



FEDERACIÓN
MADRILEÑA
DE BALONMANO

PUBLICACIONES TÉCNICAS DE BALONMANO

Nº 6 – 4/2018

“LA PRETEMPORADA DE LOS EQUIPOS INFANTILES”



El ÁREA DE FORMACIÓN de la FMBM publica la sexta 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 **EUGENIO CORPA**, maestro especialista en educación física y entrenador nacional de balonmano, lleva muchos años en el balonmano territorial en todas sus categorías y en tres clubes básicamente, Móstoles, Virgen de Europa y Leganés. Completa su experiencia con sus actividades pasadas en el CETEBAM de Pozuelo, la concentración promesas de Logroño 2007 y su aportación en las selecciones madrileñas en 2008. En la actualidad es el entrenador del grupo infantil masculino de Leganés y sigue en activo en la escuela territorial de entrenadores en las asignaturas de metodología y didáctica.

Nos presenta un trabajo personal sobre la PRETEMPORADA EN LA ETAPA INFANTIL, un dilema importante que surge con frecuencia al tratarse de la fase final de la etapa de iniciación en nuestro deporte y que dará paso desde el aprendizaje global inicial a la iniciación específica. Muchos entrenador@s seguramente navegan sin rumbo entre la relación pedagógica de aprendizaje y/o entrenamiento, pero seguro que el trabajo planteado ayuda a enderezar dicho rumbo.

El trabajo se estructura en una primera parte de exposición teórica de contenidos y una segunda parte de puesta en práctica de estos.

JF. Blanco

Área de Formación



CATEGORÍA INFANTIL

EL PERIODO PREPARATORIO – PRETEMPORADA

1. CATEGORÍA INFANTIL.

El balonmano, como otros deportes, ha separado a los participantes en categorías, que agrupan a los jugadores por grupos de edad (J.A. García Herrero, 2003). Así mismo, distingue por género masculino/ femenino cada una de las categorías.

Estas categorías, además, corresponden a distintos periodos formativos.

Cuando hablamos de categoría infantil, hablamos de categoría de formación. Torrecusa (1991) la denomina de iniciación específica. Por lo tanto, empieza las primeras fases del aprendizaje del balonmano “de adultos”.

Así mismo, dentro de esta categoría hay diferencias muy significativas entre jugadores y equipos infantiles de primer año y de segundo año.

Estas diferencias, como justificaré más adelante, no interfieren de manera significativa, en la planificación de la pretemporada.

En la pretemporada, las diferencias, en la preparación, entre un equipo infantil de primer año y uno de segundo, difiere más en la complejidad y matices de los contenidos que en la metodología y los contenidos en sí mismos.

Por otro lado, supone un cambio de juego completo. Transición al juego zonal, puestos específicos, fases de juego más estrictas, necesidad de organizaciones colectivas que aseguren la participación de todos los jugadores, etcétera.

¿Qué características debe tener el entrenamiento en categoría infantil?

El entrenamiento de un joven jugador y de un equipo inexperto de balonmano debe centrarse en aspectos técnicos y tácticos.

A menudo, nos faltará tiempo para desarrollarlo eficazmente. Por tanto, no podemos permitirnos el lujo de hacer sesiones de entrenamiento en las que el impacto de unas tareas interfiera en el de otras.

En esta lógica, la preparación táctica guía, unido a un alto de volumen de trabajo técnico, el proceso formativo.

Aunque el proceso de formación de nuestros jugadores nunca termina (Fonseca, 2006), en categoría infantil "***la formación***" de nuestro equipo debe ser el principio general del entrenamiento.

La "buena formación" es exigente y difícil (Vitor Frade 2005).

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE BALONMANO

¿Qué tipo de preparación necesita un equipo infantil?

No solo aprender a jugar a balonmano, también es necesario aprender a entrenar, a competir y por supuesto, desarrollar todas las capacidades de nuestros jugadores, teniendo en cuenta determinadas "fases sensibles".

- "Primero los principios generales del juego en cada una de las fases". Es decir, el contexto colectivo y de oposición donde el jugador debe desarrollar sus habilidades técnicas y tácticas.

Lo táctico no es físico, ni es técnico, ni es psicológico, pero necesita de todos ellos para manifestarse. Su desarrollo, se dará en paralelo, con la táctica.

La pretemporada, dibuja las primeras pincelas, del juego colectivo del equipo. El papel de cada jugador en ese juego y el camino de desarrollo futuro.

- “En segundo lugar, alto nivel de volumen de trabajo técnico – táctico individual”.

El alto número de repeticiones de las acciones individuales debe organizarse en situaciones de juego variadas y ricas, individuales y en grupo, con oposición, de manera competitiva, con estímulos y respuestas “reales” para que el aprendizaje sea aplicable en la competición.

En pretemporada, manejar las tareas técnicas teniendo en cuenta las posibilidades de resistencia y fuerza, es clave para desarrollar el juego y evitar problemas de salud.

- En tercer lugar, “coordinar a los jugadores” para resolver de manera colectiva pequeños problemas relacionados con los distintos tipos de oposición.

En pretemporada, permiten un alto número de repeticiones con descansos adecuados.

Además, conectan el trabajo individual con el trabajo colectivo, integrando el desarrollo técnico – táctico, en entornos y estímulos reales, aunque simplificados.

- El cuarto aspecto por considerar es la "***mejora de la condición física***".

El entrenador y el club deben decidir el papel de la preparación física, está claro que las cualidades del jugador deben ser ante todo técnicas y tácticas.

La preparación física no es un fin en sí mismo, sino que debe permitir la mejora de la eficiencia, actual y/o futura de los jugadores.

Por ello es necesario respetar ante todo la salud y por supuesto, conocer las *fases sensibles* en el desarrollo de cada cualidad física.

Para cumplir con los requisitos de los jóvenes jugadores, distinguimos dos ámbitos, de entrenamiento.

1) *Mejora de la forma deportiva* (Seirul – Lo, 1994):

Como parte de la forma deportiva, el control de la flexibilidad, el desarrollo de la resistencia, la velocidad y fuerza específica del balonmano utilizando tareas específicas de mejora del modelo de juego.

El balonmano, en categoría infantil requiere como cualidad fundamental la velocidad.

2) Desarrollo de *capacidades físicas de base*, teniendo en cuenta los "picos" o momentos idóneos para el desarrollo de cada una de estas cualidades (*fases sensibles*).

El joven organismo en desarrollo requiere que desarrollemos Capacidades Físicas Básicas (CFB), que a veces no es fácil mejorar a través del juego.

El programa de entrenamiento elegirá los momentos adecuados, para no interferir en el aprendizaje de los principios y elementos tácticos y técnicos.

- ◆ *Aprender métodos de entrenamiento.* Preparar para el paso a siguientes categorías.

Algo que se suele pasar por alto, es que los equipos y jugadores necesitan tiempo para aprender no solo los contenidos tácticos, técnicos y físicos, sino también, tiempo para asimilar el “idioma de entrenamiento”.

