

JUGAR SERIAMENTE A BALONMANO

**“El pase al capitán” como modelo
para el entrenamiento de base**

José Luis RAMOS CABODEVILLA

Juan HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

Francisco OÑATE IBÁÑEZ

ENTRENADORES NACIONALES DE BALONMANO

Versión para la revista electrónica de **ÁREA DE BALONMANO**
(2026)

ABSTRACT

Handball is learned through multiple interactions between players and coaches. However, that formation must be “significant”, that is, rooted in subject’s previous experiences and be framed in a methodical training process.

Young people are affected by multiple influences and directly conditioned by their relatives and their environment. Coach’s role is enormously important in initial stages. Of sport education.

Athletes who receive immediate information after the execution -”feedback”- have a great advantage. In any case, the method of motor education must be very distant from directing or personalistic attitudes of coaches.

Games with opposition are the essential method within a comprehensive preparation for the youngest children. That game system directly allows to transfer motor skills from training to competition. We consider “the pass to the captain” as a main way for training the attack against positional defenses, in a “synthetic” point of didactic perspective.

RESUMEN

Se aprende balonmano a través de múltiples interacciones entre jugadores y entrenadores. Sin embargo, esa formación deberá ser “significativa”, esto es, enraizada en vivencias anteriores del sujeto y encuadrada en un proceso de entrenamiento metódico.

Los jóvenes están sometidos a múltiples influencias y condicionados directamente por su familia y su entorno. El papel del entrenador es de una enorme importancia en las etapas iniciales de la educación deportiva.

Los deportistas que reciban información inmediata después de la ejecución -*feedback*- tienen una gran ventaja. En cualquier caso, el método de educación motriz debe estar muy alejado de actitudes dirigistas o personalistas de los entrenadores.

Los juegos con oposición son un método esencial dentro de la preparación integral de los más jóvenes. Este sistema pedagógico favorece directamente la transferencia de las habilidades motrices desde el entrenamiento a la competición. Consideramos el juego del “pase al capitán” como un medio preferente para el entrenamiento del ataque contra defensas posicionales de manera lúdica, desde una perspectiva didáctica “sintética”.

KEY WORDS

Meaningful learnings. Neurological basements. Active and playful coaching. Deeply motor engagement for all the people. Specific games to handball learning.

PALABRAS CLAVE

Aprendizajes significativos. Fundamentos neurofisiológicos. Entrenamiento activo y divertido Alta implicación motora de todos. Juegos específicos para aprender balonmano.

CONTENIDO

1.- Algunas ideas previas

1.1.- El aprendizaje

1.2.- Metodología de la enseñanza de la técnica-táctica individual

2.- El proceso de entrenamiento

2.1.- Plasmar en la competición lo que ha sido entrenado

2.2.- El papel del entrenador dentro del proceso de aprendizaje. Su formación

2.3.- Didáctica específica para las sesiones de entrenamiento

3.- El pase como eje del entramado grupal

3.1.- El pase desde el punto de vista psicológico

3.2.- El pase al capitán, con tanteo “reforzado”, como modelo metodológico

Referencias bibliográficas citadas

1.- ALGUNAS IDEAS PREVIAS

1.1.- El aprendizaje

Podemos definir el *aprendizaje* -también en nuestro deporte como la intención compartida de adquirir habilidades o conductas de las que el balonmanista¹ no disponía antes de entrenarlas. Es “compartida” porque todos los aprendizajes tienen lugar en un contexto social e, inicialmente, dentro de un entorno familiar determinado.

El acto humano se ejecuta, probablemente, a partir de una *autoimagen del movimiento*², junto con ciertas *adaptaciones* a los estímulos ambientales plenamente externos al sujeto, algunas previas y previsibles, y otras desencadenadas por el mismo acto. No podemos olvidar que el balonmano representa siempre un conjunto de habilidades de las llamadas “abiertas”, esto es, impredecibles e inseguras en gran parte, y es además un juego de oposiciones, muchas veces excesivamente “guerreras”.

Una situación de aprendizaje puede ocurrir en el momento en que hay una interrelación entre entrenador y alumno -y entre alumno y alumno- tanto en el terreno de juego como, por supuesto, fuera de él. Los aprendizajes para que sean eficaces, deben estar bien asentados en un “andamiaje” individual y social, tal como lo entendió Iván VIGOTSKY y deben ser *significativos*, de acuerdo con Jean LE BOULCH³; es decir, deben encadenarse coherentemente con habilidades que se poseen de antemano y, por

¹ Emplearemos la terminación en masculino o femenino indistintamente.

² A. HOTZ: *Apprentissage psychomoteur*, 29 y ss. y 59 y ss. Opinión parecida M. GROSSER / A. NEUMAIER: *Técnicas de entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes*. Y J.P. BONNET: *Vers une pédagogie de l'acte moteur*.

³ Sometida la obra del primero a los avatares de la época soviética, siendo que sus intuiciones han tenido aparentemente un influjo generalizado mucho después, según el *link* que recogemos en la bibliografía general. Para J. LE BOULCH: *Hacia una ciencia del movimiento humano*.

supuesto, dentro de un determinado contexto cultural ya que un determinado deporte forma o no parte de las actividades dominantes o principales de una sociedad, tanto en los medios como en la realidad social misma. Otro sentido del término *significativo* tiene que ver con lo sistémico y en lo que se refiere a la preparación del partido; sería *lo que sirve para jugar bien* a un determinado deporte, de ahí una didáctica específica.

Las experiencias que los seres humanos podemos tener están naturalmente limitadas y, además sin repetición no hay aprendizaje humano, razón por la que tenemos que repetir lo más posible para estar preparados y, en general, nos gusta hacerlo junto a otros; obtenemos placer de la mejora en el rendimiento que aparece como consecuencia de la práctica reiterada siempre que ésta no sea monótona. Al mismo tiempo, es absurdo intentar preparar todas las experiencias posibles y por tanto no nos queda otra solución que repetir *estructuras situacionales* que el entrenador entiende como próximas o relacionadas con la realidad que aparecerá en competición.

Por eso, la preparación técnica y táctica debe⁴:

- *Persistir en los objetivos variando los medios o ejercicios.*
- *Corregir lo estrictamente indispensable.*

El aprendizaje deportivo viene determinado por estos factores, como mínimo:

1.- El medio físico y el entorno en el que se desarrolla el proceso educativo: espacio de entrenamiento, material deportivo, ambiente escolar o extraescolar, etcétera.

2.- Actitud psicológica abierta y motivación para aprender de los alumnos y de los entrenadores. Las fuentes o motores de interés hacia una actividad son muy variadas.

3.- Características físico-atléticas del sujeto. En general, provienen de su potencial genético estimulado a través de la demanda de actividad física así como de una alimentación rica y variada. Sin olvidar datos como la fecha exacta de nacimiento⁵.

4.- Potencialidad de los recursos didácticos y metodológicos, teóricos y prácticos, empleados por los técnicos que se ocupan directamente de la enseñanza deportiva siendo decisivo el grado de formación y preparación de los mismos.

En la teoría del aprendizaje es muy clara la distinción entre métodos o procedimientos “analíticos” y “sintéticos”⁶. Serán *analíticos* los que, cartesianamente, dividan el movimiento en partes que se entrenan de manera separada y secuencial y que se pretenden que queden entrelazadas al final del proceso de aprendizaje. Será *sintético* el método en el que se presente la habilidad, desde el primer momento, como “un todo”⁷,

4 Expresiones tomadas de A. HOTZ: “Correggere solo lo stretto indispensabile, variare quanto piu possibile”. *Rivista di Cultura Sportiva* n. 38.

