



LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Orientación: Deportología

TUTOR: Mg. Leonardo Gómez

TÍTULO

HANDBALL:

APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DEL SISTEMA
DEFENSIVO 3 -2 -1 (Modelo Yugoslavo) en categorías

Cadetes y Juveniles varones.

ESTUDIANTE

GALLAZZI, Eduardo Javier

DNI: 14.745.345

Legajo: 8847

Resumen

El presente trabajo de investigación, se enmarcó dentro de un estudio cualitativo cuyo objetivo es investigar que contenidos aprendieron los alumnos - jugadores de hándbol al desarrollar el aprendizaje de la defensa 3 -2-1 yugoeslava. Se desarrolló un diseño de tipo exploratorio.

Se tomaron como muestra diez alumnos – jugadores (seis de categoría cadetes y cuatro de categoría juveniles), del grupo Hándbol del Instituto La Salle Florida, para quienes el estímulo semanal de las clases de Educación Física significa el entrenamiento específico. Las clases son dos a la semana de una hora y veinte minutos. Cabe aclarar que la elección del deporte y participar del mismo es optativo, y cada alumno elige libremente.

Los instrumentos de recolección de datos utilizados fueron: encuesta mixta (cerrada y abierta), el grupo de discusión y notas de campo durante las clases - entrenamientos. Este trabajo nos permitió establecer que los contenidos que manifestaron aprender los alumnos - jugadores se corresponden en gran medida con los planteados en la planificación, pero también hemos observado que manifestaron aprender muchos más contenidos que los establecidos concretamente en la misma.

A partir de la metodología integral se interconectan los diferentes aprendizajes, vinculándose siempre todos al mismo tiempo. Los contenidos más significativos que expresaron los alumnos-jugadores son:

Contenidos Técnicos (Técnica Individual defensiva: “TID”):

- ✓ Posición de base
- ✓ Campo Visual
- ✓ Disuadir e interceptar
- ✓ Deslizar
- ✓ Triángulo defensivo

Contenidos Tácticos (Táctica defensiva 3-2-1 yugoeslava: TD”):

- ✓ Deslazamientos de cada puesto específico
- ✓ Toma del pivot
- ✓ Ley de Diagonales
- ✓ Como defender ante: “desdobles”, “cruces”, “circulaciones”, “cambios de marca”

Contenidos Teóricos:

- ✓ Defender al límite reglamentario
- ✓ Respeto por el rival
- ✓ La finalidad del 3-2-1
- ✓ Cuándo usar la 3-2-1 ante el ataque rival.

Contenidos Conductuales (a nivel conceptual):

- ✓ Regulación de energía
- ✓ Motivación para el que defiende
- ✓ Desmotiva al que ataca
- ✓ Agresividad positiva
- ✓ Defender en equipo
- ✓ La importancia de la comunicación
- ✓ Fortaleció el compañerismo

Palabras clave: Aprendizajes Significativos; Defensa 3-2-1; Handball; Entrenamiento Integrado; Modelo Estructural, Alumnos – jugadores y Profesor –entrenador.

ÍNDICE

1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio.....	6
1.1. Introducción.....	6
1.2. Problema.....	8
1.3. Antecedentes y Justificación.....	8
1.4. Marco teórico.....	8
1.4.1. Relevancia Cognitiva.....	10
1.4.2. Relevancia Social.....	11
1.5. Rasgos distintivos del hándbol.....	12
1.5.1. Historia.....	13
1.5.2. Características específicas del hándbol.....	15
1.5.3. Relación entre desarrollo evolutivo y vida del jugador.....	24
1.5.4. Facetas de la Técnica Individual Defensiva	46
1.5.5. Denominaciones Defensivas. Defensas Abiertas y Cerradas.....	52
1.5.6. Sistema de Defensa 3-2-1 Yugoslavo.....	57
1.6. Objetivos.....	67
2. Segunda Parte. Diseño del objeto y Método	69
2.1. Tipo de diseño.....	69
2.2. Matriz de datos.....	70
2.3. Fuente de datos.....	71
2.4. Población y Muestra.....	72
2.5. Instrumentos y Recolección de datos.....	74
2.6. Plan de actividades en contexto.....	76
2.7. Plan de tratamiento y Análisis de datos.....	78
3. Exposición de resultados, Análisis de los datos y conclusiones.....	70
3.1. Exposición de los resultados	70
3.2. Identificación de los aprendizajes.....	99
3.2.1. Aprendizajes sobre TID.....	99

3.2.2. Aprendizajes sobre TD 3-2-1 yugoeslavo.....	99
3.2.3. Aprendizajes teóricos.....	100
3.2.4. Aprendizajes conductuales.....	100
3.3. Análisis.....	100
3.4. Conclusiones.....	108
3.5. Aportes pedagógicos.....	113
4. Bibliografía.....	117
5. Anexos	
5.1. Planificaciones.....	120
5.2. Modelo de encuestas.....	125
5.3. Modelo de autorización.....	130

1- Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio.

Área: Ciencias del Deporte / Deportología

Rama: Educación Física

Especialidad: Didáctica del deporte

Tema: Manifestaciones de aprendizaje en relación al hándbol

Subtema: Manifestaciones de aprendizaje en relación a aspectos defensivos

1.1. Introducción

En el presente trabajo se intentará abordar la enseñanza de un sistema defensivo abierto de hándbol y constatar cuales conceptos lograron aprender los alumnos - jugadores de las categorías cadetes y juveniles.

Mi relación con el hándbol comenzó hace cuarenta años en el patio de la escuela jugando en las clases de Ed. Física, seguí las etapas como jugador federativo, la de formador y entrenador de distintos equipos. Siempre me interesó el tema defensivo como un elemento motivador y de eficacia a la hora del juego. Más allá que por lo general al jugador le guste más la fase de ataque por sobre la fase defensiva, dado por la mayor satisfacción de haber logrado un punto o un “gol”. Existen otras satisfacciones que poseen también un valor determinado, pero que tal vez no posean la capacidad determinante del gol en cuanto al resultado final (García-Mas, 2002).

Se puede encontrar satisfacción al defender sabiendo cómo hacerlo. Dándole al jugador una técnica individual adecuada, conceptos tácticos, preparación física y un correcto manejo de la agresividad: “atacar al atacante” (Antón García, 2001). En la elección del sistema defensivo Yugoslavo 3-2-1 influyeron dos elementos. El primero es la continuidad y potenciación del sistema “defensa abierta” que se implementa en las categorías mini, infantiles y menores. En segundo, nuestra mayor expresión en el handball argentino está dada en nuestra selección mayor, denominada “Los Gladiadores”. En los últimos dos ciclos olímpicos (que finaliza en Río de Janeiro 2016, Brasil) el

entrenador Eduardo Gallardo viene desarrollando como sistema defensivo principal un sistema 3 - 2 - 1 que es reconocido a nivel mundial, basado en el sistema yugoeslavo. En la categoría inmediata inferior (Juniors 18 a 21 años) también se aplica este sistema defensivo, utilizado con gran éxito en el último mundial de la categoría hace pocos días.

Nuestros recursos se basan en bibliografía a nivel internacional, principalmente de tres países, Francia, España y la ex Yugoslavia (recordamos que debido al resultado de una serie de agitaciones políticas y conflictos durante la década de 1990, las repúblicas constituyentes de la República Federal Socialista de Yugoslavia se separaron, después de sufrir un período de crisis política en la década de 1980 tras la muerte de Tito, pero los problemas no resueltos causaron una serie de cruentos conflictos bélicos, conocidos como guerras yugoslavas que afectaron principalmente a Croacia, Bosnia y Kosovo. La RFS Yugoslavia era un país que ocupaba un territorio que abarcaba desde Europa Central hasta los Balcanes, con un conflicto étnico histórico. El país era una conglomeración de seis repúblicas regionales y dos provincias autónomas, que estaba dividido según las etnias y que en la década de 1990 se separó en varios países independientes. Estas ocho entidades federativas pasaron a ser seis repúblicas: Eslovenia, Croacia, Bosnia y Herzegovina, Macedonia, Montenegro, Serbia, y dos provincias autónomas dentro de Serbia: Kosovo y Metohija y Vojvodina.) Hoy las seis repúblicas compiten por separado en los distintos torneos europeos y mundiales.

Francia es la que desarrolló en su momento la idea de la iniciación al balonmano de forma metódica, España toma la base de este avance y lo desarrolla, y Yugoslavia crea sistemas propios de entrenamiento defensivos renovadores.

También hemos buscado recursos de todas las capacitaciones que realizamos desde los años 1990 con entrenadores internacionales y nacionales en distintas oportunidades, organizadas por los distintos

entes del handball argentino (Femebal; CAH; Asoc. Rionegrina de Handball, etc.), como también ponencias personales requeridas por los mismos entes y comunidades educativas.

Debido al tema seleccionado fue necesario dentro del marco teórico abordar distintos capítulos que dejan en claro los conceptos técnico – táctico fisiológicos a desarrollar en la investigación.

El objetivo central de la investigación será establecer cuáles son los contenidos técnicos, tácticos, teóricos, conductuales a nivel conceptual, que manifiestan haber aprendido los alumnos – jugadores de hándbol al desarrollar la defensa 3-2-1, y determinar si existe correspondencia alguna con los contenidos enseñados por el profesor. Esto nos permitirá entablar interesantes conclusiones que serán de vital importancia y ayuda para el momento de planificar los entrenamientos. Este es el móvil principal del trabajo de investigación.

1.2. Problema

¿Cuáles son los aprendizajes (técnicos, tácticos, teóricos, conductuales a nivel conceptual), que manifiestan aprender los alumnos - jugadores al implementar el sistema defensivo 3 - 2 – 1 yugoeslavo?

1.3. Antecedentes y Justificación

Atendiendo a los antecedentes en investigaciones relacionadas con la presente se ha recurrido a determinadas instituciones, donde en algunas no se tuvo acceso a la revisión de los estudios que estamos realizando, y en otras sí, pero en estas últimas no se hallaron estudios vinculados a los contenidos propuestos.

Hemos buscado en el Centro Argentino de Información Deportiva (C.A.I.D.), en la Universidad Nacional de San Martín, en la Universidad de Flores, y en la Universidad Nacional de Villa María (Córdoba).

También se ha llevado a cabo una búsqueda de antecedentes en sitios Web, en buscadores como el Google Académico. Dialnet, y revistas digitales como EF Deportes, Acción motriz, Balonmano.es; e-

balonmano.com, Federación Metropolitana de Balonmano (Femebal); Federación Internacional de Balonmano (IHF); y Confederación Argentina de Handball (CAH). También en sitios de Psicología como psicologiadeportiva-cristhianfo.blogspot.com.ar y psicologia-online.com/ebooks/deporte. Lo que nos determina que los estudios son mayormente actuales y por eso no se encuentran estudios respecto al tema en desarrollo.

En conclusión, no hemos encontrado trabajos de investigación que traten sobre manifestaciones de aprendizaje del desarrollo de la defensa 3 - 2 - 1, pero se han encontrado importantes trabajos para el desarrollo de la presente investigación.

Estos son:

Álvarez, Matías (2010). *“Los Contenidos del Hándbol: perspectiva de los Entrenadores”*. Estudia los contenidos que proponen enseñar los entrenadores de hándbol de la categoría cadetes, en la división “inferiores A1 caballeros”.

Es un trabajo presentado en la Universidad Nacional de Villa María. Su hipótesis estableció que los contenidos que proponen los entrenadores no conciben a los jugadores como seres humanos integrales y que muchas veces descuidan los objetivos formativos que tiene dicha categoría. A su vez expresó que hay diferencias entre los contenidos propuestos por los entrenadores para esa categoría.

Realizó entrevistas a 8 entrenadores con el objetivo que describan los contenidos que proponen enseñar entre los mismos. El desarrollo de la misma apunta a los contenidos que enseñan los entrenadores y aprenden los jugadores de esa categoría. Estos son: la técnica ofensiva y defensiva, la táctica ofensiva y defensiva, la preparación física, cuestiones reglamentarias y valores éticos y morales y si respetan lo planificado para entrenar categorías en grupos de varones.

Grendene Bosch, Mariana (2011). “Los aprendizajes significativos en las jugadoras de handball al desarrollar métodos de entrenamientos *integrados*”. Universidad de Flores, Facultad de Actividad Física y Deporte.

Su problema de investigación: ¿Que manifestaron haber aprendido en su preparación deportiva cuando aplican métodos integrados las jugadoras de la categoría Juniors y de liga de honor del Club Ferrocarril Oeste? Quienes participan del torneo organizado por Femebal y comparó qué relación existe entre los contenidos que propone el entrenador y lo que manifiestan haber aprendido las jugadoras.

Entrevistó a 10 jugadoras de las nombradas categorías indagando sobre la relación entre lo planificado por el entrenador y los saberes adquiridos. Como conclusión estableció que las jugadoras de hándbol de esas categorías en dicho club cuando aplican el método de entrenamiento integrado, manifestaron haber aprendido simultáneamente contenidos técnicos, tácticos, teóricos, psicológicos y físicos.

Cozzi, Eduardo (2014). “*El modelo* estructural en los entrenamientos de *balonmano*”. Universidad de Flores, Facultad de Actividad Física y Deporte. Su problema de investigación: ¿Qué manifiestan haber aprendido de la preparación deportiva para resolver situaciones de juego, cuando aplicamos el modelo estructural en los entrenamientos, las jugadoras de Balonmano de la categoría menores (entre 13 y 14 años) del club Atlético River Plate, que participan del torneo de Femebal del año 2013?

Plantea que el objetivo del trabajo consiste en destacar, por qué el modelo de enseñanza estructural, entre todos los modelos, es el que más se asemeja a la realidad del juego.

Tomó como muestra a diez jugadoras categoría menores que participaron del torneo clausura 2013 organizado por la Federación

Metropolitana de Balonmano (Femebal). Como instrumento de recolección de datos se utilizó una encuesta abierta y otra cerrada.

Llegó a la conclusión que las jugadoras de balonmano, cuando se aplica el modelo estructural, manifiestan haber aprendido a resolver situaciones de juego similares a la de los partidos, sin tener que fraccionar aspectos técnicos y tácticos y lograr trabajarlos en forma conjunta.

Estos tres trabajos de investigación nos fueron ayudando a formular parte del marco teórico.

1.4. Marco Teórico

1.4.1. Relevancia Cognitiva

Queremos focalizarnos, en cuáles son los contenidos que manifiestan aprender los alumnos - jugadores en los entrenamientos mediante distintos medios pedagógicos en los conocimientos, y aplicación práctica del sistema defensivo 3-2-1. Puede ser útil para generar una mayor concientización en los alumnos - jugadores acerca de los contenidos que están aprendiendo. Por otro lado, será una herramienta de autoevaluación para los profesores, permitiéndoles analizar si están logrando enseñar lo que planificaron.

Los conocimientos disponibles -a priori-, son suficientes para aportar soluciones satisfactorias al problema que nos hemos planteado, pero, consideramos que mediante este trabajo de investigación, podremos aportar información relevante al área, y agregar datos útiles a los profesores y entrenadores que opten por elegir este sistema defensivo.

Ya que el pasaje de la categoría menores a cadetes puede ser de gran ayuda para seguir desarrollando defensas abiertas sin que el reglamento lo solicite, y seguir el proceso de crecimiento motriz, corpóreo y volitivo planteado en la categoría predecesora. La

recolección de datos, será un aporte útil para aquellos entrenadores que trabajan en el ámbito del entrenamiento del handball, tanto sea colegial o federativo.

Con los antecedentes antes citados podemos afirmar distintas coincidencias. Con la investigación de Álvarez, Matías; en concebir a los alumnos – jugadores como seres humanos integrales, tratar de unificar entre los directores técnicos conceptos aplicables a las categorías cadetes y juveniles, y respetar lo planificado en los entrenamientos para llevarlos después a los partidos. En tanto con los trabajos de Grendene, Mariana y Cozzi, Eduardo la aplicación de marcos didácticos exitosos en sus desarrollos pueden ser de suma utilidad para tomar como ejemplo en la presente investigación. Álvarez, Grendene y Cozzi no tratan en forma específica la defensa 3-2-1 yugoeslava por lo que merece ese vacío cognitivo ser investigado.

1.4.2. Relevancia Social

Nuestro trabajo de investigación surgió luego de analizar y vivenciar diversos entrenamientos y partidos de hándbol de nivel colegial y federado.

Notamos como problemática que algunos contenidos no son abordados en los entrenamientos, y consideramos que muchos de ellos, como ser aspectos teóricos, psicológicos, sociales, técnicos, tácticos y físicos, son de vital importancia para la evolución en el rendimiento deportivo de los alumnos - jugadores. Inclusive, conceptos que no han sido trabajados en los entrenamientos luego son solicitados para ejecutar en una situación determinada de partido.

Para desarrollar cualquier situación táctica deben darse en su conjunto todas las variables que lleven al alumno – jugador a tener eficacia. Esto es conocimiento de los conceptos (Teoría),

posibilidad motora y física para ejecutarlo (Cualidades Físicas) y poder discernir si lo que está realizando es eficaz o ineficaz y poder sacar conclusiones para realizar las modificaciones que se requieran (Psicológicos).

Con este trabajo diseñaremos, ejercicios, juegos, situaciones a resolver, muy similares a las situaciones reales de competencia, logrando desarrollar la mayor cantidad de aspectos posibles (Teóricos, Cualidades Físicas y Psicológicos). Aquí es donde toman importancia los trabajos realizados por Grendene (2014) con el método integrado y Cozzi (2014) con la aplicación del modelo estructural.