Con esto, me refiero al conjunto de métodos, tareas, estructuras de entrenamiento, que utilizaremos para llevar a cabo la idea de juego.

La categoría infantil, supone una ruptura con los medios de entrenamiento y con el tipo de juego típico de alevines. Es necesario “ir paso a paso” al introducir las tareas de entrenamiento, la organización de cada sesión y por supuesto la planificación del microciclo a nivel de contenidos y a nivel metodológico.

- ◆ *Aprender principios básicos del control del rendimiento.*

La competición es parte del juego, los buenos jugadores no solo juegan bien, sino que son capaces de jugar bien en momentos y situaciones de dificultad competitiva.

El entrenamiento infantil, en pretemporada, debe dar las primeras pinceladas en este ámbito, aunque no sea su objetivo principal, y guiar la toma de decisiones.

2. LA PLANIFICACIÓN Y LA PRETEMPORADA.

Si la categoría infantil supone el inicio del aprendizaje del balonmano en su versión de adultos, la pretemporada infantil además de preparar para el comienzo de una temporada es "la primera parada" de un viaje que se cerrará en categoría juvenil o junior.

La *planificación deportiva*, se divide en tres *periodos* clásicos, (García Herrero, J.A. 2006), preparatorio o pretemporada, competiciones o temporada y transición o posttemporada, (Matveyev 1977 y Seirul. Lo 1999 respectivamente).

"Solo en los momentos alejados de la competición podemos aprender un alto número de conceptos del juego" Frade. V (1986) o realizar un alto volumen de entrenamiento sin que el rendimiento, en competición, se resienta.

Este principio de entrenamiento, se magnifica en categoría infantil, al superponer el número de conceptos y estímulos nuevos, al cansancio y desgaste general que se produce con el entrenamiento deportivo.

La pretemporada es el periodo de la temporada, en el que nos preparamos para iniciar la competición. Tiene una duración teórica, de entre 5 a 7 semanas (Martínez, I. C.T. de RFEBM nº 225). El objetivo es la "puesta en forma" del equipo y de los jugadores antes de la primera competición oficial.

De manera habitual, la perspectiva de la planificación pretemporada se rige por los principios de la mejora de la condición física. Es decir, la puesta en forma se persigue manejando los principios de desarrollo de la fuerza, la resistencia y la velocidad fundamentalmente.

Desde mi punto de vista, esta perspectiva no responde a las necesidades de formación de un equipo de balonmano. Y mucho menos a las necesidades de un equipo infantil en formación y aprendizaje.

El enfoque, de nuestra planificación, y por tanto de la pretemporada, es de prioridad táctica, por tanto, sigue los principios de *"la planificación contemporánea"*.

Debe tener la prioridad en el desarrollo táctico del equipo y para ello requiere un modelo de preparación y planificación "específico".

La preparación de un equipo debe desarrollar en paralelo multitud de capacidades y habilidades, (individuales, colectivas, físicas, técnicas, emocionales, competitivas y tácticas).

Este modelo que integra, el estilo de juego, la metodología y el equipo de jugadores y técnicos concretos se denomina *Modelo de Juego* y guía toda la preparación.

Repito, "lo táctico no es físico, ni es técnico, ni es psicológico, pero necesita de todos ellos para manifestarse. Su desarrollo, se dará en paralelo, con la táctica" (Frade, 1986).

Esta necesidad surge de contexto competitivo específico.

En el balonmano infantil, que compite de manera semanal, (aunque respete todas las fiestas escolares), que permite cambios de jugadores constantes, con defensas abiertas en su mayoría (90% equipos), tiene una duración de partidos concreta, etc.

Para poder cubrir estas necesidades debemos tener un proyecto deportivo que prepare al equipo y a sus jugadores para todos estos retos.

Con más razón si el equipo tiene como objetivo principal la formación y mejora de sus integrantes dentro del deporte del balonmano.

Hay que elegir las prioridades para poder llegar “al futuro” habiendo crecido “al máximo”.

Un equipo infantil debe aprender a jugar como objetivo principal y habitualmente tiene muy poco tiempo a lo largo de la semana o de la temporada para entrenar.

Cansar a nuestros jugadores con más tareas de las que son capaces de asumir es ir contra la lógica del aprendizaje de los juegos y deportes colectivos.

Conviene, aunque sea brevemente, aclarar los términos clave de esta propuesta para poder comprender inequívocamente esta filosofía.

Conceptos clave en el modelo de planificación “táctica” contemporánea.

Modelo de juego: Perarnau, citando a Pep Guardiola (2014), aporta la definición más sencilla y clara sobre este concepto.

En pretemporada, es el momento de establecer los principios del juego es decir “la personalidad del equipo”.

Resume la manera de jugar del equipo, su personalidad e incluye tres elementos.

Idea de juego: Es la esencia del equipo y de su entrenador. Los principios del juego, adaptados a nuestra plantilla con sus necesidades y virtudes y teniendo en cuenta los rivales y las exigencias tácticas y técnicas, pero también físicas y emocionales de la competición, establecen una “idea de juego”.

Idioma: Entiendo que la pretemporada, además de poner “en forma” al equipo y a sus jugadores, tiene como misión enseñar el “idioma” específico.

Es el conjunto de sistemas, tareas de entrenamiento y principios de entrenamiento que sirven para implantar la idea de juego.

La pretemporada y la categoría infantil marcan así mismo, “el idioma de este periodo. El método y los jugadores deben ir unidos en el proceso de aprendizaje.

La gente: Ni la mejor idea, ni el “idioma” más elaborado pueden interpretarse correctamente si los jugadores no están predispuestos a aprender “los secretos del idioma”, a trabajarlos y a corregirlos, a ponerlos en práctica sin ninguna duda.

Es un periodo donde además de entrenar, seguramente, tendremos que seleccionar los jugadores que integrarán el equipo.

Estado de forma: No es un estado de forma de las CFB (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), sino un estado de forma de juego y competición en balonmano.

Conlleva un nivel adecuado táctico, técnico, físico y emocional en paralelo, pero valorando como objetivo prioritario un estado de forma óptimo en el desempeño del juego del equipo.

La pretemporada infantil, además requiere contemplar las necesidades de formación física futuras.

Microestructuras: La semana de entrenamiento.

Microciclos estructurados (Seirul. Lo 1996).

“La semana de entrenamiento” repite la estructura, es decir cada sesión se reserva para un tipo de contenido y cambia de semana en semana, los contenidos y métodos que nos permitan enriquecer, estimular y motivar a nuestro equipo y sus jugadores.

En pretemporada utilizo dos estructuras distintas, en función de los objetivos.

Los microciclos más alejados de competición se orientan al aprendizaje diferenciado de los diferentes conceptos del juego, así como de las capacidades físicas generales.

Más cerca de la competición, la adaptación a las condiciones cambiantes del juego requiere introducir variaciones en el microciclo, y por supuesto, en las tareas y métodos de entrenamiento.

