



FEDERACIÓN
MADRILEÑA
DE BALONMANO

PUBLICACIONES TÉCNICAS DE BALONMANO

Nº 7 – 5/2018

**“PROPUESTA DE PRINCIPIOS
METOLÓGICOS PARA EL
ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO
EN BALONMANO PLAYA”**



El ÁREA DE FORMACIÓN de la FMBM publica la séptima comunicación técnica del balonmano madrileño.

Dichas comunicaciones son la ventana para que los técnicos y profesionales, particularmente madrileños, puedan transmitir y compartir sus ideas en bien de la formación continua de nuestro deporte territorial.

El protagonista en esta ocasión es **JUAN CARLOS ZAPARDIEL**. Sobraría su presentación porque "ZAPA" es una institución en nuestro balonmano, particularmente en el "playa", entrenador nacional de balonmano, doctor en ciencias del deporte, profesor en el grado de CAFyD de la UAH, profesor de teoría y práctica del entrenamiento deportivo de la escuela territorial de entrenadores, además de ser entrenador de base en el Club Balonmano Playa Alcalá. Toda una vida de dedicación a nuestro deporte.

Nos presenta un trabajo metodológico muy sencillo, pero de enorme ayuda para los entrenador@s de playa que buscan adaptar la estructura del propio juego en la mejora técnica y táctica de sus jugador@s. Se inicia con una breve exposición que sitúa el balonmano playa en su joven e intensa historia para seguidamente entrar en materia con una exposición de tareas formadas a su vez por subtareas integradas que buscan la adaptación anteriormente citada mediante el proceso de enlazar acciones y reacciones.

JF. Blanco

Área de Formación



PROPUESTA DE PRINCIPIOS METODOLÓGICOS PARA EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO EN BALONMANO PLAYA

Zapardiel, J.C.

Universidad de Alcalá

carlos.zapardiel@uah.es

RESUMEN

El balonmano playa ya tiene 26 años cumplidos y su evolución ha sido excepcional. Por ello, se deberían publicar los métodos de trabajo de este deporte. En este sentido, el objetivo de esta comunicación es presentar un método de trabajo básico para el entrenamiento técnico-táctico del balonmano playa. Como conclusión, se podría decir que en un entrenamiento técnico-táctico de balonmano playa no pueden faltar ejercicios que combinen lanzamientos, pases, acciones que intentan retrasar el contraataque, acciones de defensa del contraataque y acciones de cambios. En todos los casos, el cambio de fases se debe hacer de forma inmediata, por lo que la activación adecuada de los jugadores se antoja como algo imprescindible.

PALABRAS CLAVE: ejercicio, tarea, entrenamiento, estrategia, arena.

INTRODUCCIÓN

El balonmano playa nace en Italia en 1992 (Bebetsos, 2012) y en estos veintiséis años de vida ya se han disputado siete Campeonatos del Mundo, cinco Juegos Mundiales y un Campeonato del Mundo de selecciones sub-17. Este campeonato sub-17 se disputó en julio de 2017 en Isla Mauricio y lo más destacable fue el gran nivel de juego que se pudo observar en la mayoría de los equipos de los países participantes. Este es uno de los puntos fuertes del balonmano playa. Su crecimiento, a todos los niveles, se está desarrollando a nivel mundial. La Federación Internacional de Balonmano ha registrado práctica de balonmano playa en 14 países de África, 24 de América, 25 de Asia, 8 de Oceanía y 40 de Europa (International Handball Federation, 2018) .

Cualquier deporte que experimente este crecimiento tan excepcional debería tener la obligación de promover todo tipo de publicaciones que muestren las diferentes formas de la organización institucional, de la gestión del deporte y de los métodos de trabajo del entrenamiento técnico-táctico, físico y psicológico. En esta línea, para intentar poner nuestro granito de arena y gracias a la oportunidad que nos brinda la Federación Madrileña de Balonmano, vamos a proponer unos principios metodológicos básicos para el entrenamiento técnico-táctico en el balonmano playa.

