



**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
"MANUEL FAJARDO"**

***TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y
DEPORTE.***

***SISTEMA DE EJERCICIO PARA LA COMPRENSIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS
OFENSIVO SIN BALÓN EN LOS BALONMANISTAS DE LA CADEGORIA (11-12).***

Autor: Abdelaxis Stuart Sarría.

Tutores: MSc. Alain León Valdés

Cienfuegos ,2011

DEDICATORIA

A todos aquellos que durante tanto tiempo han seguido mis pasos para corregirlos y ayudarme el espíritu. Por eso se lo dedico a:

Mis amigos y familiares, pero muy especial a:

*Mis queridos padres: MARGARITA SARRIA SARRIA
LUIS STUART JIMENES*

*A mi queridísima y bella hermana: REGLITA MUNOS SARRIA
DANIA MUNOS SARRIA*

A mis Abuelas y Abuelos: BARBARA SARRIA SARRIA

*A mis tías MERCEDES SARRIA SARRIA
ANA SARRIA SARRIA*

A todos mis amigos y amigas.

A todos los que, Sinceramente, me han querido y siempre supieron brindarme todo su apoyo dedicación y confianza

Resumen

Tratamos sobre la forma más recomendable para que el jugador, sin estar en posesión del balón, inicie cualquier tipo de desplazamiento ofensivo, así como las paradas y cambios de dirección súbitos obligados que han de realizarse en íntima relación con la adopción de la posición de base que corresponda. Dichos conceptos constituyen facetas importantes de la técnica individual que deben conocer los jugadores para facilitar su intervención y hacer frente a las necesidades inherentes al juego.

Con el objetivo de diseñar un sistema de ejercicio para la comprensión de los desplazamientos ofensivo sin balón durante el juego se realizó un estudio en el equipo de Balonmano categoría 11- 12 de la provincia de Cienfuegos en el período comprendido entre el año 2011-2012 con un total de 10 atletas del sexo masculino. Se aplicó un test inicial y otro final para evaluar el comportamiento de las variables utilizadas en la investigación. Se utilizó un diseño pre experimental. Los principales métodos utilizados fueron la medición para conocer el nivel de aplicación de los desplazamientos ofensivo sin balón durante el juego, antes y después de la intervención. Para el procesamiento de los datos se utilizó el cálculo porcentual para valorar la influencia del sistema de ejercicio para la comprensión de los desplazamientos sin balón. Los resultados obtenidos fueron muy positivos al lograr una mejor comprensión de los atletas sobre los desplazamientos ofensivos sin balón durante el juego con un 86,56 % de los atletas. Por la importancia del tema recomendamos que se realice un estudio sobre los desplazamientos ofensivos con balón en los atletas en la investigación.

Índice

Capítulo I: Introducción.....	1
1.1 Introducción.....	1
1.2 Problema Científico.....	5
1.3 Objetivo General.....	5
1.4 Objetivos Específicos.....	5
1.5 Hipótesis.en.....	6
1.6 Variables.....	6
1.7 Definición de Trabajo.....	6
2 Tabla 1. Operacionalidad de la Variable Dependiente: desplazamientos ofensivo sin balón.....	6
3 Capítulo II: Marco Teórico Conceptual.....	7
2.1 Evolución del balonmano en Cuba.....	7
2.2 El entrenamiento integrado en Balonmanistas escolares.....	12
2.3 Clasificación de los desplazamientos ofensivo del balonmano en el programa de educación física de la media superior y el programa de preparación del deportista.....	13
2.4 Reflexiones sobre los desplazamientos a escala internacional.....	18
2.5 Reflexiones sobre la técnica deportiva.....	22
2.6 Reflexiones sobre la táctica deportiva.....	27
2.6.1. La variabilidad en el aprendizaje de la técnica y la táctica del juego.....	29
2.6.2 La Casuística de los Deportes Colectivos.....	34
Capítulo III: Métodos y Procedimientos.....	37
3.1 Tipos de Estudio.....	37
3.2 Población y Muestras. (ver anexo 1).....	37
3.3 Métodos Utilizados.....	37
3.3.1 Métodos del nivel matemático.....	38
3.3.2 Procedimiento utilizado en el proceso, para realizar la evaluación de los alumnos en el test tecnico.....	39
3.3.3 Recogida de datos de diferentes variables observadas(ver Anexos 2).....	40
Capítulo IV: Análisis de los Resultados.....	41
4.1 Resultados del test desplazamientos ofensivos balón durante el juego ante del diagnostico inicial.....	41
4.2 Sistema de Ejercicio para la comprensión de los desplazamientos ofensivos durante el juego.....	42
4.3 Resultados del test desplazamientos ofensivos sin balón durante el juego después de aplicar el sistema de ejercicio.....	51
Capítulo V: Conclusiones.....	53
5.1 Conclusiones.....	53
5.2 Recomendaciones.....	54
Capítulo VI: Bibliografía.....	55
Anexos.....	57

Capítulo I: Introducción.

1.1 Introducción.

El Balonmano es una de las disciplinas deportivas más jóvenes que se practican en Cuba, su introducción data a partir del año 1964, por estudiantes cubanos egresados de la Escuela de Deportes Arthur Becker de Bad Blankenburger Jena en la antigua República Democrática Alemana. Su práctica se inicia en la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) “Manuel Fajardo Rivero” de Ciudad de la Habana, reconociéndose como el precursor de este deporte el actual entrenador de Voleibol del equipo Nacional femenino de Cuba, el profesor Antonio Perdomo.

Durante el programa docente del curso escolar 1965-1967 se incluye la práctica del Balonmano en el Currículo de la Carrera para Profesores de Educación Física en la ESEF “Manuel Fajardo”; excluyéndose posteriormente en el año 1968.

De modo que la continuidad del Balonmano quedó sujeta a algunas personas que habían sido fascinadas por el encanto de este juego y lo cultivaron con gran esmero. En los momentos iniciales a los cuales hacemos referencia, aún no existía una estructura de participación y muy pocos conocían su existencia.

Los profesionales de la Educación Física y el Deporte en los últimos años han tratado de desarrollar procesos de enseñanza más motivadores y con nuevas perspectivas se proyectan los programas a partir de las características y la lógica interna de cada deporte.

Se han realizado diferentes investigaciones en las últimas dos décadas, donde se realiza una utilización de ejercicios de desplazamiento ofensivo sin balón hacia la técnica y el otro alternativo con centro en la táctica. En general todas las investigaciones han desarrollado diseños cuasi-experimentales, en los que utilizan un grupo control y otro experimental para conocer el efecto de las variables que se introducen.

Méndez, A (2001) realiza un análisis que nos aporta elementos a nuestro trabajo, donde esclarece el tipo de instrumento que se utilizó en cada caso para medir las variables

dependientes y conocer que tipos de variables independientes fueron introducidas en cada investigación.

Con relación a las variables que han sido estudiadas teniendo en cuenta el tipo de modelo que se ha aplicado, aparecen aquellas relacionadas con: El de desarrollo del conocimiento, de las técnicas deportivas, de los componentes del juego, tales como: control, toma de decisiones (componente táctico) y ejecución, así como el desarrollo del clima emocional. Méndez, (2001).

Con respecto al desarrollo de las técnicas deportivas se ha demostrado que la enseñanza por medio del modelo para la comprensión del juego, ofrece la misma influencia que el modelo técnico. Investigaciones realizadas mostraron diferencias significativas en el rendimiento al comparar ambos métodos mediante tests técnicos específicos de bádminton. Lawton, (1989).

Tumer y Martinek (1992) en un estudio realizado para determinar la influencia de ambos métodos no encontraron diferencias entre los alumnos de hockey. Se piensa que debido al corto tiempo del tratamiento en los estudios anteriores, el desarrollo de habilidades no esté tan afectado como el conocimiento hacia la toma de decisiones.

Tumer, (1993) publicó algunos hallazgos respecto a que el énfasis en la técnica y la táctica no afecta el rendimiento de los sujetos en las habilidades específicas del hockey.

En varias investigaciones (Rink, Werner, Lynn y Mays, 1991) mostraron que las tareas diseñadas ambientalmente desarrollan la técnica del juego. Méndez A (1998 b) en su investigación observó que el grupo que recibió la enseñanza con énfasis sobre la técnica no prosperó en igual magnitud que los grupos de búsqueda y combinado, en la prueba de dribling.

Investigaciones realizadas con las variables para la toma de decisiones (componente táctico) y ejecución.

La mayoría de los investigadores han puesto interés sobre la toma de decisiones en el juego, así como en el control y ejecución de la habilidad; esto se debe a la necesidad

de conocer como inciden los diferentes métodos de enseñanza en la iniciación deportiva, en la búsqueda de nuevas alternativas y hacer el proceso de enseñanza más lúdico y positivo.

El estudio realizado por (Turner y Martinek, 1992) indica que utilizando los juegos para la comprensión y la aproximación técnica se obtiene efectos similares en la mejoría de la habilidad en el juego; además no observaron diferencias significativas en el control y la toma de decisiones, ni en la variable de ejecución. Los resultados no significativos se los atribuyen al elevado número de oportunidades de decisión que los sujetos tuvieron al final del tratamiento comparado con el inicial, pues es lógico que en la medida que existe un mejor dominio de las habilidades de juego el alumno podrá controlar mejor la pelota; esto permitió a los estudiantes tomar más decisiones en las pruebas anteriores y también las llevaría a cometer más errores.

La investigación de Turner (1993) demostró con un período de tratamiento más largo (un semestre) que se pueden lograr resultados significativamente mejores en la toma de decisiones del grupo que recibió la enseñanza mediante el método para la comprensión del juego, que el grupo de control al que se le aplicó el modelo técnico; en cambio, en las ejecuciones de ambos grupos no se registraron diferencias. French y Thomas (1987) explicaron mediante su investigación que el resultado en la toma de decisiones en situaciones reales de juego está relacionado con conocimientos específicos de los alumnos que practican un deporte.

Contrariamente Turner y Martinek (1992) llegaron a la conclusión de que esas relaciones no son significativas, pues en algunos casos los individuos saben que hacer pero no son capaces de tomar decisiones.

En varias investigaciones realizadas por (Mc Pherson y Thomas, 1991), (Rink, French y Tjeerdsma, 1996), también confirmaron que aunque los alumnos supieran como lograr las metas no siempre pudieron alcanzarlas.

Thorpe y Bunker, D (1982) así como Grabele y Max-Well, (1995), concluyeron en sus investigaciones que los grupos con enseñanza a partir de la táctica mostraron mejores

resultados en la toma de decisiones que el grupo con enseñanza desde el modelo técnico.

Los estudios realizados por Méndez, (1998 b) demostraron diferencias a favor del grupo que recibió la enseñanza combinada con respecto al que adoptó la enseñanza mediante la instrucción directa en las decisiones defensivas tomadas al cubrir al atacante sin balón. Las diferencias fueron observadas de igual manera en las ejecuciones en situaciones real del juego.

La comprensión del juego se basa en ciertos principios tácticos, que para el ataque están circunscritos a conservar el balón, avanzar con él y lograr el objetivo en el lanzamiento; en cuanto a la defensa, ésta debe recuperar el balón, evitar que el contrario progrese e impedir que el lanzamiento logre su objetivo.

Los problemas tácticos a resolver deben ser sencillos, entre los que figuran, pasar el balón al jugador mejor ubicado, ocupar espacios libres para recibir, lanzar desde la posición libre; en tanto que la defensa debe recuperar el balón sin cometer falta, no permitir que se ocupe el espacio libre, interponerse entre el objetivo a franquear y el jugador que posee el balón. Las decisiones fundamentales a la ofensiva se concretan en el pase, los desplazamientos y los lanzamientos, mientras que la defensa, en la recuperación del balón y el bloqueo.

Los principios y problemas tácticos alcanza un nivel de complejidad mayor en los roles de ataque y defensa, fundamentalmente hacia el segundo año de trabajo, aunque desde el primero se le da cobertura durante su enseñanza.

Tumer, (2000) Muchos de los jugadores que poseen buen índice en la efectividad de tiros a puerta, o sea, en la relación entre tiros efectuados y anotados, en muchas ocasiones no pueden materializar las anotaciones porque no saben desmarcarse. Esto ocurre a menudo, y en ello tiene gran responsabilidad el entrenador o profesor, puesto que estos jugadores no han sido suficientemente adiestrados en los cambios de dirección y de velocidad, en las paradas, en los pivotes, o en otras formas elementales de desplazamientos empleados en el juego.

Durante un ataque es menester que las acciones del equipo estén dirigidas a mantener desmarcado a un hombre como mínimo, para que este logre una posición, desde la cual pueda atacar con éxito a puerta rival.

En la provincia de Cienfuegos el balonmano no ha tenido buenos resultados en las competencias escolares nacionales, una de sus principales problemas radican en los desplazamientos ofensivo sin balón. Durante el juego, los jugadores ofensivos tienen que emplear constantemente los cambios de dirección y de velocidad, las paradas bruscas, etc., si quieren desmarcarse de su oponente.

1.2 Problema Científico.

¿Cómo influye la comprensión de los desplazamientos ofensivos sin balón, en los balonmanistas cienfuegueros (11-12) en durante el juegos?

1.3 Objetivo General.

Aplicar un sistema de ejercicio para la comprensión de los desplazamientos ofensivos sin balón en los Balonmanistas Cienfuegueros (11 - 12 años M), durante el juego.

