



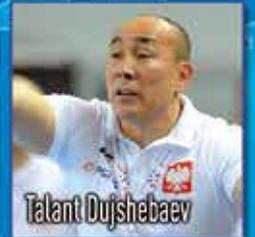
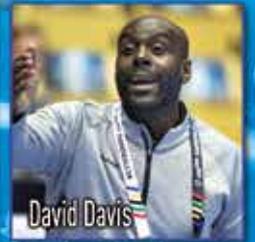
AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



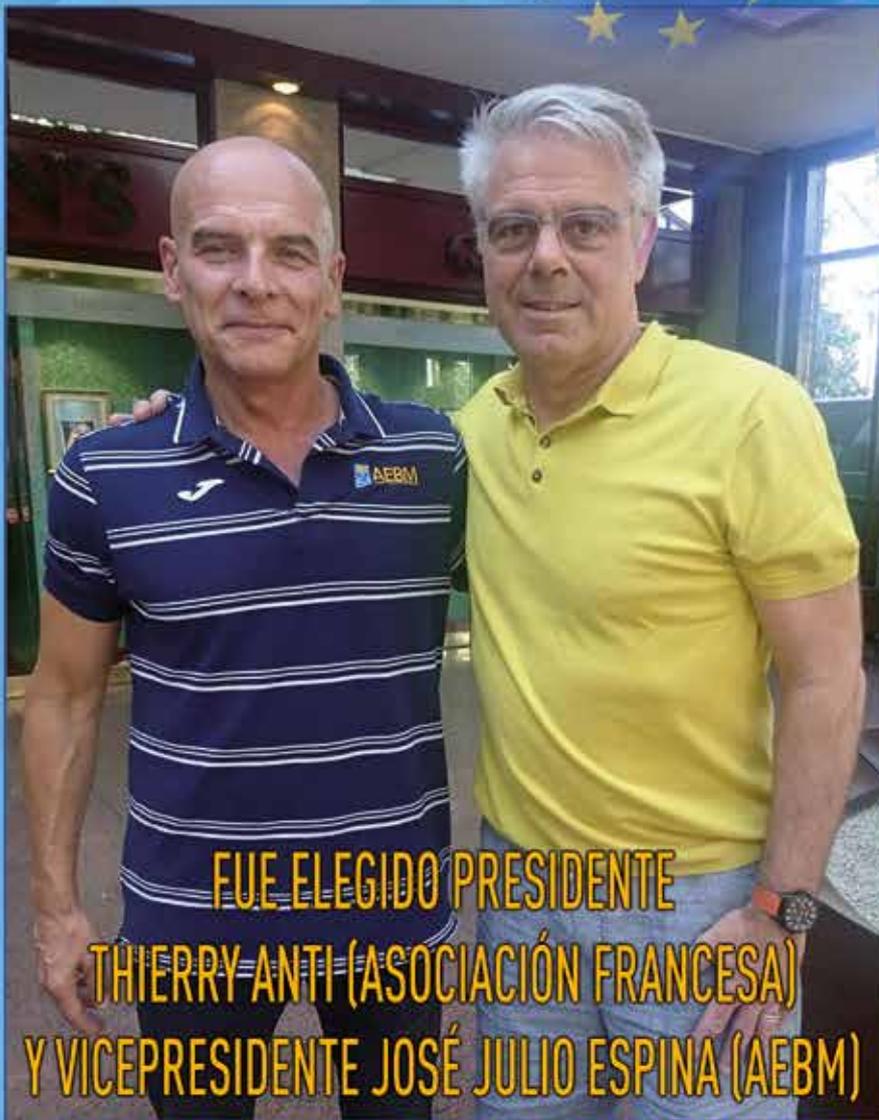
Nº 74 - Julio de 2019 - www.aebm.com

ELECCIONES EN LA ASOCIACIÓN EUROPEA DE ENTRENADORES DE BALONMANO (EHCO)

EL TRIUNFO DE LOS TÉCNICOS ESPAÑOLES



Se estableció el calendario de actividades que comenzará con el primer Congreso de Entrenadores en el Campeonato de Europa de Suecia 2020.



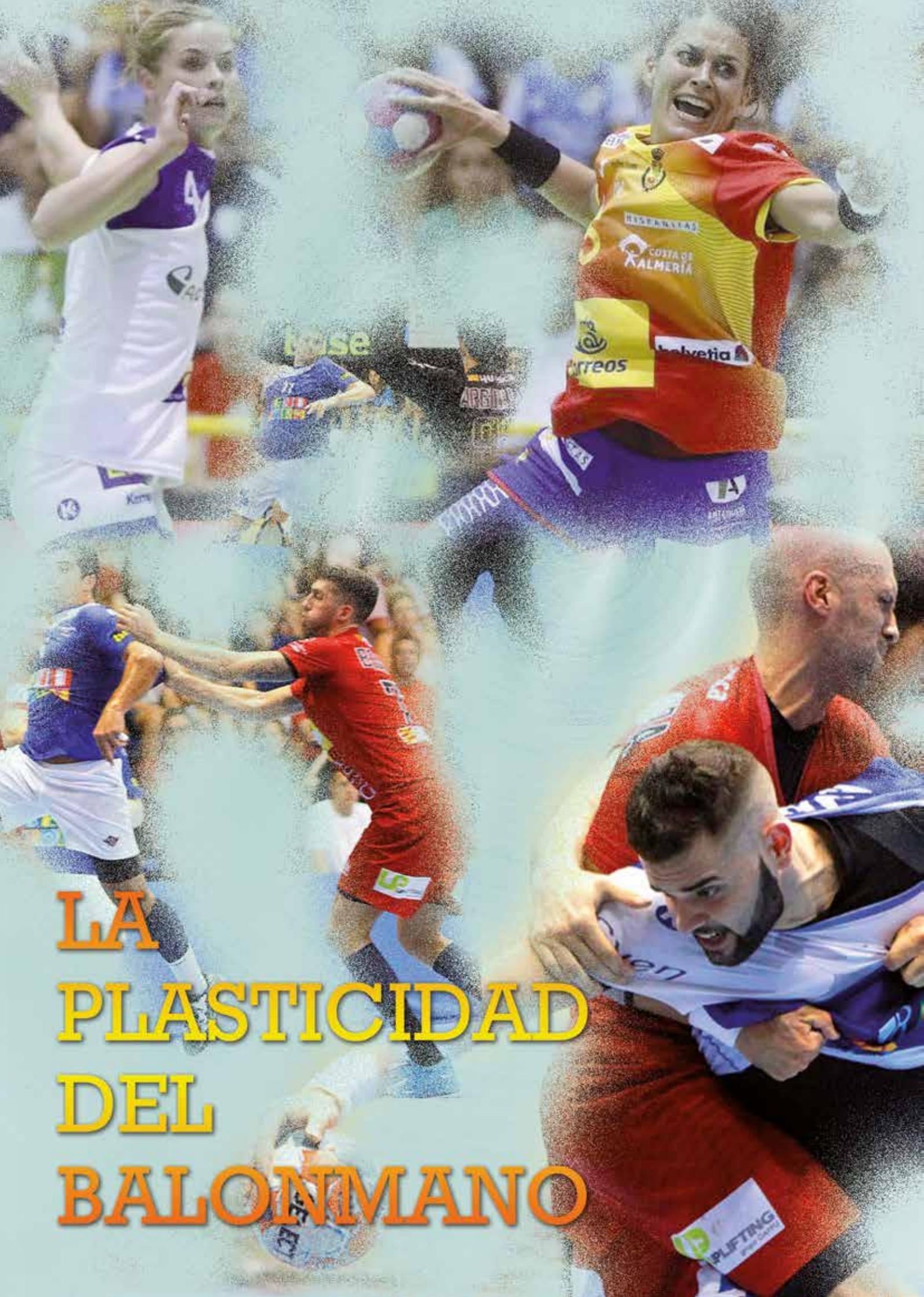
FUE ELEGIDO PRESIDENTE
THIERRY ANTI (ASOCIACIÓN FRANCESA)
Y VICEPRESIDENTE JOSÉ JULIO ESPINA (AEBM)

Cuadernos
Técnicos:

▶ “EFECTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA SOBRE EL RENDIMIENTO FÍSICO EN JUGADORES DE ÉLITE DE BALONMANO”

▶ CONSTRUIR EL ENTRENAMIENTO OFENSIVO EN UN MARCO TEMPORAL RESTRINGIDO





**LA
PLASTICIDAD
DEL
BALONMANO**

ÍNDICE

Editorial

España, balonmano y Europa
José Julio Espina Agulló 3

**Las reglas de juego,
el mundial 2019 y el futuro**
Ramón Gallego 4 a 8

Cuadernos técnicos
"Efecto de un programa de
entrenamiento de fuerza sobre el
rendimiento físico en jugadores
de élite de balonmano"
Ignacio Torrecusa Alarcón 10 a 18

Construir el entrenamiento
ofensivo en un marco temporal
restringido.
Alfredo Rodríguez 19 a 24

¿Qué fue de.. ?
Chechu Fernández 25 a 28

Foros de opinión 29-30

ESPAÑA, BALONMANO Y EUROPA

Cerramos la temporada 18-19 desde la satisfacción, nunca la autocomplacencia, de haber dado pasos muy importantes para nuestro Deporte y para nuestro colectivo de Entrenadores en Europa.

Como es sabido, el éxito de los Entrenadores españoles en la Final Four de la Liga de Campeones ha sido incuestionable, diría que aplastante.

La presencia de Roberto García Parrondo (Campeón de Europa, Vardar), David Davis (Veszprem), Xavier Pascual (FC Barcelona) y Talant Dujshabaev (Kielce) en los cuatro equipos que disputaron aquel Torneo, demuestra una vez más el potencial técnico de tantos compañeros compatriotas.

Si a ello añadimos a los que quedaron a las puertas de la gloria, o lo que es lo mismo, los cuartos de final: Juan Carlos Pastor (Szegued), Raul Gonzalez y J. González (París St. Germain) y Alberto Entrerrios (Nantes), más la presencia en la final femenina de Ambros Martín (Rostock), podemos concluir con la satisfacción por el trabajo desarrollado por todos ellos.

Ya en el plano más institucional, la puesta en marcha del Proyecto de la European Handball Coaches Organization (EHCO), supone un paso adelante de vital importancia para todo el colectivo de los entrenadores europeos.

Como es sabido, desde la Asociación Española de Entrenadores, hemos intentado impulsar y apoyar esta importante iniciativa desde los orígenes de aquella, en la absoluta certeza de que la unión de los Entrenadores de todo el continente supondrá un avance para el Balonmano en general y para nuestro colectivo en particular.

Así, desde la Vicepresidencia EHCO, nos comprometemos a dar lo mejor de nosotros mismos para que este Proyecto, hoy ya una realidad, nos ayude a crecer en todos los sentidos.

José Julio Espina Agulló
Presidente A.E.BM y Vicepresidente E.H.C.O

NOTA INFORMATIVA: Comunicar a todos nuestros socios y socias que el pasado día 26 de Junio ASOBAL decidió de forma unilateral no prorrogar el Convenio de Colaboración con la AEBM, por lo que este se da por finalizado. Por ello en la próxima Temporada 2019-20 no se podrá acceder de forma gratuita a los partidos de la Liga ASOBAL con nuestro carné.

La Junta Directiva AEBM.

Edita



Asociación de Entrenadores de Balonmano
(AEBM)

Director

Manuel Ortega Becerra

Subdirector

Juan Carlos Zapardiel Cortés

Consejo Editorial y Científico

Prof. Dr. **Juan J. Fernández**

(Univ. de La Coruña)

Prof. Dr. **Francisco Sánchez**

(Univ. de Castilla-La Mancha)

Prof. **Francesc Espar**

(INEF Barcelona)

Prof. Dr. **J. Antonio García**

(Univ. de Salamanca)

Prof. Dr. **Óscar Gutiérrez**

Prof. **Gerard Lasierra**

(INEF Lleida)

Prof. Dr. **Isidoro Martínez**

(Univ. de León)

Prof. Dra. **Cristina Mayo**

(Univ. de Valencia)

Prof. Dra. **Helena Vila**

(Univ. de Vigo)

Prof. Dr. **Alexandru Acinte**

(Univ. of Bacau, Rumanía)

Prof. Dr. **Pablo Juan Greco**

(Univ. Federal Minas Gerais, Brasil)

Prof. Dra. **Carmen Manchado**

(Univ. Alicante)

Prof. Dr. **Sebastián Feu**

(Univ. de Extremadura)

Prof. Dr. **Luis J. Chiroso**

(Univ. de Granada)

Prof. Dr. **Ignacio J. Chiroso**

(Univ. de Granada)

Prof. Dr. **Gabriel Daza**

(Univ. de Barcelona)

Prof. Dr. **Paulo Sá**

(ISMAI-Oporto)

Prof. Dra. **Patricia I. Sosa González**

(Universidad de Sevilla)

Prof. Dr. **Fernando Asenjo**

(Univ. de Deusto)

Prof. Dr. **Juan Oliver**

(Univ. de Sevilla)

Redacción-Publicidad-Correspondencia

C/ Juan de Juanes, 10 - 8º D (esc. dcha.)

28933 Móstoles (Madrid)

Tel.: 609 57 61 36 / Fax: 91 141 01 16

Internet: www.aebm.com

e-mail: aebm@aebm.com

Banco Santander Central-Hispano

IBAN: ES27-0049-5138-13-2710101514

Fotografías: Falo Méndez y

José Francisco Martínez

Diseño/Impresión: Imprenta Ecoprint

Área de Balonmano es una publicación de periodicidad trimestral, órgano oficial de la Asociación de entrenadores de Balonmano (AEBM). Los conceptos y opiniones expresadas en cada trabajo son de la exclusiva responsabilidad de los autores, no responsabilizándose ni solidarizándose necesariamente a la Asociación.

Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier texto o fotografía contenidos en esta publicación sin previa autorización.

I.S.S.N: 1699-0864

Depósito Legal: M-34997-2003

LAS REGLAS DE JUEGO, EL MUNDIAL 2019 Y EL FUTURO

LAS REGLAS DE JUEGO Y EL ARBITRAJE MODERNO EL MUNDIAL MASCULINO 2019 EL FUTURO



Autor:
D. Ramón Gallego

1) El arbitraje moderno

En los últimos años el arbitraje de élite ha ido evolucionando hacia lo que es hoy en día, una actividad desarrollada por profesionales que en realidad no lo son, árbitros con una dedicación más allá de sus deberes profesionales privados y de sus familias, que están bajo el control físico de los nuevos entrenadores físicos de la IHF, que son observados y corregidos en sus competiciones nacionales y continentales, que mejoran sus conocimientos tácticos con la ayuda de los miembros de la Comisión de Entrenadores de la IHF y que conocen perfectamente las últimas interpretaciones de las reglas emitidas por la PRC.

El estilo de arbitraje moderno incluye 4 tópicos principales:

- Comportamiento profesional aunque sin serlo en la realidad, se van dando pasos hacia esa idea pero somos balonmano no fútbol, y se necesita la colaboración de la IHF, las federaciones Continentales y las Federaciones Nacionales. La vida de un árbitro de élite en un Mundial/JJOO no es sencilla, deben ver/analizar su propio partido, ver a los equipos de su siguiente partido desde un punto de vista táctico (con la ayuda de los analistas de la Comisión de Entrenadores), estudiar detenidamente los clips que cada noche los especialistas de la PRC (Comisión de Arbitraje y Reglas de la IHF) suben a una plataforma (estos clips son de todos los grupos del mundial, así tienen información fidedigna de lo que pasa en todo el campeonato y no solo en su grupo), entrenar físicamente cada día bajo la dirección de los preparadores físicos de la IHF y atender las reuniones técnicas organizadas casi diariamente por la PRC, públicas y privadas.
- Colaborar para conseguir mostrar la imagen más atractiva posible del balonmano, alejada de la violencia, facilitando un rápido ritmo de juego durante 60 minutos con las mínimas interrupciones posibles, todo eso implica una correcta aplicación de las sanciones disciplinarias desde el primer segundo del partido. Eso incluye muy

especialmente el uso de la exclusión directa de 2 minutos si esa debe ser la sanción correcta en vez de usar el viejo estilo de empezar siempre con las tarjetas amarillas hasta que se agotan.

