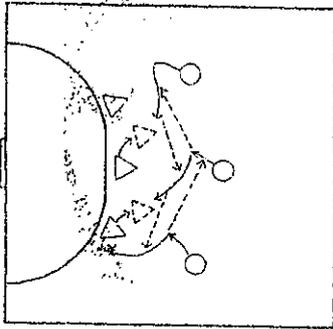


- Se pueden, igualmente, realizar entre dos o más jugadores. En la práctica, lo más normal es que se den, al menos, entre tres jugadores, ya que la fijación completa del jugador *impar* en una acción de iniciación es muy difícil. Así pues, la primera respuesta es, a su vez, iniciación para una segunda respuesta de otro compañero.



CAMBIOS DE SENTIDO

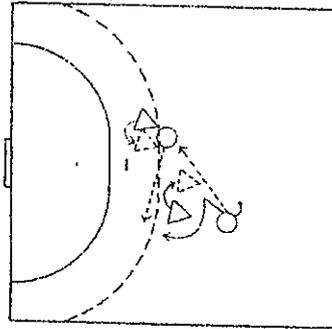
Es una acción táctica colectiva, muy relacionada con las progresiones sucesivas. Consiste en cambiar el sentido de la pelota, por parte de algún jugador, para obtener éxito en la iniciación de una progresión sucesiva en sentido contrario.



PASE Y VA

CONCEPTO

Procedimiento táctico en el que un jugador con balón realiza un pase a un compañero más adelantado y acto seguido intenta desmarcarse de su defensor para volver a recibir el balón.



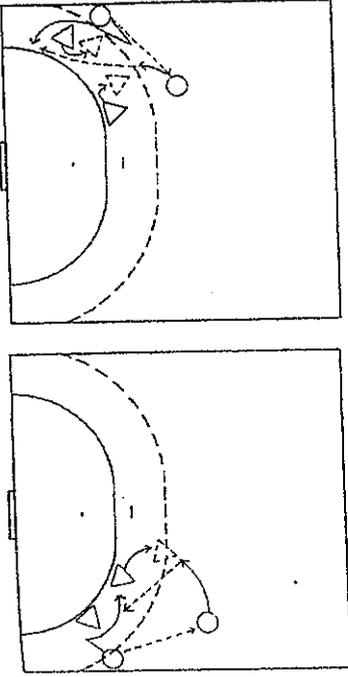
CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- El jugador que inicia la acción debe dominar los cambios de ritmo y de dirección.
- El jugador que sirve de apoyo debe dominar, sobre todo, el pase con oposición próxima.

POSIBILIDADES DE REALIZACION

- El pase y va se utiliza fundamentalmente contra defensas abiertas y en el contraataque apoyado.
- Por esta razón, tiene gran importancia en la iniciación. Es uno de los primeros procedimientos tácticos a utilizar en el aprendizaje del juego colectivo.

EJEMPLOS DE UTILIZACION DE PASE Y VA

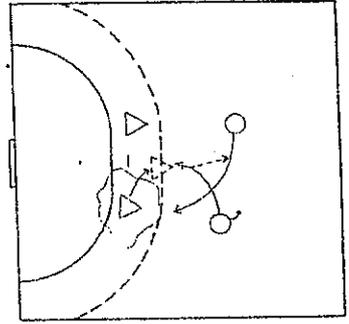


LOS CRUCES

CONCEPTO

Procedimiento táctico en el que un jugador intenta ocupar un espacio creado por un compañero que ha fijado a su oponente directo (par).

- A Inicia la acción creando un espacio mediante la fijación en anchura de 6.
- B Responde intentando aprovechar el espacio que se ha producido, con una trayectoria curvilínea por detrás de (A).



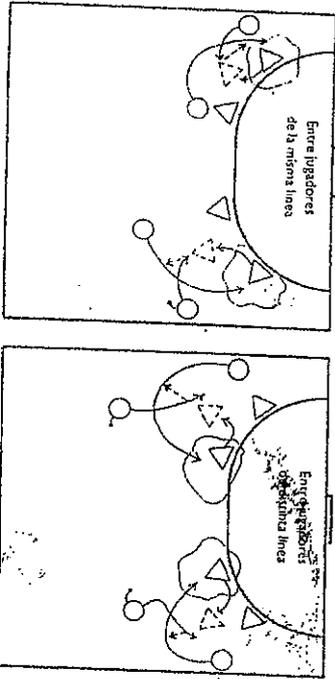
17 1/2

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

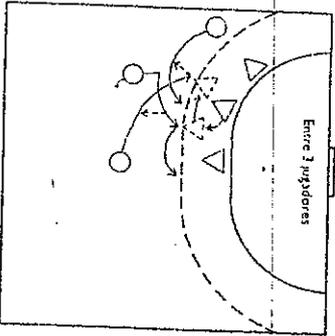
- El indicador debe mantener la fijación de su oponente lo más posible, para evitar o retardar al máximo su respuesta defensiva (cambio de oponentes).
- Aunque deberá tener en cuenta que debe realizar el pase antes de que el defensor se lo impida (golpe franco), para garantizar la continuidad del juego.

POSIBILIDADES DE REALIZACION

- Las cruces pueden realizarse tanto entre jugadores de la misma línea como entre de distintas líneas.

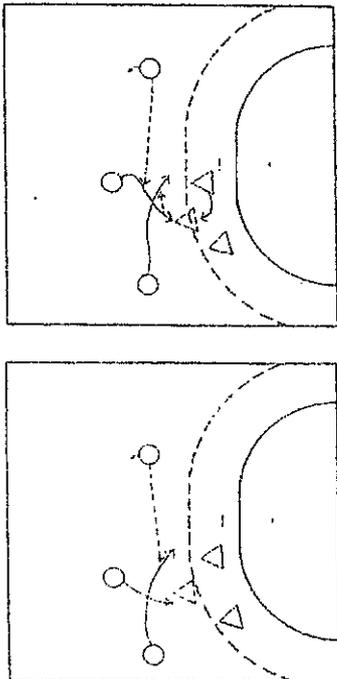


- Pueden ser entre dos o más jugadores. Aunque en la práctica los cruces entre más de tres jugadores prácticamente no se dan, por su complejidad y escaso rendimiento.



- También podemos distinguir entre cruces con o sin balón.

- En los cruces con balón, el indicador tiene la pelota en el momento del cruce y se la pasa a su compañero.
- En el cruce sin balón, el indicador no tiene la pelota, por tanto, el jugador que responde al cruce recibe el balón de un tercer compañero.



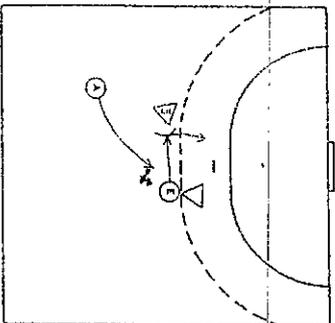
LOS BLOQUEOS

CONCEPTO

Acción de un atacante de interrumpir momentáneamente la trayectoria de un defensor en beneficio de un compañero.