Intentaremos investigar que contenidos manifiestan estar aprendiendo los alumnos - jugadores al desarrollar métodos de entrenamiento pautados y con conceptos claros.

1.5. Rasgos distintivos del handball

1.5.1. Historia

Los antecedentes de un organismo con carácter internacional que regule el balonmano se remonta a 1928, año en que en la ciudad holandesa de Ámsterdam se constituye la Federación Internacional de Balonmano Amateur (FIHA), con la participación de 11 países. En esos años se jugaba al balonmano con 11 jugadores.

En el año 1946 se toma la decisión de disolver la FIHA, y en ese mismo momento se pasó a la creación de la actual Federación Internacional de Handball (IHF). En su fundación intervinieron 14 países. A medida que transcurren los años se incorporan nuevos países y en el año 1950 la IHF comienza a respaldar el ascenso paulatino de balonmano a 7 jugadores, y es en el mundial de la República Federal Alemana que pierde peso la especialidad jugada en campos de fútbol para fortalecer el balonmano actual a 7 jugadores. En el año 1972 en los Juegos Olímpicos de Berlín la

rama masculina es incluida en el programa como deporte Olímpico, mientras tanto, el torneo femenino aparece en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976.

Actualmente existen federaciones nacionales agrupadas continentalmente de la siguiente forma: África con 48 afiliadas (CAHB), América con 24 afiliadas (PATHF), Asia con 34 afiliadas (AHF), Europa con 49 afiliadas (EHF) y Oceanía con 6 afiliadas (OHF).

En lo que se refiere a nuestro país, quien nuclea la actividad nacional es la Confederación Argentina de Handball (CAH), se fundó el 15 de octubre de 1921 y constituye una entidad civil sin fines de lucro. En carácter de ente rector de este deporte a nivel nacional; la CAH ordena y dirige la actividad nacional e internacional del handball argentino; confecciona el calendario deportivo de la actividad y nuclea a todas las entidades provinciales de la disciplina en el territorio de la República Argentina disponiendo y controlando su accionar.

A nivel nacional procede de acuerdo a las políticas que se implementan a través de la Secretaría de Deportes de la Nación (SDN), del Comité Olímpico Argentino (COA) y del Ente Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (ENARD). Reúne 25 Federaciones y Asociaciones que desarrollan nuestro deporte y suman alrededor de 30.000 mil jugadores activos.

En el ámbito internacional está afiliada a la International Handball Federation (IHF), la Pan American Team Handball Federation (PTHF) y a la Confederación Sudamericana de Balonmano (COSBA). Su "Misión" es "Promover la evolución del handball, generando una competencia internacional permanente, desarrollando a las Federaciones miembro, gestionando un programa de detección y perfeccionamiento de talentos, así como también, programas de capacitación integral; a los fines de

conformar una selección nacional que alcance y sostenga, en el tiempo, la excelencia deportiva. Se basa en los siguientes valores: Sacrificio, Esfuerzo, Trabajo en equipo, Unión, Superación, Justicia, Perseverancia.

1.5.2. Características Específicas del Balonmano

Cuando hablamos de balonmano o handball, estamos hablando de un deporte. La palabra deporte es utilizada con varios significados, desde “hacer deporte”, “deporte social”, “deporte de alto rendimiento” y podemos seguir citando varios más.

Definiremos al deporte como el “conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición e institucionalizadas” (Parlebas, 2001). Esta conceptualización de deporte, se realiza en función de tres criterios: A) Situación Motriz. B) Competición Reglada. C) Institución.

El handball, claramente responde a estos tres criterios. Existe una situación motriz en todo momento, en la cual se requiere de la intervención corporal, tanto para realizar un pase, un desmarque, un lanzamiento, una finta, un salto acompañado de un lanzamiento, etc. Es decir, responde a la dimensión motriz pertinente. El handball está inserto en un contexto competitivo, que debe responder a ciertas reglas, expuestas en el reglamento de handball, si bien el reglamento se adapta a distintos torneos, las reglas básicas de ejecución y comportamiento deben respetarse en todas sus expresiones.

“El deporte es competición” (Parlebas, 2001). En la competición se genera una disputa u oposición entre dos o más personas sobre alguna cosa, pero a su vez, entran en juego capacidades y aptitudes. Es decir, en la competición, los jugadores ponen de manifiesto su competencia en el balonmano o en dicha materia. La competición o la competencia es “la capacidad de resolver

problemas de la vida corriente, y se caracteriza por la disponibilidad de un repertorio de respuestas” (Oleron en Antón García, 2000).

La competición deportiva, hoy en día, tiene dos vertientes:

Vertiente pedagógica: busca generar un agonismo entre los dos equipos que competirán, generando una competencia cooperativa. Esta competición es un medio imprescindible para generar progresiones deportivas, y es donde se podrá en juego el repertorio de respuestas aprendidas, para que luego, cada jugador y/o equipo, pueda realizar su respectiva autovaloración y constituir aprendizajes a futuro.

Vertiente rendimiento: se genera una clara rivalidad y oposición entre los equipos, con el fin de determinar una dominancia de uno sobre el otro, y se busca ganar por encima de todo. Se busca la eficacia, ganar ese partido.

Cozzi (2014) en su Trabajo final “El modelo estructural en los entrenamientos del balonmano” propone una tercera opción. “Generar un equilibrio entre las dos posturas en cuestión, es decir por un lado construir aprendizajes que sustenten un trabajo de equipo y aplicarlos para superar los problemas que plantea el oponente con el objeto de conseguir con eficacia un objetivo”.

El último punto se refiere a la Institucionalización del Balonmano, cuenta con un gran número de aparatos materiales ya mencionados en el punto anterior como la CAH, quien baja la reglamentación en forma directa a sus afiliadas del reglamento actualizado dictado por la IHF.

Siguiendo a Parlebas (2001) entonces, podemos considerar al handball como deporte, porque responde a los tres criterios esenciales antes mencionados.

En cuanto a la conceptualización o caracterización del Balonmano”, la “Praxiología Motriz” aporta bases teóricas para entender,

comprender y clasificar los deportes, como así también todas las situaciones donde se ponga de manifiesto la acción motriz. Intentaremos conocer las características del handball, y lo haremos desde los aportes de la praxiología, que se ocupa fundamentalmente del “conocimiento de la estructura y lógica interna de las actividades de expresión, los juegos motores, el deporte y del sistema de funcionamiento de las relaciones e interacciones que se da entre los componentes de la estructura considerado como un sistema praxiológico” (Moreno y Jiménez, 2000).

Planteando los objetivos motores (Moreno y Jiménez, 2000):

- ♦ Situar al móvil en un espacio y/o evitarlo
- ♦ Llevar el móvil a una meta y/o evitarlo
- ♦ Enviar y/o evitar el reenvío del móvil
- ♦ Efectuar y/o evitar traslaciones
- ♦ Efectuar y/o evitar superaciones espaciales
- ♦ Efectuar y/o evitar superaciones espacio-temporales
- ♦ Efectuar y/o evitar superaciones temporales
- ♦ Efectuar acciones de precisión y/o evitarlas
- ♦ Combatir cuerpo a cuerpo y/o evitarlo con o sin implemento
- ♦ Golpear y/o evitarlo
- ♦ Dominar y/o evitarlo
- ♦ Derribar y/o evitarlo
- ♦ Excluir y/o evitarlo
- ♦ Reproducir modelos y/o evitarlos
- ♦ Efectuar actividades interoceptivas

En cuanto a los tipos de interacción que se puede dar entre los participantes:

- ♦ Con presencia/ausencia de compañeros
- ♦ Con presencia/ausencia de adversarios

Espacio común: donde la utilización del espacio se extiende hacia todos los participantes del juego.

- ♦ Espacio separado: donde la utilización del espacio se encuentra físicamente diferenciada entre adversarios y/o compañeros.
- ♦ En cambio, por otra parte, y atendiendo a la lógica de cada modalidad y conceptualizando al espacio de juego como aquel espacio físico determinado que es esencial e imprescindible para que la acción de juego tenga lugar
- ♦ Vinculado a los aspectos espaciales, aparecen clasificaciones, relacionadas con la/s zona/s de juego donde se desarrolla la actividad (Parlebas, 2001).
- ♦ Espacio antitético: se da en juegos donde los espacios están enfrentados y a cada bando se le asigna su espacio correspondiente.
- ♦ Espacio común: se da en juegos donde los participantes por todo el espacio de juego pertinente, a lo largo y a lo ancho, aún si esto implica cambios de roles sociopráxicos.
- ♦ Espacio concurrente: se da en juegos donde los participantes que se enfrentan deben recorrer la misma distancia, pero lo hacen por espacios diferenciados.

Previo al planteamiento de los tipos de roles y subroles que pueden cumplir los participantes de las determinadas situaciones motrices, en este caso los deportes, se debe tener en cuenta que, estos vienen determinados por las características propias de cada uno, por lo tanto debemos saber ¿qué tipo de deporte es el que aquí interesa?. En base a lo anteriormente planteado, se plantea que la clasificación de los deportes por parte de la praxiología motriz están determinados por, las relaciones o interacciones que se desarrollan entre los participantes y entre los mismos y el medio donde se desarrolla el deporte (Moreno y Jiménez, 2000).

Por tanto, se pueden clasificar dos grupos, psicomotrices y sociomotrices, donde los últimos se subdividen en deportes de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición. Las situaciones psicomotrices son aquellas donde la situación motriz no requiere interacciones motrices esenciales, en cambio, las sociomotrices, son aquellas situaciones motrices donde sí se requiere de interacciones motrices esenciales o comunicaciones práxicas (Parlebas, 2001). Y, a su vez, con relación al espacio donde se desarrollan, se clasifica en dos grupos, de espacios estandarizados o sin incertidumbre y con espacio no estandarizado o con incertidumbre (Moreno y Jiménez, 2000).

De acuerdo a esta clasificación, los participantes pueden asumir determinados roles, en el caso de los deportes psicomotrices, los participantes asumen un único rol, porque no suelen existir más que un rol, este es el caso de deportes tales como el tenis en su versión "single". Y el subrol, suele coincidir con la acción que caracteriza el propio deporte, como ser, sacar, responder el saque, desplazamientos cortos a máxima velocidad.

En el caso de los deportes de cooperación, los roles que se pueden asumir están relacionados con el número de participantes

de cada deporte. En los deportes de oposición, los roles son contrapuestos y mutuamente excluyentes, por lo que los participantes pueden ser atacantes o defensores. Y los subroles estarán ligados a las características propias de los deportes,

En los deportes de cooperación-oposición, los roles estarán muy determinados por uno de los elementos del deporte, sea cual sea, es el caso del móvil, del balón. Por lo que los roles que pueden asumir los participantes de este tipo de deportes son: jugador con balón; jugador sin balón del equipo con balón; y, jugador del equipo sin balón. Se plantea que los subroles que se pueden cumplir en estos tipos de deportes son comunes a todos (Moreno y Jiménez, 2000), salvo el vóley, ya que este deporte reúne características particulares.

Subroles del equipo en posesión de la pelota:

- Jugador con balón:
 - Ampliar espacios, desmarcarse.
 - Avanzar con el balón.
 - Dirigir el juego.
 - Fintar.
 - Hacer falta o violación.
 - Perder el balón.
 - Poner en juego el balón.
 - Proteger el balón.
 - Recibir falta.
 - Reducir espacios, presionar.
 - Situarse en posición de sistema.
 - Temporizar.
 - Tirar para marcar o realizar punto.

- Jugador sin balón:
 - Ampliar espacios.
 - Avanzar hacia el ataque.
 - Ayudar a un compañero.
 - Desmarcarse.
 - Dirigir el juego.
 - Esperar.
 - Fintar.
 - Hacer falta o violación.
 - Ocupar una posición en el sistema.
 - Pedir el balón.
 - Recibir el balón.
 - Recibir falta.

Sub-roles de las jugadoras del equipo sin posesión de la pelota:

- ♦ Ampliar espacios.
- ♦ Anticiparse.
- ♦ Ayudar a un compañero.
- ♦ Entrar y/o cargar a un adversario.
- ♦ Esperar.
- ♦ Fintar.
- ♦ Hacer falta.
- ♦ Interceptar, despejar-desviar el balón.
- ♦ Ocupar una posición en el sistema.

- ♦ Recibir falta.
- ♦ Recuperar el balón.
- ♦ Reducir espacios.
- ♦ Temporizar.
- ♦ Volver a la defensa.

Teniendo en cuenta los aportes de la praxiología motriz antes mencionados, el balonmano, “es un deporte sociomotriz de colaboración-oposición”, donde los compañeros colaboran asumiendo roles y subroles para realizar goles y evitar que se los hagan y a su vez hay una permanente relación de oposición, donde los adversarios pueden asumir los mismos roles y subroles en pos de conseguir los mismos objetivos.

Hernández Moreno (2000), clasifica al handball como un deporte de equipo de “cooperación/oposición” con espacio estandarizado y de situar a un móvil en una meta y/o evitarlo.

De cooperación, porque entre las jugadoras de un mismo equipo colaborarán para convertir gol en el arco contrario, y a su vez evitar que los adversarios (oposición) les conviertan gol en su arco.

El espacio de juego se clasifica según las zonas donde se desarrolla la actividad. El handball se desarrolla en un espacio común, debido a que la acción de juego para todos los participantes tiene lugar por todo el terreno de juego.

El espacio es estandarizado porque se mantiene estable en todo momento. Es un espacio definido, de 40x20 metros (medidas máximas) o 36 x 18 metros (medidas mínimas), con dos arcos de 3 x 2 metros y sus respectivas líneas reglamentarias pintadas de 5cm, y la línea de gol de 8cm.

A su vez posee zonas semi-prohibidas, ningún jugador de campo puede ingresar al área de 6 metros, tomando contacto con el suelo, pudiéndolo hacer aéreamente sin haber pisado la línea demarcatoria del arquero. En la realización de un tiro libre cercano al arco, ningún atacante podrá ingresar o permanecer entre los 6 y 9 metros.

Los objetivos motores dentro de este espacio, basándonos en lo expuesto anteriormente para cada uno de los equipos:

- Situar al móvil en un espacio y/o evitarlo.
- Llevar el móvil a una meta y/o evitarlo.
- Efectuar y/o evitar traslaciones.
- Efectuar y/o evitar superaciones espacio-temporales.
- Efectuar acciones de precisión y/o evitarlas.

A su vez, en el handball y atendiendo a lo expuesto, las habilidades motoras predominantes son:

- Desplazamientos: correr en diferentes sentidos, direcciones e intensidades. Desplazarse lateralmente (éstos a su vez pueden ser en posesión del balón o sin él).
- Pasar, con las manos, generalmente con una mano.
- Recibir, con una o ambas manos.
- Transportar, mediante el drible (pique de balón), con una mano.
- Lanzar, con una mano, en apoyo o en suspensión.
- Suspenderse, con un pie, con dos, en uno, dos o tres tiempos y lanzar (Lanzamiento en suspensión).
- Suspenderse sin balón en acción de blocaje.
- Toma del oponente dentro de los límites reglamentarios no punibles de sanción.

Estos fundamentos aparecen combinados en el juego

1.5.3. Relación entre el desarrollo evolutivo individual y la vida del jugador de handball. Etapas y Fases, Líneas de Práctica. (Menéndez, 1990).

Considerando las características de la evolución física, social y emocional de los individuos, se pueden diagramar distintas etapas y fases en la formación del jugador. A su vez, este tronco común de la formación del jugador de handball (Etapas y Fases), se desarrollara en forma distinta según:

- ◆ características psicosociales de los participantes (motivación, ansia de superación, satisfacción del sentido lúdico, tolerancia al stress de la competencia, etc.).
- ◆ las posibilidades que se le brinden (económicas, infraestructura, etc.)
- ◆ exigencia en los niveles de rendimiento.
- ◆ Lo anterior nos determinara el nivel de intensidad de la tarea. Pudiendo de esta manera distinguir distintas Líneas de Práctica.

Etapas	Fases
<input type="checkbox"/> Iniciación al deporte	de 7 a 8 años de 9 a 10 años
<input type="checkbox"/> Formación General	de 11 a 12 años o de 13 a 16 años
<input type="checkbox"/> Formación complementaria	de 17 a 19 años
<input type="checkbox"/> Perfeccionamiento General	de 20 a 22 años

- Perfeccionamiento Especial de 23 a 28 años
- Maestría de 29 a 38 años
- Veteranía de 39 hacia adelante

Líneas de Práctica.

- Línea de Práctica Moderada.
 - Número de entrenamientos semanales: 1 o 2 hasta 3.
 - Desde encuentros mensuales hasta 1 partido semanal, durante unos 7 a 8 meses. Desplazamientos poco exigentes de tiempo (dentro de la propia zona)
 - Áreas en las que se va a implementar: deporte escolar y deporte federativo: desde mini hacia mayores, 2°, 3° y 4° categoría. Decreciendo en la etapa veteranos.

- Línea de Práctica Intensiva.
 - Número de entrenamientos semanales: 4 a 6.
 - Desde 1 a 2 partidos semanales, durante unos 9 a 10 meses.
 - Desplazamientos más largos y costosos (regionales y nacionales)
 - Áreas en las que se va a implementar:
 - Deporte federativo: desde las categorías juveniles hasta mayores, categoría nacionales división de honor y 1ª división.