5 Pueden llegar a competir chicas con diferencias de casi dos años de edad. Las que vieron la luz a principios del segundo año de la categoría se enfrentan a otras que nacieron en los últimos días del primer año. Es el llamado *R.A.E. (Relative Age Effect)* que deberíamos intentar soslayar.

6 J. MARIOT / F. RONGEOT: *Handball comportemental*.

7 Cuando se enseña la lecto-escritura de un idioma a un adulto se suele recurrir a un adiestramiento silábico (secuenciando la palabra escrita en divisiones fonéticas) pero es mejor hacerlo palabra más palabra o, mejor todavía, frase tras frase, o idea tras idea, como aprende un niño en el ambiente social que lo educa.

como síntesis motora orientada a un fin. Ciertamente, la información aportada por el entrenador *-feedback-*, se referirá solamente a alguna parte de la ejecución pues no puede ser de otro modo; y será incorporada con mayor o menor firmeza a la capacidad personal del sujeto. El técnico deberá ser capaz de combinar diversas soluciones teórico-prácticas didácticas de acuerdo con su mayor o menor experiencia docente.

En cualquier caso, los aprendizajes deben ser sistemáticos -es decir, estar previstos y estar organizados- y al mismo tiempo repetidos a lo largo del tiempo, sea cual fuere el método seguido; “lo que se construye rápido se destruye rápido” dicen los albañiles.

1.2.- Metodología de la enseñanza de la técnica-táctica individual

El entrenamiento de la técnica, en primer lugar, no debe separarse de su contexto táctico, salvo que queramos hacer “balonmano de salón”-. De acuerdo con los principios epistemológicos que manejamos, tendrá como objetivo la educación del mayor número de habilidades motrices, siendo que muchas veces es muy difícil identificar una “habilidad” como distinta de otra⁸. Las características apreciables de una tal motricidad - la “gestoforma” que se decía- se encuentran en los “modelos” que representan los jugadores avezados; no obstante, el entrenador de base debe tener un conocimiento de los recursos técnicos esenciales que presenta así como de las leyes anatómicas y biomecánicas que las rigen puesto que las deberá “mostrar” directa, personal e inmediatamente en la pista⁹.

El concepto de *metodología deportiva -metodología en balonmano-* hace referencia al camino que transita un alumno desde una situación de partida hasta aquel punto en el que consideramos que una determinada habilidad técnica, y en todo caso, táctica – es decir, en combinaciones y oposiciones con sus compañeros de entrenamiento- se ha adquirido sólidamente; en otras palabras, que aparece espontáneamente sin que el técnico lo reclame. Ese recorrido puede ser “sinuoso” o “recto”, “ameno” o “insufrible”, de acuerdo con la calidad de los recursos empleados por el docente; sometido a contratiempos e inconvenientes de todo tipo, deberá partir de las peculiaridades individuales del deportista, de sus condiciones antropométricas o atléticas, o sea, de su talento y de la estimulación de su entorno¹⁰.

La *automatización del movimiento* es el objetivo del entrenamiento técnico pero no lo es, ni mucho menos, de la preparación táctica, al menos en la etapa de iniciación al

8 Se da el caso de que el técnico no puede distinguir, es decir, denominar con precisión, por ejemplo, un lanzamiento en el que el balón está exactamente a la altura de la cabeza del femur de otro en el que el balón esté más cerca de la rodilla o incluso muy cerca del suelo como hacía Talant Dujshebaev. Seguramente no se trata de clasificar verbalmente sino de entrenar adaptativamente (diversas alturas de una cuerda por debajo de la cual se lanza, ponemos por caso); pero llamaremos “de cadera” a toda esa familia de lanzamientos.

9 J.P. BONNET: *Vers une pédagogie de l'acte moteur*, en especial 107 y ss. Véase Nota 23.

10 El joven no es una *tabula rasa* encima de la cual el entrenador “puede escribir su discurso”, bueno o malo, ya que tiene vivencias motrices y, sobre todo, emocionales que no se pueden obviar. Es, con suerte, una ostra que quizás contenga una perla en su interior. M. DURAND: *El niño y el deporte*. También L. TEODORESCU: *Teoria e metodologia dei giochi sportivi*.

aprendizaje específico que es la que nos ocupa¹¹. Una acción táctico-técnica se considera dominada si “transcurre por sí misma” sin atención reflexiva¹² y de ese modo el deportista puede estar atento al entorno, a sus compañeros y contrincantes¹³.

El empleo de una metodología adecuada es importante en cualquier etapa pero decisiva en los aprendizajes iniciales; y podemos concluir que no existirán buenos aprendizajes sin una metodología de calidad. Ocurre, sin embargo, que jugadores que no habían destacado cuando eran jóvenes, ya que quizás habían tenido la mala suerte de ser adiestrados por malos técnicos, acaben compitiendo a buen nivel gracias a la continuidad y a su evolución basada en el entrenamiento tenaz¹⁴.

El potencial de preparación real a través de *juegos específicos* es muy superior a otras formas jugadas más clásicas, como el tres contra tres en un espacio ofensivo reducido. Sus principios operativos son la motivación, la diversión así como la alta participación de los alumnos¹⁵. El *pase al capitán* pretende ser una fórmula integradora de habilidades técnico-tácticas inspiradas, en parte, en el trabajo de hace más de cuarenta años de David BUNKER y Rod THORPE para el badminton¹⁶. Los ejercicios y sus variantes del Epígrafe 3.2.b, no son un repertorio de juegos como hay muchos en muchas lenguas¹⁷ sino un proyecto metodológico.

11 En una primera etapa, el aprendizaje de comportamientos tácticos eficaces, esto es, “abiertos” y “adaptables”, puede basarse en juegos específicos cuyos principales argumentos son su potencial de transferibilidad a la acción real del encuentro con sus circunstancias externas impredecibles. Además puede conseguirse un grado de concentración beneficioso para los alumnos, no sólo en la actividad deportiva, si se dedica algún tiempo -2 ó 3 minutos como máximo- a prepararse para el partido inmediato -en el vestuario mismo- a través de un tiempo de silencio “premeditativo”; véase la propuesta del Epígrafe 2.3. Después el entrenador no debe reclamar la atención intelectual de los jugadores, según explica P. PINAUD (ver nota 25).

12 El funcionamiento de la memoria motriz ha estado sometida a diversas hipótesis y denominaciones, desde el clásico “engrama” al de “programa motor” -KEELE, SCHMIDT-; aunque probablemente la más sugerente sea la de Jean PIAGET, “esquema motor” que evoluciona con la maduración psico-fisiológica del sujeto. Alexander LURIA aporta la idea de “colorido emocional de la materia recordable”, pues no deben obviarse las peculiaridades individuales: *Atención y memoria*, 111 y ss.

13 La diferencia entre un conductor novato y otro veterano es que el segundo maneja los pedales de manera no consciente y puede prestar atención a los otros vehículos o a las señales viales. Es absurdo que el profesor de autoescuela abronque a la persona que está aprendiendo a conducir.

14 J.D. ROMÁN: *El niño y la actividad física deportiva. Guía metodológica del Balonmano*. Una frase suya lo resumía muy bien: “Muchos jugadores llegan a pesar de sus entrenadores”.

15. Es el “tiempo de compromiso motor”, es decir, participación intensa, concepto en el que insiste M. PIERON: *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*, 107 y ss.

16 El método TGfU (*Teaching Games for Understanding*) presenta el entrenamiento técnico en su contexto táctico (*comprehensive training*). Fue pensado por estos autores en los años ochenta del pasado siglo: “From theory to practice: Two examples of an ‘understanding approach’ to the teaching of games”. *Bulletin of Physical Education* (n. 18).