JUGADORES QUE INTERVIENEN

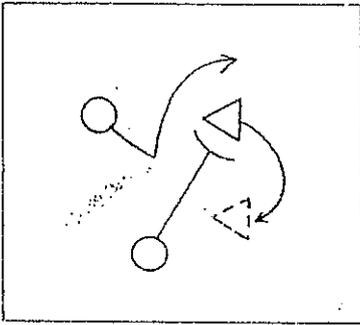
- Bloqueador: jugador que afecta el bloqueo.
- Beneficiario: compañero del bloqueador, que ineludiblemente se beneficia del bloqueo
- Bloqueado: defensor al cual se le interrumpe su trayectoria.



- ③ Bloqueador
- ① Beneficiario
- ② Bloqueado

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- Desde un punto de vista reglamentario, conviene señalar que el bloqueador debe llegar al lugar del bloqueo inmediatamente antes que el bloqueado (anticipación), que debe realizar una pequeña parada antes del contacto y que debe aplicar correctamente el concepto reglamentario de «resistencia nula», sin golpear ni prominencias, mientras dure el contacto.
- En relación con la eficacia, es importante que el bloqueador realice la acción de una manera sorpresiva e intentando partir desde fuera del campo visual del bloqueado.
- El bloqueador no debe abandonar su posición hasta que el beneficiado no sobrepase los límites del lugar donde se está produciendo el bloqueo.
- El beneficiario debe estar atento para reaccionar ante una posible anticipación defensiva por parte del bloqueador. En este caso, el espacio libre estará en la zona contraria al bloqueo y el beneficiario debe progresar por él. Esta respuesta la denominamos «reacción falsa».



CLASIFICACION DE LOS BLOQUEOS

- En función de la situación del bloqueador con respecto al bloqueado podemos diferenciar los siguientes tipos de bloqueos:

- Laterales;
- Frontales por delante;
- Diagonales por delante;
- Diagonales por detrás.

Excepto los frontales, todos pueden realizarse a la izquierda o a la derecha del defensor.

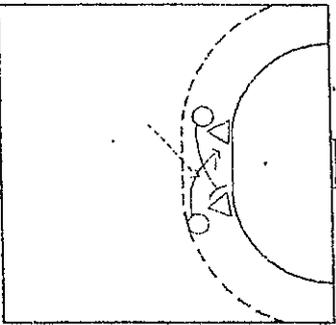
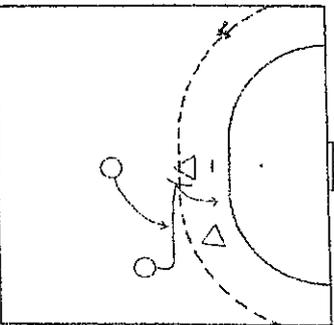
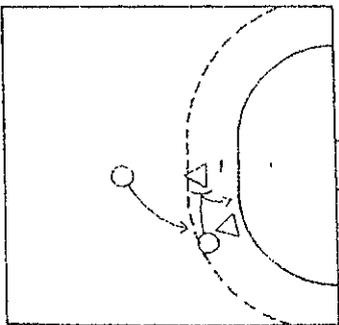
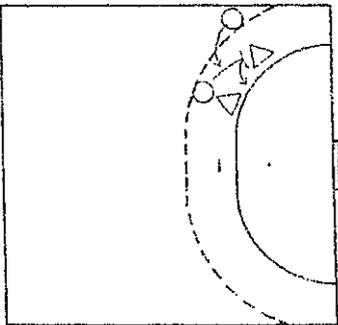
- En función de la actuación posterior del bloqueador, podemos establecer:

- Estáticos: el bloqueador no actúa después del bloqueo.
- Dinámicos: el bloqueador realiza alguna acción después de bloquear.

En la práctica, casi todos los bloqueos son dinámicos. Solamente ante defensas en bloque, en igualdad o inferioridad defensiva, con gran basculación hacia el balón, tienen cobisa los bloqueos estáticos, generalmente sobre el que sería el propio oponente, para retardar o impedir su basculación y, por tanto, crear un espacio para que penetre o lance otro compañero.



EJEMPLOS DE BLOQUEOS

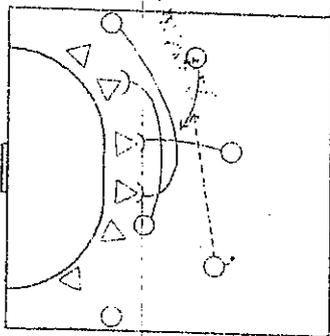


18/2

LAS PANTALLAS

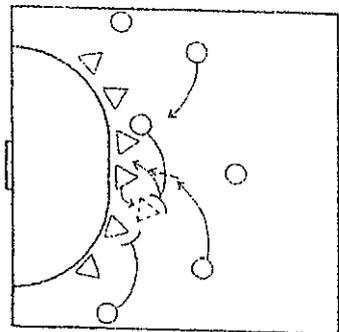
CONCEPTO

Bloques frontales efectuados por dos o más atacantes sobre otros tantos defensores.

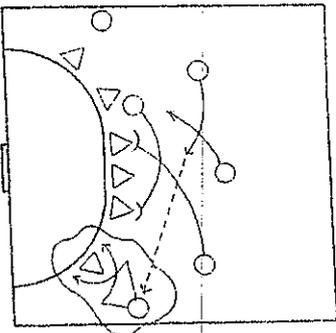


CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

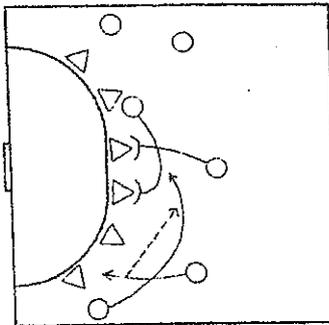
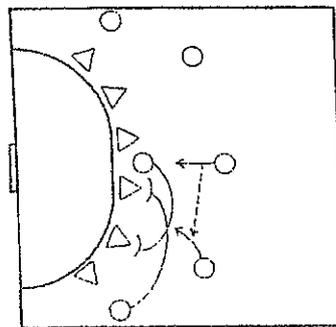
- El objetivo fundamental es que el atacante que se beneficia de la pantalla pueda lanzar a portería desde una zona eficaz, para lo cual, el lugar de realización de la pantalla será lo más cerca posible de 6 m.
- Evidentemente, el cruce beneficiado debe ser un buen lanzador en suspensión.
- A veces, cuando no se consigue el objetivo inicial de la pantalla, se puede intentar sacar rendimiento a la situación convirtiendo alguno de los bloques componentes de la pantalla en bloqueo dinámico.



- Tampoco debemos olvidar que, aunque el equipo defensor sea capaz de contrarrestar la pantalla, la acumulación de jugadores en esa zona permitirá seguramente la posibilidad de jugar algún 1:1 o 2:2 en espacio amplio en la otra zona.



EJEMPLOS DE PANTALLAS



CORTINAS

CONCEPTO

Trayectoria que realiza un jugador por delante del compañero que tiene la pelota o la recibe, coincidiendo con una trayectoria de ataque de este último.

