

CURSO DE MONITORES DE BASE DE BALONMANO Ourense, Junio 2001

TEMA I: CONCEPTOS BASICOS SOBRE DIDACTICA

INDICE

1 – LA DIDACTICA DEPORTIVA

1.1 – LA NECESIDAD DE UNA DIDACTICA ESPECIFICA DEL DEPORTE

1.2 – LA EFICIENCIA EN LA ENSEÑANZA

2 – PRINCIPIOS BASICOS DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA

2.1 - PRINCIPIOS EDUCATIVOS BASICOS

2.2 - OBJETIVOS DE LA E.F. Y EL DEPORTE

3 - LA ENSEÑANZA DE LA E.F. Y EL DEPORTE COMO UN PROCESO SISTEMATICO

3.1 - CONCEPTO DE ENSEÑANZA SISTEMATICA

4 - ANALISIS DE LAS TAREAS MOTRICES

4.1 - DIVERSIDAD DE TAREAS Y LOS REQUISITOS PARA SU APRENDIZAJE

4.2 - LAS TAREAS MOTRICES Y LOS MECANISMOS PERCEPTIVOS, DE DECISION Y DE EJECUCION

4.2.1 - LAS TAREAS MOTRICES Y LA PERCEPCION

4.2.2 - LAS TAREAS MOTRICES Y LA TOMA DE DECISION

4.2.3 - LAS TAREAS MOTRICES Y SU EJECUCION

1 - LA DIDACTICA DEPORTIVA

La labor de un entrenador, monitor, profesor, etc., es la de enseñar. Por lo tanto, nos encontramos dentro del ámbito de la didáctica.

El concepto DIDACTICA significa, etimológicamente "*Arte de enseñar*", con todas las implicaciones que ello supone. Actualmente el concepto ha evolucionado, y la Didáctica se enmarca dentro de las ciencias de la educación, que a su vez entra dentro de las Ciencias Sociales. Todas ellas se mueven entre el objetivismo científico y la especulación subjetiva con matices más o menos filosóficos. En Inglés a estas ciencias se les conoce con el nombre de "soft sciences" (ciencias blandas), en contraposición a lo que conocemos como ciencias exactas.

Todos estos condicionantes deben ser tenidos en cuenta por la persona que se inicie en el terreno de la enseñanza para evitar errores de principio que condicionen su posterior labor docente.

La *metodología de investigación* utilizada se mueve entre el trabajo de laboratorio y el trabajo de campo. Tratando de aislar las variables que interesa controlar en el primer caso, y mediante la observación sistemática del fenómeno que interesa en su espacio natural en el segundo caso.

No hay que olvidar asimismo, que el proceso de enseñanza-aprendizaje en el campo de la E.F. y los deportes (y en el Balonmano concretamente), y debido a la diversidad de situaciones que se producen va a hacer imposible la existencia de soluciones globales y unitarias. Lo que sí va a ser posible van a ser una serie de líneas maestras, de directrices que pueden incidir de forma positiva sobre el proceso.

1.1- LA NECESIDAD DE UNA DIDACTICA ESPECIFICA DEL DEPORTE.

El deporte tiene unos contenidos cuya diferenciación y especificidad es imposible que resulten más evidente, por lo tanto es necesario adaptar la Didáctica al desarrollo de una actividad en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos últimos.

Vamos a ver a continuación una serie de aspectos diferenciadores entre la enseñanza del deporte y la enseñanza en el aula:

| Didáctica del Deporte | Didáctica en el aula |
|---|-------------------------------------|
| Tiene carácter lúdico. | Preparación para la vida. |
| Demanda continua de hacer algo. | No se manifiesta claramente. |
| Progresión manifiesta ante el entrenador. | Rara y puntualmente. |
| Obliga a manifestarse en público. | Raramente. |
| Difícil simular. | Fácil simular. |
| Resultados valorados instantáneamente. | Difícil y tras periodos largos. |
| Se comparan resultados inmediatamente. | Difícil |
| Los resultados funcionan como ajuste | Tardan y con menor influencia |
| Utilidad reconocida de inmediata | A veces no es reconocida |
| Lo primordial es el movimiento y el cuerpo | Importa la utilización cognoscitiva |
| Interacción social entre compañeros | Más difícil |
| Mejor posibilidad: entrenador-jugador-grupo | Mayor distancia convencional |
| Mas problemas de organización | Pocos problemas |
| Necesidad de prolongación posterior | Poca necesidad |

Todas estas diferencias se pueden resumir en:

- a) Manifestación en la obtención de resultados.
- b) Metodología de la enseñanza.
- c) Relaciones interpersonales.
- d) Estructura de organización.

1.2. - LA EFICIENCIA EN LA ENSEÑANZA

En principio es necesario diferenciar conceptualmente eficiencia de eficacia, valorando esta última la consecución de los objetivos propuestos, independientemente del esfuerzo empleado en ello. Por tanto, y más en el campo del deporte, es necesario hablar de eficiencia.

La enseñanza como proceso enseñanza/aprendizaje se puede contemplar en base a dos vertientes:

+ El proceso en sí (metodologías vivenciales, corrientes expresionistas...).

+ Producto/Resultado ("La letra con sangre entra").

Ambas concepciones son extremas, y cabe pensar que lo ideal estaría en lo intermedio, proponerse como objetivo la **eficiencia global proceso/producto**.

Proceso sobre la base de obtener para el jugador experiencias y vivencias beneficiosas y enriquecedoras.

Y producto sobre la base de aprendizajes y mejoras significativas que aumenten el nivel y la capacidad del jugador, obteniendo los resultados propuestos.

Esta obtención de los resultados propuestos, supone alcanzar la eficiencia en la enseñanza, que a su vez va a depender de conseguir:

- * Alto nivel de asimilación.
- * Economía en el tiempo.
- * Enseñanza que beneficie a muchos (principio de individualización).

Por lo tanto hablaríamos de labor **eficiente** por parte del entrenador si este es capaz de

ALCANZAR CON EL MAYOR NUMERO DE JUGADORES EL MAS ALTO NIVEL DE APRENDIZAJE, EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE Y A TRAVES DE EXPERIENCIAS BENEFICIOSAS Y ENRIQUECEDORAS.

2 - PRINCIPIOS BASICOS DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA

2.1 - PRINCIPIOS EDUCATIVOS BASICOS

La Educación Física, y el Deporte más concretamente debe ser fiel a un ideario que se puede sintetizar en tres principios básicos:

- LA ENSEÑANZA PARA EL MEJOR CONOCIMIENTO DE SI MISMO, a través del ejercicio físico y el deporte, la persona debe aprender a conocerse mejor, tomar conciencia de sus posibilidades y de sus limitaciones para poder aceptarse tal cual es.

- LA ENSEÑANZA ACTIVA, la actividad física debe considerar al jugador como un ser activo que es capaz de movilizar sus capacidades (perceptivas, cognoscitivas y de ejecución) para llegar a soluciones y resultados; no es una mera esponja o recipiente.

- LA ENSEÑANZA EMANCIPATORIA, debemos conceder al jugador niveles de responsabilidad y de toma de decisión acorde a sus posibilidades.

2.2 - OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE

Los propósitos de la Educación Física y el Deporte se han establecido según niveles de complejidad diversos; puede decirse en general que son:

* DESARROLLO INDIVIDUAL

* ADAPTACION AL AMBIENTE

* INTERACCION SOCIAL

De las diferentes taxonomías se extraen para conseguir estas metas dos grandes áreas:

A) Area de desarrollo de la habilidad motriz

B) Area de desarrollo de la condición física

(Este análisis se produce solamente como método, luego pueden ir mezcladas; generalmente lo van. P.e. la carrera o el balonmano).

A) AREA DE DESARROLLO DE LA HABILIDAD MOTRIZ

Se define la Habilidad Motriz como **"la capacidad para realizar una tarea motriz de manera eficaz, con el mínimo gasto de energía, tiempo o ambas"**. Es el aspecto cualitativo de los movimientos.

B) AREA DE DESARROLLO DE LA CONDICION FISICA

Se define la condición física como **"la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad retardando la aparición de fatiga y**

realizado con el menor coste energético y evitando las lesiones"
(H. Clarke).

Es el conjunto de cualidades físicas que determinan la capacidad de una persona y que le orientan para una práctica deportiva determinada. Es el aspecto cuantitativo.

Objetivos propios de la Educación Física y el Deporte según sus áreas de contenidos

AREA DE DESARROLLO DE LA HABILIDAD MOTRIZ

- Desarrollo de la capacidad perceptivo-motriz.
- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.
- Desarrollo de la capacidad de utilización de las habilidades y destrezas básicas a situaciones más y más complejas de entorno cambiante.
- Desarrollo de las habilidades destrezas específicas como proceso de adaptación y refinamiento de las habilidades básicas.
- Desarrollo de la utilización eficiente y creativa de las habilidades específicas en su contexto de aplicación real.
- Desarrollo de la capacidad de resolver problemas motores improvisando respuestas adecuadas.
- Desarrollo de la capacidad de componer elementos motores conocidos creando respuestas motrices únicas en su globalidad.

AREA DE DESARROLLO DE CONDICION FISICA

- Desarrollo de la Resistencia
- Desarrollo de la Flexibilidad
- Desarrollo de la Velocidad
- Desarrollo de la Fuerza.

3 - LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA COMO UN PROCESO SISTEMATICO

Los elementos que componen el acto docente son:

- ALUMNO (Discente)
- PROFESOR (Docente)

PROFESOR... ENSEÑANZA... ALUMNO... APRENDIZAJE.....
ALUMNO

NIVEL

NIVEL

INICIAL
FINAL

Para que este proceso se produzca son necesarios:

- CONTENIDOS de enseñanza (Conocimientos).
- PLANTEAMIENTOS DIDACTICOS (Formación Específica).
- MEDIOS materiales

3.1 - CONCEPTO DE ENSEÑANZA SISTEMÁTICA

Enseñanza sistemática es aquella que se ajusta en su programación y ejecución a un esquema ordenador que implica una serie de acciones y una secuencia jerárquica de actuación.

Modelo básico de enseñanza sistemática:

| | |
|--|----------------------------|
| 1. EVALUACION INICIAL ALUMNO-GRUPO | REVISION DEL SISTEMA |
| 2. DETERMINACION DE OBJETIVOS. PROGRAMAS | |
| 3. SELECCIÓN DE LOS METODOS DE ENSEÑANZA | |
| 4. SELECCIÓN DE LOS MEDIOS A EMPLEAR | |
| 5. EVALUACION CONTINUA Y FINAL | |

4 - ANÁLISIS DIDÁCTICO DE LAS TAREAS MOTRICES

La materia propia de la enseñanza de los deportes, y por lo tanto del Balonmano la constituyen el conjunto de tareas motrices que lo componen.

4.1 - DIVERSIDAD DE TAREAS Y SUS REQUISITOS PARA EL APRENDIZAJE

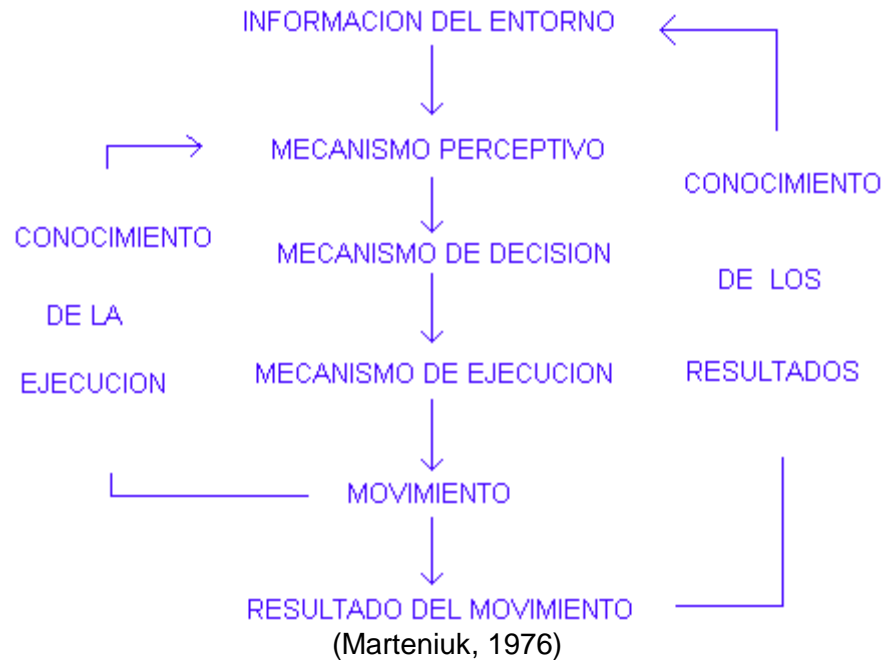
El objetivo del entrenador de Balonmano es la enseñanza de tareas, es decir, que el alumno las aprenda.

Para ello es importante tener en cuenta las **características específicas** de cada tarea, lo que determinará la técnica de enseñanza y el método a emplear.

En principio se puede afirmar que la **dificultad** de una tarea vendrá dado por la **cantidad** y **tipo de información** que sea necesario **manejar** por parte del jugador que aprende (p.e. será más fácil dominar la técnica del lanzamiento de peso que el juego de Balonmano debido a

esto. El jugador de Balonmano necesita procesar mayor cantidad de información y de calidad más variable que el lanzador de peso).

PROCESO DE EJECUCION DE UNA TAREA (MODELO BASE)



EXISTEN TAREAS MOTRICES DIFERENTES, LUEGO REQUIEREN TRATAMIENTOS DIDACTICOS DIFERENTES.

Del modelo expuesto se puede deducir que existen tres mecanismos básicos que permiten la ejecución de las tareas motrices:

1 - **MECANISMO PERCEPTIVO**

2 - **MECANISMO DE DECISION**

3 - **MECANISMO DE EJECUCION Y CONTROL DEL MOVIMIENTO**

Los mecanismos 1 y 2 pueden no existir o existir en menor medida, pero el 3 tiene que existir siempre ya que es la base de la actividad física.

4.2 - LAS TAREAS MOTRICES Y LOS MECANISMOS PERCEPTIVO, DE DECISION Y DE EJECUCION

4.2.1 - LAS TAREAS MOTRICES Y LA PERCEPCION

El grado de complejidad perceptiva vendrá modificado por una serie de aspectos:

- + El número de estímulos a atender
- + El número de estímulos que se encuentran presente
- + La velocidad del estímulo

+ La intensidad

+ La extensión durante la cual el estímulo puede manifestarse como conflictivo o confuso.

4.2.2 - LAS TAREAS MOTRICES Y LA TOMA DE DECISION

Una vez que el jugador percibe la situación exterior debe pensar rápidamente la acción más correcta a realizar (esto no ocurre así en otros deportes como el golf o el billar en los que la toma de decisión no tiene esa necesidad de rapidez).

La toma de decisión va a estar condicionada por:

A: El número de decisiones que haya que tomar y la diversidad de propósitos de la tarea: a un jugador de Balonmano se le presentan múltiples tomas de decisiones a lo largo de un partido y propósitos diversos en el juego; a un saltador de altura p.e. solamente una, saltar o no saltar.

B: El número de respuestas alternativas con que nos encontremos en cada toma de decisión:

C: El tiempo para tomar la decisión: La situación de lanzamiento en balonmano será muy diferente para el mismo jugador si se encuentra ante un lanzamiento de posición o un lanzamiento de siete metros.

De todas maneras, en este punto hay que distinguir entre dos conceptos que a menudo se confunden: velocidad de percepción y velocidad o tiempo de decisión.

D: Nivel de incertidumbre con que se toma la decisión: Con frecuencia durante el juego se dan situaciones en las que existe un alto nivel de incertidumbre junto con otras de menor carga. La decisión del portero en el saque del contraataque directo tendrá menos complicación si el jugador que corre va completamente sólo que si lleva a un defensor tratando de tapar la línea de pase.

E: Nivel de riesgo que comporta la decisión: a veces ciertas decisiones se ven condicionadas por situaciones de riesgo mental e incluso físico que mediatizan a ésta.

F: El número de elementos que es necesario recordar para tomar la decisión: cuanto más inexperto es un jugador más difícil le resulta intervenir en el juego debido a este problema, necesita mucho tiempo para recordar los mecanismos correctos de actuación. A medida que se adquiere experiencia las situaciones se **automatizan** y apenas es necesario recordar situaciones.

4.2.3 - LAS TAREAS MOTRICES Y LA EJECUCION

Dentro de la ejecución de las tareas hay que diferenciar dos aspectos:

- **ASPECTOS CUALITATIVOS (COORDINACION)**
- **ASPECTOS CUANTITATIVOS (CONDICIONALES)**

ASPECTOS CUALITATIVOS

Hablamos aquí del grado de coordinación que exige la tarea o tareas, y que dependerá de:

- La **estructura** que tenga el movimiento y de los grupos musculares que sea necesario implicar en su ejecución.
- La **velocidad** y **precisión** que requiera la tarea.