Recuerdan el potencial del sistema 30 años después: R. SANCHEZ - J. DEVÍS - V. NAVARRO: “El modelo teaching games for understanding en el contexto internacional y español: Una perspectiva histórica”. Rev. Electrónica: *Ágora para la EF y el deporte* (n.1).

17 Como ejemplo: W. VICK / H. BUSCH / G. FISCHER / K. KOCH: *Schulung des Hallen-Handballs*. También, D. BLÁZQUEZ: *Iniciación a los deportes de equipo*; o J. DEVIS y C. PEIRÓ:

2.- EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

2.1.- Plasmar en la competición lo que ha sido entrenado

Se puede definir el concepto de “transferencia” de habilidades motrices como el efecto que se constata -o se intuye- si la ejecución de una actividad modifica, de manera positiva o negativa, la realización de otra nueva o la reproducción de una antigua. Es el concepto en el que se fundamenta el proceso de entrenamiento y educación deportiva.

Partimos de la *especificidad del gesto humano* lo que se traduce en la necesidad, teórica y al mismo tiempo prácticamente imposible, de repetir cada una de las habilidades del repertorio balonmanístico¹⁸; o por el contrario -y ahí está el reto metodológico- enseñar habilidades “abiertas” en su contexto táctico. Por supuesto, el técnico debe aceptar que el deportista, incluso muy joven, realice aportaciones que se salgan de la norma, de lo previsto o previsible, y descubran posibilidades divergentes incluso para el técnico creativo. Esa “especificidad” de la acción humana se compadece con la “influenciabilidad” sobre habilidades posteriores o anteriores¹⁹, puesto que el ser humano es una “máquina biológica” que aprende -y también desaprende” permanentemente de la experiencia y de las realidades que le rodean²⁰.

Podemos distinguir, puesto que tiene consecuencias prácticas, entre:

a) *Transferencia proactiva*: El aprendizaje anterior ejerce cierto efecto sobre la realización de una actividad actual que llamaremos *influenciabilidad proactiva*.

b) *Transferencia retroactiva*: El aprendizaje posterior ejerce cierto efecto sobre una actividad anterior que llamaremos *influenciabilidad retroactiva*. Mucho más

Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados. Específicamente para el balonmano, el n.º 4 -septiembre de 1980- de la muy práctica revista HANDAZUR recogían 63 situaciones, en mayor o menor medida complejas. El título del presente artículo ha sido inconscientemente tomado del prólogo, obra de su Comité de Redacción: “*Les enfants, les adolescents ... jouent sérieusement, ils se donnent entièrement ...*”

¹⁸ Las experiencias humanas están naturalmente limitadas en el tiempo, lo que es obvio, especialmente las que se refieren al entrenamiento deportivo. Cuando se es un niño, o un adolescente, el balonmano debe ser una faceta más de su aprendizaje vital donde el estudiar y el convivir sea lo esencial; lo que no quiere decir, que el técnico responsable no deba dedicar mucho más tiempo que sus pupilos a prepararlo todo de forma que los aprendizajes, como no debe ser de otro modo, van apareciendo a lo largo de los años.

Nos parece penoso ese “stajanovismo deportivo”, que está de moda en muchos deportes infantiles, que era rechazado cuando era el modo habitual de organización en los países llamados “socialistas”, antes de la caída del muro. El sistema deportivo conseguía buenísimos resultados desde muy pronto con una selección compulsiva y, sacrificando un gran número de cosas, con la dedicación casi exclusiva de la deportista. Caben soluciones intermedias, es decir, las que apoyan decididamente a la joven, en el momento adecuado, -no infantiles ni cadetes- como hace Italia en su proyecto estatal “Sport in Uniform”.

¹⁹ La contradicción entre “especificidad” -lo individualizado no transferible- y la necesidad de que un movimiento o acción entrenada aparezca en el partido -es decir, su “transferibilidad”- se puede resolver considerando que hablamos de modificaciones en el proceso cognitivo-neurológico donde el sujeto actúa y se adapta a lo imprevisible a partir de “esquema motores abiertos”; tampoco sabemos con precisión lo que ha aprehendido o sea que imaginamos que ha habido “aprendizajes correctos” en razón de lo observado.

²⁰ Una exposición muy sucinta sobre la filosofía “cognitivismo radical” en Nota 37.

frecuente de lo que se suele valorar,, por ejemplo, cuando el aprendizaje de un lanzamiento en apoyo afecta al lanzamiento en salto que se manejaba antes.

Será posible, sin duda, que los aprendizajes anteriores nos ofrezcan: a) un efecto negativo que llamaremos *influenciabilidad negativa*; y b) un efecto positivo que denominaremos *influenciabilidad positiva*. El técnico tiene que estar lo más atento posible a valorar -puesto que es seguro que ocurrirá en la práctica- si una u otra cosa ocurre respecto a las habilidades que ya se poseían. El objetivo de entrenadores y jugadores es que las habilidades técnicas o tácticas preparadas y, en general, la dinámica generada en las sesiones de preparación reaparezcan sin más en la competición²¹, aunque para la preparación de adultos hablaríamos en otros términos. Como consecuencia de una mala elección de los medios de entrenamiento, y sobre todo, de una repetición aburrida y reiterativa, no se puede evitar consecuencias negativas puesto que aprendizajes aparentemente obtenidos no solamente no surgen en la competición sino que lo hacen otros indeseados y negativos²².

En la práctica diaria, lo fundamental es evitar el aburrimiento y el encasillamiento que, aunque pueda potenciar el rendimiento inmediato, disminuye o incluso impide los éxitos futuros. Ese estilo dificulta la captación y multiplica el *drop-out* temprano que agrava el problema del escaso número de balonmanistas mujeres españolas; por el contrario, deberemos apostar por una formación multidireccional y no especializar a las jugadoras prematuramente ni en tareas ofensivas ni defensivas ni siquiera en el delicado puesto de la portería²³. Igualmente, huyamos del “balonmano puro” -Alemania como paradigma-, esto es, el balonmano simplista que se aferra a medios elementales de entrenamiento, que supone una preparación demasiado específica y repetitiva y sólo la motivación familiar, social y, en todo caso, la meta económica -probablemente, también la psicología colectiva- justifica un adiestramiento de ese tipo.

En lo que se refiere al modelo o propuesta de entrenamiento y desarrollo de la competición²⁴ pero, sobre todo, al modo de intervención del técnico hay que ser consciente de la importancia de los matices comunicativos e incluso lo que PINAUD califica como “verbalización interna ecológica” y “estrechamiento perceptivo” que impide la adaptación correcta a las situaciones concretas que plantea el equipo contrario

21 E. HAHN: *Entrenamiento con niños*.

22 J.L. RAMOS: “Metodología en la iniciación. Aprendizajes no deseados: Los ‘residuos tóxicos’ del entrenamiento”. *Área de Balonmano* n.1. Aquí, pretendía alertar sobre el problema.

23 Considerar su importancia y evitar que sea el azar quien decida qué chica lo ocupa con el mismo grado de intervencionismo que cuando se posiciona a los jugadores zurdos en la zona derecha, es una buena opción para todos y especialmente para motivar a la defensa. Esa decisión se debe retrasar para que el futuro guardameta aprenda a jugar a balonmano. Puede verse esta idea en: J.L.RAMOS / J. HERNÁNDEZ / F. PARRILLA: “Selección y entrenamiento inicial del portero de balonmano”. *Área de Balonmano*. nn. 54 y 55.