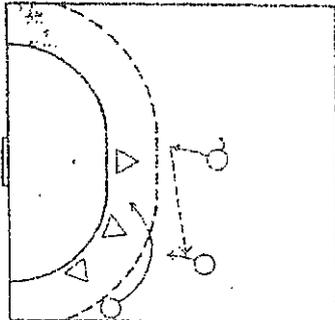
CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- La trayectoria del jugador que realiza la cortina y la del portador del balón deben ser prácticamente simultáneas.

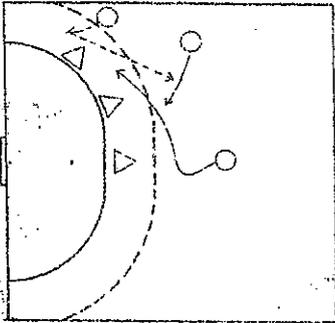
- El objetivo inicial será retardar o dificultar el momento de intervención del oponente del portador del balón.
- Ante la posibilidad de no tener éxito hay que considerar opciones de continuidad, entre las que cabe destacar el doblar el pase al iniciador.

EJEMPLOS DE CORTINAS

• Extremo para lateral



• Central para lateral



CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- Los defensores siempre tiene que estar en la misma línea.
- No se debe realizar nunca cuando uno de los defensores está actuando decisivamente contra su oponente con balón (evitando un lanzamiento, etcétera).
- Cuando uno de los oponentes está en posesión del balón, decidirá la realización del cambio el defensor del oponente que no tiene balón.
- Cuando la acción atacante no tiene ningún tipo de peligro (lejanía de espacios eficaces), el cambio de oponente se puede efectuar sin acercamiento entre los defensores, incluso se podrá realizar sin que éstos estén en la misma línea.

UTILIZACION

- Existen dos posibilidades de utilización del cambio de oponentes:
 - Ante una acción de cruce atacante.
 - Ante el desplazamiento de un atacante, que supera los límites de actuación de otro (circulación de un extremo, desplazamiento amplio de un lateral hacia el lateral contrario, etcétera).
- Además, en cualquiera de las dos situaciones se puede actuar ante oponentes:

- Con balón.
- Sin balón.

EJEMPLOS DE LOS DISTINTOS CAMBIOS DE Oponentes

Ante cruce con balón

- Responsabilidades defensivas.
- Antes.
- Después.



Ante cruce sin balón

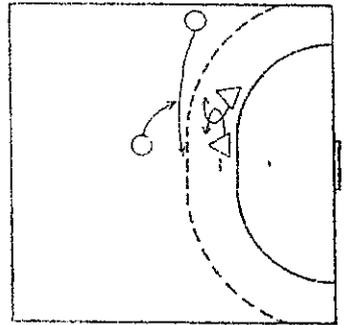
- Responsabilidades defensivas.
- Antes.
- Después.



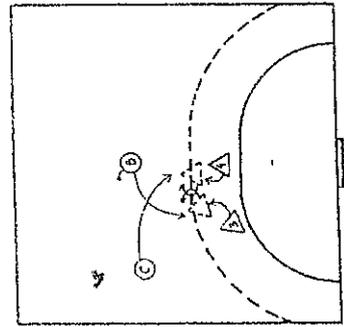
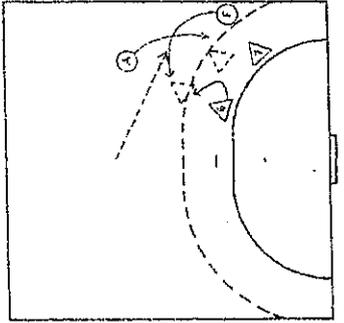
CAMBIO DE Oponentes

CONCEPTO

Actuación de dos defensores para controlar a dos oponentes que han cambiado su situación entre sí, sin deformar el sistema defensivo.



19/12



CONTRABLOQUEO

CONCEPTO

Actuación defensiva para contrarrestar una acción de bloqueo efectuada por el equipo atacante.

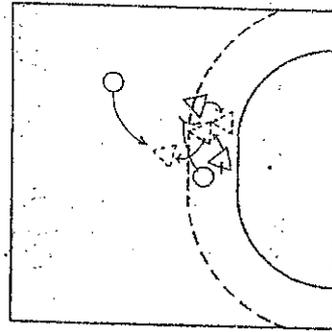
CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

- El contrabloqueo se produce cuando el bloqueo del atacante ya se ha producido, no se debe confundir con la actuación de un defensor de impedir que el bloqueo se produzca.
- Normalmente participan en el contrabloqueo, el jugador bloqueado y el oponente del bloqueador.
- En la práctica, es una acción de cambio de oponente, con la particularidad de que uno de los defensores (el bloqueado) tiene más dificultad para conseguir la situación eficaz de control de su oponente.

FORMA DE ACTUAR

- Existen dos posibilidades, dependiendo del lugar donde se produzca el bloqueo y la situación del bloqueador con respecto al bloqueado.
 - El bloqueo se desplace hacia atrás
- El oponente del bloqueador intenta acompañar a éste hasta el lugar del bloqueo y mantener su situación momentáneamente. Esto ayudará a que el bloqueado gane la situación al bloqueador, desplazándose hacia atrás.
- Casi a la vez, se produce un cambio de oponentes, a partir del cual, el oponente del bloqueador debe atacar decididamente al beneficiado del bloqueo.

- Básicamente, esta actuación se daría en bloqueos diagonales por detrás, bastante alejados de la línea de 6 m. (9-10 m.)

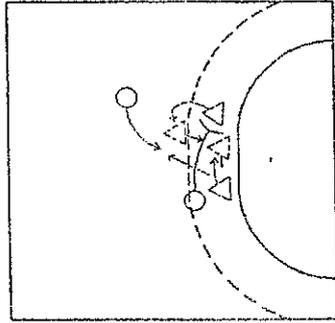


20/2

- El bloqueo se desplace hacia delante

- El oponente del bloqueador actúa igual que en el apartado anterior. La diferencia es que aquí el bloqueado intenta ganar la situación desplazándose hacia delante para colocarse entre su oponente y el balón (en línea de pase).

- Un ejemplo característico de esta actuación sería ante bloqueos diagonales por delante o laterales en la línea de 6 m.



2. CONTRATAQUE

CONCEPTO

El contrataque es, en su concepción más elemental, el paso de la defensa al ataque de forma rápida.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

El contrataque se inicia cuando el contrario deja de estar en posesión del balón, y se prolonga hasta que la defensa contraria esté organizada y en equilibrio con el ataque, si es que antes no ha habido solución del contrataque por medio de un lanzamiento.

El objetivo fundamental es la ocupación de espacios de lanzamiento lo más rápidamente posible, antes de que la defensa contraria se organice.

El contrataque debe constituir una actitud permanente en los jugadores, de forma que no exista separación entre la fase defensiva y el inicio del mismo.

NORMAS GENERALES

La estructura y la actuación de los jugadores en el contrataque deben garantizar:

- Amplitud y profundidad en el desarrollo del contrataque para intentar alcanzar el área con anterioridad a los defensores y asegurar el apoyo y continuidad del juego.
- Elección de opciones tácticas y ejecución técnica con rapidez, valorando la relación efectividad/riesgo de cada acción.
- Ausencia de golpes francos en el desarrollo del contrataque.