- Línea de Práctica Permanente.-
 - Número de entrenamientos semanales: de 6 a 12

- Desde 1 o 2 partidos semanales, durante sesiones de 10 meses anuales.
- Se puede incrementar hasta con 1 a 3 períodos de 15 a 20 días con 4-5 partidos por semana.
- Máximo nivel de rendimiento:
- Clubes: ligas ultra profesionales. LNH (Francia), Bundesliga (Alemania), Asobal (España).
- Selecciones nacionales: ligas mundiales, Juegos Olímpicos, Torneos Mundiales, Supercopa.

Vamos a centralizarnos en las tres primeras etapas para delimitar nuestro alcance.

a) Iniciación al Deporte

Es el primer contacto del niño con algunos de los elementos pertenecientes al juego del adulto. La práctica de los juegos deportivos colectivos, juegos basados en la cooperación y comprensión de las reglas, no puede ser afrontada antes de los 11-12 años. (Menéndez, 2001).

Tomamos la idea de “Iniciación” como el proceso destinado a realizar el paso de un estado inicial a otro estado superior, esto es, pasar del juego del niño al juego del adulto, como lo manifiestan los españoles: del “Balón a la portería” al “Balonmano, juego deportivo colectivo” (RFEBM,1998). Nos preguntamos entonces ¿Cómo efectuamos este paso? ¿Copiamos, calcamos el juego del adulto?, o ¿Ayudamos al niño a descubrir progresivamente el hándbol?

También tenemos en cuenta que orientar a futuros deportistas es la tarea de asesorarlos y dirigirlos hacia una práctica que se adecúen a sus características físicas, morfológicas, psicológicas y del entorno familiar. (Blázquez Sánchez, 1999).

Características generales de desarrollo:

- Utilizaremos la motivación lúdica del niño como elemento primero de nuestro punto de partida.
- Partir del juego, sí, pero teniendo en consideración el nivel de maduración «actividad interna que determina las etapas sucesivas del desarrollo del niño».
- La actividad girará sobre el eje orientación-investigación.
- No se debe en ningún momento asignar una superioridad cualquiera a los juegos deportivos colectivos frente a los juegos tradicionales no institucionalizados (juegos practicados espontáneamente por los niños).
- En esta etapa cuando menor sea el niño, habrá mayor cantidad de actividades de tareas jugadas en busca de un desarrollo de la motricidad de base.
- Competir contra uno mismo. Lograr hacer algo, lograr hacer mejor ese algo
- Progresivamente se vaya logrando una mayor integración social, se comenzara con relaciones de dos y tres niños.

Durand (1991) nos dice que la carrera de un deportista sigue un itinerario de tres etapas. Desarrollaremos la primera: “Familiarización”. Ingresa en contacto con el mundo deportivo, lo practica como un juego o pasatiempo, y esa es su principal motivación.

b) Iniciación Global, el niño de 7 a 8 años

Objetivos para la etapa de Iniciación Global (1ªFase):

Nivel del Individuo:

- Actividad perceptiva y decisional. El niño deberá comenzar a relacionarse con el elemento balón en todas sus formas y posibilidades.
 - Deberá investigar el arrojar y atrapar el balón desde y hacia distintas trayectorias (combado, con uno o varios piques).

- Con diferentes orientaciones desde y para arriba, desde y para adelante, desde y para el costado.
 - Con diferentes intensidades: más fuerte, más despacio.
- Actividad de realización o de respuesta motriz
 - La mayor parte de las actividades deben estar basadas en la relación cuerpo-balón.
 - Actividades con balón: arrojar, lanzar hacia un objetivo fijo, atrapar, picar la pelota hasta llegar trasladarse con dribling, esquivar el balón.
 - Al final de la etapa comenzar a incorporar enlaces de actividades: correr, recoger un balón, lanzar;
- Actividad de relación
 - Al comienzo (7-8 años) las actividades de relación estarán poco desarrolladas. Tan solo se explorara la relación pasador-receptor en principio en forma estática.
 - Del mismo modo tratara de articularse los dos primeros roles a asumir: poseedor del balón – no poseedor.
 - A partir de establecido este articulación comenzar, según el rol, a orientarse hacia el arco propio y hacia el arco contrario.
 - Al final de la etapa ya comienza a establecerse la relación pasador-receptor en forma dinámica con el objetivo de ganar terreno e ir evolucionando hacia el arco contrario.
 - Se establece la primera relación táctica: paso y corro demarcándome para recibir la devolución.

c) Iniciación Global, el niño de 9 a 10 años (2ª Fase).

Citábamos anteriormente a Durand (1991) que hablaba de tres etapas, desarrollaremos la segunda “Fijación”, donde el interés ya se orienta a un espíritu más competitivo.

Objetivos para la etapa de Iniciación Global:

Nivel del Individuo:

- Actividad perceptiva y decisional.
- El niño deberá poder lanzar a un objeto en movimiento, lanzar con precisión.
- Comenzará a intentar colocar el balón a los espacios libre dejados de es profeso por el arquero.
- Debe poder encontrar a un compañero libre que se ha desmarcado para pasarle el balón.
- Debe tratar de esquivar la acción del oponente conduciendo en dribling.
- Debe poder recibir a la carrera. Al principio desde el frente, luego de los costados.
- Actividad de realización o de respuesta motriz
- Se continuara con las actividades basadas en la relación cuerpo-balón.
- Comenzaran las actividades jugador-balón.
- Afianzar y aumentar el grado de dificultad en las actividades con balón: arrojar, lanzar hacia un objetivo fijo, atrapar, picar la pelota hasta llegar trasladarse con dribling, esquivar el balón.
- Desarrollarlos enlaces de actividades: correr, recoger un balón, lanzar; correr, recibir, detenerse, pasar o lanzar; correr, saltar lanzar; correr, recibir, driblear.
- Actividad de relación

- Se continuara afianzando la relación pasador-receptor, también en forma dinámica. Se remarcará tanto la correcta decisión de pasar una vez desmarcado el receptor, como así también la efectiva acción de desmarque.
- Remarcar en esta relación: a) pasador-receptor tratar siempre que estén en contacto visual (frente a frente) para favorecer la relación b) después de la recepción siempre la pelota arriba para estar en situación de pasar.
- Articularse los roles: poseedor del balón-atacante no poseedor-defensor.
- Diferenciación de los roles compañero - oponentes
- Continuar con la relación pasador-receptor en forma dinámica con el objetivo de ganar terreno e ir evolucionando hacia el arco contrario, pase y va.

Metodología de la Iniciación:

El trabajo comenzara siendo en forma individual, tarea de movimiento, tareas jugadas; progresivamente se comenzara con el trabajo en parejas hasta llegar a los tríos.

Los juegos estarán relacionados con las actividades motrices que se están desarrollando (lanzar, esquivar, etc.). Serán de pocos participantes y en espacios amplios.

A partir de un punto de evolución se introducirá el minihandball, 1 arquero y 3 jugadores de campo. Si el nivel de maduración lo permite llegar al minihandball de 1 arquero y 4 jugadores de campo.

Modalidad del aprendizaje.

Al principio se utilizará desafíos individuales, el ¿quién es capaz de...?, ¿cómo hace Uds. para...?, ¿quién descubre otra forma?

Posteriormente, buscaremos la imitación de modelos. ¿Quién lo puede hacer cómo...?, ¿Quién puede hacer esto...?.

Con respecto a los juegos se utilizan como punto de partido los juegos generales que hasta ese momento se han venido utilizando; orientándolos hacia los objetivos pedagógicos propuestos (manchas, postas, etc.).

En la segunda fase ya se irá introduciendo la noción de grupo con un objetivo concreto a alcanzar. Luego la de un grupo que juega contra otro grupo.

Líneas de Práctica.

En este nivel no habrá una diferenciación entre las distintas líneas de trabajo.

Formación General

En esta etapa se diferencian muy marcadamente dos fases que están relacionados con el antes y después del desarrollo sexual. Esto condiciona tanto las posibilidades de las actividades físicas de base, las actividades motrices, como así también las de relación social.

Si bien tomamos edades cronológicas para su diferenciación, bien sabemos que el comienzo del desarrollo sexual puede variar en su aparición, tanto en los varones como en las mujeres.

La manera en que van a ser franqueadas las diferentes etapas de la formación del jugador, se efectúa de forma suave y progresiva, en función de la evolución de la relación Ataque / Defensa. Lo que provoca, como en todo proceso de progresión, momentos de fijación y momentos de regresión.

Formación General, el niño de 11 a 13 años

Volvemos a citar a Durand (1991), donde citaba tres etapas, ahora ingresando en el período de primer “Especialización” (tercera etapa), donde el triunfar comienza a ser el elemento fundamental. Donde además a los 12 años el joven suele elegir una actividad deportiva concreta con predilección sobre las otras. (BlázquezSánchez, 1999).

Objetivos para la etapa de Formación General (1ªFase):

Nivel del Individuo:

- Actividad perceptiva y decisional.
 - Lanzar a un objeto en movimiento, lanzar con precisión. No solo a corta distancia sino también a una distancia media.
 - Comenzar a ponderar la relación riesgo-seguridad en los pases. Como así también en las situaciones de desmarque estar a una distancia de pase ajustada.
 - Relación lanzador-arquero: amagar atajar a un espacio e ir al otro. A su vez amagar lanzar a un lado y hacerlo al otro.
 - Debe poder encontrar a un compañero libre que se ha desmarcado para pasarle el balón pero comenzar a ponderar sobre dos opciones de pase cual es la mejor en función de mis posibilidades propias y del compañero. Asimismo, la mejor en función de la situación de oposición. En síntesis determinar el mejor situado para el pase.
 - Comenzar a ajustar el corte en el dribling en función de mi actividad siguiente: pasar o lanzar.
 - Poder recibir a la carrera, también desde atrás.

- Actividad de realización o de respuesta motriz
 - Las actividades jugador-balón deberán ser muy variadas. Comenzar con las manipulaciones de balón, efectos, disociaciones, etc. En este sentido trabajar los lados hábil e inhábil.
 - Lanzar desde distintas posiciones. Desde distintas alturas. De distintas formas. Con distintas intensidades. Desde arriba, desde el medio, desde abajo hacia arriba, abajo, al medio. Hacia el frente, cruzado al lado hábil, cruzado al lado inhábil.
 - Continuar con el desarrollo de los enlaces de actividades.
- Actividad de relación
 - Articular la actividad dentro del rol y la alternancia de los roles. Cuando poseo el balón: receptor- pasador o receptor-no pasador-jugador que progresa en dribling. Jugador que progresa en dribling-pasador o lanzador. Receptor-pasador-jugador que se desmarca para recibir.
 - Cuando no posee el balón: acoso-disuado-intercepto.
 - Comienzo a diferenciar en dos líneas defensivas:
 - próximo al balón: querer sacarle el balón al contrario
 - lejano al balón: protejo la zona del arco.
 - Articularse la alternancia de los roles defensivos: defensor de la primera línea; defensor de la segunda línea, según sea superado. Noción de ayuda defensiva.

Formación General, el joven de 13 a 16 años.

Una etapa decisiva para la continuidad en el deporte elegido en la etapa de formación inicial. Los 16 años encuentran al joven

deportista con quizás 8 años ligado al mismo deporte, necesita concretamente ver su evolución en todos los aspectos del juego. De no ser así, podemos estar ante una deserción cuando no ha llegado a su máximo desarrollo. En esta etapa comienza a observarse un incremento de las posibilidades funcionales de diferentes órganos y sistemas del organismo. (Platonov, 2001).

El desarrollo de la competitividad genera interés y preocupación de parte de los padres. Es la disyuntiva entre el mundo competitivo y el deseo que sus hijos tengan un desarrollo feliz sin mayores presiones. En esta fase seguimos priorizando la “formación”, teniendo en cuenta la faz competitiva. Combinamos el amor por el deporte, la diversión, la técnica individual, la táctica conjunta, la preparación física, la disciplina y los valores. (Nieri, 2005).

Objetivos para la etapa de Formación General (2ª Fase):

Nivel del Individuo:

- Actividad perceptiva y decisional.
- Comenzar a percibir y jerarquizar los distintos elementos del juego.
- Las iniciativas individuales no deben de hacer perder la coherencia de la acción colectiva.
- Tener en cuenta siempre dentro de las intenciones tácticas comunes:
 - Regulación permanente del sistema de juego.
 - Reequilibrio del dispositivo.
 - Ser apoyo de un compañero en problemas de toma de decisión.
 - Detener una acción que pueda provocar una perturbación en la acción de un compañero.
- Dentro de este esquema de prioridades, ser totalmente libre de las elecciones tácticas.

- Ponderar la relación riesgo-seguridad en todas las acciones. Sin inhibir la creatividad pero tampoco jugar irresponsablemente.
- Comenzar los desmarques individuales con balón a través de la finta, cambios de trayectorias,
- Comenzar los bloqueos estáticos y dinámicos.
- En las transiciones manejar distintas velocidades y trayectorias.
- Actividad de realización o de respuesta motriz
- Deberá buscar en todas las acciones motrices una buena coordinación en la gestualidad, equilibrio.
- Buen ajuste en la relación acción motriz-tiempo y distancia.
- Comenzar el lanzamiento a distancia, en suspensión.
- Comenzar el desarrollo de la finta, no como una acción motriz sino como una acción de toma de decisión.
- Lanzar desde distintas posiciones y con distintos ángulos de tiro.
- Ocupar el puesto de arquero por un jugador que, si bien deberá alternar con el puesto de jugador de campo, demuestre una predisposición y condición para ocupar ese puesto.
- Comenzar el trabajo de las cualidades físicas de base según vayan presentándose las mejores condiciones desde el punto de visto biológico (fuerza-resistencia, resistencia general con métodos fraccionados, etc.)
- Buscar buena velocidad de brazos y piernas.
- Continuar con el desarrollo de los enlaces de actividades.

- Actividad de relación
- Acentuar las actividades de oposición.
- Jugar en ataque con los conceptos de jugador de primera línea, jugador de segunda línea y su correspondiente alternancia.
- Desarrollar el concepto de juego: afuera-apoyo, adentro-me desmarco.
- Comenzar las transiciones largas, medias y cortas.
- Comenzar los desmarques a partir de trabajar la relación poseedor del balón-bloqueador-beneficiario del bloqueo. Estático y dinámico.
- Comenzar con los sistemas de defensas en dos líneas en el último tercio de cancha: 3:3; 3:2:1; 5:1.
- Todos los sistemas defensivos deberán ser desarrollados con el concepto de ayuda.
- Aprendizaje de las reglas y normas del handball correlacionadas con los aprendizajes específicos.

Metodología de la Formación:

De 11 a 13 años:

Afinar, diversificar y enriquecer las habilidades motrices y gestuales del deporte.

El refuerzo prudencial y progresivo del potencial energético de los jugadores.

Acentuar las actividades perceptivas y de toma de decisión pues está en su apogeo.

Disminuir las variables espacio-tiempo para poder constatar la fragilidad del aprendizaje.

Presentar tareas que sean motivantes. El entrenador-profesor debe tener una actitud estimulante para que los trabajos se realicen en una forma dinámica y continua.

Acrecentar las relaciones grupales. Momento ideal para la noción de equipo.

De 13 a 16 años:

Las transformaciones morfológicas perturban seriamente los comportamientos y producen aleatoriamente las adquisiciones de las habilidades motrices.

Recordar que la plasticidad y coordinación en los movimientos se verá alterada en este período por el desequilibrio producido por el desarrollo hormonal.

Se deberá trabajar nuevamente todas las habilidades motrices adquiridas anteriormente para ajustarlas a su nueva situación biológica.

La pertenencia a un grupo es una necesidad.

Comienzan a disponer de las capacidades energéticas que le permiten asumir cargas de trabajo relativamente importantes. (Menéndez, 1990).

Modalidad del aprendizaje:

De 11 a 13 años:

En esta etapa las acciones motrices deberán ser entrenadas en base a experimentación y repeticiones de situaciones estándar. De este modo lograremos una correcta mecanización gestual y a través de la resolución de situaciones tácticas, una buena adecuación de esos gestos a las tomas de decisión.

Al igual que en las etapas anteriores seguiremos trabajando con situaciones reactivas (el niño enfrenta una situación y reacciona ante ella).

Se deberá seguir trabajando con gran cantidad de situaciones lúdicas que sirvan como elemento motivador.

Hay en esta etapa una facilidad de dispersión y concentración en la tarea por períodos no muy largos de tiempo.

De 13 a 16 años:

A partir de esta etapa ya se puede comenzar a trabajar a partir del análisis de situaciones a nivel conceptual y cognoscitivo. El joven ya está en un nivel de maduración a partir del cual le permite conceptualizar las ideas que se le quieren transmitir. A partir de ello es capaz de establecer una hipótesis y proyectarla al tipo de respuesta motriz que considere más adecuada.

Del mismo modo puede analizar la situación vivida y encontrar una mejor respuesta.

Podemos hablar que a partir de esta etapa ya comienza el juego con intenciones. O sea que el joven es capaz de trascender la mera situación que le toca enfrentar para poder utilizar la experiencia previa en las tomas de decisión y establecer un plan táctico a futuro.

Se debe priorizar las etapas óptimas del desarrollo de las cualidades físicas aunque no nos proporcione un rendimiento inmediato en el handball. Esto nos lleva a diferenciar entre el desarrollo de las capacidades dominantes en el balonmano y el desarrollo de las capacidades coadyuvantes, importantes para la formación del jugador y que también van a repercutir en el éxito deportivo a largo plazo.

