

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

APRENDIENDO A JUGAR, JUGANDO AL BALONMANO: Didáctica de los juegos aplicados al balonmano

Autor: Rubén Navarro Patón

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Doctor por la Universidad de Vigo.
Técnico Deportivo Municipal.
Entrenador Nacional de Balonmano.
Grupo HI10 (Universidad de Vigo).
E-mail: rubennp77@yahoo.es

Fecha de recepción del artículo: 22/12/2009
Fecha de aceptación de publicación: 17/1/2010.

RESUMEN

El juego forma parte de la propia naturaleza del ser humano y la pedagogía moderna lo considera como una herramienta fundamental en el aprendizaje.

El balonmano reúne un alto valor educativo desde diferentes perspectivas: A nivel Cognitivo, se plantean continuamente situaciones que provocan en el joven practicante la elección entre los diferentes elementos técnicos y los diferentes procedimientos tácticos para dar la mejor solución a una situación de juego determinada, en cuanto a su valor psicológico y social, hay que recordar que en el balonmano, la cooperación y compañerismo están presentes en todo momento, además del respeto y deportividad con el adversario; a nivel motriz, el balonmano contiene y desarrolla la mayor parte de las habilidades motrices.

En este trabajo, además de justificar el uso didáctico del juego en el aprendizaje de un deporte como el balonmano, se presentan algunas propuestas prácticas para que los entrenadores y educadores, encargados de la formación de nuestros jóvenes, tengan una guía de acción que pueda orientar y ayudar a una mejor estructuración del proceso de enseñanza/aprendizaje de este deporte.

PALABRAS CLAVE:

Balonmano, Iniciación deportiva, juego.

1. INTRODUCCIÓN.

Hoy en día, la práctica de las diferentes modalidades deportivas y en concreto el balonmano, está adquiriendo múltiples vertientes acorde con las demandas de la sociedad actual.

Este artículo nace con la idea de sensibilizar a niños y mayores de la importancia de la práctica deportiva entendida más allá de la competición reglada y especialización temprana que la mayoría de las veces está presente cuando enviamos a nuestros hijos a los clubs o a las escuelas deportivas municipales, y que no siempre son compatibles con las intenciones educativas que se trata de buscar a través del deporte.



Son numerosos los trabajos de investigación sobre la pedagogía, didáctica e iniciación de las diferentes modalidades deportivas que proponen la inclusión del balonmano como herramienta educativa, así como la necesidad de la utilización de unas condiciones lúdicas para el aprendizaje del mismo.

Parémonos por un momento a pensar en la importancia que tiene el juego y el balonmano. Sólo tenemos que echar un vistazo a los planes de estudio de las facultades de CC. de la Educación, especialmente en las titulaciones relacionadas con la docencia en Educación Física (maestros especialistas en Educación Física y Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte), la carga lectiva en didáctica y juego es muy importante y además en esta última, el balonmano es una asignatura troncal y figura en todos los planes de estudio de esta titulación. Esta importancia se fundamenta en una necesidad formativa para los futuros docentes y en una aplicación del currículo educativo, tanto para la etapa de Educación Primaria como de Educación Secundaria, en la que los objetivos generales de etapa, así como los objetivos generales de muchas áreas, presentan múltiples aspectos relacionados con el deporte y el juego.

Esta propuesta pretende aproximar al diseño de actividades y sesiones con una pedagogía apropiada. La metodología empleada debe favorecer significativamente el aprendizaje (adquisición de conocimientos). No se debe olvidar que las actividades deben desarrollar el aspecto lúdico del balonmano, tanto en los contenidos relacionados con este aspecto como en la iniciación deportiva.

2. LA REALIDAD ACTUAL DEL BALONMANO.

Cagigal (1996), define el juego como “una acción libre y espontánea que surgía de la vida misma” y que surge para compensar el tiempo de *negocio*, es decir, la negación del ocio.

En la enseñanza, en edades tempranas (tanto a nivel escolar como a nivel de clubes y asociaciones), se debe intentar sacar el máximo provecho a los elementos lúdicos para favorecer un mejor aprendizaje de una modalidad deportiva como el balonmano. Está demostrado que un niño/a aprende más cuando lo hace en un contexto de juego, ya que esta situación no la percibe como agresiva, imperativa u obligatoria.

El tema del aprendizaje de un deporte como el balonmano, es complejo y delicado ya que existen diferentes concepciones en la enseñanza de este deporte.

A quién no le ha ocurrido alguna vez que aunque tratemos de enseñar a nuestros alumnos-jugadores el respeto hacia los compañeros y adversarios, el trabajo en equipo, crear espacios mediante una sencilla norma como “no puedo estar a menos de 3 metros de mi compañero con balón, valores y actitudes positivas para su vida, oigamos el comentario “menudo entrenador, no ganamos ni un partido”; Es decir, si tu equipo no gana, el resto no vale de nada.