Periodo y Subperiodo: Permite organizar los contenidos y métodos de entrenamiento para aumentar su impacto en el rendimiento del equipo.

En el periodo preparatorio o pretemporada, con una finalidad principal introductoria y de preparación, organizo los contenidos y métodos en dos fases o subperiodos.

Es conveniente, visualizar que necesidades tácticas, técnicas y de preparación física, deben estar cubiertas al finalizar el periodo.

Por ejemplo, prever como va a resolver el equipo las situaciones en defensa en inferioridad (5x6), como vamos a utilizar a los jugadores y cual será nuestra política de rotación.

Anticipar como debemos llegar nos permitirá preparar paso a paso como conseguirlo.

Subperiodo:

Los modelos de planificación más utilizados, recomiendan organizar la pretemporada en 3 subperiodos, general, especial y precompetitivo. Estos enfoques tienen su prioridad y metodología centrados en la preparación física.

Dado que esta planificación tiene, un enfoque táctico, he preferido organizar solo dos subperiodos. Cada uno de ellos persigue unos objetivos de aprendizaje distintos.

Subperiodo 1: Aprender contenidos y principios del juego nuevos.

- Modelo de juego en las diferentes fases de juego.
- 4 sesiones semanales más un partido de preparación
- Sesiones dobles. Se realizan seguidas las sesiones de preparación tácticas y técnicas en pista con las sesiones de preparación física general (fuera de la pista de balonmano) de Resistencia Potencia Aerobia, Fuerza – Resistencia, flexibilidad y propiocepción.

Subperiodo 2: Aprender la relación entre los contenidos y principios del juego.

- Modelo de juego de las fases de juego y de la transición de una fase a otra
- 3 sesiones semanales más uno o dos partidos preparación.
- Sesiones integradas. Tácticas – técnicas y Tácticas – Resistencia. Similares a las necesidades en competición. Las pausas y cargas se organizan en función del aprendizaje del juego y no del desarrollo de resistencia.
- Reducción del volumen de preparación física general (fuera de pista se mantendrá el trabajo de fuerza general).

3. LA PRETEMPORADA DE MI EQUIPO INFANTIL.

Este modelo de pretemporada es una propuesta "*particular y original*", en el sentido que se adapta a nuestro equipo y a sus características.

Pero las ideas y concepto son adaptaciones de otros autores, básicamente Xesco Espar, y otros entrenadores, con los que he tenido el privilegio de compartir pista y aprender los secretos del oficio.

Por lo tanto, esta propuesta "roba ideas" y las adapta a nuestra particular manera de ver la pretemporada en categoría infantil.

Podemos aplicar este modelo en equipos infantiles masculinos y femeninos, así como en equipos de primer y segundo año.

Quiero mostrar como son los microciclos, las sesiones de táctica, técnica, fuerza y de resistencia, dentro de las tareas de balonmano y fuera de la pista también.

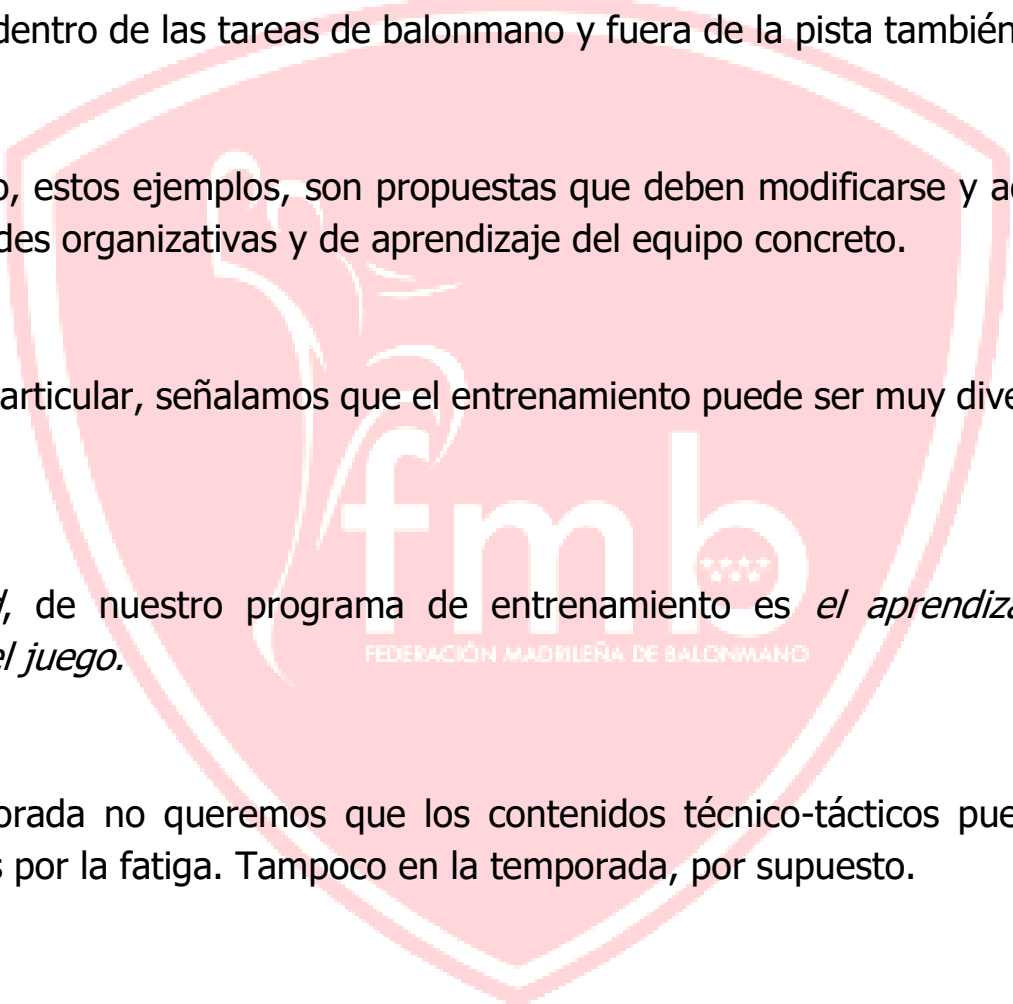
Por supuesto, estos ejemplos, son propuestas que deben modificarse y adaptarse a las necesidades organizativas y de aprendizaje del equipo concreto.

Sobre este particular, señalamos que el entrenamiento puede ser muy diverso, rico y variado.

La *prioridad*, de nuestro programa de entrenamiento es *el aprendizaje de los principios del juego*.

En pretemporada no queremos que los contenidos técnico-tácticos puedan verse perjudicados por la fatiga. Tampoco en la temporada, por supuesto.

La planificación es guiada por diferentes elementos que dirigen la toma de decisiones a la hora de organizar el programa de entrenamiento.