Durante el entrenamiento técnico-táctico se desarrollan paralelamente las capacidades condicionantes específicas de rendimiento en handball.

El trabajo de desarrollo físico será realizado a través de la alternancia de métodos, entre trabajos continuos y fraccionados para los trabajos de resistencia. Repeticiones con elementos móviles (medicine ball, cubiertas, pesas, etc.) para los trabajos de fuerza resistencia. Aumento de la complejidad para los trabajos de desarrollo de la saltabilidad (en sus aspectos coordinativos).

Prestamos mucha atención a la alternancia en los estímulos y en la relación adecuada entre trabajo y recuperación.

Comenzamos a desarrollar hábitos higiénicos y de prevención. Indumentaria adecuada, vendajes, protecciones, correcta entrada en calor, destacamos la importancia de una correcta terminación del entrenamiento (elongación, relajación, etc.).

Líneas de Práctica.

En este aspecto se seguirá sobre la línea de trabajo moderada. Para poder determinar quienes estarán en condiciones de pasar a futuro a una línea de trabajo intensiva se deberán de realizar evaluaciones constantes (test de control). A los más aptos se les irá motivando para adentrarse más en la práctica deportiva.

Formación Complementaria el joven de 16 a 19 años
(Menéndez, 1990)

Características generales de desarrollo:

En esta etapa ya se ha logrado la estabilización del desarrollo biológico. Sin embargo comienzan a establecerse los intereses diferenciados de los participantes. Algunos para continuar en forma colegial moderada o intensiva y los que se orientar por una línea de trabajo más intensiva, a través de su participación

en clubes de mayor nivel, participación en selecciones regionales o nacionales.

Existirán conflictos de intereses con otras actividades. Algunos jóvenes que entrenan comenzaran a aburrirse, llevarse mal con el profesor-entrenador. Crisis ante los elementos de autoridad y orden propios de la adolescencia. Otros comienzan a sentir el estrés y exceso de presión, debido a una mayor valoración del resultado y no de la mejora individual.

Hay que contemplar la necesidad de realizar trabajos compensatorios y de formación al margen del rendimiento específico, puesto que de lo contrario nos estaríamos alejando del proceso de formación.

Objetivos para la etapa de Formación Complementaria:

Nivel del Individuo:

- Actividad perceptiva y decisional.
- Se continuara desarrollando todos los elementos adquiridos previamente en situaciones de toma de decisión de mayor dificultad y complejidad.
- La anticipación es el concepto individual desde lo perceptivo a trabajar en intensidad en esta etapa. Tanto en las fases ofensivas como defensivas.
- Los niveles de eficacia en las acciones en la ponderación riesgo-eficacia irán manteniéndose y adaptándose a los nuevos elementos que se han incorporado en forma reciente.
- Relación lanzador-arquero: aumentar la dificultad en los lanzamientos a partir de trabajar al arquero-lanzador en variadas formas de inducción.

- Actividad de realización o de respuesta motriz

- Retomar el trabajo de motricidad general, a partir de las deficiencias en la motricidad específica evidenciadas en el desarrollo de las nuevas intenciones tácticas. Si bien la motricidad específica ha debido de ser desarrollada en la etapa anterior, por diversas razones, siempre hay aspectos que se muestran como insuficientes para las nuevas exigencias tácticas.
- Incrementar los niveles de variabilidad en todas las formas de lanzamiento a partir todos sus elementos espaciales y temporales: a partir del apoyo o del salto (variación en los saltos), armados de brazos, direcciones de carrera convergentes y divergentes, ritmo y potencia variados en función del lanzamiento sorpresivo. Lanzamientos de habilidad.
- Aumentar el volumen del desarrollo de las cualidades físicas generales y trabajar aquellas que correspondan trabajar a partir de esta etapa.

Fuerza: continuar con el trabajo anterior de fuerza-resistencia.

Comenzar al aprendizaje técnico de los ejercicios generales de desarrollo de la fuerza (arranque, envi3n, etc.).

Reforzar las riendas musculares en b3squeda de un buen equilibrio postural.

Comenzar el desarrollo de la fuerza m3xima a partir de trabajos subm3ximos.

En todos los trabajos buscaremos una gran amplitud de movimientos, para favorecer la plasticidad necesaria en los movimientos espec3ficos. (Platonov, 2001).

Velocidad: comenzar el desarrollo de la velocidad de traslaci3n y de ejecuci3n. (Platonov, 2001).

Resistencia: continuar con el desarrollo de la resistencia aer3bica.

Comenzar con el desarrollo de la resistencia anaeróbica alactácida.

Comenzar el desarrollo de la resistencia aeróbica-anaeróbica alternada, prevalentemente aeróbica con los trabajos específicos del deporte.(Platonov, 2001).

Habilidad-Agilidad: buscar la plasticidad en los movimientos. (Platonov, 2001).

Flexibilidad: se le deberá dar una importancia fundamental dentro de las sesiones. Con objetivos en sí mismo, objetivos de recuperación y objetivos profilácticos. (Platonov, 2001).

- Actividad de relación
- Desarrollo de los sistemas defensivos zonales cerrados y mixtos.
- Desarrollo de la ofensiva contra sistemas defensivos mixtos.
- Desarrollo de la ofensiva a partir de transformaciones del ataque.
- Comenzar el desarrollo individual de dos puestos específicos como mínimo y sus relaciones con el colindante.
- Desarrollo en la transición ofensiva de la relación entre la dos o tres oleadas del contraataque.
- Jugar con el ritmo y la distancia óptima para cada situación.
- Desarrollo del juego en las situaciones especiales: en inferioridad o superioridad ofensiva o defensiva.
- Lanzamientos libres en la ofensiva y en la defensiva.
- Lanzamientos de 7 metros en la ofensiva y en la defensiva.
- Aprendizaje de las estrategias básicas y de control para distintas situaciones a enfrentar en un partido (sobre la finalización de un tiempo o del partido como jugar con la

necesidad de hacer un gol o de conservar la diferencia, situaciones ambientales adversas, arbitrajes adversos, agresiones físicas o verbales del contrario, el público, etc.).

- Desarrollo del puesto específico del arquero y su relación de colaboración con la defensa.

Metodología de la Formación Complementaria.

En el trabajo de fuerza se utilizarán elementos móviles. El método será el del principio de la sobrecarga con trabajos submáximos.

Para la saltabilidad: multisaltos, saltos coordinados, saltos con sobrecargas ligeras.

Para la velocidad carreras sobre distancias desde 3 a 30 metros. Para velocidad segmentaria repeticiones de movimientos con sobrecargas ligeras.

Para la resistencia aeróbica métodos de carrera continua y fraccionada.

Para la destreza-habilidad: acrobacias con y sin pelota, con colchonetas, colchones, tablas de salto. Además en los gestos específicos se buscaran situaciones en las que deba de haber dificultad para lograr un buen ajuste postural.

Se utilizara en el trabajo con pelota los métodos de trabajo técnico-táctico, físico-técnico-táctico. Según el objetivo perseguido se variará la carga a partir de: el volumen, la intensidad, la complejidad, la entidad o la densidad.

Modalidad del aprendizaje.

En los trabajos de entrenamiento físico deberá de haber una planificación general pero una dosificación individual. En los trabajos de resistencia de ser posible también. Si no se puede deberá al menos de haber una dosificación diferenciada por grupos los más homogéneos posible.

Las cargas de trabajo serán aumentadas considerablemente con respecto a la etapa anterior. Si bien puntualmente se alcanzara un pico de carga máxima, lo serán dentro del carácter ondulatorio de las cargas de trabajo y no serán mantenidas por mucho tiempo.

En los trabajos generales con pelota habrá trabajos individuales, en pequeños grupos de 3 o 4.

En los trabajos específicos con pelota se trabajara en grupos de 3 o a lo sumo 4, siempre con los colindantes. Podrá haber al principio una ausencia de oposición pero rápidamente se los colocara en situación de oposición (ligera, moderada, intensa, antirreglamentaria) que se ira variando según la evolución en la tomas de decisión o en función de los objetivos a perseguir.

En los trabajos específicos de handball utilizaremos como forma de trabajo las siguientes modalidades:

Dentro de la unidad de entrenamiento, con bloques temáticos diferenciados de 12 a 15 minutos (bloque de contraataque, bloque defensivo, etc.).

Con el desarrollo de unidades temáticas (la unidad de entrenamiento estará destinada al desarrollo del contraataque, trabajando los aspectos motrices y gestuales condicionantes del mismo, los aspectos técnicos, los aspectos tácticos y los aspectos teóricos)

Según la línea de trabajo en la que estén desarrollándose se utilizara más una que otra.

En la línea de trabajo moderada se utilizara mayormente el trabajo de bloques temáticos.

En la línea de trabajo intensa se alternará entre las dos según los objetivos del período.

Además de los juegos oficiales se programaran juegos pedagógicos (juegos amistosos) con el objetivo de hacer hincapié en uno o dos objetivos específicos del juego a alcanzar y controlar la evolución de otros.

Líneas de Práctica.

En la práctica moderada el trabajo de preparación física deberá ser orientada más al trabajo con el elemento, debido a la poca cantidad de estímulos semanales y el poco tiempo disponible para lograr un volumen de carga que nos posibilite un mejoramiento.

La planificación anual no buscare el desarrollo constante de cada elemento en forma lineal, sino que ira trabajando rotativamente los mismos en función de un orden de prioridades basado en: déficit o disminución con que se presente cada elemento; el momento evolutivo más propicio para su desarrollo. Con respecto a los elementos específicos se determinara cuáles son los más adecuados para el nivel que presenten de adquisiciones que presenten los jóvenes; o sea que se buscará los que les resulte más fácil para desarrollar, posibilitando de este modo que se presenten en competencia con algo del todo correctamente aprendido.

Siempre se los tratara de mantener con un nivel de motivación alto, buscando algún viaje para competir, cada tanto alguna comida después de los entrenamientos o salida en conjunto.

En la práctica intensa se nos brindará la posibilidad de una continuidad en el trabajo, con una cantidad de estímulos suficientes, que nos permitirá una mejor planificación del trabajo. La misma abarcará un periodo o ciclo plurianual (3 años) con objetivos fijados al final del mismo, integrado por ciclos anuales también con sus correspondientes ciclos anuales fijados.

Realizaremos un desarrollo lineal de los elementos de la programación, con tendencia al aumento gradual y al mismo tiempo brusco de las sobrecargas del entrenamiento deportivo, pero manifestándose de manera más natural en su dinámica ondulatoria (forma de onda). Por ser esta la forma más adecuada para presentar los aumentos de carga en este período del desarrollo de la vida del atleta.

Para poder ir ajustando la programación a la evolución concreta y real del atleta hay que tener en cuenta que: los resultados que se obtienen en las condiciones reales de los torneos constituyen los principales índices integrales de la forma deportiva. Solo en los resultados deportivos se reflejan todas las partes de la disposición del deportista a las marcas. Sin embargo, con suficiente fundamento se puede juzgar la forma deportiva según los resultados únicamente si estos se demuestran con determinada frecuencia, en condiciones comparadas y se valoran en índices (medidas) objetivas. Importancia de los criterios cuantitativos de la forma deportiva. Debemos distinguir dos grupos: “el criterio de progresión” y el “criterio de estabilidad” de dicha forma deportiva. Por criterio de progresión entendemos que las técnicas deben comenzar por actividades y objetivos más simples para avanzar a otros más complejos. (Urbano – Yuni, 2005). Como criterio de estabilidad entendemos la “forma deportiva”, esto es que su desempeño dentro de los partidos se mantenga en la misma zona de preparación. Si el deportista a pesar de su preparación muestra resultados menores en la competencia, probaría que no está en “forma”. (Matveev, 1985)

1.5.4. Facetas de la Técnica Individual Defensiva (Meccia, 1990)

✓ Predisposición

Evitar gastos de energía inútiles cuando los atacantes no se encuentran a distancia ni en posición eficaz.

El defensor debe adoptar:

- a) Posición de Base para intervenir oportunamente en forma continuada.
- b) Gran concentración (atención repartida)
- c) Imprescindible tensión regulada (velocidad)

✓ Disminución de los espacios libres ofensivos en zona eficaz

El defensor tiene que desenvolverse adoptando distintas trayectorias y diferentes situaciones.

Los desplazamientos se adoptan en función de los objetivos defensivos, en función de las características del atacante; y deben saber pasar a varios tipos de defensa.

Dentro de cada puesto específico tratar de disminuir las mejores posibilidades del atacante mediante todo tipo de desplazamiento.

- a) La profundidad del puesto específico está relacionada con los 6 mts. Y la calidad del atacante
- b) La anchura del puesto específico depende de la formación y fórmula del sistema defensivo elegido y los movimientos laterales del oponente.

Principio Fundamental: Iniciar el desplazamiento en el momento oportuno y a la velocidad conveniente para alcanzar el objetivo con suficiente antelación.

“Campo Visual”: Es necesario que la atención del defensor no se centre exclusivamente en su oponente directo, para poder intervenir súbitamente en otras acciones.

La información visual influye en la actitud del defensor quien debe realizar una lectura del ataque, aumentando su información.

Esta actitud supone:

- ❖ Correcta posición tronco/cabeza
- ❖ Equilibrio de pies y cuerpo
- ❖ Los brazos (movimiento-disuación)
- ❖ La voz (indicaciones útiles)
- ❖ Las piernas (fuertes y veloces)

✓ Intervención ante el oponente

Objetivos:

- a) Impedir la recepción del balón en zona considerada peligrosa (línea de pase).
- b) Impedir la progresión peligrosa, reciba o no el balón, evitando la penetración, ganando la situación anticipadamente.
- c) Atacante en posesión del balón: atacará de forma decisiva el balón para quitarlo o sujetarlo.
- d) Atacante sin posesión del balón: adoptará la técnica básica hacia el lado de la progresión.

Ante Armadores

- La trayectoria del desplazamiento debe ir al hombro del brazo ejecutor.

- Pie contrario al brazo ejecutor adelantado.
- Mano contraria al brazo ejecutor, control abdominal/cadera.
- Mano correspondiente brazo ejecutor, hacia la pelota o acción de contacto con antebrazo.
- Ataque decisivo, contacto tronco-tronco, choque simultáneo –resistencia mutua- y control corporal.

Ante Extremos

- Marcando a distancia, la atención debe estar en el hombro interior del atacante.
- Marcando a proximidad pasamos a marcar directamente al brazo ejecutor, será más de control que de ataque al hombre.
- Debe evitarse la circulación de los extremos.

Ante Circuladores

1) Sin balón

- Cumplir el principio de línea de pase.
- Si el circulador se encuentra en la vertical se pueden dar dos situaciones:

a) Detrás del defensor

- Línea de pase cubierta.
- Peligro en los desplazamientos que realice el círculo.
- Los brazos del defensor estarán extendidos hacia atrás.

b) Delante del defensor

- Difícil evitar la recepción.
- Control y visualización del círculo.
- El defensor se sitúa del lado de salida fuerte, próximo al hombro, aguantando el peso.

2) Con balón

- Si el defensor tiene ganada la posición, intentará cerrar al máximo el lado fuerte.
- Si recibe, inmediato ataque con las dos manos al balón o desequilibrio en hombro (leve apoyo hacia abajo).
- Si el atacante tiene ganada la posición, atacar el balón con la mano abierta.

c) Bloqueo del balón

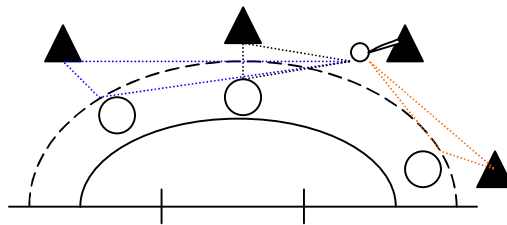
- ◆ Se realiza cuando el marcaje a proximidad no se haya conseguido.
- ◆ Ejecución Técnica (ante lanzamientos en salto-suspensión):
 - ✓ Impulso con los dos pies, coincidiendo con el del atacante, ni antes ni después.
 - ✓ Situarse entre el hombro del brazo ejecutor y el arco.
 - ✓ El control visual reducido al brazo ejecutor.
 - ✓ Colocación de brazos entre el balón y el arco, extensión total de los dedos.
 - ✓ Máxima aproximación de las manos al balón. A medida que acercamos los brazos al balón perdemos altura, por lo tanto debe haber un equilibrio. Cuanto más distancia

hay entre atacante y defensor lo más eficaz es mantener los brazos en la vertical.

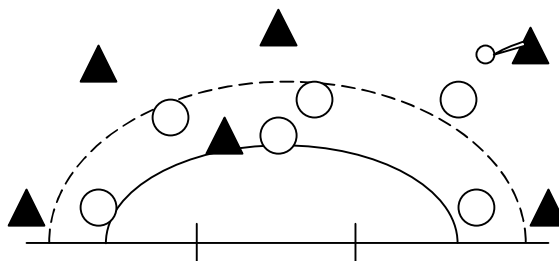
Observaciones en cuanto al comportamiento defensivo

Defensa sobre el no portador:

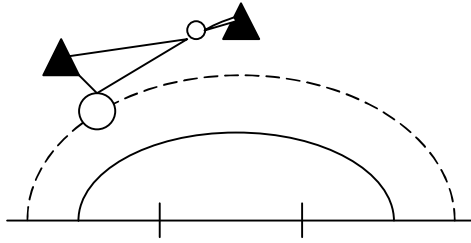
Siempre debemos saber dónde está el arco, los defensores deben vigilar en su campo visual a su oponente directo y el balón. Se formará en triángulo donde un vértice estará en el balón, otro en el oponente directo y el otro en el defensor. Este triángulo varía en función de la distancia adversario directo – balón.