24 Casi nadie dudará de que el video es enormemente útil para que el sujeto pueda verse en acción. En cuanto a su uso para el análisis del equipo contrario es una locura no utilizarlo con seniors y juveniles; con cadetes o infantiles no debe emplearse demasiado tiempo en el análisis del contrario. Las jugadoras de alto nivel son imprescindibles para la *presentación de modelos* que serán demostraciones siempre mejores que las que pudiera ofrecer el mejor especialista.

durante el encuentro²⁵. El entrenador que tenga tendencia a dar instrucciones y explicaciones largas y “reflexivas”, está reclamando el protagonismo del hemisferio izquierdo -zona principal de dominio de lo verbal- lo que constituirá un obstáculo para los aprendizajes o para el desarrollo autónomo del juego. pues se dificultan -o se bloquean- los que se van a asentar en la mitad del cerebro donde, esencialmente, reside la apreciación espacial: el hemisferio derecho, al menos, para los diestros. Habrá lugar y momento para la verbalización y/o la reflexión pero el lugar no debe ser la cancha. Así se deduce de los estudios de Elkhonon GOLDBERG²⁶.

2.2.- El papel del entrenador dentro del proceso de aprendizaje. Su formación

El responsable de un equipo, incluso aunque no lo pretenda o no lo sepa, es un pedagogo, o peor, un anti-pedagogo que aplica determinados procedimientos de enseñanza -”métodos”- que, cuando son positivos, podremos llamar “didácticos”²⁷.

Es conveniente que se produzcan *retroalimentaciones* proporcionadas inmediatamente por el técnico -no por todos los del entorno- y, para ello, debe mantener la calma de forma que aumente su capacidad de interpretar lo que ocurre ante sus ojos; y luego transmitirlo correctamente. Está demostrado que los deportistas que reciben información sobre su ejecución, *inmediatamente finalizada*, mejoran con respecto a los que no reciben ese *feedback*²⁸ lo que justifica tales intervenciones comedidas. El lenguaje compartido (eslóganes, frases hechas, expresiones onomatopéyicas, etcétera) constituye una útil herramienta de comunicación de carácter emocional inmediato; básicamente deben ser estímulos positivos aún con el riesgo que un exceso en esta línea pueda llegar a confundir al alumno. El preparador deberá modular sus intervenciones entre los “refuerzos positivos” constantes y el “estar callado”, evitando, por otro lado, recriminaciones que pueden ser oportunas en alguna ocasión límite y solo con los chicos o chicas que estén suficientemente maduros; pero incluso este “rechazo” del técnico puede expresarse de muchas maneras, sin exabruptos.

Lo deseable es que el entrenador -una vez hechas las propuestas de entrenamiento o del partido- se mantenga en un estado de observación “casi distante” y una controlada discreción -frente al divismo de algunos de nosotros- que lo aleje del prurito de ser reconocido como el responsable del éxito del equipo (“los de Oñate han ganado”, se

25 P. PINAUD / E. DIAZ: *Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano*, páginas 43 y ss.

26 La función de los lóbulos frontales cerebrales en el comportamiento humano ha sido objeto preferente de sus trabajos. Les otorga un rol paralelo al que tiene un director de orquesta o el CEO de una empresa. Véase: *El cerebro ejecutivo. Lóbulos frontales y mente civilizada*. Del mismo autor: *La paradoja de la sabiduría. Cómo la mente puede mejorar con la edad*. No hay excusa para no traer al análisis de la actividad físico-deportiva lo que la neuropsicología ha ido descubriendo a través de instrumentos no invasivos como las R.M. y las T.A.C.

27 Si bien, la distinción entre “metodología” y “didáctica” no tiene consecuencia práctica alguna. Opinan que ambos conceptos son inseparables H. RIEDER y G. FISCHER: *Aprendizaje deportivo. Metodología y didáctica*; también P. PARLEBAS: *Diccionario de las Ciencias del Deporte* y M. PIERON: *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*.

28 H. RIEDER y G. FISCHER: *Aprendizaje deportivo. Metodología y didáctica*, 47 y ss.

dirá); cuando pierden tampoco toda la responsabilidad habrá sido suya. La tendencia hacia el protagonismo excesivo es natural en todos, en particular en los “momentos dulces” pero se acentúa en los técnicos de base cuya compensación económica es reducida o nula²⁹. Respecto a la “técnica visual” con la que debe seguir las evoluciones de sus alumnos y de los contrarios, son interesantes las aportaciones de Ph. PINAUD³⁰.

En el partido, el entrenador no juega -aunque pudiera, en algún caso, hacerlo mejor que los jugadores que dirige- y solo puede intervenir parcialmente, haciendo cambios, dirigiéndose a alguno de ellos en un aparte, pidiendo tiempos muertos, etcétera. El entrenador debe recordar que el balonmanista se enfrenta a situaciones en las que intenta aplicar los recursos técnicos mejor o peor adquiridos frente a las dificultades del encuentro, a veces previstas.

En cualquier caso, para llegar a la meta en esta carrera por etapas que es el proceso de entrenamiento y formación, es imprescindible determinar con la mayor precisión posible cuántos kilómetros y a qué ritmo queremos hacer cada “jornada del viaje”; en definitiva: hacer una planificación; aunque luego, quizás ciertos imponderables nos obliguen a modificar el ritmo previsto. Sin objetivos claros, programados plurianualmente, el proceso de entrenamiento deviene una *lotería* a la que muchos entrenadores parecen adictos y prefieren “comprar todos o casi todos” los números del sorteo para aumentar sus posibilidades de ganar. En definitiva, sin evaluación formal, cuyos instrumentos pueden ir desde los puramente físicos (velocidad de desplazamiento, resistencia, etcétera), los físico-técnicos (eslalom con bote, etcétera) a los psicológicos (test de Moreno, por ejemplo), también se juega al *black jack* sin contar cartas. Lo emocional debe ser tenido en cuenta³¹.

La importancia que tiene la formación de los técnicos que construyen desde abajo a las y a los jugadores que representarán al Estado Español en eventos internacionales quedó de manifiesto, de manera indirecta, en los años noventa cuando la Administración Deportiva se cuestionó el sistema de enseñanza que recibíamos los entrenadores, afirmando que “las deficiencias [del actual sistema de formación] se circunscriben más al sector del deporte federado y más concretamente a la competición”³².

Los redactores del documento partían de la base de que existía una formación de calidad, la que representaban los INEF, una supertitulación polideportiva con

29 El rendimiento en competición no es suficiente para calificar la calidad de un técnico pues todos los años, en todas las categorías y en todas las competiciones el equipo que gana tiene un amplio *staff* de oficiales, todos triunfadores. Además de sus organizadores y mentores.

30 “No seguir el balón con la mirada sino ‘anclar’ el eje visual sobre el ‘centro de gravedad virtual’ de la escena, proponen Philippe PINAUD y Enrique DIEZ en *Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano*, 33 y 34.

31 Véase en la propuesta didáctica “Cuarta”, -Epígrafe 2.3- una posible evaluación de este tipo.

32 *Reforma de las enseñanzas y titulaciones deportivas. Proyecto para el debate*. Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes. Febrero de 1991. Nuestra AEBM se preocupó de difundir los cambios que, parecía, se avecinaban: J.L.RAMOS: “Técnico deportivo en balonmano. Titulación académica de régimen especial. Una aproximación al sistema formativo del Real Decreto 1913/1997, de 19 de diciembre”. *Area de Balonmano* n.4.

especialidades, que convivía con otra más ramplona que recibíamos los entrenadores³³, aunque éramos nosotros los que día a día hinchábamos los balones, *gratis et amore* -o casi- en las escuelas de balonmano³⁴, aunque estaríamos de acuerdo en lo esencial de la afirmación, ya entonces. Para los asesores de la Secretaría de Estado la formación que ofrecían los Centros Superiores de Educación Física era impecable a pesar de que la “ciencia del deporte” española era muy incipiente, que la mayoría de sus docentes no tenían doctorado alguno y mucho ni siquiera habían pasado por las aulas universitarias³⁵.