1. Calendario e inicio de los entrenamientos de equipo.

PRIMERA DIFICULTAD. La temporada oficial comienza 30 de sep. El número de semanas para preparar al equipo antes de la jornada 1 y poder cumplir los objetivos de poner la forma al equipo y al mismo tiempo respetar la salud de los deportistas, nos da como fecha de inicio teórica el lunes, 21/08/2017.

Por diversos motivos, la plantilla no puede reunirse hasta el viernes 1/09/2018. Hay una discrepancia de 9 días entre lo ideal y lo real.

Esta dificultad tiene dos soluciones posibles:

OPCIÓN A: Reducir el tiempo de preparación y realizar una pretemporada en con el siguiente esquema:

OPCIÓN A							
MICRO	L	M	X	J	V	S	D
1	FIN DE VACACIONES				S1	S2***	S3
2	S4	S5	S6		S7	Comp	
3	S8	S9	S10		S11	Comp	Comp
4	S12		S13		S14	Comp	Comp
5	S15		S16		S18	COMP. OFICIAL	

En resumen 5 semanas de entrenamiento, 18 sesiones de entrenamiento y 5 partidos de preparación antes del primer partido oficial

OPCIÓN B: Mantener el tiempo de preparación necesaria ideal, sin tener en cuenta la competición oficial.

Es decir, el periodo preparatorio finaliza el 21 de octubre en la jornada de competición oficial nº 3. En este caso el esquema la distribución de contenidos sería así.

OPCIÓN B							
MICRO	L	M	X	J	V	S	D
1	FIN DE VACACIONES				S1		
	S2		S3		S4	Comp	
2	S5	S6	S7		S8	Comp	Comp
3	S9	S10	S11		S12	Comp	Comp
4	S13		S14		S15	Jornada 1	
5	S16		S17		S18	Jornada 2	
6	S19		S20		S21	Descansa	
7 Periodo competición	S22		S 23		S24	Jornada 3	

Este modelo nos presenta 6 semanas (microciclos) de entrenamiento y 21 sesiones de preparación.

Elegimos la opción B tiene tres motivos fundamentales:

- ❖ El equipo infantil debe priorizar la salud y la preparación (formación) por delante de la puesta en forma deportiva y de las necesidades de la competición (clasificación).
- ❖ Mayor tiempo. El equipo no se conoce, no conoce la metodología (idioma) y no conoce la idea de juego. Requiere más tiempo de preparación y también de asimilación de los entrenamientos.
- ❖ La necesidad de un alto volumen de entrenamiento de un equipo infantil, la gran variedad de contenidos y los nuevos métodos en la pretemporada requiere que la relación carga - recuperación sean mayores para conseguir la asimilación.
- ❖ Mayor tiempo de preparación trae consigo mayor calidad (más retención y aplicación en situaciones variadas) en el aprendizaje.

2. Estructura microciclo diferente en los subperiodos 1 y 2.

La elección de una pretemporada de 6 microciclos se organiza, por motivos metodológicos, en 2 subperiodos.

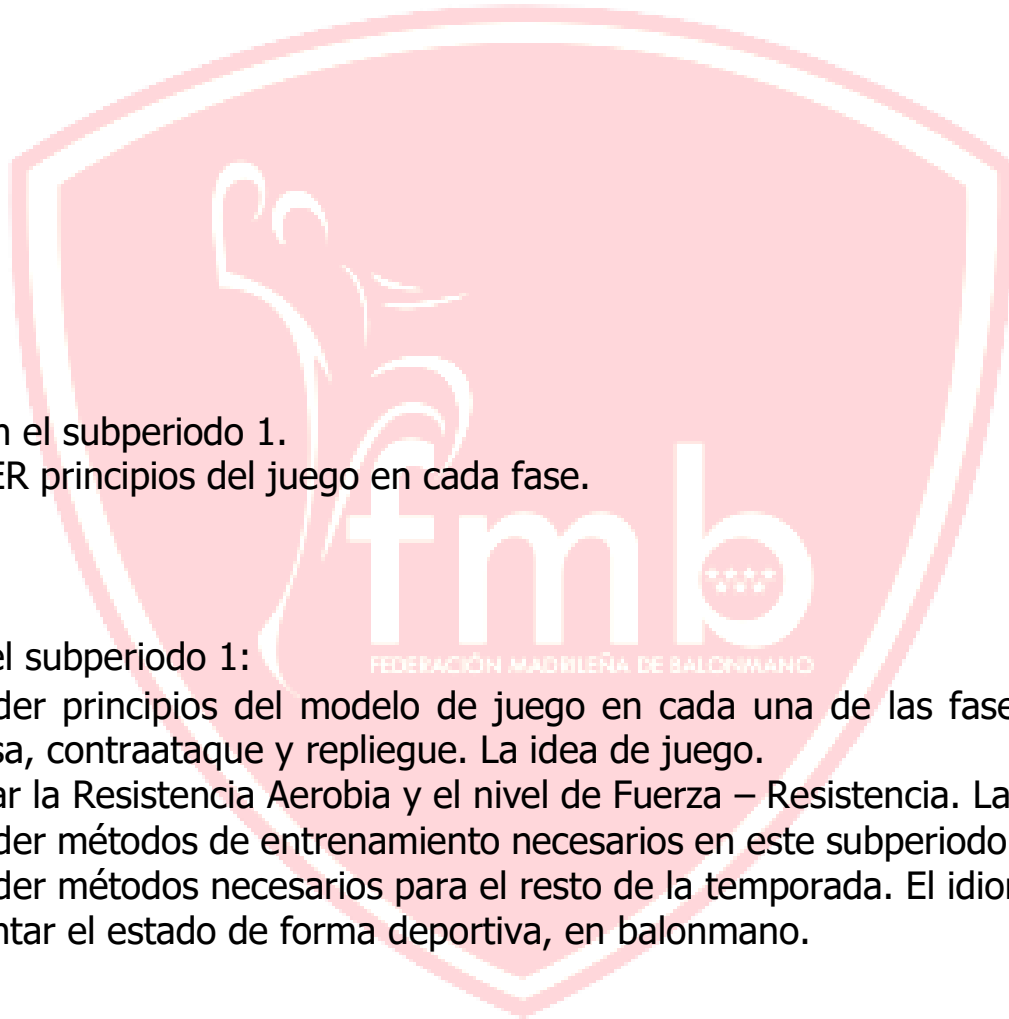
Cada uno de ellos requiere, para alcanzar sus objetivos, una estructura semanal distinta, un modelo de sesión concreto y unas características de las tareas de entrenamiento específicas.

1. Microciclo en el subperiodo 1.

- APRENDER principios del juego en cada fase.

Objetivos del subperiodo 1:

- Aprender principios del modelo de juego en cada una de las fases: Ataque, defensa, contraataque y repliegue. La idea de juego.
- Mejorar la Resistencia Aerobia y el nivel de Fuerza – Resistencia. La salud.
- Aprender métodos de entrenamiento necesarios en este subperiodo. El idioma.
- Aprender métodos necesarios para el resto de la temporada. El idioma.
- Aumentar el estado de forma deportiva, en balonmano.