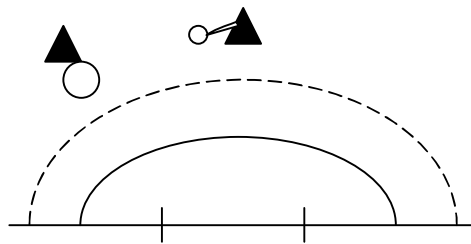
Ayudar, flotando: Los defensores adoptan una situación total manteniendo sus actitudes defensivas (visión triangular), basculando hacia el balón ayudándose por si hay desbordamiento o para disuadir, o para interceptar.



a) Defensa normal

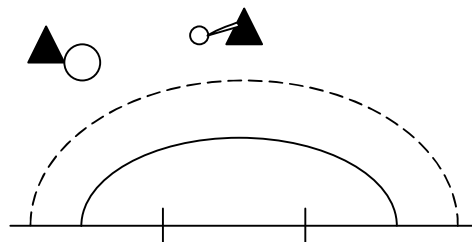


b) Defensa activa



Objetivo: disuasión del pase

c) Defensa de interceptación



Objetivo: Obligar al atacante a retroceder

1.5.5. Denominaciones Defensivas. Defensas Abiertas y Cerradas. (Cercel,1980)

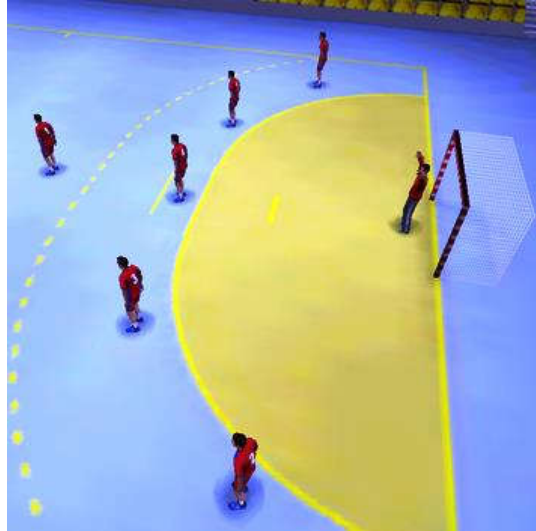
Antes de hablar de sistemas defensivos, hablaremos de la llamada defensa "individual" donde los defensores defienden por todo el campo, cada uno a su par. Se utiliza en los primeros periodos de formación (Preinfantiles e Infantiles), y en las demás categorías se usa como defensa presionante para provocar errores en situaciones concretas de partido (minutos finales perdiendo, necesidad temporaria de recuperación de la pelota).

Las defensas se denominan según el número de jugadores que existe en cada línea defensiva. A cada jugador se le designa un número o nombre que indica su posición de inicio. Algunos sistemas toman al arquero como el número uno, y otros designan al número uno al primer jugador situado en cualquier parte de los extremos.

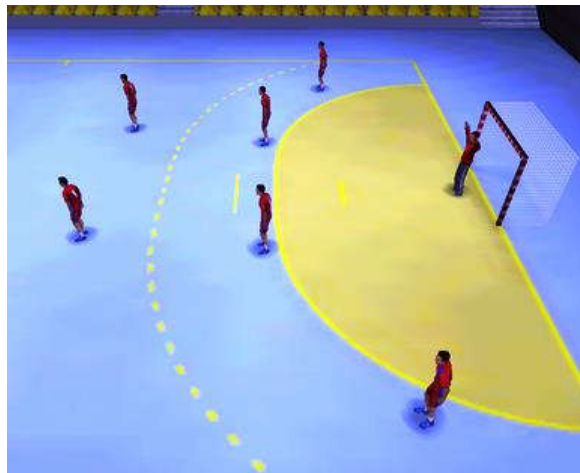
Por líneas defensivas entendemos su denominación según su cercanía al arquero, así una defensa 6:0 indica que los 6 jugadores defensores se encuentran en una sola línea defensiva.



La defensa 5:1 indica que hay 5 jugadores en la línea más cercana al arco y uno más arriba que sería el avanzado.



En la 4:2 cuatro en la línea más cercana al arco y dos más arriba como avanzados.



La estructura de una defensa 3:2:1, es una Defensa en 3 líneas, 1ª línea defensiva (exteriores 2-4 y central 3), 2ª línea defensiva (laterales 5-6) y 3ª línea defensiva (avanzado 7). Esta defensa la desarrollaremos en el siguiente punto.



Las defensas se clasifican en abiertas y cerradas, las cerradas son aquellas que solo tienen una línea defensiva (Defensa 6:0), las abiertas son aquellas que tienen más de una línea defensiva (5:1, 4:2, 3:3, 3:2:1).

Las defensas tienen 2 características: la anchura y la profundidad. Una misma defensa puede variar ambos conceptos en función de una estrategia en un momento dado.

Cabe aclarar que una defensa 6:0 puede ser más o menos profunda en función de las características del equipo atacante. (Laguna, 1999).

Adaptación reglamentaria defensiva para la categoría Menores (12 a 14 años)

La Confederación Argentina de Handball reglamentó para todo el país una modalidad para marcar tanto en varones como mujeres. La precursora de este reglamento fue la Secretaría Técnica de la Federación Metropolitana de Balonmano (Femebal), que

desarrolló el primer reglamento en el año 2002, implementándolo en sus torneos. A partir de 2006 fueron aplicándose en todos los torneos del país, en sus distintas federaciones y torneos provinciales y nacionales. En el año 2014, nuevamente la Secretaría Técnica de la Femebal, realiza modificaciones a la reglamentación (Boletín informativo Nro. 5 sobre defensas aplicables a las categorías Mini, Infantiles y Menores) que se está aplicando actualmente. La intencionalidad de la misma es poder generar un proceso de enseñanza – aprendizaje, en íntima relación con el proceso desarrollado desde la iniciación deportiva al handball hasta llegar a categorías mayores. Entiende que defender “abierto” debe beneficiar, tanto al atacante en su creación de juego, como al defensor en su rol, donde también debería ser creativo y perceptivo para conquistar la pelota.

Plantea un cambio de actitud para el que defiende.

Que posea los conceptos antes desarrollados en el punto 1.6.3 (Anticipación, intercepción, disuadir).

La competición entendida de esta manera ofrecerá una información cambiante, exigiendo un elevado rendimiento visomotor, estas estructuras defensivas deberá obligar a maximizar el número de intentos de interceptación, provocando, exigiendo y potenciando los desplazamientos defensivos, como así también distintas intenciones tácticas defensivas.

Plantea la necesidad que “defienda atacando”, con una base técnica, respetando al oponente, tratando de evitar la toma sistemática, que recordemos, está permitido dentro de los límites no punibles de sanción.

Las reglas básicas:

- Defensas Permitidas: Individual o 3:3 y las transformaciones que de ellas se deriven, por las evoluciones del ataque

- Las dos líneas defensivas, la primera en proximidad al propio arco, dentro de la zona de 9 metros. La segunda a partir de los 10 metros.
- Dar espacio al ataque para que trabajen gestos técnicos típicos ofensivos (fintas, desmarques sin pelota.
- No se permiten las defensas mixtas o jugadores fuera de la estructura defensiva. (Sumatoria de la defensa personal y zonal).
- En inferioridad numérica, por exclusión de algún jugador, deberá continuar defendiendo en dos líneas (3:2), si fueran dos los excluidos (3:1), y si fueran tres (3:0).
- No puede haber “especialistas defensivos”, esto es un jugador que ingrese solamente para defender (esta variable se utiliza en categorías mayores).
- Aún en inferioridad numérica deben mantenerse las dos líneas defensivas (ej. 3:2); este es uno de los mayores cambios aplicados a partir del 2014. Antes se podía defender en una sola línea en inferioridad numérica (ej. : 5-0).

Existen diferentes sanciones por no respetar estos parámetros, por lo que además de los entrenadores, los jueces deben tener en claro el sistema que se utiliza, son ellos quienes aperciben, sancionan con tiro libre, tiro libre penal o exclusiones de acuerdo a la gravedad de la regla infringida.

1.5.6. La defensa 3-2-1 Yugoslava (Meccia, 1990)

Esta defensa fue utilizada por Yugoslavia en los años 1980-1984 durante el Ciclo Olímpico respectivo. El primer DT que lo ideó y utilizó fue Laszlo Stenzel, quien comenzó con el desarrollo del sistema antes del ciclo olímpico; pero se lo recuerda más al DT Branislav Pokrajac por los logros con la selección en ese período

(Meccia; 1990). Varios países europeos, asiáticos y americanos fueron tomando este modelo defensivo y adaptándolo a sus equipos.

Se trata de una defensa Universal: es zona, hombre a hombre y combinada según sea la situación ofensiva.

Es un sistema muy sencillo porque cada jugador conoce exactamente cual es su misión.

- ◆ Aspecto positivo: sencilla y agresiva.
- ◆ Aspecto negativo: muy exigente en el plano físico.

- DISPOSICION Y NOMENCLATURA

C = Central

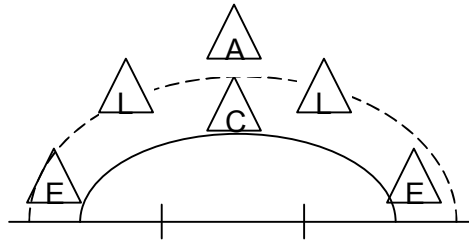
ED= Exterior Derecho

EI = Exterior Izquierdo

LD= Lateral Derecho

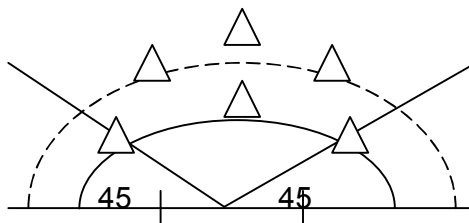
LI = Lateral Izquierdo

AV= Avanzado



- POSICION TEÓRICA BÁSICA

Partiendo de la línea del arco y su centro, trazamos dos líneas que forman 45 grados, dicha línea condicionará la posición de los Exteriores en defensa.



- FUNCIONAMIENTO DE LOS JUGADORES EN CADA PUESTO

A) Exteriores

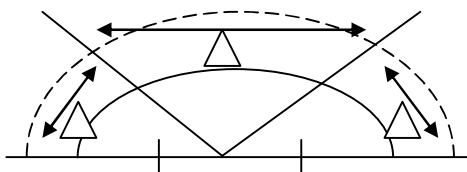
Su amplitud defensiva le permite invadir algo de la zona reservada al Central, desplazándose al extremo para anular al máximo el ángulo de lanzamiento.

Sus desplazamientos son laterales y su profundidad máxima es de 6,5 mts.

B) Central

Su amplitud estará comprendida entre el lateral derecho y el izquierdo.

En profundidad trabajará la zona de los 6 mts. Intentando no abandonarla. Sus desplazamientos serán laterales, según la circulación del balón el desplazamiento será lo más rápido posible. Tiene gran responsabilidad sobre el circulador, buen bloqueador, y organizador del sistema.



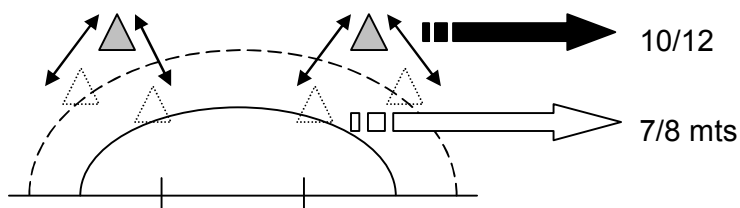
C) Lateral Derecho e Izquierdo

Su movimiento en profundidad estará en función de la calidad que posee el lanzador oponente directo, podrá ser 10-11-12 mts., cuando su oponente directo tenga el balón.

Si éste pasa el balón a su extremo, el defensor realizará un desplazamiento diagonal abajo, en apoyo hasta 7-8 mts.

Si el pase es al Central el defensor retrocederá por la trayectoria frontal que utiliza para la salida.

Su situación de partida son los 6 mts.

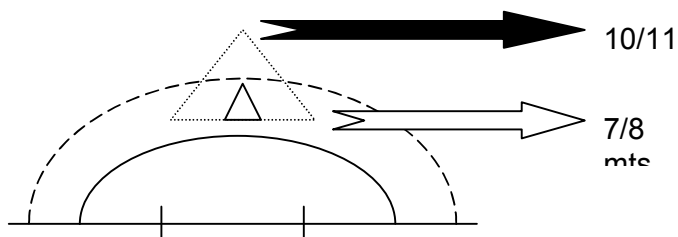


D) Avanzado

Su movimiento en profundidad estará en función del oponente y la capacidad de lanzamiento del mismo.

Realiza movimientos en forma de triángulo, con el vértice alrededor de los 10-11 mts. Y la base en los 7-8 mts., coincidiendo los otros dos vértices con la vertical de los postes del arco.

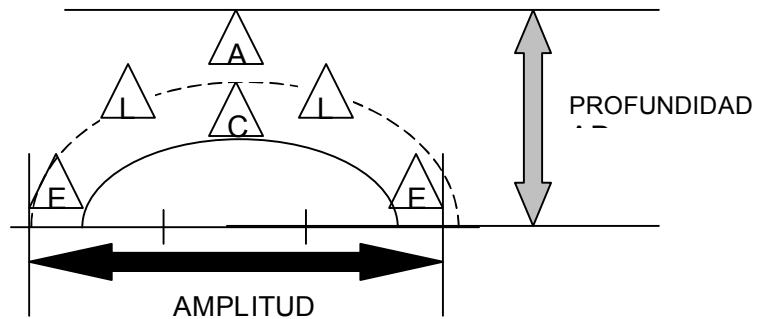
Si su oponente tiene el balón saldrá en función de las características de éste. Si el balón está en un lateral retrocede en diagonal para apoyar a su defensor. Si el balón va de lateral a lateral sin pasar por el centro, su desplazamiento será en sprint (máxima velocidad) por la base del triángulo.



- CONCEPTO DE AMPLITUD Y PROFUNDIDAD

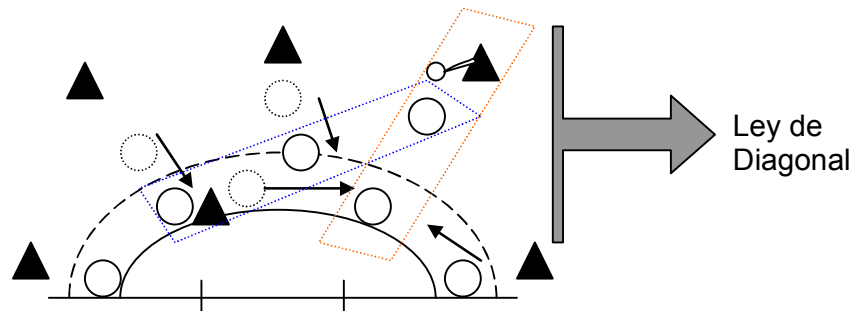
La amplitud está en función de los Exteriores, la defensa debe ser lo más compacta posible, es decir tender a la menor amplitud.

La profundidad estará definida por los Laterales y el Avanzado, en relación directa con la peligrosidad del atacante y la calidad de los lanzadores, como así también de los objetivos defensivos.