SG

- Utilización del bote en caso estrictamente necesario y siempre que no vaya en detrimento de la velocidad del contraataque.
- Búsqueda de los espacios de lanzamiento de mayor efectividad.

FASES DEL CONTRAATAQUE

Se diferencian tres fases en el desarrollo del contraataque:

Control del balón

Constituye el primer objetivo del equipo, cuando el contrario deja de estar en posesión del balón, y se puede producir ante distintas circunstancias:

- Pérdida del balón del contrario por error técnico o reglamentario.
- Intercepción del balón.
- Lanzamiento fallado.

El control del balón es una función colectiva que no supone que todos los jugadores vayan en busca de él, sino que mientras los más próximos pugnan por su posesión, otros ocupan espacios de mayor profundidad.

Transición

Una vez que el equipo está en posesión del balón, se debe intentar trasladarlo hasta los espacios de lanzamiento lo más rápidamente posible, valorando los riesgos que comporte tal velocidad. Se distinguen dos situaciones:

- Transición no estructurada: es la situación que, fruto de la dinámica del juego, propicia acciones rápidas de contraataque, creándose relaciones de igualdad numérica (1x1, 2x2, 3x3) en espacios amplios, o de superioridad numérica (1x0, 2x1, 3x2).
- Transición estructurada: colectiva de todo el equipo en situaciones de 6x6 ante un buen balance defensivo.

Culminación

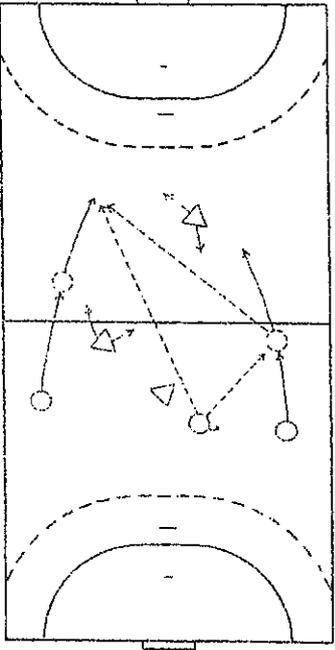
Cuando la transición ha sido efectiva se producirá un lanzamiento en un primer momento; sino, se debe mantener la actitud de ataque hasta que la defensa se organice en lo que se denomina fase sostenida del contraataque. En esta fase se intenta conseguir los objetivos propios del ataque aprovechando la dificultad que supone la reorganización del bloque defensivo.

NECESIDADES PROPIAS DEL CONTRAATAQUE

Debido a la velocidad de tránsito desde la zona defensiva hasta los espacios atacantes, los jugadores deben dominar la solución de los problemas tácticos y la realización de los gestos técnicos pertinentes-con rapidez y eficacia, mientras se desplazan a gran velocidad. De forma esquemática podemos resumir:

- Percepción y solución rápida de la situación de juego, analizando y valorando los elementos que lo componen:
- 3) Donde está el balón y quién lo posee.
- b) Situación de los compañeros y valoración espacial del jugador que ocupa espacios más ofensivos y del jugador de apoyo que garantiza la continuación del juego con menor riesgo.
- c) Actuación de los defensores próximos y lejanos.
- Dominio de la ejecución técnica de desplazamientos, pase-recepción, bote y lanzamiento.

- 9) Desplazamientos: es necesario que el jugador domine los cambios de orientación, dirección y ritmo en la carrera, sin perder la percepción del terreno de juego y con la garantía de que se realizarán los otros elementos técnicos con eficacia. La velocidad del desplazamiento está condicionada por los imperativos tácticos y por la calidad técnica del jugador, de forma que cada uno posee una velocidad ideal, siendo ésta mayor cuanto mejor sea el jugador.
- b) Pase: el pase en el contraataque es el elemento técnico de mayor riesgo, debido a la velocidad de los jugadores; a la distancia del pase y a la rapidez que precisa la elección táctica del pase. El principio básico del ataque de pasar al jugador que se encuentre en espacios más ofensivos conlleva con frecuencia, un mayor riesgo, por lo que es preciso valorar la rentabilidad de este pase y optar por realizarlo, o bien, pasar a otro jugador intermedio.



- c) Lanzamientos: el objetivo fundamental del contraataque es encontrar espacios de lanzamiento eficaz lo más rápidamente posible. Por ello, es muy frecuente que los lanzamientos sean «cortados» (poca densidad defensiva) y próximos a la línea de 6 metros.

Mercede consideración una serie de detalles:

- Se debe intentar buscar las zonas de mayor verticalidad y profundidad. Ahora bien, hay que tener cuidado con los lanzamientos en salto desde la línea de 6 m, porque frecuentemente los jugadores cometen el error de recharras encima del portero cerrándose ángulo de tiro.
- Actualmente, se acepta que los contraataques se cumplan desde espacios más lejanos del área de 6 m, siempre que el jugador tenga una efectividad alta en lanzamientos a distancia, especialmente cuando el balance defensivo ha sido rápido y los espacios próximos al portero están cubiertos.

A continuación se exponen el análisis y el desarrollo de cada una de las fases del contraataque.

CONTROL DEL BALON

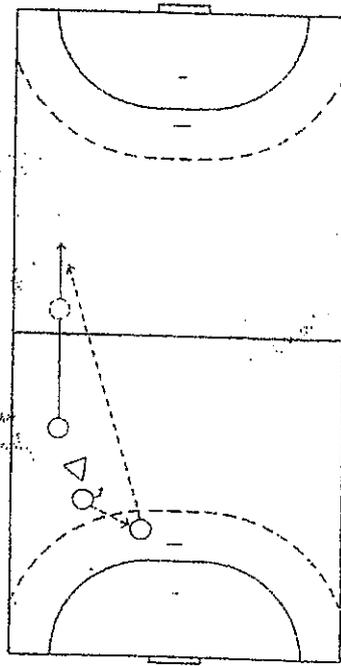
Como se ha expuesto con anterioridad, si el equipo defensor puede iniciar el contraataque cuando entra en posesión del balón. Esta situación se produce a consecuencia de las tres supuestas citas:

- a) Pérdida de balón por error técnico-reglamentario.
- b) Intercepción.
- c) Lanzamiento fallado.

Handwritten mark or signature.

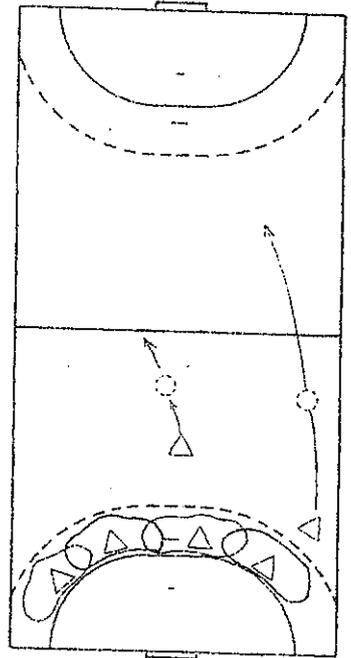
Las situaciones de control del balón en los dos primeros casos son de difícil sistematización, abarcando una extensa casuística, fruto de la dinámica del juego.