ASPECTOS CUANTITATIVOS

Nos referimos aquí a las capacidades condicionales que exigen las tareas. Existen aspectos dentro de la condición física que no son susceptibles de modificación:

El biotipo

El tiempo de reacción

La composición de fibras

El número de fibras...

Lo que podemos hacer con estos aspectos es valorarlos para orientar al deportista hacia determinados deportes o puestos y optimizarlos al máximo. Otros factores sí **son modificables**, y el más importante de entre ellos es la capacidad del individuo para adaptarse al esfuerzo.

CURSO DE MONITORES DE BASE DE BALONMANO Ourense, Junio 2001

TEMA 2: CONTENIDO GENERAL DEL BALONMANO

INDICE

1 - CONTENIDO GENERAL DEL JUEGO DEL BALONMANO

1.1 - PRINCIPIOS Y BASES DEL BALONMANO

1.2 -ANALISIS DE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL BALONMANO

2 - ETAPAS DE APRENDIZAJE

SEGÚN JUAN DE DIOS ROMAN

SEGÚN JUAN ANTON.

1 - CONTENIDO GENERAL DEL JUEGO DEL BALONMANO

Hasta ahora hemos visto los conceptos básicos sobre didáctica deportiva en general. Se trata ahora de afinar un poco más dichos conceptos y aplicarlos específicamente al juego del Balonmano.

1.1 - PRINCIPIOS Y BASES DEL BALONMANO

Siguiendo a J.L. ANTON, los objetivos generales de la enseñanza del Balonmano deberían ser para el entrenador:

1 - Aumentar la capacidad corporal de rendimiento, mejorando la salud del individuo.

2 - Desarrollar, de forma polivalente, las distintas capacidades y habilidades técnico-tácticas deportivas.

3 - Incrementar, progresivamente, los factores que inciden en la mejora del rendimiento y en la formación de la personalidad (voluntad, ambición, comportamiento digno...).

La consecución de estos objetivos en la práctica nos lleva a una serie de consideraciones:

- La base de la preparación de los rendimientos deportivos estará en la **formación deportiva completa**, para ello es necesaria, incluso, la utilización de medios no específicos de Balonmano.

Que el principio de POLIVALENCIA o MULTILATERALIDAD supone:

* La adquisición de experiencias lo más variadas posibles (atención al proceso).

* El desarrollo polivalente de las cualidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad).

* La asimilación amplia de experiencias provenientes del factor competición.

* El perfeccionamiento de las cualidades coordinativas.

* La utilización de medios, métodos, situaciones pedagógicas y ejercicios que faciliten una gran disponibilidad motriz.

En suma: **FORJAR EN EL NIÑO UN ACERVO MOTOR RICO.**

- Que el niño/jugador debe habituarse desde sus primeros pasos al dominio de los factores de comportamiento: constancia en la práctica, comportamiento honesto, observación de las reglas, respetar al árbitro y a los adversarios: EDUCAR ADEMÁS DE ADIESTRAR.

- Que es necesaria una programación del trabajo a realizar para conseguir los objetivos propuestos. En dicha programación se deben

tener en cuenta además de los objetivos, los métodos y tareas principales: un planteamiento detallado atlético-técnico-táctico.

A medida que el niño es más joven, más importante será valorar los aspectos de formación general sobre los específicos.

- Que la competición representa un valor determinante y decisivo del aprendizaje.

1.2 - **ANALISIS DE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL BALONMANO**

Elementos básicos del juego del balonmano:

+ **EL BALON**: sobre su base se organiza el juego, es el objeto de disputa entre los dos equipos.

+ **EL ESPACIO A UTILIZAR**: con sus tres dimensiones, profundidad, anchura y altura.

+ **LA PORTERIA**: elemento orientador del juego.

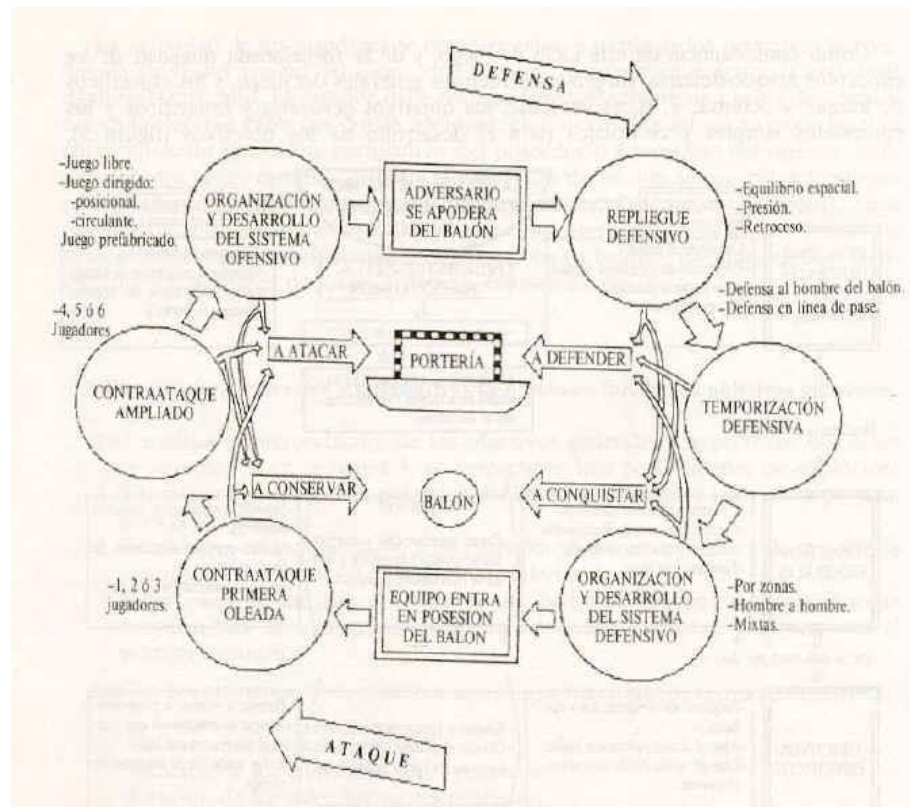
+ **LAS REGLAS**: que delimitan el ámbito de actuación, el tiempo, las maneras...

+ **LOS COMPAÑEROS**: como elemento colaborador.

+ **LOS ADVERSARIOS**: como elemento opositor.

Estos elementos tienen que existir todos y cada uno, si falta solamente uno, no tendría sentido el juego del Balonmano.

A su vez se organizan sobre la base de lo que se conoce como **CICLOS DE JUEGO** que se repiten constantemente y que van a estar compuestos por fases en función de la posesión o no del balón: El equipo que no tiene el balón es el equipo DEFENSOR, por lo tanto se ve abocado a una situación DEFENSIVA. El equipo que tiene el balón puede ATACAR la portería contraria para tratar de conseguir gol, se encuentra en situación de ATAQUE.



Acciones técnico-tácticas a que dan lugar las diferentes fases del juego

RECUPERAR EL BALON (ATAQUE)

+ PROGRESAR RAPIDAMENTE

| | |
|-------------------|--------------------------|
| ACCIONES TECNICAS | Desplazamientos |
| | Bote de balón |
| | Adaptar/manejar el balón |
| | Pasar y recibir |
| | Lanzar a portería |
| ACCIONES TACTICAS | Contraataque |

+ CONSERVAR EL BALON Y ATACAR LA PORTERIA (ATAQUE POSICIONAL)

| | |
|-------------------|--------------------------|
| SISTEMAS DE JUEGO | 3:3, 3:3 a 2:4, 2:4 |
| ACCIONES TECNICAS | Desplazamientos |
| | Botes de balón |
| | Adaptar/manejar el balón |

| | |
|-------------------|-------------------------|
| | Desplazarse con balón |
| | Posiciones de base |
| | Pasar y recibir |
| | Fintar |
| | Lanzar a portería |
| ACCIONES TACTICAS | Desmarcarse |
| | Pase y va |
| | Penetraciones sucesivas |
| | Cruces |
| | Bloqueos |
| | Pantallas, etc. |

LOS ADVERSARIOS RECUPERAN EL BALON (DEFENSA)

+ REPLEGAR RAPIDAMENTE

| | |
|-------------------|--------------------------|
| ACCIONES TECNICAS | Desplazamientos |
| | Interceptación/Disuasión |
| ACCIONES TACTICAS | Balance defensivo |

+ ORGANIZAR LA DEFENSA

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| SISTEMAS DE JUEGO | 6:0, 5:1, 3:3, 3:2:1, etc. |
| ACCIONES TECNICAS | Desplazamientos |
| | Posiciones de base |
| | Disuasión/interceptación |
| | Marcajes |
| | Uso corporal |
| | Desposesión del balón |
| | Blocajes |
| | Recuperar rebotes |
| Técnica propia del portero | |
| ACCIONES TACTICAS | Cobertura del compañero |
| | Doblaje del compañero |
| | Cambios de oponentes |

2 - ETAPAS DE APRENDIZAJE

Para conseguir que el proceso de enseñanza/aprendizaje sea lo más eficaz posible es necesario tener en cuenta los conocimientos aportados por otras disciplinas, sobre todo aquellas que se dedican al estudio del aprendizaje y el desarrollo motor. Cada edad tiene unas aptitudes para realizar aprendizajes que vienen determinadas por condicionamientos de crecimiento, biológicos, de desarrollo, estado psicológico, etc. Por lo tanto es necesario respetar las edades de desarrollo si queremos que se produzca una buena asimilación de contenidos. Por mucho interés que tengamos en enseñar determinadas tareas, si el nivel de desarrollo motor o de aprendizaje no lo permite estaremos haciendo un esfuerzo inútil. En cada edad hay que enseñar aquello que se es capaz de aprender y que se es capaz de hacer.

De manera genérica **F. SANCHEZ BAÑUELOS** propone las fases siguientes en el ámbito de la Educación Física:

| | |
|--|--------------|
| 1: Desarrollo de habilidades PERCEPTIVAS a través del aprendizaje de tareas motrices habituales. | 4 - 6 años |
| 2: Desarrollo de habilidades y DESTREZAS BASICAS. | 7 - 9 años |
| 3: Iniciación a actividades motrices ESPECIFICAS. Desarrollo de factores básicos de CONDICION FISICA. | 10 – 13 años |
| 4: Desarrollo de habilidades motrices ESPECIFICAS. Desarrollo de la CONDICION FISICA. | 14 – 17 años |

El nivel 1 y 2 se corresponde con lo que se conoce como **EDUCACION FISICA DE BASE**. Las fases 2 y 3 se corresponden con el **APRENDIZAJE TECNICO** en los diferentes deportes. Esto supone, que el **BALONMANO**, deporte producto del refinamiento de habilidades básicas **deberá iniciarse alrededor de los 10 años.**

Cuando hablamos de **iniciación deportiva** es necesario precisar dos aspectos de vital importancia:

1º - Que la iniciación lleva implícito un **principio** de **ESPECIFICIDAD** con vistas a una posterior especialización.

2º - Que las edades **CRONOLÓGICAS Y BIOLÓGICAS** pueden no coincidir (y más en estas edades).

Por lo tanto **INICIACION** supone aproximar al niño al Balonmano como deporte, y como tal deporte hemos visto que se halla conformado por una serie de acciones, que para su estudio se pueden dividir en:

ACCIONES TECNICAS: la asimilación de gesto específicos, optimizados por la biomecánica y su aplicación al juego (**TACTICA INDIVIDUAL**), esta diferenciación es importante a la hora de la enseñanza; el gesto técnico biomecanizado no tiene sentido, ni es efectivo si no se aplica en situaciones reales de forma correcta (*la elección de los más oportuno en el momento más adecuado*).

ACCIONES TACTICAS: la adaptación de las acciones técnicas asimiladas en situaciones de juego en las que existan relaciones

JUGADOR/COMPAÑERO.....Colaboración

JUGADOR/ADVERSARIO.....Oposición

Además, las acciones tácticas suponen la adquisición de una "*cultura del Balonmano*", es decir, el desarrollo de la actividad perceptiva basada en el perfeccionamiento de la capacidad de captar información para ver y jerarquizar los diferentes elementos del juego (**ATENCION SELECTIVA**), llegar finalmente a captar solamente aquellos elementos del juego que tienen verdadera importancia en el mismo, desechando aquellos otros que son accesorios. Y además la capacidad de análisis de las situaciones del juego (**INTELIGENCIA TACTICA**), y dentro de ella la capacidad para prever aquello que va a acontecer (intervención de la experiencia).....**ANTICIPACION PERCEPTIVA.**

FORMACION FISICA: la necesidad de adquirir las cualidades atléticas necesarias para la práctica del Balonmano y el reforzamiento global del organismo en función de los imperativos y de la exigencias fisiológicas propias de esta disciplina.

SISTEMAS DE JUEGO: La manera de organizar al grupo de jugadores (siete, seis, cinco...) para tratar de conseguir los objetivos del deporte.

PHILIPPE SOBRANNE propone tres planos en la formación del jugador:

- **BIO-RELACIONAL**..... Táctico
- **BIOMECANICO**..... Técnico
- **BIO-ENERGETICO**..... Motor

FASES DEL APRENDIZAJE (Según **C. BAYER**)

A) FASE DE "**ORIENTACION-INVESTIGACION**" el jugador se coloca delante de una situación problema o nueva.

- Exploración/búsqueda de soluciones
- Actividad de ensayo/error, siendo necesario sacar conclusiones tanto de éxitos como de fracasos.
- Fase global.

B) FASE DE "TOMA DE CONCIENCIA": se proponen nuevas situaciones en las que se reúnen elementos esenciales sobre los que se debe centrar al jugador (ejercicios, situaciones, objetivos precisos...).

C) FASE DE "REPETICION":

- Fijación de las respuestas
- Automatización (para ello la repetición debe hacerse en condiciones diversas).

Esta fijación no es sencilla, va a depender de la distribución de la práctica en el tiempo; si el aprendizaje es demasiado continuo y largo, además de difícil desemboca en la fatiga y se pierden las ganas de seguir. Si por el contrario los aprendizajes se distancian mucho se pueden perder en el tiempo.

LAS ETAPAS

Las etapas de formación del jugador de Balonmano van a determinarse condicionadas por la capacidad del jugador para aprender y de la concepción que el niño tiene del juego.

En un principio

Concepción general: Metodología global

Concepción específica: Metodología específica.

Objetivo: obtener las Bases más amplias del contenido del juego.

Con respecto a las etapas que vamos a ver a continuación es necesario tener en cuenta que no son compartimentos estanco que se abren y se cierran al llegar a una edad sino que se solapan en el tiempo y se entrelazan de una manera continua.

JUAN DE DIOS ROMAN propone la siguiente configuración de etapas:

INICIACION MULTIDEPORTIVA (8-10/11 AÑOS)

- + Balonmano/Otros deportes
- + Actividad física: clases de Educación Física
- + Iniciación deportiva global

INICIACION DEPORTIVA (10-12 AÑOS) (ALEV.-1º INF.)

- + Balonmano solamente (ojo a las transferencias negativas)

+ Educación física = Preparación Física

+ Metodología global

1ª FASE DE PERFECCIONAMIENTO (13-14 AÑOS) (2º INFANTIL-1º CADETE)

+ Inicio metodología específica

+ Comienzo desarrollo factores de condición física de manera general

+ Comienzo puestos específicos, todos en todos los puestos.

2ª FASE DE PERFECCIONAMIENTO (15-17 AÑOS) (2º AÑO CADETE-JUVENIL)

+ Especialización por puestos específicos

+ Desarrollo de la condición física general y específica

+ Comienzo de exigencias en cuanto a rendimiento.