PERIODO PREPARATORIO I – subperiodo I					
MICRO	S1 Viernes 1/09/17	S2 Lunes 4/09/17	S3 Miercoles 6/09/17	S4 Viernes 8/09/17	RIVAL
1 MODELO JUEGO DEFENSA		Fuerza CIRCUITO Fuerza - Resistencia	Fuerza CIRCUITO Fuerza - Resistencia		TORNEO SALAM COMP. 1
RPA	MJ DEF 6X6 6X5 Tareas: APRENDER Sistema defensivo 1	MJ DEF 6X6 6X5 Tareas: APRENDER 5:1 MISIONES	MJ DEF 6X6 6X5 Tareas: APRENDER 5:1 MISIONES	MJ DEF 5X6 Tareas: APRENDER 5:0 ante 3:3	
F - R	Resistencia Potencia Aerobia		Resistencia Potencia Aerobia		
MICRO	S5 Lunes 11/09/17	S6 Martes 12/09/17	S7 Miercole 13/09/17	S8 Viernes 14/09/17	RIVAL
2 MODELO JUEGO ATAQUE	Fuerza CIRCUITO Fuerza - Resistencia		Fuerza CIRCUITO Fuerza - Resistencia		COMP 2 - 3
RPA	MJ OF 6X6 Tareas: APRENDER Concepto ofensivo 1. Procedimiento táctico 1 y 2.	MJ OF 6x6 - 6X5 Tareas: APRENDER Concepto táctico 1. Procedimiento táctico 1,2 y 3.	MJ OF 6x6 - 5X6 Tareas: APRENDER Concepto táctico 2. Procedimiento táctico 1, 2, 3 y 4.	MJ OF 6x6 - 5X6 Tareas: APRENDER Concepto táctico 2. Procedimiento táctico 1, 2, 3 y 4.	
F - R		Resistencia Potencia Aerobia		Resistencia Potencia Aerobia	
MICRO	S9 Lunes 18/09/17	S10 Martes 19/09/17	S11 Miercol 20/09/17	S12 Viernes 22/09/17	RIVAL
3 MODELO JUEGO CONTRAATAQUE REPLIEGUE	Fuerza CIRCUITO Fuerza - Resistencia		Fuerza CIRCUITO Fuerza - Resistencia		COMP 4 -5
RPA	MJ CONTRAATAQUE 6X6 6X5 Tareas: APRENDER Principios del contrataque	MJ CONTRAATAQUE 6X6 6X5 Tareas: APRENDER Desde Sistema defensivo 1	MJ REPLIEGUE 6X6 6X5 Tareas: APRENDER Principios del repliegue	MJ REPLIEGUE 5X6 Tareas: APRENDER Desde juego ataque Conceptos of. 1 y 2	
F - R		Resistencia Potencia Aerobia			

2. Modelo de sesión. Junto con una estructura estable de microciclo, repetir la estructura de las sesiones de entrenamiento, permite alcanzar mejor los objetivos del subperiodo 1.

Todas las sesiones del microciclo son una pieza del contenido semanal (del microciclo) de entrenamiento. Solo al sumar la carga de todas y cada una de ellas, el microciclo tendrá el impacto completo, adecuado y máximo.

En este subperiodo las sesiones es conveniente que tengan una estructura "clásica". Un contenido principal y una estructura progresa en complejidad que vaya desde los contenidos individuales a los colectivos. Posteriormente trabajo preparación física. Finalizando con una vuelta a la calma que permita una recuperación adecuada.

Así mismo, separa las tareas de Resistencia y fuerza de los contenidos de balonmano, evitando que el cansancio deteriore la capacidad de aprendizaje de los contenidos táctico – técnicos.

Estructura de sesión en subperiodo 1:

Las tareas de las sesiones se pueden organizar de la siguiente manera:

SESIÓN TÁCTICO - TÉCNICA SUBPERIDO 1			
Tiempo	Parte	Características tareas	Prioridades
15´	Calentamiento general	APRENDER Tareas y fases del calentamiento competición	Preparación Animación Contenido nuevo
10´	Calentamiento específico	APRENDER a entrenar	Animación Introducción
5´	Parte principal Tareas individuales	APRENDER misiones y recursos	Mejora
10´	Parte principal Tareas grupales con contenidos individuales	APRENDER utilizar habilidades individuales en situaciones "reales"	Mejora
10´	Parte principal Tareas grupales con contenido colectivo	APRENDER "coordinación entre jugadores"	Mejora
20´	Parte principal Tareas colectivas	APRENDER principios del juego en una fase de juego	Mejora
5´	Recuperación	Hidratación y preparación muscular posterior	Preparación

Así mismo, las tareas de entrenamiento en las sesiones de entrenamiento en la pretemporada del equipo diferencian en función de su contenido. Las de resistencia aerobia las manejamos siguiendo la siguiente estructura.

SESIÓN PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL – SUBPERIDO 1 (Fuera de las tareas del juego)			
SESIÓN PREPARACIÓN FÍSICA RESISTENCIA – POTENCIA AEROBIA.			
Tiempo	Parte	Características tareas	Prioridades
5´	Recuperación	Hidratación y preparación muscular posterior	Preparación tarea
25´	Principal	Método de intervalos	
	3 series x 6´+ 2´rec total	10" tarea explosiva + 20" recuperación carrera+ 5" sprint + 25" recuperación carrera = 1´x 6´-8´	
10´	Vuelta calma	Estiramiento + relajación	

En cuanto a las sesiones de fuerza, hemos elegido los circuitos de Fuerza – Resistencia, con 30” de trabajo y 30” de recuperación como medio fundamental fuera de la pista.

SESIÓN PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL – SUBPERIDO 1 (Fuera de las tareas del juego)			
SESIÓN PREPARACIÓN FÍSICA FUERZA – RESISTENCIA (Desarrollo muscular)			
Tiempo	Parte	Características tareas	Prioridades
5´	Recuperación	Hidratación y preparación muscular tarea posterior	Preparación
26´	Principal	Circuito F-R (30” trabajo – 30” rec)	
	2 vueltas al circuito	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos comba en sitio. • Saltos comba en carrera. • Skippings • Saltos pies juntos conos. • Saltos aros 2 pies. • Flexión brazos (pectoral) • Flexión brazos tríceps. • Lanzamiento 2 manos 1Kg contra pared. • Lanzamiento 2 manos 1Kg contra suelo. • Zona media (superior) • Zona media (inferior) • Zona media oblicuo. • Zona media lumbar. 	
10´	Vuelta calma	Estiramiento + relajación	

3. Tareas de entrenamiento. Características de las tareas para APRENDER.
En la pretemporada, nuestra prioridad es aprender la idea de juego y aprender el método.