1.4 Objetivos Específicos.

1. Conocer el nivel de aplicación de los desplazamientos ofensivos sin balón en los balonmanistas Cienfuegueros (11- 12años) masculino durante el juego.
2. Diseñar un sistema de ejercicios para la comprensión de los desplazamientos ofensivos sin balón durante el juego.
3. Aplicar el sistema de ejercicios para la comprensión de los desplazamientos ofensivo sin balón al grupo de estudio.
4. Determinar la influencia del plan de ejercicios para la comprensión de los desplazamientos ofensivo sin balón durante el juego

1.5 Hipótesis.

Si se aplica un sistema de ejercicios se logrará una mayor comprensión sobre los desplazamientos ofensivos sin balón durante el juego en los balonmanistas cienfuegueros de la categoría (11-12).

1.6 Variables.

- Variable Independiente: El sistema de ejercicio.
- Variable Dependiente: Los desplazamientos ofensivo sin balón.

1.7 Definición de Trabajo.

Tabla 1. Operacionalidad de la Variable Dependiente: desplazamientos ofensivo sin balón.

Desplazamientos Ofensivo sin balón	Insuficiente (2 puntos).	Regular (3 puntos).	Bien (4 Puntos).	Excelente (5 puntos).
Carrera normal de frente.	No utilizan los desplazamientos ofensivos sin balón para progresar, desmarcarse o ocupar un espacio libre.	Los desplazamientos ofensivos sin balón se realizan sin un fin táctico específico.	Utilizan los desplazamientos ofensivos sin balón para desmarcarse, ubicarse o progresar pero no influye en la culminación de una acción ofensiva (gol).	Utiliza los desplazamientos ofensivos sin balón para desmarcarse, ubicarse o progresar y influye en la culminación de una acción ofensiva (anota el gol).
Carrera con arrancada explosiva.				
Carrera con cambio de dirección				
Carrera con cambio de ritmo.				
Amago.				
Giro.				
Parada				

Capítulo II: Marco Teórico Conceptual

2.1 Evolución del balonmano en Cuba

Seguidamente se analizará en detalles cada una de ellas.

Primera etapa del proceso de iniciación del Balonmano en Cuba en categorías escolares, desde 1964-1986. Esta primera etapa se inicia desde que se introduce el Balonmano en Cuba, en este periodo se crea la Federación Nacional de Balonmano, se efectúa el primer Campeonato Nacional Masculino categoría de mayores, cerrando la etapa con la edición del segundo Subsistema de Alto Rendimiento, pero no es hasta el curso 1975-1976, que se aprueba la inclusión del Balonmano en el Plan de Estudio del Ministerio de Educación (MINED), apareciendo en el segundo ciclo de la primaria(5to y 6to grado), 7mo en la secundaria, 10mo y 11no en el preuniversitario, además se extiende por todas las áreas deportivas incorporándose desde los primeros Juegos Nacionales Escolares, con la participación de los equipos por provincias, una selección y otro campeón.

El programa de 4to grado se caracterizaba por el desarrollo de habilidades a través de juegos deportivos que acercaban al niño al contexto del juego y más adelante en 5to y 6to grado se daba inicio a la inclusión de elementos de juego tanto a la ofensiva como a la defensa, y también a determinados sistemas de fácil aprendizaje. Como un aspecto débil se señala que estos programas poseían una progresión metodológica para iniciar la práctica del Balonmano, según las experiencias de otros deportes, esto se hizo muy común hasta nuestros días.

Por otra parte en el año 1977, las áreas deportivas para las categorías escolares y de las Escuelas de Iniciación Deportivas (EIDE), dan sus primeros pasos sin tener un programa en que pudieran fundamentar su trabajo, contando sólo con la experiencia de muchos entrenadores habilitados por cursos de superación, ya que la fuerza técnica graduada era ínfima.

Durante el año 1979 se creó un documento, por el cual se orientaba el trabajo del Balonmano en Cuba, dictado para las EIDE y las Áreas Deportivas Especiales del que no se tienen referencias, en cambio es necesario considerar el elaborado en el año 1981 y se podrá tener una valoración de las características metodológicas del anterior, las que posiblemente no resolvían el problema existente en aquel momento.

En el año 1981 se edita el segundo documento; este norma el trabajo de las áreas deportivas especiales y las escuelas de Iniciación Deportivas (EIDE) del país, el cual se titula “Planes y Programas para las Áreas Deportivas Especiales y Escuelas de Iniciación Deportiva”. Este documento contiene un plan de estudio, un programa de entrenamiento, orientaciones metodológicas, normativas para las áreas deportivas especiales y para la EIDE, en las categorías 11-12, 13-14 y 15-16 años masculino, no un sistema de evaluación una vez que el proceso de entrenamiento alcanza su desarrollo en las diferentes etapas, solo se limita a una normativa de ingreso basada en una medición física y la evaluación aislada de la técnica.

El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), en el año 1986, edita el Subsistema de Deporte de Alto Rendimiento de Balonmano, que estaba estructurado de la siguiente manera:

- ✓ Conformaban el Subsistema 7 objetivos instructivos
- ✓ Planteaba un Sistema Unificado de entrenamiento, basado en un plan gráfico y otro escrito con sus respectivas guías para su confección.
- ✓ Contenía un Plan de Estudio y un Programa para las áreas deportivas y la EIDE, señalando los contenidos para cada categoría, pero no su progresión, dejando abierto a cada entrenador la manera de guiar el proceso de iniciación deportiva.
- ✓ Cada Programa planteaba una normativa de ingreso física y técnica, sin tener en cuenta la táctica.

✓ El programa centraba su atención en la estructura de los movimientos, para el logro de un modelo técnico ideal.

Durante esta etapa existió un predominio de la iniciación deportiva en las corrientes pedagógicas tradicionales, y se basaban en el método de las partes o el analítico – asociativo – sintético; partían del análisis de los elementos y su descomposición en partes, que pretendían enseñar en un algoritmo, primero en partes y luego agrupando los elementos en la medida que el alumno progresaba.

El Balonmano Cubano, en esta época de imitar las tendencias mundiales en el juego, se caracteriza por: un juego totalmente premeditado en el ataque, intervención del equipo en cada jugada, se interrumpía el juego al terminar cada acción. Excepto el lanzamiento en suspensión el resto de las acciones carecían de técnica y el juego se tornaba brusco y poco creativo.

En los siguientes años los procesos de enseñanza- aprendizaje se basaron en la resolución de problemas en el entrenamiento uno contra uno; esto produjo una falta de continuidad en las acciones de juego, apareciendo grandes individualidades que limitaban el juego de equipo, y adquirió mayor importancia el trabajo de los jugadores centrales y laterales en quienes recaía el mayor peso a la ofensiva. Por lo general todo el proceso de iniciación deportiva centraba su atención en la ofensiva y se descuidaba la defensa.

Segunda etapa del proceso de iniciación deportiva del Balonmano en categorías escolares, desde 1986-1996.

El nuevo Programa de Preparación del Deportista de 1988, abre paso a esta etapa con las siguientes modificaciones:

✓ Se estructuran objetivos generales y específicos, el contenido físico, técnico - táctico y teórico por categorías, tanto para las áreas deportivas como para la EIDE.

✓ Las normativas de ingreso se caracterizaban por un estudio físico y técnico sin incluir la táctica, muy alejados del contexto de juego.

- ✓ El programa de la iniciación deportiva defensiva defendía el modelo ideal de la técnica para su enseñanza, y centraba la atención en las estructuras de los movimientos.
- ✓ Se planteaba jugar de forma continua con la defensa personal durante 10 minutos, aspecto que puede limitar la lógica interna del juego, por las constantes interrupciones que se producen.
- ✓ Finalmente se trataba de lograr cierto dominio teórico y práctico de las reglas de juego y el logro de las posiciones básicas en el sistema ofensivo 3-3, la circulación del balón y defender H-H (hombre a hombre).

Paralelamente a las modificaciones ocurridas en el Programa de Preparación del Deportista, se observan cambios en los de Educación Física. En la investigación interesa el ciclo básico que inicia de 5to a 9no grados, ya que las edades en estudio permanecen por lo general en estos grados. Aunque también se trabaja con niños de 4to grado.

En el 5to grado el Programa Planteaba enseñar el Balonmano, logrando que los alumnos realizaran un juego rudimentario en la ofensiva y defensiva y que estos lograran la finalidad del juego, que es de anotar, mediante acciones individuales sencillas.

Los elementos técnicos que los alumnos debían dominar se corresponden con las habilidades motrices básicas, carrera de frente, pasar y recibir los cuales sirven de antecedentes para enseñar los desplazamientos, la recepción, los pases, drible múltiple, tiros, paradas y algunas reglas.

La metodología para enseñar las acciones de juego en este grado se basa en formas estándar o patrón técnico del elemento.

Posteriormente a los ejercicios se le incorporan adversarios pasivos, semiactivos y activos. Dominadas estas acciones se pasa a la introducción de juegos pre-deportivos de carácter competitivo y que contengan las habilidades ya aprendidas.

La práctica del Balonmano en 6to grado se proyectaba hacia la ejercitación de los contenidos de 5to grado, se trataba de aumentar el nivel de desarrollo físico, y se introduce un nuevo sistema defensivo. Por otra parte en este nivel se inicia un trabajo semipulido en la combinación de algunas habilidades como, la recepción con dos manos, el pase en movimiento y se continúa el trabajo con habilidades aisladas: Tiro en movimiento, desplazamiento de frente y parada por salto.

Entre otros aspectos se señala que las reglas de juego sólo se relacionaban con los contenidos técnicos tratados en la unidad.

Tercera etapa del proceso de iniciación deportiva del Balonmano en categorías escolares, desde 1996 hasta la actualidad.

El nuevo Programa de Presentación del Deportista de Balonmano en 1996 y la inclusión del sexo femenino en este deporte en las categorías 11-12 años, son aspectos de gran importancia en esta etapa, hoy se cuenta con una mejor organización del proceso de iniciación deportiva. Desde el punto de vista general el Programa encamina un trabajo hacia:

- ✓ La creación de hábitos morales y volitivos así como el espíritu colectivista en los niños.
- ✓ Se proyecta al desarrollo de capacidades físicas y habilidades deportivas, así como el aprendizaje de los elementos básicos del deporte y finalmente, con un trabajo sistemático y serio trata de promover atletas hacia las escuelas de iniciación deportiva (EIDE).
- ✓ Se observa un trabajo más específico para la categoría investigada en la aplicación de juegos pre-deportivos, se introducen elementos técnicos básicos, como: el pase y el recibo, lanzamientos, carreras, saltos, relacionando cada juego con el contenido teórico práctico del reglamento.

- ✓ El programa trata la forma de desarrollar la capacidad de coordinación y habilidades de la carrera. El conocimiento de las partes básicas de la táctica de juego, forma parte de sus objetivos pero de un modo general.
- ✓ Se plantean aspectos de introducción de las formas lúdicas en función de la evolución de la conducta del jugador. Los contenidos tácticos están elaborados de lo individual al grupo y de este al equipo, se ejemplifican y proponen cuales hay que vencer en cada test.
- ✓ Las habilidades técnicas básicas se enseñan sobre un modelo ideal, por separado y con encadenamiento de técnicas simples. La táctica se enseña a través de una metodología para el desarrollo de los cambios de zona de jugadores, en progresión simultánea con la circulación del balón.

En esta etapa los programas de Educación Física presentan una gran similitud a los de la etapa anterior.

2.2 El entrenamiento integrado en Balonmanistas escolares.

El balonmano contemporáneo, al igual que la totalidad de los deportes de equipos, ha experimentado un vertiginoso desarrollo en sus concepciones de juego y el virtuosismo de sus participantes, debido fundamentalmente, al afán de lucro que se le impone al espectáculo, a los cambios del reglamento del juego que busca equilibrar las diferencias entre las acciones ofensivas y las defensivas, también en los contratos jugosos que se realizan a jugadores capaces de atraer mucho público al estadio.

Toda esta situación ha provocado que los técnicos, entrenadores y todo el personal que se relaciona con la actividad deportiva competitiva, se dedique a la búsqueda de métodos y vías más eficientes para la obtención de altos resultados deportivos, sin necesidad de uso de sustancias anabolizantes que provocan con el transcurso del tiempo trastornos de la salud.

Factores de vital importancia en la consecución de resultados deportivos elevados lo constituye sin duda alguna, la selección que se realiza y muy en particular la aplicación

de algunas ciencias tales como la fisiología, la Bioquímica, la Matemática, la Biomecánica. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo y otras que logran regir mediante principios bien definidos la actividad deportiva competitiva.

Este trabajo se refiere a la conjugación del trabajo físico mediante las acciones propias del Balonmano y su realización dentro de la cancha, lo que para este deporte tiene importancia de primer orden, teniendo en cuenta que todas las acciones del juego están en dependencia del nivel técnico –táctico y físico.

De acuerdo con lo anterior el técnico de Balonmano debe encaminar sus esfuerzos al desarrollo integrado de sus jugadores tanto de los componentes técnicos – tácticos y físicos que en definitiva van a garantizar el éxito en las acciones que ellos realicen frente a sus adversarios.

El entrenamiento integrado representa una alternativa donde en cada ejercicio de entrenamiento se trata de identificar las limitaciones que se tiene tanto en el aspecto físico como técnico – táctico, y solo así se podrá llevar a cabo una planificación real (planificación integrada) que verdaderamente se corresponda con la preparación seguida por el deportista, procurando así un control óptimo de los estímulos de entrenamiento.