- Si una tarjeta amarilla es un simple “recordatorio” de lo que no está permitido, cuestión de sobra conocida por todos los jugadores, deben usarse solo en ocasiones muy específicas; por ejemplo no deberían usarse tras un gol por una infracción mínima que además no ha tenido éxito, así se facilitarían la ejecución rápida del saque de centro. Dato estadístico, la media de tarjetas amarillas por partido fue de 3,3 cuando en los JJOO de Río fue de casi 6, el máximo permitido.
- Usar el más adecuado Lenguaje Corporal (Body Language) para facilitar información sobre sus decisiones que ayuden a entenderlas, para ser capaces de mostrar seriedad, firmeza y elegancia sin agresividad, para ganar la confianza de los actores principales de un partido (nunca los árbitros), para ocupar la posición más adecuada en cada momento o para realizar los movimientos correctos sin interrumpir el juego y llegando a tiempo a cada jugada, cuestión ésta unida a una excelente forma física.

Aquellos árbitros que no sean capaces de cumplir estos requisitos, entre otros, no podrán llegar nunca a la élite del arbitraje.

La IHF seguirá insistiendo para que las Federaciones Nacionales y Continentales sigan la línea de arbitraje que es usada en los eventos IHF de forma que solo exista una única interpretación de las reglas, lo que además facilitarían el trabajo de entrenadores y jugadores.

2) Trabajo previo con los árbitros e información a los 24 equipos del mundial

En el mes de octubre la IHF organizó un curso preparatorio del mundial para 19 parejas arbitrales, más tarde solo 16 serían seleccionadas tras pasar todos los test y tras ser de nuevo observadas en sus actuaciones continentales.

Los tópicos trabajados especialmente fueron:

- Regla 8 (excluyendo al pivote)
- Regla 8, zona de pivotes
- Faltas de ataque
- Juego Pasivo
- Body Language y estilo moderno de arbitraje

Fue importante la cooperación de la Comisión de Entrenadores de la IHF, así como el trabajo de los entrenadores físicos y de un entrenador mental experto en arbitraje a nivel mundial en varios deportes.

Dos meses y medios antes del mundial la IHF envió a las 24 federaciones nacionales con equipo en el mundial (para que a su vez se lo entregaran a los entrenadores) un resumen del trabajo efectuado con los árbitros, incluyendo los video clips más significativos y las decisiones correctas en cada uno, acompañados de claras explicaciones y razonamientos. Así se ayudaba a los 24 equipos a entender cómo sería la aplicación de las Reglas durante el mundial; es la primera vez que la IHF ha hecho esto y seguirá con esta línea de transparencia en futuros eventos.

3) Trabajo con los árbitros justo antes del mundial y reuniones con los 24 entrenadores un día antes del comienzo del mundial

Los dos días previos al comienzo del mundial la IHF volvió a organizar un curso de árbitros para refrescar las ideas ya conocidas y reforzar la mentalidad de todos los árbitros ante los importantes partidos que tendrían que dirigir.

Asimismo, en las 24 horas anteriores al primer partido de cada equipo y en cada uno de los 4 grupos (de hecho, en el hotel de los equipos) representantes de la PRC y de la CCM (Comisiones de arbitraje y de entrenadores) mantuvieron una reunión con los jefes de entrenadores de los 6 equipos de cada grupo, para discutir en directo los tópicos y criterios acordados con los árbitros y muy especialmente escuchar sus preguntas, comentarios e ideas y darles la respuestas adecuadas.

Todos los invitados entendieron este contacto como positivo de forma que la IHF lo repetirá en el futuro, como forma de transparencia en la información y en el sistema de trabajo. La IHF tomó nota del hecho de que algunos entrenadores desconocían la información enviada meses antes a cada federación nacional e intentará que esto no ocurra nunca más. A quien lo solicitó se le hizo entrega de todo el material de trabajo, que por cierto está a disposición de quien lo desee en el Education Center de la web de la IHF. En esta dirección se pueden ver los documentos compartidos con los 24 equipos.

<http://ihfeducation.ihf.info/REFEREES/Rule-Explanations>
<http://ihfeducation.ihf.info/>

A propósito, lo que hay en este Education Center de la IHF no es solo para árbitros y expertos en arbitraje, sino también para jugadores, entrenadores, delegados técnicos, periodistas y aficionados al balonmano que quieran entender mejor de nuestro deporte.. No solo se habla de las Reglas de Juego sino de muchos otros temas como programas de entrenamiento, librerías de videos, balonmano para principiantes, videos animados en 3D, terminología usada en el balonmano en 3 idiomas, perfiles de las grandes estrellas, Simposios de entrenadores y Seminarios on line sobre temas de actualidad para todo el mundo del balonmano. Incluso hay material de trabajo para enseñar Balonmano en la Escuela (Handball at School) que se puede descargar y también en español. Presionando en All sections nos aparecen todas las posibilidades:

Solo para ver los Seminarios On Line es necesario registrarse, pero de una forma muy simple.

📖 Online Seminars 📧 Newsletter Login / Register 🔍

4) Conclusiones del mundial

• Sanciones disciplinarias

De los 96 partidos jugados en este mundial solo en 4-5 la PRC necesitó hacer un trabajo especial con los árbitros para recordar los conceptos y criterios acordados previamente, el resto de partidos estuvieron bajo absoluto control arbitral, facilitando una imagen positiva de nuestro deporte, que es duro pero normalmente no debería ser violento.

La media de exclusiones por partido fue de 8,06 mientras en FRA-17 fue de 7,44 y en Río de 9,65. Hemos visto muchas de ellas ya en los primeros ataques sin necesidad de usar tarjetas amarillas en situaciones de empujones en el aire o por detrás sin ninguna intención de luchar por la posesión del balón.

• Situaciones en los extremos

Los árbitros han sancionado correctamente los empujones y contactos en la cintura o estómago cuando el atacante está en el aire, pero hemos detectado que hay una nueva tendencia, cuando el defensor ha llegado antes a una posición correcta sin usar el área y es el atacante el que salta sobre él provocando un choque y la caída de ambos, en la mayoría de casos los árbitros decretan la culpabilidad del defensor cuando no es así. La PRC trabajará estas situaciones en el próximo futuro.

• Tarjeta rojas

El número de tarjetas rojas directas fue de 25 cuando en Río fueron 13 y en Francia-17 fueron 15; fácil ver que han aumentado considerablemente estas sanciones, casi el doble que en RIO-16 y en FRA-17, siguiendo el criterio de sancionar con rigurosidad todas las acciones que ponen en peligro la integridad física del oponente y que dañan la imagen de un balonmano limpio y deportivo.

• Zona de los Pivotes

No siempre las luchas entre los pivotes han estado bajo el control estricto que la PRC demanda a los árbitros aunque hemos visto muchísimas sanciones por agarrones continuos y empujones por detrás o al suelo; la PRC ordena a los árbitros ser rigurosos con aquellos jugadores que en absoluto se preocupan del balón y sí solamente del oponente. Lo más positivo ha sido que en la inmensa mayoría de las sanciones los responsables han reconocido que son justas y son aceptadas plenamente. Pero ojo que no solamente el defensor es el culpable, cada día más y más es el Pivote atacante el culpable de agarrar la camiseta del defensor con una mano, controlar el balón con la otra y así arrastrarle en su caída provocando un 7 metros y un sanción disciplinaria injusta. La PRC ha seleccionado los mejores video clips y los mostrará a los árbitros, pero también a los equipos como advertencia para el futuro.

• Sobreactuaciones y provocaciones

La PRC ha detectado que los casos en que un jugador simula una falta del atacante o una dura acción del defensor van en aumento, lo que va en detrimento del principal objetivo de todos los actores de un partido, hacer un producto atractivo para el espectador, muy especialmente para los niños. Estas acciones, además de antideportivas y no siempre fáciles de ver, hacen que el ya de por sí difícil trabajo de los árbitros sea aún mucho más complicado.

En el resumen del mundial que la IHF enviará a los 24 equipos y que publicará en el Education Center de la IHF web page, se seleccionarán las situaciones más claras como aviso de futuro para todos el mundo; hasta ahora eran situaciones excepcionales pero no se tolerará que se conviertan en algo habitual.

• **Faltas de ataque**

En general los árbitros han mejorado este concepto comparado con anteriores eventos mundiales, aún hay que mejorar la concentración cuando el choque se produce junto a la línea de 6m para ver si en ese momento el defensor está ya dentro del área o eso es producto del choque anterior. De nuevo decir que la provocación/simulación de los atacantes va en aumento, complicando la correcta decisión arbitral.

• **Juego Pasivo**

En general no se han detectado problemas importantes gracias al trabajo llevado a cabo con los árbitros por la Comisión de Entrenadores de la IHF, la señal de advertencia se ha mostrado en general antes que en el pasado y los árbitros deben analizar las situaciones en las que hay cambios muy lentos de jugadores, cuando se sube el balón muy lentamente o cuando las distintas fases de preparación son también lentas, los criterios han sido muy objetivos y bien aplicados; también se han usado estrictos criterios para el último minuto de partido, cuando y en qué situaciones sería aplicable una decisión de Juego Pasivo Directo, sin señal previa.

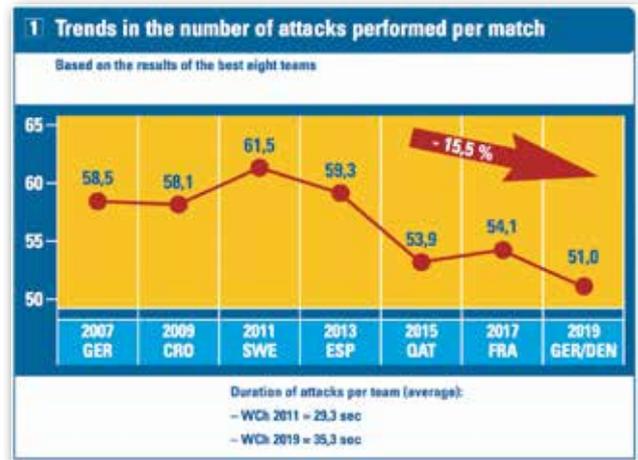
Se ha llamado la atención de los árbitros en los pocos casos en que se ha detectado un incremento de agresividad defensiva y en muy poquitos casos se ha llegado a los 7 pases y a una decisión de Juego Pasivo en contra del equipo atacante. Esta es una regla que podría modificarse ligeramente en el futuro tras las propuestas recibidas por parte de los entrenadores.

• **VIDEO PROOF SYSTEM**

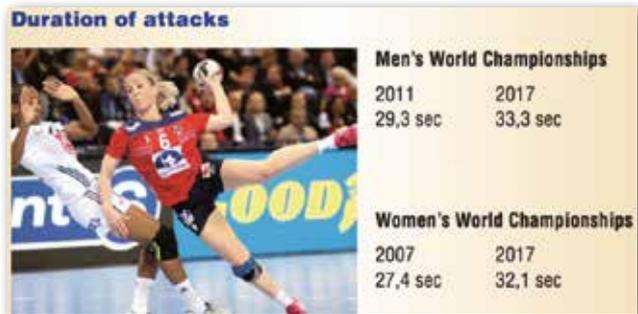
En la IHF tenemos hasta 10 situaciones en las que se puede usar el video, con criterios de uso muy estrictos (es imposible que una misma jugada sea vista en el video por unos árbitros sí y por otros no), todas ellas explicadas con antelación a los 24 equipos, los árbitros o los oficiales del partido han usado el video en 20 casos, en Francia-17 fueron 18 los casos, lo que demuestra que el video es sobre todo preventivo y que ni una situación grave ocurrió a espaldas de ellos. Se estudiará la posibilidad de ampliar los casos en que se puede usar pero sin que los árbitros dejen de ser quienes dirigen y controlan un partido, solo en aquellas muy concretas situaciones en que el video puede ayudar a resolver una jugada imposible de ver correctamente en vivo.

• **Datos en cuanto al número y duración de los ataques**

Podemos ver en algunos gráficos las tendencias en cuanto al número de ataques por partido en el balonmano masculino y femenino, en los 7 últimos mundiales, con tendencia disminuir que se ha acentuado en este mundial masculino al pasar de 54,1 a 51,0 ataques por partido.



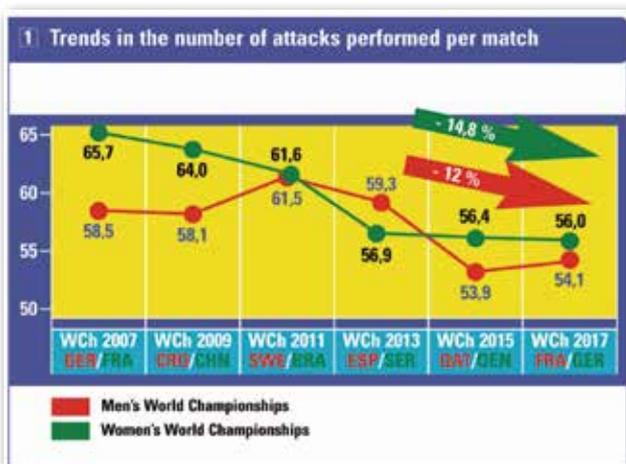
En cuanto a la duración media de los ataques la tendencia es a aumentar ligeramente, en el balonmano femenino de 24,4 segundos en el mundial 2007 a 32,1 segundos en 2017; y en el balonmano masculino de 29,3 segundos en 2011 a 33,3 segundos en Francia-2017 y a 35,3 segundos en este mundial 2019. Dejo que los expertos, los entrenadores, saquen las oportunas conclusiones.



En cuanto a la efectividad de los porteros la tendencia a disminuir se ha parado en este mundial, aunque tampoco ha subido. Otro dato para analizar cuando el balón sin resina está cercano a aparecer en escena.



Por último un dato también interesante, el tiempo que cada jugador de los 16 del equipo está en el terreno de juego, es decir, jugando y no sentado en el banquillo. Sin duda interesante de analizar cuando se oyen reivindicaciones de que el calendario está muy cargado de competiciones. Las cifras dicen que, como media, el 33,3% de los jugadores de un equipo solo juegan entre un 0 y un 25% del tiempo total.



16 Players use and court time of best eight teams in WCh 2019

Team	Used players	Percentage of total court time				Average court time of the first six players in attack
		0 - 20 %	20 - 30 %	30 - 70 %	70 - 100 %	
DEN	18	7	3	5	2	53,9 %
NOR	17	6	4	5	2	62,5 %
FRA	18	5	7	6	-	51,7 %
GER	18	5	7	5	1	55,6 %
SWE	18	4	10	4	-	48,8 %
CRO	18	8	3	6	1	60,9 %
ESP	18	6	5	7	-	48,3 %
EGY	18	6	6	6	-	48,3 %
		33,3 %	21,2 %	30,6 %	4,9 %	

5) El futuro de las Reglas o las Reglas del futuro

• IHF FORUM

La IHF intenta organizar en 2019 un FORUM para entrenadores y jefes nacionales de árbitros donde por un lado se hable de la evolución de las últimas nuevas reglas de juego y se discuta de las posibles futuras reglas. Por otra parte la PRC explicará a los jefes de árbitros que asistan cual es el modelo moderno de arbitraje y cómo educar correctamente a los árbitros, tanto a los que empiezan como a los ya experimentados.

• INTER COMMISSION MEETING (ICM)

La IHF organizó hace unos pocos meses un importante evento llamado Inter-Commission Meeting donde se analizaron muchos aspectos del balonmano y se discutieron y propusieron determinadas medidas para la mejora general de nuestro deporte en todo el mundo; eso incluía las Reglas de Juego y muchos otros aspectos como la prensa y TV, el marketing, balonmano para niños y para seniors, desarrollo del balonmano en todos los continentes y muchos otros.

En esa reunión participaron varios representantes españoles (clara mayoría de nuestro país) como los entrenadores Jordi Rivera y Jorge Dueñas, Ángel Sabroso, Tono Huelin y yo sumaría como medio español a Matt Olsson, suficientemente conocido en todo el mundo. De ahí surgieron nuevas propuestas o modificaciones de las reglas que ya están siendo analizadas por el GRDWG, Grupo de Trabajo para las Nuevas Reglas de Juego (que coordino y del que forma parte Tono Huelin).