Para realizar esta propuesta basaremos algunos de nuestros principios en el balonmano por ser el deporte del que nace el balonmano playa. En este sentido, Antón (2004) comenta que si se quiere progresar en balonmano se debe conocer su estructura de juego y valorar sus características esenciales para determinar los medios y los objetivos a alcanzar. Esto mismo sucede y se magnifica con el balonmano playa: si se quiere competir en este deporte, es esencial conocer su estructura de juego. Esta estructura de juego es muy peculiar y el reglamento (International Handball Federation, 2010) la condiciona constantemente. En este sentido, adaptar el entrenamiento a la estructura de juego del balonmano playa será una pieza clave para la progresión del jugador.

Desde el punto de vista metodológico del entrenamiento de la técnica en el balonmano, Antón (2014) comenta que es necesario programar en paralelo a las cualidades físicas coordinativas y condicionales e integradas con la formación técnica, y que dicha técnica no se debe trabajar exclusivamente en condiciones de entrenamiento, sino que lo ideal será introducir, lo antes posible y de forma progresiva, aspectos propios de la propia competición.

La primera contribución del balonmano playa en la que se basa nuestra propuesta la encontramos en el trabajo de Morillo (2009) cuando presentaba las tareas en las que se mostraban las acciones específicas del portero de balonmano playa, con la acción previa al cambio. En esta misma línea, los primeros aportes de ejercicios complejos se pueden observar en el trabajo de Gehrler y Werkmeister (2006). Esta tendencia continúa y Goebel y Fasold (2017) muestran en su libro varios ejercicios de organización compleja.

Nuestras primeras propuestas de entrenamiento técnico-táctico del balonmano playa se realizaron de una forma más analítica desde el punto de vista de las diferentes fases del juego de este deporte (Zapardiel, 2003). Es cierto que se incluían todas las fases del juego del balonmano playa, pero no estaban integradas. Posteriormente, aunque el planteamiento fue el de integrar las diferentes fases del juego y acercarlo lo más posible a las características específicas de la competición (Zapardiel & Paramio, 2014; Zapardiel & Paramio, 2015), no se llegó a hacer un planteamiento en el que se integrasen todas las fases del juego en todas las tareas. Esta última es la idea que nos preocupa ahora.

Por todo lo comentado anteriormente, nuestro objetivo es realizar una propuesta metodológica para el entrenamiento técnico-táctico del balonmano playa en la que se trate de integrar el propio trabajo técnico-táctico y todos los detalles de la propia competición de una forma progresiva.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Nuestra propuesta metodológica para los entrenamientos técnico-tácticos de balonmano playa se podría basar en la inclusión de ciertas subtareas en casi todas las tareas de una sesión de balonmano playa. Según nuestro planteamiento, las tareas deberían incluir al mismo tiempo lanzamientos, pases, acciones que intentan retrasar el contraataque, acciones de defensa del contraataque y acciones de cambios. Es importante remarcar que en todos los casos una de las subtareas más importantes sería la de que todos los jugadores, después de realizar su acción primaria, deberían realizar los cambios o bajar a defender lo antes posible. Es muy importante que la reacción inicial de los jugadores sea casi inmediata a la otra acción. En este sentido, la activación adecuada de los jugadores se antoja como algo imprescindible.

Por supuesto, que esta propuesta metodológica no conlleva que no se tengan que preparar las sesiones de entrenamiento sin seguir otras propuestas metodológicas. Lo aconsejable sería combinar varias propuestas dependiendo de las características de nuestros jugadores y de los objetivos que nos planteemos con nuestro grupo. Por ejemplo, nuestro trabajo para introducir el balonmano playa en Educación Secundaria (Zapardiel & Paramio, 2014) proponía una metodología basada en la introducción en el entrenamiento de numerosos estímulos a los que atender, solicitando a los jugadores una respuesta diferente ante cada estímulo. La combinación de ambas propuestas podría ser una alternativa para los jugadores más jóvenes.