Unicamente es conveniente hacer una consideración: En ocasiones, la lucha por el control del balón implica una gran concentración y velocidad en la ejecución que, sumado a la intervención de los jugadores contrarios, impide la percepción y el análisis correcto de los elementos del juego, produciéndose errores por precipitación. Por ello, es conveniente que cuando la situación no esté clara el primer pase se realice hacia atrás, puesto que este otro jugador está en mejor condición para valorar el juego.



El control del balón en estos supuestos que estamos analizando son los que desencadenan las transiciones no estructuradas de 2x1, 2x2, 3x2, etcétera. Cuando el control del balón viene dado por un rechace del portero, los defensores se distribuyen la responsabilidad por zonas concretas del área de portería.

Con cierta frecuencia, y por razones estratégicas, algunos jugadores (uno o dos) son relevados de esta misión de control del balón y salen al contraataque para intentar anticiparse al equipo contrario, mientras que sus compañeros colindantes asumen esta responsabilidad.



21 1/2

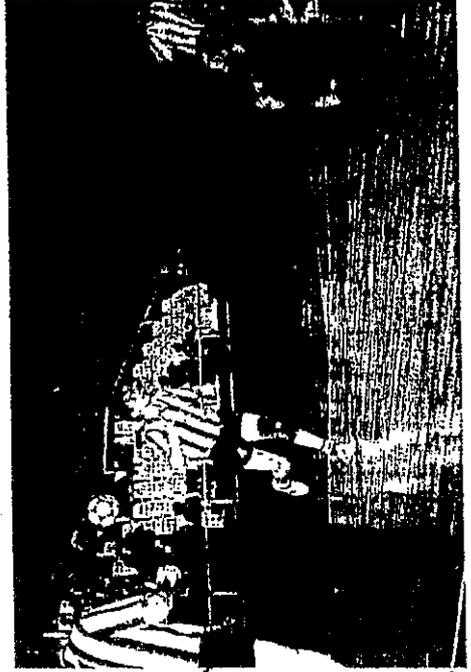
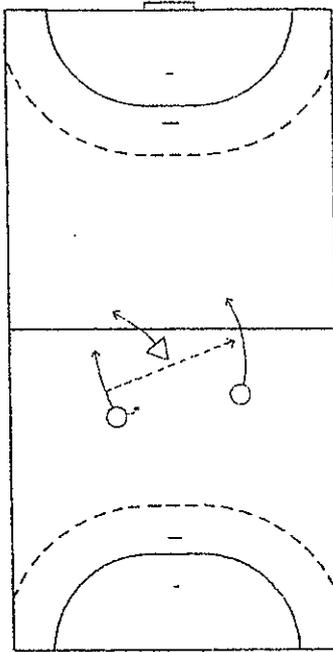
TRANSICION

Situaciones tácticas no estructuradas más frecuentes

Este tipo de situaciones se produce con mucha frecuencia y son producto de multitud de factores propios de la dinámica del balommano, tales como intercepciones, errores, pérdidas de balón, etcétera. Estas situaciones precisan una solución muy rápida y difieren en gran medida del contraataque organizado 6x6, por lo que es preciso tratarlas de forma individualizada.

2x1

Situación muy frecuente de clara ventaja ofensiva. El jugador con balón debe analizar rápidamente el problema táctico y decidir si pasa al compañero libre o progresa en bote hasta fijar al defensor para pasar al compañero que se encuentra en una situación de 1x0. En cualquier caso, el jugador debe evitar ser objeto de falta.

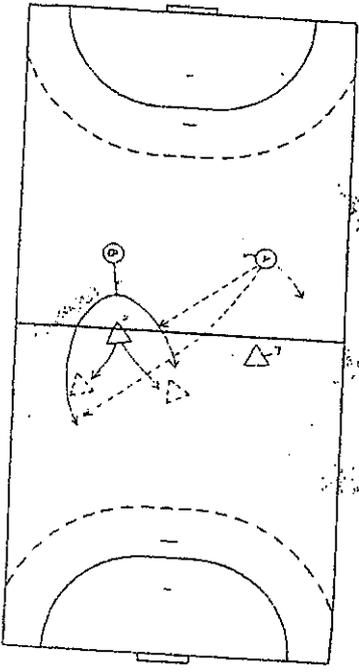


2x2

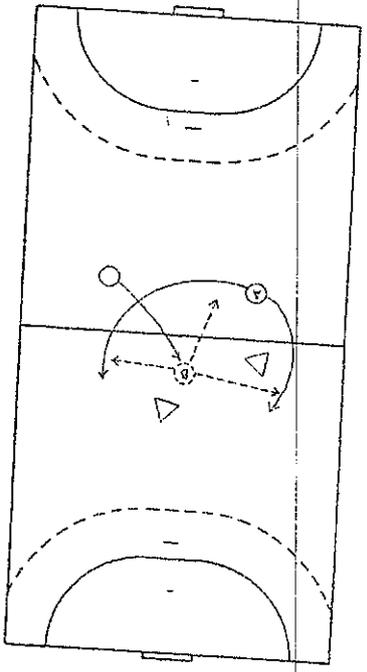
Esta situación de igualdad numérica en amplios espacios precisa, para su resolución, de una gran calidad táctica, un buen momento y calidad de pase y un buen dominio de los ritmos de desplazamiento.

El primer objetivo del jugador con balón (A) es progresar hacia portería intentando ampliar espacios para su compañero y evitando ser objeto de golpe franco.

El jugador sin balón (B) intenta un desmarque mediante un cambio de ritmo y de dirección sea hacia la zona central, sea hacia la zona exterior, realizando un pase de (A). Ver gráfico.



A partir de este momento, y si la respuesta del defensor es correcta, el jugador (A) intenta el desmarque hacia la zona exterior, realizando un pase y va, o bien hacia la zona interior, mediante un cruce.



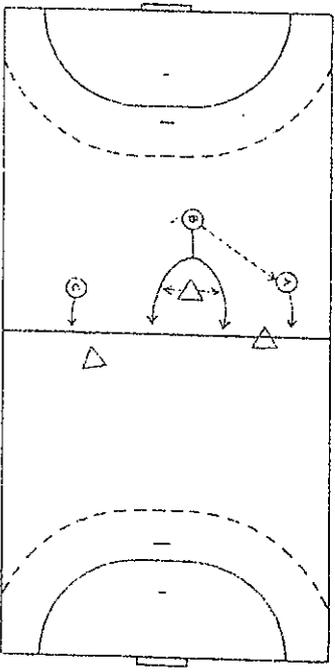
Obs: LA NORMA BASICA EN ESTAS SITUACIONES ES DESMARQUE PASE DESMARQUE

2 2 1/2

3x3

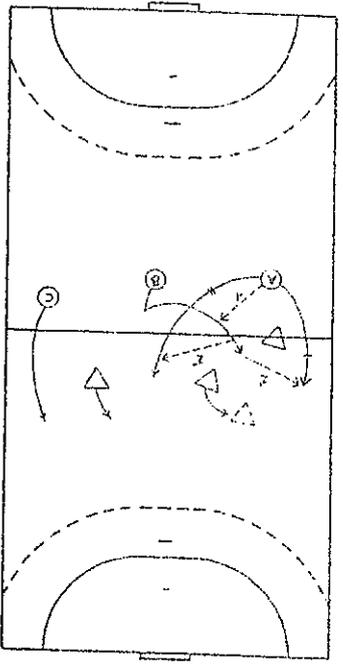
Esta situación presenta un mayor grado de dificultad táctica que la vista anteriormente (2x2), aunque la intención táctica es semejante.