JUAN ANTON, por su parte, propone una división de las edades de aprendizaje del Balonmano que se exponen en los cuadros siguientes, y que relacionan la edad con la **categoría, la orientación de la formación, la nomenclatura propia de cada etapa, los objetivos generales y específicos, las líneas directrices de trabajo**, y otra serie de elementos que se ven a continuación.

| EDAD | CATEGORIA |
|--------------|------------------|
| 0 – 8 años | |
| 8 – 10 años | BENJAMINES |
| 10 – 12 años | ALEVINES |
| 12 – 14 años | INFANTILES |
| 14 – 16 años | CADETES |
| 16 – 18 años | JUVENILES |

| EDAD | CATEGORIA | FORMACION GENERAL (%) | FORMACION ESPECIFICA (%) |
|--------------|------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 0 – 8 años | | 100 % | 0% |
| 8 – 10 años | BENJAMINES | 80 % | 20 % |
| 10 – 12 años | ALEVINES | 60 % | 40 % |
| 12 – 14 años | INFANTILES | 50 % | 50 % |
| 14 – 16 años | CADETES | 40 % | 60 % |
| 16 – 18 años | JUVENILES | 20 % | 80 % |

| EDAD | CATEGORIA | ETAPA GENERALES DE FORMACION |
|--------------|------------------|---|
| 0 – 8 años | | Actividad física general. |
| 8 – 10 años | BENJAMINES | Iniciación aprendizaje global básico. |
| 10 – 12 años | ALEVINES | |
| 12 – 14 años | INFANTILES | Iniciación aprendizaje específico. Consolidación formación básica. |
| 14 – 16 años | CADETES | Consolidación aprendizaje específico. |
| 16 – 18 años | JUVENILES | Perfeccionamiento. |

| EDAD | CATEGORIA | OBJETIVO GENERAL |
|--------------|------------------|---|
| 0 – 8 años | | Creación de acervo motor rico. |
| 8 – 10 años | BENJAMINES | Formación global a través del juego y experiencias motoras generales de elementos constituyentes del mismo. |
| 10 – 12 años | ALEVINES | |
| 12 – 14 años | INFANTILES | Aprendizaje de habilidades específicas técnico-tácticas. |
| 14 – 16 años | CADETES | Orientación específica iniciando especialización según capacidades. |
| 16 – 18 años | JUVENILES | Aumento del grado de especialización. |

| EDAD | CATEGORIA | LINEAS DIRECTRICES DE TRABAJO |
|--------------|------------------|--|
| 8 – 10 años | BENJAMINES | <ul style="list-style-type: none"> • Proponer práctica multiforme. • Evitar especializaciones precoces. • Utilizar motivaciones lúdicas. |
| 10 – 12 años | ALEVINES | |
| 12 – 14 años | INFANTILES | <ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar formas anteriores. • Introducir habilidades específicas aisladas y encadenamientos. • Integrar habilidades en situaciones de juego. |
| 14 – 16 años | CADETES | <ul style="list-style-type: none"> • Integrar intenciones y habilidades en organizaciones colectivas más complejas. • Enriquecer "modos" de los fundamentos. |

| | | |
|--------------|-----------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Distribuir roles de forma más precisa. |
| 16 – 18 años | JUVENILES | - Enriquecer capacidades por evolución física. |

| EDAD | CATEGORIA | PROPUESTAS METODOLOGICAS |
|--------------|------------|---|
| 8 – 10 años | BENJAMINES | Sobre cuatro planos interrelacionados: |
| 10 – 12 años | ALEVINES | <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la motricidad. • Actividad lúdica. • Desarrollo físico-fisiológico. • Desarrollo psicosocial. |
| 12 – 14 años | INFANTILES | <ul style="list-style-type: none"> • Plantear valoración situaciones pedagógicas. • Alternativas variadas de opción. • Jugar con intenciones tácticas. • Evitar juego posicional. |
| 14 – 16 años | CADETES | <ul style="list-style-type: none"> • Variar formas y sistemas de juego. • Mejorar dinamismo por reducción de espacios y aumento de velocidades. • Elevar nivel físico-atlético. • Especializar puestos. |
| 16 – 18 años | JUVENILES | Exigencias superiores a las anteriores. |

| EDAD | CATEGORIA | EVOLUCION DEL JUEGO A DEPORTE |
|--------------|------------|---|
| 8 – 10 años | BENJAMINES | Juegos con organizaciones simples con elementos del juego. <ul style="list-style-type: none"> • Juego libre. • Juego dirigido a una habilidad o concepto colectivo. • Juego aplicado a una habilidad o concepto colectivo. |
| 10 – 12 años | ALEVINES | |
| 12 – 14 años | INFANTILES | <ul style="list-style-type: none"> • Juego organizado. • Reglas y principios del deporte. • Aplicación de la evolución de la técnica y la táctica. • Aumentar las variables. |

| | | |
|--------------|-----------|--|
| 14 – 16 años | CADETES | Deporte evolucionado: <ul style="list-style-type: none"> • Exigencias absolutas de reglas y principios del juego. • Formas y fases del juego. • Desarrollo del juego de conjunto. |
| 16 – 18 años | JUVENILES | Perfeccionamiento específico por puestos y adaptación. |

| EDAD | CATEGORIA | OBJETIVOS ESPECIFICOS |
|--------------|------------|---|
| 8 – 10 años | BENJAMINES | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conocimiento global del deporte y parcial básico de las reglas determinantes. • Conocer los principios generales y específicos que rigen el balonmano. • Desarrollar la capacidad perceptiva con elementos del balonmano. • Ampliar el potencial de capacidades coordinativas. • Favorecer la maduración física, psíquica y social. • Adquirir hábitos higiénicos. • Plantear aspectos básicos de relación colectiva, espacios amplios 2:1, 2:2, 3:2, 3:3. • Fomentar el aprendizaje de elementos integrados en situaciones de juego. • Competición interna y municipal. |
| 10 – 12 años | ALEVINES | <ul style="list-style-type: none"> • Ampliar conocimiento de reglas. • Ampliar fundamentos en distintas zonas del campo. • Encadenar fundamentos técnicos. • Ofrecer riqueza de fundamentos técnico-tácticos analíticamente. • Variar la relación jugador-compañero-adversario reduciendo el espacio. • Iniciar al aprendizaje de medios básicos tácticos colectivos. • Desarrollar las capacidades físicas. <p>- Competición interna y municipal.</p> |
| 12 – 14 años | INFANTILES | <ul style="list-style-type: none"> • Ampliar conocimiento de reglas. • Especializar de forma genérica en puestos específicos. • Mejorar y ampliar la riqueza de ejecución de habilidades. • Mejorar la capacidad táctica individual. |
| 14 – 16 años | CADETES | <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionar conocimiento de reglas. • Especializar de forma genérica en puestos específicos. • Mejorar y ampliar la riqueza de ejecución de habilidades. • Mejorar la capacidad táctica individual. |

| | | |
|--------------|-----------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Consolidar el aprendizaje de medios básicos tácticos colectivos. • Iniciar al conocimiento de estrategias y sistemas de forma variada. • Plantear exigencias de desarrollo de las fases de juego. • Competición inteprovincial e interautonómica. |
| 16 – 18 años | JUVENILES | Iniciar a la formación del "valor" competicional. |

CURSO DE MONITORES DE BASE DE BALONMANO Ourense, junio 2001

TEMA 3: LA ETAPA DE APRENDIZAJE GLOBAL

INDICE

1 - ANALISIS DE LA ETAPA DE APRENDIZAJE GLOBAL

1.1 - IMPLICACIONES

2 - OBJETIVOS DE LA ETAPA DE APRENDIZAJE GLOBAL

2.1 - OBJETIVOS

3 - CONTENIDOS ESPECIFICOS DE LA ETAPA DE APRENDIZAJE GLOBAL

3.1 – CONTENIDOS DE ATAQUE

3.2 – CONTENIDOS DEFENSIVOS

3.3 – CONTENIDOS PROPIOS DEL PORTERO

1 - ANALISIS DE LA ETAPA DE APRENDIZAJE GLOBAL

Para una mejor comprensión de esta etapa es imprescindible tener una perspectiva clara desde dos ópticas diferentes:

- Por una parte, debemos analizar al sujeto motivo de la enseñanza, tenemos que responder a la pregunta

¿A quién tengo que enseñar: **EL NIÑO**

Generalmente el enfoque que se hace desde el punto de vista educativo para la aproximación al Ser Humano se realiza sobre la base de una división en 3 ámbitos (Hay que aclarar que esta división se realiza solamente para facilitar el análisis; no debe perderse en ningún caso el concepto de la persona como un ser global en su concepción y en sus actuaciones). Pues bien, estos ámbitos se corresponde con la

persona que se mueve y pone en marcha sus capacidades motrices, la persona que piensa y desarrolla sus capacidades intelectivas y la persona que se mueve y participa de un mundo de relación con los demás

AMBITO FISICO O PSICO-MOTOR

AMBITO COGNITIVO O INTELECTUAL

AMBITO AFECTIVO-SOCIAL

La profundización en estos terrenos corresponde a los estudiosos de disciplinas como la PSICOLOGIA, el DESARROLLO MOTOR y de las teorías del APRENDIZAJE. En otras asignaturas del Curso de Monitores se profundiza más en ello, pero de ellas podemos extraer ya algunas nociones interesantes.

AMBITO PSICO-MOTOR: - Se verifica el predominio en el uso de grandes grupos musculares sobre los pequeños.

El corazón evoluciona con un desarrollo lento.

Se observa un desarrollo motor mayor y más rápido en el caso de las niñas.

AMBITO INTELECTUAL: - Es capaz de realizar razonamientos simples.

Su capacidad de atención es pequeña y la mantiene durante poco tiempo.

El uso del lenguaje se manifiesta de forma limitada.

AMBITO AFECTIVO-SOCIAL: - Comienza a manifestar interés grupal. Hasta el momento no existía.

No obstante su egocentrismo le empuja a tratar de monopolizar la atención.

Ya conocemos algo del sujeto de la enseñanza, ahora nos toca analizar el objeto, la pregunta sería:

¿Qué tengo que enseñar?.....EL BALONMANO

El juego, el deporte, el Balonmano se caracteriza por que está sujeto a un componente reglamentario

ELEMENTOS INVARIABLES DEL JUEGO

Lo identifican y al mismo tiempo lo diferencian de otros deportes

- Terreno de juego, prohibición de utilizar el área de portería.

- El balón, con un peso y tamaños concretos, con unas características móviles específicas.
- Los compañeros.
- Los adversarios.
- Las reglas de juego.
- Las metas (porterías).

Asimismo es necesario actuar en el espacio de juego, lo que da lugar a una

ESTRUCTURA DE LOS MOVIMIENTOS

- Unos que se repiten convirtiéndose en CICLICOS, por ejemplo la carrera.
- Otros cuya cadencia no es del tipo anterior, ACICLICOS, y cuya ejecución puede realizarse de manera SIMULTANEA (saltar y lanzar) o SUCESIVA (bloquear y recibir).

Todos estos movimientos se utilizan de acuerdo a las limitaciones reglamentarias con unos objetivos perfectamente definidos, y que en última instancia consiste en conseguir vencer a un equipo adversario.

Para ello se definen una serie de intenciones de juego que conforman las

BASES DEL DEPORTE COLECTIVO (PRINCIPIOS)

- Con balón (ataque)
 - + Conservarlo
 - + Progresar en el espacio
 - + Variedad de acciones para conseguir el éxito
- Sin balón (defensa)
 - + Recuperar el balón
 - + Impedir la progresión del adversario
 - + Proteger la portería.

1.1 - IMPLICACIONES

El análisis de los elementos anteriores va a implicar en la práctica una serie de consideraciones:

Con respecto al niño:

- Puede comenzar a realizar movimientos finos (al dominar los globales).
- La actividad debe tener un carácter predominantemente aeróbico (permite además el aumento del tamaño del corazón).
- No hay razón para separar sexos en estas edades.
- Aplicar reglas y estrategias simples acordes con su capacidad de atención y comprensión.
- Instrucciones claras y cortas.
- Variedad de juegos cortos.
- Atender a los más débiles.
- Utilizar una terminología sencilla
- Pedir sobre todo respuestas motrices, no verbales.

Con respecto al Balonmano:

- Será necesario el dominio del cuerpo en situaciones variables (con o sin balón), lo que implica la realización de orientaciones, desplazamientos, situaciones...
- Será necesario el dominio de situaciones variables en relación con compañeros y adversarios.
- Dominio de los factores perceptivos.
- Planteamientos de opciones de elección simple.
- Dominio cuerpo-balón en progresión con dificultad.
- Adecuación de las reglas a los niveles de adaptación técnica.
- Promover la lucha por la posesión del balón.
- Encadenamiento de acciones genéricas y específicas.
- Promover el sentido de colaboración.

2 - OBJETIVOS DE LA ETAPA DE APRENDIZAJE GLOBAL

2.1 - OBJETIVOS

Como ya vimos anteriormente serán objetivos a conseguir en esta etapa los siguientes:

1º - **Adquirir un conocimiento global del deporte y parcial básico de las reglas determinantes del juego.** En muchos casos, los niños acceden a la práctica del Balonmano con una experiencia previa debido a que habite en una zona de gran implantación previa del balonmano, por condicionamientos familiares, etc. Pero en otros muchos casos el desconocimiento del deporte es total, por ello será necesario una familiarización tanto de funcionamiento del deporte como de normas reglamentarias mínimas para el desarrollo del juego.

2º - Muy relacionado con lo anterior, **conocer los principios generales y específicos que rigen la práctica del Balonmano.**

3º - **Desarrollar la capacidad perceptiva con elementos del Balonmano.** Es frecuente en el comienzo ver a los jugadores que actúan fuera del terreno de juego o dentro del área de portería, esto es debido a la falta de dominio perceptivo. Esta etapa va a ser muy importante para forjar jugadores que sepan "ver el juego".

4º - **Ampliar el potencial de capacidades coordinativas.**

5º - **Favorecer la maduración física, psíquica y social.** Este objetivo supone que debemos educar además de adiestrar, supone considerar al niño como un ente global que no solamente juega a Balonmano sino que además piensa, se relaciona con los demás y se encuentra inmerso en una situación afectiva, familiar y social particular en cada caso.

6º - **Adquirir hábitos higiénicos.** Tanto desde el punto de vista del aseo personal como desde la salud, el cuidado de la integridad personal, ante las lesiones, etc.

7 - **Plantear aspectos básicos de relación colectiva en espacios amplios 2x1, 2x2, 3x2, 3x3.** Desarrollar los elementos de juego en relaciones numéricas del tipo expresado utilizando espacios extensos para conseguir un proceso de aprendizaje con mayor número de experiencias y más rico.

8 - **Fomentar el aprendizaje de elementos integrados en situaciones de juego.** Los aprendizajes van a tener mayor significación si se producen en situaciones de juego real en donde el niño va a tener la oposición más completa que se puede tener, la de sus compañeros. Ellos le van a obligar a utilizar una serie de recursos que el entrenador debe potenciar sobre los demás:

- La mejora de la coordinación recepción-tiro
- Precisión de los pases a distancias accesibles; sin oposición y después de la oposición.
- Dominio del control del balón.
- Dominio de la progresión en posesión del balón.
- Dispersión espacial equilibrada de los jugadores respecto a la situación del balón y a distancia de pase.

- Toma de conciencia de las nociones atacante y defensor.

9 - **Competición interna o de barrio** de forma intrascendente, variando la composición del equipo.

3 - CONTENIDOS ESPECIFICOS DE LA ETAPA DE APRENDIZAJE GLOBAL

Las diferentes tareas de formación a realizar en la práctica abarcarán los aspectos siguientes:

- **Desarrollo físico-motor:** comprende la *formación atlética general y específica* así como las *aptitudes motrices* necesarias para la ejecución técnica (velocidad, coordinación...), todo ello sin olvidar la *Educación Física de Base*.

- **Desarrollo técnico-táctico:** incluye el aprendizaje de los *elementos básicos del juego*.

- **Desarrollo psico-social:** reúne a aquellos aspectos relativos al carácter, la personalidad y la relación con los demás como la agresividad controlada, la valentía, la disminución del egocentrismo, la capacidad para colaborar, etc.

- **Conocimientos teóricos generales del deporte y específicos del Balonmano:** incluye el conocimiento de las *reglas de juego*, la comprensión de la *dinámica de los ejercicios*, la extracción de *normas de actuación* de éxitos y fracasos.

Vamos a centrarnos a continuación en los **CONTENIDOS ESPECIFICOS TECNICO-TACTICO**.

En su conjunto habrá que diferenciar:

- **CONTENIDOS DE ATAQUE**

- **CONTENIDOS DE DEFENSA**

- **CONTENIDOS PROPIOS DEL PORTERO**

CONTENIDOS DE ATAQUE

HABILIDADES TECNICAS BASICAS

- Manipulación del balón: Adaptación y Manejo.

- Desplazamientos sin balón: arranque, paradas en desplazamientos asociados a carrera, saltos y caídas.

- Recepción del balón: distancias cortas.

- Transporte del balón en bote.

- Transporte del balón sin bote: ajuste del ciclo de pasos de manera natural.

- Pase del balón: * En contacto con el suelo.

* Saltando

* En carrera

- Lanzamiento * De precisión

* De potencia

* En salto o en apoyo con el suelo.

□ - Encadenamiento de elementos técnicos simples:

* Recepción - pase

* Recepción - tiro

* Bote - pase - tiro

* Recepción - bote - pase - tiro

* Cambio de dirección - recepción - pase o tiro.

CAPACIDADES TACTICAS BASICAS

- Relacionar elementos técnicos con oposición simple a intensidad baja.

- Desmarcarse para ocupar espacios libres

- Desmarcarse a distancia de pase.

- Reaccionar con elementos técnicos ante estímulos ópticos o acústicos. Este contenido es importante por que a veces se trabaja la solución de situaciones concretas pero no el reconocimiento de dichas situaciones.