Para ello, utilizo los criterios expuestos por Espar, X. (2001) sobre la organización de tareas en función del objetivo.

El objetivo es claro APRENDER. Por lo tanto, las tareas de nuestro entrenamiento, en el subperiodo 1, en cada una de las sesiones son las siguientes:

CARACTERÍSTICAS DE LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO EN SUBPERIODO 1
OBJETIVO APRENDER

- Las repeticiones deben ser muchas más que en competición. (La repetición es la madre del aprendizaje).
- Además, ejecutar las tareas muy seguidas, permite automatizar las respuestas motrices.
Para ello, es importante organizar roles permanentes. Por ejemplo, sería incorrecto, en este momento de preparación, organizar tareas donde el mismo jugador alterna rol defensivo y rol atacante. Sería conveniente, mantener un número alto de repeticiones para el mismo jugador en el mismo rol (10 defensas seguidas, por ejemplo)
- Los grupos estables. Mantener los mismos compañeros durante un número de repeticiones fijas. Por ejemplo, grupos de 3 jugadores que juegan en fase defensiva contra 3 atacantes, sin cambiar de equipos durante un alto número de repeticiones.
- Tareas sencillas, que puedan facilitar el alto número de repeticiones.
- Refuerzo positivo. Los comportamientos que queremos repetir deben ser destacados para proporcionar confianza. Además, conocer cuáles son los criterios de éxito ayudan a interiorizar y repetir las acciones correctas.

4. Conexión con subperiodo 2. Transición entre preparación inicial y preparación para la competición.

- Disminución del volumen de carga general.
- Progresivo aumento de la carga táctica.
- Asimilación del método de entrenamiento en los:
 - Microciclos.
 - Sesiones.
 - Tareas.

Microciclo en el subperiodo 2. APRENDER principios cambios súbitos de fase.

Objetivos del subperiodo 1:

- Alcanzar y estabilizar un alto nivel de forma deportiva.
- Aprender principios del modelo de juego. La idea de juego.
- Mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad necesarias para jugar bien.
- Aprender métodos necesarios para el resto de la temporada. El idioma.
- Conocer posibilidades de la plantilla. La gente.

3. Estructura del microciclo:

MICRO	S13 Lunes 25/09/17	S14 Miércoles 27/09/17	S15 Viernes 29/09/17	RIVAL
4 MODELO JUEGO (D – A – C- R) RPA F – R CFB específicas del modelo de juego a través de tareas propias del balonmano	Fuerza CIRCUITO Fuerza - Resistencia		Velocidad Estímulo inespecíficos Respuestas específicas (técnica)	C 1
	MJ OFENSIVO nuevo 6x6 5x6 Tareas: APRENDER Contenidos contra sistemas defensivos 3:3 – 5:1 Ataque + repliegue REPLEIGUE (Principios del juego en esta fase)	MJ DEF 6X6 6X5 Tareas: APRENDER Sistema defensivo 1 Sistema defensivo superioridad. MJ Contraataque Principios del juego en esta fase. Defensa + Contraataque	MJ OFENSIVO conocidos 6x6 5x6 Tareas: APRENDER Contenidos contra sistemas defensivos 3:3 – 5:1 Ataque	
	PORTERO	PORTERO	PORTERO	
	TÉC – TÁC INDIVIDUAL OF NUEVO	TÉC – TÁC INDIVIDUAL DEF NUEVO	TÉC – TÁC INDIVIDUAL OF CONOCIDO Perfeccionamiento	
	TÁC GRUPAL OFENSIVA NUEVO	TÁC GRUPAL DEF	TÁC GRUPAL OFENSIVA CONOCIDO Perfeccionamiento	
		Resistencia Potencia Aerobia (Método interválico)		
MICRO	S15 Lunes 2/10/17	S16 Miércoles 4/10/17	S17 Viernes 06/10/17	RIVAL
5 MODELO JUEGO (D – A – C- R) F – R CFB específicas del modelo de juego a través de tareas propias del balonmano	Fuerza CIRCUITO Fuerza - Resistencia		Velocidad Estímulo inespecíficos Respuestas específicas (técnica)	C 2
	MJ OFENSIVO nuevo 6x6 5x6 Tareas: APRENDER Contenidos contra sistemas defensivos 3:3 – 5:1 Ataque + repliegue REPLEIGUE (Principios del juego en esta fase)	MJ DEF 6X6 6X5 Tareas: APRENDER Sistema defensivo 1 Sistema defensivo superioridad. MJ Contraataque Principios del juego en esta fase. Defensa + Contraataque	MJ OFENSIVO conocidos 6x6 5x6 Tareas: APRENDER Contenidos contra sistemas defensivos 3:3 – 5:1 Ataque	

	PORTERO TÉC – TÁC INDIVIDUAL OF NUEVO	PORTERO TÉC – TÁC INDIVIDUAL DEF	PORTERO TÉC – TÁC INDIVIDUAL OF CONOCIDO Perfeccionamiento	
	TÁC GRUPAL OFENSIVA NUEVO	TÁC GRUPAL DEF	TÁC GRUPAL OFENSIVA CONOCIDO Perfeccionamiento	
MICRO	S1 Viernes 1/09/17	S3 Miercoles 6/09/17	S4 Viernes 8/09/17	RIVAL
6 MODELO JUEGO (D – A – C- R) CFB específicas del modelo de juego a través de tareas propias del balonmano	MJ OFENSIVO nuevo 6x6 5x6 Tareas: APRENDER Contenidos contra sistemas defensivos 3:3 – 5:1 Ataque + repliegue REPLEIGUE (Principios del juego en esta fase)	MJ DEF 6X6 6X5 Tareas: APRENDER Sistema defensivo 1 Sistema defensivo superioridad. MJ Contraataque Principios del juego en esta fase. Defensa + Contraataque	MJ OFENSIVO conocidos 6x6 5x6 Tareas: APRENDER Contenidos contra sistemas defensivos 3:3 – 5:1 Ataque	Descansa
	PORTERO TÉC – TÁC INDIVIDUAL OF NUEVO	PORTERO TÉC – TÁC INDIVIDUAL DEF	PORTERO TÉC – TÁC INDIVIDUAL OF CONOCIDO Perfeccionamiento	
	TÁC GRUPAL OFENSIVA NUEVO	TÁC GRUPAL DEF	TÁC GRUPAL OFENSIVA CONOCIDO Perfeccionamiento	
	MJ OFENSIVO nuevo 6x6 5x6 Tareas: APRENDER Contenidos contra sistemas defensivos 3:3 – 5:1 Ataque + repliegue REPLEIGUE (Principios del juego en esta fase)	MJ DEF 6X6 6X5 Tareas: APRENDER Sistema defensivo 1 Sistema defensivo superioridad. MJ Contraataque Principios del juego en esta fase. Defensa + Contraataque	MJ OFENSIVO conocidos 6x6 5x6 Tareas: APRENDER Contenidos contra sistemas defensivos 3:3 – 5:1 Ataque	

4. Estructura de las sesiones.

En el subperiodo 2, las sesiones tienen una estructura diferenciada en función de los contenidos de ese día, de los horarios, la disponibilidad de pista y de la relación inseparable que hay entre cada una de las sesiones del microciclo.