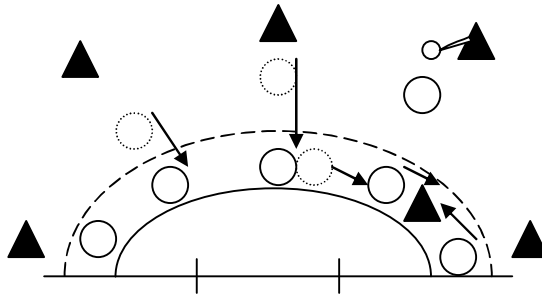


- POSICION DEFENSIVA DE ACUERDO A LA POSICION DEL BALÓN

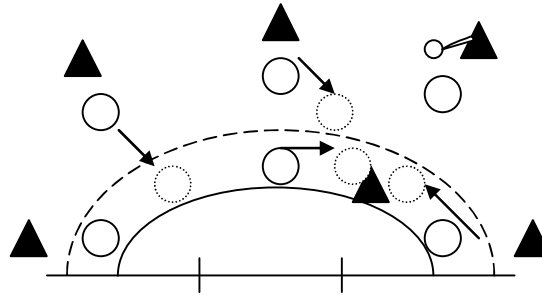
- ◀ Balón en el Lateral Izquierdo (circulador o pivot) lado contrario)



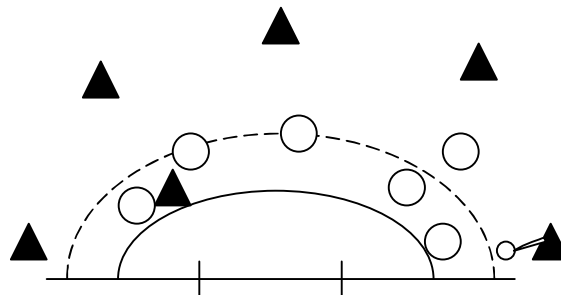
- ◀ Balón en el Lateral Izquierdo (circulador o pivót mismo lado)



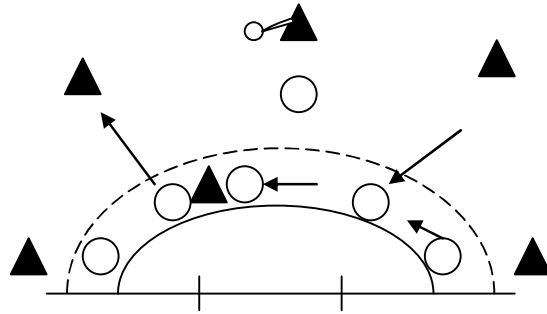
- ◀ Balón en el Lateral Izquierdo (posición centrada)



- ◀ Balón en el Extremo Izquierdo (posición plana)



◀ Balón en el Armador Central

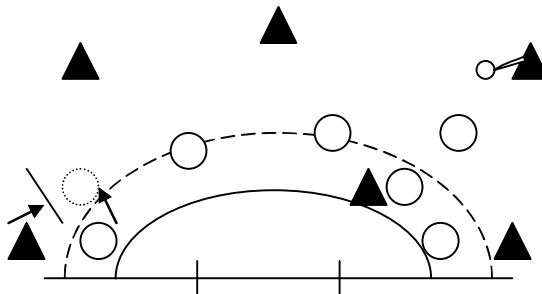


• REGLAS BASICAS PARA EL DEFENSOR DE LA 3-2-1

- # Ley de las diagonales: a) Formada por los avanzados.
b) Formada por avanzados, central y arquero.
- # Concepto de anticipación: el defensor ha de anticiparse a zonas donde el atacante no es plenamente eficaz.
- # Desplazamientos a Máxima Velocidad
- # No perder de vista nunca el balón
- # Ningún atacante debe permanecer a pasar por detrás de un defensor
- # Manejo de cambio de oponentes

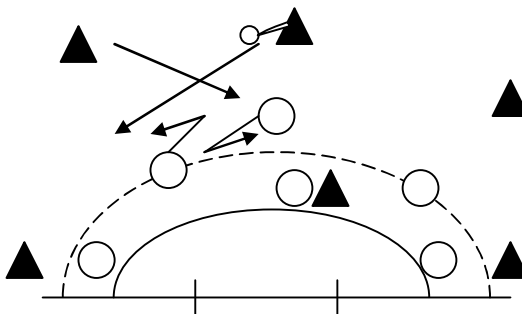
- SITUACIONES ESPECIALES O CONCRETAS

- I. El extremo atacante trata de circular por los 6 mts.
Acción del exterior: Resistencia mutua, retener, retrasar, avisar si pasa y cambio de oponente.

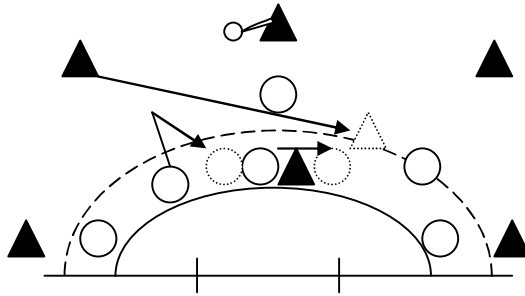


Nota: Misma situación con el avanzado ante la invasión del central.

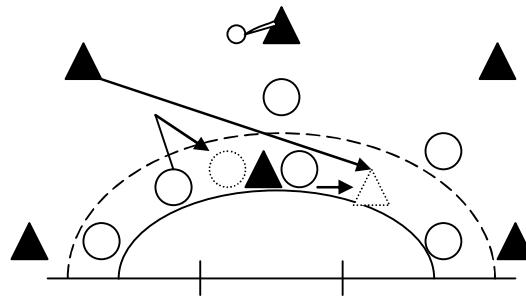
- II. Cuando se produce cruce entre lateral y central, el lateral defensivo y el avanzado deberán efectuar cambio de oponente (sin dejar huecos)



- III. Aún cuando una de las reglas fija que no se puede dejar circular ningún atacante por detrás de un defensor, hay momentos donde no es posible conseguirlo. En cuyo caso se debe avisar al Avanzado tal situación



- IV. Si los atacantes consiguen esto (doble de un lateral, quedando dos circuladores 2-4) la defensa seguirá normal excepto el Avanzado que se desplazará en la base del triángulo.



- EMPLEO DE LA DEFENSA 3-2-1

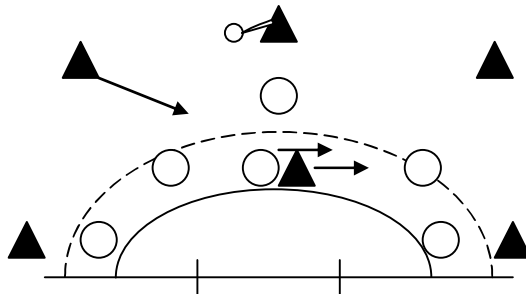
- ♣ Cuando se juega contra equipos de buenos lanzadores de media y larga distancia.
- ♣ Cuando se juega contra equipos débiles como elemento de motivación.
- ♣ Como factor sorpresa.

- ERRORES MAS FRECUENTES EN LA DEFENSA 3-2-1

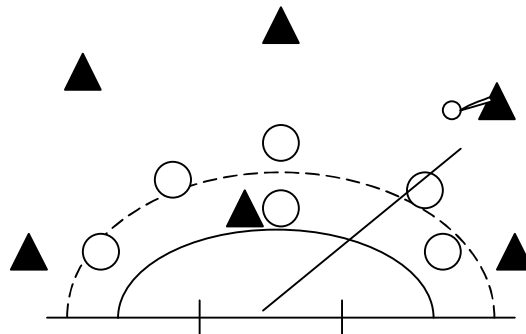
Recordemos que en esta defensa TODOS los jugadores deben estar siempre en TENSIÓN y orientados hacia el BALON.

Errores Tácticos:

- a) Central defensivo en seguimiento al circulador en desplazamiento.



- b) Central defensivo no estar en línea entre el balón y el arco.



- c) Errores múltiples, primero del Central en no responder los desplazamientos en sprint, basculación excesiva del lateral y falta de anticipación.

- VENTAJAS QUE PROPORCIONA LA 3-2-1

- ⚡ Es agresiva, no permite el juego sistemático del ataque.
- ⚡ Evita o amortiza los lanzamientos, creando apoyo de bloqueo importante.
- ⚡ Mantiene alta la concentración y tensión en los defensores.
- ⚡ Los atacantes deben tener capacidad de reacción, para resolver en instantes la problemática que le presenta la defensa.
- ⚡ Facilita al contragolpe.
- ⚡ Pone en evidencia las deficiencias técnicas y tácticas del atacante.

1.5.7. OBJETIVOS

Objetivo general:

Identificar los aprendizajes (técnicos, tácticos, teóricos, conductuales a nivel conceptual) que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3 - 2 - 1 yugoeslavo.

Objetivos Específicos:

- Identificar los aprendizajes técnicos que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3-2-1 yugoeslavo.
- Identificar los aprendizajes tácticos que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3-2-1 yugoeslavo.

- Identificar los aprendizajes teóricos, que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3-2-1 yugoeslavo.

- Identificar los aprendizajes conductuales (a nivel conceptual) que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3-2-1 yugoeslavo.

2. Segunda Parte. Diseño del objeto y método

2.1. Tipo de diseño

Basándonos en Samaja (1993), sobre los diseños de investigación, nuestro trabajo según el estado del arte y los objetivos es un diseño de tipo exploratorio, porque no se han encontrado antecedentes valederos que den respuesta a nuestro problema de investigación. Si bien describimos y caracterizamos la defensa 3 – 2 – 1 yugoeslava, no alcanzamos a reunir las características indispensables para considerarlo como diseño de tipo descriptivo.

Para el diseño de investigación nos basamos en los criterios que establecen Hernández, Sampieri, Baptista y Fernández Collado (1996):

Según la búsqueda de conocimientos es un trabajo de investigación aplicada (práctica), porque perseguimos fines directos y de aplicación inmediata. Buscamos recabar información acerca de los contenidos que manifiestan haber aprendido los alumnos - jugadores, para poder comprobar si se cumplen los objetivos planteados, o si debe realizarse algún tipo de modificación para mejorar las prácticas de entrenamiento.

Según el contexto del dato es una investigación de campo, porque los datos los recolectaremos en el terreno, en la observación misma de las situaciones de juego, es decir, es una recolección empírica de datos.

Según el tiempo es una investigación transversal o sincrónica, porque se estudia el problema en el preciso momento. Es decir, estuvimos presentes durante dos semanas de entrenamientos con las categorías masculinas “Cadetes” y “Juveniles” del Instituto La Salle Florida, para investigar que contenidos manifiestan aprender en los mismos.

Según la manipulación de variable es una investigación no experimental, porque la manipulación no fue deliberada, es decir no intervenimos sobre la aplicación de las mismas. Solo observamos los entrenamientos y registramos los fenómenos, para luego su posterior análisis.

2.2. Matriz de datos

Unidad de Anclaje: Alumnos – Jugadores.

VARIABLE	VALORES	INDICADOR		PROCEDIMIENTO	
		DIMENSIÓN	VALOR		
Manifestación de Aprendizaje	Técnica Individual Defensiva	Elementos Constitutivos Defensivos	Predisposición	Posición de base Equilibrio Corporal : Tronco, piernas, pies Brazos: Disuación	Preguntar al alumno - jugador
			Desplazamientos Defensivos	Manejo de zona eficaz: Profundidad y anchura Campo Visual	
				Sobre el no portador: Triángulo defensivo	
				Sobre el portador: Acciones directas	
				Ayuda: Flotar Bascular	
			Toma Defensiva	Acompañamiento: Se acompaña al atacante sin haber efectivizado el control defensivo que implica tiro libre. Control Defensivo: se neutraliza la acción del atacante	
			Intercepción: Corte de la trayectoria del balón realizada por un pase al adversario.		
			Quite: Acción de recuperar el balón ante un bote del oponente.		
			Bloqueo: Parada o desvío de la trayectoria de un lanzamiento		
Especialidad: Los elementos antes mencionados, aplicables ante cada posición: Armadores centrales y laterales, extremos y circuladores (pivots).					

VARIABLE	VALORES	INDICADOR		PROCEDIMIENTO
		DIMENSIÓN	VALOR	
Manifestación de Aprendizaje	Preparación Teórica	Desarrollo Teórico	Aspectos reglamentarios punibles y no punibles Lógica defensiva Lógica ofensiva (del oponente) Ejecución motriz	Preguntar al alumno - jugador
	Preparación Psicológica	Desarrollo Conductual	Concentración Control de la ansiedad Atacar al atacante, defendiendo Autoconciencia Autoeficacia Autocrítica	

VARIABLE	VALORES	INDICADOR		PROCEDIMIENTO	
		DIMENSIÓN	VALOR		
Manifestación de Aprendizaje	Tácticos	Elementos Constitutivos del 3 - 2 - 1	Disposición y nomenclatura	C: central; Av: Avanzado; LI y LD: Laterales (der-izq) El ED Exteriores	Preguntar al alumno - jugador
			Posición Teor. Básica	45° con base en el centro del arco dos líneas imaginarias	
			Funcionamiento por puesto	Exteriores: desplazamientos laterales poca profundidad Central: desplazamientos en anchura con poca profundidad Laterales: anchura y profundidad en forma de "1" invertido Avanzado: anchura y profundidad en forma de triángulo equilátero	
			Acciones específicas	Por cada puesto y prestaciones del defensor (talla, velocidad, criterio)	
			Concepto	Amplitud (anchura) y Profundidad	
			Posición de acuerdo al balón	Ley de las diagonales En el central ofensivo En los laterales ofensivos (Izq. / Der) Extremos (Izq. / Der.)	
			Situaciones Especiales	Ante cruces: entre armadores, entre armadores y extremos, entre armadores y pivots (circuladores). Ante desdobles: de los armadores Ante circulaciones: de los extremos	
			Empleo de la 3 - 2 - 1	Buenos lanzadores a distancia Elemento sorpresa Oponentes débiles en ataque	
			Errores más frecuentes	Errores tácticos específicos	

2.3. Fuente de datos

Siguiendo la clasificación que realiza Samaja(1993), y respondiendo a los criterios de validación, en nuestro trabajo de investigación para la recolección de datos utilizaremos fuentes primarias, dado que los datos fueron obtenidos por nosotros mismos del contacto directo en el campo, a través de la encuesta y la observación no participativa.

Administración de la encuesta. Por ser el Profesor y Técnico de las categorías cadetes y juveniles, me permite tener un amplio conocimiento del grupo, por lo que no hubo inconvenientes en realizar el estudio en el mismo momento que están pactados los entrenamientos desde principios de año.

A su vez, fue viable y confiable porque la única forma de recabar información sobre qué manifiestan aprender los alumnos - jugadores en los entrenamientos sobre el sistema defensivo yugoeslavo 3-2-1, era preguntándole directamente a ellos. Las encuestas responden al criterio de velocidad porque nos permitieron recolectar los datos de manera rápida, debido a que hemos planificado y presenciado los entrenamientos. Los mismos fueron planificados para dos semanas. Completaron las encuestas después de cada entrenamiento para que los datos sean más confiables. Se utilizó este mecanismo porque por un lado las respuestas son individuales, y por otro pudieron manifestarse inmediatamente de haber terminado el entrenamiento.

Realización de las observaciones: El tener relación directa con el Coordinador de Departamento de Educación Física, el Director de Estudios y el Director General (se les planteó a cada uno la posibilidad de realizar esta investigación), sumado a la autorización de los padres de cada alumno - jugador, nos permitió trabajar con libertad total, utilizando los mismos sitios (playón y gimnasio) que habitualmente se utilizan.

2.6. Población y muestra

Para la unidad de análisis “los alumnos - jugadores de hándbol”, la población del presente trabajo estuvo compuesta por las categorías Cadetes y Juveniles que participan del torneo organizado por Federación Intercolegial Católica, también del torneo organizado por la Secretaría de Deportes de la Municipalidad de Vicente López (Pcia. de Buenos Aires) y distintos torneos amistosos que se realizan con colegios amigos.

Samaja (1993), expresa que la muestra se debe formular a los efectos de investigar sólo a una parte de esa población. Es decir, debe remitir a una porción representativa de esta última, por lo que hemos escogido a

diez alumnos - jugadores de balonmano de las categorías antes mencionadas.

Consecuentemente, por razones de accesibilidad el tipo de muestra según la clasificación de Hernández Sampieri, Baptista y Fernández Collado (1996) es, “no probalístico” e intencional, porque se ha seleccionado en virtud de ciertas características. Para la elección del universo hemos escogido recabar información puntualmente de ambas categorías, porque en la categoría Cadetes se comienza a jugar con defensas a elección del Profesor o Director Técnico, la idea es que puedan resolver en espacios amplios y reducidos y tomar las mejores decisiones dentro de la faz defensiva. En Juveniles sigue el mismo criterio reglamentario y creemos que es el momento para desarrollar aún más el concepto defensivo propuesto.

Como muestra hemos elegido diez alumnos - jugadores porque consideramos que representan una cantidad adecuada del universo, a su vez todos juegan desde hace más de un año, pasando por otras situaciones reglamentarias defensivas, teniendo que aprender un nuevo sistema defensivo (que deviene del mismo concepto táctico dentro del marco de defensas abiertas desarrollado anteriormente) y a resolver situaciones problemáticas que plantea el adversario.

La muestra de los alumnos - jugadores fue de carácter voluntario (Hernández Sampieri, Baptista, y Fernández Collado, 1996), con la autorización de los padres, participaron los que quisieron colaborar con la investigación (se adjunta en el anexo el consentimiento de los alumnos - jugadores y de sus padres).

	Alumno - Jugador	Edad	Categoría	Años jugando	Puesto
1	Leo	15	Cadetes	2	Armador
2	Juan				Armador / Extremo
3	Gastón	16		3	Pivot
4	Ignacio				Pivot
5	Santiago				Extremo / Pivot
6	Tomás				Arquero
7	Nicolás P	17	Juveniles	4	Armador /Extremo
8	Nicolás S				Armador
9	Facundo				Extremo / Armador
10	Felipe				Extremo / Armador

2.5. Instrumentos y recolección de datos

Los instrumentos son los dispositivos materiales que utilizamos para recolectar datos, ellos son las herramientas que nos sirvieron para operar en las fuentes de datos. Para realizar el trabajo de investigación, las estrategias de recolección de datos que se utilizaron fueron tres: a) Grupo de discusión al finalizar la práctica, b) La encuesta (Mixta) y c) Notas de Campo: con aportes de los alumnos – jugadores de forma espontánea durante los entrenamientos que fueron registrados en el momento.

Gómez, Latorre, Sánchez y Flecha (2006) en su libro “Metodología Comunicativa Crítica” nos explican que la recolección de información de cualquier naturaleza (cualitativa y cuantitativa) radica en que la técnica utilizada se aplica desde una orientación comunicativa y no instrumental. Destaca que realizar un grupo de discusión comunicativo, supone un diálogo igualitario entre varias personas, pertenecientes al grupo objeto de investigación y otra persona que forma parte del grupo investigador.

El grupo de discusión nos permitió poner en común de forma totalmente libre y espontánea, los primeros conceptos que a cada alumno – jugador les surgía al finalizar el entrenamiento.

