

**ESTRUCTURA PEDAGÓGICA DE UN PROYECTO DEPORTIVO ENCAMINADO
A LA INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONMANO EN LA
POBLACIÓN INFANTIL DE LA CIUDAD DE PALMIRA VALLE DEL CAUCA.**

Realizado por:
DENINZON HERRERA ALVAREZ

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
SEDE PALMIRA
CAMPUS LA CARBONERA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
2010**

**ESTRUCTURA PEDAGÓGICA DE UN PROYECTO DEPORTIVO ENCAMINADO
A LA INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONMANO EN LA
POBLACIÓN INFANTIL DE LA CIUDAD DE PALMIRA VALLE DEL CAUCA.**

Realizado por:
DENINZON HERRERA ALVAREZ

Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar por el título de
licenciado en educación física y deporte

Director:
EDWIN REBOLLEDO CAICEDO
Licenciado en educación física, salud y recreación

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
SEDE PALMIRA
CAMPUS LA CARBONERA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
2010**

DEDICATORIA

Dedico este trabajo y la obtención de este título profesional a mi núcleo familiar Miguel Herrera, María Sofía Álvarez y Abel Alexander Herrera Álvarez, a las familias Álvarez Pérez, Álvarez y Herrera, que sin ninguno de ellos este sueño no hubiese podido convertirse en realidad.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por las oportunidades y por poner en mí camino las personas correctas que con su apoyo sincero me ayudaron a obtener este logro en mi vida profesional.

A la señora Helena Álvarez Pérez y a mi tío Armando Álvarez por toda su confianza y apoyo desde la distancia.

Al director de mi trabajo de grado, el licenciado Edwin Rebolledo Caicedo por toda una vida de enseñanzas.

A todos y cada uno de los docentes y compañeros que estuvieron a mi lado en este camino brindándome sus enseñanzas, consejos y compañía, infinitas gracias a todos.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	1
1.2 Historia del balonmano	3
2. OBJETIVO GENERAL	9
2.1 Objetivos específicos	9
3. MARCO CONCEPTUAL	10
3.1 Reglas	14
3.2 Balonmano mini.....	20
3.3 Etapa de iniciación	22
3.4 Evolución de la conducta del jugador durante la etapa de iniciación	26
4. MARCO LEGAL	30
5. GUÍA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN EN BALONMANO	32
5.2 Objetivos.....	33
5.3 Contenidos.....	34
5.4 Estrategias metodológicas.....	35
5.4.1 Juegos específicos	39
5.4.2 Ejercicios específicos.....	51
5.5 Resultados esperados	60
5.6 Evaluación y seguimiento	61
5.7 Test de evaluación para niños y jóvenes sanos	63
5.8 Recursos.....	68
BIBLIOGRAFÍA.....	69
ANEXOS.....	71

TABLA DE ANEXOS

Anexo A, Competiciones nacionales e internacionales con presencia de representativos nacionales	71
Anexo B, el terreno de juego	72
Anexo C, la portería	77
Anexo 1C, la portería vista desde el lateral	78
Anexo D, líneas y zonas de cambio.....	78
Anexo E, cuadros guía para el trabajo de las capacidades perceptivo motrices propias de la etapa de iniciación.....	79
Cuadro 1, coordinación óculo-manual	79
Cuadro 2, coordinación dinámica general	80
Cuadro 3, coordinación dinámica segmentaria	81
Cuadro 4, estructuración espacio-temporal.....	82
Cuadro 5, tareas generales y específicas	82
Cuadro 6, desarrollo del equilibrio y ajuste corporal	83
Anexo F, cuadro 7, elementos básicos en el juego del balonmano	84
Anexo G, preguntas de evaluación para una sesión de entrenamiento.....	85
Anexo H, tablas de comparación de resultados de los tests físicos.....	85
Tabla 1, Valores de capacidad de trabajo en niños y adolescentes de ambos géneros deportistas y no deportistas (por V.L Karpman y Cols)	86
Tabla 2, Normativas para clasificar velocidad de reacción durante el test de agarrar la regla (según Davis B; 2000). Tiempo en segundos	86

Tabla 3, Programa de cargas del test progresivo course navette de carrera de ida y vuelta sobre 20 M. (L. LEGER).....	87
Tabla 4, Escala para clasificar los resultados del test de flexibilidad seated and reach modificado según Davis B. ET AL; 2000 (datos en CM) entre 16 y 19 años	87
Tabla 5, Escala para clasificar los tiempos en carrera de 30 metros (según Davis B. ET AL; 2000). Tiempo en segundos	88
Tabla 6, Clasificación de los resultados del test de carrera de Illinois en seg adaptadas a las edades entre 16 y 19 años (según Davis B. ET AL; 2000)	88
Ubicación grafica para el desarrollo del test de carrera de Illinois	88

RESUMEN

En esta guía metodológica se plantea el modo de iniciar y de formar en la disciplina deportiva del balonmano, haciendo un aporte significativo en cuanto a la historia de este deporte en nuestro país, nuestro departamento y nuestra ciudad; y fundamentalmente la forma pedagógica y didáctica con la cual se debe impartir este deporte, para así generar un desarrollo motriz adecuando y ajustado a las necesidades de los futuros practicantes de esta disciplina deportiva.

En el proceso de formación de los deportistas se deben seguir unos parámetros acá consignados para el desarrollo de sus habilidades y destrezas motoras específicas del deporte, para ello se debe planificar desde las etapas de formación una serie de trabajos, juegos, ejercicios y tareas que lleven al atleta en formación a un punto en el cual tenga todo el acervo motor, volitivo y sus habilidades y destrezas coordinativas en un nivel máximo, para así progresar y tener una base sólida en el trabajo que se realiza con miras al perfeccionamiento y alto desempeño deportivo en etapas más avanzadas.

Palabras clave: BALONMANO, INICIACIÓN, METODOLOGÍA, FORMACIÓN, DESARROLLO

1. INTRODUCCIÓN

El balonmano o “handball” es un deporte que nace a finales del siglo XIX con un objetivo de deporte interior destinado a la preparación de los gimnastas, este no se popularizó hasta bien entrado el siglo XX, cuando se adaptaron algunas reglas importadas del fútbol, aparece por vez primera en los juegos olímpicos de Berlín en 1936¹.

Como juego de campo cada equipo tiene once componentes; jugado en pista cerrada, que es lo más común, los equipos están formados por siete jugadores. La pista tiene 40 m de largo y 20 m de ancho, con una portería en cada uno de los lados menores; Los jugadores pueden parar, lanzar, coger, botar o golpear la pelota con sus manos, aunque pueden utilizar cualquier parte del cuerpo excepto los pies. Al portero se le permite usar los pies para defender su portería, y es la única persona que puede pisar el área de gol. Los jugadores no pueden tener en sus manos el balón por más de tres segundos y pueden dar un máximo de tres pasos cuando tienen el balón en su poder, la pelota puede ser lanzada en cualquier dirección, incluso rodando por la pista. El partido dura una hora y es dividido en dos partes, el partido comienza con un saque desde el centro del campo que se debe realizar preferiblemente hacia adelante y el juego se desarrolla entre pases y lanzamientos con la pelota. Existen dos árbitros, un anotador y un cronometrador².

La deficiencia en el desarrollo de estructuras pedagógicas de carácter deportivo y específicamente en el deporte balonmano, trae consigo una pérdida de procesos y estructuras motrices específicas para este deporte, las cuales se reflejan al momento en el cual el deportista avanza en su proceso de perfeccionamiento deportivo viéndose truncado el desarrollo adecuado de su forma deportiva.

¹ LÓPEZ, Edgar A. Balonmano Colombia, Medellín 2002 // <http://balonmano.tripod.com/index.html>

² Ibíd.

El desarrollo de estructuras pedagógicas para la iniciación deportiva en balonmano, permitirán la orientación, aprendizaje y práctica de las actividades físicas, recreativas y de enseñanza del deporte, en los niños y jóvenes, buscando su desarrollo físico y socio-afectivo mediante programas pedagógicos y sistemáticos que le permitan la incorporación progresiva al deporte de rendimiento.

La iniciación de niños y jóvenes en el proceso de formación en balonmano permitirá un aumento progresivo y paulatino del rendimiento técnico-táctico individual y colectivo a largo plazo, el desarrollo de la capacidad de pensar en el otro, el fortalecimiento de los principios, hábitos y valores a través de la actividad propia de ellos, iniciando con el movimiento, el juego, el deporte en el ámbito familiar, escolar y social, este proceso debe aportar elementos que favorezcan la creatividad, autonomía, pertenencia, solidaridad, respeto, conciencia social, civismo, autoestima y todo lo que contribuya a que niños y jóvenes tengan una mejor calidad de vida.

Dado que los niños y jóvenes llegarán al deporte atraídos por su necesidad de “jugar” y de “divertirse”, teniendo en cuenta esto y sin olvidar la esencia y los contenidos específicos del deporte, se debe, progresivamente, introducirlos a las reglas básicas y a los elementos estructurales que lo integran, adaptando el deporte a las características del niño que lo practica, al mismo tiempo que se familiariza con los elementos del juego, se va desarrollando su actividad perceptiva, que junto con las capacidades coordinativas y la consolidación de las habilidades básicas (saltar, correr, lanzar, etc.) configuran uno de los ejes del trabajo en esta etapa. También es importante el desarrollo psicosocial, por lo cual se deben ir creando patrones de conductas fuera y dentro del terreno de juego, en relación con la actuación en los partidos, con los compañeros, oponentes, jueces, conductas referidas al propio individuo e íntimamente ligadas al desarrollo de la personalidad deportiva y su carácter.

Debido a la necesidad visible de una integración social, física, psicológica, moral y de fortalecimiento de aspectos técnico-tácticos individuales y colectivos específicos en balonmano y buscando propiciar a su vez la practica deportiva, el sano esparcimiento, el aprovechamiento del tiempo y el espacio libres, se decide plantear e implementar esta propuesta para la iniciación en el deporte balonmano, centrándose ésta en el área deportiva, específicamente en lo relacionado con la formación y desarrollo de esta disciplina deportiva, buscando con esto la masificación y fortalecimiento de este deporte en nuestra región.

1.2. Historia del balonmano

El balonmano es un deporte de reciente creación, aunque hay expertos que señalan que sus orígenes se remontan a la antigüedad, en la antigua Grecia se practicaba un juego de pelota con la mano, conocido como el "Juego de Ucrania", en el que se utilizaba una pelota del tamaño de una manzana y los participantes debían procurar que no tocara el suelo, este juego lo llegó a describir Homero en la "Odisea". En la época romana, un médico llamado Claudio Galeno recomendaba a sus enfermos que jugaran al hapaston, que se practicaba con un balón. Durante la edad media, los juegos de pelota con la mano eran practicados principalmente en la corte, estos juegos fueron bautizados por los trovadores como los "primeros juegos de verano", eran juegos y prácticas deportivas no estructuradas, sin ningún tipo de reglamento ni de normas.

Los orígenes modernos del balonmano datan de finales del siglo XIX, cuando se utilizaba como complemento para entrenar y preparar a los gimnastas. En 1892, un profesor de gimnástica, Konrad Koch, creó el "raffballspied", con características muy parecidas al actual balonmano. En ese tiempo, en Checoslovaquia se practicaba en las escuelas un juego en el que cada equipo estaba formado por siete jugadores este se denominaba "hazena" y su primer reglamento apareció en 1905³.

En un instituto de enseñanza media de Dinamarca, un profesor de gimnasia, Holger Nielsen, en 1898 introducía un juego nuevo con un balón pequeño, al que

³ Ibíd.

llamó "hándbol", consistía en tratar de meter goles en una portería, de una manera semejante al fútbol, pero manejando el balón con las manos.

Pero los pocos historiadores que se han atrevido a profundizar en los orígenes del actual balonmano apuntan a un profesor de educación física, afincado en Berlín, llamado Max Heiser, como el verdadero y legítimo "padre" de esta modalidad deportiva, Heiser jugaba con sus estudiantes en una de las principales avenidas de Berlín, en 1907 este juego que creó se denominó "torball", basado en otros juegos parecidos, dos años más tarde, un compatriota de Heiser, Carl Schelen, "inventa" un nuevo juego, al que puso el nombre de "handball", inspirado principalmente en el fútbol. Las reglas eran idénticas, con la diferencia que se jugaba con la mano, cada equipo estaba compuesto por once jugadores y se practicaba sobre un terreno de fútbol, después de la primera guerra mundial se asienta definitivamente este juego. En Alemania, prácticamente, se convierte en el deporte oficial, sin embargo, Uruguay reivindica la paternidad de este deporte, donde comenzó a ser muy conocido en 1916 un juego muy parecido al actual. Dos años más tarde se disputaba un encuentro oficial en el estadio de Montevideo⁴.

El balonmano llegó a Colombia al departamento de Antioquia, en la década de 1970, introducido por los sacerdotes españoles que fundaron el colegio Corazonista, poco a poco se fue expandiendo en todo el territorio antioqueño, al departamento del Valle del Cauca llegó en el año de 1976 al colegio Hispano Americano de Cali, por la iniciativa del señor Otto Enrique Seibert Carvajal⁵, que en un día de clase en el cual la profesora de geografía faltó, los muchachos querían hacer algo distinto y no practicar los mismos deportes tradicionales, entonces, Otto les propone jugar al handball, improvisando unas porterías, dividiéndose en dos grupos y comenzando con lo que sería la primera práctica de balonmano en el Valle del Cauca del que a partir de ahí sería el club de handball Hispano Americano, en ese año y gracias a la ayuda del entrenador alemán Dietmar Samulski, que se encontraba de casualidad en el Valle y se enteró que en este colegio había un grupo practicando balonmano, se inicia con la proliferación de este deporte en colegios como el San Luis, pio XII, Eustaquio Palacios, el INEM

⁴ Edgar A. López. Balonmano Colombia, Medellín 2002 // <http://balonmano.tripod.com/index.html>

⁵ Colombiano, criado durante 15 años en Santiago de Chile, terminó sus estudios de bachillerato en el Colegio Alemán en Cali. Lic. En lenguas modernas de la Universidad del Valle, poliglota [inglés-alemán-francés-italiano-castellano]

entre otros. Debido a la buena relación que se generó entre Dietmar y Otto, Dietmar a su regreso a Alemania dio muy buenas referencias del grupo en el extranjero, generando así invitaciones para el club a participar en torneos fuera del país⁶, mientras tanto en 1978 se fundaba la liga Antioqueña de balonmano.

La década de 1980 fue próspera y el balonmano tuvo un gran desarrollo, especialmente en el área metropolitana del departamento de Antioquia; para el Valle del Cauca no fue indiferente el progreso del balonmano debido a que surge la primera invitación a un torneo internacional en Italia en 1981.

La década de 1990 fue de consolidación y progreso del balonmano de Antioquia, que se convirtió en la base de la selección Colombia que disputó torneos internacionales, especialmente en Centroamérica y el Caribe, sin el amparo de una federación nacional de balonmano, inexistente en ese momento; todo esto ocurría mientras en Palmira Valle del Cauca se comienza con un deporte de conjunto conocido como balón-pesado⁷, en el cual la ciudad de Palmira participa con su equipo representativo dirigido por el Lic. Edwin Rebolledo Caicedo⁸ en el campeonato departamental del mismo año en Buga, enfrentando en la final al representativo de Buenaventura venciénolo y ocupando la primera casilla, posteriormente en los juegos de 1992 realizados en la ciudad de Jamundí ocuparían la segunda posición.

Para el año de 1994 este representativo de balón-pesado sería invitado a participar en su primer torneo nacional de balonmano, una disciplina deportiva totalmente distinta a la practicada por este grupo de deportistas, esta invitación fue realizada por el señor Augusto Palacios⁹ quien fue el encargado de la masificación del balonmano en el Valle del Cauca continuando así con el trabajo realizado por

⁶ Ver anexo A, sobre las participaciones nacionales e internacionales de representativos nacionales

⁷ Deporte autóctono del Valle del Cauca, específicamente de la ciudad de Buenaventura, de los pocos deportes originarios de nuestro país, creado por el Lic. Roberto Lozano Batalla, tiene por características que es un juego de 5 contra 5 realizado en un terreno de 24 x 15 m, muy similar al rugby, nada que ver con la forma en que se desarrolla el balonmano.

⁸ Licenciado en educación física, salud y recreación, especializado en lúdica, recreación y deporte para el desarrollo social de la Universidad del Valle y entrenador de la selección Palmira de balonmano hace 14 años.