2.3 Clasificación de los desplazamientos ofensivo del balonmano en el programa de educación física de la media superior y el programa de preparación del deportista.

- **La postura del Balonmanista.**

Antes de comenzar la enseñanza y el adiestramiento de los fundamentos del Balonmano, es indispensable que se domine la postura básica del Balonmanista, ya que está posibilita un correcto balance y control corporal, que permite estar siempre preparado para ejecutar cualquier acción, durante el partido, por compleja e inmediata que ésta sea.

En la postura que se debe adoptar para jugar, las piernas han de estar flexionadas y separadas aproximadamente al ancho de los hombros; los pies quedarán colocados en forma de pasos en una misma línea; el tronco debe quedar ligeramente inclinado al

frente; el peso del cuerpo debe estar distribuido equitativamente entre ambas piernas; la vista estará dirigida al frente; los brazos se flexionarán por la articulación del codo y a nivel de la cintura, prestos a recibir un pase o facilitar la arrancada explosiva que permita al jugador ocupar una posición favorable en el terreno y los dedos estarán relajados y separados.

Después de enseñar la postura correcta el profesor combinará este aprendizaje con otros elementos ofensivos (acciones de jugadores).

- **Las carreras**

Las carreras constituyen la forma fundamental de desplazamiento de los jugadores durante un partido de Balonmano.

El dominio de todas las formas de ejecución de las carreras por los jugadores es de suma importancia, pues cada uno de ellos debe estar siempre preparado para comenzar un movimiento de ataque en cualquier dirección.

En la carrera el desplazamiento debe ser natural, con pasos cortos, de manera que permitan ejecutar cambios rápidos de velocidad o de dirección.

Existe gran variedad de carreras, cada una de ellas con características diferentes. Entre las más importantes se encuentran las siguientes:

- Carrera normal de frente.
- Carrera con arrancada explosiva.
- Carrera con cambio de dirección

a) Carrera normal de frente

Durante la carrera normal de frente, el primer contacto del pie con el terreno se hace con el talón y posteriormente se traslada el apoyo hacia la planta y la parte anterior de dicho pie. Otra forma de apoyo que se puede emplear, es apoyando totalmente el pie.

Después del despegue, la pierna apoyada se flexiona por la rodilla y se lleva al frente, los brazos se flexionan por la articulación del codo y el movimiento pendular se hace coordinadamente con la frecuencia de pasos, de manera que permita emprender una acción ofensiva rápida. En ningún momento de la carrera, los brazos pueden cruzar la línea que divide al cuerpo en dos partes iguales. El tronco debe estar ligeramente inclinado al frente y la cabeza debe estar erguida, Para poder abarcar con la vista la mayor área posible del terreno.

b) Carrera con arrancada explosiva

Este tipo de carrera es sumamente efectiva para desmarcarse del adversario, sobre todo en aquellos casos en que el defensa no esté bien equilibrado o se desplace incorrectamente, así como cuando esté marcando pegado al jugador ofensivo.

Para aumentar el ritmo de la carrera o lograr la explosividad necesaria en una arrancada, los primeros tres o cuatro pasos deben ser cortos y rápidos.

El apoyo del pie se realiza en el metatarso, lo que permite acentuar el trabajo de la pierna de apoyo en la fase de despegue posterior. El tronco se inclina hacia adelante y las rodillas se elevan aproximadamente hasta el nivel de la cintura. El trabajo de los brazos es sumamente importante, pues facilita lograr equilibrio corporal durante el desplazamiento. En el movimiento de oscilación, los brazos no deben sobrepasar la línea media del cuerpo.

c) Carrera con cambio de dirección.

Dentro de la gran variedad de carreras, el cambio de dirección constituye un importante medio con el cual los jugadores ofensivos pueden librarse del marcaje, e ir a recibir el balón o realizar cualquier otra acción ofensiva. Es sumamente efectivo cuando el defensa guarda pegado al jugador ofensivo.

Este tipo de carrera es más eficiente para desmarcarse que la acción combinada de parada y pivote, pues en ningún momento es necesario detener el desplazamiento y, por consiguiente, no se pierde tiempo en el desarrollo del ataque.

El cambio de dirección debe hacerse, de ser posible, hacia el lado en que el defensa tenga la pierna más avanzada, ya que permite al jugador ofensivo lograr cierta ventaja, debido a la postura que adopta el defensa en ese momento.

Para la correcta ejecución de este tipo de carrera es determinante el adecuado trabajo de los pies, si se quiere alcanzar con éxito el fin propuesto.

Si observamos los rasgos figurativos del movimiento, pedagógicamente podemos diferenciar dos fases en la carrera con cambios de dirección, en las cuales distinguimos ritmo de ejecución y estructuras motrices diferentes.

La primera fase del movimiento es aquella donde se realiza el amago y, por lo regular, no se hace muy rápida para permitir que el defensa responda al movimiento de engaño.

En esta primera fase, el pie que está hacia el lado para donde se amaga se apoya totalmente en el suelo, el tronco y la vista se dirigen al lugar hacia donde se quiere amagar y el peso del cuerpo se recarga sobre la pierna que se apoya al frente. El centro general de gravedad debe descenderse lo más posible para mantener el equilibrio, por lo que la pierna de apoyo debe flexionarse, y la otra debe estar apoyada en el metatarso para facilitar la arrancada explosiva, que da comienzo a la segunda fase del cambio de dirección.

La segunda fase comienza inmediatamente después de la primera. Para ello, el jugador gira sobre el pie de apoyo hacia la nueva dirección, y empuja fuertemente con este sobre el terreno, al mismo tiempo que desciende el hombro contrario a dicho pie, lo que facilita la transmisión del peso del cuerpo al pie de apoyo, y la ruptura de la inercia inicial de esta parte del movimiento.

Después de ejecutar esta acción motriz, los primeros pasos de la arrancada deben ser cortos y rápidos, y la inclinación del tronco se debe mantener durante los dos o tres

primeros pasos de esta fase. Es muy importante tener en cuenta el trabajo pendular de los brazos para mantener el correcto equilibrio corporal.

d) Los giros

El giro es un arma valiosa en el ataque moderno, ya sea como elemento indispensable dentro de cualquier sistema de juego. En un ataque individual, o sencillamente para proteger el balón de la acción del defensa contrario. El giro puede realizarse con balón o sin el, en el lugar o estando en movimiento, de frente o de espaldas con los pies al mismo nivel, con el pie (izquierdo o derecho) más atrasado, o con el pie (izquierdo o derecho) más adelantado.

El giro es un excelente medio para anular cualquier acción en la que el defensa intenta tumbar o quitar el balón, así como en acciones en que el jugador ofensivo intente desmarcarse y emprender determinada acción ofensiva.

Mediante este importante elemento, el jugador puede tener protegido siempre, de forma correcta, el balón, al interponer el cuerpo entre el adversario y el balón.

De acuerdo con la característica del defensa, el jugador que realiza el giro poseyendo el balón, puede situarlo: cerca del tronco (si lo marca un buen defensa), colocando los codos hacia a fuera y separados del cuerpo; arriba de la cabeza, si el defensa es más pequeño; debajo de la cintura, si se va a realizar algún amago o salida en drible; o hacia un lado, en dependencia de la ubicación que tenga en el terreno del jugador ofensivo y el defensa.

Para los atletas principiantes y escolares, recomendamos enseñar a proteger el balón pegado al cuerpo, a nivel de la cintura. No siempre el movimiento de giros tiene que ser completo, sino que puede darse un octavo, o un cuarto de giro, o media vuelta, o sea, se pueden realizar giros desde 45 hasta 360°.

Al iniciar la ejercitación, es necesario enseñar que el pie de giro es aquel sobre el cual se gira y que constituye el eje de rotación. Si el jugador no posee el balón, puede girar sobre cualquiera de los dos pies, al frente o atrás; pero si lo posee, el pie de giro es

aquel que primero hizo contacto con el terreno al recibir el balón, o al realizar parada por pasos. El jugador podrá emplear cualquier pie para girar, si al recibir el balón están apoyados los dos pies en el suelo, o si el apoyo se hace simultáneamente con ambos.

Para el giro se adopta la postura del Balonmanista, se apoya el pie de giro en la parte anterior, se recarga el peso del cuerpo sobre la pierna de poyo, se inclina el tronco ligeramente hacia delante, y se apoya la pierna de péndulo sobre la planta del pie.

Es necesario que al enseñar el giro, el profesor tenga en cuenta que el centro de gravedad del cuerpo no debe oscilar exageradamente hacia arriba y hacia abajo, por las flexiones y extensiones sucesivas que debe realizar la pierna de apoyo al girar. Es recomendable que después del giro las piernas mantengan la flexión inicial, y que estén separadas ligeramente, más que en la posición inicial. Esto permite mayor equilibrio, pues el centro de gravedad se encuentra más cerca de la base de sustentación del cuerpo.

2.4 Reflexiones sobre los desplazamientos a escala internacional

Tratamos sobre la forma más recomendable para que el jugador, sin estar en posesión del balón, inicie cualquier tipo de desplazamiento, tanto ofensivo como defensivo, así como las paradas y cambios de dirección súbitos obligados que han de realizarse en íntima relación con la adopción de la posición de base que corresponda. Dichos conceptos constituyen facetas importantes de la técnica individual que deben conocer los jugadores para facilitar su intervención y hacer frente a las necesidades inherentes al juego.

Partiendo de la posición de base ofensiva y defensiva recomendadas, los desplazamientos podemos clasificarlos, utilizando terminología clásica, de la siguiente forma:

1. En función de la orientación adoptada por el jugador dentro de la trayectoria escogida:

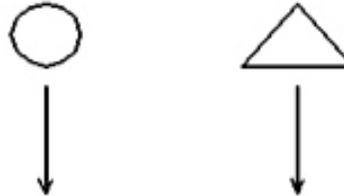
FRONTALES HACIA ADELANTE
(gráfico n°1)



Dando frente a la dirección adoptada.

Gráfico n°1

FRONTALES HACIA ATRAS
(gráfico n°2)



Dando la espalda a la dirección adoptada

Gráfico n°2

LATERAL HACIA EL LADO DERECHO
(gráfico n°3)



De costado a la dirección adoptada

Gráfico n°3

LATERAL HACIA EL LADO IZQUIERDO
(gráfico n°4)



De costado a la dirección adoptada

Gráfico n°4

2.- Por el modo de realizar el desplazamiento:

a) En forma de marcha: Después de impulsar con una pierna, la otra que en suspensión.

b) En forma de carrera: Cada impulso realizado con una pierna, provoca que el jugador se encuentre en suspensión.

c) En forma de deslizamiento: Los impulsos suceden sin que los pies pierdan el contacto con el suelo y no existe cruce de piernas.

3.- Con referencia a las paradas, utilizaremos la siguiente clasificación:

- a) Parada en desplazamiento en forma de marcha.
- b) Parada en desplazamiento en forma de carrera.
- c) Parada en desplazamiento en forma deslizante.

4.- Sobre los cambios de dirección, sin tener en cuenta la orientación que en cada caso utilice el jugador, estableceremos su clasificación del modo siguiente:

a) Simples: El jugador varía la trayectoria de su desplazamiento cambiando el sentido de la dirección adoptada, sin intervalo entre el primero y el segundo recorrido.

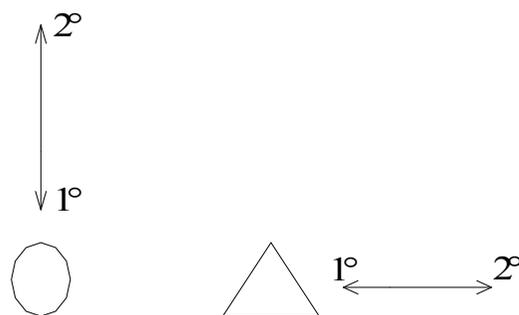


Gráfico nº5

b) Dobles: El jugador cambia la trayectoria de su desplazamiento utilizando distinta dirección a la adoptada en primer lugar, sin intervalo entre el primero y el segundo recorrido.

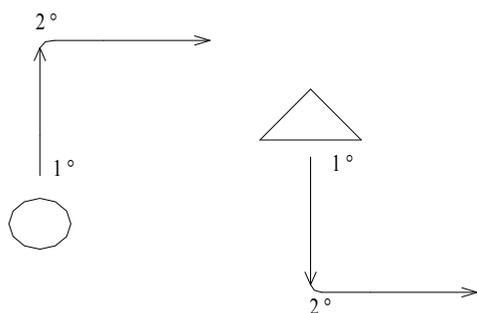


Gráfico n.º 6

c) Múltiples: En este caso el jugador cambia de trayectoria como mínimo tres veces de forma continua, tanto si cambia o no de dirección o emplea recorridos en diferentes sentidos.

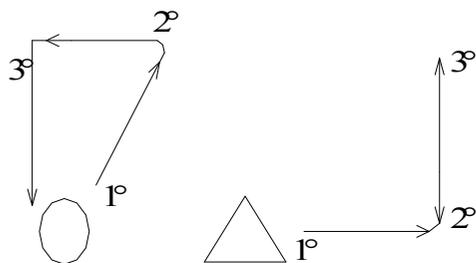


Gráfico n.º 7

5.- Desplazamientos frontales hacia delante

Forma de ejecución:

Levantar el talón correspondiente a la pierna retrasada e impulsar con la parte del pie que, en consecuencia, queda apoyada en el suelo.