En este sentido, deberíamos empezar aplicando esta metodología desde las primeras tareas de la sesión de entrenamiento. A continuación, mostraremos una recopilación de tareas que podrían mostrar nuestra primera idea. Para comenzar, en la figura número 1 se puede observar que desde el calentamiento del portero podemos incluir subtareas que incluyan aspectos tan importantes en el balonmano playa como son los lanzamientos directos a gol del portero. En esta misma figura se puede apreciar un lanzamiento previo de los jugadores que están en fila (para calentar al portero) y, posteriormente, un lanzamiento de portería a portería del propio portero.

El planteamiento inicial incluye la participación de todos los jugadores en todos los puestos. En este caso, jugadores y porteros hacen las rotaciones que se pueden observar en la figura número 1. Posiblemente, este planteamiento podría ser más adecuado para los jugadores de base, pero nosotros no lo desaconsejamos en ninguna categoría ni nivel. Se aprecia que siempre hay jugadores en espera en todos los puestos para intentar que la tarea sea dinámica, algo que creemos muy conveniente en todos los entrenamientos de este deporte. El jugador que acaba de realizar el lanzamiento tiene que ir al cambio lo antes posible (acción número 2). El momento de la entrada del portero del lado contrario debe ser asignado por el entrenador. Por ejemplo, entrar en el campo en el preciso momento en el que el balón sale de la mano del otro portero.

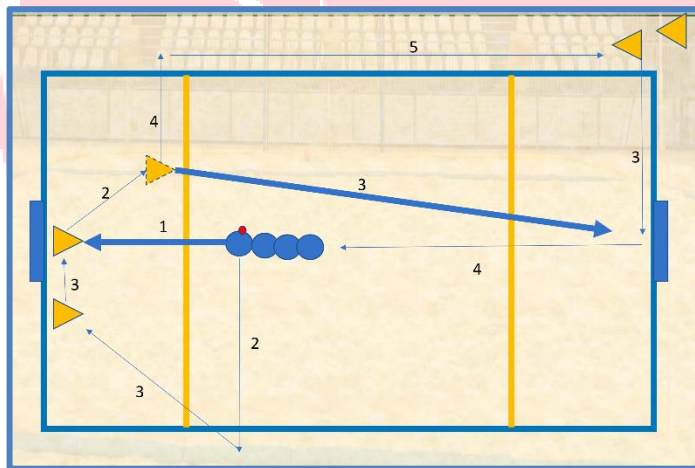


Figura 1

A partir de aquí, todos los ejercicios seguirán la misma dinámica. En la figura número 2, observamos que, en lugar de que el portero tenga que realizar el lanzamiento directo a portería, lo que tiene que hacer es pasar al jugador que acaba de entrar en la portería contraria. El pase puede realizarse para que el receptor haga un lanzamiento de un punto, un lanzamiento de 360, o un lanzamiento en flight. La entrada del jugador y del portero por la portería contraria vendrá asignada por el entrenador. Otro ejemplo podría ser que entren al campo coincidiendo con la salida del terreno de juego del jugador que está realizando el primer lanzamiento (acción número 2).