⁹ Colombiano, antioqueño de nacimiento y residente en el departamento del valle por más de 10 años, se encargó de expandir, llevar y masificar el balonmano a todo el departamento del valle, llevándolo a las clases populares de las cuales estaba alejado, actualmente reside en Italia.

el señor Otto Enrique Seibert Carvajal¹⁰, en este torneo llevado a cabo en la ciudad de Yumbo y que contaría con la participación de equipos de otras ciudades y municipios fuera del departamento del Valle como Medellín y San Carlos y locales como Cali, Yumbo, Palmira entre otros, en donde por primera vez el representativo de Palmira de balón-pesado jugaría balonmano y gracias a la participación en este torneo se les enseñaría básicamente en lo que consistía el balonmano y a partir de ahí se toma la iniciativa de adoptar esta disciplina deportiva, atraídos por la espectacularidad del juego y por la gran acogida del mismo en otras ciudades y departamentos de Colombia, sumándole en parte la poca salida, difusión y competencia que tenía el balón-pesado¹¹.

Desde entonces se inicia con el proceso del balonmano en la ciudad de Palmira, a partir de 1995 el instituto municipal del deporte y la recreación de la ciudad de Palmira (Imder Palmira) bajo la dirección de Mario Fernando Calero apoya el cambio de disciplina deportiva, enviando a capacitar al Lic. Edwin Rebolledo Caicedo a la ciudad de Medellín y comenzando así el proceso enfocado a los juegos deportivos departamentales, en los cuales se desarrollaría el torneo oficial departamental categoría cadete de balonmano.

Para el año 2001, Otto Enrique Seibert Carvajal se desvincula del balonmano por no tener apoyo de las entidades encargadas de la promoción del deporte en el Valle del Cauca, en aquellos días la junta de deportes del Valle hoy imder Valle, para ese tiempo el balonmano ya tenía varios adeptos que propiciaron así el proceso de masificación del balonmano a lo largo del departamento del Valle del Cauca¹², paralelo a esto en el departamento de Antioquia la liga tuvo afiliados un total de 1.653 jugadores, entre damas y varones en su campeonato departamental, la liga usualmente tiene adscritos 21 equipos en la categoría mayores, 16 en cadetes, 16 en juvenil, 14 en mini y 9 en infantil. El perfil de la población deportiva es netamente académico, lo que implica que de la categoría juvenil hacia arriba son todos universitarios y en la de mayores son profesionales egresados de instituciones universitarias.

¹⁰ Ibíd.

¹¹ Tomado de la entrevista realizada a Edwin Rebolledo Caicedo, el jueves 11 de septiembre 2008.

¹² Tomado de la entrevista realizada a Otto Enrique Seibert Carvajal, el sábado 17 de mayo del 2008.

Cabe destacar que la liga Valle Caucana de balonmano estaba situada en Yumbo, bajo el amparo de esta liga se realiza el primer torneo oficial de balonmano departamental y se da comienzo al proceso de la competición balonmanística en el Valle, este campeonato departamental de balonmano se lleva a cabo en la categoría cadete, cada dos años, en el marco de los juegos deportivos departamentales del Valle del Cauca, en los juegos desarrollados en Guacarí Valle en el año 2002, resultó vencedor Yumbo en la rama masculina y femenina, en donde Palmira no terminó el torneo por falta de garantías en cuanto al desarrollo del juzgamiento.

El segundo torneo oficial departamental fue en Zarzal en el año 2004, en los cuales Palmira compitió con la misma base de jugadores con los cuales participó en el torneo realizado en Guacarí, Palmira consigue salir campeón en la rama masculina y consigue un tercer puesto en la rama femenina¹³, a partir de aquí se crea una división entre las directivas deportivas en el departamento de Yumbo y el señor Augusto Palacios, en donde se comienza a gestar una renovación en cuanto a las directivas y directrices de la liga Valle Caucana de balonmano, ya con Palmira convertida en un epicentro del balonmano, se propone trasladar la liga a Palmira, por eso desde el 2005 la liga Valle Caucana de balonmano tiene su domicilio en la ciudad, gestando el tercer torneo oficial departamental de balonmano en la ciudad de Yumbo en el año 2006, en donde se repitieron las posiciones de los representantes de Palmira primero en la rama masculina y tercero en la rama femenina, para el año 2007 en la ciudad de Buga se realizó la cuarta edición del torneo oficial de balonmano departamental en donde Palmira nuevamente ratificó su liderazgo en la rama masculina y descendió una casilla en la rama femenina ubicándose en el 4to lugar.

En la ciudad de Palmira existe un torneo representativo para el deporte balonmano como lo es el torneo nacional ciudad de Palmira que para el 2009 celebraba su XII edición y que sirve como preparación e incentivo a todos los practicantes de este deporte, en todas sus versiones ha contado con representantes de distintas ciudades y departamentos¹⁴.

¹³ Ibíd.

¹⁴ Tomado de la entrevista realizada a Edwin Rebolledo Caicedo, el jueves 11 de septiembre 2008.

A futuro se tienen muchos proyectos de masificación y crecimiento del balonmano a nivel municipal, departamental y nacional pero que requieren del apoyo de las entidades públicas y privadas que se vinculan al deporte en Colombia, dentro de estos proyectos esta la conformación de la federación Colombiana de balonmano, con la cual se podría crear el seleccionado Colombiano de esta disciplina e iniciar el ciclo de preparación olímpica.

Sabiendo que Palmira es pionero dentro del proceso de masificación del balonmano en el Valle del Cauca, se identifica que no hay una clara estructura deportiva que se encargue de la iniciación en el deporte balonmano pese a que actualmente cuenta con más de seis clubes en la ciudad que de los cuales solo dos poseen un proceso de iniciación y formación claro en balonmano y a pesar que se han conseguido tres títulos consecutivos en categoría cadete en torneos oficiales de balonmano a nivel departamental y muchas buenas participaciones en torneos nacionales de la disciplina, se manifiesta visiblemente un déficit técnico individual en el desempeño de los jugadores cuando comienzan a ascender en sus categorías, entorpeciendo el trabajo técnico-táctico que podrían realizar los encargados de las categorías a las cuales van pasando, a su vez, se ve retrasado el rendimiento deportivo de los equipos locales frente a otros departamentos y a nivel nacional frente a otros países.

2. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la estructura pedagógica de un proyecto deportivo encaminado a la iniciación y formación deportiva en balonmano en la población infantil de la ciudad de Palmira Valle del Cauca.

2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Plantear un plan pedagógico y metodológico de un proyecto deportivo para la iniciación y formación deportiva en balonmano.
- ❖ Mostrar las características básicas de iniciación y formación en esta disciplina deportiva para generar así su masificación y proliferación en la ciudad de Palmira y el departamento del Valle del Cauca.
- ❖ Avanzar en el proceso de desarrollo técnico – táctico de los deportistas practicantes de balonmano en la ciudad de Palmira y el departamento del Valle del Cauca.

3. MARCO CONCEPTUAL

Debido al carácter de la educación del movimiento que se quiere generar con los planteamientos realizados en este trabajo, es necesario citar de manera muy general a algunos de los autores que durante la historia fueron revolucionando el campo de la pedagogía y la didáctica con sus planteamientos y estudios, como es el caso de Federico Froebel¹⁵, quien postuló que la educación debe desarrollar las facultades humanas de manera “armónica, libre y natural” y que el conocimiento depende de la observación y de la calidad de experiencias del estudiante. Desde esta premisa estableció e institucionalizó el *kínder Garden*, como una modalidad educativa¹⁶.

Bajo este precepto de desarrollo “armónico, libre y natural” se busca que al llevar a cabo esta propuesta pedagógica sea fundamental la evolución motriz de los niños y jóvenes participantes, esto siguiendo una guía didáctica adecuada. Para Froebel, “lo fundamental era la formación de la primera infancia, a través del juego, en ambientes didácticamente diseñados”.

Al revisar la opinión de diversos autores y aunque algunos divergen de esto, se encuadra la educación física en las ciencias de la educación, por que su campo de conocimiento tiene las características necesarias para ser considerado científico (comunidad científica, objetos de estudio, filosofía o aportaciones de otros campos). Su objeto de estudio es la educación, la utilización del cuerpo y el movimiento configuran también un campo específico de actuación y de construcción de conocimiento¹⁷.

¹⁵ Nació el 21 de abril de 1782 en un pueblo llamado Oberweissbach en Alemania. Adelanto estudios universitarios en mineralogía y matemáticas en la universidad de Jena. Estudio un año de arquitectura en la Universidad de Frankfurt y un año después empieza a enseñar en la escuela de Antón Gruner en Frankfurt, Fue este tiempo el que determinó su vocación de maestro y filósofo. Fundó institutos de educación, kínder gardens y realizó aportes a la educación moderna de gran valía. Murió el 21 de junio de 1852 en mariethal.

¹⁶ IANINNI, Martha. Pedagogía, arte y ciencia para enseñar y educar. D.R. san Martín y Domínguez editores, S.C. Colombia. 2004, P. 224.

¹⁷ BAÑUELOS, Sánchez Fernando. GRACIA, Fernández Emilia. Didáctica de la educación física. Pearson educación, Madrid, 2003, P.371.

Fernando Bañuelos Sánchez y Emilia Gracia Fernández. En su texto didáctica de la educación física, comentan que, Banilde Vázquez observa tres tipos de finalidades de la educación física, el desarrollo de las capacidades físicas y de las habilidades motrices como instrumento básico de la adaptación del medio físico y social, y la relacionada con las dimensiones cognitiva, afectiva y moral de la personalidad, que pueden mejorarse y transferirse desde la actividad física¹⁸. También dicen que las implicaciones del conocimiento práctico, “saber como”, no termina en la ejecución exitosa de las actividades, sino que requieren además de la capacidad de “proporcionar una relación descriptiva clara y penetrante de cómo se hizo”. De esta misma manera es importante tener en cuenta que la didáctica es “una disciplina que explica los procesos de enseñanza-aprendizaje para promover su relación consecuente con las finalidades educativas”¹⁹. Por otra parte, la didáctica se orienta en dos grandes direcciones:

1. La didáctica como teoría del *contenido* de la enseñanza.
2. La didáctica como teoría del *método* de enseñar²⁰.

Según esto la didáctica se orienta en los contenidos y en los métodos, siendo pobre e incompleto este resultado, debido a que el acto didáctico es la suma de varios aspectos como la comunicación e interacción entre elementos como el docente, el proceso del niño, el maestro como ayuda en este proceso y la escuela como espacio de desarrollo; esto resulta en el encuentro entre el discente y el docente para la adquisición de unos contenidos adecuados (conceptos, hábitos, destrezas intelectuales, etc.)²¹ que giran en torno a:

- a. Que, como y cuando aprender / enseñar.
- b. El estudiante que aprende y el profesor que enseña, son las metas o los objetivos que se persiguen.

La didáctica busca relacionar la actividad docente-discente, lo que implica concebirla con un carácter sistémico que se pone en práctica en tres momentos básicos:

¹⁸ BAÑUELOS, Sánchez Fernando. GRACIA, Fernández Emilia. Didáctica de la educación física. Pearson educación, Madrid, 2003, P.371.

¹⁹ CONTRERAS (1990) Pág. 10. Ibíd.

²⁰ DELGADO Lorenzo (1983) Pág. 10. Ibíd

²¹ ARNOLD (1991-1992), Citado por: BAÑUELOS, Sánchez Fernando. GRACIA, Fernández Emilia. Didáctica de la educación física. Pearson educación, Madrid, 2003, P.371.

1. La *programación* como diseño anticipatorio del proceso.
2. La *realización*, entendida como la puesta en juego de lo diseñado (actividades de aprendizaje, estrategias de actuación, técnicas y medios o recursos).
3. El *control o evaluación*, como elemento de verificación recurrente a lo largo de todo el proceso.

La didáctica de la educación física se centra pues, “en el conocimiento práctico que actúa como una síntesis entre la teoría didáctica y los principios que fundamentan su acción. Su principal aportación, aun que no la única, es procurar un cuerpo de conocimientos prácticos debidamente fundamentados que den alguna luz a los procesos de experimentación e innovación del currículo”²².

Entonces cabe destacar que el campo de estudio de la didáctica de la educación física esta formado por el conjunto de elementos y contextos generados a partir del eje enseñanza / aprendizaje, en la medida que se relaciona con las actividades físicas y el deporte, aplicadas estas al sujeto y no a los contenidos.

De esta manera y por consiguiente se busca relacionar a la población objetivo de esta propuesta, niños y jóvenes de la ciudad de Palmira, con los contenidos señalados en la misma, que apuntan al desarrollo físico, cognitivo, motriz, psicosocial y moral, al tiempo que se busca la familiarización con los elementos propios del balonmano, que desarrollan su capacidad perceptiva, de suma importancia en este deporte, que junto con las capacidades coordinativas y la consolidación de las habilidades básicas (saltar, correr, lanzar, etc.) configuran uno de los ejes de trabajo en esta propuesta, sumando a esto la creación de patrones de conducta íntimamente ligados al desarrollo de la personalidad deportiva y dirigidos hacia los compañeros, oponentes, jueces y el comportamiento tanto dentro como fuera del terreno de juego conforman el eje fundamental de desarrollo a partir del cual se fundamenta esta propuesta.

²² PORLAND, 1993, Citado por: BAÑUELOS, Sánchez Fernando. GRACIA, Fernández Emilia. Didáctica de la educación física. Pearson educación, Madrid, 2003, P.371.

El balonmano o “handball” es un deporte de conjunto cuyo objetivo principal es anotar la mayor cantidad de goles manejando el balón con la mano en la portería contraria y tratar de recibir la menor cantidad posible de goles en la propia, el juego se desarrolla en canchas bajo techo o al aire libre, los equipos están formados por siete jugadores. La cancha o pista tiene 40 m de largo y 20 m de ancho, con una portería en cada uno de los lados menores.

Los jugadores pueden parar, lanzar, coger, botar o golpear el balón preferentemente con sus manos, aunque pueden utilizar cualquier parte del cuerpo excepto los pies. Al portero se le permite usar los pies para defender su portería, y es la única persona que puede pisar el área de gol²³.

Los jugadores no pueden tener en sus manos el balón por más de tres segundos sin moverse y pueden dar un máximo de tres pasos cuando tienen el balón en su poder, la pelota puede ser lanzada en cualquier dirección, incluso rodando por la pista. El partido dura una hora y es dividido en dos partes, el encuentro comienza con un saque desde el centro del campo y el juego se desarrolla entre pases y lanzamientos con la pelota. Existen dos árbitros, un anotador y un cronometrador.

²³ RUIZ, Alejandro L. Reglas de balonmano, 2005,
http://www.hand-ball.org/es/reglas/reglas2005/reglas_2005.php#01

3.1 REGLAS

A continuación conoceremos las reglas fundamentales de este deporte.

Se permite

Lanzar, recibir, detener, empujar o golpear el balón en cualquier dirección empleando manos, brazos, cabeza, torso, muslos o rodillas.

Retener el balón un máximo de 3 segundos.

Caminar un máximo de 3 pasos con el balón²⁴.

Botar el balón una vez y tomarlo nuevamente con una mano o con ambas, botar el balón repetidamente con una mano (driblar), o rodar el balón continuamente con una mano y después tomarlo de nuevo con una o con ambas manos.

Jugar con el balón en posición de rodillas o sentado.

No se permite

Lanzar el balón con la pierna o el pie, excepto cuando el balón haya sido lanzado al jugador por un adversario.

Lanzar el balón deliberadamente por las líneas laterales o por la propia línea de gol fuera de la portería.

Equipo

El equipo se compone de 14 jugadores, los cuales deben inscribirse en el acta de partido.

Cada equipo debe jugar obligatoriamente con un portero en todo momento.

En el terreno de juego y al mismo tiempo sólo debe haber un máximo de 7 jugadores (6 jugadores de campo y 1 portero), los demás jugadores son reserva.

En la zona de cambio no se admite más que a las reservas, jugadores excluidos y 4 oficiales²⁵.

Los oficiales deben inscribirse en el acta de partido y no pueden ser sustituidos durante el mismo. Uno de ellos se designará como “oficial responsable de equipo”, sólo este oficial está autorizado a dirigirse al anotador - cronometrador y llegado el caso, a los árbitros.

²⁴ Ibíd.

²⁵ Ibíd.

El terreno de juego

Es un rectángulo de 40 metros de largo y 20 metros de ancho, que consta de dos áreas de portería y un área de juego, las líneas más largas se llaman líneas de banda y las más cortas líneas de gol (entre los postes de la portería) o línea exterior de portería (a ambos lados de la portería). Debería haber un pasillo de seguridad alrededor del terreno de juego, con un ancho mínimo de 1 metro por el exterior de las líneas de banda y de 2 metros tras la línea de gol y línea exterior de la portería, las características del terreno de juego de ninguna manera deben ser modificadas durante el partido en beneficio de un solo equipo (ver anexo B).

La portería

Está situada en el centro de cada línea exterior de portería, las porterías estarán firmemente fijadas al suelo o a las paredes que están detrás de ellas, sus medidas interiores serán de 2 m de alto y 3 m de ancho. Los postes de la portería están unidos con el larguero y sus aristas posteriores estarán alineadas con el lado posterior de la línea de gol, los postes y el larguero tienen que tener una sección cuadrada de 8 cm y pintadas las tres caras visibles del lado del terreno de juego con dos colores que contrasten claramente con el fondo del campo²⁶.