La encuesta por cuestionario (mixta) nos permitió investigar qué manifestaron haber aprendido en los entrenamientos. La suma de

éstos dos instrumentos más las Notas de Campo nos permitieron corroborar los saberes manifiestos.

Previo a la encuesta se les brindó una explicación necesaria para completar los ítems de modo que el procedimiento sea confiable. El cuestionario fue de administración directa, completado por los alumnos - jugadores, sin influenciar en la respuesta, y fueron entregados inmediatamente finalizados los entrenamientos.

Este mecanismo brindó comodidad, y toma de conciencia para responder sobre las manifestaciones aprendidas. Preferimos también el sistema de entregarlo en mano en el lugar para obtener las respuestas sin esperar una contestación por ejemplo vía internet.

En cuanto al tercer instrumento Notas de Campo con los aportes de los alumnos – jugadores de forma espontánea, nació en el mismo momento de las prácticas, en un inicio no estaba pensada como una estrategia didáctica, pero la calidad de los conceptos nos dio la pauta que debía formar parte de los mismos. Reflejaban en el momento como ellos mismos revisaban lo transitado y manifestaban verbalmente y gestualmente lo que estaban vivenciando. Esos aportes fueron valiosos como para incluirlos como un instrumento más.

La comunicación actual de los alumnos – jugadores no está centrada en los correos electrónicos, en menor medida utilizan los “inbox” de la red social Facebook, y sí están centrados en mensajería instantánea como “whatsapp” que no permite el envío de archivos de texto.

Los instrumentos buscaron indagar sobre la Unidad de Análisis, mencionada en la matriz de datos, es decir los alumnos - jugadores de las categorías cadetes y juveniles sobre los aprendizajes recibidos y elaborados.

2.6. Plan de actividades en contexto

Siendo la previsión de las actividades que se llevan a cabo en el momento de la recolección de datos, el siguiente trabajo de investigación ha sido en el contexto natural (de campo) y la posición asumida ha sido no interactiva.

Las actividades previas a la elaboración del trabajo de campo fueron:

- Se ha solicitado autorización al Director Gral. de la escuela, al Director de Estudios y al Coordinador del Departamento de Ed. Física para realizar la encuesta.
- Se ha solicitado autorización a los padres de cada alumno - jugador para realizar la encuesta y las observaciones pertinentes al trabajo de investigación.
- Se elaboraron las encuestas para los alumnos- jugadores.
- Se realiza un trabajo de campo para explicarles a los alumnos - jugadores los motivos de la investigación.
- Se realiza explicación de los instrumentos de recolección de datos confeccionados para que los alumnos - jugadores tengan los conocimientos necesarios para poder responder al cuestionario.
- Hemos explicado aquellos términos técnicos desconocidos.
- Al finalizar los entrenamientos se realizaron dos actividades a) Los alumnos -jugadores formaron un “Grupo de discusión” junto al docente - investigador, donde cada uno expresaba en el momento lo que les surgía de acuerdo a la tarea realizada y b) se les explicó nuevamente la forma de responder la encuesta. (El trabajo abarcó dos semanas).
- Se grabaron las opiniones mientras iban hablando y transcribimos sus palabras.
- Se les entregó el cuestionario para que respondan. (Una por jornada)

- Se recolectaron los datos. Una vez entregadas las hojas con la encuesta se les daba a cambio un “premio” por la disposición a realizar el trabajo (alfajores, barra de cereales, agua saborizada, tableta de dulce de leche).
- Se han observado los entrenamientos que fueron realizados los días lunes y miércoles en el mes de noviembre, en el horario de 18:10 a 19:30. En ellos se tomó nota de los comentarios que surgían espontáneamente de forma verbal y gestual de los alumnos – jugadores.

Cronograma con las fechas exactas:

Lunes 2 y 9 (en el playón del colegio)

Miércoles 4 y 11 (en el gimnasio del colegio)

Modo de comunicación con los alumnos – jugadores

Mencionamos anteriormente el uso actual de determinadas redes sociales por parte de los adolescentes, y la casi nula utilización de los correos electrónicos (email). En relación a la red social “Facebook” está siendo dejada de lado por la red social de mensajería instantánea “whats ap”, por tal motivo diseñamos el siguiente tipo de estrategia comunicacional.

Fue creado un grupo de “whats ap” para mensajería instantánea, donde les informaba las novedades del día a día.

Fue creado un grupo secreto en la red social Facebook, donde antes de cada sesión de entrenamiento se hacía una explicación de la tarea a realizar (tomada de la planificación diaria), se le adjuntaba videos y grillas explicativas de los temas a desarrollar. Al subir dicha información se daba el aviso por “whats app” que estaba posteoado en el grupo de Facebook.

Además se adjuntaba el modelo de encuesta a utilizar en el día.

Criterio de la planificación de entrenamientos.

Tomando los cuatro días para desarrollar el trabajo de campo el criterio fue el siguiente: La primera semana se trabajó sobre la Técnica Individual Defensiva, dónde en el primer entrenamiento se realizó la explicación teórica y las primeras tareas prácticas. En el segundo entrenamiento se realizó un repaso de las explicaciones teóricas y se profundizó en la parte práctica y evacuación de las dudas que se habían manifestado en el entrenamiento anterior.

En la segunda semana se mantuvo el mismo criterio, en el primer entrenamiento se realizó la explicación teórica de la Táctica Defensiva 3-2-1 yugoeslava y las primeras tareas prácticas. En el segundo entrenamiento se realizó un repaso de las explicaciones teóricas y se profundizó en la parte práctica (en situación de partido inclusive), y evacuación de las dudas que se habían manifestado en el entrenamiento anterior.

2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos

Posicionándonos en el tipo de diseño del trabajo de investigación, como así también a los objetivos planteados para el mismo, el tratamiento de los datos que se empleó se sustenta por un lado, sobre la base de un análisis cuantitativo respecto al comportamiento de cada variable con los 10 alumnos - jugadores, (se realizan cuadros en base a las respuestas). Por otro lado sobre la base de un análisis cualitativo que permite enriquecer sobre la información obtenida por el grupo de discusión y las encuestas acerca de los contenidos que manifestaron haber aprendido en los entrenamientos, complementado con las notas de campo de cada día.

Esto nos permitió tener una mayor información para reconstruir el objeto de estudio. Con los datos obtenidos intentamos establecer posibles relaciones con las manifestaciones sobre lo que aprendieron y lo que observamos en la resolución de problemas que se plantearon en los entrenamientos.

3. Exposición de Resultados, Análisis de los Datos y Conclusiones

3.1. Exposición de los resultados

La exposición de los resultados se organizó de acuerdo a las variables de la unidad de anclaje de los contenidos técnicos-tácticos del balonmano, la técnica individual defensiva y la defensa 3-2-1 yugoeslava.

3.1.1. Características de los contenidos del Balonmano en la preparación técnica individual defensiva, y la defensa 3-2-1 yugoeslava que manifestaron aprender los alumnos - jugadores en las semanas de entrenamiento.

A continuación expondremos los datos obtenidos en el grupo de discusión, las encuestas mixtas (cerradas y abiertas) y las notas de campo que hemos realizado.

Cuestionario Día 1 (uno) Lunes 2 de noviembre de 2015.

Pregunta 1.

¿Considerás que trabajaron la Técnica Individual Defensiva (TID) en el día de hoy?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente ¿Qué creés haber aprendido de la TID?

Conceptos de TID	Citado
Posición de base	7
Regulación de energía	6
Campo Visual	5
Toma del oponente	5
Marcación por puesto	3
Actitud defensiva	2

Pregunta 2.

¿Considerás que el Profesor – Entrenador ha realizado algún aporte teórico, y explicación detallada de la TID?

SÍ	NO	NS/NC
9	1	0
90%	10%	0%

En caso de responder afirmativamente ¿Cuál aporte te resultó más valioso?

Conceptos de TID	Citado
Campo Visual	4
Posición de base	3
Regulación de energía	3
Actitud defensiva	2
Velocidad oportuna	2
Marcación por puesto	1
Toma del oponente	1

Pregunta 3.

¿Considerás que trabajaron la preparación psicológica?

SÍ	NO	NS/NC
1	5	4
10%	50%	40%

En caso de responder afirmativamente. ¿En cuáles momentos del entrenamiento se realizaron?

Conceptos de TID	Citado
Momentos de Actitud def.	1

Pregunta 4.

¿Considerás que el trabajo defensivo es importante para el equipo?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Podés explicarnos esa importancia?

Conceptos	Citado
Gana partidos	5
Motiva al equipo	3
Desmotiva al rival	2
Complica al rival	1
Fase más importante	1

Pregunta 5.
¿Te gusta defender?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿En qué posición te sentís más cómodo?

Conceptos	Citado
En posición 1	4
Avanzado	2
En posición 2	2
En posición 3	2
Arquero	1
Personal al oponente	1

Pregunta 6.
¿Tenés en claro los límites reglamentarios y las sanciones por el mal uso de la TID?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

Pregunta 7.
¿Te han quedado dudas sobre la TID? En caso de responder afirmativamente. ¿Cuáles son esas dudas?

SÍ	NO	NS/NC
0	10	0
0%	100%	0%

Pregunta 8.

¿Tenés algo para aportar?

SÍ	NO	NS/NC
2	8	0
20%	80%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Qué aportarías?

Conceptos	Citado
Me gustó	1
La defensa al pivot	1

Grupo de Discusión 1er entrenamiento Lunes 2 de noviembre de 2015.

Testimonios escritos de forma textual:

- “Le pusiste nombre a algo que no sabía que se llamaba técnica individual defensiva”.
- “Trabajamos esa técnica con ejercicios de ataque y defensa, primero uno contra uno, hasta llegar a tres contra tres, en una parte del área.”
- “Me quedó la posición del cuerpo correcta.”
- “Algo que no sabía que se llamaba: campo visual.”
- “Cómo detener mejor al oponente.”
- “Como defender el brazo hábil del atacante.”
- “Entendí como pararme en defensa para cortar el ataque.”
- “La posición del cuerpo para sacarlo para afuera.”
- “Cómo generar espacios desde el ataque para engañar a la defensa y como contestar desde la defensa.”
- “El balance de energías, que hay que hacer con las piernas y el espacio que hay que generar y cuidar.”
- “Igual que vos y además no dejar huecos con el compañero de al lado.”
- “Algo que no sabía: el tema de dosificar la energía.”

Notas de Campo

Situación1: Trabajo de uno contra uno en espacio reducido. El alumno – jugador que actuaba de atacante se lo notaba enojado con el que actuaba de defensor.

Textual: ¡Tomame el brazo de una vez! ¿No ves que lanzo sin problema?

Referencia a la TID: Defender sobre el brazo hábil del atacante.

Situación 2: Trabajo de 3 vs 3 en mitad de área. Reclamo del que marcaba en posición 3 al que marcaba en posición 2.

Textual: ¡Cambiale el perfil, es zurdo!

Referencia a la TID: Posición de base.

Encuestas Día 2 (dos) miércoles 4 de noviembre de 2015

Pregunta 1.

¿Considerás que trabajaron en correcciones de la TID en el día de hoy?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente ¿Qué creés haber aprendido de las correcciones?

Conceptos	Citado
Disuadir e interceptar	4
Posición de base	4
Actitud	3
Deslizar	3
Campo visual	2
Triángulo defensivo	2
Acción de brazos	1
Cambio de marcas	1

Pregunta 2.

¿Considerás que el Profesor – Entrenador ha realizado algún aporte teórico, que no haya realizado en el entrenamiento anterior?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Cuál aporte teórico te resultó más valioso?

Conceptos	Citado
Disuadir e interceptar	6
Deslizar, bascular	3
Actitud	3
Posición de base	2
Campo visual	2
Triángulo defensivo	2
Puestos específicos	2

Pregunta 3.

¿Considerás que trabajaron la Preparación Psicológica?

SÍ	NO	NS/NC
8	2	0
80%	20%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿En cuáles momentos del entrenamiento se realizaron?

Conceptos	Citado
Al inicio de la práctica	3
Incentivo del Profesor	3
Durante la práctica	3
Ganas de defender	2
Actitud	2
En la concentración	1

Pregunta 4.

¿Considerás que el trabajo realizado con la TID mejora/rá tu rendimiento a la hora de defender?

SÍ	NO	NS/NC
9	0	1
90%	0%	10%

En caso de responder afirmativamente. ¿Podés explicarnos donde mejora/rá tu rendimiento?

Conceptos	Citado
El año próximo	2
En la visión (triángulo)	2
Efectividad defensiva	2
Tomas y Pos. Base	2
Deslizamiento	1
Disuación y desplaz.	1
En el 1 vs 1 y relevos	1

Pregunta 5.

¿Entendiste la especialización por puesto?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Sentís que podés defender en varios puestos, cuáles?

Conceptos	Citado
En 1 y en 2	4
En 2 y 3	3
Avanzado	2
Arquero	1
Defensa Personal	1
En 1 y 3	1
Con actitud, en todos	1

Pregunta 6.

¿En situación de partido, pudiste respetar los límites reglamentarios?

SÍ	NO	NS/NC
8	0	2
80%	0%	20%

En caso de responder afirmativamente o negativamente. ¿Dónde lo notaste?

Conceptos	Citado
Respetando al rival	3
En la toma	2
Al no recibir sanciones	1
Casi siempre	1
En anchura y profund.	1
Regulamos energía	1

Pregunta 7.

¿Te han quedado dudas sobre la TID?

SÍ	NO	NS/NC
0	10	0
0%	100%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Cuáles son esas dudas?

Pregunta 8.

¿Tenés algo para aportar?

SÍ	NO	NS/NC
3	7	0
30%	70%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Qué aportarías?

Conceptos	Citado
Me gusta la TID	1
Con práctica se mejora	1
Concentración	1
Agresividad positiva	1
Actitud	1

2do Grupo de discusión, miércoles 4 de noviembre de 2015

Testimonios escritos de forma textual:

- “Pudimos poner en práctica el triángulo defensivo.”
- “Defendimos 6 vs 6 y pusimos todo en práctica.”
- “Desde el arco vi que tratábamos de usar bien el campo visual, intentamos hacer persuasión contra los atacantes.”
- “Practicamos un ataque determinado contra defensa plana y el movimiento del cuerpo (posición de base) cuando se movía la pelota.”
- “Practicamos la Técnica Individual Defensiva, como el otro día pero hoy defendimos 6 vs 6 en acción de partido y estuvo mejor.”
- “Practicamos disuasión y deslizamiento y el tema de la actitud.”
- “A mí me tocó ver el tema del pivot, como se movía dentro de los 6 metros, y tratar de enlazar en relación a los defensores. El tema de interceptar la pelota, cuando salir, cuando no, y como pararse.”
- “Pusimos en práctica el triángulo defensivo, a veces me salió otras no, y marcar en diferentes posiciones”.
- “El tema de la actitud, hablarnos en el cambio de las marcas y el triángulo defensivo.”

Notas de Campo

Situación 1: Trabajo de 6 vs 6 en mitad de cancha. El arquero le reclama al que marca en posición 1.

Textual: ¡No pierdas de vista al Pety!

Referencia a la TID: Triángulo defensivo

Situación 2: Trabajo de 6 vs 6 en mitad de cancha. El que marcaba de dos sale a anticipar y se queda en el lugar, el central atacante gana su espalda y convierte.

Textual: ¡Perdón! Salí a cortar y no volví.

Referencia a la TID: Disuasión y desplazamiento.

Encuesta Día 3 (tres) Lunes 9 de noviembre.

Pregunta 1.

¿Considerás que trabajaron la Táctica Defensiva (TD) en el día de hoy?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Qué creés haber aprendido?

Conceptos	Citado
3-2-1 Yugoslava	4
Desplazamientos	3
Posicionamientos	3
Toma del pivot	2
Diagonales defensivas	2
Defender en equipo	1
Sacrificio	1
Difícil y efectiva	1

Pregunta 2.

¿Considerás que el Profesor – Entrenador ha realizado algún aporte teórico, explicación detallada de la TD?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Cuál aporte teórico te resultó más valioso?

Conceptos	Citado
Pizarra con jugadas	4
Defender en equipo	2
Defender de Avanzado	1
Ganas y esfuerzo	1
Marcar al Pivot	1
Regla de Diagonales	1
Universalidad y simple	1
Videos de Entrenam.	1
Videos de Partido	1

Pregunta 3.

¿Considerás que trabajaron la Preparación Psicológica?

SÍ	NO	NS/NC
3	7	0
30%	70%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿En cuáles momentos del entrenamiento se realizaron?

Conceptos	Citado
En la concentración	1
En la práctica	1
En los sprints	1
Defendiendo siempre	1

Pregunta 4.

¿Considerás que el modelo defensivo 3-2-1 es importante para el equipo?

SÍ	NO	NS/NC
8	2	0
80%	20%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Podés explicarnos esa importancia?

Conceptos	Citado
Mayor resultado	4
Es agresiva y dura	2
Sacrificio y Esfuerzo	2
Concentración	1
Da ganas de defender	1
Debés pasar 3 defens.	1
Eficiente	1
Muy buena defensa	1

Pregunta 5.

¿Entendiste los puestos de la 3-2-1?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿En cuál/ es posición/ es te gustaría defender?

Conceptos	Citado
Lateral	3
Exterior	3
Central	3
Avanzado	2
Arquero	1

Pregunta 6.