• Las Nuevas Reglas implementadas en 2016

De aquellas nuevas reglas solo dos son objeto de discusión pública y también tratadas en la ICM y en el NRWG, veamos:

Juego Pasivo

A fecha de hoy los árbitros de élite ya tienen un mejor control de las diferentes situaciones y han recibido informaciones tácticas que les ayudan en la toma de decisiones. La idea es seguir trabajando con los árbitros para que sean más rigurosos en cuanto al hecho de mostrar la señal de advertencia de juego pasivo, insistiendo en conceptos como "subir el balón caminando" o "muy lentos cambios de jugadores" una vez que la primera oleada del ataque no ha tenido éxito. También en aumentar la rigurosidad con las defensas agresivas cuando se produce la señal de advertencia y en las situaciones de últimos minutos del partido y el equipo atacante interesado en perder tiempo sin un ataque real similar al resto del partido.

7 jugadores de campo sin portero

La CCM ha analizado detalladamente los 96 partidos del mundial y el uso de la regla de los 7 jugadores, algunos datos se pueden leer en los archivos adjuntos.

Queda claro que solamente 3 equipos (Macedonia, Croacia,

Bahréin) usaron habitualmente esta táctica y sin éxito importante, mientras que en el resto de equipos su uso fue más testimonial y solo en situaciones muy concretas. De hecho de un total de 10.000 ataques el 7:6 se ha usado en 386, lo que supone solamente en un 3,86%.

Un dato importante es la comparación entre la eficiencia de ambos estilos de ataque, el 7:6 y el resto, es de un 48,71% en el primer caso y de un 53,0% en el segundo, lo que demuestra que jugar con 7 jugadores no garantiza una mejor efectividad sino lo contrario.

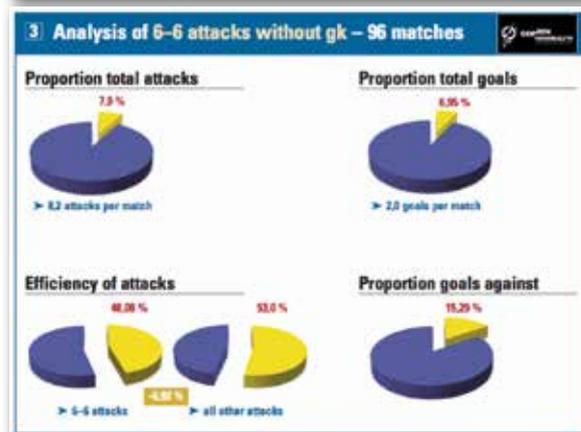
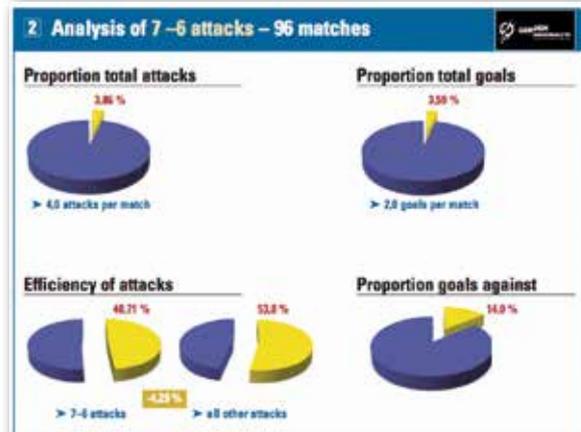
En opinión de la CCM esta es una táctica más, una posibilidad más de jugar en ataque junto con muchas otras.

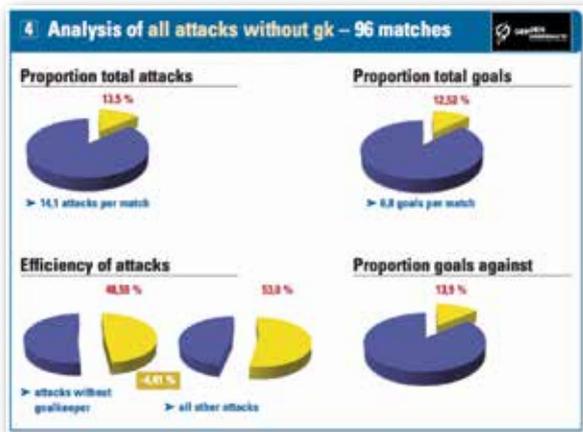
6 contra 6 cuando hay una exclusión de 2 minutos

Todos los equipos usaron este sistema cuando sufrieron una sanción de dos minutos, el número de ataques jugados así fue de un 7,9% del total, pero de nuevo la eficiencia sigue siendo negativa para esta táctica, con un 46,08% frente a un 53,0% para el resto de ataques.

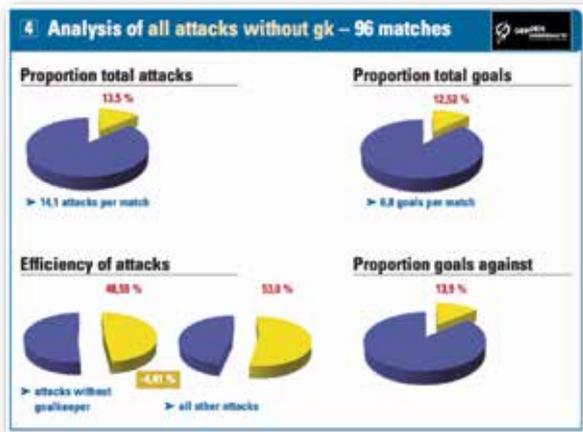
1. Which teams played 7 against 6 in their matches?

How often	Teams	%
every match	MKD (7/7)	4,2
up to 95 % of all matches	CRO (8/9) BRN (6/7)	8,3
up to 75 % of all matches	GER (6/10) JPN (5/7)	8,3
up to 50 % of all matches	DEN (3/10) SWE (3/9) TUN (4/8) CHI (3/7) SRB (3/7) ARG (3/7) AUT (3/7)	29,2
up to 25 % of all matches	ESP (2/9) EGY (2/9) BRA (2/8) HUN (2/8) ISL (1/8) ANG (1/7)	25
never	NOR (0/10) FRA (0/10) QAT (0/7) RUS (0/7) KSA (0/7) KOR (0/7)	25





En los dos siguientes gráficos se pueden leer los datos de los 8 primeros equipos clasificados en el mundial con respecto a esta regla, se observa por ejemplo que Francia y Noruega no han usado nunca el sistema táctico 7:6. En cuanto a la eficiencia solo Dinamarca presenta un balance más positivo cuando usa el 7:6.



OJO, ESTÁ REPETIDO?

6.2 Analysis of attacks with an empty goal – best 8 teams, WCh 2019 GER/DEN

Rank	Team	Attacker goals	Total attacks without goalkeeper			Comparison		Result	
			Attack efficiency	Prop. att. attacks	Prop. total goals	Attacks without goalkeeper	All other attacks		
1	SWE	91.85	71.4 %	18.3 %	28.9 %	5.9 %	71.4 %	83.3 %	+
2	NOR	437.8	35.2 %	8.8 %	18 %	182 %	28.2 %	102 %	-
3	FIN	402	31.2 %	8.5 %	7.9 %	22.9 %	31.2 %	10.1 %	-
4	CRO	73.04	16.4 %	11.4 %	12.8 %	16.1 %	48.8 %	38.3 %	-
5	DEN	44.21	42.7 %	9.8 %	7.1 %	8.1 %	43.7 %	38.3 %	-
6	CUB	65.42	32.9 %	18.9 %	18.8 %	34.1 %	52.9 %	38.2 %	-
7	ESP	31.78	31.6 %	8.5 %	5.8 %	10.1 %	31.6 %	37.5 %	-
8	GER	44.22	16.4 %	8.4 %	8.2 %	11.4 %	48.8 %	38.3 %	-
Total		408.91	32.6 %	11.8 %	12.8 %	15.8 %	52.8 %	38.1 %	

Best result: SWE (Green background)
Worst result: NOR (Red background)

• Posibles Nuevas Reglas para 2021

En principio la IHF no tiene pensado ningún cambio importante, lo que incluye la regla de los 7 jugadores tras los datos extraídos de este mundial masculino. La idea de la IHF es hacer test en diferentes ligas nacionales antes de implementar cambios importantes que puedan modificar sustancialmente el juego. Sí se mejorarán algunos aspectos del redactado de algunas reglas pero sin cambios significativos.

Uso de dispositivos informáticos en el banquillo

Tal y como ya se ha autorizado en este mundial 2019 debemos facilitar el trabajo de los entrenadores y la ayuda informática es fundamental, móviles, tablets y pequeños computadores les dan una información fundamental. Unido a una regulación en caso de su uso indebido o antideportivo.

Al mismo tiempo se permitirían hasta 5 oficiales en el banquillo.

Reestructuración de la Regla 8

El NRWG estudiará posibles cambios en esta regla fundamental que nos permite saber cómo se puede jugar al balonmano, pero cada cambio debe ser bien analizado y entrenado.

Otros cambios menores también van a ser objeto de estudio y análisis.

Recordemos que el último Congreso de la IHF aprobó que cambio propuesto considerado importante para el juego necesitará ser entrenado en varias ligas y en competiciones menores IHF antes de ser definitivamente implementado.

Por si a estas alturas aún alguien no se ha dado cuenta, quiero recalcar la importancia de la Comisión de Entrenadores de la IHF (CCM) quienes, en cercano contacto con muchos entrenadores de equipos nacionales y clubs, tienen una influencia decisiva en todo lo relacionado con cambios tácticos con influencia en el juego, nunca es una decisión caprichosa, aunque obviamente no todo el mundo tiene que estar de acuerdo con sus decisiones.

• Posibles cambios en el sistema de arbitraje en un futuro

3 árbitros

La IHF, junto con la federación danesa está estudiando el uso de 3 árbitros en un partido, algo que podría ser muy útil en el balonmano del más alto nivel si realmente se demuestra que este sistema es una solución a favor de nuestro deporte. Un cambio de este tipo no se llevaría a cabo sin que la IHF esté convencida al 100% de las ventajas del mismo y tras haberlo experimentado suficientemente.

Arbitraje individual

La IHF no quiere que ningún talento arbitral se pierda por el simple hecho de que no tenga una pareja adecuada y pide a los respectivos Comités Nacionales que cuiden estos casos de forma especial y ella misma se compromete a seguirlos de cerca. La IHF cree que si todos los árbitros reciben la misma enseñanza y usan los mismos criterios, mantener siempre la misma pareja arbitral no tiene sentido.

Esto también solucionaría los problemas que aparecen cuando uno de los miembros de una pareja fija pasa por situaciones como problemas privados (personales o profesionales), lesiones cortas o largas o durante un campeonato e incluso el abandono del arbitraje. A lo que hay que añadir las diferencias de nivel entre ambos, algo habitual en todas las categorías.

La IHF fomentará el aprendizaje y el trabajo individual de los árbitros y estudiará las posibilidades de implantar este sistema en un futuro no muy lejano.

Quiero agradecer a Dietrich Spaete, el jefe de la Comisión de entrenadores de la IHF (CCM) el permiso para usar los datos que aquí he adjuntado.

CUADERNOS TÉCNICOS

“EFECTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA SOBRE EL RENDIMIENTO FÍSICO EN JUGADORES DE ÉLITE DE BALONMANO”

Autor: D. Ignacio Torrecusa Alarcón

Tutor: Dr. Jesús Rivilla

Presentado en: Departamento de Deportes Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Universidad Politécnica de Madrid.

CONSTRUIR EL ENTRENAMIENTO OFENSIVO EN UN MARCO TEMPORAL RESTRINGIDO.

EJEMPLOS DE TAREAS ASOCIATIVAS PARA LAS DISTINTAS FASES PLANIFICADAS EN EL ATAQUE POSICIONAL

Autor: Alfredo Rodríguez

Entrenador #GuerrerasJuveniles RFEBM Director Técnico y entrenador del Salumificio Riva Spa Molteno masculino (Italia)



“EFECTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA SOBRE EL RENDIMIENTO FÍSICO EN JUGADORES DE ÉLITE DE BALONMANO”



Autor:
D. Ignacio Torrecusa Alarcón

Tutor:
Dr. Jesús Rivilla

Presentado en:

Departamento de Deportes Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Universidad Politécnica de Madrid.

1. SÍNTESIS

El objetivo del presente trabajo es analizar el efecto de un programa de entrenamiento de fuerza de 8 semanas con peso libre sobre el rendimiento físico y competitivo en jugadores de alto rendimiento de balonmano durante la temporada. Estudios previos demostraron que la mejora de los niveles de fuerza y potencia provocaron mejoras en los factores de rendimiento de jugadores de balonmano de élite. Sin embargo, pocos estudios analizan los efectos del entrenamiento de fuerza en equipos de balonmano de élite durante la temporada. El objetivo de este trabajo fue determinar si un programa de entrenamiento de fuerza con peso libre durante la temporada produce mejoras en el rendimiento físico de los jugadores de un equipo de alto rendimiento de balonmano. La muestra utilizada fue de 13 jugadores de alto rendimiento de balonmano, con al menos 2 años de experiencia en el entrenamiento de fuerza con cargas y realizaron como mínimo el 80% del

programa de entrenamiento. Se realizó un programa de entrenamiento de 8 semanas con 3 sesiones de entrenamiento por semana. Se realizó el test de fuerza de 10 ejercicios y los resultados se basaron en el test de 1 RM de Brzycki. Se hallaron mejoras significativas ($p < 0.05$) en todos los parámetros de fuerza. En la fuerza de miembro inferior de empuje horizontal (hip thrust) y en la fuerza de miembro superior de tracción (remo unilateral con mancuerna) se hallaron mejoras altamente significativas ($p < 0.01$). Por otro lado, el rendimiento en competición del equipo mejoró durante el período en que se aplicó el protocolo de fuerza, aumentando los puntos obtenidos. Los resultados corroboran la hipótesis de que un programa de entrenamiento de fuerza de 8 semanas con peso libre durante la temporada produce mejoras en el rendimiento físico de los jugadores de un equipo de alto rendimiento de balonmano y el rendimiento en competición durante la temporada no se ve afectado y/o sufre mejoras durante la aplicación del protocolo de fuerza.

Palabras clave: *Balonmano, Parámetros Físicos, Entrenamiento de Fuerza, Peso Libre, Rendimiento, Competición.*

2. INTRODUCCIÓN

El balonmano es un deporte de equipo extenuante que integra habilidades técnicas, tácticas y físicas (Viaño-Santasmariñas et al., 2017) y que requiere de acciones de corta duración a altas intensidades (Massuça, Fragoso y Teles, 2014; Nikolaidis y Ingebrigtsen, 2013). Destacan en el juego las acciones como correr a velocidad máxima, cambios de velocidad y de dirección, saltos, lanzamientos, golpeos y choques entre los jugadores (Gorostiaga et al., 2006; Marques et al., 2007). Por tanto, la fuerza explosiva y la capacidad de replicarla es una clave en el rendimiento del jugador de balonmano (Aguilar-Martínez, 2012; Massuça, Fragoso y Teles, 2014).

3. MARCO TEÓRICO

Son numerosos los estudios que analizan programas de entrenamiento de fuerza y sus efectos en los deportes de equipo durante la temporada y balonmano (Gorostiaga et al. 2006; Hermassi et al., 2010; Hermassi et al., 2011; Ignjatovic, Markovic y Radovanovic, 2012; Manchado, Cortell-Tormo y Tortosa-Martínez 2018; Marques y González-Badillo, 2006; Marques et al., 2008).

El aumento de la fuerza máxima da al equipo una ventaja para mantener las acciones de fuerza requeridas en la competición (Gorostiaga et al., 2006). Se ha demostrado que además de las habilidades técnicas y tácticas, la fuerza muscular y la potencia son los factores más importantes que dan una clara ventaja en las competiciones de élite (Nikolaidis y Ingebrigtsen, 2013). Entre los deportes que se relacionan con la aplicación de altos niveles de fuerza en cortos períodos de tiempo, el balonmano es altamente dependiente de la potencia debido a las acciones que lo componen (Gorostiaga et al., 2006; Hermassi et al., 2011; Massuça, Fragoso y Teles, 2014).

Los hallazgos determinan que el entrenamiento de fuerza como factor determinante para la mejora del rendimiento de la fuerza explosiva y las capacidades de salto, velocidad y el rendimiento de la velocidad de lanzamiento en personas altamente entrenadas (Marques y González-Badillo, 2006). Por tanto, los jugadores de balonmano deben entrenar fuerza para la mejora de la masa muscular, la fuerza, el poder, la agilidad, la potencia, la capacidad aeróbica y la capacidad anaeróbica (Kvorning, Hansen, Jensen, 2017; Marques et al., 2008).