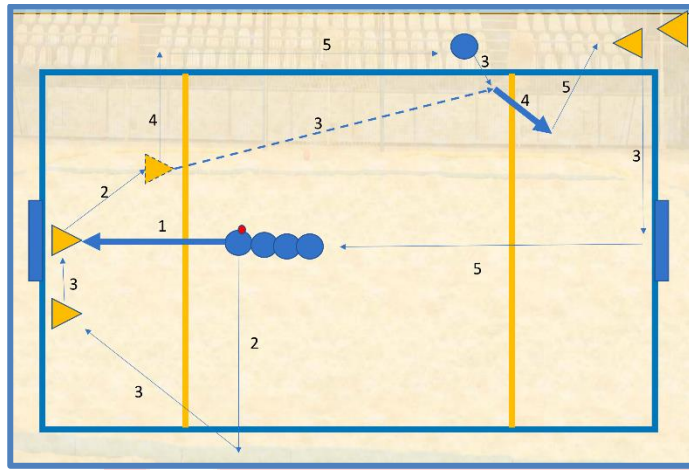


Figura 2

La figura número 3 ofrece una variación sobre la tarea anterior. En este caso, después del lanzamiento previo, entran dos jugadores por el lado contrario. A continuación, el portero realiza un pase al primer jugador y entre los dos jugadores que han entrado al campo organizan el lanzamiento. En este caso, lo más sencillo sería realizar un lanzamiento con pase corto para el flight. No queremos ser redundantes, pero la clave en este tipo de tareas es poner atención en todas y cada una de las subtareas, realizando cada acción con la adecuada intensidad y activación. Las tres primeras figuras podrían utilizarse para el calentamiento del portero, pero también podría ser utilizadas para el trabajo de portero y/o lanzamientos. En este caso, se podría incluir algún pasador en el lanzamiento inicial para poder realizar lanzamientos en flight. También, se pueden variar las zonas de intervención: zona de pivote y zonas de las alas.

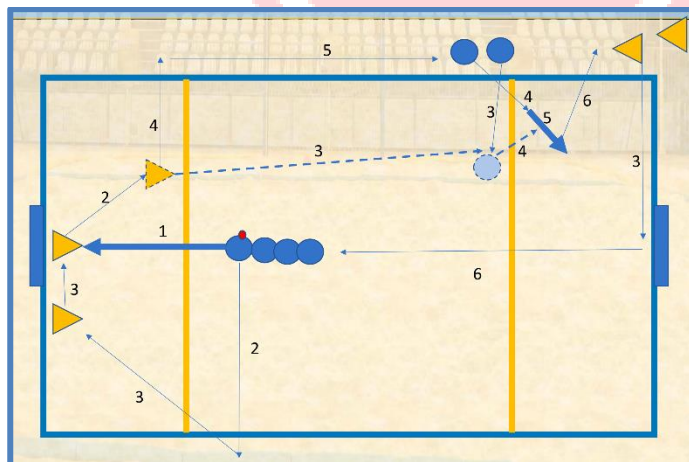


Figura 3

Sería ideal poder empezar las tareas anteriores de las figuras 2 y 3 con defensores y así cumpliríamos lo antes posible con otra de nuestras premisas: acercar el entrenamiento lo más posible a la competición. Para ello, lo podemos hacer directamente o hacerlo de manera progresiva para facilitar la ejecución de las tareas. Nuestra propuesta es incluir a los defensores lo antes posible y en todas las categorías, incluidas las de los principiantes. En la figura 4 apreciamos que al mismo tiempo que entran los atacantes también entran los defensores (acciones ofensivas 3 y 4).

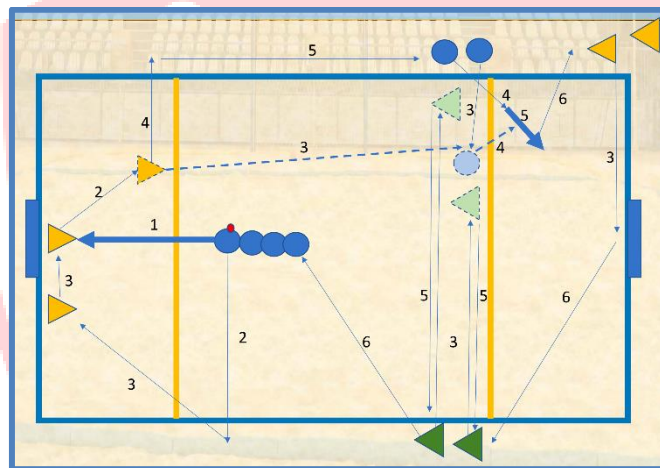


Figura 4

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE BALONMANO

Como comentamos en la introducción, este tipo de tareas se deben realizar ante cualquier organización del entrenamiento. En las figuras 5 y 6 podemos observar un 3x2 entre el central, el pivote y el ala derecha (se podría y debería plantear la misma tarea en la misma situación en el ala izquierda). Se debe seguir incidiendo en el cambio inmediato de todos los jugadores y en la realización de los cambios rápidamente en la otra portería. Posteriormente, la organización del ejercicio en la portería contraria es la misma (figura 6). Cabe destacar otra subtarea en esta tarea. En el pase del portero (acción 5), el pivote, antes de realizar el cambio (acción 6), intenta molestar el pase del portero (acción 5 del pivote).