Las porterías tendrán una red que se sujetará de tal forma que el balón lanzado dentro de ellas normalmente se quede allí (ver anexo C).

Todas las líneas del terreno forman parte de la superficie que delimitan, las líneas de gol medirán 8 cm de ancho entre los postes de la portería (ver anexo 1C) mientras que las otras líneas serán de 5 cm de ancho. Las líneas entre las dos áreas adyacentes del suelo se pueden pintar en diferentes colores entre dichas áreas.

Delante de cada portería está el área de portería, esta área está definida por la línea del área de portería (línea de 6 metros), que se marca como sigue:

²⁶ Ibíd.

a) una línea de 3 metros de largo directamente delante de la portería; esta línea es paralela a la línea de gol y se situará a una distancia de 6 metros de ésta (medidos desde el lado exterior de la línea de gol hasta la parte delantera de la línea de área de portería)²⁷.

b) dos cuartos de círculo, cada uno con un radio de 6 metros (medido desde la esquina interior de los postes de la portería), conectando la línea de 3 metros de largo con la línea exterior de portería (ver anexo B).

La línea de golpe franco

(Línea de 9 metros) es una línea discontinua; se marca a 3 m por fuera de la línea del área de portería, tanto los segmentos de la línea como los espacios entre ellos medirán 15 cm. La línea de 7 metros: será de 1 metro de largo y estará pintada directamente frente a la portería, será paralela a la línea de gol y se situará a una distancia de 7 m de ella (medida desde la parte posterior de dicha línea hasta el exterior de la línea de 7 m).

La línea de limitación del portero

(La línea de 4 metros) será de 15 cm de longitud y se traza directamente delante de la portería. Es paralela a la línea de gol y se sitúa a una distancia de 4 metros de ella (medida desde la parte posterior de dicha línea hasta el exterior de la línea de 4 metros).

La línea central

Conecta los puntos medios de las dos líneas de banda.

La línea de cambio

(Un segmento de la línea de banda) para cada equipo se extiende desde la línea central a un punto situado a una distancia de 4.5 metros de ella. Este punto final de la línea de cambio está delimitado por una línea que es paralela a la línea central, extendiéndose 15 cm hacia dentro de la línea de banda y 15 cm hacia fuera de ella (ver anexo D).

²⁷ RUIZ, Alejandro L. Reglas de balonmano, (2005), recuperado el 3/02/2009
http://www.hand-ball.org/es/reglas/reglas2005/reglas_2005.php#01

Balón

El balón está hecho de cuero o material sintético, debe ser esférico, la superficie no puede ser brillante o resbaladiza al comienzo del partido.

El balón usado en un partido masculino (mayores de 16 años) debe medir de 58 a 60 cm. de circunferencia y tener un peso de 425 a 475 gr. (# 3).

Para mujeres mayores de 14 años y hombres entre 12 y 16 años la circunferencia del balón debe ser de 54 a 56 cm y el peso de 325 a 400 gr. (# 2).

Para partidos masculinos de 8 a 12 años y femeninos de 8 a 14 años, la circunferencia del balón debe ser de 50 a 52 cm y pesar al menos 315 gr. (# 1).

Para “minis” (menores de 8 años), la circunferencia del balón debe ser 48 cm y el peso de al menos 290 gr. (# 0)²⁸.

La aproximación al adversario

El siguiente comportamiento hacia el adversario esta permitido:

- Usar las manos o brazos para ganar la posesión del balón.
- Usar una mano abierta para desviar el balón del adversario desde cualquier dirección.
- Obstruir a un adversario con la parte superior del cuerpo, incluso cuando no este en posesión del balón.

El siguiente comportamiento NO esta permitido:

- Arrebatarse o golpear el balón del oponente con una mano o con ambas.
- Quitar el balón al oponente, de forma brusca
- Hacer un bloqueo al oponente con los brazos, manos o piernas.
- Detener, golpear, empujar, saltar o correr hacia el oponente, o ponerlo en riesgo de cualquier modo.
- Poner en riesgo al portero²⁹.

²⁸ Ibíd.

²⁹ RUIZ, Alejandro L. *Reglas de balonmano*, (2005), recuperado el 3/02/2009
http://www.hand-ball.org/es/reglas/reglas2005/reglas_2005.php#01

El área de portería

Únicamente se permite la entrada del portero al área de portería, incluyendo las líneas del área de portería; a esta área no debe entrar ningún jugador de campo.

La entrada en el área de portería por un jugador de campo, se sancionará así:

- a) Saque de portería, si un jugador de campo penetra en ella con el balón.
- b) saque de portería, si un jugador de campo penetra en el área de portería sin balón, pero consigue así alguna ventaja.
- c) lanzamiento de 7 m. si un jugador del equipo defensor penetra en el área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante que está en posesión del balón.

El portero

El portero puede moverse libremente en su propia área de portería, podrá abandonar esta área siempre y cuando no se encuentre en posesión del balón, una vez afuera podrá moverse como un jugador de campo, estando sujeto a las mismas reglas³⁰.

El gol

Un gol se anota cuando la circunferencia completa del balón rebasa la línea de portería entre los dos postes y debajo del travesaño de la portería.

Saque de banda

Un saque se obtiene cuando un balón tocado por un jugador defensivo (distinto del portero) abandona completamente las líneas laterales o la línea de portería.

El saque de banda se realiza sin esperar silbido y puede hacerlo cualquier jugador del equipo contrario al que toco el balón por ultima vez antes de que abandonara el campo, el jugador que realiza el saque debe tener un pie sobre la línea, un gol puede ser anotado directamente desde el saque³¹.

³⁰ Ibíd.

³¹ Ibíd.

Saque de portería

Un saque de portería se obtiene cuando el balón lanzado por el equipo atacante cruza la línea de portería exterior; el saque de portería se realiza sin esperar silbido del árbitro desde el área de portería.

Saque de centro

Para el saque de centro todos los jugadores deben de estar en su propio lado de la cancha y los adversarios deben encontrarse, por lo menos, a 3 m del jugador que realiza el saque; el saque de centro puede lanzarse directamente a gol, también se realiza al comenzar el juego o después de que se ha anotado un gol, este saque debe realizarse después del silbido del árbitro.

El tiro de 7 metros

Se obtiene cuando:

- Un adversario recibe una falta grave y este tiene clara opción de gol.
- Un defensor toca o rebasa la línea de portería sacando ventaja de esto.
- Un jugador se comporta de manera antideportiva³².

³² Ibíd.

3.2 BALONMANO MINI

El balonmano-mini es una adaptación del deporte real, que se practica durante las edades donde el niño se inicia en la práctica del balonmano.

Se reduce la cancha, el número de jugadores por equipo, los arcos, se juega con pelota chica, se obliga a marcar en forma personal y se es flexible en las sanciones de las faltas, a la vez que el árbitro adopta una actitud educativa, además, no se lleva la cuenta del resultado del partido y se busca que todos los chicos jueguen, aproximadamente, la misma cantidad de tiempo³³.

La mejor manera de aprender el manejo de la pelota es, precisamente, teniendo contacto con ella, haciéndose amigo de ella. Por esto, por una cuestión lógica, al reducir el número de jugadores de campo de 6 a 4, las posibilidades de participación aumentan por este solo hecho.

Pero si a esto le agregamos que se reduce en forma significativa las dimensiones de la cancha, el estar en un espacio reducido hace que cada uno de los chicos esté más cerca del balón y con esto, que se aumente las posibilidades de entrar en contacto con él.

Por supuesto, que también que se reduzca el espacio, tiene que ver, fundamentalmente, con adaptarlo a las capacidades físicas de los niños de esta edad.

Con esta reducción de la cancha de balonmano-mini a 13 metros de ancho por 20 metros de largo, en una cancha de 40m x 20m, se pueden armar 3 canchas; por esta razón, en el mismo espacio en donde con el balonmano formal juegan 14 jugadores simultáneamente, en el balonmano-mini, con estas tres canchas, juegan al mismo tiempo, 30 chicos (5 jugadores por equipo, 10 por cancha, 30 en las 3 canchas), por lo que hay un mejor aprovechamiento del espacio³⁴.

La cancha normal tiene muchas líneas y las reglas complicadas, por lo que se busca facilitarles las cosas a los niños en estos aspectos.

³³ Ibíd.

³⁴ Ibíd.

En el balonmano-mini hay menos líneas en la cancha, y el reglamento es bastante contemplativo. Con el área semicircular se facilita que los lanzamientos sean menos complicados desde las zonas externas, el árbitro es un elemento más en este proceso de enseñanza, por lo cual debe explicarles a los jugadores que es lo que está sancionando³⁵.

Con la obligatoriedad de que la defensa sea individual, favorecemos a facilitar las acciones de los jugadores, hay mayores espacios libres y se favorece el poder llevar a cabo las diferentes técnicas del deporte.

El niño a esta edad busca jugar y ya veremos que la mejor forma de aprender el deporte es jugando y que de esta forma, además de adquirir las técnicas del deporte, también incorporan la táctica individual fundamental para ser un buen jugador³⁶.

³⁵ CANTORE, Julio F. Brasil mini Petrobras curso para la iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

³⁶ Ibíd.

3.3 ETAPA DE INICIACIÓN

Cuando se entra en el deporte concreto, no se parte de cero, el niño se presenta ante la actividad con un bagaje de experiencias motrices acumuladas y de capacidades potenciales a desarrollar que son las bases de posteriores aprendizajes; de la mayor o menor riqueza de este contenido va a depender una menor o mayor dificultad en la asimilación de las nuevas habilidades.

Las siguientes fases, se superponen, esto no significa que una se inicia al finalizar la anterior, sino que se presentan en mayor o menor medida de forma conjunta³⁷.

➤ **Presentación global del Deporte / Familiarización perceptiva**

Se dan a conocer los elementos estructurales del juego y las reglas fundamentales para que tengan los estudiantes una primera aproximación al deporte (ver anexo E).

➤ **Adquisición de las técnicas fundamentales (Técnica individual)**

El deporte tiene unos modelos de ejecución específico, cuya eficacia está demostrada y comprobada, son los medios imprescindibles para jugar; el aprendizaje de estas técnicas, su utilización y su encadenamiento son el objeto de esta fase, es vital la corrección y el ajuste durante toda esta etapa³⁸.

➤ **Integración de los elementos técnicos y la toma de decisiones (Táctica individual)**

En esta fase se apunta a que las técnicas adquiridas sean usadas en situaciones reales de juego y que se elija cuál es la técnica a utilizar que sea más eficaz y oportuna a cada situación, la automatización de los modelos y gestos técnicos posibilitan la adquisición, es decir, el desarrollo de la capacidad de anticipación.

³⁷ Ibíd.

³⁸ CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

➤ **Táctica colectiva**

Se busca diferenciar la actividad individual y la actividad en colaboración con el otro, por esto es que el desarrollo de las estrategias colectivas marca esta fase; se comienza en asociaciones simples (de 2 jugadores como base fundamental) y se realiza un aumento del número en forma progresiva, esto se produce tanto en defensa como en ataque y la relación con el juego real debe ser absoluta.

➤ **Experiencias “competitivas”**

Aunque se haya relacionado todos los aprendizajes con situaciones reales de juego, la expresión máxima de esto, es el juego contra otro equipo, este elemento como medio didáctico y educativo es imprescindible, por supuesto que tal “competencia” debe ser la adecuada y adaptada a este momento del niño.

Se entrena para jugar, por lo que el partido debe ser el objetivo principal del entrenamiento deportivo para el niño³⁹.

➤ **El juego como medio de enseñanza**

El juego es la actividad voluntaria que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales, según unas reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de tensión, alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente; por lo tanto es una herramienta más que es válida para el proceso de enseñanza-aprendizaje que se lleva a cabo con los deportes de conjunto, individuales y en las instituciones educativas, contribuyendo en su acción a alcanzar las finalidades trazadas⁴⁰.

El juego debe ser tenido en cuenta no sólo porque los niños sientan la necesidad de jugar, sino también como medio de diagnóstico y conocimiento profundo de las conductas de los niños y adolescentes. El juego facilita el desarrollo de los

³⁹ Ibíd.

⁴⁰ ARAGÓN, Lobato Carlos Yeray. (Julio de 2005). El juego en el proceso de enseñanza aprendizaje, revista digital Efdeportes, N° 86, recuperado el 15/03/2009, <http://www.efdeportes.com/efd86/juego.htm>

diferentes aspectos de la conducta del niño, el carácter, las habilidades sociales, los dominios motores y el desarrollo de las capacidades físicas, al tiempo que entrañan experiencias diversificadas e incluyen incertidumbre, facilitando la adaptación y como consecuencia, la autonomía en todos los ámbitos de la conducta del niño.

En definitiva, para que un juego se convierta en un medio educativo, es necesario que se den y se creen, una serie de condiciones:

- Deben trabajar valores éticos, morales y la disciplina tanto académica como en el entorno social.
- Deben potenciar la creatividad, esta es una de las características que ofrecen al juego más relevancia a la hora de su uso en la enseñanza.
- Deben permitir en primera instancia el desarrollo global del niño, pudiéndose posteriormente potenciar aspectos más específicos.
- Deben eliminar el exceso de competitividad, buscándose más lo cooperativo que lo competitivo, así se evitarán que destaquen siempre los mismos jugadores, dándose más importancia al proceso que al resultado.
- Se evitarán situaciones de jugadores espectadores, para esto, no deberán tenerse en cuenta los juegos de eliminación y si los juegos en que todos participen siempre teniendo algún rol dentro del mismo; constituyéndose como una vía de aprendizaje cooperativo evitando situaciones de marginación.
- Deben ser gratificantes y por lo tanto motivantes y de interés para el niño.
- Deben suponer un reto para el niño (estímulo), pero que este sea alcanzable.
- Se debe buscar un correcto equilibrio entre la actividad ludo-motriz y el descanso⁴¹.

Debido a su carácter global, el juego debe ayudar en el desarrollo de todos los ámbitos del niño (ver anexo E):

⁴¹ Ibíd.

Cognitivo: Conoce, domina y comprende el entorno, se descubre a sí mismo y obtiene nuevas experiencias que le ofrecen solucionar problemas.

Motriz: Factor de estimulación, desarrollo, percepción y confianza en el uso del cuerpo.

Afectivo: Contribuye al equilibrio y dominio de si mismo, refugio ante dificultades, entretenimiento, placer y le permite expresarse, liberando tensiones.

Social: Facilita el proceso de socialización, aprende normas de comportamiento y explora su rol en los grupos⁴².

Los deportes colectivos han evolucionado hasta los que conocemos actualmente, desde un conjunto de juegos, de hecho se les conoce a los deportes como “juego competitivo” o como “juegos deportivos”, los que lo practican son los “jugadores”, la acción que se realiza a lo largo del partido es “jugar”.

A través del juego conseguimos:

- Realizar la actividad con plena significación para el niño, espontánea, atrayente y que produce placer al que la practica.
- Contribuir al desarrollo integral del niño, importante en todas las etapas, pero en especial en la iniciación.
- Motivar al jugador hacia la competencia y educarle en la misma, presentando situaciones muy similares a las del deporte, pudiendo transferir aprendizajes.
- Resaltar la colaboración y la cooperación como base de un juego de equipo, iniciando al niño en las reglas básicas del balonmano⁴³.

Por todo esto, contemplar el juego como uno de los métodos de enseñanza es, además de acertado, algo necesario y exigible en los entrenadores y profesores, partiendo del juego libre que desarrolle el niño, por propia iniciativa y espontaneidad, donde las reglas son establecidas por los propios participantes.

⁴² ARAGÓN, Lobato Carlos Yeray. (Julio de 2005). El juego en el proceso de enseñanza aprendizaje, revista digital Efdportes, N° 86, recuperado el 15 de marzo del 2009, <http://www.efdeportes.com/efd86/juego.htm>

⁴³ CANTORE Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

3.4 EVOLUCIÓN DE LA CONDUCTA DEL JUGADOR DURANTE LA ETAPA DE INICIACIÓN

➤ Etapa de concentración dominante sobre el balón

Inicialmente el niño, en relación con la pelota, tiene como objetivo poseerla, dominarla, controlarla. Las relaciones con los compañeros son escasas y llevan a constantes pérdidas del balón. La incorporación de los arcos, no modifica eficazmente este comportamiento, por esto es que en esta etapa es conveniente que se realicen juegos colectivos que impliquen dominio y control del balón en diferentes formas: adaptarlo, recibirlo, protegerlo, lanzarlo, manipularlo, etc.

El uso de este tipo de juegos debe generar romper con el estatismo para así entrar en posesión del balón, es necesario realizar, simultáneamente, juegos de desplazamientos variados, cambios de dirección, arranques, paradas, etc., sin la utilización del balón⁴⁴.