Aguilar-Martínez et al., (2012) determinaron que en cualquier equipo en el que se busque el máximo rendimiento deportivo, gran parte de su entrenamiento debe estar orientado a la mejora de las diferentes manifestaciones de fuerza para conseguir el óptimo

rendimiento en las habilidades específicas del juego. Speranza et al., (2017) también halló relación directa entre la fuerza y las habilidades específicas del rugby.

3.1. EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA DURANTE LA TEMPORADA EN BALONMANO

Existe muy poca información sobre la programación del entrenamiento de fuerza en equipos en balonmano de alto rendimiento y los estudios publicados manifiestan la necesidad de profundizar e investigar sobre el entrenamiento de fuerza y sus efectos. El aumento de información sobre este tema posee unas aplicaciones prácticas evidentes que supondrían un avance hacia la consecución de la periodización más eficaz en los deportes de equipo en general y en el balonmano en particular.

En 2006 Gorostiaga et al. realizaron el primer estudio longitudinal sobre los efectos de en los cambios del estado físico de un equipo de balonmano masculino de élite durante una temporada entera. Desde entonces son escasos los estudios longitudinales relevantes sobre alguna característica física de un equipo de balonmano de alto rendimiento y hablan sobre la necesidad de realizar más estudios de este tipo.

Para recopilar datos actualizados relacionados con jugadores masculinos de alto nivel, es necesario realizar más investigaciones, dado que todavía no ha quedado muy claro cómo cambian estos parámetros durante la temporada en jugadores de balonmano de élite (Marques y González-Badillo, 2006; Nikolaidis y Ingebrigtsen, 2013).

Ningún estudio ha investigado las relaciones entre los marcadores físicos de acondicionamiento monitorizados durante el curso de una temporada y las evaluaciones cuantitativas de la formación y competencia en jugadores masculinos de balonmano de élite. El examen de estas relaciones podrían ser de gran importancia para una óptima construcción del acondicionamiento físico y específico del deporte para mejorar el rendimiento del balonmano. Además, poco se sabe sobre la mejor manera de mejorar el rendimiento específico en el balonmano y otros deportes de equipo y si se produce alguna interferencia entre diferentes componentes de la aptitud física cuando la fuerza, el sprint, la resistencia, los factores específicos del deporte y la competencia se entrenan simultáneamente durante toda una temporada (Gorostiaga et al., 2006).

A pesar de la búsqueda de más estudios longitudinales en equipos de balonmano de alto rendimiento sobre programación del entrenamiento de fuerza, la literatura hallada es escasa. (Marques y González-Badillo, 2006; Gorostiaga et al., 2006; Kvorning, Hansen y Jensen, 2017).

3.2. IMPORTANCIA DEL TRABAJO BASADO EN VELOCIDAD

La velocidad alcanza al desplazar una carga externa (o el propio peso corporal) es consecuencia de la fuerza aplicada; por tanto, la única forma de desarrollar más velocidad ante una determinada carga es aplicar más fuerza ante dicha carga (González Badillo et al., 2017). Además, la velocidad de ejecución es un elemento determinante de la intensidad debido a que tanto las exigencias como los efectos del entrenamiento dependen en gran medida de la propia velocidad a la que se desplazan las cargas. A mayor velocidad ante una resistencia mayor intensidad (González Badillo y Ribas, 2002).

4. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

4.1. HIPÓTESIS

Un programa de entrenamiento de fuerza con peso libre durante la temporada produce mejoras en el rendimiento físico de los jugadores de un equipo de alto rendimiento de balonmano.

4.2. OBJETIVO GENERAL

Analizar el efecto de un programa de entrenamiento de fuerza de 8 semanas en los parámetros físicos de fuerza de un equipo de balonmano de alto rendimiento.

4.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar la evolución de la mejora de los resultados de los parámetros físicos y determinar posibles causas.
- Determinar si una frecuencia de 3 sesiones de entrenamiento por semana es óptima para las mejoras en los parámetros físicos de fuerza en jugadores de alto rendimiento con experiencia en el entrenamiento.
- Reflexionar a través del análisis del rendimiento la relación existente con los resultados obtenidos en la competición.

5. PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO – MÉTODO.

El programa de entrenamiento de fuerza utilizado consistió en 3 sesiones por semana durante 8 semanas (24 sesiones). El programa de entrenamiento de fuerza fue supervisado directamente por el autor del trabajo, alumno de último año de grado y con experiencia en el entrenamiento de fuerza y balonmano y por el entrenador del equipo. Las sesiones de fuerza se desarrollaron habitualmente los lunes, miércoles y jueves, siendo el sábado el día habitual de competición. Siempre se realizó el trabajo de fuerza antes de la sesión de entrenamiento

técnico - táctico exceptuando los lunes, en los que la mitad del equipo realizaba el entrenamiento de fuerza y la otra mitad realizaba trabajo técnico específico de puestos, alternando posteriormente. Antes del comienzo del trabajo de fuerza se realizaba siempre un calentamiento de 15 minutos que incluía movilidad articular, movilidad y flexibilidad dinámica, estabilización y puesta en acción. Cada sesión del programa de fuerza duraba entre 27 y 35 minutos.

El trabajo de fuerza se dividió en 2 tipos en función de los objetivos. Se estableció un aumento de la carga del 5% cuando un bloque de ejercicios se volvía a repetir en otro microciclo. El primer tipo de trabajo de fuerza, denominado de prioridad estructural y/o morfológica. Se caracterizó por ser realizado con cargas que permitían al sujeto realizar entre 6 y 12 repeticiones, con entre 8 y 10 repeticiones más en reserva. Se realizaron entre 3 y 4 series de cada ejercicio en función del microciclo, con descansos entre series de 1 a 3 minutos. Las series totales de la sesión estuvieron entre 15 y 20. El carácter del esfuerzo fue de muy alto/máximo. Se caracterizó por ser con cargas que permiten un trabajo de potencia máxima con cargas de entre el 30% y el 70% de la 1RM y velocidades (en función del ejercicio) de entre 0,65 – 1 m/s. El objetivo con este trabajo fue el de mejorar la fuerza explosiva a través del levantamiento con cargas más bajas.

El otro tipo de trabajo de fuerza, fue de prioridad neural. Se caracterizó por ser realizado con cargas que permitieron a los sujetos realizar entre 3 y 6 repeticiones, con entre 3 y 6 repeticiones más en reserva. Fue un trabajo en el que se realizaron entre 3 y 4 series de cada ejercicio en función del microciclo y con descansos entre series de 2 a 3 minutos. Las series totales de la sesión fueron entre 12 y 20. Por otro lado el carácter del esfuerzo fue máximo. Se caracterizó por ser con cargas elevadas que permitieron un trabajo de fuerza máxima con cargas de entre el 65% y el 90% de la 1RM y velocidades (en función del ejercicio) de entre 0,35 – 0,65 m/s (Figura 1.).

El objetivo con este trabajo fue de mejorar la fuerza máxima levantando a máxima velocidad cargas más elevadas. La intención de levantamiento fue siempre de realizarlo a máxima velocidad y en algunas ocasiones los jugadores recibían feedback de la velocidad del levantamiento a través del dispositivo Beast Sensor. Como se ha explicado anteriormente, los sujetos estaban educados en el trabajo de levantamiento con cargas basado en la velocidad y en el concepto de repeticiones en reserva, información que recibían siempre antes de cada sesión. Los sujetos debían detener la serie en el momento que percibieran que la velocidad perdida en la repetición era mayor del 15% – 20 %.

El autor es conocedor de que se recomienda detener la serie cuando existan pérdidas mayores del 10% de velocidad (en algunos ejercicios) para garantizar que el trabajo realizado sea lo más explosivo posible (González Badillo et al., 2017), pero la realidad es que a pesar de la educación del trabajo basado en velocidad y el feedback recibido por los sujetos es difícil percibir pérdidas del 10% de velocidad aún siendo sujetos entrenados, además existen series en las que un sujeto puede perder un 10% en una repetición y en la siguiente recuperarlo. Por esa razón se dio un margen del 15% - 20% para garantizar una pérdida de velocidad más fácil de apreciar.

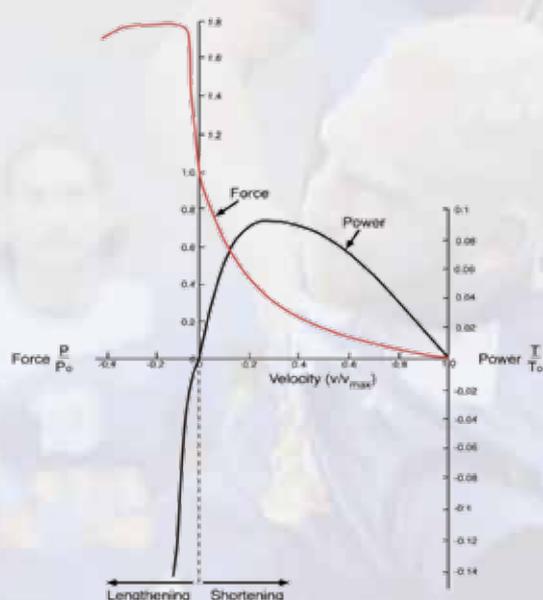


Figura 1. Basado en Hill 1938. Relación Fuerza – Velocidad y Potencia – Fuerza.

Las sesiones de fuerza se organizaron en bloques de 5 ejercicios.

Cada bloque estaba compuesto por un ejercicio de empuje, uno de tirón, uno de dominancia de rodilla, otro con dominancia de cadera y el último centrado en el CORE.

Los jugadores fueron repartidos en cuatro grupos de 4 o 5 sujetos cada grupo. La división de los grupos se hizo en función de los resultados obtenidos en los test de forma que los 5 sujetos con mejores resultados en test pertenecían al grupo 4, los siguientes 5 al grupo 3, los 4 siguientes al grupo 2 y el resto al grupo 1 (al que también pertenecían los jugadores del equipo filial) (Tabla 1).

Los jugadores de un grupo trabajaban con un bloque de ejercicios la misma semana, realizando como mínimo una sesión de fuerza con prioridad estructural y otra sesión de fuerza con prioridad neural. En caso de realizarse 3 sesiones de fuerza, las dos primeras eran de fuerza con prioridad estructural y la otra de fuerza prioridad neural.

Grupo 1	Grupo 2
Jugadores equipo filial*	Sujeto 1
Sujeto 15*	Sujeto 4
Sujeto 16*	Sujeto 9
	Sujeto 12
Grupo 3	Grupo 4
Sujeto 2	Sujeto 5
Sujeto 3	Sujeto 7
Sujeto 6	Sujeto 8
Sujeto 10	Sujeto 11
Sujeto 14*	Sujeto 13

Tabla 1. Grupos de entrenamiento en función de los resultados del test inicial. Marcados con * los sujetos descartados del programa por no cumplir con el criterio.

6. MUESTRA

La muestra total disponible fue de 16 jugadores de un equipo de la División de Honor Plata masculina - edad promedio de 23 años, con un rango de 18 a 32 años (Tabla 2) -, 2 jugadores habían sido convocados con la selección nacional absoluta de reserva y otros 5 jugadores habían sido internacionales con las selecciones juvenil y/o júnior, de los cuales 3 de ellos han sido campeones o subcampeones del mundo en dichas categorías. 13 de los jugadores han obtenido como mínimo una medalla en un Campeonato de España de selecciones y/o clubes. Los participantes fueron completamente informados de todos los posibles riesgos. 12 jugadores han sido entrenados por el mismo entrenador y para el mismo club durante los últimos 2 años. Además todos poseían una experiencia de entrenamiento con los ejercicios realizados durante el programa y los test de mínimo 8 semanas. La media y desviación típica de edad, altura, y años entrenando y jugando al balonmano fue de 23,31+ 4,34 años, 185,31+ 4,3cm y 15+ 6,15 años. 3 sujetos fueron excluidos por no cumplir con los criterios de selección.

Tabla 2. Edad, altura y años jugando al balonmano.

Parámetro	Media	Desviación Estándar
Edad (años)	23,31 +	4,34
Altura (cm)	185,31 +	4,3
Años Jugando	15 +	6,15

7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

- La principal limitación de este estudio fue la ausencia de un grupo de control porque se consideró que aquel grupo que no realizara entrenamiento de fuerza podría haber sido afectado en su rendimiento durante la temporada.
- No se puede determinar de manera concluyente que el programa de entrenamiento de la fuerza fue la única razón para la mejora de los resultados dado que el alto volumen de entrenamiento y juego (de 4 a 5 sesiones de entrenamiento por semana y un partido) de los sujetos realizando un elevado número de acciones que requieren de fuerza explosivo influyeron en los resultados.
- Ausencia de medición de variables del rendimiento específicas del balonmano y su evolución junto con los resultados del programa de fuerza. La medición de la fuerza de lanzamiento o la capacidad de salto son variables determinantes en el rendimiento del balonmano que deben ser consideradas.
- La muestra de sujetos fue pequeña (n=13) debido a que es altamente difícil encontrar una muestra elevada de jugadores de alto nivel que entrenen durante un período de varias semanas de una manera determinada, por lo que es más necesaria más investigación.

8. RESULTADOS

De los 16 sujetos iniciales 3 fueron descartados. 2 por no ser clasificados como sujetos experimentados en el trabajo de fuerza y otro sujeto que debido a una lesión no pudo llegar al mínimo de sesiones planteadas (al menos 19 sesiones del total de las 24 realizadas). Realizaron el protocolo de entrenamiento el 81,25% de los sujetos.

Tabla 3. Media (\pm DE) de los resultados obtenidos en los valores de fuerza tras un programa de entrenamiento de peso libre de 8 semanas.

Ejercicio Medido	N	Pre	Post	Δ Pre - Post%	p
Press Banca (kg)	13	89,92 \pm 12,14	92,68 \pm 12,14	3,07% \pm 8,93%	0.286
Press Militar Unilateral (kg)	13	23,34 \pm 2,70	26,71 \pm 3,58	14,41% \pm 17,86%*	0.012
Jalón Pecho (kg)	13	89,76 \pm 4,64	94,72 \pm 7,13	5,52% \pm 7,60%*	0.017
Flexiones (reps.)	13	27, 54 \pm 9,64	33,62 \pm 16,27	22,06% \pm 34,73%*	0.050
Split (kg)	6	27,77 \pm 8,51	36,39 \pm 9,86	31,06% \pm 37,35%*	0.028
Remo Supino TRX (reps.)	12	12,08 \pm 4,05	13,50 \pm 2,84	16,22% \pm 24,70%	0.073
Sentadilla Búlgara (kg)	8	26,42 \pm 6,28	31,08 \pm 7,23	17,64% \pm 34,99%*	0.050
Sentadilla Lateral (kg)	8	34,21 \pm 15,75	59,00 \pm 16,69	72,44% \pm 219,55%*	0.017
Remo Mancuerna (kg)	10	33,48 \pm 4,79	42,02 \pm 6,08	25,52% \pm 15,96%**	0.005
Hip Thrust (kg)	12	127,99 \pm 13,36	176,36 \pm 41,65	37,78% \pm 32,30%**	0.004

\pm DE: Desviación estándar; Δ : Incremento; Reps.: Número repeticiones; Kg: Kilogramos; *($p < 0.05$) diferencias significativas entre pre-test y post-test; **($p < 0.01$) diferencias altamente significativas entre pre-test y post-t

MEDIA MEJORAS SIGNIFICATIVAS

TREN SUPERIOR (+16,88% ± 19,04%)

TREN INFERIOR (+39,73% ± 81,05%)



(MARQUES ET AL. 2008)

(HERMASSI ET AL. 2011)

(KVORNING, HANSEN, Y JENSEN, 2017)



(GOROSTIAGA ET AL. 2006)

Durante la realización de éste trabajo no se encontraron estudios que analizaran los posibles efectos de la aplicación de un programa de fuerza en el rendimiento de la competición de jugadores de balonmano.