Por ello hemos elegido el aprendizaje de este deporte a través del juego, ya que además de hacerlo de una forma lúdica, el aprendizaje estará estructurado, planificado y tendrá unos objetivos que sirvan para adquirir conceptos y desarrollar procedimientos además de establecer los mecanismos de evaluación pertinentes, tanto para el proceso de enseñanza como para el de aprendizaje del balonmano.

Antes de profundizar más en nuestra propuesta conviene que analicemos la realidad de nuestro deporte; para ello trataremos de dar respuesta a las siguientes cuestiones:

¿Qué es lo que estamos enseñando a nuestros niños?

¿Habilidades y técnicas específicas del balonmano para la vida deportiva de nuestro alumno-jugador o buscamos la educación en valores y comportamientos para la vida?

La respuesta debería ser que somos formadores integrales, es decir, a la vez que enseñamos técnicas y habilidades específicas del balonmano compatibilizamos el aprendizaje en valores y actitudes de nuestros alumnos compartiendo responsabilidades tanto padres como profesores como instituciones (clubes, centros educativos y ayuntamientos), utilizando el balonmano como un servicio para la integración, participación social, respeto, autoestima, aceptación de la victoria o la derrota etc., construyendo un estilo de vida donde el resultado deportivo sea el producto del proceso de enseñanza –aprendizaje.

¿Cómo lo debemos enseñar?

Hasta hace poco tiempo, nos enseñaban y aprendíamos balonmano a través de la propia competición deportiva; para recordarlo sólo tenemos que echar un vistazo atrás de cuando nosotros éramos los practicantes.

En la actualidad, la iniciación deportiva al balonmano, está presidida por una pedagogía deportiva construida y fundamentada en la reproducción de patrones técnicos basados en la reproducción de gestoformas, enseñando y aprendiendo de

forma aislada y separada con escasa conexión con la situación real de juego, de tal forma que en primer lugar se enseña la técnica individual para pasar a la táctica colectiva. De esta forma se obtiene perfectos autómatas en cuanto a la reproducción y ejecución de un determinado gesto técnico pero incapaz de aplicarlas en situaciones reales de juego.

En el futuro, deberíamos tener en cuenta la famosa frase de: Aprender jugando, practicar jugando, utilizando situaciones de aprendizaje simplificado, pero correspondiente al juego real del balonmano. Es decir, buscar la formación integral de la que hablábamos anteriormente, desarrollando los contenidos de forma conjunta y no de forma aislada; teniendo en cuenta que el jugador de balonmano debe dominar los elementos básicos del mismo para que el juego resulte fluido y ordenado utilizando los juegos aplicados al balonmano.

El éxito de este proceso de enseñanza/aprendizaje, se debe, en parte, a cómo se presenten los contenidos. Es por esto, que los docentes debemos organizar los conocimientos de forma apropiada y significativa para los alumnos/as.

¿Para qué lo enseñamos?

La iniciación deportiva “es el proceso que va desde el momento que un niño comienza su aprendizaje inicial y su progresivo desarrollo posterior hasta que el individuo pueda aplicar lo aprendido a una situación real de juego con nivel global de eficacia” (Delgado, 1994).

Por lo que la iniciación deportiva del balonmano, debe ser un proceso de enseñar a aprender a ser, estar y de aprender a aprender para la vida.

3. EL JUEGO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DEL BALONMANO.

Jugar es un acto tan antiguo como el hombre. Aristóteles y Platón ya se referían al juego como un elemento fundamental en el desarrollo personal y social. Las referencias al juego a lo largo de la historia son múltiples y variadas.

Cuando es reglado, el juego se convierte en deporte, entendido como el conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con carácter institucional (Parlebas, 1989).

El paso del juego al deporte debe ser progresivo. Es de esta forma como aparece la iniciación deportiva, que se asemeja mucho en las acciones motrices al deporte original. Sin embargo existe una mayor flexibilidad y simplicidad en las reglas de juego, así como una adaptación en cuanto a distancias, pesos o tiempos, necesarios para respetar las características fisiológicas de los niños y niñas.

La iniciación deportiva en el balonmano debe orientarse fomentar y garantizar el bienestar físico, mental y social, además de la mejora de la calidad de vida de los participantes. De igual modo, a la adquisición de habilidades y destrezas generales y específicas del balonmano y a desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas. Aprendiendo a dosificar el esfuerzo, conociendo el reglamento y entendiendo el balonmano como un deporte donde se respeta al compañero, adversario y a los árbitros.