➤ Etapa de concentración dominante sobre el arco

Estas conductas son posteriores a la etapa anterior y se caracteriza por tres tipos de comportamientos observables:

- Cuando el niño portador del balón se desplaza hacia el arco corriendo o driblando.
- Cuando el propio equipo tiene la pelota, el niño se dirige hacia el arco pidiendo a los gritos o por señas el balón.
- El niño quiere lanzar con asiduidad, sin importarle si está o no bien ubicado.

En esta etapa son necesarios los juegos de lanzamientos al arco, los de progresión individual hacia el arco, los de progresión colectiva hacia el arco y los de oposición a esta progresión colectiva hacia el arco⁴⁵.

⁴⁴ Ibíd.

⁴⁵ CANTORE Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

➤ **Etapas de organización de los ciclos del juego**

En esta etapa es importante el concepto de espacio de manera equivalente al juego total y los contrastes ataque-defensa, por esto es que se desarrollan las diferentes fases del juego en ataque y en defensa, aun a nivel simple.

En esta etapa, el terreno a utilizar será reducido y una constante será la utilización de los dos arcos; pueden sí, aumentarse las dificultades (ej. Utilización de más de dos porterías, jugar contra varios equipos a la vez o con varias pelotas) para incidir sobre la actividad perceptiva, la colaboración en la ocupación y protección de los espacios.

➤ **Objetivos generales de la enseñanza del balonmano**

Según Antón J.L.⁴⁶, los objetivos generales de la enseñanza del balonmano deberían ser para el entrenador:

- Aumentar la capacidad corporal de rendimiento, mejorando la salud del individuo.
- Desarrollar, de forma polivalente, las distintas capacidades y habilidades técnico-tácticas deportivas.
- Incrementar, progresivamente, los factores que inciden en la mejora del rendimiento y en la formación de la personalidad (voluntad, ambición, comportamiento digno y compañerismo).

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 necesario, incluso, la utilización de medios no específicos de balonmano.
- Que el principio de polivalencia o multilateralidad supone:

⁴⁶ ANTÓN J.L. Citado por: CANTORE Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

- La adquisición de experiencias las 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 motriz⁴⁷.

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; educando más que adiestrando.
- 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.

➤ Aspectos generales del aprendizaje táctico

A la hora de la enseñanza del balonmano y a efectos sobre todo de análisis distinguimos entre: técnica y táctica tanto individual como colectiva y sistemas de juego.

Se define la técnica como la optimización de los gestos para desarrollar el juego de ataque o de defensa⁴⁸.

⁴⁷ Ibíd.

⁴⁸ tomado de: CANTORE Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

La táctica 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 (táctica 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 (táctica colectiva) y el sistema de juego será la estructura espacial que organiza al grupo de jugadores para obtener de ellos el máximo rendimiento.

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 motores⁴⁹. Hay que distinguir entre el concepto de táctica y el concepto de sistema de juego o de estrategia; la táctica tiene que ver más con un proceso constante de aprendizaje y reaprendizaje que no finaliza nunca, mientras el sistema de juego ya vimos que consistía en organizar espacialmente a los jugadores para obtener mayor rendimiento de ellos, por otro lado, la estrategia está más en la línea de búsqueda de situaciones concretas con vistas también al rendimiento.

Existen dos métodos 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 iniciación-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....." Naglak⁵⁰.

⁴⁹ Ibíd.

⁵⁰ NAGLAK Citado por: CANTORE Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

4. MARCO LEGAL

De acuerdo con la ley 115 de 1994, el área de educación física recreación y deporte origina uno de los fines de la educación Colombiana, una de las áreas fundamentales de currículo (art.23) y además constituye un proyecto transversal (art.14).

Para dar respuesta a la constitución política nacional y a la ley general de educación⁵¹.

Capítulo 2, artículo 52 de la constitución política:

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

Artículo 5. Fines de la Educación.

De conformidad con el artículo 67 de la constitución política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

La formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas sociales relevantes.

Desde la década de los años setenta se consolida la orientación deportiva y la psicomotricidad en el marco de la tecnología educativa y su modelo institucional. Se hace énfasis en los procesos metodológicos de la fundamentación deportiva para la educación secundaria y la psicomotricidad en la educación primaria⁵².

Los juegos escolares e inter-colegiados y las actividades recreativas y de tiempo libres se han constituido en un componente del currículo en la educación física y

⁵¹ REPUBLICA DE COLOMBIA. CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE 1991, art 52, capítulo 2.

<http://www.secretariassenado.gov.co/leyes>

⁵² Ibíd.

adquiere base legal tanto en la ley 115 de 1994 como en la ley 181 de 1995 (ley del deporte).

El deporte de rendimiento se presenta como el modelo para el cual debe formar la educación física. La escuela se entiende como un espacio privilegiado para implementar la práctica deportiva y detectar posibles talentos y futuras figuras de diferentes modalidades deportivas⁵³.

Artículos 21 y 22, que trata de los objetivos específicos de la educación básica y puntualmente en sus numerales (I y J) en primaria y Ñ en secundaria:

- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- La educación física y la practica de la recreación y los deportes la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre⁵⁴.

⁵³ REPUBLICA DE COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. LEY GENERAL DE EDUCACIÓN (ley 115 de 19994) NORMATIVIDAD DEL SECTOR EDUCATIVO DECRETOS DE 1994.

<http://www.cinterfor.org.uy/public/spanish/region/ampro/cinterfor/temas/youth/legisl/col/i/index.htm>

⁵⁴ ibíd.

5. GUÍA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN EN BALONMANO

El balonmano mini es una adaptación del juego real y fue creado para generar y facilitar la iniciación en el aprendizaje de los elementos del balonmano, se pretende que los niños practicantes del juego de balonmano se diviertan fundamentalmente, al mismo tiempo que van aprendiendo poco a poco las destrezas específicas para que en el futuro, se desarrollen para poder desenvolverse como un jugador completo de balonmano⁵⁵.

El objetivo a edades tempranas (6 a 12 años) es la diversión de los niños, al tiempo que se perfeccionan sus destrezas motoras básicas, socializan, desarrollan su inteligencia motriz, asimilan los fundamentos del deporte y participan socialmente.

Este deporte se puede practicar en cualquier superficie (placa de concreto, campo, playa, etc.) que permita a los jugadores progresar con la pelota y no ofrecer peligro para su integridad física, se puede llevar a cabo en cualquier época del año, no importa cuando, lo que verdaderamente importa es querer divertirse, querer jugar, querer competir con otros compañeros un tiempo determinado, practicando el ejercicio físico y una vida sana⁵⁶.

El balonmano puede ser organizado tanto en el colegio, dentro de un programa de actividades de la materia de educación física o fuera de el, desarrollado como actividad de formación deportiva, en donde lo más importante es que participen, jueguen, aprendan y conozcan el mayor número posible de niños y jóvenes las destrezas específicas del balonmano, pudiendo desarrollar con éxito el mostrar y llevar a todos las características de este magnifico deporte.

⁵⁵ CANTORE, Julio F. Brasil mini petrobras curso para la iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

⁵⁶ Ibíd.

El modo de juego es similar al balonmano, solo que lógicamente la forma de jugar y las reglas son adaptadas a los chicos y sus capacidades con el fin de permitir una diversión sin las complejidades del juego de los adultos; no obstante se pretende que no existan muchos condicionantes reguladores para su práctica y fundamentalmente que los jugadores se diviertan, pasen un tiempo agradable y que haya ejercicio físico mínimamente dirigido⁵⁷.

5.2 OBJETIVOS

- ❖ Mostrar y referenciar las características básicas de iniciación y formación en esta disciplina deportiva para generar así su masificación y proliferación en la ciudad de Palmira y el departamento del Valle del Cauca.
- ❖ Avanzar en el desarrollo técnico – táctico de los deportistas practicantes de balonmano en la ciudad de Palmira y el departamento del Valle del Cauca.

⁵⁷ Ibíd.

5.3 CONTENIDOS

Estos son contenidos básicos, juegos y ejercicios para el desarrollo y aprendizaje progresivo del balonmano atendiendo a las necesidades individuales y grupales de las edades de formación y presentación del deporte (6 – 12 años)⁵⁸, con los cuales se busca afianzar y desarrollar las cualidades motrices y coordinativas de los niños y jóvenes practicantes de este deporte.

JUEGOS ESPECÍFICOS

- Juegos de desplazamiento y entrada en calor
- Juegos colectivos globales
- Juegos y ejercicios de manipulación y adaptación al balón
- Juegos de dribling
- Juegos de pase y recepción
- Juegos de intercepción, marca y desmarque
- Juegos para el lanzamiento en suspensión
- Juegos de lanzamiento
- Juegos de defensa
- Juegos de ubicación y localización de la marca

EJERCICIOS ESPECÍFICOS

- Ejercicios de dribling
- Ejercicios de pase y recepción
- Ejercicios de ubicación y localización de la marca
- Ejercicios para arqueros

⁵⁸ Citados por: CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

5.4 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Va a ser preferible el planteamiento de problemas que den lugar a la creación de técnicas flexibles que a la realización de estereotipos concretos repetidos; por ejemplo el dominio del pase se puede tratar de conseguir pasándose entre dos compañeros el balón estando estáticos o pasándose el balón pero realizando movimientos evitando a un tercer jugador defensor. En el primer caso va a dar lugar a la creación de gestos mecanizados y 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, aplicable a otras situaciones y transferible al juego real.

De esta manera se produce una mayor interiorización del movimiento por medio del establecimiento de relaciones causa y efecto, además de conseguir una mayor relación con el juego. En relación con estos aspectos hay que tener presente que el niño necesita completar el proceso de percibir, pensar, decidir, actuar y no solamente el último⁵⁹.

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.

Va a ser necesario adecuar las reglas de juego a las posibilidades del niño en cuanto a:

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

⁵⁹ CANTORE, Julio f. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, Memorias en Cd rom.

Además de aprender, el niño debe divertirse; para ello es importante la utilización de formas lúdicas aprovechando las necesidades intrínsecas de movimiento que tiene el niño.

El objetivo general va a ser iniciar el juego; la situación más corriente en el juego colectivo es la formación de "racimos" 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.

Desde la perspectiva táctica hay que comenzar por hacer que el niño reconozca la diferencia entre posesión del balón, no posesión del balón, atacante y defensor, para así ir creando una conciencia de juego y desempeño de rol en el transcurso del juego.

En cuanto a los sistemas o estrategias a aplicar, se exponen a continuación algunas ideas que pueden darle mayor eficacia al proceso de aprendizaje⁶⁰:

- Hacer utilizar el espacio de forma racional en cuanto al ancho y profundidad, para generar una mejor ubicación espacio – tiempo.
- No utilizar puestos específicos, dejar que el niño ocupe el espacio amplio libremente, para que así su acervo motriz se genere ampliamente sin truncarlo o limitarlo por un espacio específico.
- Utilización predominante de la defensa hombre a hombre en todo el campo o en zonas determinadas, generando con ello un mayor desplazamiento y afianzamiento del concepto defensivo en el niño.
- Relacionado con el concepto de profundidad, introducir la idea de ganar terreno, produciendo avances hacia portería creando opciones de gol.
- Concepto de lucha por la posesión del balón, incentivando y animando a la recuperación del mismo en el momento de una pérdida, evitando con ello la consecución de un gol del adversario.

⁶⁰ Ibíd.

Con relación a la competición y al grado de participación, es preferible la organización de torneos cortos múltiples antes que torneos largos; de la misma manera, si se puede, se tratarán de evitar los campeonatos eliminatorios, para garantizar la participación constante de todos.

Los cambios de jugadores es mejor realizarlos en función de criterios de tiempo de participación que de rendimiento, es decir, darles la misma cantidad de tiempo de juego a todos sin importar el desempeño que tengan en el desarrollo del partido.

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 estrés por conseguir victorias (aquí hay que tener cuidado con el elemento extradeportivo: familia, espectadores, profesores, etc.), en esta etapa, para el niño, el juego debe generar diversión, alegría, esparcimiento de ahí que sea tan importante no dejar que el ganar cobre un papel relevante en el transcurso del juego, si la victoria llega será bien recibida pero si es la derrota la que aparase debe crearse en el niño esa capacidad de asimilar las perdidas, por medio del compañerismo y el apoyo mutuo de los integrantes del equipo, entrenador y familia⁶¹.

El volumen mínimo de trabajo semanal debería ser de dos sesiones semanales con una duración máxima de 1 hora y 15 minutos, para generar en el niño las adaptaciones fisiológicas, orgánicas y cardio-respiratorias que traen consigo un mayor desempeño en su desarrollo como deportista.

La relación recomendada entre entrenamiento y competición se sitúa al principio de dos por uno (dos entrenamientos por un partido), para situarse posteriormente en tres por uno, atendiendo así a los principios del entrenamiento deportivo, aumentando progresivamente las cargas de entrenamiento para llevar al niño poco a poco a una optima condición atlética para afrontar de mejor manera los encuentros deportivos.

⁶¹ CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

En esta etapa un alto porcentaje 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 de las cualidades físicas básicas, el atletismo básico, que contiene elementos que se van utilizar en el balonmano de una manera específica como carreras, saltos, lanzamientos, coordinación entre otras, el fútbol reducido, que mejora la motricidad de las piernas y la coordinación óculo-pédica, el mini-básquet, para la coordinación general, la capacidad de salto, la motricidad de las piernas, finura del movimiento de brazos y manos, juegos acuáticos que brindan coordinación, resistencia general y fuerza, el patinaje, mejora la coordinación de movimientos y educa el equilibrio, excursiones y marchas, actividades en la naturaleza las cuales brindan resistencia y adaptación al medio, judo que trae con su practica fuerza, respeto al adversario y valores morales⁶²; 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.) y la participación dando con ella posibilidades a todos para mejorar su nivel, no estamos pensando en edades de seleccionar jugadores sino de enseñar y que todos puedan realizarse jugando al balonmano.

⁶² Ibíd.

5.4.1 JUEGOS ESPECÍFICOS

➤ Juegos de desplazamiento y entrada en calor

Con estos juegos se busca que el niño realice movimientos básicos intrínsecos para empezar a generar un hábito motriz, desarrollando la coordinación gruesa y su capacidad de desplazamiento.

Pisar la sombra del compañero, tocarle la espalda al compañero, imitar los movimientos del de adelante, en parejas, puede ser sin o con balón.

Guerra de pelotas en dribbling o con pases.

Cada equipo debe llevar las pelotas de su arco hacia el otro; gana quien tiene menos pelotas en su arco al finalizar cierto tiempo, se pueden trasladar el balón con dribbling o con pases.

Agruparse según el número cantado.

Cada uno con un balón, todos driblando, se deben agrupar según el número anunciado, quien queda sin hacerlo paga una penitencia⁶³.

➤ Juegos colectivos globales

En lo posible los juegos en esta edad, no deben superar los 5 jugadores por equipo (de ser posible menos jugadores por equipo), para generar en ellos la practica del trabajo en equipo en pro de conseguir un objetivo como lo es el gol.

Juego de la “lleva” con pelota.

4 vs 4. Un equipo debe, a través de pases, tocar al otro, puede considerarse cuantos jugadores son tocados en cierto tiempo ó cuanto tiempo tardan en tocar a todos (el tocado va saliendo).

⁶³ CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

Suma de pases.

Dos equipos, un equipo debe pasarse la pelota sin que el otro equipo la intercepte, se cuenta que cantidad de pases que se hace en un minuto; cuando el otro equipo intercepta el balón lo deja en el suelo o lo lanza lo más alto posible, pero que caiga en la cancha, también, cuando se intercepta el balón, este equipo se puede pasar la pelota, sin contar los pases, para hacerle perder tiempo al otro o este equipo se pasa la pelota, contando los pases y se le restan a los que llevaba el otro equipo⁶⁴.

Balonmano con áreas (muy pequeñas, de 2 ó 3 metros). Aparece el área = aparece el arquero.

Goles pegando a un cono.

2 equipos (se puede jugar 1 vs 1, 2 vs 2, máximo 3 vs 3), sin áreas y el gol es pegarle al cono contrario.

➤ Juegos y ejercicios de manipulación y adaptación al balón

Debido al carácter de los juego con pelota, se debe generar una adaptación progresiva del manejo del elemento, el cual debe llegarse a manipular de todas las maneras posibles, para progresivamente perfeccionar y ajustar esta manipulación a lo que se busca con el deporte y sus respectivas características.

Pasar la pelota adaptada en círculos por: la cintura, el cuello, por debajo de las piernas, haciendo un 8 con las piernas apoyadas, haciendo un 8 con las piernas levantadas y cierto tipo de combinaciones de estas posibilidades; estando en posición estática o realizando desplazamientos⁶⁵.



⁶⁴ Ibíd.

⁶⁵ Ibíd.

Tirar la pelota hacia arriba de la cabeza: en posición estática con las 2 manos y tomarla o con las 2 manos y tomarla haciendo desplazamientos (caminando, trotando hacia delante, hacia atrás, al costado, con saltos a 2 pies, con saltos a 1 pie). Variando el lanzamiento del balón a 1 mano y tomarla o pasarla de una mano a la otra y tomarla.