Por otro lado, cuando expresaban que “las deficiencias se circunscriben [...] más concretamente a la competición” no sólo pretendían profundizar en esa insuficiente formación de los técnicos deportivos sino que, de rebote, sugerían la importancia del “deporte para todos”, esto es, lo que no es deporte de competición. En boga en aquel momento, no era sino una tendencia *doux* que defendía cierto sector de la educación física francesa para el que actividad motriz sana y deporte de competición eran conceptos antagónicos. En España, la idea anidó en muchos Ayuntamientos como vector principal de su obligación legal de promoción de la actividad física; de rebote, facilitaba que las prácticas fueran dirigidas por generalistas o técnicos de cualquier especialidad deportiva. Resultaba mucho más barato de gestionar y financiar que el entrenamiento deportivo organizado por el asociacionismo particular siempre insaciable en la demanda de subvenciones conforme se avanza en las ligas federadas.

Ese planteamiento anticompetitivo no tuvo relevancia alguna ya que la misión de los departamentos especializados estatales siempre es invertir en competiciones internacionales, desde Azerbaijan hasta Israel³⁶.

33 En nuestro deporte -pero no en otros tan importantes en España como el fútbol o el baloncesto- los graduados con la especialidad, eran considerados *Entrenadores Nacionales*.

34 Una hora de pista suele suponer actualmente para un técnico, incluso cualificado, cifras compensatorias de dos euros o dos euros y medio, o incluso a cuatro euros por hora en el mejor de los casos. El árbitro de un partido, por el contrario, gana mucho más, lo que justifica que sea más importante su papel que el de enseñante en la organización del balonmano-base español. El problema se liga a la inexistencia de sistemas de protección pues no hay un sindicato de entrenadores, ni los organizadores de las escuelas extracurriculares -padres, exalumnos y jugadores- se ven obligados por convenio colectivo alguno ni por normativas autonómicas: además, actualmente, no hay inspección ni exigencia -que hubo hace cuarenta años- ni federativa ni laboral, de forma que cualquiera -sin y con título- obtiene una licencia escolar o federativa -salvo antecedentes penales específicos; y, por supuesto, el derecho a usar un silbato.

35 La situación anómala fue puesta en tela de juicio por José María CAGIGAL por ejemplo, en *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*. Y además recordemos que ocurría particularmente así en balonmano, un deporte muy ligado a las oportunidades de la “camisa azul” de la postguerra.

36 Dada la repercusión de los eventos deportivos globales, desde diversas instancias de la comunidad supraestatal y desde las propias Federaciones Internacionales, se recurre a la exclusión de los atletas representativos de ciertos países como medida de presión. El deporte ruso lleva mucho tiempo castigado, no solo por la agresión a Ucrania sino también por el uso de sustancias dopantes o enmascarantes en varias especialidades deportivas; así lo recoge la IHF.

La masacre-genocidio que han perpetrando las israelíes “Fuerzas de Defensa” en Palestina y en todo Oriente Medio, aunque durante los dos últimos años se han concentrado en Gaza, ha acabado provocando una lenta intervención internacional con el manifestado deseo también de evitar que sus equipos deportivos, públicos como semi-privados, hagan ondear los colores de su

En cualquier caso, hubiera sido muy conveniente corregir aquel evidente *gap* formativo pero se han desperdiciado casi 30 años y esto ha sido particularmente negativo en la formación de los entrenadores de balonmano³⁷.

2.3.- Didáctica específica en las sesiones de entrenamiento

Desde el punto de vista de la programación anual, en esta etapa, a esos juegos adaptados que directamente enseñan balonmano se les debe reservar dos tercios del tiempo total. En un momento posterior donde el entrenamiento físico-condicional será decisivo, se utilizarán fórmulas y procedimientos distintos.

Explicitamos ahora las líneas didácticas preferentes³⁸ que proponemos para esa etapa de segundo año infantil y cadete:

Primera. En general, abandonar los viejos y falsos conceptos de “lo fácil” o “lo difícil” (“ir de lo fácil a lo difícil”)³⁹ ya que *todas las habilidades humanas* que no sean innatas son *aprendidas* y por tanto son igualmente difíciles -o igualmente fáciles- de realizar. Solamente la mente analítica del técnico define *a priori* si una determinada tarea motriz

bandera por países en los que rechazamos esa violencia armada. Decir “que el deporte y la política deben estar separados” sólo cabe desde una ignorancia cínica y oportunista; desde el momento en que hay una bandera o símbolo nacionales hay “politización nacional”.

37 El sistema formativo del deporte español sigue muy deficiente, como lo era hace más de 30 años puesto que no se asienta en las normas educativas sino que se sigue un modelo no solo descentralizado sino descoordinado basado precisamente en las Leyes del Deporte de las CC.AA. que confieren competencias en materia de titulaciones a cada una de las Territoriales con independencia de que tengan capacidad organizativa y docente para impartir adecuadamente los Títulos I y II que emiten; incluso, hay opiniones que ponen en duda que esos diplomas territoriales sean válidos fuera de su ámbito original. El Título III -Entrenador Nacional- de la FEBM se fundamenta igualmente en normativa emanada de la Ley del Deporte no de la Ley de Educación vigente en España. Sería perfectamente posible que una entidad pudiera decidir qué titulaciones habilitaban para dirigir equipos en sus competiciones propias del mismo modo que las Federaciones aplicano -o no- la regla a las suyas. Véase: Nota 30.

38 Los biólogos chilenos H. MATURANA y F. VARELA (*El árbol de la ciencia, Las bases biológicas del entendimiento humano*), en los ochenta del siglo pasado desde una posición que llamaron *cognitivism radical*, resaltaron *el papel activo de la mente* a la hora de “hacer suya” la realidad externa. Esa fisiología -y filosofía- es opuesta, obviamente, al *modelo de procesamiento pasivo de la información* que considera al aparato visual humano como un canal de recepción de acontecimientos objetivos externos al sujeto. Es cierto que el punto de vista “relativista” provoca una gran inseguridad epistemológica: H.R. FISCHER y otros: *El final de los grandes proyectos*.

Específicamente, la literatura francesa de didáctica del balonmano, también de los ochenta, avalada por el *Institut National du Sport et de l'Education Physique -INSEP-*, apuntaba en una dirección metodológica distinta a lo que es habitual en España. De aquella corriente solo se tradujo para nuestro balonmano *Initiation Handball*, obra válida para la primera etapa de nuestro deporte, pero fue una lástima que el libro de J.MARIOT y F. RONGEOT, *Handball comportemental* no fuera, a su vez traducido.

El posicionamiento epistemológico que de este trabajo es distinto del seguido por reconocidos profesores de nuestro deporte; así, la obra *Alternativas y Factores para la Mejora del Aprendizaje* de J. L. ANTON y otros.