Todas unidas componen "*un todo*" que permite alcanzar los objetivos del microciclo.

La variedad de contenidos y el reparto de pista hace que la estructura "clásica" de los microciclos del subperiodo 1, de paso a una organización por "*bloques*".

La esencia es que cada bloque tiene un principio y un fin en sí mismo, al mismo tiempo que se busca que la relación entre, unos contenidos y otros, potencie al máximo el impacto del entrenamiento.

Cada bloque progresará a lo largo de la temporada en complejidad para conseguir una evolución en la formación de nuestros jugadores y de nuestro equipo.

SESIONES SUBPERIDO 2			
SESIÓN	BLOQUES		
LUNES	BLOQUE 1	BLOQUE 2	BLOQUE 3
	CONTENIDOS MODELO DE JUEGO ATAQUE POSICIONAL (Contenido nuevo)	CONTENIDO TRANSICIÓN ATAQUE conocido + REPLIEGUE ATAQUE conocido + REPLIEGUE a sistema defensivo principal + ATAQUE	CONTENIDO PORTERO (TÉCNICA)
MIÉRCOLES	CONTENIDOS MODELO DE JUEGO	CONTENIDO TRANSICIÓN	CONTENIDO PORTERO (TÁCTICA)
	DEFENSA POSICIONAL	DEFENSA + CONTRAATAQUE REPLIEGUE + DEFENSA + CONTRAATAQUE	
VIERNES	CONTENIDOS MODELO DE JUEGO	CONTENIDO COMPETICIÓN	CONTENIDO PORTERO (Competición)
	ATAQUE POSICIONAL (Contenido conocido)	1. Por tiempo. 2. Por marcador. 3. Por objetivos táctico – técnico.	

5. Características de las tareas de entrenamiento.

CARACTERÍSTICAS DE LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO EN SUBPERIODO 1

OBJETIVO ENTRENAR

- El número de repeticiones en las tareas de entrenamiento deben ser muy semejantes al nº de repeticiones en competición.
- Igualmente, las tareas deben repetirse con la misma pausa que se produce en los partidos.
- Roles cambiantes. Estar preparado para responder a los estímulos de competición requiere, que las tareas permitan cambios súbitos de roles y responsabilidades similares a los que se producen en competición.
- Grupos cambiantes. Estos grupos cambiarán más en función de la estructura de rotación de jugadores. Es decir, nuestras tareas deben reproducir, las diferentes maneras en las que nuestro equipo puede presentarse en el campo.
- Las tareas pueden ser más complejas. Fases de juego encadenadas, más alternativas de respuesta, etc.
- La exigencia de éxito debe ser alta (70% de éxito) y deben establecerse las consecuencias de alcanzar o no los objetivos.

6. Papel de la preparación física.

En este subperiodo, más cercano a la competición, la carga física y su fatiga, puede interferir en el aprendizaje, es el momento de retirar paulatina y momentáneamente las tareas de preparación física de base.

En especial, la resistencia aerobia, entrenada fuera de las tareas de balonmano, produce unas adaptaciones, que de manera general puede evitar alcanzar una forma deportiva adecuada (rapidez técnica y de toma de decisiones). Habrá que buscar los momentos de la temporada que mejor se adapten a su desarrollo sin interferir en el rendimiento (La postemporada es un momento ideal).

Por otro lado, el desarrollo muscular de nuestros jugadores es tan importante que la adecuada ejecución técnica del gesto. Paulatinamente, iremos encadenando tareas de fuerza general con tareas de fuerza especial.

7. Conexión con el periodo de competición.

La estructura de microciclo del subperiodo 2 es idéntica al microciclo del periodo de competición.

En el periodo de competición el equipo debe estar preparado y descansado en cada partido. Al tiempo que recibe nuevos y constantes estímulos.

La forma deportiva debe ser estable. ¿Quién quiere que su equipo no juegue bien todos los partidos? Los jugadores infantiles ya tienen demasiados cambios en su físico y lo que necesitan es estructuras estables pero variadas, divertidas al mismo tiempo que útiles.

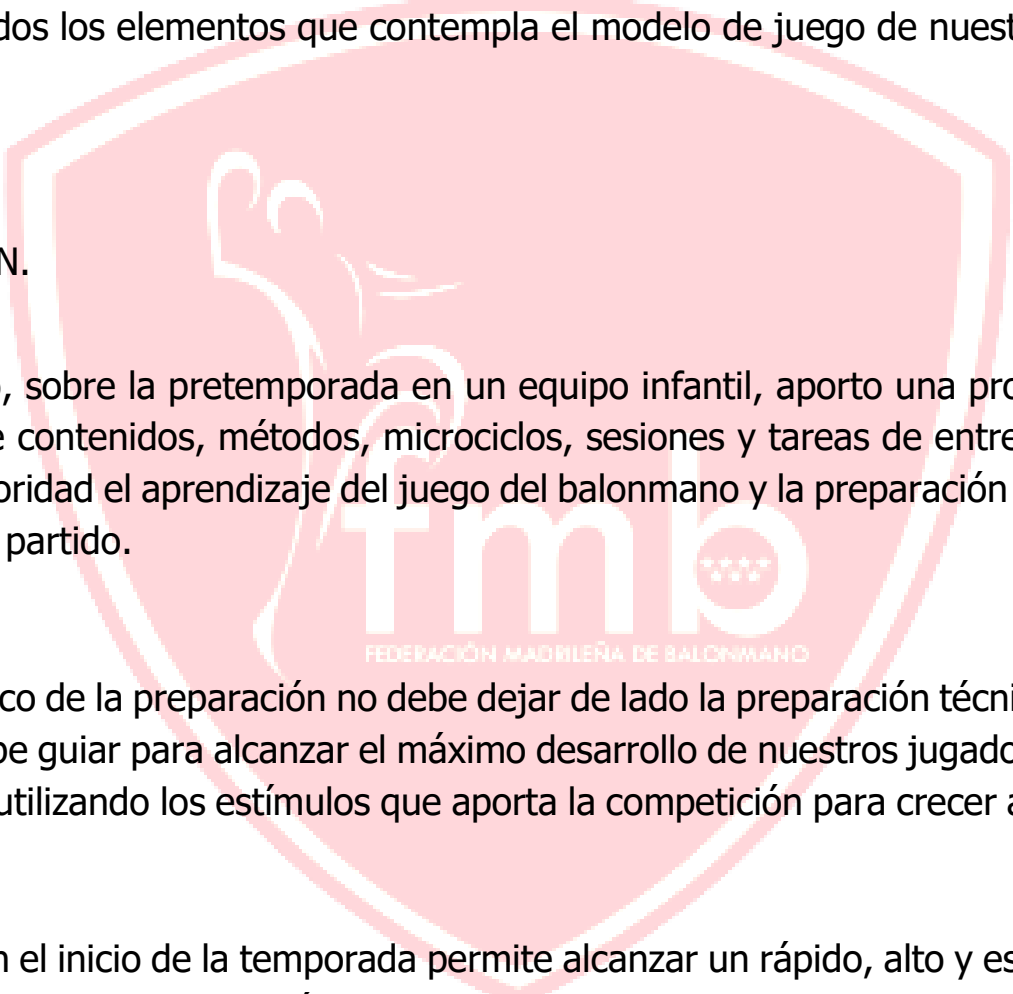
Por todo ello, cuando lleguemos al periodo de competición es necesario que estemos adaptados a todos los elementos que contempla el modelo de juego de nuestro equipo.