Toma del balón.

Tomarlo desde el suelo con una y luego con la otra mano, cambiar el balón de mano.



Juego de quién se queda con el balón.

En parejas, cada uno toma el balón con la mano hábil y deben tirar para ver quien se queda con la pelota al terminar determinado tiempo. Variando a la mano no hábil y con una pelota en cada mano⁶⁶.



⁶⁶ CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

Pases, en parejas, tomados con la misma mano (mano cruzada como en un saludo) variando las manos con por las que están tomados, en posición estática y realizando desplazamientos; también tomados con la mano contraria (1 al lado del otro), en posición estática y con desplazamientos.

Espalda con espalda, pasar el balón por sobre la cabeza y por debajo de las piernas.

➤ Juegos de dribbling

Estos son dirigidos a aumentar el dominio y el control del balón, para generar avances y apropiación del elemento, desarrollando la coordinación entre ojo, mano y elemento de juego específicamente.

Juego de “las sillas” (con conos o aros).

Un cono o aro menos que el número de participantes, todos driblando, alrededor de “las sillas”, a la señal, ocupar una “silla”, pierde aquel que se queda sin lugar.

Juego de recoger el cono.

Igual al anterior, pero a la señal recoger con la mano libre un cono del suelo (hay uno menos que el número de estudiantes), pierde aquel que se queda sin cono.⁶⁷



Dos perros para un hueso.

Dos equipos, cada jugador tiene un número, se canta un número y el jugador con ese número de cada equipo busca su pelota y va driblando hasta la meta prefijada.

⁶⁷ Ibíd.

Perros a sus casas.

La mitad de los participantes forman un semicírculo con piernas separadas, debajo de cada uno, un compañero con pelota utiliza las piernas de los del semicírculo a modo de “casa”, a la señal, “los perros” deben salir recorriendo en la dirección establecida, la señal, siempre respetando la dirección establecida, deben volver cada uno a su “casa”; gana aquel que lo hace primero ó pierde aquel que llega último.



➤ Juegos de pase y recepción

Continuando con la línea de la manipulación y manejo del elementó de juego, pero ahora atendiendo al concepto básico de pase y recepción, que para el niño resulta de gran importancia en el desarrollo de cualidades coordinativas básicas como atrapar y lazar.

Pasar y robar.

En parejas pasarse el balón en una zona establecida, mientras se busca interceptar los pases de las otras parejas.

Carrera por números.

Cada integrante de los equipos o parejas tiene un número, el profesor dirá 2 ó 3 números y los nombrados deberán trasladarse hasta el lugar determinado por medio de pases en velocidad⁶⁸.

⁶⁸ CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.



Cambio de islas.

Varias islas (pueden ser colchonetas) y los participantes distribuidos en equipos conformados por parejas o tríos, en cada isla están estacionados dos equipos, a la señal se debe cambiar de isla por medio de pases, sin sobrepasar el número de dos equipos por isla, pierde quien se ocupa último una isla.

Variando, ahora en cada isla se encuentra un equipo (los equipos pueden estar conformados por más jugadores, pero siempre con una pelota cada 2) a la señal se deben intercambiar los dos equipos señalados por el profesor, punto para aquel que lo hace más rápido.

Pases por sobre la red de vóley.

En parejas pasar a la distancia por sobre la red de vóley, todas las parejas a la vez, no deberá caerse la pelota.

Pases a caballito.

No se debe perder el control de la pelota⁶⁹.



⁶⁹ Ibíd.

➤ **Juegos de intercepción, marca y desmarque**

Estos se orientan, con el objetivo de generar en el niño la capacidad de movilidad por el terreno de juego, iniciándolo en conceptos básicos como el desmarque y la intercepción, movimientos que se realizan sin tener posesión del balón.

Juego del ladrón.

De un lado al otro de dos líneas separadas a unos 10 metros, un grupo se pasan varias pelotas, mientras otro grupo las trata de interceptar.

Se realizaran pases rodando y pases con pique intermedio.

Juego del robo oportuno.

Una pareja se pasa el balón, el defensor a unos 2 metros de la línea de pase, debe esperar el momento justo para interceptar el pase en la menor cantidad de intentos posibles.

Juegos de ir al medio (también pueden considerarse para trabajar el pase y la recepción).

2 vs 1. En un espacio demarcado, el del medio sale de esa situación, recuperando la pelota sin cometer infracciones. Variaciones, el del medio sale tocando al poseedor del balón, el del medio sale si toca a el que no tiene el balón, el del medio sale tocando al poseedor del balón o recuperando la pelota, la pareja debe tocar al tercero y sale aquel que lo tocó con la pelota en la mano.



3 vs 1. En un espacio demarcado, el del medio sale de esa situación, recuperando la pelota sin cometer infracciones o sale tocando al poseedor del balón, también puede salir tocando al poseedor del balón o recuperando la pelota.

➤ Juegos para el lanzamiento en suspensión

Estos enfocados en la estimulación de los elementos motrices y fisiológicos que están relacionados con la ejecución del salto, con el fin ultimo de encadenar este con el lanzamiento de balonmano, un tipo de coordinación más avanzada para el niño en esta etapa, pero que debe ser estimulado para su correcta interiorización y evolución.

Salto de diferentes formas dentro de aros.

Los aros se encuentran desparramados en un determinado sector, los participantes deberán desplazarse al trote y al encontrar un aro, sin frenarse deben saltar de diferentes formas y caer dentro de los mismos con los 2 pies, con el pie derecho, con el pie izquierdo, con el pie contrario al brazo de lanzamiento, realizando el gesto del lanzamiento y pasando por sobre el aro⁷⁰.



En parejas con una pelota y con un aro cada uno.

Partiendo de una posición cercana a su propio aro, se realizan pases en suspensión saltando en el propio aro, variando el salto con el pie contrario al brazo de lanzamiento, de igual manera pero partiendo de una posición lejana al aro y realizando el pase en suspensión saltando desde dentro del propio aro.

⁷⁰ Ibíd.

No importa la cantidad de pasos en la aproximación, se debe ir procurando que no cometan la infracción de caminar y que manejen tanto los 3, 2 o 1 paso previo, también se puede realizar la aproximación con dribling o con pase a un compañero.

➤ Juegos de lanzamiento

Guerra de pelotas.

Cada equipo en su mitad, deben lanzar las pelotas hacia el otro campo en forma constante, gana el equipo que al final de un tiempo determinado tiene menos pelotas en su campo.



Gol con la pelota que está en el medio.

Cada equipo detrás de una línea, se debe llevar mediante golpes con pelotas lanzadas, un balón que está estacionado en el medio entre los dos equipos, aquel equipo que logra que dicha pelota traspase la línea contraria, obtiene un gol⁷¹.

Lanzar a la pelota que rueda o que vuela.

Cada equipo detrás de una línea, se debe golpear con pelotas lanzadas, un balón que el profesor lanza rodando ó por el aire, de una punta a la otra, punto para el equipo que le pega.

⁷¹ CANTORE Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

Arquito a arquito.

Arco a arco, 1 vs 1, a 10mts de distancia, se varía la cantidad de participantes y las distancias desde las que se lanza, también se suma la aproximación al centro del campo mediante pases, para lanzar, otro tipo de variantes podrían ser que uno bloquea y el otro ataja, así como el agregar en el centro una zona mixta en donde se juega uno contra uno; en cada equipo uno es jugador y el otro arquero⁷².



Arco a arco

En cancha de balonmano mini, se juega un arco a arco entre dos equipos de 3 o 4 jugadores; si se hace el gol, vale 5 puntos, si se hace picar en el área contraria, vale 1 punto.



Gol a conos.

Conos o diferentes elementos deben ser defendidos por uno ó más jugadores, los del equipo contrario deben pegarles con pelotas lanzadas desde una distancia determinada.

⁷² Ibíd.



➤ Juegos de defensa

Tocar la espalda del vagón de cola.

Varios participantes tomados por los hombros, formando un trencito (4 aprox.), uno suelto que debe procurar tocarle la espalda al último del tren, mientras los de la hilera, deben intentar que no lo logre⁷³.

Duelo.

Jugando 1 vs 1 se debe procurar tocar la espalda del compañero y que no toquen la propia.



Ocupar el aro.

Un semicírculo formado por 8 aros, en donde hay 6 estudiantes aproximadamente, otro estudiante en el medio, debe tratar de entrar a un aro que esté desocupado; los defensores deben ocupar el aro al cual se dirige el del medio.

Guardián del castillo.

Dentro de un círculo de 5 ó 6 metros de diámetro, que en el centro tiene un triángulo de conos, el cual un defensor que se encontrara dentro del círculo debe proteger de los ataques realizados con balones por los demás participantes;

⁷³ Ibíd.

se varia formando un castillo más grande, con elementos a proteger mayores y un equipo que defiende y otro que ataca⁷⁴.



Guardián de los conos.

2 conos colocados a tres metros de separación, un atacante debe procurar tocar en un intento tocar uno de ellos, por medio de fintas. El defensor debe procurar tocar antes el cono que su compañero.

➤ **Juegos de ubicación y localización de la marca**

Cada defensor marca siempre al mismo atacante, si el que tiene la pelota está sólo, debe ser marcado por más que no sea el jugador predeterminado para defender (concepto de colaboración defensiva) y proteger, sobretodo, el centro del área (zona más propicia para lanzar al gol).

Al pasar el equipo a defender, cada jugador regresar hasta 9 metros y desde ahí, se busca al atacante prefijado para la marca y se lo busca cuando pasa la mitad de cancha, variaciones del juego, no se lo sale a buscar, se intenta mantener siempre la situación de estar entre el atacante predeterminado y el propio arco, sin pasar los 10 metros; se baja a un determinado lugar y se marca al oponente que se tiene adelante, concepto de contar en la defensa; cambio de oponente, si el atacante se cambia de lugar por adelante del compañero, se cambia, pero si lo hace por detrás del compañero, se debe seguir.

⁷⁴ CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

5.4.2 EJERCICIOS ESPECÍFICOS

➤ Ejercicios de dribling

Estos ejercicios son los básicos y elementales para poder ejecutar correctamente esta técnica del balonmano.

Estáticos

Driblando con {
-mano hábil.
-intercalando.
-mano inhábil.

Con desplazamientos
Caminado y al trote. Driblando con {
-mano hábil.
-intercalando.
-mano inhábil.

Es importante que además se hagan estos ejercicios siguiendo los cambios de dirección y de velocidad que hace un compañero (sin o con pelota).

Manejar el concepto de abrir y cerrar el pase. Cuando se cierra no se puede volver a abrir (se debe pasar o lanzar – introducción a la regla del doble).

El dribling debe realizarse para algo (cubrir distancias imposibles sin el salto – para obtener la posibilidad de realizar tres pasos más – para calmar una situación)⁷⁵.

Individualmente

Driblar con: -diferentes alturas. {
-estático.
-dinámico. {
-alto.
-medio.
-bajo.

-diferentes trayectorias. {
-adelante.
-atrás.
-al costado.

⁷⁵ Ibíd.

-diferentes situaciones. {
 -arrodillarse y pararse.
 -sentarse y pararse.
 -acostarse y pararse.

Driblar con cambios de {
 -dirección.
 -de velocidades.
 -dirección y velocidades. } -agregándoles stop⁷⁶.



➤ Ejercicios de pase y recepción

Pases que no son específicos del deporte

Pase y recepción con dos manos en parejas, con un tercero que busque ponerse en el medio de los dos y estos, intentan dejarlo fuera de la línea media, la función del tercer jugador será tratar de interceptar la pelota.

Se debe buscar que no reciban la pelota en el mismo lugar desde donde se pasó, es decir, que tenga movilidad en el espacio delimitado, los pases pueden ir de cualquier forma, de pecho, como un saque lateral de fútbol, sobre el hombro con dos manos, sobre el hombro con una mano y pase lateral con una mano.

Usando las variables: {
 Con pique intermedio.
 sin pique intermedio.
 Estáticos y luego con desplazamientos⁷⁷.

⁷⁶ CANTORE Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

⁷⁷ Ibíd.

Pases con diferentes partes del cuerpo.
Cabeza, hombro, codo, rodilla, pie, etc.



Recepción siempre con dos manos en cualquier situación que esté el balón (incluso cuando está rodando o estacionada en el suelo, el balón se levanta con las dos manos).



De igual manera se debe trabajar el pase específico del balonmano.

Pase y recepción en parejas, con un tercero que busque ponerse en el media de los dos y estos, intentan dejarlo fuera de la línea media, el tercero debe buscar interceptar la pelota⁷⁸.



⁷⁸ Ibíd.

Buscando siempre la movilidad, que no reciba la pelota en el mismo lugar desde donde se pasó.

2 manos sobre hombro.

Enfrentados a unos 3 metros de distancia, pase sobre el hombro, pelota bien arriba, codo bien alto, sobre la oreja.

Pases con 2 o 3 pasos previos, en ritmo de marcha, variando a ritmo de trote.



Con desplazamientos.

En tríos, la pareja pasa la pelota y el tercero es el que marca la dirección de la pareja yendo en todos los sentidos, o es el que marca la velocidad de la pareja, también puede marcar cambios de dirección (van en línea recta y el tercero acelera, frena, etc.), pueden hacer una carrera el tercero contra la pareja, la cual se desplaza haciendo pases.

Pases en pareja siguiendo las señales del profesor.

Partiendo de una punta a la otra de la cancha, la pareja debe seguir la dirección que el profesor marca con sus brazos⁷⁹.



⁷⁹ Ibíd.

➤ Ejercicios de ubicación y localización de la marca

Se trabaja dividiendo las zonas por puestos trabajando primero de a dos y agregando de a un puesto⁸⁰.

2 vs 2

Defensa: uno de la primera línea y uno de la segunda línea.

Ataque: armador lateral y puntero, los defensores deben marcar al atacante de su zona.

Defensa: 2 de la primera línea.

Ataque: armador centra y lateral; así todas las variantes posibles.

3 vs 3

Defensa: los tres defensores de la primera línea.

Ataque: los tres armadores.

Defensa: uno de la primera línea y dos de la segunda línea (el 1 y el central defensivo)

Ataque: armador lateral, puntero y pívot; así todas las variantes.

4 vs 4

Defensa: los tres defensores de la primera línea y el central defensivo.

Ataque: los tres armadores y el pívot; así todas las variantes.

Ayudas: se debe concientizar, desde su inicio, que siempre se debe cuidar el medio de la zona defensiva, que el que hace el gol es el que tiene el balón en su poder y se debe recuperar el balón; si no se logra, que nos lancen desde el peor lugar en el peor momento, si hay un cambio de posición del atacante y si este pasa por delante del otro defensor, se cambia, si pasa por detrás, se sigue⁸¹.

⁸⁰ CANTORE Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

⁸¹ Ibíd.

➤ Ejercicios para arqueros

Entrada en calor específica.

Varios jugadores con una pelota cada uno, en hilera en la posición de central, dispuestos para lanzar de 9 metros a las manos del arquero, arriba alternando un lado y el otro, a media altura, alternando un lado y el otro, abajo, alternando un lado y el otro, un lanzamiento arriba a un lado y el siguiente abajo al otro lado (y después la diagonal contraria)⁸².

Ejercicios con pelota con manija.

Tocar un poste e ir a sacar la pelota con manija (una pelota dentro de una tula, con la cual se podrá manipular mejor la dirección de la misma) al palo contrario, abajo; se varía la dirección de la pelota, ir arriba.

Saliendo desde la posición básica en el medio del arco, sacar la pelota con manija, abajo; variándolo arriba.

Sobre el suelo, en fila 4 o 5 pelotas desde el poste hacia fuera. Empujar una de ellas e ir a la diagonal (arriba) a sacar la pelota con manija; luego, en velocidad, ir a empujar la siguiente pelota que está en el suelo y así sucesivamente. Luego se cambia de lado.

Un compañero sostiene una pelota a la altura de un poste, en el ángulo alto.

Igual que el ejercicio anterior, se debe ir a tocar la pelota de arriba y sacar la pelota con manija en la diagonal (en el ángulo de abajo); Luego se cambia de lado.

Con banco sueco en forma perpendicular a la línea de gol.

ir avanzando con pasos cortos, manteniendo la posición básica, abanicando los brazos, la variación será apoyando un pie sobre el banco y saltando hacia el otro lado cambiando el pie que está sobre el banco, mientras se abanicen los brazos.

⁸² CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

Ir avanzando mientras se saca la pelota con manija arriba, de un mismo lado. Luego se realiza del otro.

Ir avanzando siempre con el mismo pie sobre el banco e impulsándose con este para llegar a tocar con pie y mano la pelota con manija sobre el lado contrario, arriba y luego cambiando de lado.

Desplazamientos manteniendo la posición básica⁸³.