39 J.P. BONNET: *Vers une pédagogie de l'acte moteur*; en especial: 118 y ss. En el Epígrafe 2.1 hemos intentado abstraer estos conceptos.

tiene mayores o menores complejidades⁴⁰. Todos los gestos técnicos de balonmano son igualmente arduos de realizar desde el punto de vista biomecánico; la ejecución de todos los lanzamientos es parecida siempre que la exigencia espacial (distancia, tamaño de la meta, etcétera, sean similares) y la envergadura de la mano sea semejante; nos parece igualmente exigente para una chica realizar un lanzamiento en apoyo con armado alto (“de hombro”) que incluso “de cadera”, partiendo de la base de que no puede usar pega. Si lanzar en salto por encima de la barrera defensiva exige más fuerza en la musculatura de las piernas que hacerlo en apoyo ¿por qué en los entrenamientos se privilegia el primero o se excluye el segundo; cuando una jugadora ha desarrollado la fuerza de salto su capacidad de conseguir lanzamientos eficaces mejora mucho pues tiene más tiempo para modificar la acción del tren superior y además sujeta el balón con resina.

Muy relacionado con este concepto erróneo de “dificultad escalar” está el de “fundamentos” -la expresión proviene del basket-, como si el aprendizaje de balonmano fuera una especie de edificio construido por un arquitecto: el entrenador “superior”, una vez más. Desde este posicionamiento, la casa se construye desde modernos cimientos pero el balonmano (también el baloncesto) no es sino una construcción realizada artesanalmente con materiales básicos que se asienta sobre la aportación variable y constante de todos los miembros del grupo frente a las adversidades del entorno: árbitros y equipo contrario, o espectadores y padres.

La importancia de los aspectos emocional-psicológicos es evidente y el técnico también debe ocuparse de ellos cuando no tiene un especialista a su disposición. Apuntemos solamente, además, el beneficio que, para la consiguiente práctica deportiva incluso con niños, proporcionan 2 ó 3 minutos en silencio.

Segunda. En todas y en cada una de las sesiones de entrenamiento debemos *jugar a balonmano* de manera integral, es decir, en toda la cancha⁴¹, aunque en un terreno delimitado en longitud y anchura, simétrico o asimétrico; por ejemplo, con dos zonas reducidas de ocho metros de ancho desde cada banda junto con una zona central -cuatro metros- que queda neutralizada. Las chicas se repartirán de manera simétrica (una por equipo) o asimétrica (dos y una) en esas “zonas de juego” y no podrán salir de ellos. La tarea defensiva y ofensiva de cada subequipo se cambia frecuentemente. Jugaremos quince minutos como mínimo en cada sesión estandar de 90 minutos. Es interesante jugar con dos balones -incluso tres-, ya sin guardameta, pues se exige así una mayor atención a los receptores y aumenta el “tiempo de compromiso motor” de cada chico⁴².

Tercera. Los juegos específicos deben ser el eje central de las sesiones de entrenamiento en esta etapa. Sus características son la alta estimulación-diversión, la oposición física

40 Las ideas mecanicistas del actuar humano fueron rechazadas, ya en 1978, por J. LE BOULCH: *Hacia una ciencia del movimiento humano*. También: A. HOTZ: *Apprentissage psychomoteur*.

41 Jugar siete contra siete en el terreno reglamentario contra tus propias compañeras no suele funcionar pues cuando se pierde el balón no es probable que haya un auténtico balance defensivo y el consecuente los contraataques se realizan sin oposición. Por ese motivo, también, se organizan partidos amistosos. Por eso, la importancia que entendemos tiene esta propuesta.

42 G. MISSOUM: *Psycho-pedogie des activités du corps*. En especial, 99 y ss.

razonable y, sobre todo, el compromiso motor intenso siempre que se evite que los jugadores más fuertes dominen la actividad. Lo más importante es que el ataque y la defensa se practican simultáneamente; todo ello los convierte en medios idóneos para la preparación integral realística. Debemos utilizar continuamente juegos en espacios reducidos con exigencia temporal y/o *hándicap* de resultado⁴³. El “pase al capitán” es muy útil para entrenar el ataque contra defensas cerradas sobre el área.

Cuarta. Finalmente, la evaluación de lo realizado no debe residir en el resultado obtenido en competición. Se puede acudir a documentos o a sistemas “científicos” pero la nota más alta de la evaluación diaria se obtiene cuando un niño exprese en el minuto noventa: “¿ya hemos acabado el entrenamiento?” Entrenar divirtiéndose debe ser el objetivo primordial del técnico aunque para ganar haya que esperar a especializar la portería.

3.- EL PASE COMO EJE DEL ENTAMADO GRUPAL

3.1.- El pase desde el punto de vista psicológico

En los juegos deportivos colectivos, el pase constituye la esencia de la red de comunicación del grupo, según defendía Claude BAYER⁴⁴, que lo analiza desde un punto de vista psicoanalítico y fenomenológico. Para él, es el sujeto quién *guía la percepción externa* y orienta su acción en función de los significados que asigna a los estímulos del entorno seleccionados por el sujeto mismo; y también a otros estímulos, intelectuales o no, íntimos o “propioceptivos”⁴⁵.

43 Podemos pensar en distintos juegos útiles para la mejora de la técnica y/o la táctica individuales aunque con diferentes objetivos colectivos:

- *Lanzamiento en caída contra banco*, en terreno reducido: Prepara el juego de pies delante de la línea así como el momento de lanzamiento dentro de la caída frontal o fronto-dorsal.

- *Juego de penetración* en espacio reducido: Se organiza de modo que haya una mayoría de, al menos, una jugadora respecto a las defensas que defienden un espacio circular o lineal. Perfecciona el momento de pase con oposición muy próxima y los amagos de pase.

- *Juego a 10 toques*: En lugar del pernicioso “juego a 10 pases circular”, esta fórmula entrena el pase rápido (“el balón quema”) antes del contacto del defensor, pues el objetivo del equipo atacante, en terreno reducido, es sumar diez (u ocho) pases evitando que el receptor sea tocado por cualquiera de los defensores; podríamos añadir que si uno de los defensores lleva peto y es el que toca, su puntuación será doble. Es un “juego de pases” al revés. El juego “a 10 toques” funcionará mejor con el criterio de conseguir tanto primero en una zona A y luego avanzar.

- *Juego a 10 pases o 10 toques avanzando*: El atacante después de sumar un número de pases o toques (6/8) en la zona “A” intenta el siguiente tanto (pases o toques) en una zona “B” contigua o separado por un espacio nutro intermedio..

- *Balón prisionero adaptado*, en todo el terreno. Es muy útil para desarrollar el campo visual general así como el ocultamiento de la dirección del pase o incluso del lanzamiento directo a portería. Entrena el contraataque colectivo en anchura y profundidad, es decir, el pase largo o el transporte más corto del balón sin esquemas estereotipados.

44 C. BAYER: *La enseñanza de los juegos deportivos*; en especial: 21 y 23. Del mismo autor: *La pratique du hand-ball et son approche psycho-sociale*. Véase Nota 37.

45 Cuando se pretende identificar el esfuerzo y la carga en el entrenamiento de fuerza o fuerza-resistencia, resulta extraño hablar de “propiocepción” -“auto-percepción”- lógicamente presente en cualquier acto humano consciente o incluso inconsciente.

Además de constituir el entramado básico de ese proceso comunicativo, el pase representa, para nosotros, la lógica esencial de la táctica colectiva ofensiva pues el equipo, sin necesidad de indicación adicional por parte del entrenador, debe resolver el problema de *para qué y hacia dónde* se conduce el balón.

Desde el punto de vista de la táctica individual y colectiva, lo más importante es que el balón llegue al objetivo o meta, es decir, al receptor que está representado por el *capitán-pivote* en el juego que analizamos a continuación.

3.2.- El pase al capitán, con tanteo “reforzado”, como modelo metodológico

Ciertas “estructuras de entrenamiento” -“juegos” si se quiere- como el *pase al capitán* son una fórmula integradora de habilidades técnico-tácticas útiles para el ataque contra defensas posicionales, pero con una frecuencia de participación elevada.