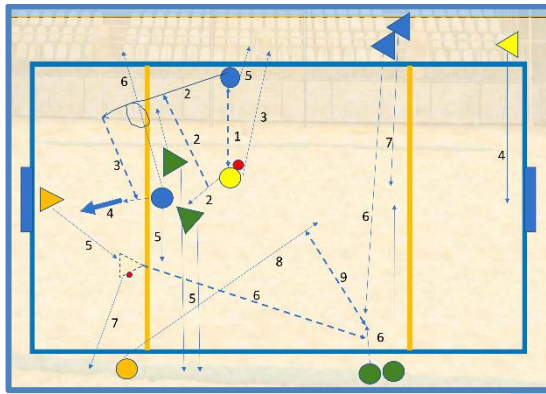


Figura 5

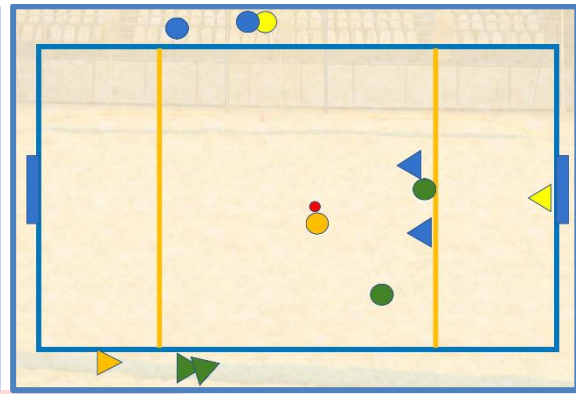


Figura 6

La figura número 7 muestra acciones de 4x3, sin cambios, pero con contraataque de jugadores y del portero después de realizar una acción defensiva. En esta tarea tenemos a 12 jugadores interviniendo al mismo tiempo, simulando acciones muy parecidas a las que se pueden observar en partidos de balonmano playa. Podemos ver que el portero no hace cambio después de la acción defensiva, sino que sube a hacer el contraataque. Este tipo de contraataque, conocido entre la jerga del balonmano playa como *contraataque alemán*, es muy recomendable en las categorías de base y creemos que también es aplicable en todas las categorías y niveles. La rotación de esta tarea sería la siguiente: en primer lugar, el equipo azul empieza atacando y el equipo naranja defendiendo; en cuanto se acaba la primera acción, el equipo naranja sube al contraataque y el equipo verde le está esperando para defender; al mismo tiempo el equipo azul ya se ha colocado para defender el contraataque del equipo verde. De esta forma, se estaría repitiendo este ciclo sin interrupción. En este tipo de tareas los porteros ejercen tanto el rol de portero como tal como el rol de especialista. Cabe matizar la alta intensidad física que requieren este tipo de tareas, hecho que se debe tener en cuenta a la hora de plantear la sesión de entrenamiento.