El concepto fundamental radica en el desmarque de los jugadores sin balón y en la buena elección de pase por parte del atacante con balón. Estas dos situaciones (2x2) y (3x3), precisan de una gran calidad de pase, porque la proximidad defensiva y la velocidad en los desmarques así lo exigen. For ello, la utilización de pases rápidos o indirectos y bombeados es muy frecuente. Así tenemos:

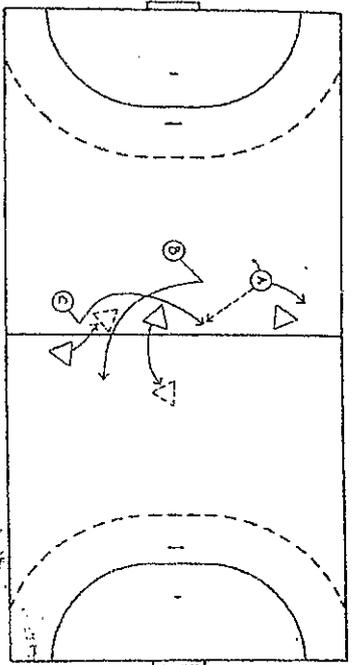


El jugador (B), después de pasar a (A), inicia un desmarque, sea hacia la zona del balón intentando superar a su oponente, sea hacia zona contraria a balón, siempre mediante un buen cambio de ritmo en el desplazamiento.

Los compañeros actuarán en función de la respuesta defensiva, siendo las más habituales:







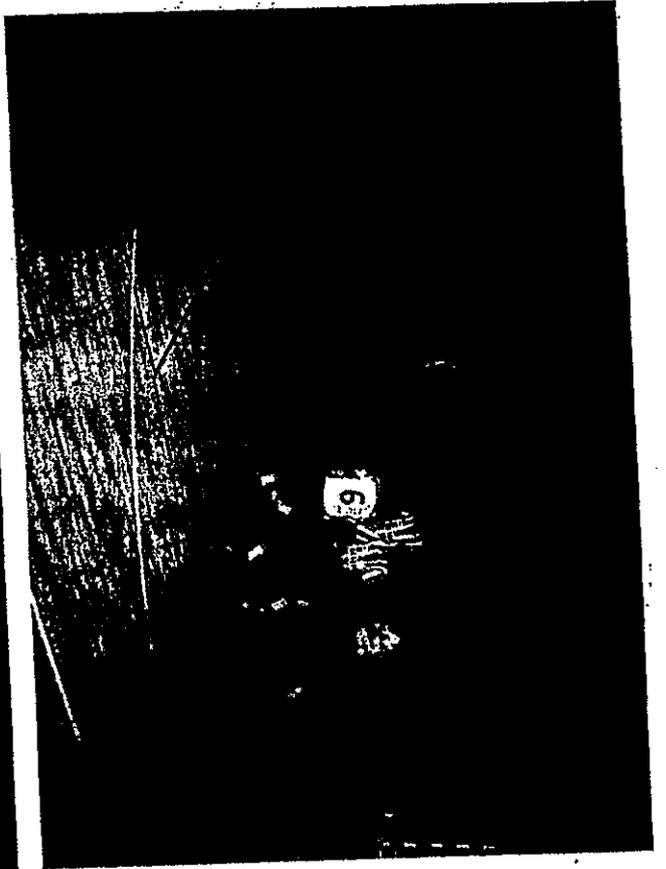
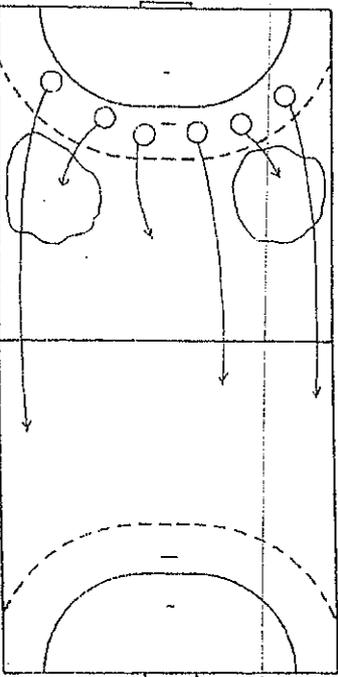
En la práctica se debe intentar una de las opciones de forma decidida para, en el caso de tener éxito, finalizar en lanzamiento y, en el caso contrario, controlar el balón esperando al resto de compañeros y continuar con el contraataque sostenido o el ataque posicional.

TRANSICION COLECTIVA ESTRUCTURADA

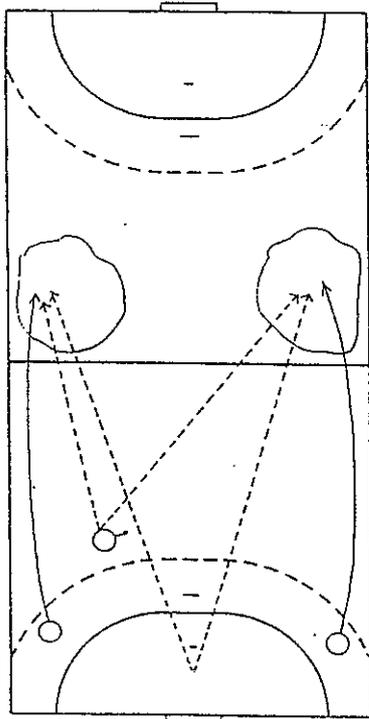
Así como en el apartado anterior se han expuesto situaciones abiertas, producto de la dinámica del juego, de difícil reproducción en el entrenamiento, existen otras situaciones en las que tanto el balance defensivo como el contraataque se producen bajo parámetros más conocidos, por lo que son susceptibles de ser estructurados de forma táctica y estratégica.

Este tipo de transición es la más habitual en el contraataque, estando sometida al planteamiento estratégico del equipo, en cuanto que se utiliza en mayor o menor medida, sea en función del resultado, de la condición física, o por otros motivos.