- Ajustar momento de pase o lanzamiento en situaciones simples.

- Crear conciencia de roles "poseedor" (atacante) - "no poseedor" (defensor).

- Conseguir que no monopolicen el balón 2 o 3 jugadores.

- Trabajo en situaciones libres:

1 x 0/1 x 1/2 x 1/2 x 2/3 x 2/3 x 3

CONTENIDOS DE DEFENSA

HABILIDADES TECNICAS BASICAS

- Conseguir el equilibrio corporal en posiciones variadas y relacionadas con desplazamientos.
- Desplazamientos.
- Utilizar el cuerpo atacando al adversario y evitando su progresión.
- Desposeer del balón en bote
- Buscar el brazo de tiro para evitar lanzamientos.
- Iniciación al blocaje de balón de forma libre.

CAPACIDADES TACTICAS BASICAS

- Relacionar elementos técnicos con oposición simple.
- Relacionar desplazamientos con interceptación.
- Relacionar elementos técnicos con estímulos acústicos o visuales.
- Marcajes de vigilancia y persecución (responsabilidad directa).
- Iniciación al marcaje en línea de pase.
- Iniciación a las ayudas.
- Trabajo en situaciones simplificadas libres:

1 x 1/1 x 2/2 x 2/2 x 3/3 x 3

CONTENIDOS PROPIOS DEL PORTERO

Partimos de la idea básica de que todos los jugadores deben pasar por el puesto de portero.

- Golpeos y desvíos de balones de distintas dimensiones y características.
- Manipulaciones y habilidades con manos y pies.
- Detención de balones a diferentes distancias, lugares y localizaciones, con distintas partes del cuerpo (dos manos, pies, codos, hombros, rodillas...).

CURSO DE MONITORES DE BASE DE BALONMANO Ourense, Junio 2001

TEMA 4: ENSEÑANZA DE LA TECNICA (1)

INDICE

1 - ASPECTOS GENERALES DEL APRENDIZAJE TECNICO

2 – EL APRENDIZAJE PERCEPTIVO-MOTOR Y SU RELACION CON LA TECNICA DEL JUEGO

3 – METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA EN ESTA ETAPA

Artículo Incluido: Comunicación Técnica nº 162. "LA ENSEÑANZA DE LAS HABILIDADES ESPECIFICAS: EL BALONMANO". Por Rafael López León.

1 – ASPECTOS GENERALES DEL APRENDIZAJE TECNICO

La TECNICA en el BALONMANO responde a la pregunta **¿CÓMO?** dentro del desarrollo de las fases del juego. Pero no podemos olvidar que existen otras dos preguntas fundamentales en el orden individual para un óptimo desarrollo del juego: **¿DÓNDE?** y **¿CUÁNDO?** A estas dos preguntas responde la TACTICA INDIVIDUAL.

La enseñanza de la técnica de los deportes ha pasado por varias fases en cuanto a concepción o forma de ver la misma y la importancia que se le ha asignado dentro del juego.

En los años 60 y 70 se daba gran importancia a la técnica desde el punto de vista biomecánico (se basaba en el modelo conductista), de ahí el nombre de **CORRIENTE MECANICISTA**, que buscaba el gesto perfecto y eficaz a imitación del que realizan los campeones. Se construyen modelos que deben ser reproducidos a través de una metodología generalmente **analítica**. Una vez dominados los gestos básicos el principiante puede jugar con otros para formar equipo, **se construye el juego a partir de la técnica**. Este modelo es válido para deportes con ambiente estable pero se manifiesta pobre en aquello en los que interactúan múltiples factores.

Posteriormente la **CORRIENTE GLOBALISTA** (Influenciada por las teorías psicológicas de la Gestal) propone una formación basada en el aprendizaje técnico considerado necesario para responder a situaciones concretas de juego. Se parte del equipo como conjunto estructurado que posee unos o varios sistemas de juego. En ellos el jugador tiene un papel definido y preciso para el que debe adquirir y trabajar determinados gestos, *la técnica está en segundo lugar pero no es secundaria, la técnica individual como necesidad colectiva*.

En la actualidad se tiende a un desarrollo de la técnica a partir de un **PLANTEAMIENTO COGNITIVISTA** con la preocupación por los procesos que se producen dentro del individuo. Los gestos técnicos surgen como consecuencia de complejos procesos internos, después de analizar las condiciones del entorno en donde realiza su actividad, y no dan lugar a gestos mecánicos sino a "ESQUEMAS MOTRICES" aplicables en situaciones variables.

La estimulación del deportista se produce modificando la organización de los acontecimientos y situaciones del entorno y da lugar a la elaboración de nuevos **comportamientos** producto de la interpretación personal.

La evolución del aprendizaje está centrada en la capacidad que tenga el deportista para analizar las señales del entorno, saber interpretarlas y tomar variadas soluciones motrices cada vez más ajustadas a sus necesidades e intereses particulares: **la actividad deportiva basada en la persona.**

Es más válido para los deportes en que las situaciones de competición no son estables y exigen gran interacción.

FACTORES QUE COMPRENDE UNA TECNICA EFICAZ

Según Meinel:

1. Una división en el espacio y tiempo bien definida (señalar de forma precisa las partes de un movimiento o sus componentes, preparatorio, principal y final cuando se trata de movimientos acíclicos, y de la fusión de las fases cuando los movimientos son cíclicos).
2. Una división dinámico temporal bien señalada (ritmo). Fluida sucesión de las fases de tensión y relajación muscular, asegurando la economía del trabajo muscular y del sistema nervioso.
3. Un buen curso del movimiento. Define la medida de la coordinación alcanzada. Un movimiento bien ejecutado transcurre siempre con fluidez, sin dar sensación de esfuerzo su realización.
4. Una elevada elasticidad del movimiento. Capacidad de oponerse a las resistencias externas, movimientos bruscos o violentos, retornando a la posición inicial sin daño para la musculatura.
5. Previsión prematura del movimiento (anticipación), tomando conciencia del curso del movimiento antes de su iniciación.
6. Previsión de los movimientos ajenos (anticipación). La determinación previa de las consecuencias de un movimiento del contrario es fundamental en los deportes de equipo.
7. Exactitud del movimiento (precisión). Ajustarse a la forma exacta de ejecución, la más favorable mecánicamente hablando, y de ella saldrá la eficacia y la consecución del fin propuesto.

METODOS DE ENSEÑANZA DE LA TECNICA

Existen dos métodos fundamentales para la enseñanza de las técnicas de juego:

- Instrucción directa
- Búsqueda

Instrucción directa o reproducción de modelos

Se basa en dotar al jugador de información directa para solucionar el problema técnico, concretándole cómo debe realizar su ejecución.

Para que se pueda producir este método tienen que darse dos condiciones:

- 1º. Que exista una solución de probado rendimiento y bien definida.
- 2º. Que el entrenador le comunique al jugador esta solución.

En la práctica este método se puede llevar a cabo de acuerdo a varios tipos de estrategia: GLOBAL o ANALITICA.

En la estrategia GLOBAL se enseña la técnica en su totalidad. Ejemplo: se propone la ejecución de una finta en el segundo paso con salida por el punto débil y se pide a los alumnos que la realicen de forma completa. A esta forma de enseñar la técnica se le conoce como global pura. Si le pedimos al jugador que se concentre en el pivote entre el primer y el segundo paso estaría utilizando una estrategia global con polarización de la atención. Si resulta muy difícil el aprendizaje podemos optar por una estrategia global con modificación de la situación real: colocar aros en el suelo y dentro pintar I – Z en función del pie a apoyar, marcando, consecuentemente, la secuencia.

A veces no es posible reproducir, de principio, el modelo técnico a seguir debido a su complejidad, es entonces cuando se recurre a la estrategia ANALITICA que consiste en dividir el gesto técnico a realizar en partes más sencillas. Esta puede ser:

Análisis puro: Se divide el gesto en partes en función de lo que se considere más importante aprender en primer lugar y así sucesivamente. Una vez aprendidos todos se procede a la síntesis final.

Análisis secuencial: Se parte el gesto técnico cronológicamente y se practica independientemente, una vez asimilada cada parte se procede a la síntesis final.

Análisis progresivo: Se descompone el gesto en partes. Se comienza a con la ejecución de la primera parte y progresivamente se van añadiendo elementos nuevos hasta completarla. Ejemplo: El lanzamiento en salto.

Este método nos será de gran utilidad en la enseñanza de los elementos técnicos-mecánicos, cuando respondemos al ¿CÓMO?. Sin embargo sería empobrecer el acto de formación si abusáramos de él en la aplicación a la táctica individual.

Enseñanza mediante la búsqueda o resolución de problemas

Muy relacionada con la idea expuesta anteriormente cuando hablábamos de la corriente cognitivista en el sentido de que establece una relación clara entre aprendizaje de la técnica y actividad cognitiva.

En este método el entrenador presenta un problema que el jugador debe resolver (disonancia cognitiva). El jugador o jugadores analizan la situación previamente a la búsqueda de soluciones.

A la hora de plantear problemas desde este método de enseñanza debemos tener en cuenta varios condicionantes:

- 1º: Que la solución al problema no debe ser conocida de antemano.
- 2º: Que no debe ser demasiado fácil.
- 3º: Que debe ofrecer la posibilidad de obtener éxito sino se producirá desmotivación.
- 4º: Que el planteamiento del problema no debe dar lugar a mayor volumen de verbalización que de actividad técnica.

5º: Que el resultado debe ser evaluable.

Este estilo ofrece menos posibilidades de utilización en la enseñanza de elementos técnicos-mecánicos. Si es muy útil, sin embargo, en el momento de aplicar los elementos técnicos en situaciones espacio-temporales y con oposición, en el aprendizaje de la TACTICA INDIVIDUAL como respuesta al ¿CUÁNDO? Y al ¿DÓNDE?.

2 – EL APRENDIZAJE PERCEPTIVO MOTOR Y SU RELACION CON LA TECNICA DE JUEGO

Desde el punto de vista de las intenciones de juego el jugador debe en todo momento actuar en función del ¿CÓMO?, ¿DÓNDE? y ¿CUÁNDO? Esto implica por su parte:

- Una captación de información de lo que se desarrolla a nivel de su motricidad, siendo el esquema corporal la referencia que le sirve de base, y que consiguientemente depende de las **sensaciones receptoras internas**.

- Una captación de información de lo que se desarrolla sobre el terreno y que, por tanto, depende de **las sensaciones receptoras externas**.

La percepción, base sobre la que se desarrolla la intención, da lugar a dos fenómenos fundamentales para el dominio del juego por parte del jugador:

- Seleccionar de la gran cantidad y variedad de elementos del juego aquellos importantes para el resultado del mismo y, además, ser capaz de aprender a jerarquizarlos por orden de importancia. A esta capacidad se le conoce como **ATENCIÓN SELECTIVA**. Con frecuencia la dificultad para el dominio de la técnica de juego no viene determinada por un defecto de ejecución, sino por no ser capaz de ajustar la tarea desde el punto de vista perceptivo. Por ello es obligatorio la familiarización con las peculiaridades perceptivas previamente al dominio de la técnica (ejecución).
- **ANTICIPACIÓN PERCEPTIVA**. Para recoger y reconocer al nivel del juego los indicios que permitan prever la evolución de una situación antes de que se materialice. Es lo que va a permitir, con el tiempo, forzar una falta de ataque o interceptar un balón.

Estos dos elementos son los que van a determinar la velocidad de juego óptima que puede obtener un jugador. A mayor capacidad de selección y anticipación mayor va a ser la posibilidad de velocidad que le pueda imprimir a sus gestos técnicos. Además, es algo de lo que el propio jugador debe ser consciente para evitar acumular errores.

CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES A DESARROLLAR EN BALONMANO PARA LA ADQUISICION DE LA TECNICA

| | | |
|-------------------------|---|----------------------------------|
| COORDINACION | <u>COORDINACION OCULO-MANUAL</u> | MO TRI CI DAD |
| | <u>COORD. DINAMICA-SEGMENTARIA</u> | |
| | <u>COORDINACION DINAMICA-GENERAL</u> | |
| EQUILIBRIO | <u>EQUILIBRIO</u> | |
| | <u>AJUSTE CORPORAL</u> | |
| ESTRUCTURACION | <u>PERCEPCION ESPACIO-TEMPORAL</u> | |
| ESPACIO-TEMPORAL | <u>ESTRUCTUR. DEL ESPACIO DE ACCION</u> | |

3 – METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA EN ESTA ETAPA

PRINCIPIOS METODOLOGICOS

- Debe utilizarse predominantemente una **metodología global (juego)** y el constante análisis de los comportamientos observados.
- Debemos tener en cuenta que nos encontramos en la etapa de **consolidación de la lateralidad**, por lo que debemos favorecer el desarrollo del lado débil y el perfeccionamiento del lado dominante.
- El grado de **complejidad** debe reducirse **al número elevado de repeticiones** de ejercicios técnico-tácticos.
- Intensidad baja y ejecución con variabilidad que cree una amplia disponibilidad motriz, basada en la aplicación y utilización de movimientos básicos.
- Trabajo con **grupos pequeños** en **espacios amplios**.
- Práctica de diversos juegos y competiciones.

PAUTAS METODOLOGICAS

1º - Va a ser preferible el planteamiento de problemas que den lugar a la creación de **técnicas flexibles** que la realización de estereotipos concretos repetidos. El dominio del pase se puede tratar de conseguir pasándose dos compañeros estáticos o con un defensor en medio. En el primer caso va a dar lugar a la creación de gestoformas mecanizadas y en el segundo a la formación de un repertorio más o menos amplio para evitar al defensor. Es por ello que debe evitarse al máximo el aprendizaje mecanizado tratando de que este se produzca a través de movimientos:

Adaptados a la situación concreta.

Aplicables a otras situaciones, y

Transferibles al juego real.

De esta manera se produce una mayor *interiorización* del movimiento por medio del establecimiento de relaciones causa/efecto, además de conseguir una mayor relación con el juego.

En relación con estos aspectos no hay que olvidar que el niño necesita completar el proceso:

PERCIBIR..... PENSAR/DECIDIR.....
ACTUAR

.....CONOCIMIENTO
EJECUCION/RESULTADOS.....

y no solamente el último (actuar).

En esta etapa va a tener mayor importancia la **actividad perceptiva**, sobre todo lo que se refiere a la percepción del entorno, así como la percepción de uno mismo.

2º - Va a ser necesario adecuar las **reglas de juego** a las posibilidades del niño en cuanto a:

- Terreno de juego (más pequeño).
- Area semicircular (posibilidad de tener ángulo de tiro desde cualquier posición).
- Duración de los partidos.
- Numero de jugadores dentro y fuera del campo, y
- Tamaño del balón.

En este sentido **ANTON, J.L. propone lo siguiente:**

- Además de la reducción del área de portería y darle forma semicircular,
- Reducir el terreno de juego a medidas 20-22 metros de largo por 10-12 de ancho.
- Reducir la portería a 3 x 1,80 m.
- Reducir el número de jugadores a 3x3, 4x4 y 5x5 más los porteros.
- No más de dos reservas por equipo.
- Dos tiempos de 10-12 minutos.
- Juegos múltiples (multibalones, multiblancos, multimetas...).

- Promover funciones de árbitros-entrenadores en los jugadores.
- Posibilidad de eliminar el saque de centro.

3º - Además de aprender, el niño debe divertirse. Para ello es importante la **utilización de formas lúdicas**. Hay que aprovechar las necesidades intrínsecas de movimiento que tiene el niño.

4º - El objetivo más general va a ser **iniciar el juego**. La situación más corriente en el juego colectivo es la formación de "paquetes" o "enjambres" en los que lo importante es poseer el balón aunque no exista avance espacial. Ante esto hay que crear situaciones pedagógicas que permitan al niño (y a todos los niños) participar en el juego con balón. Para ello va ser imprescindible la ejecución de juegos o ejercicios en grupos reducidos en los que la monopolización o la inhibición sean difíciles.

5º - Desde la perspectiva táctica hay que comenzar por hacer que el niño **reconozca** la diferencia

Posesión del balón..... No posesión del balón

Atacante..... Defensor

6º - En cuanto a los **sistemas o estrategias a aplicar**, se exponen a continuación algunas ideas que pueden darle mayor eficacia al proceso de aprendizaje:

- Hacer utilizar el espacio de forma racional en cuanto a **anchura y profundidad**.
- **No utilizar puestos específicos**, dejar que el niño ocupe el espacio amplio libremente.
- Utilización predominante de la **defensa hombre a hombre** en todo el campo o en zonas determinadas.
- Relacionado con el concepto de profundidad, introducir la idea de **ganar terreno**.
- Concepto de **lucha por la posesión del balón**.
- Defensa en **dos líneas** y ataque a la defensa en dos líneas.
- Omitir la fase de organización del ataque.
- Repliegue defensivo no organizado. Relación hombre-hombre.