- En forma de marcha.

- En forma de carrera.
 - En forma de deslizamiento.
- a) La que en el momento de la acción se encuentre en suspensión (desplazamiento en forma de marcha y de carrera). La pierna que interviene debe adelantarse a la situada en contacto con el suelo.
- b) Si el jugador se encuentra en suspensión (desplazamiento en forma de carrera en fase de suspensión total) tomará contacto con el suelo de forma alternativa, siendo la pierna más adelantada correspondiente al último paso la que interviene para procurar detener la progresión.
- c) En los casos de que el desplazamiento sea deslizante y, por tal motivo, no exista pierna alguna en suspensión, la acción de la parada se efectuará con la pierna adelantada.

2.5 Reflexiones sobre la técnica deportiva

En la actualidad el proceso pedagógico por donde transita la iniciación deportiva en el Balonmano ocurre mediante una gran influencia de la metodología utilizada en otros deportes, es básicamente el punto de partida para el aprendizaje, en el que recae una importancia capital, pero realmente; ¿estarán haciendo lo correcto? Lógicamente se sigue el camino de la Teoría y Metodología del Entrenamiento, tomando como referencia general, progresiones que parten de un modelo ideal, el que conduce hacia las siguientes reflexiones:

¿Qué es la técnica deportiva?

Según el Diccionario Enciclopédico Color (1998: 909) la técnica es el conjunto de procedimientos de que se sirve una ciencia o arte. Pericia o habilidad para aplicar esos procedimientos. Esta acepción es considerada de igual forma por el Diccionario Enciclopédico Marín (1990).

Grosser, M (1986: 11) considera que la técnica deportiva es un componente significativo en todas las facetas de las actividades deportivas y en el desarrollo del rendimiento. En muchos deportes, incluso llega a tener un papel decisivo para la consecución de los

grandes éxitos (por ejemplo, la carrera de Slalom en el esquí, patinaje artístico, tiro, tenis, etc.) y más adelante lo define como:

1.-El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este movimiento ideal se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas verbalmente, de forma gráfica, matemática biomecánica-anatómica - funcional y de otras formas.

2.- La realización del movimiento ideal a que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Se trata de coincidir con Grosser, M (1990) en sus planteamientos e incluso relacionar el concepto de técnica con el de habilidad del movimiento que en los deportes de cooperación – oposición, habría que distinguir, la habilidad con la acción táctica, puesto que el rendimiento está circunscrito desde el inicio de una acción grupal, el tiempo de su ejecución y su efectividad. En determinados atletas que no poseen un modelo ideal se pueden observar errores técnicos, en cambio imponen rendimientos óptimos y cooperan en el éxito de un equipo.

Pensamos que sería prudente reconocer los errores de las conductas motrices, una acción táctica puede comprender varias acciones técnicas que por el momento será reconocida de esa manera; en cambio para deportes como el Balonmano ¿Por qué no considerar un lanzamiento a portería con enlaces de acciones intermedias como una habilidad? No todos los jugadores toman el mismo camino para llegar a la acción final, por lo tanto imagen ideal queda supeditada a la situación que impone el juego, se debe pensar en las situaciones reglamentadas y a partir de ellas diseñar modelo ideales para cumplir los objetivos deseados, tanto en la defensa como en el ataque.

Ozolin, N.G (1983: 115) destaca que para el logro de mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios.

Se defiende que el proceso de enseñanza modifica el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica elemental a lo contextual de los novatos, hasta el elevado arte

técnico de los maestros. Pero no se coincide en cuanto a la enseñanza del modelo ideal bajo el criterio de la técnica elemental, a la luz de las particularidades de cada deporte, Las Situaciones contextuales del juego deben ser consideraciones a tener en cuenta, cada atleta posee una determinada conducta motriz, sus condiciones físicas y mentales difieren en medida, aunque en una determinada categoría, existan particularidades que son comunes.

Aún así los entrenadores pretenden resolver esta situación mediante la repetición del ejercicio estandarizado, sin la repetición es imposible lograr hábitos motores, en cambio esto no implica la actuación de máquinas en el Balonmano, dicho de otra manera el supuesto consiste en aprender el juego a través de una intención táctica.

Se trata de no separar un momento de otro, en las perspectivas valorativas del Balonmano, por considerarlo un juego, interpretando su unidad en la cohesión de los integrantes del equipo, se sustenta la evolución y perfeccionamiento del modelo técnico en la óptica de las Situaciones contextuales del Juego frente a un oponente y respetando su validez estructural en estricto cumplimiento del reglamento de juego.

En el marco reflexivo sobre técnica Matveev, L (1983: 163) señala:

La diferenciación de dos significados. En primer lugar, el modelo ideal de la acción de competición (su modelo verbal gráfico, matemático u otro), elaborado basándose en la experiencia práctica o teórica. En segundo lugar, el modo de formación (o ya formado) en el deportista, que se caracteriza por el grado de utilización eficaz para alcanzar el resultado deportivo.

El autor considera la técnica en estrecha vinculación con la táctica deportiva, como un medio común de unir el conjunto de acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición. También alrededor de estas consideraciones se observa a la técnica como algo inseparable de la táctica lo que se expresa en el concepto ya generalizado en Cuba de preparación técnico- táctica.

Hernández, J (1998) hace algunas reflexiones sobre la técnica, desde el punto de vista de otros autores y que aquí se retoman, ejemplo: Theodorescu, L (1977:31-32) la define como: El conjunto de aprendizajes motores específicos por los participantes en un deporte con eficacia máxima de juego.

Hasta el momento se considera la interpretación del concepto de técnica como algo estático, en cambio otros autores la definen como un elemento dinámico y adoptivo, así se puede inferir según lo planteado por Ferignat, J (1965: 57) cuando lo define Como una necesidad de adaptación del jugador, y como un modo de resolución de los problemas concretos e inmediatos.

Bayer, C (1986: 116) lleva la técnica a un plano más dinámico e interpretativo con relación a un deporte específico La técnica individual representa para cada una de las diferentes especialidades deportivas, todo un repertorio de gestos propios, producto de la historia y la evolución de cada juego deportivo y que llega a constituirse en un patrimonio propio de cada uno de ellos.

Hernández, J (1994: 9) considera la técnica como uno de los parámetros definidores o determinantes de la acción de juego de los deportes de equipos, haciéndolo desde la perspectiva en que la misma está integrada como un todo en el proceso estratégico.”

En ese sentido también lo hace Theodorescu, el que considera que las acciones individuales constituyen procedimientos técnicos integrados que tienen su estructura específica que se desarrolla bajo la égida de un proceso diferenciado de pensamiento estratégico (considerado pensamiento táctico).

Vankersschaver (1982: 46) señala que un jugador al efectuar un gesto técnico en el transcurso de un encuentro, lo hace siempre en función del contexto. Su acción es portadora de sentido para los otros jugadores que tienen en cuenta los desplazamientos de compañeros y adversarios.

El criterio es que en ese sentido se produce un acercamiento a la lógica interna del juego y como se observa tiene sus células en una acción contextual que traducía al

ámbito deportivo en la propia acción - táctica, con un matiz técnico pero en función de un rendimiento grupal y no individual.

Finalmente se coincide plenamente con Hernández, J (1994: 12) que la explicación de la acción técnica se sitúa en un contexto mucho más amplio y significativo alejado en gran medida de la interpretación mecánica de la acción, situándose por lo tanto en el ámbito en que la comunicación juega un papel primordial, por lo que la técnica en el Balonmano para el caso que se analiza, tiene su significado solamente en las Situaciones contextuales de Juego, pues de hecho la misma responde a las situaciones reglamentadas y estas constituyen parte de la estructura del juego con una intención táctica.

En el VII Congreso Internacional sobre entrenamiento deportivo (2001: 4) se pronunciaron las siguientes acepciones sobre técnica deportiva:

Primero: Es un procedimiento racional, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos.

Segundo: Forma de realizar un movimiento.

Finalmente se destaca que distintos autores como (Grosser 1986, Matveet 1983 y Harre 1973, entre otros) definen la técnica como: el modelo ideal de un movimiento para realizar un objetivo motor. En tal sentido defienden los elementos estructurales y biomecánicos de las acciones de juego, Las definen por la estructura temporal espacial y la dinámica del movimiento, donde es preciso tener en cuenta las fases del movimiento y los elementos estructurales esenciales que comparan los resultados deportivos logrados a partir del modelo técnico; en cambio en deportes como el Balonmano los resultados deportivos no están sujetos a la estructura de los movimientos, aquí entrarían a jugar un papel importante los mecanismos de percepción y decisión ante la presencia de compañeros y adversarios.

A diferencia de esta validez conceptual Andux, C (1998: 16) realiza una propuesta didáctica que se sustenta en las etapas de formación de las estructuras de las Situaciones contextuales de Juego y no de los deportistas de modo individual. Y continúa explicando que en la formación heterogénea que pueda presentar cada individuo se funde la acción resolutoria del contexto grupal que muestra la Situación contextual del Juego.

A diferencias del criterio del autor, en la investigación se tiene como elementos importantes al individuo con su aprendizaje básico, independientemente que se realice en el contexto grupal y las etapas de las Situaciones contextuales de Juego y no de los deportistas de modo individual. Y continúa explicando que en la formación heterogénea que pueda presentar cada individuo se funde la acción resolutoria del contexto grupal que muestra la Situación contextual del Juego.

2.6 Reflexiones sobre la táctica deportiva

Una vez analizadas algunas reflexiones sobre la técnica deportiva, se considera conveniente destacar la táctica, elemento vital del juego.

El trabajo que nos encontramos realizando retoma los fundamentos tácticos como el principal baluarte para el aprendizaje y desarrollo del alumno en el juego. Seguidamente se procede a realizar las definiciones de táctica vista desde la óptica de diferentes autores.

Los orígenes de la táctica son muy antiguos y generalmente se asocian a términos militares, pero la realidad es que en el deporte se ha utilizado y se utiliza con un alto sentido, dado a las características de cada modalidad deportiva, pues unos requieren en mayor medida que otros de la táctica.

En 1994, Sampedro se refiere a que la táctica proviene del griego TAKTIKEË que se deriva a su vez del verbo Tasso que significa “poner en orden las cosas”.

Por otra parte el Diccionario Enciclopédico Marín (1990:4929) establece que la táctica es: El arte de disponer, mover y emplear las tropas sobre el campo de batalla con

orden, rapidez y reciproca protección, combinándolas entre sí con arreglo a la naturaleza de las armas según las condiciones del terreno y disposición del enemigo”.

En tanto que el Diccionario Enciclopédico Color (1998:900) define la táctica como Sistema ideado y empleado hábilmente para conseguir un fin. Este tipo de definición permite una mejor cobertura para entender la táctica en el campo deportivo.

Harre, D (1973: 282) expone que la táctica es considerada como la teoría de la conducción del encuentro deportivo.

Clasificándola en tres formas, de acuerdo con diversos deportes y disciplinas (Pruebas individuales, Competencias de hombre a hombre y Competencia de equipos) El Balonmano se ubica en esta última clasificación, pero con el impedimento del adversario.

Por lo tanto la acción táctica en el juego está dirigida hacia el logro de un rendimiento óptimo, en el cual cada deportista mediante una acción individual o grupal debe manifestar un conocimiento táctico, las habilidades técnicas, las capacidades condicionales y otros factores, El impedimento del adversario y la cooperación tanto ofensiva como defensiva permite dilucidar que las acciones se producen en un entorno grupal donde lo más importante no es la suma de dichas acciones, sino la habilidad táctica del equipo para lograr su objetivo.

En el desarrollo de la habilidad táctica es preciso tomar todas las medidas en aras del aprendizaje técnico evitando los errores que pueden cometerse a causa del estereotipo, se trata de repetir la acción siguiendo la lógica del juego, primero con adversario aparente, luego pasivo y por último activo (dirigido y libre).

Theodorescu. L (1980) analizando a Racinowski (1975) relaciona la táctica con la forma pensada, racionalizada, económica y planificada de librar la lucha deportiva durante la competición. Según Bordanov, citado por Naglak, Z (1978:29) la táctica comprende un capítulo de la teoría del deporte, que investiga los medios, modos y formas de ejecución de la lucha deportiva, así como su empleo frente a un adversario concreto en condiciones concretas de la lucha deportiva, para obtener la victoria.

2.6.1. La variabilidad en el aprendizaje de la técnica y la táctica del juego.

A escala mundial en los últimos años ha tomado fuerza en el proceso de enseñanza/aprendizaje de un deporte, la práctica mediante la variabilidad en el aprendizaje motor. Por la importancia que tiene para el proceso de iniciación deportiva y en específico en nuestro trabajo, se considera necesario realizar algunas reflexiones para ganar en claridad respecto a su terminología y utilización.

En el Diccionario la variabilidad se considera como la diferencia dentro de la unidad.

En tanto que la variedad es calidad de variable acción y efecto de variar o variarse. (Diccionario Enciclopédico Marín, 1990: 5262)

La hipótesis de variabilidad al practicar (Schmidt, R 1975:225) está basada en que las condiciones de la práctica deben variarse de acuerdo a las condiciones evolutivas, estas variaciones obligan a los alumnos durante la ejecución de movimientos a que tengan que adaptar su respuesta y tomar decisiones.

Schmidt, R (1975) considera que la base de la variabilidad es la “Teoría del esquema”, donde la practica abundante y variable es la vía más adecuada para favorecer el aprendizaje motor.