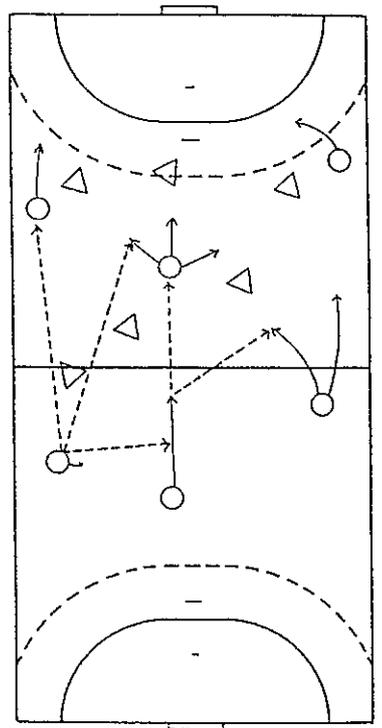
A partir del control del balón, que como se ha expuesto anteriormente, exige una función individualizada de los jugadores, existen tres objetivos claves para el desarrollo de la transición: El primer pase es, con mucha frecuencia, determinante para el desarrollo de la transición. El equipo debe facilitar la primera recepción abriéndose a zonas laterales para evitar que la densidad defensiva --se está iniciando el balance defensivo-- y la posible presión defensiva que se haga sobre los especialistas impidan o ralenticen el contraataque. De ahí, que el primer pase se tenga que realizar de forma rápida, pero sin precipitaciones. Lo ideal es disponer de dos jugadores especialistas, uno en cada lado del terreno de juego. Zonas de recepción del primer pase, ocupadas por jugadores especialistas.



- **La ocupación de espacios de mayor profundidad.** Tal como existen jugadores especialistas en la recepción del primer pase, otros tienen la misión de desplazarse rápidamente hacia el área contraria, desentendiéndose de la traslación del balón. Estos jugadores pueden ser receptores del primer pase, en el caso de un balance defensivo delicado, nada más atravesar la línea del medio camino, o bien van a ocupar las zonas próximas al área de portería, sea en los extremos o en espacios centrales. Zonas habituales de recepción del primer pase, en caso de clara ventaja atacante

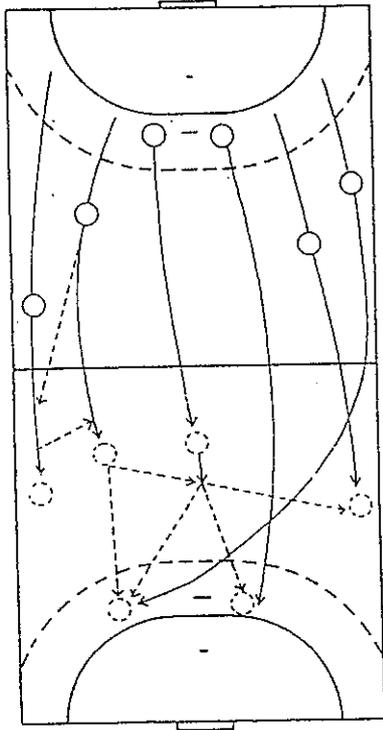


- **Creación de apoyos y transporte de balón hacia espacios de lanzamiento.** El desarrollo de la transición colectiva exige que la distribución de los jugadores en el terreno de juego sea equilibrada, de forma que se garantice la existencia de por lo menos dos apoyos, para trasladar el balón rápidamente hacia el área contraria y superar la presión defensiva.

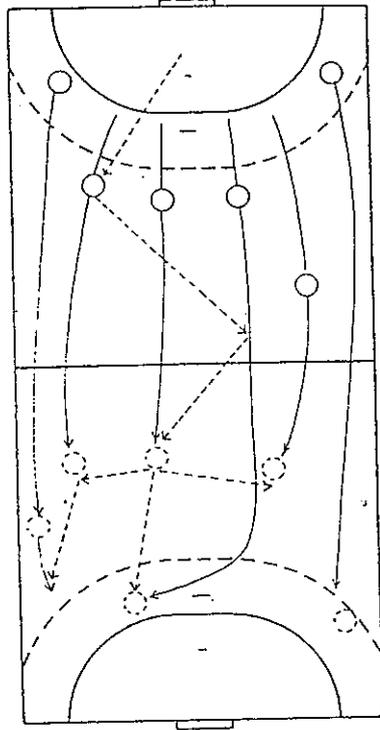


Tipos de transición

Existen distintas formas de materializar la traslación del balón desde la zona defensiva al ataque. fruto de los objetivos básicos del contraataque y de la asignación de funciones. A modo de resumen, podemos citar tres, que presentan una serie de matices interesantes:



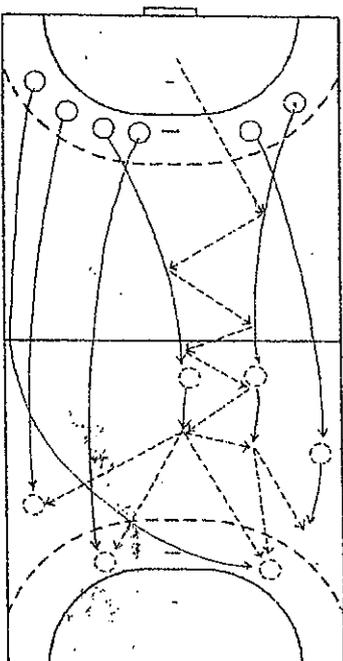
Distribución clásica por carriles, procurando que el balón llegue al centro a una distancia de 14-17 m. de la línea de gol, para, a partir de ahí, decidir cuál es la mejor opción de pase en función del balance defensivo.



Traslación del balón paralela a la línea de banda con el objetivo de acumular la defensa hacia un lado, y buscar espacios de lanzamiento en la zona contraria. Es importante que el jugador que recibe el pase en la zona del extremo se encuentre en 13-15 m. para garantizar que el balón pueda «salir» hacia el lado contrario y no se «ahogue» en el extremo. La ocupación por parte del extremo derecho de la zona izquierda del ataque crea muchos pro-

23/2

líneas en la organización del bloque defensivo, porque con frecuencia es acompañado por defensas que van desde sus puestos específicos.

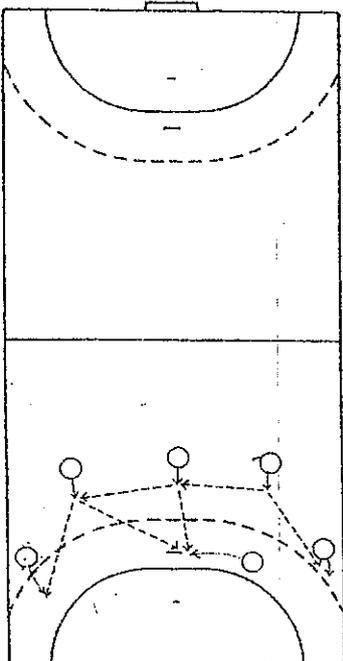


Jugadores especialistas (uno o dos) en trasladar el balón, de gran calidad técnica y técnica, abandonan sus puestos básicos y realizan misiones de dirección de juego, mientras que los lanzadores pasan a ocupar espacios de culminación.