Tres compañeros con una pelota cada uno (uno en cada poste y el otro en el centro del arco, a 1,5 metro de distancia), se recibe la pelota con las manos en el pecho y debe devolvérsela al compañero, mientras se desplaza de una punta a la otra del arco, recibiendo en un lado, en el medio, en el otro, en el medio, etc.

Igual que el anterior, pero los pases se hacen con los pies. Se varia solo se reciben los pases de dos compañeros ubicados en cada poste, variando la recepción de los pases con las manos y con los pies⁸⁴.



⁸³ Ibíd.

⁸⁴ Imágenes tomadas de blog creado por Moreno Sánchez Javier, entrenador de porteros del club de balonmano San Sebastián de los Reyes. 2009. www.entrenandoporteros.com

Manejo.

Dos arqueros enfrentados, con la posición básica, pasarse pelotas con el pie a un toque, intentando hacerlo alternadamente con uno y otro pie.

A medio metro de una pared, mantener un balón pateándolo, alternando uno y otro pie, manteniendo la posición básica, se varia este haciéndolo solo con un pie y luego con el otro durante un determinado tiempo.

Tres pelotas puestas en diagonal a cada poste, separadas a un metro de distancia; tocar una de un lado, ir a la del otro lado y así sucesivamente.

A la altura de los palos, a dos metros de la línea de gol, dos compañeros pasan una pelota, mientras el arquero se desplaza de un lado al otro. Cuando lo deciden, uno lanza al arco e inmediatamente un tercer compañero lanza desde el borde del área otra pelota. Igual que el ejercicio anterior, pero la pelota que es pasada se hace con los pies y la otra sigue lanzándose con la mano⁸⁵.

Con los tobillos unidos por un elástico

Se debe ir a tocar con un pie una pelota fija a tres cuartos de la altura del arco, sobre un poste e inmediatamente, se debe ir al ángulo bajo opuesto, a sacar una pelota con manija. Luego se cambia de lado.

Se debe ir a tocar con un pie una pelota con manija que está estacionada a tres cuartos de la altura del arco, sobre un poste e inmediatamente, se debe ir a sacar una pelota lanzada a media altura al otro poste. Luego se cambia de lado.

Bancos suecos (2 o 3) ubicados en forma paralela a la línea de gol, a un metro de distancia uno de otro. En los espacios una pelota estacionada sobre cada costado. Se debe ir a tocar cada pelota y saltar el próximo banco sueco siempre volviendo a la posición básica⁸⁶.

⁸⁵ CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

⁸⁶ Ibíd.

Igual que el ejercicio anterior pero yendo a buscar en los espacios las pelotas arriba lanzadas con la pelota con manija; variando este yendo a tocar una pelota estacionada de un lado y la pelota con manija lanzada al ángulo alto opuesto. Luego se cambia de lado.

De espaldas al lanzador, en el momento que se pone el arquero de frente se le lanzan en forma sucesiva dos pelotitas de tenis, una a un lado y la otra al otro.

Parado en la posición básica, se lanza la pelota con manija por entre las piernas para lograr que el arquero responda a los tiros de caño.

Igual pero se lanza la pelota con manija entre las piernas y arriba de la cabeza, en forma sorpresiva se elige donde hacerlo para lograr la reacción del arquero⁸⁷.

Con las muñecas atadas con elásticos al palo del lado correspondiente.

En posición para realizar flexiones de brazos, sacar alternativamente un brazo y el otro para atajar las pelotitas de tenis lanzadas.

Acostado de cúbito dorsal, atajar alternativamente con los brazos las pelotas que van a un lado y al otro.

Combinación de los dos ejercicios anteriores. Realizar dos paradas en cada posición, cambiando ágilmente de una a otra.

⁸⁷ CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

5.5 RESULTADOS ESPERADOS

Permitir el acceso al deporte del balonmano, a los medios y a las herramientas para la enseñanza y correcto proceso de aprendizaje mediante esta guía, haciendo posible su difusión y masificación en el municipio de Palmira y el Valle del Cauca, mostrando un deporte muy atractivo y espectacular que desarrolla capacidades y cualidades físicas al tiempo que permite la formación integral del individuo practicante del mismo, también se busca avanzar en el desarrollo técnico-táctico individual y colectivo en las categorías juveniles y mayores, deficiente por la falta de una correcta formación técnica y táctica en las edades tempranas en donde debe ocurrir el proceso de iniciación en el deporte.

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.

5.6 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Con esta evaluación y seguimiento buscamos establecer el estado inicial y los avances obtenidos por el niño o joven al adentrarse en la práctica del balonmano, partiendo de lo más fácil pasando a los aspectos más elaborados y complejos, atendiendo siempre a sus capacidades individuales, sin perder nunca de vista el concepto de enseñanza sistemática, este proceso debe comenzar por generar:

- a)** Valoración del nivel inicial con la cual se debe observar la motricidad individual y general, el nivel de ejecución de habilidades y gestos técnicos específicos, el nivel de condición física general, el grado de motivación y las capacidades psíquicas del jugador y equipo, esto por medio de juegos y ejercicios específicos planteados anteriormente en este documento, juegos y ejercicios para el dribling, el pase, la recepción, juegos de coordinación y test físicos⁸⁸.
- b)** Determinación y establecimiento de objetivos a conseguir por el entrenador o profesor y por el grupo con el cual se trabaja, teniendo en cuenta siempre que para este caso son niños y adolescentes que comenzarían su proceso de formación deportiva.
- c)** Criterios de valoración para la consecución de objetivos, valorando el proceso de aprendizaje llevado a cabo por el niño ó joven practicante, si partió desde cero en este proceso ó si traía algún tipo de experiencia previa consigo, esto será relevante para generar el criterio de valoración.
- d)** Jerarquización de objetivos y distribución en el tiempo, partiendo primordialmente de las bases del mismo deporte planteadas en este documento anteriormente y de los alcances que estas puedan tener, se deben priorizar los objetivos como lo son, la formación básica de los niños y jóvenes (dribling, pase, recepción, lanzamiento, ubicación y conocimiento

⁸⁸ CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano, batería de juegos. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

de las reglas y el terreno de juego), distribuyendo estos en un lapso prudencial de tiempo (6 u 8 meses mínimo) en el cual los practicantes podrán interiorizar y alcanzar dichos objetivos⁸⁹.

- e)** Selección de contenidos y actividades, se debe distribuir y estructurar los contenidos según la etapa en la cual estamos trabajando, en este caso es el proceso de iniciación y formación básica, creando las situaciones de aprendizaje a partir de los contenidos trazados, diseñando las progresiones metodológicas a partir de las situaciones de aprendizaje que se van presentando a lo largo del proceso con los niños y jóvenes.
- f)** Selección de medios a emplear, todo lo relacionado con materiales e instalaciones y la gestión para llevar a buen término la ejecución del programa y la consecución de los objetivos.
- g)** Ejecución del entrenamiento esquematizado y programado, sin dejar ningún elemento al azar, desde lo más mínimo que es una sesión de entrenamiento hasta lo más grande que es la consecución del fin ultimo u objetivo trazado al inicio del proceso.
- h)** Evaluación de resultados, proceso de entrenamiento, progresos, correcciones individuales y generales de objetivos y la adecuación de contenidos, entrenamiento, métodos y medios, seguido esto de una evaluación final de todo el proceso, resultados individuales y del grupo⁹⁰.

⁸⁹ Ibíd.

⁹⁰ Ibíd.

5.7 TEST DE EVALUACIÓN PARA NIÑOS Y JÓVENES SANOS

Con estos test se busca obtener una medida cuantitativa de la condición física, la agilidad y algunas capacidades coordinativas en esta etapa, para así tener un punto de comparación inicial y durante el proceso de desarrollo durante esta fase de iniciación en el deporte.

Test Progresivo Course Navette De L. Leger (test de multietapas o de sonidos). Es una test colectivo que no requiere un gran espacio para su ejecución. Su metodología consiste en realizar carrera de ida y vuelta entre dos líneas paralelas separadas entre si 20 metros. Los examinados se desplazan simultáneamente siguiendo sonidos que emite una grabación, los cuales indican la partida desde cada línea.

Se exige llegar a la línea contraria antes o justo con el siguiente sonido. Cada etapa dura un minuto, la velocidad inicial de desplazamiento es de 8.5 km/h, aumentando 0.5 km/h de una carga a otra. El test finaliza cuando los examinados se retrasan 3 veces seguidas a los sonidos. El resultado es la velocidad de la etapa en que cada evaluado se agota⁹¹.

El máximo consumo de oxígeno puede ser estimado por medio de las siguientes ecuaciones:

$$VO_2 \text{ max. (ml/kg/min.)} = 586 \times V_f - 19.46$$

$$VO_2 \text{ max. (ml/kg/min.)} = - 24.4 + 6 \times V_f$$

Con personas de 8 a 19 años se utilizara la siguiente formula:

$$VO_2 \text{ max. (ml/kg/min.)} = 31.025 + (3.238 \times V_f) - (3.248 \times E) + (0.1536 \times V_f \times E)$$

En la cual:

V_f es la velocidad de la última etapa alcanzada por cada evaluado expresada en km/h. / E es la edad en años.

⁹¹ Alba Berdal Luis Antonio, test funcionales cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Editorial Kinesis, Armenia Colombia. 2005. 275p.

Ver anexo H, tabla 3, Programa de cargas del test progresivo course navette de carrera de ida y vuelta sobre 20 M. (L. LEGER).

Test PWC170 utilizando escalones

En los niños y adolescentes se evalúa la capacidad física mediante el test PWC170 utilizando escalones. En este caso se utilizarán las 2 cargas de 3 minutos cada una con un descanso intermedio de 3 minutos. Para el ajuste de la intensidad de las mismas se puede seguir las siguientes indicaciones:

Pesar al evaluado

Seleccionar la altura del escalón de acuerdo a la altura del pie al flexionar la rodilla a 90 grados⁹².

Para la primera carga:

Multiplique el peso del evaluado por 6 kgm/min para obtener la potencia de trabajo en kgm/min.

Divida 6 entre el resultado de la multiplicación de la altura del escalón en metros por 1.33 para obtener frecuencia de escalamiento por minuto.

Para la segunda carga:

Si el evaluado tiene hasta 12 años de edad multiplique el peso del evaluado por 9 kgm/min para obtener la potencia de trabajo en kgm/min.

Si el evaluado tiene más 12 años de edad multiplique el peso del evaluado por 12 kgm/min para obtener la potencia de trabajo en kgm/min.

Si el evaluado tiene hasta 12 años de edad, divida 9 entre el producto de la altura del escalón en metros por 1.33 para obtener la frecuencia de ciclos de escalamiento por minuto.

Si el evaluado tiene más de 12 años de edad, divida 12 entre el producto de la altura del escalón en metros por 1.33 para obtener la frecuencia de ciclos de escalamiento por minuto. Sustituya los valores de pulsaciones por minuto al finalizar estas dos cargas en la ecuación de Karpman para obtener resultado de PWC170.

Ver anexo H, tabla 1, valores de capacidad de trabajo en niños y adolescentes de ambos géneros deportistas y no deportistas.

⁹² Alba Berdal Luis Antonio, test funcionales cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Editorial Kinesis, Armenia Colombia. 2005. 275p.

Test para evaluar velocidad de reacción

Test de agarra la regla

Este test evalúa velocidad de reacción. Se necesita una regla de 1 metro de longitud.

Se coloca una regla entre los dedos índice y pulgar de la mano dominante del examinado, extendiendo ambos, de tal forma que la punta del pulgar se localice a nivel de la marca cero de la regla.

Se le indica al examinado agarrar la regla lo más rápido posible luego de que el evaluador la deja caer libremente⁹³.

Se mide la distancia entre la parte inferior de la regla (donde está el cero) y el borde superior del puño. Ver el anexo H, tabla 2, normativas para clasificar velocidad de reacción durante el test de agarrar la regla.

Test de flexibilidad

Test de flexibilidad seated and reach modificado.

Este test tiene como finalidad evaluar la flexibilidad del tronco, se requiere de un cajón con la varilla de marcas o en su defecto un metro.

El examinado se sienta en el suelo con la espalda y cabeza en contacto con una pared, las piernas completamente extendidas y las plantas de los pies en contacto con el cajón del test⁹⁴.

Las manos se colocan una sobre la otra estirando los brazos hacia adelante, pero manteniendo la cabeza y espalda en contacto con la pared. Se mide la distancia desde la punta de los dedos hasta el borde del cajón la cual se considera el valor cero.

Se realiza de forma lenta una flexión hacia delante tratando de extenderse lo más posible. Se mantiene esta posición durante 2 segundos. Se repite 3 veces el movimiento y se escoge el mejor resultado. Si no llega a tocar el borde del cajón se dan valores negativos. Ver el anexo H, tabla 4, escala para clasificar los resultados del test de flexibilidad seated and reach modificado.

⁹³ *Alba Berdal Luis Antonio*, test funcionales cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Editorial Kinesis, Armenia Colombia. 2005. 275p.

⁹⁴ *Ibíd.*

Test de aceleración de 30 metros.

Este tiene como objetivo evaluar aceleración desde posición estática o desde los bloques hasta alcanzar la velocidad Max⁹⁵.

Se realizan 3 carreras de 30 m. a máxima velocidad con recuperación total entre repeticiones. Ver anexo H, tabla 5, escala para clasificar los tiempos en carrera de 30 metros.

Test de agilidad

Tests “T”

Este test evalúa velocidad en el cambio de dirección. Es adecuado para deportes con movimientos multidireccionales.

Se requiere una superficie o terreno llano. 4 conos y cronómetro.

Se sitúan 3 conos en línea recta separados entre sí 5 metros. El cuarto cono se coloca a 10 metros del cono del medio de forma tal que se forme una letra T.

El examinado inicia la carrera a máxima velocidad desde el cono situado en la base de la letra T, una vez se le dá la señal de salida y se activa el cronometro.

Se desplaza hacia el cono del medio y lo contacta, luego se desplaza hacia el cono de la izquierda contactándolo, a continuación se desplaza 10 metros hacia el cono de la derecha contactándolo, luego se desplaza 5 metros hacia el cono del medio contactándolo y finalmente se desplaza de regreso al cono de la base de la T contactándolo y registrando el tiempo. Distancia total recorrida 40 metros.

El análisis se realiza mediante la comparación con mediciones anteriores⁹⁶.

Test de carrera de agilidad de Illinois

Este test tiene como objetivo evaluar la agilidad del examinado. Es apropiado para los deportes en que existen cambios variados de dirección de los movimientos.

Se requieren una superficie plana (pista), 8 conos y cronómetro.

La longitud de la carrera es de 10 metros y la distancia entre los puntos de salida y de llegada es de 5 metros. Cuatro de los conos serán situados en la salida, en la

⁹⁵ Ibíd.

⁹⁶ Ibíd.

llegada, y los restantes en los puntos de giro. Los otros 4 conos se situaran en la línea del centro separados entre si a 3.3 metros⁹⁷.

El examinado se acuesta boca abajo en la line de salida. A la orden de partida salta y se desplaza según la figura, rodeando los conos hasta la línea final, se registra el tiempo. Ver anexo H, grafica para el desarrollo del test de carrera de Illinois y tabla 6, clasificación de los resultados del test de carrera de Illinois.

Test de fuerza rápida (potencia)

Test de salto largo desde el lugar

Es una prueba muy difundida por su sencillez y gran reproductibilidad que evalúa la fuerza rápida de piernas.

Es apropiado para los deportes con predominio de la fuerza rápida.

El evaluado se apoya con sus dos piernas en el punto de partida, realizando balanceo e impulsándose hacia adelante fuertemente, se tomara la mejor marca de 3 saltos.

Test de salto vertical con impulso

Es un test muy conocido y es adecuado utilizarlo en los deportes de potencia de piernas saltabilidad tales como voleibol, baloncesto y balonmano.

Se mide primero el alcance máximo y luego sobre una pared se trata de tocar la máxima altura posible⁹⁸.

Se calcula potencia expresada en kg/seg. Por medio de la ecuación de Lewis:

Potencia, kg/seg = $4.9^{0.5} \times \text{peso corporal, kg} \times (\text{altura salto, m} - \text{alcance, m})^{0.5}$.

Tests de fuerza localizada.

Consiste en la realización de abdominales, dorsales y saltos, todos y cada uno durante un minuto continuo; las flexo-extensiones de brazos se realizan sin limite de tiempo, hasta el fallo muscular.

⁹⁷ Alba Berdal Luis Antonio, test funcionales cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Editorial Kinesis, Armenia Colombia. 2005. 275p.

⁹⁸ Ibíd.

5.8 RECURSOS

Recursos materiales

- Balones.
- Conos.
- Cancha.
- Porterías.
- Mallas.
- Lazos.

Recursos humanos

- Personal logístico y administrativo.
- Estudiantes de primaria y bachillerato.
- Niños habitantes de la comunidad.

Colaboradores

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO: Edwin Rebolledo Caicedo.