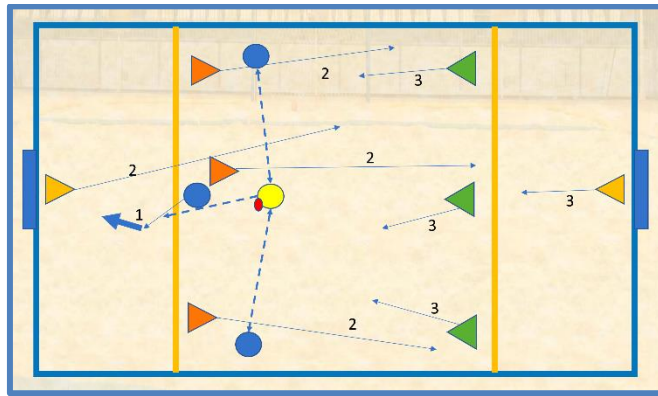


Figura 7

En la tarea anterior se podrían echar en falta las acciones de los cambios que tanto se producen en un partido de balonmano playa. En la figura número 8 podemos observar la misma tarea incluyendo tres cambios de jugadores. Los cambios se tienen que realizar correctamente, es decir, hasta que no salga el jugador o jugadores que han realizado la acción ofensiva no pueden entrar los defensores. En este tipo de tareas, cuando incluimos la competición entre equipos, tratando de contabilizar los goles de cada uno de los equipos, los cambios del equipo que termina el ataque pueden no producirse rápidamente. Para solucionarlo, una norma podría ser que solo se contabilizasen como goles las acciones precedidas de una defensa sin gol.

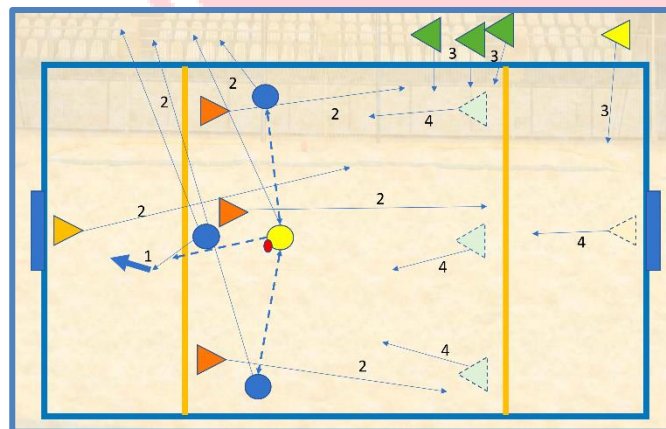


Figura 8

Por supuesto, las tareas que hemos mostrado solo son ejemplos de multitud de tareas que se pueden diseñar. Lo ideal es que con estas premisas cada entrenador diseñe y ponga en práctica sus propias tareas.

CONCLUSIONES

En un entrenamiento técnico-táctico de balonmano playa no pueden faltar las tareas que combinen los lanzamientos, los pases y las acciones que intentan retrasar el contraataque, las acciones de defensa del contraataque y las acciones de cambios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antón, J. L. (2004). *Balonmano. Fundamentos y Etapas de Aprendizaje*. Madrid: GYMNOS.
- Antón, J. A. (2014). *Balonmano. innovaciones y contribuciones para la evolución del juego (volumen I)*. Olelibros.com.
- Bebetsos, G. (2012). *Beach handball from A to Z*. Basel: International Handball Federation.
- Gehrer, A., & Werkmeister, N. (2006). *Beach-Handball. Der Neue Sommersport*. Göppingen: GA.
- Goebel, R., & Fasold, F. (2017). *Beachhandball: Spielen lernen*. BoD – Books on Demand.
- International Handball Federation. (2010). *Rules of the game*. Retrieved septiembre/1, 2010, from www.ihf.com.
- International Handball Federation. (2018). Retrieved 02/02, 2017, from <http://www.ihf.info/>.
- Morillo, J. P. (2009). *Balonmano Playa*. Sevilla: Wanceulen.
- Zapardiel, J. C., & Paramio, E. M. (2014). Beach handball sessions for high school students. *EHF Web Periodical*, 1-24.
- Zapardiel, J. C. (2003). Balonmano playa: Una nueva dimensión de nuestro deporte. *Jornadas De Tecnificación De Balonmano. Federación Madrileña De Balonmano*. Rivas Vaciamadrid.
- Zapardiel, J. C., & Paramio, E. (2015). Introduction beach handball session for 10-11 year old children. *EHF Web Periodical*, 1-5.

Para consultas:

formacion@fmbalonmano.com