En 2000, López resume de las aportaciones de Schmith (1988), que la práctica variable supone que los niños empleen sus recursos de procesamiento de la información para:

- Reconocer las diferentes variaciones de la tarea en términos de semejanza o diferencia a lo previamente practicado.
- Recuperar de su memoria prototipos o ejemplos de experiencias pasados con sus correspondientes consecuencias sensoriales.
- Decidir sobre el plan motor a llevar a cabo, especificando sus parámetros concretos en cada actuación.

- Corregir el movimiento mientras lo está llevando a cabo o posteriormente, actualizando su plan motor.
- Evaluar las consecuencias y efectos de su plan de acción.
- Poner al día y revisar el esquema motor de su respuesta.

El hecho de realizar una práctica variable supone que el niño se enfrente a un determinado número de acciones diferentes a las que se deben dar respuestas diferentes, esto permite que pueda comprender y adaptarse mejor a las situaciones nuevas. De hecho esto favorece el fenómeno de la transferencia y la adaptabilidad (Ripoll, 1982). Realizando un análisis sobre la temática Ruiz, L (2001:3) plantea que:

Se desconoce la cantidad de variaciones que son aceptadas por el sistema cognitivo-motor infantil, qué organización de la práctica es la más adecuada en los diferentes momentos evolutivos o qué factores son los que más afectan el desarrollo de la competencia motriz infantil cuando son variadas.

Le Boulch (1991) es uno de los autores que defiende las situaciones variadas en el aprendizaje de una misma estructura motriz, como se puede apreciar en este caso solo se retienen los caracteres comunes de la misma.

En investigaciones realizadas por (Lee, 1983 y Magill, (1985) se popularizó el papel del efecto de la organización de la práctica en el aprendizaje, retención y transferencia motriz. Precisamente estos autores demostraron que la práctica variable realizada en bloques supone la ejecución de un mismo patrón motor que involucra sinergias neuromotrices similares, en tanto que la práctica aleatoria contribuye y requiere de la toma de decisiones ante diferentes problemas.

En la presente investigación se introducen diferentes bloques básicos de enseñanza durante el aprendizaje, que están compuestos por varias acciones de juego y en correspondencia con su evolución; de ningún modo se exige por un patrón motor, cada vez que se realice una Situación contextual del Juego se exige por la solución del problema y la culminación con el lanzamiento a portería. En caso de que los alumnos

incluyan acciones que no pertenezcan al bloque estudiado son premiados con la aceptación, siempre que su ejecución cumpla con el reglamento y la lógica del juego.

Durante la enseñanza a través del juego, las acciones adquieren significado para los participantes y no a través de la repetición, como si los alumnos actuaran como máquinas, el objetivo es favorecer la retención. Bernstein, 1967; Pigott, 1985 y Whiting, (1989)

Un elemento de importancia es que este trabajo defiende el modelo comprensivo de enseñanza, donde las habilidades se adquieren de forma abierta a partir del criterio de las Situaciones contextuales del Juego y de juegos para su comprensión.

El juego encierra un alto número de acciones variadas, que en la medida en que el alumno se adentra en el, requiere de diferentes acciones que deben ser ajustadas y adaptadas a las diferentes situaciones que se presentan, por lo tanto ¿qué sentido tiene el aprendizaje alejado de este contexto? es necesario crear una base en la enseñanza a partir de las condiciones donde este se desarrolla.

Investigaciones realizadas por: Connolly, (1970) y Ripoll, (1982) consideran que el aprendizaje motor de forma variable, es posible que capacite a los alumnos para adaptarse mejor a otras situaciones similares de competición deportiva. No es posible enseñar un deporte como el Balonmano a la manera que lo hace el Atletismo, al respecto Andux, C (1999) realizó sus valoraciones, pues de esta manera se distancia a la actividad contextualizada.

¿Que variables han sido variadas por diferentes autores? Con relación a esta interrogante Bonnet (1983) diversifica la enseñanza a partir del empleo de diferentes materiales según el objetivo previsto por el profesor.

Whiting (1979) propone que para la enseñanza de los deportes con balón los niños fueron educados a través de la experimentación de trayectorias variadas en los pases; pero esta propuesta contiene la repetición consecutiva en desplazamientos. El criterio al respecto es que variar, no signifique modificar una tarea en un ejercicio estándar, la

modificación propone que se realice desde el conexto del juego, donde cambie la situación y la forma de ejecutar las acciones.

Barreiros (1991) planteó analizar la variabilidad desde 4 aspectos: 1) Condiciones espaciales de la tarea; 2) Condiciones temporales de la tarea; 3) Condiciones instrumentales; 4) Condiciones humanas.

El objetivo de una práctica variable supone la exploración por parte del alumno de sus posibilidades corporales; en este sentido favorece sus mecanismos motores y cognitivos, en una práctica donde los mecanismos de percepción y decisión requiere de participantes (compañeros y adversarios), entre más participen, habrá que dar respuestas a una mayor cantidad de situaciones. En el caso de situaciones estandarizadas habrá una menor participación de la conciencia hasta que el alumno logre estereotipar aún más el movimiento y forme el hábito motor en estas condiciones.

Zimkim (1975) con relación al estereotipo dinámico se refiere a que en los deportes de combate y juegos deportivos el hecho de crear un estereotipo dinámico en las acciones motoras, lejos de ser beneficioso es perjudicial. Es por ello que es necesario observar muy bien durante las clases las ejecuciones de los alumnos con el fin de cambiar de actividad, de esta forma se evita la formación de los estereotipos dinámicos. Esto puede ser controlado provocando cambios de situaciones constantes y variando la organización de las Situaciones contextuales del Juego; para que el alumno ejecute las acciones motrices en diferentes situaciones y de forma aleatoria.

Lee y Magill (1985) analizaron diferentes hallazgos sobre la práctica realizada en bloques y la práctica variable aleatoria; destacando dos tipos de razonamientos:

- A) Cuando el sujeto practica de manera aleatoria, tiene que realizar una tarea diferente en cada ensayo, lo que probablemente altera, de alguna manera, su ritmo de práctica.
- B) Cuando el sujeto practica de manera aleatoria se eleva el nivel de incertidumbre sobre la tarea que se va a llevar a cabo en cada ensayo de práctica, lo que no favorece la preparación y predicción de lo que va a ocurrir.

Estos hallazgos parecen indicar que se pueden sacrificar los resultados inmediatos si el objetivo es conseguir una mayor retención y transferencia Lee y Magill, (1983:4) En el deporte educativo estos criterios se pueden considerar como validos pues la iniciación deportiva persigue resultados a largo plazo.

El individuo debe estar preparado para vivir en sociedad por lo que es necesario fomentar los valores éticos y estéticos acorde a los intereses sociales en una práctica deportiva más socializadora y significativa, de nada vale el aprendizaje mecánico que no enseñe a pensar dentro de la actividad. El logro de la asimilación de un contenido en el juego permite una mayor riqueza en la profundidad y elaboración de nuevas repuestas a los problemas tácticos.

El alumno debe ser el constructor de la solución motriz en cada ensayo, la cuestión no es que retenga la solución. En este sentido Bernstein (1967: 134) se refiere:

El proceso de práctica para adquirir un nuevo hábito motor, consiste esencialmente en un éxito progresivo, en la búsqueda de soluciones motrices óptimas a los problemas concretos. Por esta razón, cuando se lleva a cabo de manera adecuada, no consiste en repetir los medios para solucionar un problema motor una y otra vez, sino que consiste en un proceso de solucionar dicho problema una y otra vez por medio de técnicas que cambiamos y perfeccionamos de repetición en repetición.

El planteamiento anterior define claramente que el alumno tiene, más que recordar sus acciones, reconstruirlas, para adquirir un conocimiento que le permita razonar ante diferentes situaciones de forma operativa y no mecánica.

Ruiz (2001: 7) expone que la cuestión clave es determinar si es mejor actuar repetitivamente sin comprender o comprender para actuar Con relación a este criterio se considera que comprender para actuar eleva a un nivel superior el aprendizaje, esto es lo que se debe incentivar en los alumnos.

2.6.2 La Casuística de los Deportes Colectivos.

Es necesario atender a la especificidad de los deportes colectivos a la hora de diseñar sus propios procesos de detección de talentos. Está claro que en el caso de los deportes individuales, es fácil determinar el criterio de rendimiento (por ejemplo, el objetivo de un nadador es cubrir una distancia determinada en el menor tiempo posible).

El criterio de rendimiento en este tipo de actividades es obvio. Sin embargo, en los deportes colectivos, es virtualmente imposible identificar una sola variable que represente completamente el concepto de éxito en ese deporte, ya que en estos deportes el criterio de rendimiento no es unidimensional ni inmediatamente obvio” (Régnier, G, Salmela, J. y Russell, S, (1993,p.92).

El análisis multifactorial propuesto a veces es, al menos, insuficiente, debido a la interdependencia e interrelación de los factores del rendimiento, así como su valoración cualitativa. Así mismo, el análisis causal (causa/efecto) no siempre nos responde de forma completa y acertada, ya que no está muy claro las condicionantes criterioales de la conducta deportiva en la competición.

Además de esta casuística, debemos señalar también como aspecto diferenciador que estos deportes se caracterizan por la primacía de los factores de percepción y decisión. El factor ejecución motriz no es específico de los deportes de cooperación oposición, ni desde la perspectiva de las modalidades de ejecución, ni desde la verificación del éxito o resultado de esa ejecución, pues ello no explica el proceso de decisión estratégica, la toma de decisiones del jugador a partir del tratamiento de la información del contexto en una situación real del juego La sierra y Escudero, (1993, p. 87).

Zatsiorski (1989) afirma, a la hora de valorar el nivel de preparación del deportista, que en el caso de los deportes colectivos, son limitadas las posibilidades de evaluación de la maestría técnica con la ayuda de pruebas o test específicos, ya que generalmente los indicadores medios durante el proceso de aplicación de las pruebas no son

informativos. Los coeficientes de correlación entre la precisión de la ejecución de estos procedimientos durante la aplicación de pruebas y en los partidos, generalmente se acercan a cero. Por ello, recomienda utilizar una valoración a partir de la opinión de expertos en estos deportes.

Para Dufour (1989, en Grosgeorge, 1990), la evaluación en los deportes colectivos presenta numerosas dificultades. Mientras que los deportes individuales utilizan indicadores basados en los estudios biomecánicos, fisiológicos, y extraen información suficiente para establecer un plan de entrenamiento; en los deportes colectivos “la interdependencia de los comportamientos y las particularidades de las disciplinas constituyen obstáculos difíciles de superar” (p.68).

Lasierra y Escudero (1993) afirman que el informar de aspectos vinculados con la práctica no da una información completa, pues en deportes de cooperación oposición aparecen muchas variables a analizar y además existe cierta tendencia a sobre valorar algunos aspectos obviando otros que, no por ser más difíciles de observar, son menos importantes y representativos.

Como método de observación estos autores proponen que se realice en sustitución de juego real, integrando el registro de las conductas de toma de decisión con los registros temporales de la acción y, estableciendo escalas descriptivas para la valoración del jugador según los roles estratégico.

Por último, Gutiérrez (1990), después de plantear una batería de tests para detectar talentos en Baloncesto, afirma que si bien la exploración activa o sistemática puede ser efectiva, las pruebas realmente informan que la capacidad del sujeto son las que se llevan a cabo dentro del terreno de juego, donde son los propios entrenadores quienes poseen más y mayores elementos de juicio para detectar talentos.

B).- El Balonmano según Hernández Moreno, J (2000: 4):

Es un deporte de cooperación/oposición en el que el desarrollo de la acción de un equipo es la colaboración entre sus integrantes, pero se da siempre ante la oposición

directa de otro equipo, por lo tanto como rasgo significativo la cooperación/oposición se efectúa de forma simultánea y bajo incertidumbre.

El Balonmano presenta en su estructura elementos que lo diferencia de otros deportes; estos son:

- El balón: Este móvil es pequeño y puede medir de - cm. de diámetro dependiendo de la categoría y sexo. El balón es el objeto por el cual se lucha y luego de poseerlo se construyen todas las situaciones de juego.
- El terreno de juego: Este es de forma rectangular con una dimensión de 40 x 20 m, en su interior posee áreas que lo estructuran y que los jugadores deben utilizar acorde a las reglas.
- La portería: Su dimensión es de 3 m de largo por 2 m de alto; es defendida por un portero y será en todo momento el objetivo a franquear por los jugadores de cada equipo.
- El tiempo: Todo partido oficial tiene una duración de dos tiempos de 30 minutos, con un descanso de 10 minutos, además de las interrupciones temporales reglamentarias de 1 minuto de juego por cada equipo.
- El reglamento de juego: Las reglas hacen del Balonmano una convención que posee un carácter único y determina el comportamiento de los jugadores, pero no la manera en que estos puedan o no hacer las cosas.
- Los compañeros: En el terreno de juego pueden participar hasta 7 jugadores incluyendo al portero, es decir que la composición del equipo en el terreno es de 6 jugadores de campo y un portero.

Capítulo III: Métodos y Procedimientos.

3.1 Tipos de Estudio.

La investigación se enmarca dentro de un estudio de tipo correlacionar. Dentro de los diseños experimentales, se optó, en correspondencia con los objetivos y las características particulares del estudio, por un diseño pre experimental Pretest- postes para un solo grupo (Estévez Cullel, Arroyo Mendoza, 2004), midiendo la variable; los desplazamientos ofensivo sin balón, antes y después de la manipulación de la variable independiente (El sistema de ejercicio), para posteriormente computar la magnitud de cambio.