Licenciando en educación física, salud y recreación.

Especializado en lúdica, recreación y deporte para el desarrollo social de la universidad del valle

Entrenador de la selección Palmira de balonmano hace 14 años.

Instituciones educativas

Entes gubernamentales

Entidades de gestión y promoción deportiva

Palmira-Valle del Cauca-

Instalaciones físicas (planta física, cancha, porterías, mallas y recurso humano).

BIBLIOGRAFIA

ALBA, Berdal Luis Antonio, test funcionales cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Editorial Kinesis, Armenia-Colombia. 2005. 275p.

FALKOWSKI, Meléndez Manuel M. / ENRÍQUEZ, Ernesto, mini-handball, editorial Esteban Sanz 1988. Citada por: *Cantore Julio F.* Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia, Colombia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

Federación Española de balonmano, reglas de mini-handball 1994. Citada por: CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

Federación europea de balonmano, federación Española de balonmano, mini balonmano, editorial Gymnos 1995. Citada por: CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

Federación Internacional de balonmano, federación Europea de balonmano, mini-handball, editorial E. H. F, Viena 1994. Citada por: CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

FELICES, Valet. A, iniciación al balonmano, editorial CEPID 1990. Citada por: CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

GÓMEZ, José Luís, LÓPEZ, Francisco Javier. Manual infantil de balonmano, editorial instituto de capacitación técnica P.R. 1996.

Real Federación Española de balonmano, mini-balonmano, reglamento y enseñanza, 2007.

ROMÁN, Juan de Dios, iniciación al balonmano, editorial Gymnos 1989. Citada por: CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

WEBGRAFÍA

ARAGÓN, Lobato Carlos Yeray. (Julio de 2005). El juego en el proceso de enseñanza aprendizaje, revista digital *Efdeportes*, N° 86, recuperado el 15/03/2009, <http://www.efdeportes.com/efd86/juego.htm>

Historia del balonmano www.hand-ball.org

LÓPEZ, Edgar A. *Balonmano Colombia*, (2002) recuperado el 08/05/2009 <http://balonmano.tripod.com/index.html>

REPUBLICA DE COLOMBIA. CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE 1991, art 52, capitulo 2. <http://www.secretariasenado.gov.co/leyes>

REPUBLICA DE COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. LEY GENERAL DE EDUCACIÓN (ley 115 de 1994) NORMATIVIDAD DEL SECTOR EDUCATIVO DECRETOS DE 1994. <http://www.cinterfor.org.uy/public/spanish/region/ampro/cinterfor/temas/youth/legisl/col/i/index.htm>

RUIZ, Alejandro L. *Reglas de balonmano*, (2005), recuperado el 3/02/2009 http://www.hand-ball.org/es/reglas/reglas2005/reglas_2005.php#01

ANEXOS

ANEXO A

Competiciones y eventos nacionales e internacionales con presencia de representativos nacionales

(“selecciones Colombia” y clubes del Valle del Cauca)

- 1978 el equipo de univalle [categoría junior] juega el primer torneo en Medellín Antioquia.
- 1980 se realiza el primer curso internacional de handball en el Valle del Cauca, dictado por: Manuel María Meléndez Falkonski.
- 1981 invitación al torneo internacional en Italia categorías infantil y junior, para un club del Valle del Cauca.
- 1982 copa interamnia en terramo Italia. Segundo puesto en la categoría infantil y tercer puesto en la categoría junior, para equipo del colegio colombo británico del Valle del Cauca.
- 1983 copa interamnia en terramo Italia. 1er puesto en categoría mini, para el equipo del colegio colombo británico del Valle del Cauca.
- 1988 copa interamnia en terramo Italia. 1er puesto en categoría mini [equipo del colegio colombo británico] y primera participación en la copa internacional balcone delle marche ocupando la 5ta posición.
- 1989 5tos en la copa interamnia y 9 nos en la copa internacional balcone delle marche (equipo del colegio colombo británico)⁹⁹.
- 1991 selección de varios colegios del Valle del Cauca [hispano-colombo británico-Jefferson, entre otros], 3ros en la copa internacional balcone delle marche y 5tos en la copa interamnia.

⁹⁹Tomado de la entrevista realizada a Otto Enrique Seibert Carvajal. Lic. en lenguas modernas de la universidad del Valle, el sábado 17 de mayo del 2008.

- 1993 7ma posición en la copa internacional balcone delle marche y 8vos en la copa interamnia con un equipo categoría 11-12 años [infantil], selección de varios colegios del Valle del Cauca [hispano-colombo británico-Jefferson, entre otros].
- 1995 7ma posición en la copa internacional balcone delle marche y 14 en la interamnia (equipo del colegio colombo británico).
- 1995 2 al 9 de agosto: primer campeonato internacional en Medellín - Antioquia (Puerto Rico, Costa Rica, Guatemala, Panamá y Colombia).
- 1997 entre febrero y marzo primer torneo de handball en el Valle del Cauca.
- 1997 11 al 6 de diciembre: primer torneo Centroamericano y del Caribe de clubes campeones en Medellín-Antioquia (Costa Rica, Puerto Rico, Honduras y Colombia).
- 1998 16 al 24 de julio: V Torneo Centroamericano y del Caribe en Guaynabo, Puerto Rico ("selección Colombia" masculino y femenino, ambos quedaron subcampeones)¹⁰⁰.
- 1998 Campeonato suramericano femenino en Argentina. ("selección Colombia" sexto lugar).
- 1998 I campeonato nacional de balonmano "ciudad de Palmira" (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca)
- 1999 Copa internacional masculina Mar del Plata, Argentina. ("selección Colombia" campeones en sub-21).
- 1999 27 de mayo al 1 de junio: copa IMDER internacional en Medellín Antioquia (Cuba y Colombia).

¹⁰⁰ LÓPEZ, Edgar A. Balonmano Colombia, (2002) recuperado el 08/05/2009 <http://balonmano.tripod.com/index.html>

-1999 11 al 18 de octubre: V estrella bolivariana de balonmano en Medellín Antioquia (Puerto Rico y Colombia).

-1999 II campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca).

-2000 11 al 18 de octubre: VI estrella bolivariana de balonmano en Medellín Antioquia.¹⁰¹

-2000 17 al 24 de marzo: torneo Centroamericano y del Caribe en Medellín Antioquia (Puerto Rico, República Dominicana, México, Cuba, Guatemala, Costa Rica, Panamá y Colombia).

-2000 Centroamericano y del Caribe femenino en México. (“selección Colombia” tercer lugar).

-2000 campeonato Panamericano femenino en Brasil. (“selección Colombia” sexto lugar).

-2000 III campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca).

-2001 I campeonato nacional universitario en Medellín Antioquia.

-2001 torneo Centroamericano y del Caribe para damas y varones en Guatemala. (“selección Colombia” tercer lugar en ambas ramas).

-2001 campeonato Panamericano masculino en Atlanta, Estados Unidos. (“selección Colombia” quinto lugar).

-2001 “selección Valle” junior nacidos en el 82, no puede participar en los torneos por falta de apoyo¹⁰².

¹⁰¹ ibíd.

¹⁰² Ibíd.

-2001 VI campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca).

-2002 torneo Centroamericano y del Caribe categoría mayores en Mérida, México. (“selección Colombia” tercer Lugar), goleador del torneo: Rodrigo Palacio de Colombia con 54.

-2002 torneo Centroamericano y del Caribe junior masculino y femenino en la Romana, República Dominicana, (“selección Colombia” subcampeón en ambas categorías).

-2002 campeonato Panamericano masculino categoría mayores en Buenos Aires, Argentina. (“selección Colombia” octavo lugar), segundo goleador del torneo: Rodrigo Palacio de Colombia con 27¹⁰³.

-2002 I torneo feria de las flores campeonato nacional de balonmano mayores masculino y femenino (Medellín, Antioquia del 1 al 7 de agosto).

-2002 V campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca).

-2003 II torneo feria de las flores campeonato nacional de balonmano mayores masculino y femenino, I campeonato nacional juvenil masculino en Medellín, Antioquia del 1 al 7 de agosto (“selección valle” 2do puesto).

-2003 copa internacional de balonmano colegio corazonista.

-2003 VI campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca).

-2004 III torneo feria de la flores campeonato nacional de balonmano mayores y II juvenil en ambas ramas (en Medellín, Antioquia 5 – 8 de agosto).

¹⁰³ Ibíd.

- 2004 VII campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca)¹⁰⁴.
- 2004 I feria internacional deporte y espectáculo, torneo de balonmano feria de Cali (Cali 26-30 de dic. de 2004).
- 2005 IV torneo feria de las flores campeonato internacional de balonmano (en Medellín, Antioquia del 1 al 7 de agosto, Puerto Rico y Costa Rica).
- 2005 VIII campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca).
- 2006 V torneo feria de las flores campeonato nacional de balonmano (en Medellín, Antioquia del 1 al 7 de agosto, República Dominicana).
- 2006 IX campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca)¹⁰⁵.
- 2007 VI torneo feria de las flores campeonato nacional de balonmano (en Medellín, Antioquia del 1 al 7 de agosto, Argentina, Venezuela A y B, Ecuador).
- 2007 X campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (15 al 17 de dic. Palmira Valle del Cauca).
- 2008 VII torneo feria de las flores campeonato nacional de balonmano (en Medellín, Antioquia del 1 al 7 de agosto, Venezuela A y B, Ecuador).
- 2008 XI campeonato nacional de balonmano “ciudad de Palmira” (20 al 23 de dic. Palmira Valle del Cauca).
- 2009 I juegos nacionales náuticos y de playa, Santa Marta (julio 29 a agosto 2).
- 2009 VIII torneo feria de las flores campeonato nacional de balonmano (en Medellín, Antioquia del 1 al 7 de agosto).

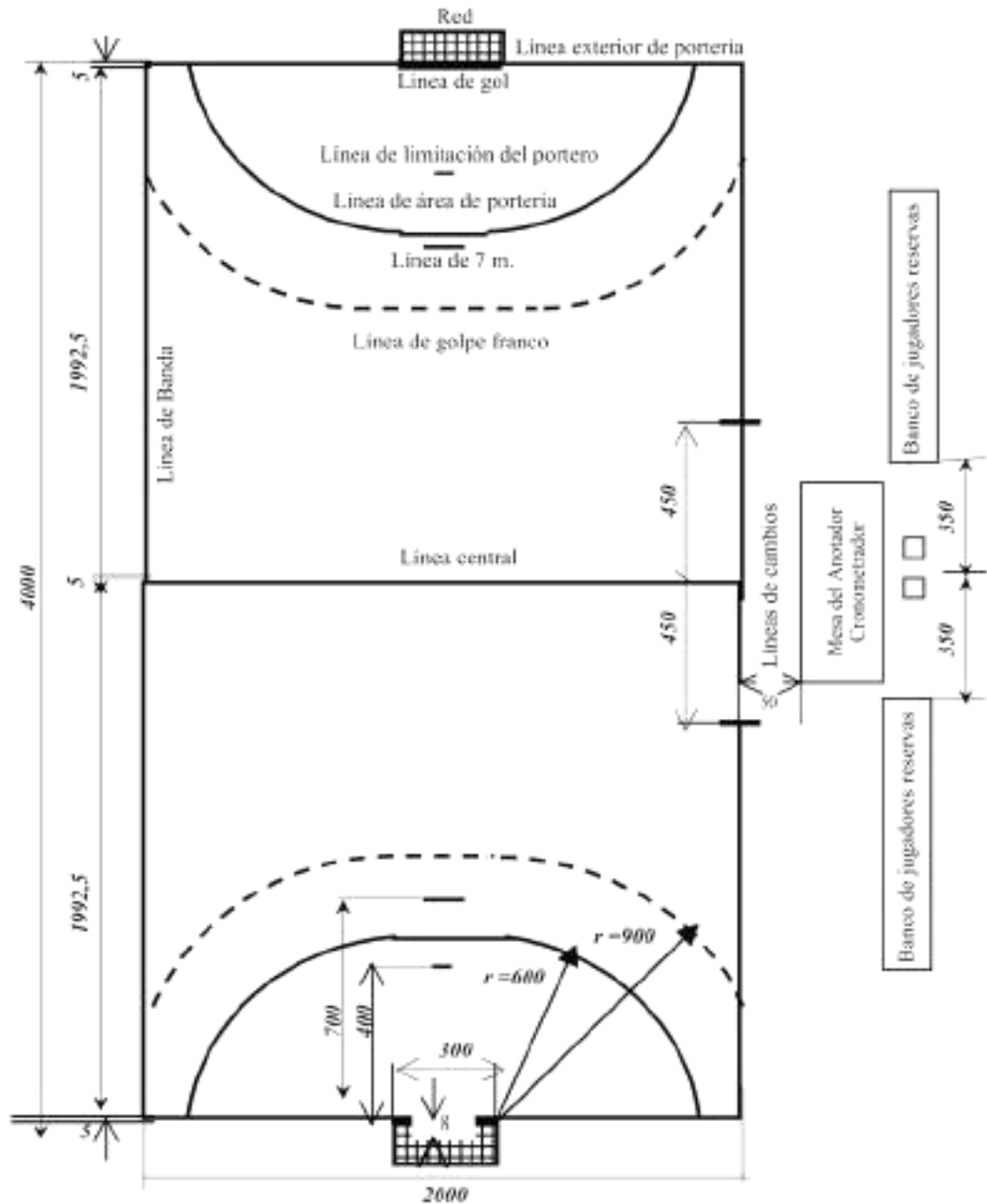
¹⁰⁴ Tomado de la entrevista realizada a Edwin Rebolledo Caicedo, el jueves 11 de septiembre 2008.

¹⁰⁵ *Ibíd.*

ANEXO B

El terreno de juego

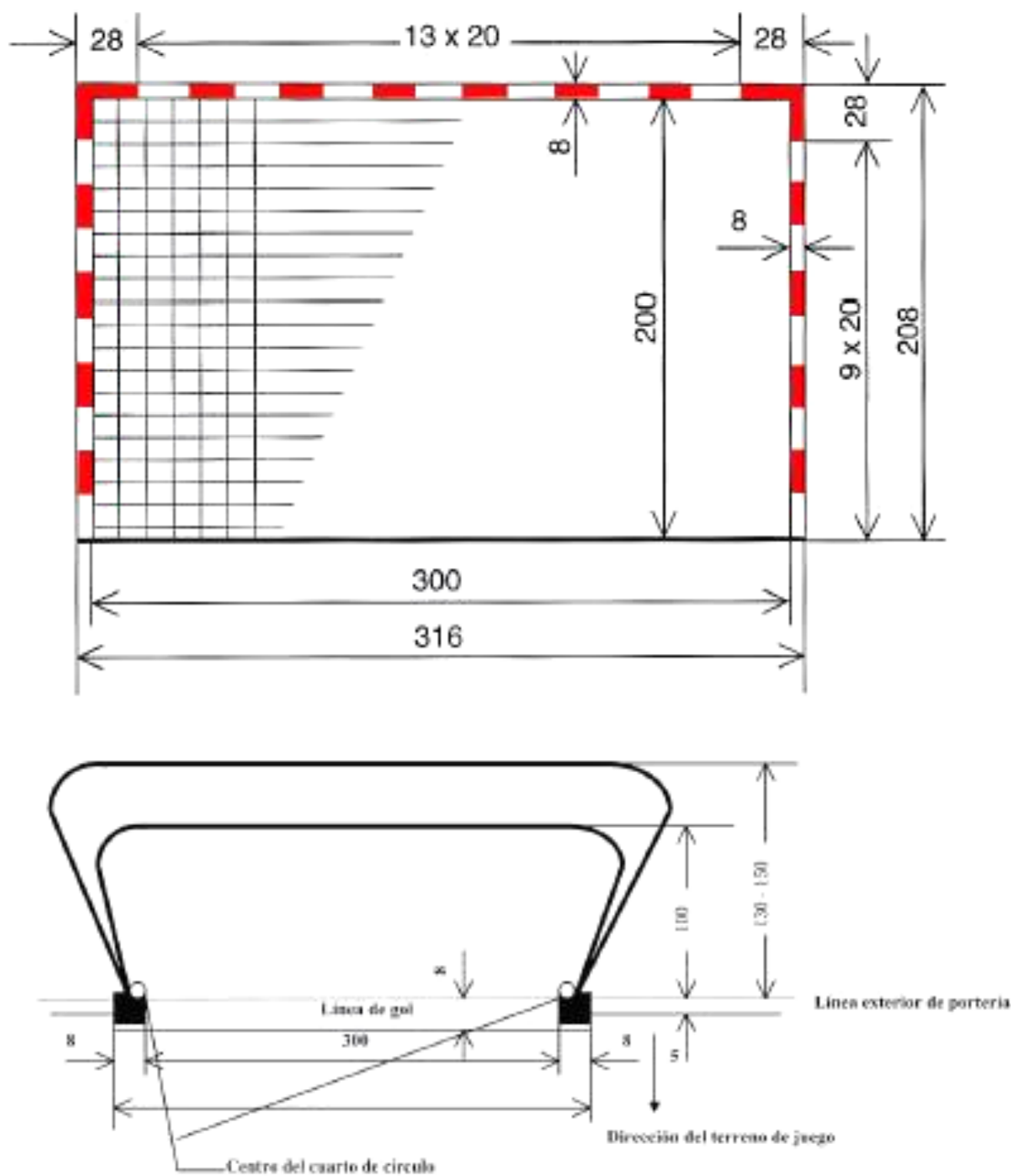
Todas Las medidas están en cm¹⁰⁶.