7º - La metodología de trabajo deberá condicionarse a una serie de factores que debemos respetar a la hora de diseñar las sesiones:

a) El **aumento de la dificultad de la progresión** vendrá dado por:

- La exigencia de realizar movimientos previos o posteriores
- Por el menor tiempo de realización/aumento de la velocidad de ejecución.
- Aumento de las posibilidades
- Modificación de las **posiciones, situaciones u orientaciones**.

b) Alternar continuamente secuencias de trabajo de JUEGO con la evolución de CONTENIDOS ESPECIFICOS concretos de forma independiente.

c) Las **PAUSAS** a lo largo del entrenamiento son preferibles **muchas y cortas** que pocas y muy largas, de esta manera permitiremos una mejor recuperación y evitaremos pérdidas de atención y concentración en el trabajo.

d) Es conveniente dar regularmente **REFUERZOS POSITIVOS** para ayudar al niño a autoafirmarse, madurar su propia imagen y ayudarle en el proceso de aprendizaje. Las recompensas, premios o trofeos no son tan aconsejables pues pueden inculcar un concepto mercantilista del deporte desde estas edades. La idea sería fomentar la mejora personal ante el trabajar para conseguir premios. Aprovechar aquello que hace bien para fijarlo y hacer reflexionar sobre los errores.

8 - Con relación a la **COMPETICION Y AL GRADO DE PARTICIPACION**, es preferible la organización de torneos cortos múltiples antes que ligas largas. De la misma manera, si se puede, se tratarán de evitar los campeonatos eliminatorios, para garantizar un cierto grado de participación.

En cuanto a la estabilidad de los equipos, se puede modificar la estructura de estos para garantizar que siempre jueguen juntos los mismos jugadores y para asegurar una mayor competitividad.

Los cambios de jugadores es mejor realizarlos en función de criterios de tiempo de participación que de rendimiento.

No se debe olvidar nunca que la competición, aunque es necesaria para que el niño desarrolle sus aprendizajes, puede no resultar conveniente si **limita las posibilidades de participación** y si crea en el niño excesivo **stress** por conseguir victorias (Aquí hay que tener cuidado con el elemento extradeportivo: familia, espectadores, profesores, etc...).

El **volumen mínimo** de trabajo semanal debería ser de **dos sesiones semanales** de una **duración máxima de 1 hora y 15 minutos**.

La relación recomendada entre Entrenamiento y Competición se sitúa al principio de 2/1 (2 entrenamientos/1 partido), para situarse posteriormente en 3/1.

Finalmente es necesario apuntar, con respecto a la competición, que se deben evitar los desplazamientos largos fuera de la ciudad, circunscribiéndose el dominio competitivo a la propia ciudad y sobre todo a la propia Escuela Deportiva.

9.- En esta etapa entre el 60 y el 80 % del trabajo debería tener todavía carácter genérico, y para ello hay una serie de actividades complementarias que pueden ayudar al enriquecimiento de la motricidad del niño como pueden ser:

- **La Gimnasia Básica**, para la mejora general, las cualidades físicas básicas...
- **El Atletismo básico**, que contiene elementos que se van utilizar en el Balonmano de una manera específica: carreras, saltos, lanzamientos, coordinación...
- **El Fútbol reducido**, que mejora la motricidad de las piernas, coordinación óculo-pédica...
- **El minibasquet**, para la coordinación general, la capacidad de salto, la motricidad de las piernas, finura del movimiento de brazos y manos...
- **Juegos acuáticos**, coordinación, resistencia general, fuerza...
- **Patinaje**, mejora la coordinación de movimientos, educa el equilibrio...
- **Excursiones y marchas, actividades en la Naturaleza**, resistencia, adaptación al medio...
- **Judo**, fuerza, respeto al adversario, valores morales...

10.- Todas estas pautas están guiadas por dos ejes fundamentales:

- **EL MOVIMIENTO** (fundamental en toda actividad física), debe predominar sobre otro tipo de situaciones (explicaciones, razonamientos, etc.).
- **PARTICIPACION**, dar posibilidades a todos para mejorar su nivel. No estamos en edades de seleccionar jugadores sino de enseñar y que todos puedan realizarse jugando a Balonmano.

Es importante que previo al inicio específico en el campo del Balonmano el niño haya tenido experiencias en las que elementos de Balonmano convivan con otros deporte: INICIACION PRE-DEPORTIVA. Que lleguen a dominarse los elementos que refinados dan lugar a la técnica deportiva: EDUCACION FISICA DE BASE.

CURSO DE MONITORES DE BASE DE BALONMANO Ourense, Junio 2001

TEMA 5: ENSEÑANZA DE LA TECNICA (II)

INDICE

METODOLOGIA DE LA TECNICA ESPECIFICA DEL BALONMANO

5.1 – TECNICA DE LAS POSICIONES DE BASE

METODOLOGIA DE LAS POSICIONES DE BASE

DESARROLLO PRACTICO

5.2 – TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS

DESPLAZAMIENTOS SIN BALON

METODOLOGIA DE LOS DESPLAZAMIENTOS SIN BALON

DESARROLLO PRACTICO

DESPLAZAMIENTOS CON BALON

METODOLOGIA DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON BALON

DESARROLLO PRACTICO

LAS FINTAS

METODOLOGIA DE LAS FINTAS

DESARROLLO PRACTICO

EL BOTE DEL BALON

METODOLOGIA DEL BOTE DEL BALON

DESARROLLO PRACTICO

5.3 – TECNICA DE LA ADAPTACION Y MANEJO DEL BALON

METODOLOGIA DE LA ADAPTACION Y MANEJO

DESARROLLO PRACTICO

5.4 - TECNICA BASICA DEL PASE DEL BALON

METODOLOGIA DEL PASE DEL BALON

DESARROLLO PRACTICO

5.5 – TECNICA BASICA DE LAS RECEPCIONES

METODOLOGIA DE LAS RECEPCIONES

DESARROLLO PRACTICO

5.6 - TECNICA BASICA DE LOS TIROS

METODOLOGIA DE LOS TIROS

DESARROLLO PRACTICO

5.7 – TECNICA BASICA DEFENSIVA

LA INTERCEPTACION DEL BALON

MARCAJES A DISTANCIA

MARCAJES EN PROXIMIDAD

BLOCAJES

METODOLOGIA Y DESARROLLO DE LA TECNICA DEFENSIVA

5.1 - TECNICA DE LA POSICION DE BASE

Tanto la actividad defensiva como la ofensiva necesita un punto de partida que garantice el éxito posterior. A este punto de partida es a lo que conocemos como **POSICION DE BASE**.

Esta POSICION DE BASE debe guiarse por 3 **PRINCIPIOS FUNDAMENTALES**:

1º: Debe ser **equilibrada y natural** para facilitar la participación en acciones posteriores.

2º: Debe estar presidida por un esfuerzo continuado de **atención y concentración** que predisponga a desarrollar la velocidad de reacción de forma inmediata.

3º: Necesita de **tensión regulada** que favorezca la velocidad contráctil del músculo.

POSICION DE BASE EN ATAQUE

Cabeza: erguida con normalidad.

Tronco: Ligeramente inclinado hacia delante.

Piernas – estáticas: ligeramente flexionadas, separadas a comodidad del jugador y en posición asimétrica (generalmente adelantada la contraria al brazo ejecutor).

- **dinámicas:** suspensión alternativa (posición simétrica).

Pies: Apoyados totalmente en el suelo en la posición estática (si la separación entre piernas es acentuada, el pie retrasado apoya solamente un tercio).

Apoyos consecutivos con un tercio del pie en la posición dinámica.

Brazos: Semiflexionados (borde radial hacia arriba) y ligeramente separados del tronco.

Manos: Orientadas para la recepción del balón en cualquier momento.

POSICION DE BASE EN DEFENSA

- La colocación de las piernas puede ser simétrica o asimétrica. En la posición asimétrica puede ser cualquiera la adelantada, dependerá de la acción específica posterior.
- Las manos, con la cara palmar dando frente a los objetivos (balón o jugadores contrarios), deben encontrarse extendidas y los dedos abiertos con rigidez.
- La separación de los brazos es más acentuada que en la posición de base en ataque.

PRECISIONES COMUNES A AMBAS POSICIONES

- La posición de la cabeza permite al jugador obtener un buen campo visual de forma continuada.
- Si el tronco no estuviera ligeramente inclinado sobre la pierna adelantada (posición asimétrica) se originaría un desequilibrio del cuerpo que haría dificultosa la acción posterior.
- En la posición simétrica la inclinación favorece la sustentación, sobre todo en caso de contacto con los adversarios, mejorando la disposición inmediata al desplazamiento posterior.
- Las piernas flexionadas evitan el retardo que se produciría para realizar cualquier desplazamiento (extensión – flexión - desplazamiento).

Se debe **evitar**: Que la base de apoyo no sea equilibrada.

Centrar la atención y mirada sólo en el balón.

Adoptar excesiva tensión o rigidez postural.

Las posiciones de base, tanto en ataque como en defensa, nos proporciona una *anticipación postural* que beneficia la rapidez de ejecución del movimiento posterior.

METODOLOGIA DE LAS POSICIONES DE BASE

Los mayores inconvenientes para que el jugador adopte en un momento dado y de forma instantánea la posición de base correspondiente son las obligadas paradas que, súbitamente, ha de realizar después de cada desplazamiento, y el mantener la posición el tiempo necesario sin perder la actitud expectante recomendada.

Dificultar el desplazamiento con cambios rápidos de dirección, intercalando paradas súbitas y provocando desequilibrios son formas eficaces para la asimilación de esta parte de la técnica.

Objetivos concretos

- Concienciación de las posiciones de base.
- Actitud y concentración.
- Modificación de gestos de partida (de pie, sentado, tumbado...).
- Desplazamientos y paradas (stops) adoptando la posición de base ofensiva o defensiva o alternando.
- Observación y correcciones.
- Variar alternativamente el ritmo y los desplazamientos.
- Alternar carrera con saltos, giros, volteretas, etc., adoptando inmediatamente la posición de base. Introducir intervenciones posteriores inmediatas y stops.

DESARROLLO PRACTICO POSICIONES DE BASE

Ejercicios recomendados (Juan de Dios Román/Domingo Bárcenas):

1 2 3

Juegos (Melendez y Falkowski)

1. La tula envenedada

2. El zorro y los perseguidos

3. Las cuatro esquinas

4. La isla de salvacion

5. Los cazadores

6. Tin

7. Los jinetes buscan caballos

8. Los policias y los fugados

9. El vagabundo busca casa

5.2 - TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS

DESPLAZAMIENTOS SIN BALON

Los desplazamientos son el medio para crear y ocupar los espacios en el terreno de juego. Es la forma fundamental de traslación por el terreno de juego.

Clasificación:

A. Por la **orientación** en función de la trayectoria escogida:

- Frontales hacia delante, dando frente a la trayectoria adoptada.
- Frontales hacia atrás, dando la espalda a la trayectoria adoptada.
- Laterales (lado derecha e izquierdo), de costado a la trayectoria adoptada.

A. Por la **técnica** de ejecución

- En forma de marcha, con un apoyo en el suelo siempre.
- En forma de carrera, con una fase de suspensión en el aire.
- En forma de *deslizamiento*, a impulsos sin pérdida de contacto con el suelo.

Por la **trayectoria** adoptada

- *Rectas.*
- *Curvas.*
- *Combinadas:* pueden ser en *cambio de dirección* o en *cambio de sentido*.

A. Según el **ritmo** de ejecución

- *Uniforme.*
- *Acelerado.*
- *Con Cambio de ritmo.*

A. Por la **intencionalidad táctica**

- Buscando la intervención directa.
- Favoreciendo la intervención de los compañeros.
- De acompañamiento.

Observaciones:

Se realizan a partir de la posición de base.

El tipo de desplazamiento a realizar vendrá determinado por la acción táctica individual o colectiva (balón – compañeros – espacio – adversarios).

En su realización se debe evitar el desequilibrio corporal.

En los desplazamientos de frente no se debe apoyar todo el pie.

En los desplazamientos de espalda hay que evitar apoyar sólo los talones.

En los desplazamientos laterales y deslizamientos no se deben cruzar las piernas o saltar perdiendo el contacto con el suelo así como los pasos exageradamente largos. Es preferible realizar más pasos y más cortos.

En cualquier caso, los brazos y las manos deben estar preparados para la intervención (recepción del balón).

El inicio o arrancada se produce por medio de un impulso efectuado por la pierna más atrasada a la nueva dirección de la carrera. Si la posición es simétrica será necesario un pequeño paso adelante de la pierna contraria a la de impulso.

La detención o parada de la carrera se realiza con la pierna más adelantada a la dirección de la carrera, generalmente la que se encuentra en suspensión en el aire.

Los dibujos nos muestran las paradas a partir de carrera frontal adelante, de carrera frontal atrás y en carrera lateral.

Si estamos en suspensión, la parada se hace con contactos alternativos, siendo la segunda en apoyarse la que produce el frenado tanto en suspensión frontal como en suspensión lateral.

En los cambios de dirección y de sentido se debe utilizar la pierna más alejada de la nueva trayectoria.

DESARROLLO PRACTICO DE LOS DESPLAZAMIENTOS SIN BALON

Ejercicios recomendados (Juan de Dios Roman/Domingo Bárcenas): **1** **2** **3**

Juegos (Melendez y Falkowski)

Carrera por los bancos

CURSO DE MONITORES DE BASE DE BALONMANO Ourense, Junio 2001

TEMA VI: ENSEÑANZA DE LA TACTICA

INDICE

1 – ASPECTOS GENERALES DEL APRENDIZAJE TACTICO

2- OBJETIVOS TACTICOS

3 – METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA TACTICA EN LA ETAPA GLOBAL

1.- ASPECTOS GENERALES DEL APRENDIZAJE TACTICO

A la hora de la enseñanza del Balonmano y a efectos sobre todo de análisis distinguimos entre:

TECNICA

TACTICA INDIVIDUAL

COLECTIVA

SISTEMAS DE JUEGO

Se define la TECNICA como la optimización de los gestos para desarrollar el juego de ataque o de defensa.

La TACTICA será el uso concreto y aplicado del gesto técnico con la finalidad de obtener de él el máximo rendimiento en la relación ante el oponente en un espacio (TACTICA INDIVIDUAL). O la relación entre dos o más jugadores para conseguir cumplir los objetivos propios del juego a través de la utilización de los elementos técnicos propios (TACTICA COLECTIVA).

Y el SISTEMA DE JUEGO será la estructura espacial que organiza al grupo de jugadores para obtener de ellos el máximo rendimiento.

El proceso de enseñanza táctica irá al igual que la de los demás conceptos del uso del ESPACIO AMPLIO (mayor riqueza) a la aplicación de toda la variedad en un ESPACIO CONCRETO (puesto específico).

Como vimos en los primeros temas, la **formación táctica** no puede desligarse de la formación técnica (la técnica aisladamente no tiene sentido). El dominio aislado de la técnica, como gesto, no garantiza su aplicación al juego. Por lo tanto la formación técnico-táctica estará más en la línea de PLANTEAMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS MOTORES.

Hay que distinguir el concepto TACTICA del concepto SISTEMAS DE JUEGO o de ESTRATEGIA. La táctica tiene que ver más con un proceso constante de aprendizaje y reaprendizaje que no finaliza nunca. El sistema ya vimos que consistía en organizar espacialmente a los jugadores para obtener mayor rendimiento de ellos. Mientras que la estrategia está más en la línea de búsqueda de situaciones concretas con vistas también al rendimiento.

Existen dos METODOS para la enseñanza de la táctica en contraposición el uno con el otro:

- 1.- El aprovechamiento de esfuerzos preparados y combinados, aprendidos y ejecutados con disciplina.
- 2.- El desarrollo de la capacidad individual para TOMAR DECISIONES en un proceso de INICIACION-RESPUESTA.

"La práctica demuestra que la maestría no es atributo exclusivamente de un deportista con talento. La táctica debe enseñarse desde los primeros pasos de la formación del deportista y perfeccionarse durante, y constantemente, toda la vida deportiva. La iniciativa y la inspiración creadora en el orden táctico son el resultado de un largo y sólido entrenamiento. La preparación táctica conduce a la síntesis de las posibilidades físicas y técnicas del deportista para un eficaz aprovechamiento en la competición, siendo dicha relación de carácter mutuo" (Naglak).

ASPECTOS A TENER EN CUENTA a la hora de afrontar la enseñanza de la táctica:

- 1.- La relación SUJETO-CONSIGO MISMO, el dominio que el individuo tiene de su cuerpo y de su motricidad. (p.e. su velocidad).
- 2.- La relación SUJETO-MOVIL-ESPACIO, la necesidad de moverse en un espacio concreto y dominando un móvil con unas características concreta. (p.e. la capacidad para moverse en un espacio con balón botando).