3.2 Población y Muestras. (Ver anexo 1)

La población estudiada fue de 12 atletas del sexo masculino de las edades comprendidas entre 11-12 años, alumnos de 5to y 6to grado de Primaria de la Escuela Roberto Fleite del municipio de Cienfuegos Provincia de Cienfuegos en la república de Cuba, estos atletas fueron seleccionados a partir del interés que mostraron por la practica del Balonmano.

La muestra esta formada por un grupo de atletas del sexo masculino 11 -12 años, para un total de 10, los mismos tienen una edad promedio de 11.3 años, con un peso promedio de 49.8 Kg. y una estatura promedio de 1.93cm. De ellos cinco de piel blanca y 5 de piel negra, todos con resultados académicos buenos, de acuerdo con las exigencias de los programas de la enseñanza primaria. Todos residentes en la zona urbana de Cienfuegos.

3.3 Métodos Utilizados

Métodos de Nivel Teórico

- **Analítico - Sintético:** Se empleó durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

- **Inductivo - Deductivo:** Este método facilitó la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.
- **Histórico – Lógico:** Permitió la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Métodos de nivel empírico:

- **Revisión de documentos:** se utilizó para revisar estructuras, contenidos y orientaciones metodológicas los planes existentes de ejercicios físicos para disminución de los niveles de sedentarismo.
- **Medición:** Permitió medir un test los niveles de sedentarismo de la muestra antes y después de la intervención
Se midió el índice de masa corporal activa.
- **Observación estructurada** Fue el método más utilizado, pues el mismo nos permitió evaluar el desempeño de cada atleta desde el punto de vista de los desplazamientos ofensivo sin balón, en cada prueba realizada.
- **No participante** El investigador y los Ayudantes se encuentran fuera del objeto de estudiado.

3.3.1 Métodos del nivel matemático.

Para analizar los resultados de test técnico se utilizó el cálculo porcentual. Además de hojas de cálculo en Microsoft Excel de la versión 2007 del Office para la construcción de las gráficas y tablas.

Para calcular el nivel de los desplazamientos ofensivo sin balón durante el juego se utilizo el test técnico del manual del deportista en balonmano (2010).

3.3.2 Procedimiento utilizado en el proceso, para realizar la evaluación de los alumnos en el test técnico

El procedimiento utilizado, a manera organizativa.

En el mes de Septiembre del curso 2010 – 2011 se inicio la coordinación con la comisión provincial de Balonmano de Cienfuegos, en la República de Cuba.

Con la finalidad de aplicar la investigación en atletas de las edades comprendidas entre los 11 y 12 años de la Escuela primaria Roberto Fleite del municipio de Cienfuegos Provincia de Cienfuegos en la república de Cuba; es necesario significar que la categoría en estudio hasta el momento de la investigación es oficial su competición en nuestro país.

Durante el mes de Septiembre se procedió a seleccionar una muestra de 10 atletas de acuerdo a su incorporación a la práctica del Balonmano, los cuales conformaron el grupo estudio.

A continuación se inicio un periodo de adaptación con un entrenamiento para el grupo, el que duro un mes, de manera que recibiera una información inicial similar, respecto a las reglas del juego, relación con los Desplazamientos Ofensivos sin Balón. La forma de ejecutar las acciones básicas de los desplazamientos ofensivos, es decir que en este periodo de trabajo se utilizó para que los atletas iniciaran en igualdad de condiciones las prácticas del Balonmano durante este curso.

Terminando este proceso se les aplico el primer test en el mes de noviembre del 2011 precisamente en este mes de noviembre se inició la introducción del sistema de ejercicios al grupo de estudio.

Este grupo recibió la influencia de sus respectivas variables hasta el mes de Mayo del 2012, fecha en la cual se realizó el segundo test de control.

El test para el control de la variable dependiente consistió en la observación de un partido efectuado y la competencia provincial de Balonmano categoría 11 – 12 años en el 2010 – 2011 y 2011 – 2012, eventos donde participaron los atletas del grupo estudiado.

3.3.3 Recogida de datos de diferentes variables observadas (ver Anexos 2)

Para la recogida de los datos fue preparado un cuerpo de cuatro observadores, los que fueron capaces de observar cada variable estudio, todos especialistas de Balonmano, de ellos tres licenciados de la Universidad del Deporte en Cuba y un estudiante de Sexto año de la carrera, con la experiencia en la labor profesional.

Capítulo IV: Análisis de los Resultados.

Al aplicar los diferentes métodos de investigación se alcanzo los siguientes resultados, los cuales se mostraran en el transcurso del análisis de los mismos:

4.1 Resultados del test desplazamientos ofensivos balón durante el juego ante del diagnostico inicial.

La tabla 2 muestra el nivel de los desplazamientos ofensivo sin balón durante el juego del grupo de estudio en un tope de confrontación, como se puede apreciar en la tabla el grupo obtiene 170 puntos para un 48% siendo las variables con mas problemas el giro con 10 alumnos evaluados de insuficiente para un 100%, la carrera con cambio de dirección con 9 alumnos evaluados insuficiente 90% y el amago con 9 alumnos evaluados insuficiente para 90% de esta manera se pudo observar la falta de comprensión de los desplazamientos ofensivos durante el juego del grupo.

Tabla # 2. Resultados en la prueba inicial en un tope de confrontación.

Descripción	Insuficiente		Regular		Buen		Excelente		Total de Puntos	% General
	#	%	#	%	#	%	#	%		
Carrera Normal de fuerte			10	100					30	60
Carrera con arrancada explosiva	2	20	8	80					28	56
Carrera con cambio de dirección	5	50	5	50					25	50
Carrera con cambio de ritmo	9	90	1	10					21	42
Amago	9	90	1	10					21	42
Giro	10	100		0					20	40
Parada	5	50	5	50					25	50
Total									170	48.7

4.2 Sistema de Ejercicio para la comprensión de los desplazamientos ofensivos durante el juego.

- Actividades Metodológicas.
- Justificación:

El sistema de ejercicios que se propone constituye una alternativa metodológica para el perfeccionamiento técnico – táctico de los desplazamientos ofensivos sin balón en los Balonmanistas Pioneriles de 11 y 12 años, inicialmente se realizó un estudio de diferentes términos que tuvieron relación con los desplazamientos ofensivos sin balón, en situaciones contextuales del juego y que pudieran presentar confusión con el que empleamos durante el transcurso del trabajo de manera que se ha tratado de ubicar a los especialistas en este concepto y para ellos se consideraron algunos sustentos en el carácter de la actividad que esta tiene durante el juego.

A continuación se propone un sistema de ejercicios con todos sus elementos una vez incorporados al Balonmano, a ellos se le une la intervención pedagógica del profesor para desarrollar el contenido y cumplir los objetivos propuestos de los diferentes desplazamientos en situaciones contextuales del juego.

Se exponen diferentes conceptos propios del Balonmano que son de vital importancia junto a la simbología para establecer un código de comunicación con los alumnos.

Las actividades para la comprensión de los desplazamientos se elaboran sobre la base de actividades ya conocidas, pero con modificaciones atendiendo a las características de nuestros alumnos, a los ejercicios se le anexan contenidos elementales del Balonmano y sus reglas.

En el sistema de ejercicios se proyecta un trabajo basado en situaciones contextuales que se derivan de un estudio en el juego y que tienen en cuenta los principios y sus problemas tácticos, las reglas tanto básicas como colectivas, el proceso interno de variabilidad en las situaciones, diez ejercicios básicos de procesamiento según la evaluación del juego y por último culmina con diferentes formas de ejecución atendiendo a la naturaleza del joven.

- **Ejercicios**

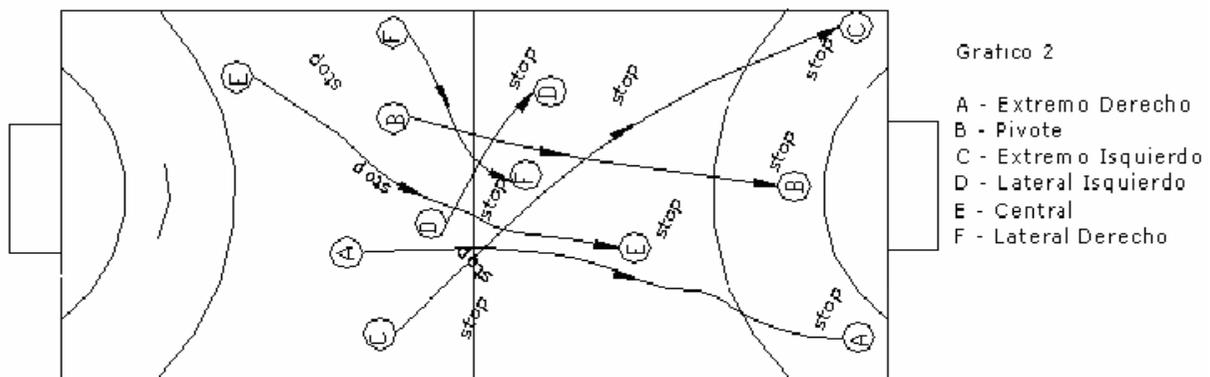
Ejercicio # 1

Un ejercicio complejo en el cual la intervención de un jugador este supeditado al concepto general del ejercicio y depende en consecuencia, como en el juego, de otras situaciones en circunstancias.

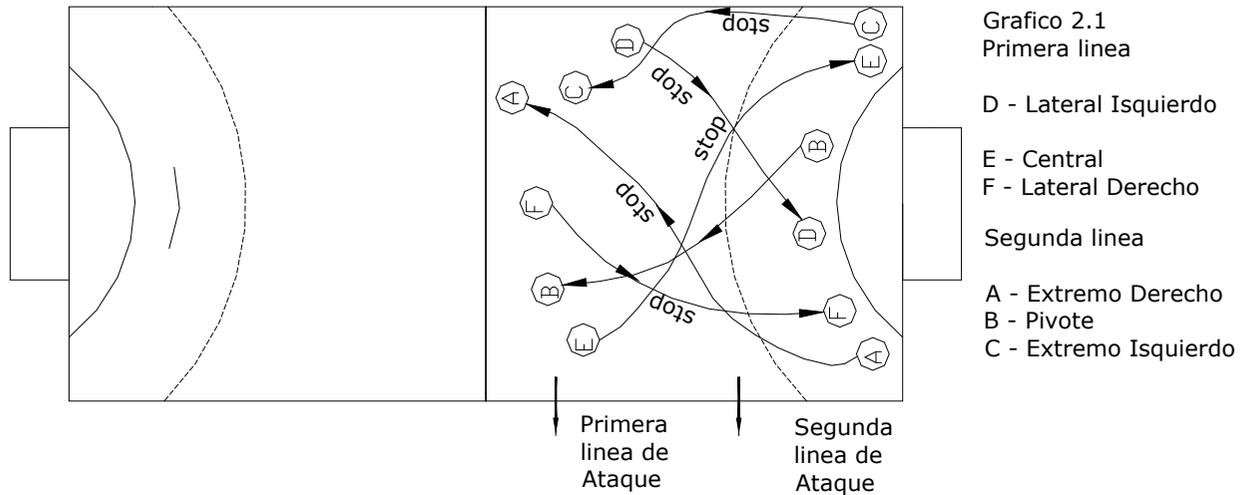
Hemos de partir que los jugadores estarán dispersos en el terreno, aproximadamente de 8 a 4 mts del área ofensiva; los signos de ataque indican la posición que han de representar en su intervención.

Una vez determinada la posición y situación de principio para conseguir la máxima eficacia y debida progresión debe dividirse el ejercicio en las siguientes fases:

Primera Fase: A una señal del entrenador los jugadores se desplazaran frontal hacia delante buscando la posiciones ofensivas, de acuerdo con el reparto de signos indicados por el entrenador.



Segunda Fase: Los jugadores se colocaran en la línea de ataque según sus puestos y al sonido del silbato cambiaron de línea según los puestos a ubicarse con paradas, cambio de dirección y carrera explosiva.



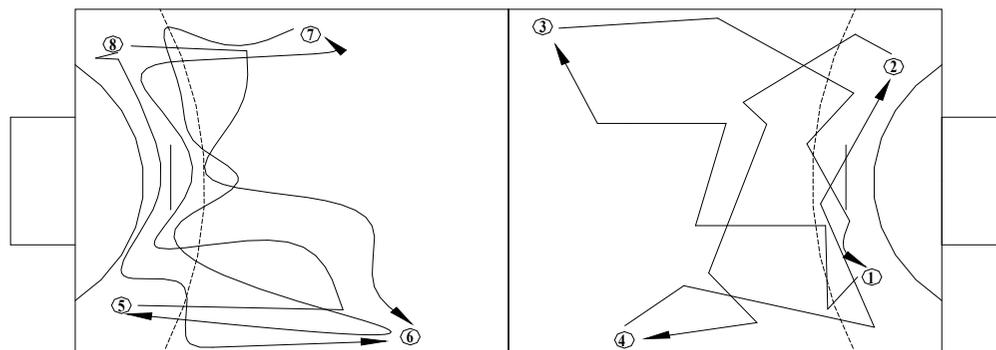
Observación: No se trata de ejercitar al jugador en distancias muy largas pues el objetivo principal radica en repetir la iniciación de paradas de los diferentes desplazamientos.