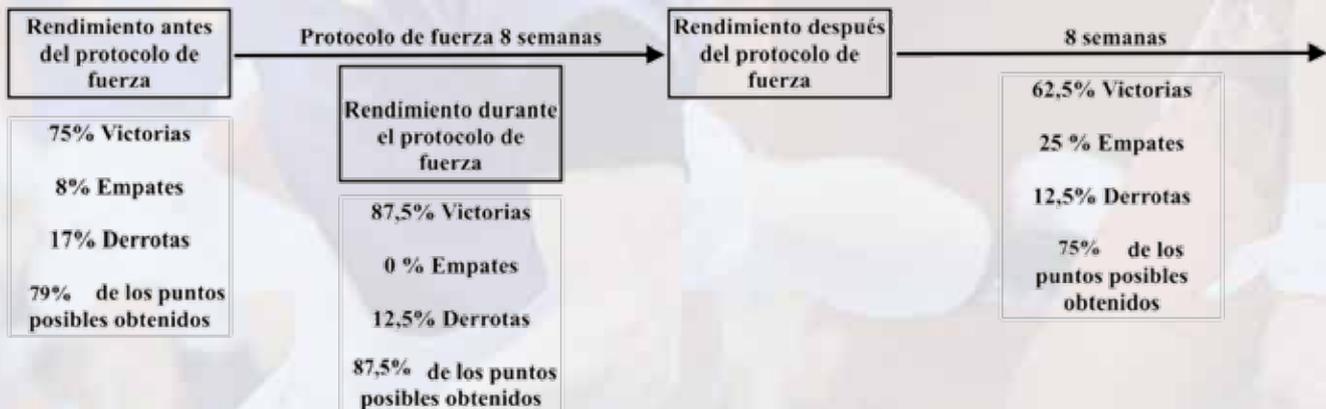


Figura 2. Porcentaje de victorias, empates, derrotas y puntos obtenidos antes, durante y después de la aplicación del protocolo.

El hecho de que no exista un descenso en el nivel competitivo y se de una mejora de los resultados sustenta la aplicación del entrenamiento de fuerza durante la temporada y la necesidad de reflexionar sobre ello.



9. CONCLUSIONES

Con relación al objetivo general: “Analizar el efecto de un programa de entrenamiento de fuerza de 8 semanas en los parámetros físicos de fuerza de un equipo de balonmano de alto rendimiento” los resultados confirman la hipótesis de que un programa de entrenamiento de fuerza de 8 semanas con peso libre de durante la temporada produce mejoras en el rendimiento físico de los jugadores de un equipo de alto rendimiento de balonmano, con mejoras en todos los ejercicios utilizados como referencias de medición.

En cuanto al objetivo específico número uno, se requieren de más estudios para determinar la causas de la mejora de los valores de fuerza debido a la cantidad de variables. Se concluye que el peso libre es una forma eficaz para la mejora de los parámetros físicos de fuerza de un equipo de balonmano de alto rendimiento. Una frecuencia de 3 sesiones de entrenamiento por semana parece ser óptima para las mejoras en los parámetros físicos de fuerza en jugadores de balonmano de alto rendimiento con experiencia en el entrenamiento de fuerza, siendo necesaria la realización de estudios con el mismo protocolo de entrenamiento con diferentes frecuencias.

En relación al objetivo específico número tres los resultados obtenidos sugieren que el rendimiento en competición durante la temporada no se ve afectado y/o sufre mejoras durante la aplicación del protocolo de fuerza, siendo necesarios estudios que analicen más variables que influyan en el resultado final de la competición.

Además, se requieren más estudios para determinar el estímulo de entrenamiento apropiado requerido para mejorar la condición física y el rendimiento del balonmano en jugadores de élite.

En consecuencia a estos resultados, existe evidencia relevante para apoyar la necesidad de implementar el entrenamiento de fuerza y potencia dentro del programa de entrenamiento de balonmano durante la temporada para obtener un mayor desarrollo de la condición física de los jugadores y mejoras en el rendimiento físico y competitivo.

10. FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO

Es necesario que se realicen más estudios longitudinales experimentales sobre el trabajo de fuerza en equipos de alto rendimiento de balonmano modificando metodologías y abarcando más elementos que influyen en el rendimiento.

Los técnicos deben fomentar la investigación de las ciencias del deporte en el balonmano continuando permitiendo avances que permitan mejorar todos los aspectos de nuestro deporte.

Deben estudiarse resultados a medio y largo plazo, desarrollar programas de entrenamiento de fuerza específicos para cada puesto, investigar si un grupo de control pudiera mantener los niveles de fuerza durante la temporada con menos sesiones de fuerza o realizando solo entrenamiento técnico – táctico.

11. APLICACIONES PRÁCTICAS

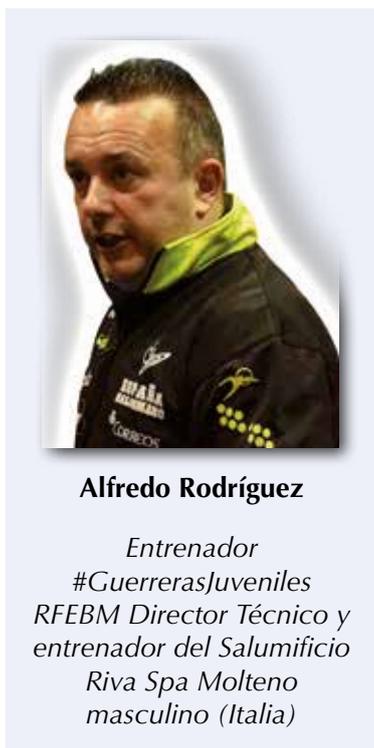
Los resultados obtenidos en este trabajo podrían resultar de gran interés a preparadores físicos y entrenadores. En primer lugar, se demuestra que es posible integrar el entrenamiento de fuerza con cargas durante la temporada y obtener grandes mejoras en las ganancias. Por otro lado, el trabajo de fuerza complejo y su transferencia a la fuerza explosiva y el rendimiento en balonmano lo convierten en un elemento indispensable dada la capacidad de diferenciación que posee.

Además, este estudio demuestra que se pueden lograr mejoras de fuerza significativas durante la temporada en un equipo de la segunda división nacional de balonmano. La intensidad del entrenamiento es la variable más importante asociada con estos cambios de fuerza. Aunque se pueden ver mejoras en la fuerza tanto en atletas experimentados como menos experimentados, el jugador menos experimentado tiene un mayor potencia.

12. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar-Martínez, D., Chiroso, L., Martín, I., Chiroso, I., y Cuadrado-Reyes, J. (2012). Efecto Del Entrenamiento De La Potencia Sobre La Velocidad De Lanzamiento En Balonmano. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12 (48), 729-744.
- Badillo, J. J. G. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. Ergotech.
- Badillo, J. J. G., y Serna, J. R. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza* (Vol. 308). Inde.
- Baker, D. (2001). The Effects of an In-Season of Concurrent Training on the Maintenance of Maximal Strength and Power in Professional and College-Aged Rugby League Football Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 15(2), 172-177. doi: 10.1519/00124278-200105000-00004.
- Brzycki, M. (1993). Strength Testing—Predicting a One-Rep Max from Repts-to-Fatigue. *Journal Of Physical Education, Recreation & Dance*, 64(1), 88-90. doi: 10.1080/07303084.1993.10606684.
- Cardoso Marques, M., y González-Badillo, J. (2006). In-Season Resistance Training and Detraining in Professional Team Handball Players. *The Journal Of Strength And Conditioning Research*, 20(3), 563. doi: 10.1519/r-17365.1.
- Cardoso Marques, M., González-Badillo, J., y Kluka, D. (2006). In-Season Resistance Training for Professional Male Volleyball Players. *Strength And Conditioning Journal*, 28(6), 16. doi: 10.1519/1533-4295(2006)28[16:irtfpm]2.0.co;2.
- Chelly, M., Hermassi, S., y Shephard, R. (2010). Relationships between Power and Strength of the Upper and Lower Limb Muscles and Throwing Velocity in Male Handball Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 24(6), 1480-1487. doi: 10.1519/jsc.0b013e3181d32fbf.
- Contreras, B., Vigotsky, A., Schoenfeld, B., Beardsley, C., McMaster, D., Reyneke, J., y Cronin, J. (2017). Effects of a Six-Week Hip Thrust vs. Front Squat Resistance Training Program on Performance in Adolescent Males. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 31(4), 999-1008. doi: 10.1519/jsc.0000000000001510.
- De Hoyo, M., Pozzo, M., Sañudo, B., Carrasco, L., Gonzalo-Skok, O., Domínguez-Cobo, S., y Morán-Camacho, E. (2015). Effects of a 10-Week In-Season Eccentric-Overload Training Program on Muscle-Injury Prevention and Performance in Junior Elite Soccer Players. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 10(1), 46-52. doi: 10.1123/ijspp.2013-0547.
- Franco-Márquez, F., Rodríguez-Rosell, D., González-Suárez, J., Pareja-Blanco, F., Mora-Custodio, R., Yañez-García, J., y González-Badillo, J. (2015). Effects of Combined Resistance Training and Plyometrics on Physical Performance in Young Soccer Players. *International Journal Of Sports Medicine*, 36(11), 906-914. doi: 10.1055/s-0035-1548890.
- Gorostiaga, E., Granados, C., Ibáñez, J., González-Badillo, J., e Izquierdo, M. (2006). Effects of an Entire Season on Physical Fitness Changes in Elite Male Handball Players. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 38(2), 357-366. doi: 10.1249/01.mss.0000184586.74398.03.
- Gorostiaga, E., Granados, C., Ibáñez, J., y Izquierdo, M. (2005). Differences in Physical Fitness and Throwing Velocity Among Elite and Amateur Male Handball Players. *International Journal Of Sports Medicine*, 26(3), 225-232. doi: 10.1055/s-2004-820974.
- Harries, S., Lubans, D., Buxton, A., MacDougall, T., y Callister, R. (2017). Effects of 12-weeks resistance training on sprint and jump performance in competitive adolescent rugby union players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 1. doi: 10.1519/jsc.0000000000002119.
- Harries, S., Lubans, D., y Callister, R. (2012). Resistance training to improve power and sports performance in adolescent athletes: A systematic review and meta-analysis. *Journal Of Science And Medicine In Sport*, 15, S222. doi: 10.1016/j.jsams.2012.11.539.
- Hermassi, S., Chelly, M., Fathloun, M., y Shephard, R. (2010). The Effect of Heavy- vs. Moderate-Load Training on the Development of Strength, Power, and Throwing Ball Velocity in Male Handball Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 24(9), 2408-2418. doi: 10.1519/jsc.0b013e3181e58d7c.
- Hermassi, S., Chelly, M., Tabka, Z., Shephard, R., y Chamari, K. (2011). Effects of 8-Week in-Season Upper and Lower Limb Heavy Resistance Training on The Peak Power, Throwing Velocity, and Sprint Performance of Elite Male Handball Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 25(9), 2424-2433. doi: 10.1519/jsc.0b013e3182030edb.

- Hoffman, J., y Kang, J. (2003). Strength Changes During an In-Season Resistance-Training Program for Football. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 17(1), 109-114. doi: 10.1519/00124278-200302000-00018.
- Ignjatovic, A., Markovic, Z., y Radovanovic, D. (2012). Effects of 12-Week Medicine Ball Training on Muscle Strength and Power in Young Female Handball Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 26(8), 2166-2173. doi: 10.1519/jsc.0b013e31823c477e.
- Izquierdo, M., Häkkinen, K., Gonzalez-Badillo, J., Ibáñez, J., y Gorostiaga, E. (2002). Effects of long-term training specificity on maximal strength and power of the upper and lower extremities in athletes from different sports. *European Journal Of Applied Physiology*, 87(3), 264-271. doi: 10.1007/s00421-002-0628-y.
- Kvorning, T., Hansen, M., y Jensen, K. (2017). Strength and Conditioning Training by the Danish National Handball Team Before an Olympic Tournament. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 31(7), 1759-1765. doi: 10.1519/jsc.0000000000001927.
- Lesinski, M., Prieske, O., y Granacher, U. (2016). Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal Of Sports Medicine*, 50(13), 781-795. doi: 10.1136/bjsports-2015-095497.
- Loturco, I., Nakamura, F., Kobal, R., Gil, S., Pivetti, B., Pereira, L., y Roschel, H. (2016). Traditional Periodization versus Optimum Training Load Applied to Soccer Players: Effects on Neuromuscular Abilities. *International Journal Of Sports Medicine*, 37(13), 1051-1059. doi: 10.1055/s-0042-107249.
- Manchado, C., Cortell-Tormo, J., y Tortosa-Martínez, J. (2018). Effects of Two Different Training Periodization Models on Physical and Physiological Aspects of Elite Female Team Handball Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 32(1), 280-287. doi: 10.1519/jsc.0000000000002259.
- Marques, M., Tillaar, R., Vescovi, J., y González-Badillo, J. (2008). Changes in Strength and Power Performance in Elite Senior Female Professional Volleyball Players During the In-Season: A Case Study. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 22(4), 1147-1155. doi: 10.1519/jsc.0b013e31816a42d0.
- Marques, M., van den Tillaar, R., Vescovi, J., y González-Badillo, J. (2007). Relationship between Throwing Velocity, Muscle Power, and Bar Velocity during Bench Press in Elite Handball Players. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 2(4), 414-422. doi: 10.1123/ijsp.2.4.414.
- Massuça, L., Fragoso, I., y Teles, J. (2014). Attributes of Top Elite Team-Handball Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 28(1), 178-186. doi: 10.1519/jsc.0b013e318295d50e.
- Nikolaidis, P., y Ingebrigtsen, J. (2013). Physical and Physiological Characteristics of Elite Male Handball Players from Teams with a Different Ranking. *Journal Of Human Kinetics*, 38. doi: 10.2478/hukin-2013-0051.
- Ramírez-Campillo, R., Gallardo, F., Henriquez-Olguín, C., Meylan, C., Martínez, C., y Álvarez, C. et al. (2015). Effect of Vertical, Horizontal, and Combined Plyometric Training on Explosive, Balance, and Endurance Performance of Young Soccer Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 29(7), 1784-1795. doi: 10.1519/jsc.0000000000000827.
- Rønnestad, B., Nymark, B., y Raastad, T. (2011). Effects of In-Season Strength Maintenance Training Frequency in Professional Soccer Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 25(10), 2653-2660. doi: 10.1519/jsc.0b013e31822dcd96.
- Smith, R., Martin, G., Szivak, T., Comstock, B., Dunn-Lewis, C., y Hooper, D. et al. (2014). The Effects of Resistance Training Prioritization in NCAA Division I Football Summer Training. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 28(1), 14-22. doi: 10.1519/jsc.0b013e3182977e56.
- Speranza, M., Gabbett, T., Greene, D., Johnston, R., y Sheppard, J. (2017). Changes in Rugby League Tackling Ability During a Competitive Season. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 31(12), 3311-3318. doi: 10.1519/jsc.0000000000001540.
- Viaño-Santasmariñas, J., Rey, E., Carballeira, S., y Padrón-Cabo, A. (2017). Effects of High-Intensity Interval Training with Different Interval Durations on Physical Performance in Handball Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 1. doi: 10.1519/jsc.0000000000001847.



Alfredo Rodríguez

Entrenador
#GuerrerasJuveniles
RFEBM Director Técnico y
entrenador del Salumificio
Riva Spa Molteno
masculino (Italia)

CONSTRUIR EL ENTRENAMIENTO OFENSIVO EN UN MARCO TEMPORAL RESTRINGIDO.

EJEMPLOS DE TAREAS ASOCIATIVAS PARA LAS DISTINTAS FASES PLANIFICADAS EN EL ATAQUE POSICIONAL.



RESUMEN

“No dejes que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedes hacer”.
John Wooden

En Física, el tiempo es una medida que establece la duración de las cosas susceptibles de cambio.

Tal vez por eso, este sea un principio a tener muy en cuenta cuando tratamos de orientar la planificación de un Equipo Nacional que debe preparar una Competición Internacional Oficial de la mayor exigencia.

A todos nos ha pasado alguna vez, en el desarrollo de nuestro trabajo como entrenadores que la relación objetivos - tiempo de ejecución se vuelve una montaña más escarpada que el mismísimo Annapurna.

Aquellos compañeros que tienen experiencias dentro del marco de alguna Selección, sea cual fuere su categoría o sin ir más lejos, cualquier entrenador que en su club dispone, no del tiempo necesario, sino del tiempo “posible”, pueden pasar por una situación muy similar a la que inicialmente cualquier seleccionador nacional se va a encontrar.

Por eso, desde que este Equipo Técnico de las #GuerrerasJuveniles comenzó a trabajar, teníamos como objetivo prioritario alcanzar la optimización del tiempo disponible, a través de una gestión que no olvidara, tal y como dijo la leyenda del baloncesto universitario americano, el coach John Wooden que *“aquello que no podíamos hacer, nunca debía interferir en lo que realmente si podíamos intentar conseguir”*.