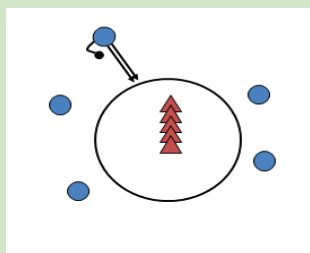
La misión de los maestros, profesores, monitores o entrenadores, deberá desarrollar todas estas conductas predeportivas (capacidades y patrones motrices generales y específicos), respetando los ritmos de aprendizaje, siempre desde el fair play.

4. PROPUESTAS PRÁCTICAS.

A continuación, se presentarán una serie de propuestas prácticas. Estas, no tienen mucho sentido por si solas, es decir, deben integrarse en unidades superiores (programaciones y planificaciones) para asegurar la continuidad y progresión.

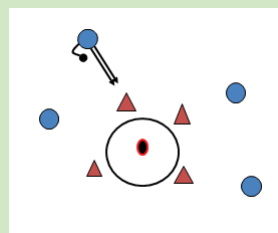
EL AGUILA Y LA GALLINA

- **Contenido:** BALONMANO.
- **Objetivo:** Proteger el objetivo.
- **Descripción:** Las águilas se colocan con 1 balón de espuma fuera del círculo. La gallina con los polluelos dentro. El balón tiene que tocar el último polluelo. Entonces este jugador se convierte en gallina.



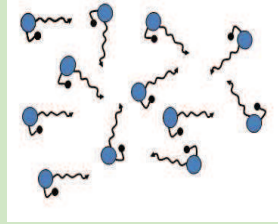
BALÓN CASTILLO

- **Contenido:** BALONMANO.
- **Objetivo:** Trabajar la coordinación defensiva.
- **Descripción:** Dos equipos, uno defiende el balón del centro, los jugadores exteriores con balones de espuma intentan tirar el balón del centro.



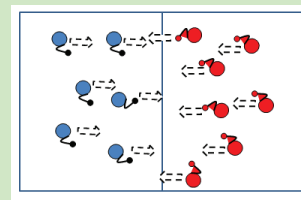
BUSCAR EL COLOR

- **Contenido:** BALONMANO.
- **Objetivo:** Trabajar los diferentes tipo de botes.
- **Descripción:** Botar Andando, corriendo con una u ambas manos, etc. A una señal del entrenador, se toca un material o color determinado. El último tiene que realizar una tarea.



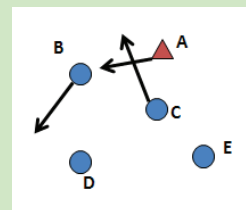
CAMPO LIMPIO

- **Contenido:** BALONMANO.
- **Objetivo:** Trabajar los diferentes conceptos defensivos.
- **Descripción:** En cada mitad del campo se encuentra un equipo y cada equipo tiene el mismo nº de balones. Ambos equipos intentan lanzar el máximo nº de balones al campo contrario a la vez que pueden intentar interceptar y bloquear los balones enviados por los adversarios. Tras la señal todos quietos.



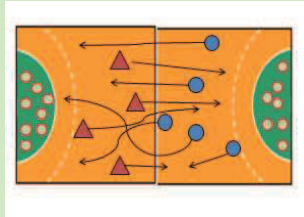
EL CORTAHILOS

- **Contenido:** BALONMANO.
- **Objetivo:** Trabajar los diferentes tipos de desplazamientos.
- **Descripción:** A persigue a B. Los compañeros pueden ayudar a B cruzándose por detrás. Cuando esto ocurre A tiene que seguir persiguiendo al que se ha cruzado.



ASALTO A LA FORTALEZA

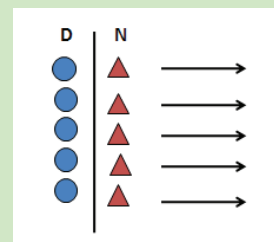
- **Contenido:** BALONMANO
- **Objetivo:** Dominar los desplazamientos con y sin balón.
- **Descripción:** 2 equipos tratan de atravesar la línea de medio campo y llegar sin ser tocados a 6m, para coger un balón y llevarlo hasta nuestro campo. Si nos tocan en campo ajeno, nos sentamos, si un compañero nos toca (salvado).



Gana el equipo que lleva todos los balones a su campo, o bien el que toque a todos sus oponentes.

DÍA Y NOCHE

- **Contenido:** Desplazamientos con y sin balón.
- **Objetivo:** Dominar los diferentes tipos de desplazamientos con y sin balón partiendo de posiciones estables hasta posiciones inestables.
- **Descripción:** Dos equipos en la línea central. Si el entrenador dice "día", estos persiguen al otro equipo antes de llegar al fondo del campo.

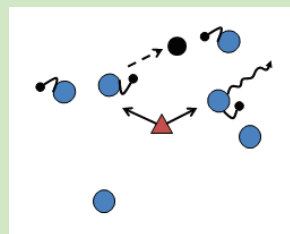


Variar las posturas de salida: tumbados, sentados, etc. Incluir balones para desplazarse botando.