3.- La relación SUJETO-MOVIL-ESPACIO-REGLAS Y SUS POSIBILIDADES. P.e. ser capaz de desplazarse con balón por el terreno de juego aprovechado al máximo el ciclo de pasos con un bote.

4.- LA COMUNICACION ENTRE COMPAÑEROS, todo lo anterior colaborando con uno o más compañeros.

5.- LA RELACION CON LOS ADVERSARIOS, tratando de superarlos.

6.- LA SOLUCION FINAL (búsqueda final del lanzamiento con portería).

2. OBJETIVOS TACTICOS: DEFENSA Y ATAQUE

Nos referimos en temas anteriores a los diferentes CONTENIDOS a que dan lugar los objetivos tácticos colectivos tanto de defensa como de ataque. Los recordamos:

CAPACIDADES TACTICAS DE ATAQUE

Relacionar elementos técnicos con oposición simple a intensidad baja.

Desmarcarse para ocupar espacios libres.

Desmarcarse a distancia de pase.

Reaccionar con elementos técnicos ante estímulos ópticos o acústicos. Este contenidos es importante debido a que normalmente se trabaja la búsqueda de soluciones en situaciones de juego pero no el reconocimiento de estas situaciones.

Ajustar momento de pase o lanzamiento en situaciones simples.

Crear conciencia de roles "poseedor" (atacante) – "no poseedor" (defensor).

Conseguir que no monopolicen el balón 2 o 3 jugadores.

CAPACIDADES TACTICAS DEFENSIVAS

- Relacionar elementos técnicos con oposición simple.
- Relacionar desplazamientos con interceptación.
- Relacionar elementos técnicos con estímulos acústicos o visuales.
- Marcajes de vigilancia y persecución (responsabilidad directa).
- Iniciación al marcaje en línea de pase.
- Iniciación a las ayudas.

3. METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA TACTICA EN LA ETAPA GLOBAL

ATAQUE

Las bases en esta etapa reposan sobre los principios tradicionales de las acciones individuales y colectivas del deporte de equipo:

- + Conservar/proteger el balón y crear juego.
- + Progresar en el espacio hacia el objetivo (portería contraria).
- + Ejecución de variables para conseguir el éxito (gol).

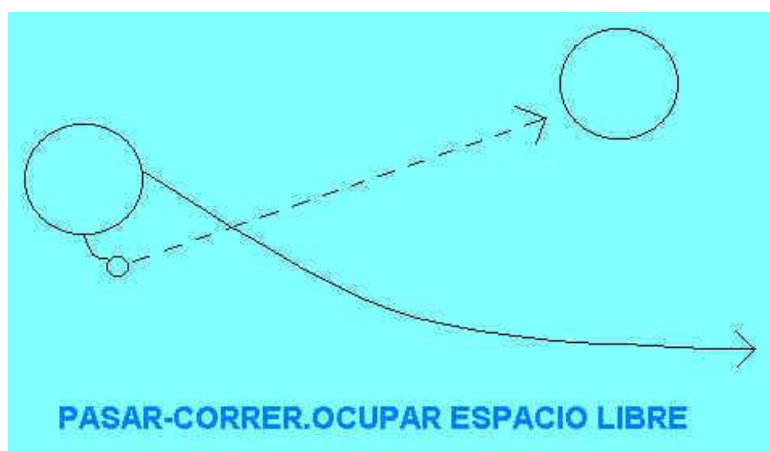
El desarrollo metodológico de estos principios conlleva una serie de comportamientos individuales (táctica individual) motivo de análisis y práctica:

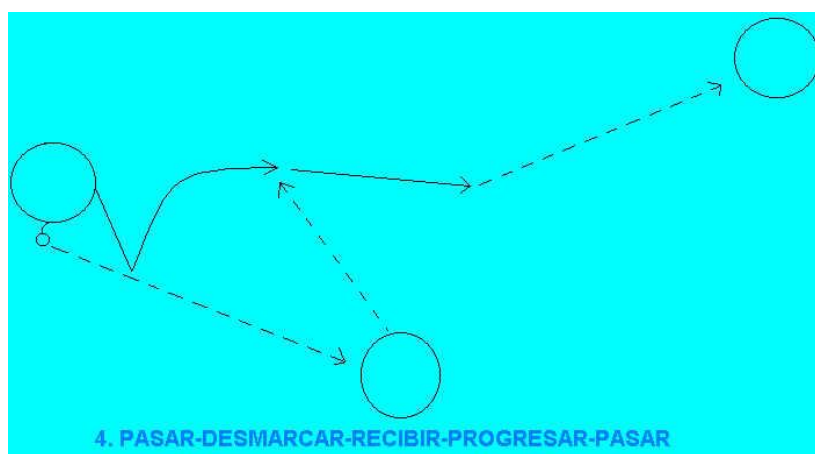
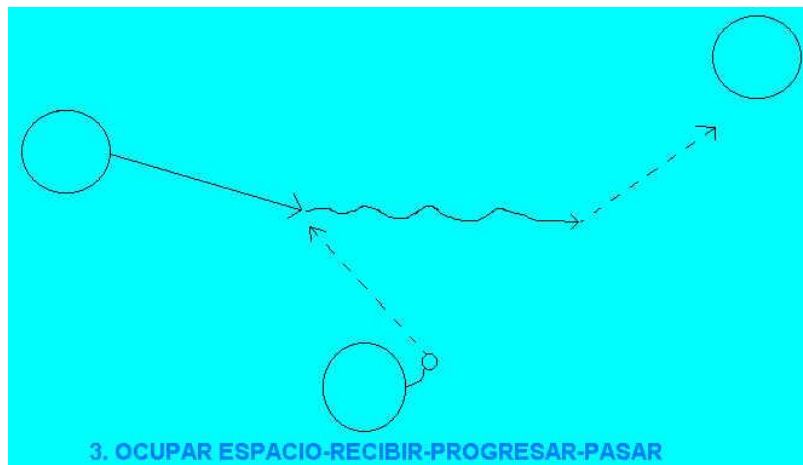
- + La situación del balón. Variable.
- + Los espacios diferentes.
- + Los espacios a conseguir desde diferentes puntos de partida.
- + La situación y desplazamientos de los defensores.
- + El objetivo y su estructura (verticalidad en este caso).

En cuanto a las relaciones numéricas de trabajo:

- 2 Atacantes 1 Defensor.
- 2 Atacantes 2 Defensores.
- 2 Atacantes 3 Defensores.
- 3 Atacantes 3 Defensores.
- 6 Atacantes 6 Defensores.

Desarrollo en la práctica:





5. EL MISMO PROCESO EN PROXIMIDAD UNO CONTRA UNO.

6. ELECCION DE LOS MAS OPORTUNO

El proceso finaliza:

- + Incluyendo la finalización.
- + Pidiendo aceleración en el tiempo.
- + El desmarque con cruce.
- + La verticalidad y el lanzamiento.

En todas las situaciones utilizando:

- + Espacios amplios.
- + Sin referencia a los puestos específicos de ataque.

DEFENSA

Al igual que en el ataque las bases en esta etapa reposan sobre los principios básicos del juego colectivo:

- + Proteger la propia portería.
- + Tratar de recuperar el balón.
- + Que los contrarios no tengan éxito. Evitar el gol.

Para ello, la metodología a seguir estará en la línea de la enseñanza de la etapa:

- Proceso global (no a los puestos específicos).
- Espacios amplios.
- Defensa individual: todo el campo/medio campo/área de golpe franco.
- Pocas ayudas.
- Defensa de verticalidad.
- Desarrollo técnico 1 contra 1.
- Búsqueda del balón.
- Gran importancia de los desplazamientos (amplitud y variedad).

Desarrollo práctico (Juan de Dios Román):

Objetivo: Interceptación del balón

Objetivo: Situaciones 1 : 1: Evitar la progresión del jugador sin balón. Anticipación defensiva. Trabajo en espacios amplios.

Objetivo: Situaciones 1 : 1: Evitar la progresión del jugador. Interceptación del balón evitando la progresión.

Objetivo: Situaciones 1 : 1: Evitar progresión con balón. Evitar el pase. Interceptación del balón. Bloqueaje ante lanzamientos.

Objetivo: Situaciones 2 : 1: Recuperar el balón. Evitar progresión. Evitar que lleguen al área de 6 metros. Protección de la portería.

Situaciones 2 : 3 (desequilibrio defensivo):

Síntesis de los conceptos anteriores:

CURSO DE MONITORES DE BASE DE BALONMANO Ourense, Junio 2001

EL PENSAMIENTO TACTICO EN LA FORMACION DE JUGADORES:

METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO DEL PENSAMIENTO TACTICO A TRAVES DEL JUEGO

Prof. Gabriel Torres Tobío Dr. en CC. de la Actividad Física y del Deporte Entrenador Nacional de Balonmano Profesor del INEF-Galicia, Universidad de La Coruña Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores, RFEBM

El balonmano, baloncesto, fútbol sala, hockey, entre otros, son deportes de equipo codificados y reglamentados con una similar lógica interna, caracterizada por un elevado grado de comunicación motriz y relaciones de interacción continua; donde los elementos a atender y las situaciones de juego son cambiantes permanentemente; por lo que el **mecanismo de toma de decisión** es dependiente de muchos **factores perceptivos** que generan diferentes alternativas de respuestas, y que obligan a seleccionar la más adecuada, e incluso a rectificar decisiones permanentemente. Esto nos sitúa en el contexto del **nivel de análisis de las tareas motrices**, donde los **mecanismos perceptivo y de decisión son fundamentales**, desde la perspectiva del **pensamiento táctico global** y de la **táctica individual específica de juego**.

Los juegos aplicados, en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los deportes de equipo con las características de los deportes mencionados anteriormente, se centran en el contexto de aproximación natural al juego, en orden a evitar modelos técnicos-tácticos estereotipados en edades tempranas. En las propuestas prácticas para mejorar el **"pensamiento táctico"** deben plantearse tareas a través de juegos orientados hacia la **mejora de la capacidad perceptiva y de decisión ante situaciones variables de toma de decisión**.

Con esta propuesta metodológica de utilización del juego aplicado en el aprendizaje de los deportes de equipo (balonmano) se pretende ofrecer una alternativa de práctica pedagógica, para mejorar la capacidad de pensamiento táctico, no sólo en la iniciación de jóvenes jugadores (alevines, infantiles), fundamentalmente, sino también en el perfeccionamiento de jugadores (cadetes, juveniles). La diferencia de su aplicación entre iniciación y perfeccionamiento estará en las instrucciones del entrenador a nivel de la dificultad de la tarea, en el orden perceptivo y de decisión, sobre todo en cuanto al número de estímulos a observar y a recordar en la acción de la tarea.

De este modo, con esta propuesta práctica, nuestro objetivo será mejorar la capacidad de pensamiento táctico global jugador. Interpretando que **la capacidad de "pensamiento táctico" es el talento que tiene un jugador para tomar una decisión correcta en el menor tiempo posible, atendiendo a uno o varios estímulos presentes (percepción del entorno + recordar las instrucciones del entrenador) en la interacción de la tarea**.

En esta ocasión utilizamos un juego determinado (los diez pases) como caso práctico. Pero, este juego no es la metodología, es un juego seleccionado, entre otros, como modelo para describir este criterio metodológico; pudiéndose desarrollar este caso práctico con cualquier otro juego de similares características y finalidad (los tres frentes, etc).

I. LA FUNCION DEL JUEGO APLICADO.

Las características del juego aplicado, que se especificarán posteriormente, deben facilitar en el aprendizaje que el jugador:

- Vivencie conductas en contraste:

Atacar-defender...Cooperación-oposición...Desmarque-marcaje...Perseguir-escapar... Driblar-desposeer balón...Pasar-interceptar...

- Integre habilidades técnicas:

Desplazamiento con móvil...Recibir...Pasar.....

- Mejore sus capacidades perceptivas:

Campo visual (percepción visual)...Memoria visual...Capacidad perceptiva de anticipación (rapidez perceptiva espacio - temporal)...Atención permanente ante estímulos del entorno variable, en duración e intensidad...Atención general y selectiva de una parte del entorno (concentración cognitiva)...Percepción y representación mental del espacio sociomotriz de juego (memoria espacial psicomotriz)...

- Mejore la capacidad de toma de decisiones:

Intervenga con tiempos de decisión variables (modificación tiempos decisión)...Observe respuestas alternativas...Seleccione respuestas...Asuma decisiones permanentemente... Rectifique decisiones "en función de ..."...Evalúe el riesgo de las decisiones...Jerarquice decisiones (conductas - intenciones tácticas prioritarias)...Categorice conductas observables.....

- Mejore su sociomotricidad (socialización):

Asuma responsabilidades (roles, normas)...Mejore su sentido de colaboración (Predominio sentido de equipo)...Facilite su relación grupal...Mejore la habilidad competitiva (astucia)... Facilite la iniciativa (actividad espontánea, creatividad)... Mejore su capacidad de comunicación motriz... Desarrolle estrategias según consignas que recibe (autoestrategia)...Aprenda a valorar el éxito y a sobreponerse a la derrota... Adquiera actitudes de juego (disfruta jugando, y juega para ganar...)...

- Favorezca su autoevaluación (interiorización):

Afirma conductas de autoevaluación y autocontrol...Autoevalúa sus propios recursos y capacidades en la acción del propio juego...Establece niveles de comparación y contraste con otros...

- Globalmente, mejora la capacidad de pensamiento táctico individual.....

II. Características del Juego Aplicado:

Algunas de las características que identifican y diferencian al juego aplicado (juego dirigido) de otros niveles de juego más simples (tarea jugada) son:

- Pretende desarrollar conductas - intenciones de juego, y habilidades técnicas específicas, dentro del contexto global del juego (entendiendo como tal, la lógica interna de la comunicación motriz del balonmano).
- Es la manifestación más significativa del juego (juego puro)
- Existe un objetivo común claro de cooperación - oposición
- En su lógica interna se deben proponer conductas - intenciones de juego en contraste (desmarque - marcaje).
- El juego debe tener objetivos para atacantes y defensores (Dignificar roles y subroles de atacantes y defensores). Ejemplo:
 - Equipo A: ... 10 pases + 8 interceptaciones = 18 puntos
 - Equipo B: ... 8 pases + 4 interceptaciones = 12 puntos
- Suelen tener un Código de Comunicación motriz más complejo. Ejemplo:
 - Se puede pasar hacia adelante y no hacia atrás
 - Se puede progresar botando hacia adelante pero no hacia atrás
 - No se puede pasar a quien me pasó
 - No se puede pasar al anterior que me pasó.....

Un elemento del Código de Comunicación son las Reglas del juego.

- Suelen tener una Red de Comunicación con muchos elementos en el entorno espacial. Ejemplo:
 - Número de compañeros
 - Número de oponentes
 - Número de balones
 - Areas o espacios limitados o condicionados
 - Interposiciones móviles (jugadores que se desplazan por el espacio, ...)
 - Interposiciones estáticas (objetos que dificultan desplazamientos en espacio)
- Diferentes grados de exigencia de la capacidad perceptiva visual (Atención a varios elementos del entorno).
- Diferentes niveles de dificultad en la memorización de consignas. Complejidad del código de comunicación (número y complejidad de las consignas a recordar).
- En su organización, no hay grupos de espera ni eliminados. Siempre existirá una participación permanente.

III. METODOLOGIA DE APLICACION.

Sugerimos la aplicación del juego como un medio de aprendizaje orientado, en el que **no se trata, simplemente, de proponer el juego y dejar jugar; si no de que el Profesor oriente las conductas tácticas y técnicas sugiriendo consignas con diferente propósito.**

El **Profesor** intervendrá en la práctica proponiendo **consignas** en las tareas, para orientar una determinada conducta.

El **Jugador** debe **tomar decisiones** en función de las consignas impuestas por el profesor; que condicionarán su acción en el juego (la observación - decisión - ejecución), obligándole a establecer intenciones prioritarias y a rectificar decisiones casi permanentemente.

Las propuestas de **consignas del Profesor** se orientan en tres niveles:

- Variables a utilizar
- Número de consignas a recordar (nivel de complejidad en la acción)
- Capacidad a implicar, para mejorar las capacidades perceptivas y cognitivas ante situaciones diferentes de toma de decisión.

| VARIABLES A UTILIZAR | NUMERO DE CONSIGNAS A RECORDAR | CAPACIDAD A IMPLICAR |
|--|---|-------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Espacios</i> • <i>Líneas</i> • <i>Distancias</i> • <i>Jugadores</i> • <i>Tiempo</i> • <i>Técnicas</i> • | <ul style="list-style-type: none"> • <i>1 consigna</i> • <i>2 consignas</i> • <i>3 consignas</i> • <i>Más de 3 consignas.....</i> | |

La variable didáctica que plantea el entrenador en sus instrucciones y el número de consignas dependerá de **los objetivos** y de **las respuestas concretas del grupo**, observadas por el entrenador (**criterio y capacidad de diagnóstico**). Así, las tareas que propondremos en la práctica no seguirán obligatoriamente el orden en que se presentan en este documento, ni se desarrollarán en una sola sesión; si no que se planteará aquella tarea (instrucción-consigna) que persiga una intencionalidad en función de la observación de las respuestas del grupo y de los objetivos.