La cuestión era cómo traducir ese anhelo en una realidad dentro del campo práctico para obtener, de cada minuto de tiempo trabajado, el mejor rendimiento posible.

Palabras Clave: Tiempo, etiquetas, esenciales, subordinadas, deseables, fases, tareas asociativas.

ADMINISTRAR EL TIEMPO: UNA OBSESIÓN SALUDABLE.

Sabíamos que aprovechar o desperdiciar el tiempo era, en gran medida, uno de los principales retos que teníamos por delante si queríamos conseguir la construcción de un juego ofensivo ajustado a la edad, formación y experiencia de nuestras jugadoras. Cuando empezamos a desarrollar nuestro proyecto tuvimos que tener en cuenta, por lo tanto, aspectos que serían la referencia constante de cada paso que diéramos:

1.- Revisaríamos nuestras metas regularmente estableciendo **“mini-objetivos”** a conseguir de manera específica cada día.

2.- Estudiaríamos meticulosamente el **tiempo** que cada tarea nos podría tomar para alcanzar el objetivo propuesto.

3.- Daríamos prioridad a aquellos objetivos que pudieran considerarse pilares básicos en el desarrollo de nuestro plan, entrelazando otros que no por menos importantes, se encadenan de una manera más o menos sencilla con los que llamaremos **esenciales**.

4.- Seríamos **realistas** en todo cuanto planificásemos sin pretender alcanzar metas para las que el factor tiempo impediría su consolidación y crecimiento.

COMO ESTABLECEMOS LOS OBJETIVOS PRIORITARIOS

Cada minuto que invertimos planificando, nos evita varias horas en la realización del trabajo.

Por eso empezamos a modelar una norma básica para planificar nuestra labor:

Cada objetivo, cada tarea, deberían tener una etiqueta. Esa etiqueta le haría encuadrarse dentro de un marco temporal y por lo tanto nos permitiría ajustar su desarrollo al conjunto del tiempo disponible.

Creamos 3 categorías:

- **LAS ESENCIALES:** objetivos, tareas decisivas.



Aquellas sobre las que construir el proyecto de trabajo y que se fijarán como metas que marquen el estilo del equipo tanto por sus peculiaridades colectivas como por la aportación que con carácter individual podamos dar a la formación de las jugadoras integrantes del grupo.

- **LAS SUBORDINADAS:** Aquellas que no por menos importantes, se encadenan con algunas de las esenciales y que siendo también básicas en la mejora del desempeño de las jugadoras, no requieren un tiempo límite definido.



- **LAS DESEABLES:** Son objetivos de menos valor que pueden posponerse, incluso eliminarse si fuera preciso y que se utilizan en periodos de poca presión.



Una vez establecido los criterios que íbamos a emplear para realizar nuestro entrenamiento a nivel general y ofensivo en particular, motivo de este documento, comenzaba una de las partes más dura pero más bonita del trabajo de cualquier entrenador: analizar, evaluar, pensar, planificar.

FASES ESTABLECIDAS EN EL DESARROLLO DEL ATAQUE POSICIONAL

Para comprender como diseñábamos sesiones y tareas de entrenamiento, es preciso aclarar de la manera más breve posible, como estructuramos el ataque posicional del Equipo Nacional Juvenil Femenino y por lo tanto cómo fuimos desarrollando, en función de ello, el trabajo que permitiría evolucionar tanto individual como colectivamente de manera favorable. NO debemos olvidar en ningún momento que estamos hablando de jugadoras en edad **JUVENIL** según la normativa internacional. Por lo tanto, jugadoras que en su recorrido por esta edad, empezarán algunas como cadetes de 2º año terminando, en el caso de las nacidas en año par, como juveniles de 2º año.

Esta cuestión es resaltada por cuanto la heterogeneidad del grupo es tan amplia que siempre debemos partir de la premisa de crear una programación y abanico de metas que puedan ser alcanzables para todas las jugadoras.

Nuestro primer objetivo debe ser que al final de los 2 años del ciclo, haya una progresión cuanto más paritaria posible. Que aquellos contenidos trabajados, faciliten la consecución de nuevas metas en el siguiente ciclo: la etapa Junior, antesala del denominado Alto Rendimiento.

En el ataque posicional, estructuramos 3 fases fundamentales que las denominamos así:



Lo primero y más importante fue identificar etiquetas para cada una de las fases. Que desde el momento que iniciáramos el trabajo, pudiésemos establecer lo que posteriormente describiremos como **TAREAS ASOCIATIVAS**, es decir, ejercicios que integran por afinidad de metas, etiquetas esenciales, subordinadas e incluso deseables.

Obviamente en este sentido, las principales protagonistas de todo, es decir, nuestras jugadoras, debían alcanzar la comprensión de este proceso creado y por lo tanto ser capaces de cumplir estas 3 fases, a partir de un entrenamiento sistematizado con estos criterios.

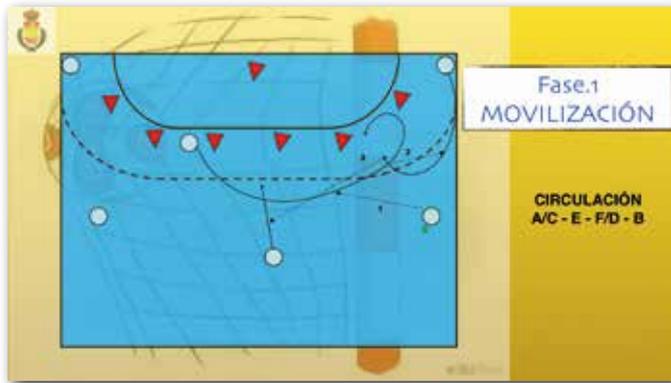
FASE 1: MOVILIZACIÓN

No hace tanto tiempo que el profesor Juan Antón hablaba de la intención táctica llamada movilización y nos explicaba que *“Movilizar al defensor significa reclamar su atención, haciendo que concentre su campo visual, situación, posición, desplazamiento y, en definitiva, su intervención, sobre la zona donde se encuentra o se desplaza el atacante sin balón, para crear un espacio de lanzamiento o penetración en beneficio del compañero con balón o incluso de un tercero, que se beneficia indirectamente del espacio libre creado”*.

Con esta intención táctica en la que se trabaja con especial relevancia **el desplazamiento sin balón**, una de las principales deficiencias detectadas, generamos una serie de circulaciones de balón, algunas de carácter complejo, dentro de las cuales se comenzaba a “exigir” la obligatoria atención defensiva al juego que se iba a proponer. Esto, entre otros factores, debía provocar el consabido desequilibrio inicial que nos facilitaría alcanzar la **FASE 2** de nuestro ataque con una mayor posibilidad de éxito.

Con medios tácticos en los que se introducían diferentes tipos de movilización (por distracción, por alejamiento o arrastre lateral, por aplane o retroceso del defensor o por “atracción” sacando al defensor hacia fuera) y sin renunciar a finalizar con éxito ante la

pasividad defensiva, el equipo es dotado de un primer estadio de peligrosidad con el que generar inquietud a través de nuestro ataque. Ponemos como ejemplo una de las movilizaciones planteadas:



LA SALIDA DE LA PIVOTE DE LA LÍNEA DE 6 METROS, A TRAVÉS DE UN MOVIMIENTO PASE Y VA INDIRECTO, PROVOCA LA CONSIGUIENTE CIRCULACIÓN DE BALÓN Y JUGADORAS, GENERANDO LA INICIAL ATENCIÓN DEFENSIVA Y PRIMEROS DESEQUILIBRIOS.

FASE 2: ATAQUE DECISIVO

No cabe duda que el balonmano español ha creado una miscelánea escuela de la que se han visto beneficiados todos nuestros jugadores quienes, sea cual sea el “ecosistema” en el que deben moverse, asimilan, se adaptan y rinden con excelentes prestaciones en cualquier mapa de juego ofensivo, gracias a una metodología en la formación que prima aspectos derivados de la percepción o creatividad, supliendo factores de orden físico contra los que “competimos”, a pesar de todo, con gran merecimiento.

Apoyándonos en alguno de los puntos establecidos por el profesor Juan de Dios Román al respecto de lo que denominó “Filosofía del juego de ataque en el balonmano moderno en España” y teniendo siempre presente la etapa de formación en la que se encuentran nuestras jugadoras, diseñamos una estructura de ataque posicional bajo premisas que nos permitieran, no sólo obtener una eficacia o rendimiento puro del mismo, si no también formas que enriquecieran el bagaje de nuestras jugadoras, dotándolas de recursos que tanto en el presente como en el futuro más inmediato, sean de uso común en el trabajo con cualquier entrenador o equipo.

Básicamente y citando al profesor Román, incidimos para esta fase en los siguientes aspectos de entre los existentes en sus estudios:

- 1.- Un ataque que disminuyera la velocidad en la circulación de balón para aumentar la percepción de la situación táctica.

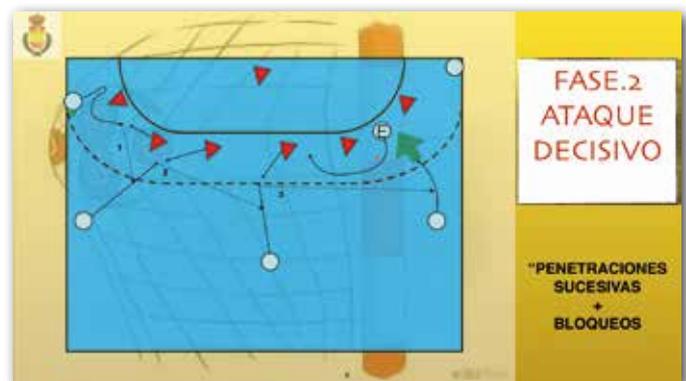
- 2.- Diferentes soluciones en cualquier situación táctica.
- 3.- Facilitar la improvisación y creatividad sin perder la disciplina táctica.

Sobre la base de estas 3 premisas elegimos una serie de medios que creíamos eran los más convenientes para encarar este momento y de entre los cuales quisiera destacar por su importancia:

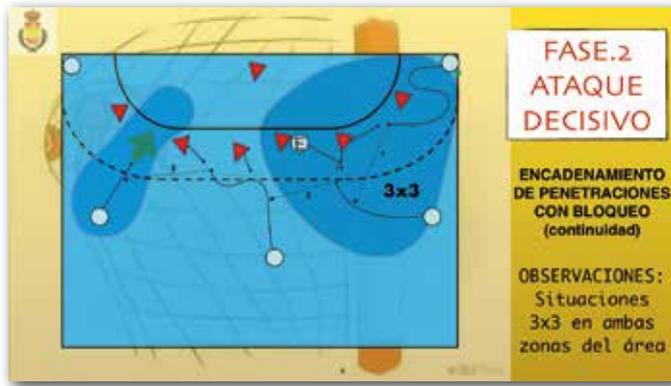
- 1.- Un trabajo intenso entre puestos específicos colindantes que permitiera enriquecer la táctica del equipo y la formación de la jugadora.
- 2.- Entrenamiento permanente de las situaciones 2x2 entre jugadoras de la misma o distinta línea, con especial atención a aquellas con intervención directa del pivote.
- 3.- Uso permanente del juego con dos pivotes a través de desdoblamientos desde diferentes puestos específicos.
- 4.- El ataque al intervalo y los bloqueos como medios imprescindibles.
- 5.- Y el eje vertebrador de nuestra planificación: **la continuidad de nuestras acciones mediante el encadenamiento de diversos medios tácticos.**

Esta cuestión nos permitió realmente incidir en la faceta para nosotros más interesante y formativa. El dominio de las relaciones establecidas a través de la táctica grupal, pilar de cualquier proceso con éxito hacia el Alto Rendimiento.

Nos situamos para entenderlo en un ejemplo sencillo de lo trabajado como parte de la fase denominada ATAQUE DECISIVO:



TRAS LA FASE DE MOVILIZACIÓN, EL EXTREMO F INICIA UNA SITUACIÓN POR PENETRACIONES SUCESIVAS CON DESPLAZAMIENTO Y ATAQUES A LOS INTERVALOS DEL RESTO DE POSIBLES RECEPTORES.



EN LA CONTINUIDAD QUE EL ATAQUE ESTABLECE, SE ENLAZA UNA SITUACIÓN DE BLOQUEO DENTRO DE LAS PENETRACIONES SUCESIVAS PLANTEADAS.

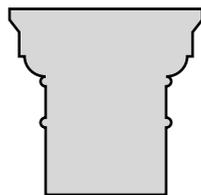
FASE 3: FINALIZACIÓN

Gestados todos los mecanismos previos y cumplidas las dos primeras, la última fase establecida incidía en tres aspectos que obviamente fueron entrenados a partir de un programa de mejora que permitiera alcanzar niveles de eficacia adecuados, combinando el enriquecimiento individual de cada una de las jugadoras desde aspectos técnico/ tácticos, con la integración de las tareas en el marco de ejercicios más complejos que facilitarían su combinación con objetivos tácticos grupales o colectivos. Resumidamente diríamos que en el proceso de planificación nos planteamos 3 interrogantes que nos harían generar las etiquetas esenciales de esta fase:

¿CUÁNDO FINALIZAR?

¿DÓNDE HACERLO?

¿CÓMO REALIZARLO?



Sería muy extenso y no es el motivo del presente documento analizar cada uno de estos interrogantes pero lo que sí debemos hacer constar es que la creación de un proceso, para la fase de finalización, de actividades integradoras que aglutinen, no sólo una parcela aislada de los componentes que pueden influir en el éxito de la misma, sino que se pudieran entrelazar misiones en búsqueda del perfeccionamiento de todas, generó en el trabajo con las jugadoras, una evolución en corto período de tiempo muy favorable cuyos resultados pudieron ser contrastados estadísticamente durante las competiciones oficiales efectuadas por el grupo en el ciclo internacional de 2 temporadas como juveniles.

TAREAS ASOCIATIVAS PARA EL DISEÑO DE UNA SESIÓN

En la preparación de las sesiones de entrenamiento tuvimos presente todos los parámetros analizados de manera escueta anteriormente y los “comprimimos” realizando tareas que nos permitieran englobar diversas **etiquetas**.

Diseñamos lo que llamamos **TAREAS ASOCIATIVAS** o conjunto de actividades, generadas por enlace de contenidos de ámbito común y que desde la progresión o variables efectuadas, permiten perfeccionar las etiquetas previamente catalogadas dentro de la programación del equipo.

En definitiva un proceso para optimizar el tiempo, haciendo evolucionar de manera integral, el mapa de juego establecido para nuestro equipo.

Cada sesión tendría, dentro de su parte principal, un esquema básico dividido en 3 partes:

- 1.- TAREAS DE FORMACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA INDIVIDUAL
- 2.- TAREAS PARA LAS FASES DEL ATAQUE POSICIONAL
- 3.- TAREAS ANÁLOGAS A LA COMPETICIÓN CON HANDICAPS.

Durante el **calentamiento específico o en la fase de vuelta a la calma**, también desarrollamos determinados “mini-objetivos” que enriquecieran las tareas diseñadas para la parte principal.

En este caso, incidimos en factores que ayudaran a mejorar a cada una de las integrantes del Equipo en un corto espacio de tiempo como del que disponemos, previo estudio de sus necesidades e individualizando el trabajo tanto como fuera posible.

EJEMPLOS PRÁCTICOS DE TAREAS PARA LAS FASES DEL ATAQUE POSICIONAL

Utilizaremos los ejemplos expuestos en el análisis de las fases de movilización y ataque decisivo como base para dejar constancia de alguna de las tareas construidas, siempre con la intención de que sean un modo de generar inquietud entre todos los compañeros que puedan leer este documento para que desde su propio estilo, aparezca el auténtico “ejercicio útil”.

Aquel que permite que tu huella como técnico se vea reflejada en el trabajo que cada día hacemos, adecuando tus necesidades a las que el equipo tiene en cada momento.

TAREA PARA FASE DE MOVILIZACIÓN OBJETIVOS ESPECÍFICOS:



- Desplazamiento sin balón.
- Circulación de balón. Encadenamiento con lanzamiento
- Percepción/correcta toma de decisiones en el marco de un ejercicio analítico y asimétrico.



- Desplazamiento con balón.
- Respuestas ante diferentes tipos de trayectorias del jugador con/sin balón en puestos específicos colindantes.
- Bloqueos

DESCRIPCIÓN:

- Circulación de balón C-E-D y A-E-F con toma de decisiones en función de la situación de igualdad o superioridad establecida por los defensores.
- El lateral opuesto a la zona de inicio deberá, con un correcto ajuste espacio-temporal, realizar un desplazamiento sin balón previo para finalmente intervenir si fuera preciso.