Dar una operación matemática, si sale par o impar será quien persiga ($3+5 \times 2=16$).

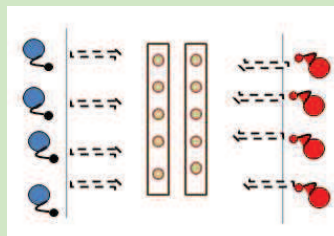
ROBO DEL TESORO

- **Contenido:** BALONMNAO.
- **Objetivo:** Trabajar la desposesión del balón.
- **Descripción:** Todos los jugadores tienen 1 balón menos 2. Uno de ellos debe coger a alguien con balón, el otro será el receptor, para salvarse se puede pasar el balón al receptor, éste no se puede negar a cogerlo.



TIRO AL BLANCO

- **Contenido:** Balonmano.
- **Objetivo:** Trabajar el lanzamiento
- **Descripción:** En el centro hay 2 bancos con 6 balones medicinales. Los 2 equipos tienen el mismo nº de balones, intentan tirar los medicinales lanzando desde detrás de la línea.



5. BIBLIOGRAFÍA.

ANTÓN GARCÍA, J. (1990). Fundamentos y etapas del Aprendizaje. ED. GYMNOS, Madrid.

BÁRCENAS GONZÁLEZ, D. y ROMÁN SECO J.D. (1991). Balonmano. Técnica y metodología. ED. GYMNOS, Madrid.

BAYER, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. ED. Hispano Europea, S.A., Barcelona.

BAYER, C. (1987). Técnica del Balonmano. ED. Hispano Europea, S.A., Barcelona.

CAGIGAL, J., M. (1996): José María Cagigal. Obras selectas. Ed. COE. Cádiz, 1996.

- CASTELLANO ARENCIBIA, L. (1983). Prebalonmano a cuatro. Litografía Súper-Graf, Gran Canaria.
- CERCEL, P. (1980). Ejercicios para las fases de juego. Ed. Sport Turism, Bucares.
- CZERWINSKI, J. (1993). El Balonmano. Técnica, táctica y entrenamiento. ED. Paidotribo, Barcelona.
- DELGADO, M. (1994): La salud en la educación primaria. En: La Educación Física en la Educación Primaria. Universidad de Sevilla.
- ESPAR MOYA, F. (2001). Balonmano. ED. Martínez Roca, Barcelona.
- F. F.H.B. (1979). Iniciación al Balonmano. ED. FEBM, Barcelona.
- FEBM. (1995). Mini balonmano (libro + video). ED. GYMNOS, Madrid.
- GARCÍA HERRERO, J. A. (2003). Entrenamiento en Balonmano. Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- GRECO, P. J. y MALUF, E. (1984). Handbol, de la escuela al club. ED. Lidium, Buenos Aires.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994) Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. ED. INDE, Barcelona.
- KISSLING, R. (1995). 1000 ejercicios y juegos de Balonmano. ED. Hispano Europea, S. A. Barcelona.
- LASIERRA, G.; PONZ, J. M.; DE ANDRÉS, F. (1999). 1013 ejercicios y juegos aplicados al Balonmano Vol. I y II (Fundamentos y ejercicios individuales). ED. Paidotribo, Barcelona.
- MELÉNDEZ-FALKOWSKI, M. M. (1992). Historia Del Balonmano (ámbito internacional). ED FEBM, Madrid.
- OLIVER, J. y SOSA, P. (1996). Balonmano. ED. CSD, Madrid.
- PARLEBAS, P. (1989): Perspectivas para una educación física moderna. Unisport. Málaga
- RFEBM (2001). Reglas de juego. ED. RFEBM, Madrid.
- ROMÁN SECO, J. D. Conceptos básicos del aprendizaje táctico en el Balonmano (comunicación técnica nº 109). Comisión técnica de la ENE de la FEBM.
- ROMÁN SECO, J. D.; SÁNCHEZ, F.; TORRESCUSA, L. C. (1989). Iniciación al Balonmano. ED. GYMNOS, Madrid.
- SINGER, R. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. ED. Hispano Europea S.A., Barcelona.
- TORRESCUSA MALDONADO, L. C. (1985) Balonmano, Nivel II. ED. Unidad de investigación y documentación del INEF de Madrid.
- TORRES TOBÍO, G. (1991). Pasar-recibir..."situaciones de aprendizaje". (Cuaderno de Balonmano para entrenadores), ED. FGBM.
- V.V.A.A. (1991). Balonmano. ED. COE., Madrid.
- V.V.A.A. (2000). Alternativas y factores para la mejora del aprendizaje. ED. GYMNOS, Madrid.
- VALET FELICES, J. A. (1991). Iniciación al Balonmano. ED. CEPID, Zaragoza.