El entrenamiento basado en juegos específicos se fundamenta en la alta motivación y en la alta participación de todos los alumnos. Son más completos y más útiles, además de mucho más divertidos, que ciertos ejercicios tácticos como el clásico ataque-defensa zonal con número de atacantes menor de seis y un número igual o inferior de defensores.

No estamos describiendo una serie de juegos -o variantes de un juego- sino que aspira a ser una entera metodología de entrenamiento; repertorios de juegos hay muchos en castellano y en otras lenguas, por otra parte⁴⁶. Por supuesto, no son formas jugadas para entretener a los chicos mientras llega el momento de “entrenar seriamente” el “balonmano de verdad” que sería el trabajo cuatro contra cuatro o tres contra tres.

Justamente, siendo un juego con oposición -casi un balonmano total reducido en el espacio- se entrena a la vez las habilidades ofensivas señaladas y la defensa zonal, la acción en proximidad y marcaje, así como las interceptaciones del balón. Es válido también para la preparación de aspectos como el *timing* del encuentro cuando se juega con otros criterios como los del párrafo c) y siempre existen situaciones de este tipo en cualquier categoría, por pequeña que sea.

Los aprendizajes, entrenados lúdicamente, resultan *muy significativos* en la medida en que se aprenden habilidades técnicas en situaciones asimiladas a las que tienen lugar en la competición; con constreñimientos espaciales y temporales iguales o superiores.

Tienen, en nuestra opinión, un gran potencial de *transferibilidad técnica y adaptabilidad táctica* al juego real, es decir a las situaciones no predecibles del partido. Además sitúa la técnica en contexto táctico y dentro del estado emocional que exige la competición. Es muy distinto al “balonmano de salón”, es decir, del entrenamiento ofensivo o defensivo realizado sin oposición.

La adaptación a la volatilidad de las situaciones de la competición exige que el entrenamiento no se sustente en estereotipos preconcebidos sino en situaciones abiertas donde siempre hay opciones de hacer una u otra cosas, al menos.

⁴⁶ Como ejemplo W. VICK / H. BUSCH / G. FISCHER / K. KOCH: *Schulung des Hallen-Handballs*. También, D. BLÁZQUEZ: *Iniciación a los deportes de equipo*.

a) Descripción del juego

- Terreno de juego de unos 10 metros de largo por 8 metros de ancho; puede servir una cancha de bádminton. Se reserva una zona exclusiva para el “capitán” a una distancia aproximadamente de 2 metros. Cada equipo tiene un pivote, o incluso dos y en este caso un defensor los defiende a ambos, que se mueve libremente a lo largo de la línea de recepción de unos 5 ó 6 metros. Es el “capitán” y “receptor”.

- El terreno de juego puede ser prolongado situando un banco a unos 4 metros para que el tanto se obtenga cuando “el capitán” realiza un lanzamiento en caída que golpea el banco. No es necesario que haya portero pero, si lo hay, se daría un punto adicional.

- El objetivo es pasar el *balón al “capitán”*. La estrategia no la decide el entrenador pero lo lógico es que defiendan la zona.

- Cada equipo debe realizar un número mínimo de pases previos (al menos, igual al número de jugadores del equipo), fase en la que *no se puede anotar*. Así se da tiempo al equipo defensor para que se organice ya que, justamente, queremos mejorar el *pase de proximidad con oposición* y no el ataque rápido. Si vemos necesario conceder más tiempo para que se organice la defensa añadiremos un *pase de control* al entrenador.

- El *tanto de refuerzo* es el mayor valor de los puntos conseguidos (doble o incluso triple) utilizando la propuesta técnico-táctica elegida, es decir “reforzada”-. Siempre será válido conseguir un tanto simple con un pase-recepción simple -”no reforzado”- de valor uno. Por otro lado, no solamente puede proponerse un solo tipo de ese pase especial sino también dos simultáneamente, y en este caso, uno tendrá un valor doble y triple el otro.

- Se anotará el *tanto reforzado* cuando el “pivote” adapte el balón, a la vez que al menos uno de sus pies está en contacto con una de las dos marcas del suelo. Si se juega con la variante de marcaje de proximidad al pivote, el defensor no puede agarrarlo ni golpearle y se penalizará con un tanto adicional.

- Admitiremos en ocasiones un bote unico justo antes del pase decisivo ⁴⁷.

- Es muy importante que el entrenador *no indique de qué modo*, con que acción se puede obtener la consecución de los tantos, ni mucho menos, de qué manera intentar superar a los defensores.

- Si tenemos un grupo de 12 chicos, se organizan tres equipos de 4; el tercero jugará contra aquél que gane; de forma que el tiempo de espera es corto, pues jugamos “a tiempo” -1 minuto y 30 segundo, por ejemplo-y también “a goles”. Después de cada tanto, conseguido por cualquiera de los dos bandos, los “pivotes” de los dos equipos cambian de rol y pasan a ser jugadores de campo (el equipo se organiza autónomamente); y, en su caso, también los defensores individuales y los porteros.

- Para fijar la atención y aumentar la motivación de las alumnas, utilizaremos una pizarra grande donde anotar los tantos; atendida por una jugadora del equipo que espera.

- Programaremos dentro de cada sesión, un juego de unos 18 minutos o, mejor, dos juegos de unos 10 minutos, separados por otros contenidos.

47 Esta acción constituiría una subvariante de todas las situaciones expuestas.

b) Ejemplos de acciones táctico-técnicas “reforzadas”⁴⁸

- 1.- PASE POR EL SUELO (mano dominante).
- 2.- PASE POR EL SUELO (mano débil).
- 3.- PASE EN CAÍDA LATERAL POR DETRÁS DEL TRONCO (mano dominante).
- 4.- PASE EN CAÍDA LATERAL POR DETRÁS DEL TRONCO (mano débil).
- 5.- PASE EN CAÍDA DORSAL (mano dominante).
- 6.- PASE EN CAÍDA DORSAL (mano débil).
- 7.- PASE DE “VOLEI” (sin adaptación del balón). EN APOYO (mano dominante).
- 8.- PASE DE “VOLEI” (sin adaptación del balón). EN SALTO (mano dominante).
- 9.- PASE CON ORIENTACIÓN LATERAL (visión periférica; mano dominante).
- 10.- PASE CON ORIENTACIÓN LATERAL (visión periférica; mano débil).
- 11.- PASE CON ORIENTACIÓN DORSAL (mano dominante).
- 12.- PASE CON ORIENTACIÓN DORSAL (mano débil).
- 13.- PASE POR DETRÁS DEL TRONCO. EN APOYO (mano dominante).
- 14.- PASE POR DETRÁS DEL TRONCO. EN APOYO (mano débil).
- 15.- PASE POR DETRÁS DE LA CABEZA. EN APOYO (mano dominante).
- 16.- PASE POR DETRÁS DE LA CABEZA. EN APOYO (mano dominante).
- 17.- PASE DESPUÉS DE BOTE UNITARIO: PALMEO (mano dominante).
- 18.- PASE DESPUÉS DE BOTE UNITARIO: PALMEO (mano débil).
- 19.- PASE ENTRE LAS PIERNAS (mano dominante).
- 20.- PASE ENTRE LAS PIERNAS (mano débil).

c) Ejemplos de situaciones táctico-estratégicas “reforzadas y condicionadas”

Las acciones técnico-tácticas de arriba se pueden cruzar con otras, introduciendo una competitividad adicional.