Ejercicio # 2

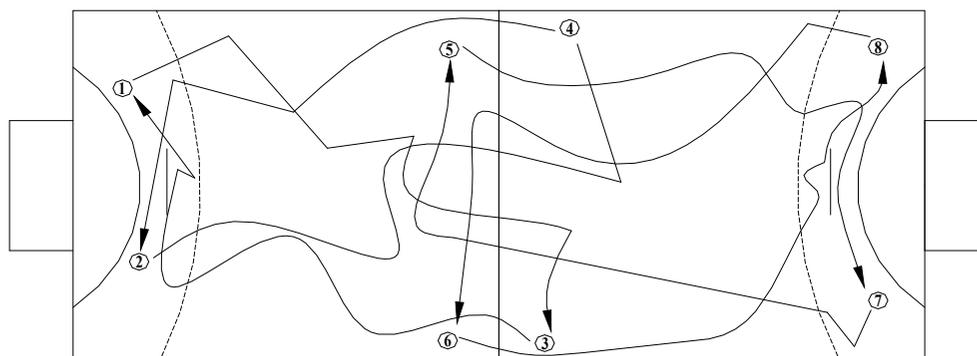
Hemos de utilizar otra posibilidad de entrenamiento específico.

- De acuerdo con la formación patrón del ejercicio, dividiremos su desarrollo en dos fases utilizando las dos mitades de terreno.

Primera fase: Los jugadores se colocaran formando un cuadrado, por los interiores y extremos se desplazaran de acuerdo a la trayectoria orientada por el entrenador con los diferentes tipos de desplazamientos como carrera con arrancada explosiva, amago, paradas, giros y cambios de dirección. Cada jugador tendrá un número y cambiaron de posición según la o instrucciones recibidas del entrenador.



Segunda fase: Similar al ejercicio anterior correspondiente a la primera fase con la variante de que los jugadores se trasladan al grupo de la otra mitad del terreno según la orientación del entrenador.



Observaciones: En cualquiera de las fases indicadas el entrenador dará la oportuna instrucción de las formas, respecto a la dirección de los desplazamientos.

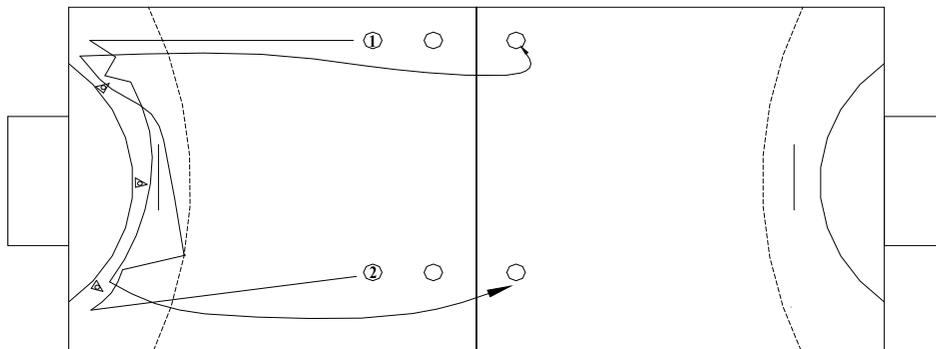
Ejercicio # 3

Se colocaran dos hileras de jugadores a la ofensiva por los interiores con oponentes próximos a la línea de 6 metros.

- Los jugadores se desplazaran con carrera normal de frente, cambio de dirección y ritmo.

Fases: Cada hilera tendrá un número y se desplazaran a los extremos de su bando al llegar cambiaron de dirección y con cambio de ritmo se desplazaran al otro extremo

cruzándose en el centro del terreno un jugador por la primera línea de ataque y el otro por la segunda línea terminando en la hilera contraria de su interior.

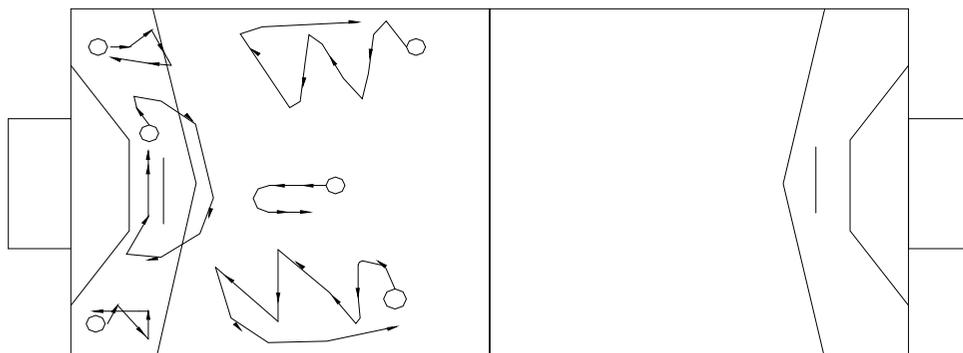


Observaciones: No debemos olvidar las exigencias del juego y los principios de adaptación en cualquier posición para que el jugador inicie su desplazamiento.

Ejercicio # 4

Se trata en primer lugar de repetir la iniciación de los diferentes desplazamientos ofensivos como parada, carrera con arrancada explosiva cambio de ritmo, giros y amagos en diferentes sentidos para desmarcarse de los oponentes que se situaran.

Fase I. Independientes unos de los otros se colocaran en diferentes puestos ofensivos, se desplazaran utilizando la forma de los desplazamientos que haya indicado previamente el entrenador.

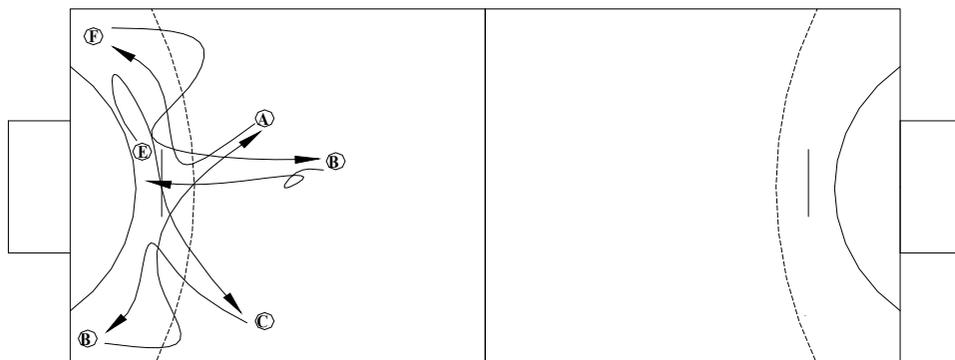


Observaciones: En cualquier caso, es conveniente que los jugadores intervengan sucesivamente utilizando diferentes formas de desplazamientos en ofensiva, como

base del concepto variable que ha de prescindir el entrenamiento y todos los jugadores rotaran por los diferentes puestos para evitar monotonías y exagerada automatización.

Ejercicio # 5

Los jugadores se colocarán en la línea de ataque y cambiarán de puestos con giro, paradas y carrera explosiva según oriente el entrenador.

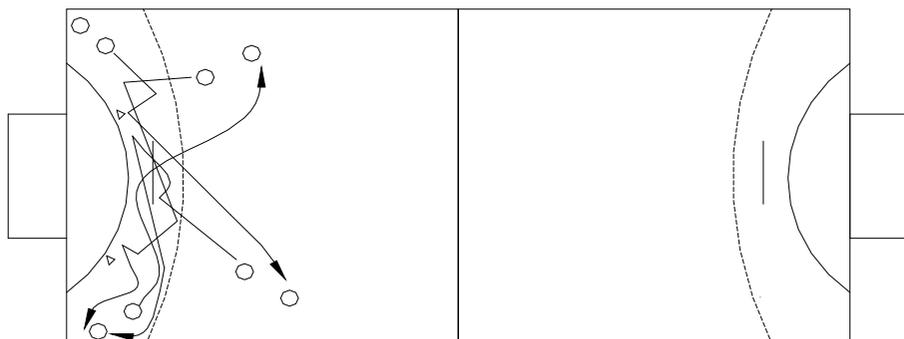


Observaciones: Es necesario evitar el choque pueden adquirir la costumbre, en principio de transitar en posición libre de ocupación. Con ellos los jugadores tienen que realizar paradas súbitas y variaciones en su trayectoria, con el fin de eludir los contactos dentro de una pequeña extensión de terreno de juego donde los protagonistas se cruzan en distintas direcciones y están obligados a constantes cambios de ritmos, como habitualmente exigen las circunstancias del juego.

Ejercicio # 6

- Los jugadores se distribuirán en cuatro puestos de ataque y se colocaran tres defensores.

Fase: En cualquier caso se tratara que los jugadores realicen los desplazamientos como carrera, con cambio de dirección, explosiva, amago y giros, para lo cual los defensores intervendrán en acciones molesta y antirreglamentaria de forma progresiva.



Observaciones: El entrenador indicara en su momento el cambio de misión dentro de cada grupo. Los jugadores de cada grupo se desplazaran a la vez.

Ejercicio # 7

Situar a los jugadores es un espacio reducido dividido en atacante y defensores

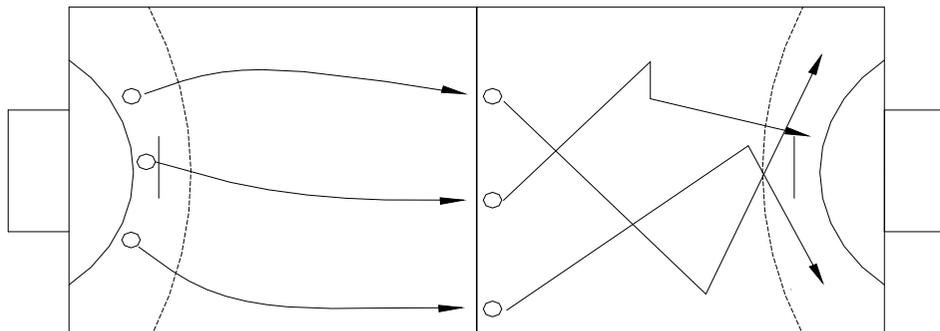
Fase: Los atacantes, con cambio de dirección, paradas, cambio de ritmo, amago y giros. En cualquier dirección y sentido sin salirse del espacio limitado, intentaran burlar la vigilancia de los defensores, y en todo caso, ganar las situaciones previstas. Cuando el entrenador lo estime conveniente, indicará el correspondiente cambio para que los defensores.



Observaciones: Como consecuencia de todo ellos, los jugadores se encontrarán en contacto unos con otros en la mayoría de las ocasiones y en posición no demasiada equilibrada; este momento debe aprovecharlo el entrenador para ordenar una paralización del ejercicio y para que los jugadores atacantes adopten las posiciones básicas ofensivas.

Ejercicio # 8

- Los jugadores formados en tríos en posición defensiva realizaron un contraataque con carrera explosiva, esta la mitad del terreno después de pasar realizaron cruces con cambio de direcciones.

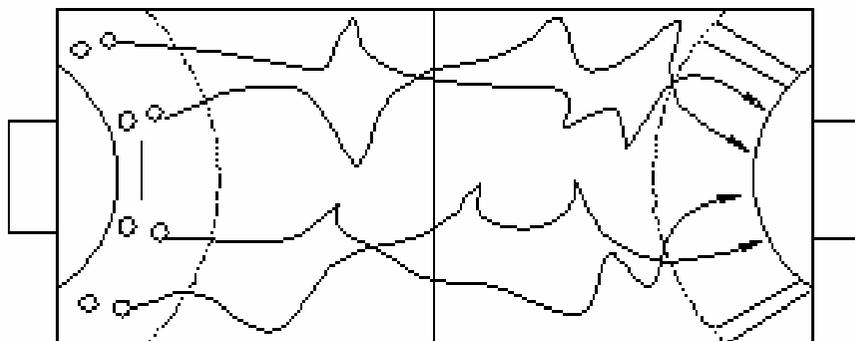


Observaciones: Los jugadores cruzaron por detrás para evitar un choque y los cambios serán fuertes para confundir a los defensores y tener más posibilidades de pase o lanzamiento.

Ejercicio # 9

Los jugadores pararan de la ofensa al ataque en los principios de iniciación de un contraataque.

Fase: Los jugadores se colocaran en cuatro puestos específicos al sonido del silbato saldrán con carrera explosiva hasta 5 m después harán cambios de dirección con cruces hasta llegar a la línea del ataque.

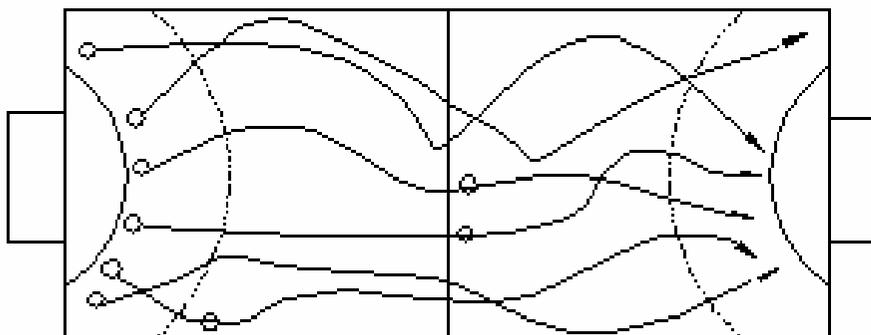


Observaciones: Debemos tener en cuenta la velocidad de la carrera explosiva a la hora de la arrancada para lograr una mejor ventaja.