El **tipo de consignas** que el Profesor propondrá en las tareas, se relacionan fundamentalmente con las variables didácticas:

- **Espacios:** Zonas determinadas, vacías, ocupadas.....Ejemplo:"No pasar a la zona de donde me han pasado".
- **Líneas:** Direcciones de pase, de recepción, de progresión..... Ejemplo: "No pasar en la misma orientación de la línea de pase anterior".
- **Distancia:** Respecto a compañeros, oponentes.....Ejemplo: "Alejarse del defensor, para pasar y recibir antes de ser tocado con el balón adaptado o botando".
- **Jugadores:** Número de personas y orden de participación en la acción.....Ejemplo: "No se puede pasar a quien te pasó...o/y...el pase nº 10

debe recibirlo el jugador que recibió el pase nº 3 o/y 7....o/y....todos los jugadores recibirán al menos una vez el balón antes de concluir el número y secuencia de pases establecido".

- **Técnicas:** Orientar una técnica determinada a través del propio juego....Ejemplo: Pasar en bote (esto facilita el buscar, obligatoriamente, la línea de pase-recepción para pasar y a la vez se orienta técnicamente el pase en bote).

El **número de consignas a recordar** que el profesor propone en la tarea variará en función de la edad y grado de formación del grupo. Se crearán así:

- Diferentes niveles de dificultad en la memorización de consignas (Número y complejidad de las consignas a recordar)
- Diferentes grados e exigencia en la capacidad perceptiva, fundamentalmente, visual (Atención a varios elementos del entorno cambiante)

El profesor hará sus propuestas de tareas sobre estas variables y actuando sobre la red y los códigos de comunicación y sobre la motricidad; movilizand así las capacidades perceptivas, cognitivas y motrices del jugador.

| RED COMUNICACION | CODIGOS COMUNICACIÓN | MOTRICIDAD |
|---|--|--|
| β | β | β |
| <ul style="list-style-type: none"> • Atacantes • Defensores • Móviles • Espacio | <ul style="list-style-type: none"> • Códigos actuación • Conductas o intenciones prioritarias • Reglas..... | <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas • Capacidad Coordinación • Capacidad. Condicional. <p>.....</p> |
| β | β | β |
| | | |
| (Percepción) | (Decisión) | (Ejecución) |

Las diferentes posibilidades de establecer **variantes** con **alternativas de logro** de los objetivos que persigue el juego, deben proponerse en **alternancia y combinación**, en función del nivel del grupo y del grado de dificultad en la acción, en cuanto a la percepción-decisión-ejecución.

Las variantes son factores formadores de la tarea-juego que, sin variar su estructura formal, nos permitirá modificar la operatividad de la tarea, creando situaciones de aprendizaje y orientando así todas las conductas formadoras de la misma, para alcanzar **objetivos más específicos**:

- **Variantes en alternancia:** Serán aquellas en las que el docente suele proponer solamente **una consigna**-propósito a observar y/o recordar durante el desarrollo de la actividad-tarea, para orientar una conducta determinada de la acción.

- **Variantes en combinación:** Serán aquellas en las que el docente suele proponer **varias consignas**-propósitos a observar y/o recordar durante el desarrollo de la actividad-tarea, para orientar varias conductas de la acción y aumentar la dificultad en la toma de decisión.

El orden de las tareas establecido en este documento, no implica que el profesor-entrenador siga ese orden correlativo en la propuesta de tareas. La sucesiva introducción de **variantes en alternancia y en combinación**, no se realizará de una forma mecánica, sino atendiendo a criterios de **objetivos** y de **observación de las respuestas concretas del grupo**. El docente debe conocer las características del feedback -información-, en cuanto a tipo y densidad informacional de consignas-propósitos. Estas variantes se proponen en función de lo que el docente observa en la acción del grupo. Por ejemplo, si observamos que en la realización motriz del jugador-grupo no hay una ocupación equilibrada del espacio, propondremos una variante que la favorezca. Así, en función del grado de eficacia o del error en la realización motriz, se propone la variante alternativa para lograr el objetivo.

IV. MODELO DE JUEGO:

En esta ocasión utilizamos un juego determinado, similar al de "los diez pases", que podríamos denominarlo "los pasadores". Pero, recordamos que este juego no es la metodología, es un juego seleccionado como modelo para describir este criterio metodológico de entrenamiento; pudiéndose desarrollar este caso práctico con cualquier otro juego de similares características y finalidad, como el juego de "los tres frentes", que se presenta como variante en este documento.

.DESCRIPCION DEL JUEGO:

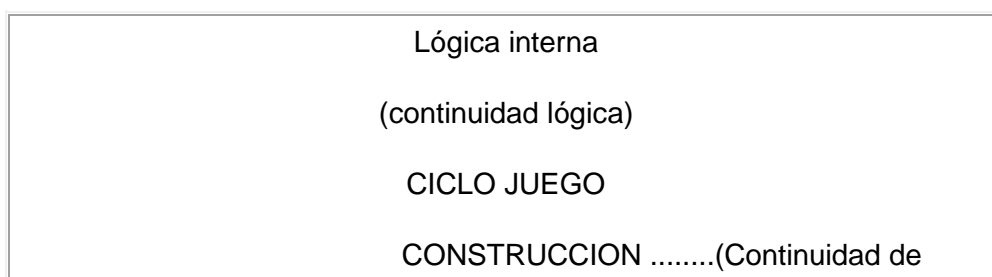
Nombre :

< **Los pasadores** >. Aunque, en el juego habitualmente se establecen 10 pases; sin embargo, en nuestra práctica establecemos más de 10 pases para facilitar diferentes niveles de continuidad de juego; lo que facilita en la observación del grupo diferentes grados de calidad y capacidad de ejecución de la tarea. En este caso, se trataría de lograr **10 + 10 +10 (3 ciclos de 10 pases)**, como máximo. Usualmente, en función del objetivo (intencionalidad), propondremos 10 ó 10+10 ó 10+10+10. Por lo que, también lo podemos denominar como "**los 10 pases** ", "**el juego de los 10 ó más pases** " o la "**cadena de pases**".

Objetivos generales:

En cuanto a jugadores con balón (Atacantes):

- Mejorar el ciclo de construcción básica de juego (CCBJ):



acción)

- Desplazamiento sin balón (para recibir)
- Recepción
- Desplazamiento con balón (para pasar)
- Pasar.....

FINALIZACION(Finalización de la acción)

- Lanzar.....

DINAMICA PERMANENTE **DESMARQUE - MARCAJE**

- Mejorar la continuidad de posesión de balón (en el espacio y en el tiempo).
- Desarrollar intenciones-conductas tácticas de desmarque.

En cuanto a jugadores sin balón (Defensores):

- Evitar la construcción de juego de ataque: "Evitar recepción...disuadir pase...apoderarse del balón...etc"
- Desarrollar intenciones-conductas técnico-tácticas de marcaje.

Actividad - tarea básica:

Un equipo de 6 jugadores con balón, contra un equipo de 6 jugadores sin balón. El equipo con balón trata de lograr 10 o más pases (secuencia de 10 + 10 +10; es decir, 3 ciclos de 10 pases máximo). Aunque, en función del objetivo (intencionalidad), propondremos 10 ó 10+10 ó 10+10+10 pases sin perder la posesión del balón; y el equipo sin balón trata de evitarlo, intentando apoderarse del balón.

Reglas:

Básicamente serán las mismas que las del deporte a enseñar, en lo referente a: cómo puede jugarse el balón y comportamiento con el contrario.

Observaciones:

- **¿Por qué 10 ó más pases?:** ...Porque "10" es el nº de pases que usualmente se dan en las acciones del juego posicional.... Porque facilita el número y tiempo de participación de los jugadores (el doble de pases que jugadores de equipo)... Porque facilita que los defensores tengan posibilidades de interceptar el balón.... Porque más de 10 pases establece niveles de continuidad de juego en cuanto a posesión de balón (ciclo de construcción básica de juego)...
- **Tiempo de participación:**...En vez de proponer un determinado número de pases, también se puede establecer un tiempo de participación o posesión del balón (tiempo de rol de atacante). En este caso, se fijará una duración de 45 segundos a 1 minuto. Aunque el equipo defensor se apodere del balón antes de que los atacantes logren la secuencia establecida de pases; los atacantes seguirán con la posesión del balón hasta que logren el ciclo de pases propuesto o, al menos, durante un minuto; para que dispongan de un tiempo de adaptación y asimilación de la tarea, y facilitar el aprendizaje.

- **¿Por qué 3" de tiempo individual de posesión del balón?...** Porque evita conductas individuales en la posesión de balón.... Porque es un tiempo de participación habitual en las acciones con balón.... Porque la suma de 3", como máximo, en la posesión del balón en los 10 pases, equivale a un tiempo máximo de 30" para realizar el juego (es un tiempo habitual del juego posicional)...
- **¿Por qué 5 ó 6 jugadores por cada equipo?...** El número de jugadores será fundamentalmente de 6:6, 5:5 ó 4:4 porque favorece los tiempos y número de participaciones en la acción... Porque es difícil que un jugador pueda observar en su entorno a más jugadores, en el tiempo de acción que dispondrá... También es recomendable promover las tareas en situaciones de superioridad e inferioridad numérica. Los jugadores se identificarán con colores diferentes para favorecer la discriminación visual, favoreciendo la percepción y toma de decisión.
- **¿Cuál será la dimensión del espacio?...** Específicamente, dependerá del espacio de acción de cada deporte... Generalmente, el espacio será una superficie aproximada de 20x12 ó 15x10; aunque podría reducirse o ampliarse en función de objetivos concretos. Se proponen estas dimensiones porque la densidad de ocupación del espacio tiene una relación equilibrada con el espacio de juego posicional (relación jug/m²)... Este espacio estará dividido en 8 zonas imaginarias que representan espacios de ocupación en anchura y profundidad.

Normas-Intenciones prioritarias de la acción:

| Rol | Atacantes | Defensores |
|--------------|---|---|
| Nivel | | |
| I | Dar 10 o más pases sin perder posesión del balón | Desposeer-robar balón a los atacantes |
| II | Dar 10 o más pases sin ser tocado el balón por el defensor | Tocar-desviar trayectoria del balón aunque no se logre robar |
| III | Dar 10 o más pases sin ser tocado jugador con balón por el defensor | Tocar al jugador que lleva el balón (llegar a tiempo, antes que...) |

Se establecen tres niveles de conductas exigidas, porque identifican diferentes niveles de interacción motriz y de estructuración espacio-temporal.

V. UN CASO PRACTICO DE ENTRENAMIENTO DEL PENSAMIENTO TACTICO A TRAVES DEL JUEGO.

Algunas variantes de la actividad en el juego:

En este caso práctico nos centramos, fundamentalmente, en proponer y orientar situaciones de ataque.

Inicialmente, se suelen proponer variantes en alternancia y progresivamente se introducirán variantes en combinación con un grado de dificultad mayor o menor en función del grupo.

A. Variantes en alternancia:

1) TAREA:

Consigna atacantes: "Lograr 10 ó más pases, evitando ser tocado el jugador en posesión del balón: adaptado, o progresando en bote".

Consigna defensores: "Evitar que atacantes logren 10 o más pases, intentando tocar al jugador portador del balón".

Regla: Si un jugador es tocado con posesión del balón, no se contabilizará su pase; pero, el ciclo de pases continuará en el número de pases que se hayan ejecutado sin ser tocados.

Esta variante favorece:

- Que se imprima más velocidad al pase (riesgo a ser tocado).
- La observación de los elementos del entorno (compañeros, espacios, oponentes, ..) antes de recibir, para reducir el tiempo entre recepción y pase.
- Descubrir distancias de desmarque en relación a los defensores: Alejarse para pasar y recibir.

2) TAREA:

Consigna atacantes: "Idem anterior, pero todos deben tocar, al menos, una vez el balón"

Consigna defensores: "Idem anterior".

Esta variante favorece:

- La participación de todos en el juego y evita el individualismo.
- Obliga a los atacantes y defensores a recordar quién recibió y quién falta por recibir, por lo que se condiciona el pase y el marcaje (ya no se marca a quien recibió).

3) TAREA:

Consigna atacantes: "Lograr 10 pases o más con seguridad y precisión con defensor a distancia".

Consigna defensores: "Interceptar pases estando próximos al jugador sin balón, pero no se puede robar el balón al jugador que lo posee adaptado o botando, ni interceptar el pase próximo a él..... Marcaje a los jugadores que no tienen balón; no se puede marcar al jugador que lo tiene".

Esta variante favorece:

- Que los jugadores menos hábiles-técnicos adquieran confianza y eliminen la incertidumbre en la toma de decisiones con balón.

- Que el jugador se desmarque para recibir (Alejarse para recibir/distancia defensor)
- Que observe diferentes alternativas de pase antes de recibir (Favorece tiempo de decisión).
- Mantenimiento permanente de la distancia de recepción
- La orientación respecto al defensor para recibir y pasar ...

5) TAREA:

Consigna atacantes: "El pase nº 10 (ó último) debe de recibirlo el jugador <Jesús> o el jugador que recibió el pase nº 3 ó 6".

Consigna defensores: "Tratar de interceptar pase y a la vez evitar que el jugador que reciba el pase nº 5, no reciba el nº 10 (o último)".

Esta variante propone:

- Acciones finales intencionadas; es decir, la selección pensada de último pase (asistencia)".

6) TAREA:

Consigna atacantes: "Los pases nº 2-5-8-10 debe recibirlos el jugador Jesús". (Esta propuesta sólo deben conocerla los atacantes).

Consigna defensores: "Tratar de interceptar pase y a la vez descubrir que jugador es el director de juego del equipo atacante"

Esta variante favorece:

- Selección permanente de acciones intencionadas: Selección de pase...
- La asignación de responsabilidades e intenciones tácticas prioritarias.

7) TAREA:

Consigna atacantes: "Lograr 10 o más pases; pero no se pueden dar más de tres pases seguidos en cada medio campo".

Consigna defensores: "Tratar de interceptar pases".

Esta variante favorece:

- La ocupación equilibrada del espacio en cuanto a agrupamiento y dispersión.
- La ocupación equilibrada del espacio

8) TAREA:

Consigna atacantes: "Lograr 10 o más pases, pero sólo se puede pasar de una zona a otra del campo". (Los 10 pases entre fronteras).

Consigna defensores: "Interceptar los pases".

Algunas consignas para atacantes sobre esta tarea:

- No se puede pasar a la zona de donde nos han pasado, ni a la zona donde hemos recibido.
- No se puede pasar **desde** la zona en la que hemos recibido, ni a la zona **donde** hemos recibido.
- No se puede pasar a la zona donde hemos recibido, ni a las zonas colindantes.

Otras variantes alternativas de esta tarea son:

- No pasar a la zona de donde me han pasado
- No se puede pasar desde la zona que hemos recibido.
- No pasar a la zona de donde me han pasado ni desde la zona que hemos recibido
- No pasar a donde me han pasado, ni desde la zona donde he recibido, ni a la zona donde he recibido.....etc.

Esta variante favorece:

- La selección de pase
- La ocupación equilibrada del espacio
- Desmarque y marcajes condicionados

9) TAREA:

Consigna atacantes: "Lograr 10 ó más pases pero no se puede pasar en la misma línea de pase-recepción (Vertical-horizontal-diagonal)". (Si recibo en anchura, paso profundo o en diagonal,.....)

Consigna defensores: "Interceptar pases"

Esta variante favorece:

- Trabajo de orientación pase.
- Desmarques y marcajes condicionados.

10) TAREA:

Consigna atacantes: "Lograr 10 o más pases sin perder el balón".

Consigna defensores: "Interceptar pases, pero cada dos pases no se puede estar marcando al mismo atacante, sino que se debe cambiar de oponente"

Esta variante favorece:

- La continuidad de pase y la posesión del balón.
- Solicita la actividad defensiva.

11) TAREA:

Consigna atacantes: "Dar 10 o más pases, pero no se puede pasar a quien me pasó".

Consigna defensores: "Interceptar pases".

Otras variantes alternativas a esta tarea son:

- No pasar al anterior que me pasó.
- No pasar a los dos anteriores que tuvieron el balón

Esta variante favorece:

- La selección de pase.

12) TAREA:

Consigna atacantes: "Dar 10 o más pases; pero deberán ser pases en bote buscando la línea de pase".