- *Estrés representado por el jugador “superstar”*, conocido o secreto. Este jugador queda identificado por un peto distinto al del resto del equipo y es el único anotador posible. Puede incluso ser un jugador “chaquetero” que ataca con ambos equipos sucesivamente después de un parón. Puede, sin embargo, no llevar un peto distinto a los demás y su “condición estelar” es conocida solamente por sus compañeras y el árbitro; así se representa la idea de que una jugadora de “segunda fila” puede acabar siendo decisiva. Podría hacerse la situación un poco más compleja de manera que el equipo atacante disponga de dos categorías de jugadores “estrella”- en este caso, ambos conocidos- una de ellas de 1 tanto -y 2 si ejecuta una acción reforzada- y el otro -con un brazalete de capitán, por ejemplo- concedería 2 tantos -o 3 si es la acción reforzada-.

- *Estrés temporal*. Dispongo de 15 segundos de posesión o tengo que hacer el pase inmediatamente después de 3 (ó 4) pases. Es decir, con la amenaza de juego pasivo.

⁴⁸ Este repertorio de juegos reforzados *no está ordenado de menor a mayor dificultad*. Algunos de ellos solamente pueden ser realizados de manera eficiente por los más fuertes del grupo pero todos pueden intentarlo aunque tengan la mano muy pequeña. El entrenador los presentará aleatoriamente, de forma que al “8” le puede seguir el “2” o el “10” y luego el “12”, etcétera; también en la misma sesión.

Puede iniciarse el juego de este modo, o puede ocurrir de repente como una amenaza de juego pasivo; en este caso, el técnico levanta el brazo y no dice nada.

- *Estrés del marcador*. El equipo de peto azul, por ejemplo, empieza perdiendo por 4 tantos (en general, dos veces el valor del pase reforzado) y tiene el balón. En consecuencia, hay que “acelerar” -puesto que el tiempo de juego es muy pequeño- las acciones ofensivas y defensivas para intentar ganar.

- *Estrés de desigualdad numérica*. Simplemente, uno de los dos equipos juega con un jugador menos tanto en ataque como en defensa.

- *Estrés arbitral*. Un equipo empieza ganando por 4 tantos y tiene el balón. La lógica sugiere que tiene que retenerlo apuntando hacia el juego pasivo y, por el contrario, el equipo defensor debe intentar recuperarlo mediante marcajes presionantes o interceptando algún pase malo. “Arbitrariamente”, muy pronto, el entrenador pita pasos o dobles y ofrece al equipo que pierde una oportunidad para intentar ganar el partido.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS CITADAS

- ANTÓN GARCÍA, Juan L./ CHIROSA RIOS, Luis J./ AVILA MORENO, Francisco M. / OLIVER CORONADO, Juan F. / SOSA GONZÁLEZ, Patricia I. *Alternativas y Factores para la Mejora del Aprendizaje*. Gymnos. Madrid 2000.
- BAYER, Claude:
 - *La pratique du hand-ball et son approche psycho-sociale*. J. Vrin. Paris 1974.
 - *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Hispano Europea. Barc. 1986.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo: *Iniciación a los deportes de equipo*, Martínez Roca. Barcelona 1996.
- BONNET, Jean Pierre: *Vers une pédagogie de l'acte moteur*. Vigot. Paris 1983.
- BUNKER, David / THORPE, Rod: "From theory to practice: Two examples of an 'understanding approach' to the teaching of games". *Bulletin Phys. Education* n.18 1982.
- DEVÍS DEVÍS, José / PEIRÓ VELERT, Carmen: *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona 1992.
- DURAND, Marc: *El niño y el deporte*. Paidós Ibérica. Barcelona 1988.
- CAGIGAL, José María: *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*. Miñón. Valladolid 1981.
- FISCHER, Hans Rudi / RETZER, Arnold / SCHWEITZER Jochen (comps.): *El final de los grandes proyectos*. Gedisa. Barcelona 1996.
- HAHN, Erwin: *Entrenamiento con niños*. Martínez Roca. Barcelona 1988.
- HOTZ, Arturo:
 - *Apprentissage psychomoteur*. Vigot. Paris 1985.
 - "Correggere solo lo stretto indispensabile, variare quanto piu possibile". *Rivista di Cultura Sportiva*. n. 38 (Abril-junio 1997). Scuola dello Sport. CONI. Roma.
- HANDAZUR, *Revue Technique et d'Information*. n.4. (sept. 1980). Juan Les Pins. 1980.
- GROSSER, Manfred / NEUMAIER, August: *Técnicas de entrenamiento*. M. Roca, 1986.
- GOLDBERG, Elkhonon:
 - *El cerebro ejecutivo. Lóbulos frontales y mente civilizada*. Crítica. 2002.
 - *La paradoja de la sabiduría. Cómo la mente puede mejorar con la edad*. Crítica. 2014.
- LE BOULCH, Jean: *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Paidós. 1978.
- LURIA, Alexander R.: *Atención y memoria*. Fontanella. Barcelona 1979.
- MARIOT, Jacques / RONGEOT, François: *Handball comportemental*. Vigot. Paris 1984.

- MATURANA, Humberto / VARELA, Francisco: *El árbol de la ciencia, Las bases biológicas del entendimiento humano*. Debate. Madrid 1990.
- MISSOUM, Guy: *Psycho-pedagogie des activités du corps*. Vigot. Paris 1979.
- PARLEBAS, Pierre: *Contribution à un Lexique commenté en Science de l'Action Motrice*. INSEP. Paris 1981.
- PIERON, Maurice: *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Gymnos. 1988.
- PINAUD, Philippe / DIAZ, Enrique: *Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano*. Stoneberg Editorial. Barcelona 2009.
- RAMOS CABODEVILLA, José Luis:
 - “Metodología en la iniciación. Aprendizajes no deseados: Los ‘residuos tóxicos’ del entrenamiento”. *Area de Balonmano* n.1. AEBM. Madrid 1997.
 - “Técnico deportivo en balonmano. Titulación académica de régimen especial. Una aproximación al sistema formativo del Real Decreto 1913/1997, de 19 de diciembre”. *Area de Balonmano* n.4. AEBM. Madrid 1998.
- RAMOS CABODEVILLA, José Luis / HERNÁNDEZ SÁNCHEZ, Juan / PARRILLA CÁNOVAS, Francisco: “Selección y entrenamiento inicial del portero de balonmano”. *Área de Balonmano* nn. 51 y 52. AEBM. Madrid 2010 / 2011.
- RIEDER, Hermann / FISCHER, Gabriele: *Aprendizaje deportivo. Metodología y didáctica*. Martínez Roca, Barcelona 1990.
- RIERA RIERA, Joan: *Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica deportivas*. INDE. Barcelona 1989.
- ROMÁN SECO, Juan de Dios: *El niño y la actividad física deportiva. Guía metodológica del Balonmano*. Gymnos, Madrid 1987.
- SÁNCHEZ GÓMEZ,R./ DEVÍS DEVÍS,J./ NAVARRO ADELANTADO,V.: “El modelo *teaching games for understanding* en el contexto internacional y español: una perspectiva histórica. The teaching games for understanding model in international and Spanish context: an historical perspective”. *Ágora para la EF y el deporte | Agora for PE and sport*. n.16. [Revista electrónica, 2014].
- TEODORESCU, Leon: *Teoria e metodologia dei giochi sportivi*. Società Stampa Sportiva. Roma 1981.
- VIGOSTKY,Iván I.:
[www.psicopedagogia.com/definicion/teoria%20del%20aprendizaje%20de%](http://www.psicopedagogia.com/definicion/teoria%20del%20aprendizaje%20de%20)
 [Sept.,2025].