¹⁰⁶ Tomado de: RUIZ, Alejandro L. Reglas de balonmano, (2005), recuperado el 3/02/2009 http://www.hand-ball.org/es/reglas/reglas2005/reglas_2005.php#01

ANEXO C

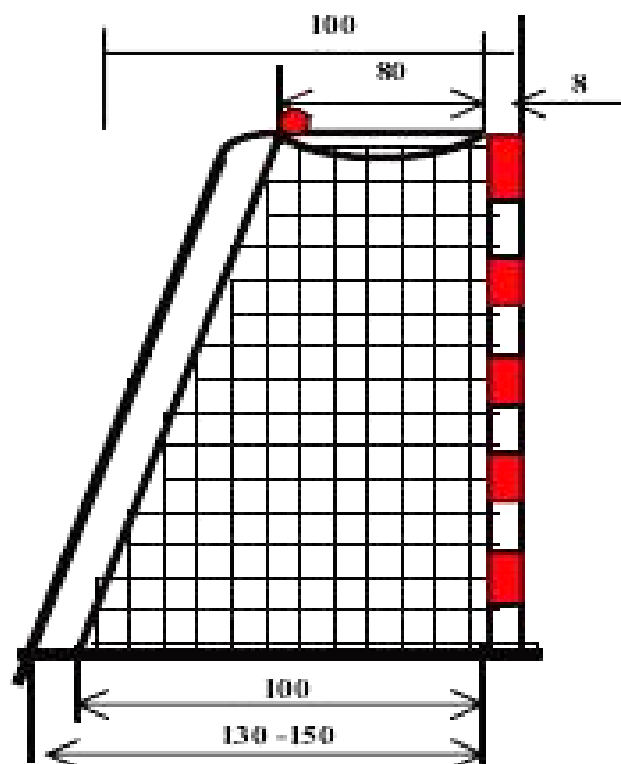
La portería¹⁰⁷



¹⁰⁷ Ibid.

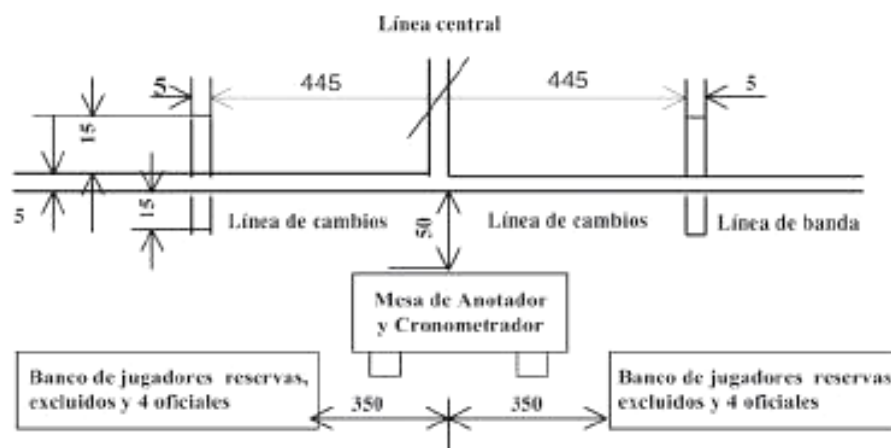
ANEXO 1C

La portería vista desde el lateral¹⁰⁸



ANEXO D

Líneas y zonas de cambio



¹⁰⁸ Tomado de: RUIZ, Alejandro L. Reglas de balonmano, (2005), recuperado el 3/02/2009 http://www.hand-ball.org/es/reglas/reglas2005/reglas_2005.php#01

ANEXO E

Cuadros guía para el trabajo de las capacidades perceptivo motrices propias de la etapa de iniciación.

Cuadro 1

COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL¹⁰⁹	
Objetivo: adquisición de destrezas en el manejo y manipulación de objetos.	
TAREAS GENERALES:	TAREAS ESPECÍFICAS:
Manejo de todas las formas posibles. Presiones, tracciones, quitar el móvil.	Dominio del balón con una sola mano.
	Disociación de los movimientos del brazo y del tronco.
Todo tipo de recepciones, atrapar, recoger, transportar, botar de todas las formas posibles. Lanzamientos a distancia y precisión.	Progresar con balón controlado de diferentes formas. Pases y recepciones de todo tipo.
	Lanzamientos de diferente forma, distancias y situaciones.

¹⁰⁹ Cuadro 1, Citado por CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

Cuadro 2

COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL ¹¹⁰	
Objetivo: Adquisición de patrones más complejos de movimiento mediante la combinación de los ya adquiridos, paralelo al desarrollo de las cualidades físicas de los sujetos, que nos da el instrumento para poder adquirir habilidades superiores.	
TAREAS GENERALES:	TAREAS ESPECÍFICAS:
Desplazamientos simples y combinados Saltos con diferentes impulsos y direcciones. Lanzamientos de todo tipo y combinaciones de todos ellos.	Todas las acciones y habilidades específicas del juego.

¹¹⁰ Cuadro 2, ibíd.

Cuadro 3

COORDINACIÓN DINÁMICA SEGMENTARIA¹¹¹	
Objetivos: Disociación segmentaria de las diferente partes del cuerpo: Independencia extremidades superiores e inferiores. Extremidades superiores y tronco. Extremidades inferiores y tronco. Afirmación de la lateralidad.	
TAREAS GENERALES:	TAREAS ESPECÍFICAS:
Acciones alternativas de las extremidades inferiores y superiores.	Manejo y adaptación del balón.
	Desplazamientos con o sin balón.
Acciones anteriores con desplazamientos: Variedad de desplazamientos. Introducir obstáculos. Número de móviles.	Pases y recepciones en todas sus variedades.
	Lanzamientos en salto y en apoyo. Combinaciones de las habilidades anteriores.

¹¹¹ Cuadro 3, Ibíd.

Cuadro 4

ESTRUCTURACIÓN ESPACIO - TEMPORAL¹¹²	
Percepción de la duración del movimiento.	Apreciación de trayectorias.
Apreciación de ritmos y velocidades.	Apreciación de distancias.
Orientación en el espacio.	Orientación y localización de objetos en el espacio.
Estructuración del espacio de acción.	
Observación y localización de espacios libres.	Observación de los compañeros.
Observación de los oponentes.	Movimientos y acciones en función de los mismos.

Cuadro 5

TAREAS GENERALES:	TAREAS ESPECÍFICAS:
Variar los espacios de actuación (ampliar - reducir).	Manejo del balón.
Manipulación de objetos en el espacio.	Desplazamientos con y sin balón.
Desplazamientos alternativos y simultáneos en el tiempo.	Pases y recepciones.
Desplazamientos en función de móviles y de compañeros.	Lanzamientos en apoyo y en salto.
Habilidades básicas.	Desmarques y marcajes.
Habilidades gimnásticas en el espacio.	Acciones tácticas simples.
	Combinaciones de habilidades.

¹¹² Cuadro 4 y 5, Citado por CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

Cuadro 6

DESARROLLO DEL EQUILIBRIO Y AJUSTE CORPORAL¹¹³	
Objetivo: toma de conciencia de las posiciones básicas, mantener posturas y valorar acciones en desequilibrio.	
TAREAS GENERALES:	TAREAS ESPECÍFICAS:
Cambios de posiciones. Desplazamientos con paradas y stop de todo tipo. Desplazamientos sobre "bases" reducidas con o sin balón. Encadenamiento de acciones que provoquen desequilibrios.	Posiciones básicas. Actitud de defensa y ataque. Desplazamientos globales en defensa y ataque. Pases y recepciones. Lanzamientos en salto y en apoyo. Desmarques y marcajes a oponentes.
Ejercicios de luchas y desajustes corporales y espaciales.	
Habilidades gimnásticas de todo tipo.	

¹¹³ Cuadro 6, ibíd.

ANEXO F

Elementos básicos en el juego del balonmano¹¹⁴.

Cuadro 7

ELEMENTOS BÁSICOS	SE ORGANIZAN EN CICLOS DE JUEGO	OBJETIVOS	ACCIONES TÉCNICAS	ACCIONES TÁCTICAS	SIST. DE JUEGO
BALÓN Sobre su base se Organiza el juego. Los 2 equipos Se la disputan. ESPACIO En sus 3 dimensiones: Prof., Anchura/altura. REGLAS Que delimitan la Actuación. COMPAÑEROS Como elemento Colaborador. ADVERSARIOS Como elemento Opositor.	ATAQUE	PROGRESAR RAPIDAMENTE	Desplazamientos. Adaptación/manejo/dribling. Pase y recepción. Lanzamiento.	Contraataque	
		CONSERVAR EL BALÓN Y ATACAR AL ARCO. <u>ATAQUE POSICIONAL</u>	Desplazamientos (Sin y con balón). Posición de base. Adaptación/manejo/dribling. Pase y recepción. Fintas. Lanzamiento.	Desmarque pase y va Penetraciones sucesivas Cruces Bloqueos/pantallas, etc.	*3_3 *3_3 a 4_2 *4_2
	DEFENSA	REPLIEGUE (VELOZ)	Desplazamientos. Interceptación/disuasión.	Balance defensivo	
		ORGANIZACIÓN DE LA DEFENSA	Desplazamientos. Posición de base. Interceptación/disuasión. Marcaje. Blocajes. Rebotes. Técnica básica de arquero.	Ayudas (cobertura) Cambios de oponentes Contrabloqueos	3_3 3_2_1 5_1 6_0 4_2

¹¹⁴ Cuadro 7, tomado de: CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

ANEXO G

Estas preguntas son con el ánimo de generar claridad en los entrenadores o profesores quienes adoptan esta práctica deportiva como suya al momento de comenzar con el proceso de iniciación y formación en balonmano.

¿A quien tengo que enseñar?

A que grupo se enfrenta, edad, sexo, estratificación social, nivel previo de conocimiento del deporte por parte de los niños y jóvenes.

Primer pasó evaluación inicial del estudiante o grupo, a desarrollar, la familiarización con el balonmano, aptitud condicional y la actitud y motivación previa.

¿Qué quiero enseñar?

Balonmano, objetivos, contenidos, diseño de programas de trabajo, métodos y herramientas, mecanismo de control.

¿Qué componentes tiene?

¿Cuáles me interesan más?, descomposición de las tareas, métodos de trabajo o metodología, organización del grupo, estrategias prácticas, distribución práctica, técnicas de enseñanza¹¹⁵.

¿De que dispongo?

Medios, implementación para la ejecución de las sesiones.

Sesión de entrenamiento

Acto docente, destreza y manejo del entrenador ó profesor del contenido a tratar y del deporte en si mismo.

¿Lo he conseguido?

Evaluación del entrenador, del estudiante y del proceso.

¹¹⁵ Citado por: CANTORE, Julio F. Curso de iniciación al balonmano. Medellín – Antioquia. 06 de abril 2007, memorias en Cd rom.

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

- Intensidad ¿han trabajado los jugadores?
- Enseñanza ¿han aprendido los jugadores?
- Motivación ¿se han divertido los jugadores?
- Metas de la sesión ¿se cumplieron los objetivos?

ANEXO H

Tabla 1

Valores de capacidad de trabajo en niños y adolescentes de ambos géneros deportistas y no deportistas (por V.L Karpman y Cols)¹¹⁶.

Edades	Genero masculino				Genero femenino			
	deportistas		No deportistas		deportistas		No deportistas	
	PWC 170	VO2 máx.	PWC 170	VO2 máx.	PWC 170	VO2 máx.	PWC 170	VO2 máx.
8 – 9	669	50.4	663	49.0	634	42.0	551	36.3
10 – 11	733	47.9	630	47.6	655	42.6	632	35.2
12 – 13	953	46.7	759	43.8	791	44.6	669	32.7
14 – 15	927	46.6	699	44.5	679	42.6	612	38.1

Aclaraciones:

Valores de PWC170 expresados en kgm/min

Valores de VO2max expresados en ml/kg/min

Tabla 2

Normativas para clasificar velocidad de reacción durante el test de agarrar la regla (según Davis B; 2000). Tiempo en segundos¹¹⁷.

Excelente	Sobre la medida	Promedio	Bajo la medida	Pobre
< 22	22.0 – 29.5	29.6 – 34.0	34.1 – 42.5	> 42.5

¹¹⁶ Tabla 1, tomada de Antonio L. Alba Berdeal. test funcionales, cineantrometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Editorial Kinesis. 2005. Pág. 135.

¹¹⁷ Tabla 2, ibíd. Pág. 86.

Tabla 3

Programa de cargas del test progresivo course navette de carrera de ida y vuelta sobre 20 M. (L. LEGER)¹¹⁸.

Etapas	Velocidad (km/h)	Tiempo acumulado (min.)	Tiempo por cada 20 (m.)	Cantidad de sonidos	Distancia acumulada (m.)
1	8,5	1	8,47	7	140
2	9	2	8	7	280
3	9,5	3	7,58	8	440
4	10	4	7,2	8	600
5	10,5	5	6,86	8	760
6	11	6	6,54	9	940
7	11,5	7	6,26	9	1120
8	12	8	6	10	1320
9	12,5	9	5,76	10	1520
10	13	10	5,54	11	1740
11	13,5	11	5,33	11	1950
12	14	12	5,14	11	2180
13	14,5	13	4,96	12	2420
14	15	14	4,8	12	2660
15	15,5	15	4,64	13	2920
16	16	16	4,5	13	3180
17	16,5	17	4,36	14	3460
18	17	18	4,23	14	3740
19	17,5	19	4,11	14	4020
20	18	20	4	15	4320

Tabla 4

Escala para clasificar los resultados del test de flexibilidad seated and reach modificado según Davis B. ET AL; 2000 (datos en CM) entre 16 y 19 años¹¹⁹.

Genero	Excelente	Sobre medida	Promedio	Bajo medida	Pobre
Masculino	>14	11 – 14	7 – 10	4 – 6	< 4
femenino	>15	12 – 15	7 – 11	4 – 6	< 4

¹¹⁸ Tabla 3, Ibíd. Pág. 44.

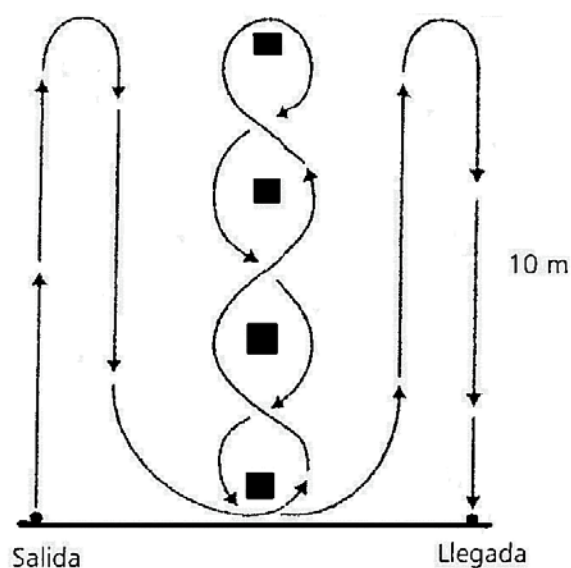
¹¹⁹ Tabla 4, ibíd. Pág. 96.

Tabla 5

Escala para clasificar los tiempos en carrera de 30 metros (según Davis B. ET AL; 2000). Tiempo en segundos¹²⁰.

Genero	Excelente	Sobre medida	Promedio	Bajo medida	Pobre
Masculino	<4.0	4.2 – 4.0	4.4 – 4.3	4.6 – 4.5	>4.6
femenino	<4.5	4.6 – 4.5	4.8 – 4.7	5.0 – 4.9	>5.0

Ubicación grafica para el desarrollo del test de carrera de Illinois¹²¹.

**Tabla 6**

Clasificación de los resultados del test de carrera de Illinois en seg adaptadas a las edades entre 16 y 19 años (según Davis B. ET AL; 2000).

Genero	Excelente	Sobre medida	Promedio	Bajo medida	Pobre
Masculino	<15.2	15.2 – 16.1	16.2–18.1	18.2-18.3	>18.3
femenino	<17.0	17.0 – 17.9	18.0-21.7	21.8 – 23.0	>23.0

¹²⁰ Tabla 5, ibíd. Pág. 101

¹²¹ Imagen y tabla 6, ibíd. Pág. 92