Consignas defensores: "Interceptar pases"

Esta variante favorece:

- Búsqueda de líneas de pase.

13) TAREA:

Consigna atacantes: "Dar 10 o más pases, pero sin pasar al mismo color del compañero que me pasó". (Los 6 jugadores con el balón vestirán petos de diferente color: Entre 4 y 6 colores diferentes)

Consigna defensores: "Interceptar pases" (Los defensores del mismo color)

Esta variante favorece:

- La discriminación visual
- La selección de pase

14) TAREA:

Esta variante podemos denominarla *los tres frentes*. Se organizan tres equipos.

Consigna atacantes A: "Dar 10 o más pases sin ser tocado el jugador con el balón, y sin perder la posesión del mismo".

Consigna defensores: "Interceptar pases y tocar al jugador con el balón".

Consigna atacantes B: "Grupo de jugadores sin balón, que tratan de cortar trayectorias de desplazamiento a defensores que tratan de tocar a los atacantes. Colaboran con atacantes A".

Esta variante favorece:

- La continuidad y selección de pase
- La distancia de marcaje.
- La iniciación a la conducta básica del bloqueo (cortar trayectorias).

Observación: Esta propuesta, se puede combinar con otras variantes definidas anteriormente. (No pasar a quien me pasó, no pasar en la misma orientación línea)

B. VARIANTES EN COMBINACION:

Seguidamente proponemos algunas variantes, de todas las que puedan surgir de combinar las variantes en alternancia vistas anteriormente.

15) TAREA:

Consigna atacantes: "Dar 10 ó más pases; pero no se puede pasar a quien me pasó (**Persona**), ni en la misma orientación del pase anterior (**Línea**)"

Consigna defensores: "Intentar tocar al jugador con el balón".

16) TAREA:

Consigna atacantes: "Dar 10 o más pases sin ser tocado el jugador con balón, y además; no se puede pasar a quien me pasó (**Persona**), ni en la misma orientación del pase anterior:largo-ancho-diagonal (**Línea**), ni a la misma zona que me pasaron (**Espacio**)".

Consigna defensores: 'Intentar tocar al jugador con el balón'.

Así podríamos crear diferentes alternativas de variantes en combinación en función de una intencionalidad concreta. Hasta el momento hemos visto variantes en las que las propuestas se centraban en realizar "**La secuencia básica de construcción de juego ataque**" (Desplazarse sin balón para recibir -Desmarcarse.....Recibir el balón.....Desplazarse con balón para pasar.....Pasar a un compañero.....) y la "**Secuencia def. de evitar continuidad posesión balón**" (Marcaje de proximidad o distancia -distancias marcaje-.....Desplazamiento para llegar a tiempo de evitar recepción, pase, disuadir, presionar, progresión.interceptar...)

Pero ahora, añadiremos la finalización con lanzamiento; la que definiremos como "**Secuencia básica de finalización ataque**". Por otra parte, a nivel defensivo se añade la acción de evitar el lanzamiento. De este modo se busca **Construir + Finalizar juego** con intencionalidades permanentes (en función consignas). Siendo la intencionalidad principal lograr lanzar a canasta-portería al final de: La 1ª secuencia de 10 pases, o bien a la 2ª secuencia de 10 pases (20 pases).

17) TAREA:

Consigna atacantes: "Dar 10 ó más pases sin perder el balón; pero el pase nº 10 lo debe recibir el jugador que recibió el pase nº 3 ó 7, y lanzar desde el extremo izquierdo".

Consigna defensores: "Tratar de interceptar el pase y a la vez evitar que el jugador que recibió el pase nº 3 o/y nº 7 no reciba el 10º para lanzar".

BIBLIOGRAFIA:

ANTON, J.L. (1990): Balonmano: Fundamentos y Etapas del Aprendizaje. Gymnos. Madrid.

BAYER, C. (1986): La enseñanza de los juegos dep. colectivos. Hispano-Europea. Barcelona.

BLAZQUEZ, D. (1986): Iniciación a los deportes de equipo. Martinez Roca. Barcelona.

LE BOULCH, J. (1991): Deporte educativo. Paidós. Barcelona.

MARIOT, J. (1995): Balonmano: De la escuela a las asociaciones deportivas. Agonos. Lérida.

MOSSTON, M. y ASHWORTH, S.(1993): La enseñanza de la educación física. Hispano Europea. Barcelona.

CURSO DE MONITORES DE BASE DE BALONMANO Ourense, Junio 2001

TEMA 8: LA PROGRAMACION DE LAS PRIMERAS ENSEÑANZAS

1 – CRITERIOS BASICOS

2 – LA SESION DE ENTRENAMIENTO

1 – CRITERIOS BASICOS

El aprendizaje en Balonmano se va a conseguir gracias a la práctica de determinados ejercicios. Estos ejercicios deben ser fruto de la originalidad pedagógica del entrenador teniendo en cuenta los elementos de que dispone. Generalmente las recetas validas para unos no lo son para los demás, pues varían las situaciones y los condicionantes.

No hay que perder nunca de vista el concepto de enseñanza sistemática:

| | |
|---|---|
| ¿A QUIEN TENGO QUE ENSEÑAR? (Nivel que tienen los alumnos) (Evaluación inicial alumno/grupo) | Familiarización con el Balonmano Nivel previo. Aptitud condicional. Actitud/motivación previa. |
| ¿QUÉ QUIERO ENSEÑAR? (Balonmano) | Objetivos Contenidos Diseño de programas de trabajo |
| ¿QUÉ COMPONENTES TIENE? | ¿Cuáles me interesan más? (Descomposición de las tareas) Métodos de trabajo/Metodología - Organización del grupo. - Estrategias en la práctica. - Distribución de la práctica. - Técnicas de enseñanza. |
| ¿DE QUE DISPONGO? | Medios. Implementación. |
| ACTO DOCENTE | |
| ¿LO HEMOS CONSEGUIDO? | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del alumno. • Evaluación del entrenador. • Evaluación del proceso. |
| REVISION DEL SISTEMA | |

A todo este proceso se le conoce como PLANIFICACION, pues no se limita solamente a distribuir temporalmente los objetivos y los contenidos, sino que además se valora la capacidad previa de los jugadores, se expresa la metodología a seguir así como las necesidades en cuanto a material y medios. Y finalmente se expresa la necesidad de evaluar todo el proceso con vistas a comprobar si se ha conseguido lo que se pretendía, involucrando a una posterior revision del sistema.

Existen tres tipos de planificaciones, en función del tiempo de duración de las mismas:

| | | |
|----------------------|-------------|----------------------------|
| A LARGO PLAZO | 4 a 6 años | Ciclo olímpico |
| A MEDIO PLAZO | 1 año | Temporada Curso escolar |
| A CORTO PLAZO | 1 a 3 meses | Unidad Didáctica |

En la **Planificación a largo plazo** se formulan objetivos **Generales** y poco definidos. Expresan conductas finales de los individuos de forma general y tras un periodo largo de tiempo. Un ejemplo puede ser, para la etapa de aprendizaje global, "que los alumnos sean capaces de dominar el juego de ataque en espacio amplio".

En la **Planificación a medio plazo** se formulan objetivos **Específicos** (también llamados implícitos) que tienen un enunciado general pero concretando los de los objetivos generales. "Ser capaz de dominar el pase con los compañeros, ante adversarios, en espacio amplio".

Por último, en la **Planificación a corto plazo** se formulan objetivos **Operativos** (o explícitos) que describen conductas finales observables, del jugador, al final del proceso. "Ser capaz de pasar, entre dos y con la oposición de un defensor, siete veces de forma correcta de diez intentos.

Estos objetivos operativos deben cumplir una serie de características.

- Deben expresar las condiciones en que se va a desarrollar la práctica.
- Deben especificar exactamente la ejecución que se pretende del alumno.
- Deben contener un criterio para evaluar el cumplimiento del objetivo.

LA PROGRAMACION

Es la distribución de los contenidos de enseñanza siguiendo un orden para la consecución de los objetivos propuestos en la Planificación. Es un proyecto de actividades con un fin (objetivo) determinado y concreto.

Una buen programación debe poseer las siguiente **CUALIDADES**:

1º: Continuidad de acción: Debe cumplir la totalidad del proceso sin saltos.

2º: Unidad: Cada sesión debe cumplir la parte de la totalidad del proceso sin saltos.

3º: Flexibilidad: Debe permitir resolver y asimilar las alteraciones no previsibles con el menor de cambios posibles.

4º: Realismo: Estará concebida para ejecutarse en una realidad concreta.

5º: Claridad: Debe ser fácil de comprender y seguir por todos los que la utilicen.

JUAN ANTON siguiendo a F. SANCHEZ BAÑUELOS establece los **criterios** siguientes o **directrices** para programar:

- Selección de las tareas a enseñar: En el caso del balonmano vienen definidas por los contenidos propios del balonmano así como por la filosofía que guíe nuestro trabajo o escuela.

Se debe concentrar al jugador sobre un *aspecto particular* del juego para solicitar al máximo su atención y evitar dispersiones.

Es bueno, asimismo, acostumar al jugador a experimentar *nuevas sensaciones*.

- Vinculación de los contenidos con los objetivos a conseguir: Los contenidos, así como los medios deben estar al servicio del cumplimiento de los objetivos y no al revés. Debe existir una relación de congruencia entre las necesidades del individuo con respecto al juego de balonmano y los contenidos así como entre los objetivos y los resultados.

| | | | |
|---|--------------------|------------|------------|
| Necesidades del individuo respecto al juego | Objetivos a lograr | Contenidos | Resultados |
|---|--------------------|------------|------------|

Si trabajamos sin tener siempre a la vista los OBJETIVOS (p.e. eligiendo los ejercicios de un libro por su curiosidad o belleza) llevaremos a la práctica sesiones de ejercicios o sesiones de juegos pero alejados de la verdadera finalidad de nuestra labor.

- Utilización adecuada de la transferencia: Es la aplicación o uso de tareas aprendidas en situaciones o tareas diferentes o más complejas. Puede ser:

POSITIVA, si el aprendizaje de una tarea facilita el aprendizaje de otra. El entrenamiento de balonmano se basa en la creencia de que existe transferencia entre los ejercicios de entrenamiento y la competición.

NEGATIVA, cuando el aprendizaje de una tarea interfiere en el aprendizaje de otra (p.e. el bote o el ciclo de pasos de baloncesto y el de balonmano).

NEUTRA, si ni favorece ni perjudica.

También puede ser HORIZONTAL (si se produce entre tareas de un mismo nivel de complejidad) o VERTICAL (si se produce de tareas más simples a tareas más complejas).

- Distribución progresiva de las tareas según su complejidad: Al plantear las tareas hay que considerar que el orden de dominio vendrá dado desde lo

PERCEPTIVO hacia la EJECUCION y por último hacia la TOMA DE DECISION.

Es necesario hacer evolucionar los ejercicios de lo más fácil a los más complejo. Si al principio un ejercicio resulta demasiado complicado es obligado hacerlo más sencillo sin empobrecerlo. Al mismo tiempo complicar aquellos ejercicios que resulten excesivamente sencillos pero de manera progresiva y siempre sin superar la capacidad del jugador.

- Distribución progresiva del esfuerzo físico: Para dosificar la intensidad correctamente deberemos tener en cuenta:

La velocidad de ejecución a demandar.

La duración de los ejercicios.

Las dificultades.

La rotación de jugadores y número de pases.

Los momentos de recuperación y su duración.

A mayor complejidad técnico/táctica individual o táctica colectiva, mayor gasto energético.

Al comienzo, cuando no se dominan las situaciones de juego o de entrenamiento, se evitara los ejercicios muy complejos y con un gran número de repeticiones (o muy seguidas) o excesivo tiempo de ejecución. A medida que se dominen los ejercicios se aumentará su complejidad técnica y se incrementará el tiempo o número de repeticiones.

- Introducción progresiva de elemento competición:

1º. *El medio como reto*: Que el jugador trate de superarse a sí mismo haciendo algo.

- Lograr hacer "algo".
- Lograr hacer mejor ese "algo" (más rápido, más lejos, más variado, más preciso...).

2º. *Mejorar al oponente ante el medio*: superar a los demás haciendo algo. Lograr hacerlo mejor que los demás (llegar antes, tirar más fuerte, fintar mejor...).

3º. *Superar al adversario*: individualmente, por grupos o por equipos. Superar técnicamente al adversario, superarlo tácticamente.

4º: *Superar a otros equipos de forma periódica*: competiciones regladas. Partidos oficiales y amistosos.

- Verificar las adquisiciones determinando criterios de evaluación en situaciones observables objetivamente.

Disminuyendo el espacio en el que se aplique la adquisición.

Aumentando la velocidad de ejecución necesaria para la obtención de éxito.

- Formas de trabajo:

+ Juego total

+ Juego con efectivos reducidos: todo el terreno

+ Juego con efectivos reducidos: espacio reducido.

+ Situación pedagógica problema.

+ Ejercicios analíticos.

2 – LA SESION DE ENTRENAMIENTO

Es la actividad final y más visible del proceso de programación. Debe estar al servicio de la misma. En ella se concretan las actividades que darán lugar a la consecución de los objetivos propuestos.

Debe de ajustarse a un esquema de organización del tiempo que incluya una *puesta en acción de forma progresiva*, una *parte central* o bloque principal de la sesión, y finalmente un pequeño período de recuperación y vuelta a los valores normales, tanto fisiológicos como psicológicos.

El sistema más común usado en España es el siguiente:

1º: PUESTA EN ACCION PROGRESIVA: Se trata de introducir el tema central de la sesión al mismo tiempo que nos sirve de calentamiento fisiológico y de puesta en marcha desde el punto de vista psicológico. Su duración aproximada será de unos 10 minutos.

2º: DESARROLLO DEL TEMA PRINCIPAL O PARTE CENTRAL: Se introducen los ejercicios fundamentales de la sesión tratando de conseguir los objetivos propuestos para la misma. Entre la primera parte y la segunda no tiene porqué existir una ruptura clara. Su duración será variable.

3º: ETAPA DE CULMINACION O VUELTA A LA CALMA: Se recuperan los valores iniciales fisiológicos y psicológicos para que los jugadores se vayan a la duchas tranquilos y relajados. Durará entre 5 y 10 minutos.

Aspectos a determinar en una sesión de entrenamiento:

1º: **Lugar** en donde se va a realizar la sesión, puede condicionar el desarrollo de la misma.

2º: **Duración**, dependerá de los objetivos a conseguir, del nivel de los jugadores y de la programación general. En función de ella variará el número y duración de los ejercicios, las intensidades, etc.

3º: **Número de jugadores** con los que vamos a celebrar la sesión. De gran importancia a la hora de diseñar, organizar y controlar los diferentes ejercicios.

4º: **Objetivo/s y sub-objetivo/s** que persigue la sesión. Es el elemento más determinante, todos los demás elementos deben girar alrededor de los mismos. Deberán estar en consonancia con lo recogido en el programa de trabajo.

5º: **Material** que vamos a necesitar para diseñar los ejercicios. Puede condicionar pero nunca limitar o impedir.

6º: Los **ejercicios** propiamente dichos. Deben estar vinculados a los objetivos. Dentro de ellos se debe determinar la forma de realizar la puesta en acción progresiva y la vuelta a la calma.

7º: La **organización**, tanto en lo que concierne a la organización de partida como el desarrollo de los ejercicios, la rotación de los jugadores, las posibles variantes, etc. La organización debe facilitar la intervención de los jugadores en su justa medida y, al mismo tiempo, permitir la fluidez del ejercicio y el control del grupo. En este último aspecto la organización puede dar más libertad en la toma de ciertas decisiones de organización o ser más estricta. Si se quiere profundizar en este tema es recomendable la lectura del libro:

"La enseñanza de la educación física" de MUSKA MOSSTON

Ed. Paidós. Barcelona 1982

8º: La **duración individual de los ejercicios** o el número de repeticiones. En este último caso se debe incluir asimismo el tiempo aproximado en realizar las mismas con el objeto de calcular el tiempo total de la sesión.

9º: La inclusión de un **ejercicio final**, previo a la vuelta a la calma, con el que podamos constatar si los alumnos han asimilado lo que se pretendía y, por lo tanto, en qué medida se cumplen los objetivos de la sesión.

10: Como recomendación final, a la hora de valorar la calidad de la sesión, es importante la realización final de tres preguntas:

INTENSIDAD..... ¿Han trabajado los jugadores?

ENSEÑANZA..... ¿Han aprendido los jugadores?

MOTIVACION..... ¿Se han divertido los jugadores?

En un archivo que se adjunta se puede acceder a una de las múltiples formas posibles de ordenar todos estos elementos. Lo ideal es que cada uno se acostumbre a trabajar con aquella hoja de sesión, bien propia o de otros, que le resulte, fundamentalmente, cómoda y práctica a la hora de desarrollar su labor didáctica.