Ejercicio # 10

Similar al ejercicio número 9 pero con una defensa 6-0 pasaron de la defensa al ataque.

Fase: Los jugadores se colocarán pegado a la línea de los 6 metros y al sonido del silbato saldrán con carrera explosiva, cambios de dirección y cruces hasta llegar a la zona de ataque.



Observaciones: Los jugadores tienen que cruzar por delante con cambios de ritmo y buscar el puesto del jugador que cruzo.

4.3 Resultados del test desplazamientos ofensivos sin balón durante el juego después de aplicar el sistema de ejercicio.

La tabla 3 muestra los resultados después de aplicar los ejercicios se puede apreciar una gran mejoría del grupo logrando de forma general 290 punto para un 82,86% solo un alumno fue evaluado de regular en la carrera explosiva para un 10% resulta interesante destacar que en los carrera con cambio de dirección con 8 alumnos son evaluados bien 80% y 2 evaluados excelente para un 20% en el amago 4 alumnos evaluados bien para 40% y 6 evaluados de excelente para 60% y en los giros 7 alumnos fueron evaluados de bien para 70% y 3 evaluados de excelente para 30% lo que posibilita apreciar la influencia positiva del sistema de ejercicios para la comprensión de los desplazamientos ofensivos sin balón en el balonmano .

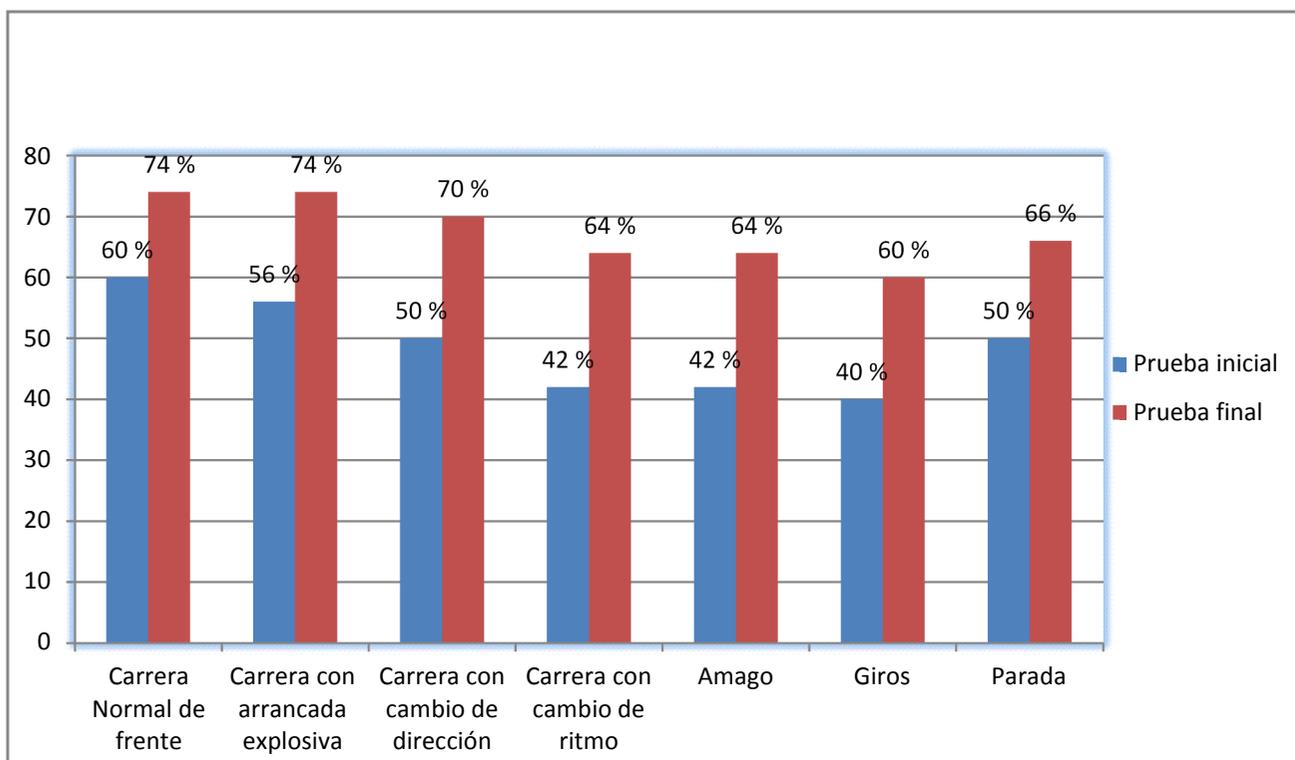
Tabla 3 Análisis de los resultados después de aplicar el sistema de ejercicios

Descripción	Insuficiente		Regular		Bien		Excelente		Total de Puntos	% General
	#	%	#	%	#	%	#	%		
Carrera Normal de fierte					10	100			40	80
Carrera con arranca explosiva			1	10	4	40	5	50	40	80
Carrera con cambio de dirección					4	40	6	60	46	92
Carrera con cambio de ritmo					8	80	2	20	42	84
Amago					4	40	6	60	36	72
Giros					7	70	3	30	43	86
Parada					7	70	3	30	43	86
Total									290	82,86

En el grafico 1 Se muestra la comparación entre los desplazamientos ofensivo sin balón en el diagnostico inicial antes de aplicar el sistema de ejercicio y después de aplicar el sistema de ejercicios. Siendo en el diagnostico inicial inferior la puntuación de los desplazamientos con 48.57% de la muestra total de 10, no siento así en el diagnostico final después de aplicar los ejercicios, solo un alumno es evaluado de regular en la carrera explosiva para un 10% de la muestra total de 10

Estos resultados dejan entrever la importancia del sistema de ejercicio la comprensión de los desplazamientos ofensivos sin balón durante el juego.

**Gráfico # 1 Comparación entre la Prueba inicial y la Prueba final
(Desplazamientos ofensivos sin Balón)**



Capítulo V: Conclusiones.

5.1 Conclusiones

Después de analizar los resultados así como la comparación de los mismos arribamos a las siguientes conclusiones:

La hipótesis se aprueba ya que la aplicación del sistema de ejercicio logró una mayor comprensión de los desplazamientos ofensivo sin balón durante el juego en los balonmanistas cienfuegueros (11 y 12 años).

El 90 % de la muestra fue clasificada de insuficiente en el diagnóstico inicial en los desplazamientos ofensivos sin balón durante el juego siendo el giro la carrera con cambio de dirección y el amago las variables con más problemas.

El sistema de ejercicio basado en la comprensión de los desplazamientos sin balón mejora el ataque durante el juego y cumple los objetivos para lo que fueron propuestos.

5.2 Recomendaciones

- Aplicar el sistema de ejercicio para la comprensión de los desplazamientos ofensivos sin balón en categorías inferiores que se encuentran con dificultades en la comprensión de los desplazamientos ofensivos.
- Socializar el sistema de ejercicio para la comprensión de los desplazamientos ofensivo sin balón en todos los combinados deportivos de la provincia de Cienfuegos para conocer el nivel de aplicación de los desplazamientos ofensivos sin balón durante el juego.
- Investigar el comportamiento de los desplazamientos ofensivo con balón durante el juego al aplicar el sistema de ejercicio.

Capítulo VI: Bibliografía.

VI.- BIBLIOGRAFÍA

- Águila, C. (2000) Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos dentro de la edad escolar. Recuperado de. <http://www.efdeportes.com.htm>
- Aguirre, J. *El aprendizaje*. Apuntes: Educación Física y Deportes (España), 58,41-47.
- Almaguer López, R. (2000). *Las situaciones contextuales del Juego: Condición Metodológica para iniciar el Balonmano*. (Tesis de Maestría en Educación Superior). Santiago de Cuba: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Andux, C y Almaguer, R. (2000). *Diseño Renovado para el control de la preparación especial en el Balonmano a partir de Situaciones contextuales del juego*. Segunda Convención Internacional de Educación Superior. La Habana.
- Andux, C (1998). *El entrenamiento en los juegos deportivos a través de las Situaciones contextuales del juego*. Ciudad de la Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Andux, C. (1998). *Modelo de dirección metodológica para la racionalización Objetiva del Aprendizaje del voleibol: En la clase de Educación Física*. La Habana ISCF “Manuel Fajardo”.
- Andux, C y George, E. (1998). *Referencias metodológicas para la enseñanza del voleibol: Clasificación de ejercicios*. Ciudad de la Habana: Editorial INDER.
- Andux Deschappelles, C y O. Padilla Díaz. (1998). *La forma deportiva*. La Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Andux, C. (2002). *Las situaciones contextuales del Juego, condición transformadora del pensamiento táctico del rendimiento competitivo en tenistas*. La Habana: Editorial ISCF “Manuel Fajardo”.

- Andux, C y Dorantes, J. (2003). “Primer Taller Científico Internacional las Situaciones contextuales del Juego: Habilidad abierta potencializadora”. Santiago de Cuba: Editorial ISCF “Manuel Fajardo”.
- Anguera, M y A. Blanco. (2000). *La metodología observacional en el deporte: Conceptos básicos*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com.htm>.
- Antón, J. (1990). *Balonmano: Fundamentos y Etapas del aprendizaje*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Antón, J. (1987). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. España: Editorial Instituto Andaluz del Deporte.
- Año, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. España: Editorial Gymnos.
- Cuba. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (1981). *Planes y Programas para las áreas Deportivas Especiales y la Escuela de iniciación Deportiva*. La Habana: Editorial INDER.
- Estevez Cullell, MSc. Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Ferry (2004)
- Olivera, J. (1991). Las cualidades motrices básicas en el jugador de Baloncesto moderno. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 5, 5.
- Pérez, Olga. (1999). *La evaluación del aprendizaje como elemento del sistema de Dirección del proceso docente educativo de las matemáticas para Ciencias Técnicas*. (Tesis de Grado Doctor en Ciencias de la Cultura Física). ISCF “Manuel Fajardo”, Camaguey.
- Pérez, E. (1990). *Guía metodológica de los fundamentos técnicos y tácticos del Baloncesto*. La Habana: ISCF.
- Petrovski, A V, (1979). *Psicología General*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Anexos**Anexo 1****Características del Grupo**

No.	Nombre y Apellidos	Sexo	Edad	Peso (Kg)	Talla (Cm)	Piel
1	Jean Michel Pelaes Salas	M	11	50	1.79	B
2	Juan Brandy Rodríguez	M	11	53	1.71	N
3	Brayan Antonio Días Silva	M	11	65	1.75	N
4	Luis Miguel Días García	M	11	50	1.72	B
5	Jorge Felipe Sierra Brito	M	11	58	1.80	B
6	Ashley Ramírez Rousseau	M	11	45	1.79	B
7	Cristian Escandón	M	12	65	1.70	N
8	Liban Rodríguez Gortizo	M	12	59	1.73	N
9	Richard Antonio Arma	M	11	47	1.76	B
10	Jorge Enrique Mata	M	12	56	1.79	N
	Promedio General		15.5	65.42	1.77	

Anexo 2.**Planilla del test sobre desplazamiento ofensivo sin balón durante el juego.**

Resultado del Grupo de control Prueba # 1 Año 2011																														
	Carrera Normal De frente				Carrera con Arrancada explosiva				Carrera con cambio de dirección				Carrera con cambio de ritmo				Amago				Giros				Parada				Total Individual	
	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	P	%
1		x				x				x				x				x				x					19	54.28 %		
2		x			x				x				x				x				x					x		15	42.85	
3		x				x				x				x				x								x		18	51.42	
4		x			x					x				x				x							x			16	45.71	
5		x				x				x				x				x								x		18	51.42	
6		x				x				x				x				x								x		18	51.42	
7		x				x			x				x				x				x					x		17	48.57	
8		x				x			x				x				x				x					x		16	45.71	
9		x				x			x				x				x				x					x		17	48.57	
10		x				x			x				x				x				x					x		16	45.71	
Total	0	30	0	0	4	24	0	0	10	15	0	0	18	3	0	0	18	3	0	0	20	0	0	0	10	15	0	0	0	0
%	0	100	0	0	20	80	0	0	50	50	0	0	90	10	0	0	90	10	0	0	100	0	0	0	50	50	0	0	0	0
Puntos	30				28				25				21				21				20				25				170	
% Gral	60				56				50				42				42				40				50				48.57	

Resultado del Grupo Control Prueba # 2 Año 2012

	Carrera Normal De frente				Carrera con Arrancada explosiva				Carrera con cambio de dirección				Carrera con cambio de ritmo				Amago				Giros				Parada				Total Individual	
	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	P	%
1			x			x				x				X				X				x				x	24	68.57		
2			x				x			X				X				X				x			x		25	71.42		
3			x				x				X				x			X				x			x		28	80		
4			x				X				X			X				x				x				x	27	77.14		
5			x				X				X			X					X			x			x		27	77.14		
6			x				x				X			X					X			x				x	32	91.14		
7			x				x				X			X					X			x			x		32	91.14		
8			x				x				x				x				X			x			x		31	88.57		
9			x				x				X			X					X			x			x		28	80		
10			x				x				x			x					x			x			x		29	82.85		
Total	0	0	40	0	0	3	12	25	0	0	16	30	0	0	32	10	0	0	16	30	0	0	28	15	0	0	28	15	0	0
%	0	0	100	0	0	3	30	50	0	0	40	60	0	0	80	20	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Puntos	40				40				46				42				36				43				43				290	
% Gral	80				80				92				84				72				86				86				82.86	