OBSERVACIONES:

- Los defensores amarillos pueden actuar indistintamente en ambas zonas establecidas.
- Incidir en los cambios de ritmo en la circulación de balón y jugadores.
- NO utilizar situaciones 1x1 y definir el momento para un posible lanzamiento en función de las circunstancias del juego.
- Prohibido el bote durante la ejecución de la tarea.



PROGRESIÓN:

- 3X2 - 3X3 (INCORPORACIÓN DEL CENTRAL A LA TAREA)
- 3X3 - 3X3

VARIANTES:

- LIMITAR NÚMERO DE PASES POR ZONA
- POSIBILIDAD DE USO DEL BOTE PERO DESCONTANDO CADA UNO EJECUTADO DEL NÚMERO DE PASES PERMITIDO.

TAREA PARA LA FASE ATAQUE DECISIVO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:



- Penetraciones sucesivas
- Bloqueos
- Ataque al espacio libre.



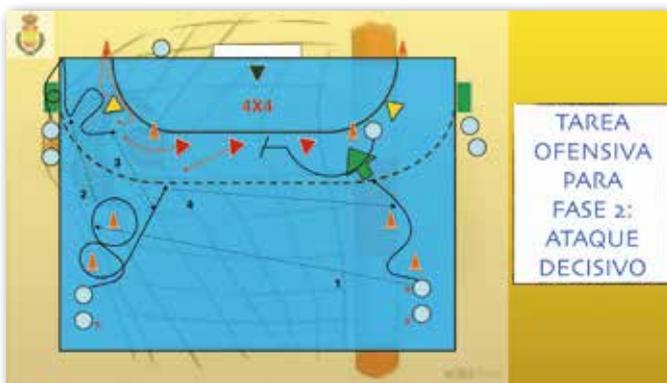
- Creación/ocupación de espacios
- Lanzamiento
- Desmarque con balón (fintas)

DESCRIPCIÓN:

- Previa habilidad motriz básica (voltereta por ejemplo), el extremo inicia situación de ataque al intervalo donde la posible consecución del defensor impar provoca un ataque decisivo por penetraciones sucesivas.
- El desplazamiento sin balón del pivote como maniobra de distracción genera la posibilidad de un encadenamiento de pase con él o una posterior acción de bloqueo relacionado con jugadores de la primera línea.
- Ambos laterales deberán realizar un desplazamiento en "8" entre conos ajustando espacio-temporalmente su momento de intervención.
- Los defensores amarillos parten de una situación desequilibrada en defensa al tener que realizar un desplazamiento previo tocando el cono de la línea de fondo.

OBSERVACIONES:

- La actividad defensiva de los 3 defensores centrales al 100%, debe provocar constantes situaciones de ayuda en zonas exteriores e intervención contra posibles pases ejecutados entre puestos específicos no colindantes.
- El trabajo del pivote a partir de bloqueo a un primera línea defensivo obliga a la ampliación del espacio por parte del pasador con el que se relaciona.



PROGRESIÓN:

- 5x4 introduciendo al jugador central en ataque (todos los defensores actuando al 100%). - 5x5 - 6x5 - 6x6

VARIANTES:

- Encadenar la fase de movilización con la de ataque directo desde la actividad 6x5 - 6x6.

TAREA PARA LA FASE DE FINALIZACIÓN

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:



- Lanzamiento: aplicación al puesto específico
- Creación/ocupación de espacios
- Percepción y correcta toma de decisión en la elección del jugador finalizador.



- Desplazamiento con balón -
- Desplazamiento sin balón
- Dominio del ciclo de pasos.



- Introducir el entrenamiento de pases por "juego aéreo" previo a la finalización
- Desarrollar modelos de competición a través de comparativa estadística de rendimiento en acciones entre los jugadores de un mismo puesto específico.

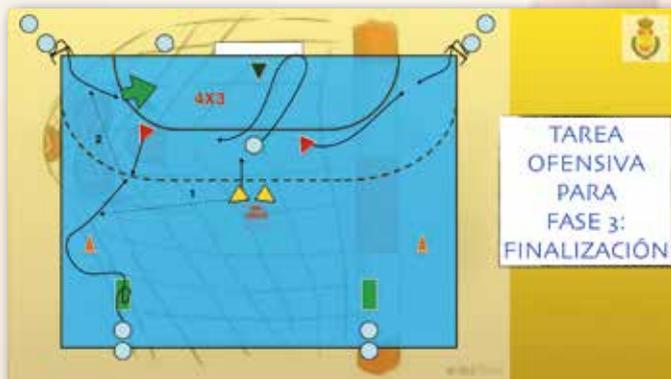
DESCRIPCIÓN:

- Trabajo de finalización para laterales, pivotes y extremos.
- Partiendo de una posición desequilibrada el defensor amarillo elegirá un pase sobre extremo o lateral de su zona quienes, tras acción de habilidad motriz previa, dispondrán de la primera posibilidad de lanzamiento, si las circunstancias lo permiten o de un pase a cualquiera de los participantes que pueda estar en mejores condiciones - para ello.

Los tres defensores tendrán que suplir su inferioridad inicial a través de un intenso trabajo que genere dudas en los atacantes.

OBSERVACIONES:

- Prohibido bote de balón.
- Correcciones técnicas en cuanto a localización y variedad de conductas. - Incentivar el uso de acciones poco habituales.



PROGRESIÓN:

- 4x4 (el defensor amarillo no podrá nunca defender al lateral que interviene en la repetición). - 5x4 (introducir al lateral contrario)
- 5x5 (ambos defensores amarillos participan bajo la misma premisa anteriormente descrita). **VARIANTES:**
- Cambiar posición de partida de laterales y extremos que modifique sus desplazamientos y trayectorias.

BIBLIOGRAFÍA

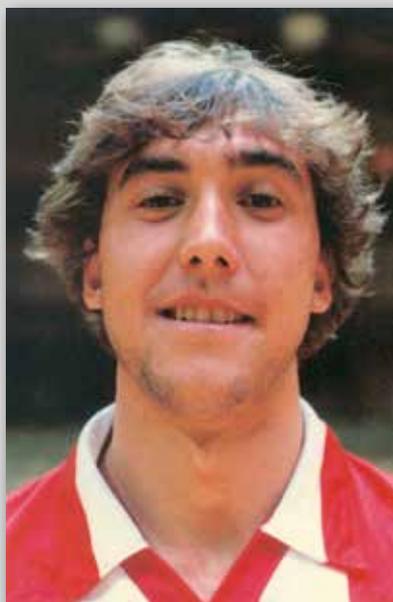
- Antón, Juan (2009). " El juego sin balón del jugador en ataque: Alternativas de la intención táctica movilización del defensor y planteamiento metodológico práctico". II Clinic de entrenadores Fundación Ademar de León. León, 10,11 y 12 de Abril.
- Román, Juan de Dios (2008). "Táctica colectiva grupal en ataque. Los modelos en el balonmano español". Revista Digital de Ciencias del Deporte. *e-balonmano.com*.
- Laguna, Manuel (2002). "La continuidad en el ataque posicional 1a y 2a parte". Comunicación técnica 211. Real Federación Española de Balonmano. Madrid
- Pinaud, Philippe - Díez, Enrique (2009). "Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano". Editorial Stonberg.



¿Qué fue de...?

CHECHU FERNÁNDEZ

Entrevista realizada por Juan Luis Arnedillo



Seguimos recorriendo el camino de la "Historia", de nuestro Balonmano, más o menos reciente.

En esta ocasión vamos con uno de esos jugadores que cada entrenador queremos tener en nuestro equipo:

Disciplinado, trabajador, sacrificado... y todos los adjetivos que queramos poner.

Es el caso de CHECHU FERNÁNDEZ CONDE, que tiene su "trocito" en esa "Historia del Balonmano".

Lo recordamos como ese jugador espigado, que se descubría por su estatura, uno de los primeros jugadores que se convirtieron en "especialistas defensivos", aunque por motivos especiales, como después nos contará.

Cuando lo veíamos jugar, lo recordamos como ese jugador alto y rubio, con gran corazón y calidad humana, le costaba ser o emplear dureza.

P. - Fecha de nacimiento, estudios y sus inicios en el balonmano:

R.- Mi día de cumpleaños es el 17 de junio de 1962. Nací en Avilés (Asturias).

Estudié en el Colegio Palacio Valdés y en el Instituto Carreño Miranda de Avilés.

Paso a la Universidad de Oviedo, donde comienzo biología, y como en aquellos años, solo había dificultades, con el cambio de matrícula a Madrid, decido iniciar Ciencias Políticas, y me licencio en Sociología en la rama de "demografía".

Comienzo a jugar a Balonmano de casualidad. Jugaba al fútbol, pero en el Instituto Carreño Miranda de Avilés se jugaban competiciones internas en otros deportes, resulta que Faló Méndez, que está de Profesor, me anima y me apunto a jugar a Balonmano siendo cadete de 2º año.

P.- Cuenta tu trayectoria como jugador, hasta que fichas por el Atlético de Madrid.

R.- El primer equipo donde juego siendo Cadete de 2º año es el Ensidesa en Avilés.

En la temporada siguiente, con Oliva y Faló de entrenadores, juego en la etapa juvenil en el San Fernando y en el Villa de Avilés. En la etapa de juvenil de 2º año, llegamos a la Fase Final del Campeonato de España y fui nombrado el MVP de dicha Fase. Recibo ofertas de fuera de Asturias, pero siempre me dejé aconsejar por Faló Méndez,

decidiendo continuar mi formación, ya he dicho que comienzo tarde en el deporte del Balonmano, de tal forma que, hasta el 2º año de junior, (19 años), permanezco en el Villa de Avilés, para posteriormente fichar por el Atlético de Madrid, hasta la desaparición del equipo.

Posteriormente y por la amistad y vínculos con el equipo, juego en el Villa de Avilés en 1ª división una temporada, (solo viajaba de Madrid a Avilés los fines de semana, para ayudar, aunque jugamos la Fase de Ascenso a la liga Asobal).

Puedo comentar, que solo he tenido DOS EQUIPOS en mi carrera deportiva.

P. - ¿Cuándo se produce tu fichaje por el Atlético de Madrid, cambia tu percepción del deporte, (entrenamientos, dedicación...)?

R.- Por supuesto. Una mayor exigencia y dedicación.

Comienzo a "vivir" el Balonmano Profesional. Es entonces cuando descubro que hay otro tipo de deporte. No es eso de ir con los amigos a entrenar y luego jugar, sino que había que entrenar con bastante más exigencia, más días, horas y responsabilidad.

Aunque en aquel equipo del Atlético de Madrid, me recibieron muy bien y me integré rápidamente, Juan de Dios, lo manejaba perfectamente y creó una gran familia, que hoy en día, nos seguimos juntando para celebrar comidas o cenas, según se tercie.

P.- ¿De aquel Atlético de Madrid, que funcionaba como una familia, qué recuerdos de compañeros tienes?

R.- Realmente nos llevábamos todos muy bien, de tal forma que, a día de hoy, todavía nos juntamos, (el que puede), en cenas o comidas de recuerdo.

Puedo comentar que Cecilio Alonso, Lorenzo Rico, Juanón de la Puente, Milián, Novales, como los que más empatía, pero es que éramos todos

P.- ¿Cuántos títulos ganas en el Atlético?

R.- Los más importantes fueron 3 ligas y 2 Copas del Rey

P.- Permaneces en el Atlético hasta el año 1991, con Jesús Gil de Presidente, tienes 29 años ¿alguna razón especial de lo que podemos tachar de “retirada prematura”?

R.- Es un momento duro para mí, ya que al año siguiente son las Olimpiadas de Barcelona, pero me encuentro muy castigado por las lesiones. Operación de hombro, tendones rotulianos muy tocados, demasiadas infiltraciones... Ello me hace pensar en mi salud y tomo la decisión de retirarme, aunque con la salvedad de ir una temporada a jugar con el Villa de Avilés, como comentamos anteriormente.

P.- Pasamos a tu historia como integrante de las Selecciones, ¿cuántas veces fuiste internacional en las diferentes categorías?

R.- Con la Selección Absoluta 45 veces y con la Selección Junior fueron 13 veces.

Participé en un Mundial “B”, un Mundial “A” en Suiza donde obtuvimos la 5ª posición. Entonces no había europeos, ya que no existía la Federación Europea.

El mejor recuerdo, aparte de jugar los Mundiales que había en aquellos años, (no existía la Federación Europea), el participar en la Olimpiada de Seul’88.

P.- Aquí también recordarás compañeros, ¿cuáles son con los que mejor “feeling” tendrías?

R.- Entre unos cuantos, que nos llevábamos muy bien, puedo recordar a Miguel Ángel Zúñiga, Perico García, Juan Sagalés, Auserón.

P.- ¿Qué recuerdos, tanto positivos como negativos, te deja el Balonmano?

R.- Los recuerdos son buenos mayoritariamente. Amigos compañeros dentro y fuera de las canchas, convocatoria con la Selección, la Olimpiada... Hacer amistades que perduran.

Uno importante es el ser Olímpico. Para un deportista es como la culminación de



un trabajo duro y complejo. Mereció la pena el sacrificio, aunque después deportivamente no salieran bien los resultados. Quedamos octavos clasificados. Otro momento muy especial, es el partido de la final de la Copa de Europa en el Palacio de los Deportes de Madrid contra el equipazo de la Metaloplastica de Sabac, con aquel llenazo que hubo y el apoyo que tuvimos, aunque se perdiera y no se supiera aprovechar el tirón.

¿Malos?, son el castigo de las lesiones. Es curioso que cuando ficho por el Atlético, voy como jugador experto en ataque, y que las lesiones, fundamentalmente la del hombro hacen que evoluciones a “especialista defensivo” y retirarme con 29 años. También el ver el deterioro de un Club como el Atlético de Madrid, con Jesús Gil de primer protagonista y terminar jugando en Alcobendas, como el que te comenté anteriormente.

P.- En tu recorrido por los diferentes entrenadores, más en Selección que en clubs, quiero preguntarte por el trabajo de Projakac. ¿Qué impresión te da de su trabajo visto desde el paso del tiempo?

R.- Hago un poco de historia. En mis comienzos en Avilés me entrenan Oliva, y Falo Méndez, con ellos comienzo mi formación tardía en el Balonmano. Ya en el Atlético con Juan de Dios y Jordi Álvaro, entreno ya de profesional y la dedicación para el rendimiento. En la Selección Junior





con Ernesto Enriquez y en la Selección Absoluta, tanto con Juan de Dios.

Se produce la incorporación como Seleccionador y Director Técnico de la Federación Española de Prokajac, un entrenador de prestigio, pero que no triunfó aquí, por su metodología, demasiado encorsetada en el trabajo tal y como acostumbraban a realizar en la antigua Yugoslavia. Ese tipo de exigencia y de llegar a exprimir al máximo en los entrenamientos no da resultado, en un país como el nuestro y el balonmano que se acostumbraba. Creo que le faltó esa pizca de análisis y estoy seguro que hubiera triunfado, tal y como demostró posteriormente en Portugal y la selección Yugoslava.

P.- Eres socio fundador de la Asociación de Jugadores de Balonmano, ¿cómo es su gestación?

R.- Aquí no nos quedaba otra. Seguimos el camino iniciado por el fútbol, queríamos defendernos de los impagos de los clubes, que cada vez eran mayores los impagos, entendimos que era una necesidad, por ello iniciamos los pasos para convertirnos en un sindicato, con todos los pros y los contras que conllevaba el tema

P.- ¿Cómo ves la situación de la AJBM, desde fuera?

R.- La percepción es que lógicamente ha evolucionado, (como debe de ser en una organización dinámica), que hay menos problemas de impagos y que se resuelven satisfactoriamente, que está más integrada y que también los clubes están más controlados.

Un tema fundamental en la AJBM, es el Campus que se organiza y que cuenta con la participación de jugadores profesionales, aparte de los monitores voluntarios que colaboran en su desarrollo. Aquí el trabajo de Claudio Gómez resulta fundamental.

P.- ¿Te estableces en tu vida profesional fuera de las canchas?