4. CONCLUSIÓN.

En este artículo, sobre la pretemporada en un equipo infantil, apporto una propuesta de organización de contenidos, métodos, microciclos, sesiones y tareas de entrenamiento, busca como prioridad el aprendizaje del juego del balonmano y la preparación del equipo hasta el primer partido.

El enfoque táctico de la preparación no debe dejar de lado la preparación técnica y física, sino que las debe guiar para alcanzar el máximo desarrollo de nuestros jugadores dentro de su equipo y utilizando los estímulos que aporta la competición para crecer al máximo.

Este enfoque en el inicio de la temporada permite alcanzar un rápido, alto y estable nivel de "*forma deportiva*". La progresión a lo largo de la temporada se produce aumentando las dificultades del entrenamiento.



Por último, la planificación táctica, reorganiza los contenidos de preparación física, para que no interfieran en el aprendizaje y los ubica en los momentos de la temporada donde podemos concentrarnos mejor en ellos.

La pretemporada de un equipo infantil es un momento clave en la preparación y el entrenamiento de nuestro equipo. Para el entrenador joven, con pocas pretemporadas a sus espaldas, es el momento más emocionante y seguro que también el que le genera más incertidumbre de toda la temporada.

Este artículo, espera haber podido ofrecer ideas útiles a estos entrenadores de base que tan valiosos son para nuestro deporte.



5. BIBLIOGRAFÍA.

García Herrero, J.A (2003). Entrenamiento en balonmano. Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva. Paidotribo. Barcelona.

García Herrero, J.A. (2006). Liderar y entrenar a un equipo de balonmano. Wanceulen. Sevilla.

Tamarit, X. (2014). ¿Qué es la "Periodización Táctica"? MCsport. Vigo.

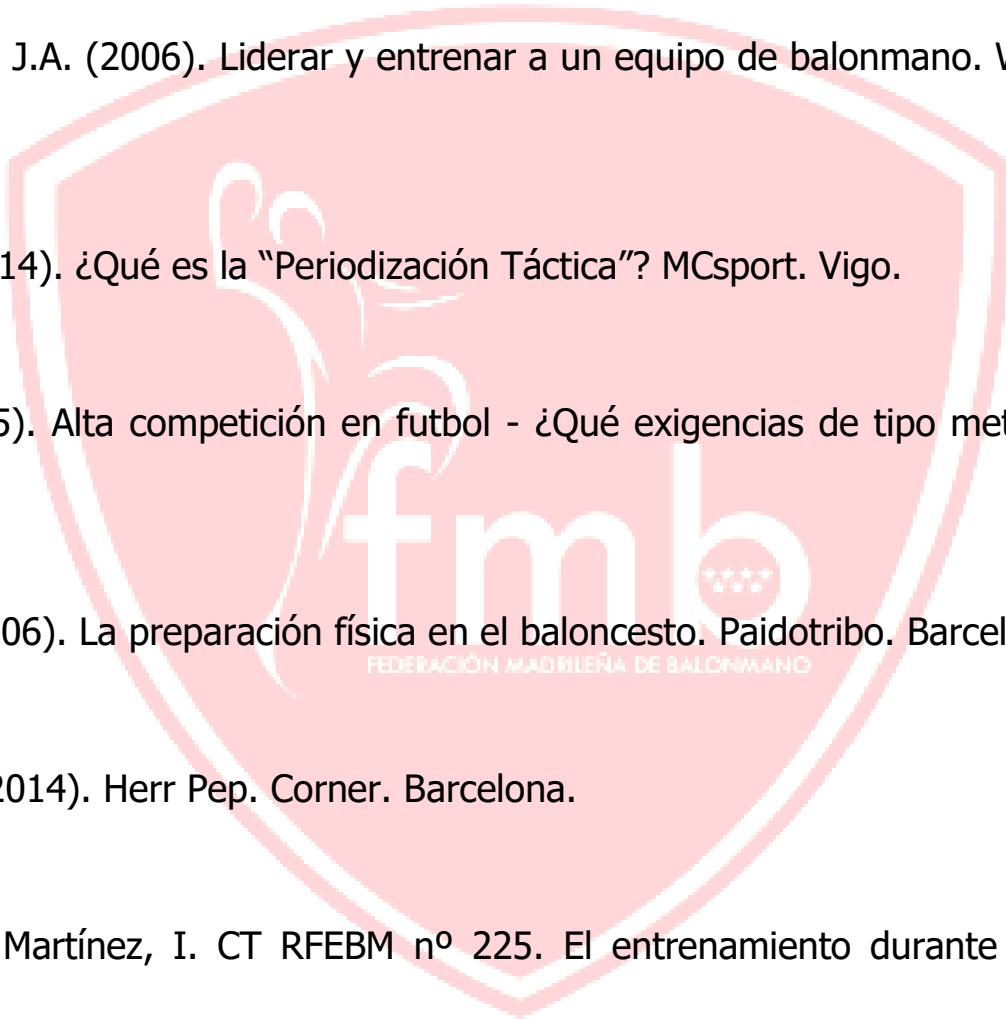
Frade, V. (1985). Alta competición en fútbol - ¿Qué exigencias de tipo metodológico? ISEF. Porto.

Cometti, G. (2006). La preparación física en el baloncesto. Paidotribo. Barcelona.

Perarnau, M. (2014). Herr Pep. Corner. Barcelona.

Cadenas, M y Martínez, I. CT RFEBM nº 225. El entrenamiento durante el período preparatorio.

Seirul-lo, F. (1990). Entrenamiento de la fuerza en balonmano. RED, 4-6, 30-34.



Seirul-lo, F. (1993). Preparación física aplicada a los deportes de equipo. CTP de INEF Galicia.

Seirul-lo, F. (1994). Concepto de planificación de los deportes de equipo. Doc INEF, Bcn.

Espar, X. (2011). Planificación de la pretemporada. Youtube.

Espar, X (2011). La programación de la temporada en jóvenes. Youtube.

Antón, J.L. (2000). Balonmano. Perfeccionamiento e investigación. Inde. Barcelona.

Para consultas:

formacion@fmbalonmano.com