CULMINACION Y FASE SOSTENIDA

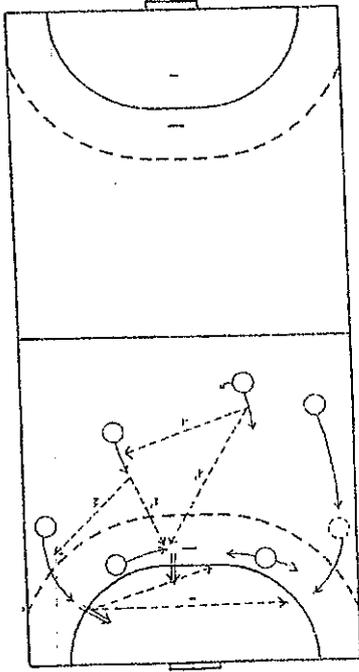
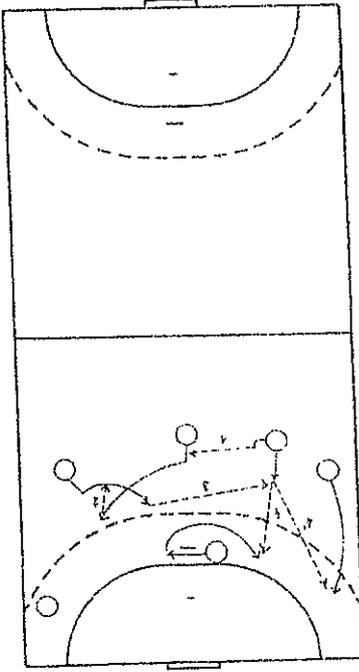
Cuando la calidad del balance defensivo impide la culminación rápida del contraataque, el equipo atacante debe intentar aprovechar el desequilibrio que supone la organización del bloque defensivo mediante una continuación de la intervención ofensiva, en lo que se denomina la fase sostenida del contraataque.

Para ello es preciso, en primer lugar, que los atacantes mantengan una estructura que les permita realizar un ataque continuado. Es decir, sea el tipo de transición, deben existir los suficientes apoyos en primera línea ofensiva con la suficiente amplitud para ocupar cualquier espacio de lanzamiento. Es un error muy frecuente que los jugadores, en su intento de ocupación de la línea de 6 m., se introduzcan dentro del área de golpe franco, inhabilitándose como posible apoyo del jugador con balón.



24

Al igual que en la fase de transición, las formas de culminación están en función de la concepción táctica y estratégica del equipo, por lo que se exponen un par de soluciones tipo, que obedecen al concepto básico de ataque a una zona para crear espacios de resolución en zona contraria.



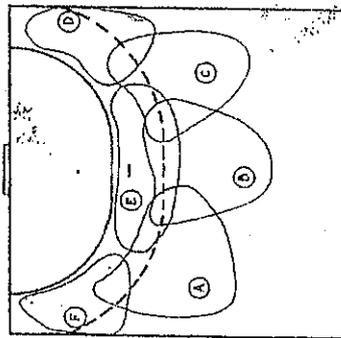
En el caso de que esta fase sostenida del contraataque no tenga éxito se enlaza con el ataque posicional propiamente dicho. Este enlaza puede, o no, suponer un momento de pérdida de ritmo de juego. Es decir, hay equipos que pasan de la fase sostenida del contraataque a la fase de organización del ataque posicional, mediante un espaciamiento del juego y una vuelta a los puestos específicos, y otros equipos que, sin solución de continuidad, indican el ataque manteniendo un ritmo alto de juego, hasta que se produce un lanzamiento o un golpe franco.

22

3. SISTEMAS DE JUEGO

SISTEMA DE ATAQUE 3:3 (CON UN PIVOTE)

* Es el sistema básico de ataque. De él parten casi todo el resto de sistemas o variantes a utilizar.



- A Lateral izq.
- B Central
- C Lateral derecha
- D Extremo derecho
- E Pivote
- F Extremo izq.

Características de los jugadores

— En general, y debido a la cantidad de posibilidades de desarrollo que tiene este sistema, podríamos decir que cada jugador debe dominar el mayor número de acciones desde su puesto específico.

Sería esta circunstancia (tipo de acciones que dominen nuestros jugadores) la que marcaría el tipo de juego a desarrollar y no las características especiales del sistema, que prácticamente no existen.

— Solamente debemos hacer una observación particular en el caso del jugador central (B). Tradicionalmente se buscaba un director de juego sin preocuparse de su capacidad de lanzamiento. Posteriormente se empezaron a utilizar lanzadores en ese puesto. En la actualidad se busca:

- Que sintetice las dos zonas del ataque.
- Que sea peligroso en ambas trayectorias.
- Que sea capaz de coordinar por ambos lados con el pivote.
- Que domine al menos el lanzamiento entre los 8 y los 9 m.

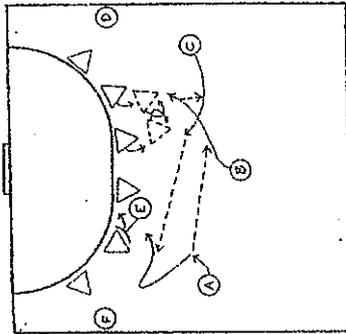
Posibilidades de actuación-Normas básicas

— El sistema 3:3 se puede utilizar contra cualquier tipo de defensa. Y, además, en principio, podremos plantear cualquier procedimiento táctico, dependiendo de las características de nuestros jugadores.

Debemos recordar, de todas formas, que el equipo debe conocer procedimientos tácticos específicos, tanto contra defensas abiertas (bloqueo en segunda línea, cruces, etcétera), como contra

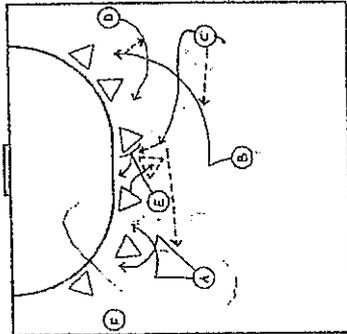
defensas cerradas (progresiones sucesivas, cambios de sentido de la pelota, bloqueos en primera línea defensiva, etcétera).

EJEMPLOS DE UTILIZACIÓN CONTRA 6:0



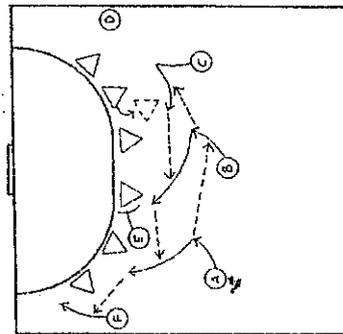
EXIGENCIAS CONCRETAS

- Calidad del lateral izquierdo en los desplazamientos en espacio reducido y en la coordinación con el pivote.
- Lateral derecho zurdó y con opciones de lanzamiento.



EXIGENCIAS CONCRETAS

- Calidad de D en el juego de circulación (lanzamiento, falta...)
- Buena movilidad de B.
- Eficacia de C en el lanzamiento y en el juego en profundidad.
- Calidad de A en el juego 1 contra 1.



EXIGENCIAS CONCRETAS

- Calidad en el juego de penetración de la 1.ª línea y extremos.
- Calidad del pivote en bloqueos estáticos en 1.ª línea defensiva.



24/2