R.- Después de mi retirada, comienzo a trabajar en la empresa Perform, que es una multinacional especialista en deporte, (especialmente fútbol) con las diferentes estadísticas sobre jugadores y partidos, que se amplía a otros deportes. A día de hoy este sigue siendo mi trabajo, donde espero jubilarme, je, je.

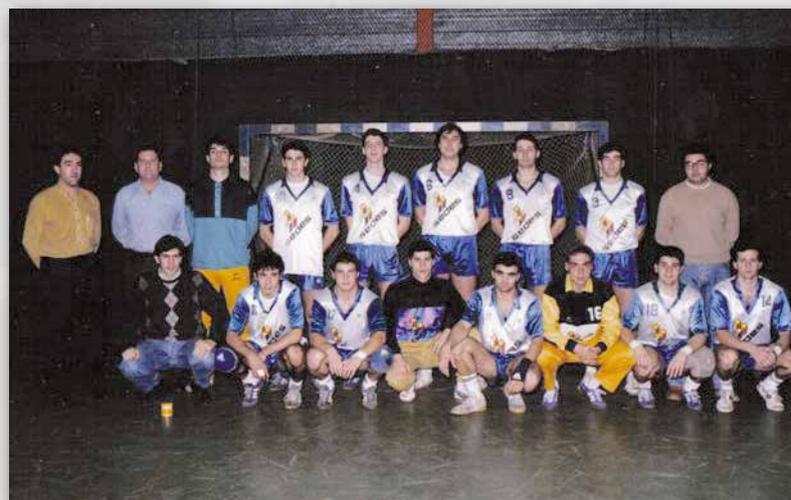
P.- ¿No te da por hacerte entrenador?

R.- Es algo que me parece y siempre me pareció complicado. Me siento mucho más formado para el mundo de la gestión.

P.- A ti te “toca” una época buena en cuanto a que la situación económica es más boyante, qué opinas de la situación actual, las puedes comparar, ¿crees que tener que salir al extranjero a nuestros jugadores más jóvenes los ha beneficiado?, ¿cómo ves la evolución del tema?

R.- Es lo que hay. En mi época era muy difícil que jugadores de nivel top, tuviéramos ofertas de salir al extranjero, para empezar, no existía “el representante”. No sé que hubiera ocurrido en ese caso.

En la actualidad, que sí existe el “representante”, los jugadores tienen ofertas, ya que en España el único club que puede competir económicamente es el FC Barcelona.



P.- Los “Medios de Comunicación”, daban mucha más información sobre Balonmano, diría que os trataban muy bien, ¿qué opinas en cuanto a la ausencia que tenemos ahora y qué acciones se podrían realizar para estar en ellos?

R.- Es cierto que había más visibilidad en los medios, sobre todo los deportivos. Actual y lamentablemente, nos hemos hecho invisibles.

En mi opinión, habría que trabajar lo que conocemos como “redes sociales”, Facebook, Twitter, Instagram...), también que los clubes se puedan profesionalizar más en estos temas, creo que la Federación tiene bien definido el tema, aunque definir un plan a medio/largo plazo para creación de la estructura para la difusión del Balonmano, teniendo en cuenta lo complejo de recuperarlo.

Desde la Federación, Asobal, el Balonmano Femenino, (existe una mesa a tal fin), suministrar noticias y luchar, (no tengo varita mágica), para hacerlo visible.

Es claro que ahora es más visible el Balonmano Femenino, se está más pendiente de las chicas, quizá, seguramente, lo están haciendo mucho mejor.

P.- En tu opinión, crees que, desde la Federación, ¿habría que tratar de hacer y mantener “una memoria histórica”?

R.- Es triste, y no entiendo, que a los exjugadores no nos consideren para acciones de apoyo a la difusión de nuestro deporte. Es más, creo que nos consideran “molestos” y es difícil de entender. Creo que se debería considerar, a jugadores que han tenido “su importancia” en el progreso del Balonmano Nacional.



P.- Tienes tu paso por la Federación Española con dos candidaturas a la Presidencia.

R.- Comienzo en la Federación Española, con los inicios del Balonmano Playa, la reactivación de la Revista de la Federación, (actualmente Balonmanía), con los Cuadernos Técnicos en colaboración con la Asociación de Entrenadores. Delegado con la Selección Absoluta Masculina. Llegó un momento que me presento a la elección a Presidente, porque quería cambiar el modelo “presidencialista” de Jesús López Ricondo, por un Grupo de Trabajo que encabezaba y que contaba con grandes expertos en los temas fundamentales: Gestión, Deportiva y Marketing. Fui derrotado en las dos elecciones, pero no me arrepiento del paso que di. No estoy decepcionado ni amargado. Es lo que eligió el Balonmano Español.

P.- ¿Cómo ves el futuro desde fuera del “mundo Balonmano”?

R.- El cambio de costumbres en la sociedad, condiciona casi toda la vida de los deportistas, con todas las variantes y deportes a elegir. El caso concreto del Balonmano tiene menor incidencia que antes, porque los medios nos

dedican menor atención. Es complicado “vender”. Existe una entidad profesional “ASOBAL”, que sigue sin “venderse y visualizarse”, que por ejemplo en Francia han sabido afrontar su crisis, reinventarse y salir de su crisis, tenían un plan. Es un asunto complejo a estudiar y tratar de hacer las correcciones necesarias y cuyos resultados habría que visualizar a medio/largo plazo.

P.- ¿Te arrepientes de algo?

R.- Creo que, si pudiera “volver atrás en el tiempo”, no volvería a jugar lesionado, dependiendo de las infiltraciones, de no poder entrenar por ese motivo. Tengo muy claro que me limitó mi carrera deportiva.

P.- Supongo que habrás tenido reconocimientos a tu carrera, ¿alguno que tengas especial cariño?

R.- Un reconocimiento del Ayuntamiento de Avilés, aunque echo en falta uno por parte del Atlético de Madrid. Esto es sin acritud.

P.- Para terminar, ¿cuál el “tu día a día”, (esta respuesta es si te apetece responderla)?

R.- El plan de lunes a viernes es de oficina: Trabajo de las 8 de la mañana a las 18.00 o 18,30 Los fines de semana a la familia y tratar de tener algo de ocio.

Por mi parte, darte las gracias por atenderme y un gustazo el poder tenerte en este grupo de jugadores/entrenadores que admiro, la ilusión que es disponer de este tiempo y que traslado a nuestra@s soci@s Entrenador@s de la Asociación, la cual es tuya igualmente.



Foros de Opinión

COLONIA SE RINDE A LOS "JUGONES"

Causalidad o no, la presencia de cuatro entrenadores españoles en la "Final Four" de Colonia coincidió con el protagonismo superlativo de los centrales en una fase final de la Liga de Campeones, en la que la inteligencia táctica ganó claramente la partida al factor físico.

Es cierto que muchos dirán que el triunfo del Vardar macedonio es incomprensible sin el concurso de dos portentos físicos como el pivote brasileño Rogerio Ferreira o el "gigante" letón Dainis Kristopans.

¿Pero hubieran podido brillar de la misma manera Ferreira y Kristopans sin la capacidad de lectura del juego de los centrales Igor Karacic y Stas Skube?.

Seguramente no, ya que cada tanto del brasileño y del letón vino precedido del trabajo táctico de los centrales del conjunto macedonio, que con sus inteligentes movimientos permitieron el lucimiento de sus compañeros.

Dinámica que contrasta con la tendencia cada vez más acusada de convertir los ataques en una sucesión de acciones individuales casi sin ningún tipo de elaboración previa, que explotan la capacidad atlética de unos jugadores cada día más grandes y fuertes.

Un estilo de juego que ha ido relegando el papel de los centrales a una mera función de simples pasadores, cuando no han sido sustituidos por laterales reconvertidos que destacan más por su capacidad de lanzamiento que por su lectura del juego.

Pero si algo distingue a la "escuela española" de entrenadores, como volvió a comprobarse en Colonia, es la apuesta decidida por otorgar el mando de las operaciones ofensivas a centrales natos.

Una apuesta que nos permitió disfrutar en la "Final Four" de la presencia "jugones" de la talla de Raúl Entreríos, Luka Cindric, Mate Lekai o los ya mencionados Karacic y Skube.

Especialmente sintomático es el caso del central esloveno, que con sus apenas 179 centímetros no tendría cabida en la elite para todos aquellos que consideran obsoleto el balonmano combinativo, un auténtico anacronismo en estos tiempos de tiranía del físico.

Una falta de kilos y centímetros que Stas Skube compensa con su inteligencia para leer en cada momento lo que necesita el juego de su equipo, así como con su capacidad táctica para generar situaciones de ventaja al resto de sus compañeros.



Javier Villanueva. Agencia EFE

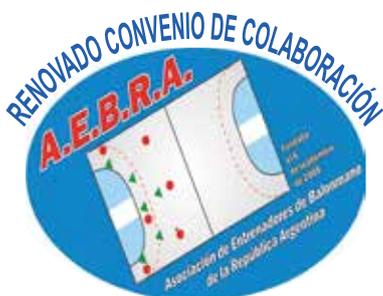
Virtudes que no han pasado desapercibidas para los preparadores españoles, ya que antes de trabajar a las órdenes de Roberto García Parrondo en las filas del Vardar, el menudo central esloveno ya jugó dos campañas con Juan Carlos Pastor en el Pick Szeged húngaro.

Y es que en estos momentos en los que todo el mundo trata de entender la razón del éxito de los técnicos españoles, tienen una pista en el gusto del balonmano nacional por los jugadores que ante todo saben entender la naturaleza de este juego.

Un deporte que pese a la cada vez mayor predominancia del físico y la velocidad sigue teniendo su esencia en la capacidad de generar superioridades mediante movimientos y combinaciones que permitan encontrar finalmente el mejor camino hacia el gol.

Labor en la que los entrenadores españoles tienen claro que es indispensable la figura de un central que no sólo se preocupe por el gol, sino que se ponga al servicio del equipo para explotar al máximo sus recursos.

Jugadores que se conviertan en una auténtica prolongación de los técnicos sobre la pista. Centrales, cada uno con sus peculiaridades, como los que pudimos degustar en Colonia, donde se demostró que la inteligencia y el sentido táctico son el mejor camino para llegar a la victoria.



CONSEJO NACIONAL DE ENTRENADORES DEPORTIVOS



*Juan J. Fernández.
Profesor Facultade de Ciencias do Deporte
(Universidade da Coruña)
(colaborador de La Voz de Galicia)*

EN LA FRONTERA DEL ÁREA

EL PROCESO BOLONIA Y SUS EFECTOS EN LA FORMACIÓN DE ENTRENADORES DE BALONMANO EN EL CONTEXTO ESPAÑOL. REFLEXIONES Y CONSECUENCIAS PARA LOS ENTRENADORES

(primera parte)

La evolución en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en los últimos años ha estado ligada al proceso de incorporación del sistema universitario español al denominado Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), también conocido más coloquialmente como “proceso de Bolonia”. Sin lugar a dudas, podemos decir que existe un antes y un después en cuanto a la enseñanza superior de los deportes de equipo en las universidades. En la etapa anterior el tratamiento dado a los diferentes deportes tenía un papel central en el diseño curricular en las antiguas licenciaturas. Su peso en horas y su distribución en diferentes asignaturas aseguraban un nivel de conocimiento y vivencias que hacía posible un reconocimiento social y académico al más alto nivel, lo que posibilitaba una implementación profesional y federativa acorde a las necesidades docentes, recreativas y, por supuesto, aquellas ligadas al rendimiento deportivo. La excelencia en los deportes de equipo en general y en el balonmano en particular era posible en el ámbito de los estudios universitarios.

La declaración de Bolonia firmada en 1999 diseñó una hoja de ruta para la educación superior llena de fuertes cambios. Tras la unión monetaria de enero de 2002, el reto educativo buscaba unas políticas similares para unos contextos nacionales muy distintos. Todas las universidades de los 47 países adheridos deberían adaptar sus carreras universitarias, plegándose a esta nueva filosofía común. Sería en España la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (ANECA) la que pilotó el viaje hacia el Grado. En el mundo del Deporte sería la Conferencia Española de Decanos de las Facultades y los INEFs quienes asumirían la elaboración del denominado Libro Blanco, cuya coordinación asumió la Facultad de Ciencias del Deporte de Extremadura. La importancia de este documento es central y decisiva ya que a partir del mismo se elaboraron los planes de estudio que se llegan hasta nuestros días.

La estructuración del grado en cuatro años y el máster en un año dentro EEES fue la minoritaria. La gran mayoría apostó por el 3+2. Las razones de más peso las encontramos en la estabilidad del profesorado y las protestas en la calle del 2007. Las consecuencias del paso de la licenciatura al grado “se hace patente la pérdida de optatividad y la delimitación del formato de las asignaturas y la configuración de los grupos” (Silva, Soler, Puig & Prat, 2014). Sin lugar a dudas el gran peso de la reducción cayó sobre las asignaturas relacionadas con el deporte y priorizando una enseñanza generalista. Si antes la carga horaria en el caso del balonmano permitía un proceso ordenado en el tiempo de adquisición y maduración de contenidos y competencias a lo largo de cinco años y distribuidos en varios cursos, ahora debemos conformarnos en el mejor de los casos con una asignatura obligatoria de iniciación al balonmano en los primeros dos cursos y esperar el milagro por parte del alumnado del gusto por un segundo nivel en el segundo ciclo.

La convalidación por parte de la Escuela de Entrenadores de Balonmano de la federación correspondiente era la máxima posible con la licenciatura, mientras que con el grado dependerá de los créditos cursados pero nunca superará un nivel intermedio de convalidación, poniendo un muro demasiado alto debido a las características socioeconómicas que rodean a este deporte minoritario.

Estas primeras consecuencias negativas para la formación del futuro entrenador o educador en balonmano son las más obvias pero en el siguiente artículo llamaremos la atención sobre otras implicaciones y consecuencias en diferentes ámbitos. Las soluciones, si es que las hay, requerirán creatividad, modernidad y esfuerzo a partes iguales.

NUEVOS SOCIOS:

764	MAIALEN PESCADOR URALDE.....	GUIPUZKOA
765	CARLOS MARTÍN SANTOS.....	SALAMANCA
766	GABRIEL MARTORELL NALDA.....	BARCELONA
767	OSCAR MOJER SOLER.....	PALMA DE MALLORCA, BALEARES
768	MARTÍN STOBINSKI.....	MÜNCHEN-BAYERN, ALEMANIA
769	ANTONIO PINEDA BONILLA.....	CÓRDOBA
780	RODRIGO MOISÉS LLORDEN TRONCOSO.....	ASTURIAS

ASESORES JURÍDICOS AEBM

D. JUAN JOSÉ TORTOSA PIQUERES
C/ Pascual Pérez 41. 1º. 03001 Alicante
Tel./ Fax: 965 217 561
jtortosa-piqueres@icali.es

D. JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ FERRÁNDEZ
C/ Emilio Rubín, 11 - 1º
33401 Avilés
Principado de Asturias
Tel.: 985 523 232

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

Nombres y apellidos	Cuota de inscripción: 12 €. La cuota anual para el 2019 es de 50 € (total 62€), según acuerdo tomado en la Asamblea General a ingresar en el Banco Santander.
Dirección	IBAN: ES27-0049-5138-13-2710101514 de Madrid.
Código Postal..... Población	Rogamos adjunten fotocopia del ingreso.
Provincia..... NIF..... Tel.....	Titular de la cuenta
Fecha de Nacimiento..... Lugar de Nacimiento.....	Banco o Caja de Ahorros.....
Título que posee	Nº Cta. Cte/L/Ah.....
Fecha de obtención	Domicilio sucursal y localidad.....
Activo esta temporada	Entidad Agencia DC Cta. Cte.
Club	
Categoría.....	
Breve historia deportivo	
.....	
.....	

EL SOFTWARE DE ANÁLISIS DEPORTIVO MÁS AVANZADO DEL MERCADO



**CODIFICA
EL VÍDEO**



**SELECCIONA
LO MÁS IMPORTANTE**



**CREA Y PRESENTA
TU INFORME**



**COMPARTE
TUS RESULTADOS**



**SOFTWARE OFICIAL DEL
F.C.B. BALONMANO**

**Obtén tu licencia ERIC con descuento en nuestra
tienda online con el código:**

AEBM2016

ERIC sports
VIDEOANALYSIS SOFTWARE

www.ericssports.net



[@ERICsports_net](https://twitter.com/ERICsports_net)



[/ERICsports.net](https://www.facebook.com/ERICsports.net)



info@ericssports.net