¿Ante combinaciones defensivas (cruces, desdobles, circulaciones) se necesita estar coordinado con los compañeros?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Dónde radica la clave para lograr coordinación?

Conceptos	Citado
Comunicación	8
Tener en claro movim.	4
Estar todos atentos	2
Triángulo defensivo	2

Pregunta 7.

¿Te han quedado dudas sobre la TD 3-2-1?

SÍ	NO	NS/NC
3	7	0
30%	70%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Cuáles son esas dudas?

Conceptos	Citado
Marcar al Pivot	2
¿En qué momentos?	1

Pregunta 8.

¿Tenés algo para aportar?

SÍ	NO	NS/NC
4	6	0
40%	60%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Qué aportarías?

Conceptos	Citado
Me gustó la 3-2-1	1
Eficiente para defender	1
Difícil para el pivot	1
¡Actitud!	1

Grupo de discusión y encuesta Lunes 9 de noviembre de 2015.

Testimonios escritos de forma textual:

- “Hoy pudimos aprender cómo se posiciona cada jugador en la defensa 3-2-1, donde van los laterales, el central, los extremos el avanzado, en qué espacio se mueven”.
- “Vimos varios tipos de situaciones en los cuales el atacante puede crear conflicto y como defender ese tipo de situaciones en base a cómo moverse los defensores en esos casos”.
- “La universalidad de la defensa, que puede ser abierta, hombre a hombre y combinada”.
- “Creo que todo el equipo se llevó algo de este entrenamiento”.
- “Es una defensa agresiva, digamos “ofensiva” que el equipo atacante no espera, que a mí me gusta tanto”.
- “Aprendimos como se pone en práctica la 3-2-1, el trabajo grupal e individual”.

- “Es muy importante que cada uno esté concentrado y se sacrifique para no dejar espacios y no quedar expuestos”.
- “A la hora de los cruces, cambiar las marcas y hablar con el central defensivo”.
- “Aunque fue un entrenamiento, siendo pívot, fue la que más me costó pasar de todas las defensas que hemos entrenado hasta ahora”.
- “Las posiciones más desgastantes son las del avanzado y los laterales”.
- “También el central es más jodido”.
- “Si alguno pierde en el uno contra uno te hacen el gol, y siendo central tenés que coordinar la defensa para que no te ganen con el pívot”.
- “El tema de los cruces y de la comunicación entre nosotros, gritar para que se entienda, es la comunicación entre nosotros”.
- “Lo que me quedó de hoy son las diagonales defensivas, las posturas que tienen que tomarse con la estructura defensiva según donde esté ubicada la pelota y cada atacante”.

Notas de Campo

Situación 1: Exterior no atento a su marca, el extremo contrario circula y gana posición. Habla con el lateral defensivo.

Textual: ¡No te avisé que me pasó! ¡Soy un.....!

Referencia a la TD: Concentración, comunicación y triángulo defensivo.

Situación 2: Jugador defendiendo de central defensivo, pasa a jugar como central ofensivo. Esperando su turno de ataque me dice una conclusión.

Textual: Habiendo defendido, entiendo ahora como atacar a esta defensa desde el central, y lo pude hacer...está bueno esto.

Encuesta Día 4 (cuatro). Miércoles 11 noviembre de 2015.

Pregunta 1.

¿Considerás que trabajaron en correcciones de la TD 3-2-1 en el día de hoy?

SÍ	NO	NS/NC
9	1	0
90%	10%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Qué creés haber aprendido de la TD?

Conceptos	Citado
Ante desdobles	6
Ante cruces	5
Ante circulación	3
Cambio de marca	2
Comunicación	1
Defender individual	1
Espacios reducidos	1

Pregunta 2.

¿Considerás que el Profesor – Entrenador ha realizado algún aporte teórico, que no haya realizado en el entrenamiento anterior?

SÍ	NO	NS/NC
9	1	0
90%	10%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Cuál aporte te resultó más valioso?

Conceptos	Citado
Defender ante cruces	3
Defensa ante circulac.	3
Defender ante desdob.	2
Gráficos en pizarras	2
Comunicación	1
Defensa simple y Univ.	1
La finalidad del 3-2-1	1

Pregunta 3.

¿Considerás que trabajaron la Preparación Psicológica?

SÍ	NO	NS/NC
9	1	0
90%	10%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿En cuáles momentos del entrenamiento se realizaron?

Conceptos	Citado
En todo el entrenam.	4
En defensa	2
Ganas de defender	2
Actitud y concentración	2

Pregunta 4.

¿El trabajo en división de espacios mejoró el entendimiento del puesto específico?

SÍ	NO	NS/NC
8	0	2
80%	0%	20%

En caso de responder afirmativamente. ¿Podés explicarnos tal afirmación?

Conceptos	Citado
Saber qué hacer	4
Mejoramos ante circul.	2
Mejoramos ante desd.	2
Claridad en desplazam.	1
Cubrir espacios	1
Dividirnos los espacios	1
Mucha actitud	1

Pregunta 5.

¿La TD 3-2-1 es más exigente en el plano físico?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Podés explicarnos tal afirmación?

Conceptos	Citado
Corrés todo el tiempo	3
Constante movimiento	2
Se necesita más est.fís.	2
Se necesitan más pp.	2
Siempre atento	2
Espacios más amplios	1
Fundamental el sprint	1
Todo el tiempo exige	1

Pregunta 6.

¿En situación de partido, pudiste respetar los límites reglamentarios?

SÍ	NO	NS/NC
4	5	1
40%	50%	10%

En caso de responder afirmativamente o negativamente ¿Dónde lo notaste?

SÍ

Conceptos	Citado
En todo momento	1
Cambio de marca	1
Siempre	1
No cometí infracciones	1
No recibí advertencias	1
No recibí sanciones	1

NO

Conceptos	Citado
Situación de exclusión	2
Situación de roja	2
Falta en cobertura	1
Al perder la marca	1

Pregunta 7.

¿Te han quedado dudas sobre la TD 3-2-1?

SÍ	NO	NS/NC
2	8	0
20%	80%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Cuáles son esas dudas?

Conceptos	Citado
Salida de contragolpe	1
Coordinar Ext/ Lat	1

Pregunta 8.

¿Tenés algo para aportar?

SÍ	NO	NS/NC
6	4	0
60%	40%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Qué aportarías?

Conceptos	Citado
Fortaleció la comunicac.	3
4 días importantes	2
Excelente defensa	2
Fortaleció compañerismo	2
Me gustó la experiencia	2
Defensa interesante	1
Mayor actitud y ganas	1
Trabajo en equipo	1

Grupo de discusión y encuesta Miércoles 11 noviembre de 2015.

Testimonios escritos de forma textual:

- “Se recalcó hoy mucho en la actitud y la preparación psicológica para defender”.

- “Aprendimos como defender los cruces y los desdobles”.
- “Es muy importante colaborar y hablar en los cruces y desdobles para no quedar expuestos”.
- “Hay que saber muy bien qué hacer para no quedar regalado en un cruce o desdoble”.
- “Podimos ver que si el extremo atacante gana la posición al que lo está defendiendo con una circulación, el que está de lateral defensivo, tiene que bajar, para que el que está defendiendo a ese extremo pueda “esprintar” hacia el lateral ofensivo”.
- “Cuando el extremo sabe circular...”
- “Podimos poner en práctica la defensa yugoeslava y vimos hoy más que nada los cruces y los desdobles con los cambios de marca”.
- “Aprendimos a defender cuando se da una situación riesgosa como un cruce y a defender en espacios reducidos”.
- “Se me aclaró cuándo defender con una 3-2-1”.

Notas de Campo

Situación 1: Avanzado en posición identifica que el lateral contrario ataca sin pelota, le avisa al central defensivo y este le contesta.

Textual: Avanzado: ¡Guarda que circula el lateral izquierdo!

Central defensivo: ¡No se dice circula! El lateral “desdobla”.....

Referencia a la TD: Conceptos de Desdoble y Circulación

Situación 2: Central y avanzado a los gritos levantando los brazos después de un recupero de pelota por cortar un desdoble después

de un cruce. A la quinta defensa con éxito cambiaban de defensa a ataque.

Textual: Central defensivo: ¡Vamos otra más! ¡Otra más!

Avanzado: ¡Vamos que no saben como pasarnos!
¡Vamos!

Central: ¡Que sigan insultando porque no pueden pasar!

Referencia a la TD: Defender ante desdobles y cruces. Actitud.
Efectividad.

3.2. Identificación de aprendizajes.

En vista de los grupos de discusión encuestas y notas de campo, tomando los objetivos específicos agruparemos los saberes aprendidos que manifiestan los alumnos jugadores.

3.2.1. Aprendizajes sobre Técnica Individual Defensiva (TID)

- # Posición de base
- # Campo Visual
- # Marcación específica por puesto
- # Toma del oponente
- # Cómo defender el brazo hábil del atacante
- # Disuadir e interceptar
- # Deslizar
- # Triángulo defensivo
- # Profundidad y anchura
- # Velocidad oportuna
- # No perder en el 1 vs 1

3.5.1. Aprendizajes sobre la Táctica Defensiva (TD) 3-2-1 yugoeslavo

- # La 3-2-1 yugoeslava
- # Deslazamientos de cada puesto específico
- # Toma del pivot
- # Diagonales defensivas
- # Como defender ante desdobles

- # Como defender los cruces
- # Como defender ante circulaciones
- # Cambios de marca
- # Manejo de espacio reducidos
- # Colaborar con el compañero de al lado
- # Ocupar siempre la zona media

3.5.2. Aprendizajes Teóricos

- # Defender al límite reglamentario
- # Respeto por el rival
- # La finalidad del 3-2-1
- # Cuándo usar la 3-2-1 ante el ataque rival

3.5.3. Aprendizajes Conductuales

- # Regulación de energía
- # Actitud defensiva
- # Motivación para el que defiende
- # Desmotiva al que ataca
- # Ganas de defender
- # Concentración
- # Agresividad positiva
- # Defender en equipo
- # Colaboración
- # Sacrificio
- # La importancia de la comunicación
- # Fortaleció el compañerismo
- # Actitud

3.6. Análisis

Los alumnos - jugadores de handball de la categoría Cadetes y Juveniles varones de La Salle Florida, manifiestan haber aprendido en el mes de noviembre durante los cuatro entrenamientos realizados con

Métodos Integrados -Grendene, Mariana (2010)- y desde la Metodología Integral -Cozzi, Eduardo (2014). Concibiendo a los alumnos - jugadores como seres humanos integrales y cuidando en todo momento los objetivos formativos que tienen dichas categorías Álvarez, Matías (2010).

Esos saberes manifiestos son:

- ✓ Contenidos Técnicos (Técnica Individual defensiva: "TID").
- ✓ Contenidos Tácticos (Táctica defensiva 3-2-1 yugoeslava: "TD").
- ✓ Contenidos Teóricos (donde se basaron las explicaciones de la "TID" y la "TD").
- ✓ Contenidos Conductuales (a nivel conceptual).

Durante la primera semana de entrenamiento trabajamos sobre la Técnica Individual Defensiva, en el primer entrenamiento con los conceptos teóricos a desarrollar en el mismo y parte práctica con acciones acotadas. En el segundo entrenamiento realizamos un repaso rápido de los conceptos teóricos y aclaración de las dudas que manifestaban en la escueta, poniendo en acción ejercitaciones más complejas, llegando al juego formal con la aplicación de lo aprendido en la semana.

En la segunda semana de entrenamiento trabajamos sobre la Táctica Defensiva basada en el 3-2-1 yugoeslavo. Utilizando el mismo criterio de enseñanza que la semana anterior, en el primer entrenamiento con los conceptos teóricos con mayor incidencia y prácticas acotadas. En el segundo con repaso del marco teórico más el esclarecimiento de las dudas surgidas durante el primero. Pasando a la parte práctica con más énfasis, ejercitaciones más complejas y con situaciones ya de juego formal.

Encontramos resultados en relación a la Técnica Individual.

- ✓ Posición de Base
- ✓ Campo Visual
- ✓ Toma del oponente
- ✓ Marcación por puesto (especialización)
- ✓ Velocidad oportuna
- ✓ Triángulo Defensivo
- ✓ Persuadir
- ✓ Deslizamiento
- ✓ Interceptar
- ✓ Acción de brazos

Encontramos resultados en relación a la Táctica Defensiva del 3-2-1 yogooslavo.

- ✓ Desplazamientos
- ✓ Posicionamientos
- ✓ Ley de diagonales
- ✓ Toma del pivot
- ✓ La universalidad de la defensa 3-2-1
- ✓ La simpleza del 3 -2-1
- ✓ Cuándo ponerla en práctica
- ✓ Acciones ante cruces
- ✓ Acciones ante desdobles
- ✓ Acciones ante circulaciones
- ✓ Comunicación entre puestos
- ✓ El arquero como uno más del sistema

Encontramos resultados en relación a los Contenidos Teóricos.

- ✓ Le pusiste nombre a algo que no sabía que se llamaba técnica individual defensiva.

- ✓ Entendí como pararme en defensa para cortar el ataque.
- ✓ Campo Visual.
- ✓ Posición de base.
- ✓ Velocidad oportuna.
- ✓ Marcación por puesto.
- ✓ Toma del oponente.
- ✓ Utilización de la pizarra.
- ✓ Utilización de los videos de entrenamientos.
- ✓ Utilización de los videos de partidos.
- ✓ Disuación.
- ✓ Deslizamiento.
- ✓ Bascular.
- ✓ Defender en equipo.
- ✓ Regla de Diagonales.
- ✓ Universalidad y simpleza.
- ✓ Defender en cada puesto.
- ✓ Defender ante cruces.
- ✓ Defender ante circulaciones.
- ✓ Defender ante desdobles.
- ✓ Comunicación.
- ✓ La finalidad del 3-2-1.
- ✓ Aspectos reglamentarios de defender “al límite”.

Encontramos resultados en relación a los Contenidos Conductuales (a nivel conceptual).

- ✓ El balance de energías, que hay que hacer con las piernas y el espacio que hay que generar y cuidar.
- ✓ Algo que no sabía: el tema de dosificar la energía.
- ✓ Los momentos de actitud defensiva.
- ✓ Gana partidos.
- ✓ Motiva al equipo.
- ✓ Desmotiva al rival.

- ✓ El tema de la actitud, hablamos en el cambio de las marcas y el triángulo defensivo.
- ✓ Ganas de defender.
- ✓ La concentración.
- ✓ Agresividad positiva.
- ✓ Es muy importante que cada uno esté concentrado y se sacrifique para no dejar espacios y no quedar expuestos.
- ✓ El tema de los cruces y de la comunicación entre nosotros, gritar para que se entienda, es la comunicación entre nosotros.
- ✓ Sacrificio y esfuerzo.
- ✓ Se recalcó hoy mucho en la actitud y la preparación psicológica para defender.
- ✓ Fortaleció la comunicación.
- ✓ Fortaleció el compañerismo.
- ✓ Trabajo en equipo.

Retomando los trabajos de investigación antes mencionados, citaremos primeramente el trabajo de Álvarez, Matías (2010), donde nos dice que a pesar que incluyen los sistemas defensivos en sus planificaciones, se puede notar dentro de los entrenadores cierta acentuación sobre los contenidos vinculados del ataque por sobre los defensivos. Esto se puede observar tan solo en la cantidad de conceptos vinculados al ataque y no tanto al aspecto defensivo, hasta inclusive, en algunos casos no se han mencionado contenidos vinculados a los arqueros.

Tomando sus conclusiones es que cobra para nosotros vital importancia el desarrollo de varios sistemas defensivos. En este concepto coincidimos con varios entrenadores, quiero citar al español Ávila, Francisco (2015), quien trabajó con las selecciones formativas españoles y en uno de sus trabajos plantea ¿Qué sistema defensivo usar? Después de un análisis concluye en que deberíamos poder implementar varios sistemas.

Quiero citar también a otro entrenador español Rivera, Valero (2005) quien, cuando dirigía al Club Barcelona, dentro de la competición

europea denominada “Champions”, no solo contaba con varios sistemas defensivos sino que desarrolló una variante del 4-2 para enfrentar en semifinales a un equipo alemán. Consideraba que por las características del rival tenía que desarrollar algo inédito para poder contrarrestar el poderío ofensivo. Pudo lograrlo no solo en el diseño sino también en la implementación.

Mi opinión es que si dotamos a un equipo de variados sistemas “ofensivos” debemos trabajar variadamente los sistemas “defensivos”, tratando de lograr un equilibrio de sistemas y también de funciones en varios puestos.

En este trabajo desarrollamos solo uno de ellos, el sistema 3-2-1 yugoeslavo, donde incluye al arquero como un elemento más de los actores de la defensa, con la “ley de las diagonales”.

Habíamos sostenido también que para el jugador mismo el hecho de atacar y lograr el estímulo máximo del gol es lo más importante. Pero también creíamos que mejorando la TID y teniendo conceptos claros de TD se podía motivar a los alumnos – jugadores. Lo mejor era entonces preguntarles si les gustaba defender. Dentro de uno de los instrumentos utilizados, “la encuesta”, realizamos la consulta, que fue para nosotros una grata sorpresa:

¿Te gusta defender?

SÍ	NO	NS/NC
10	0	0
100%	0%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿En qué posición te sentís más cómodo?

Conceptos	Citado
En posición 1	4
Avanzado	2
En posición 2	2
En posición 3	2
Arquero	1
Personal al oponente	1

Esto nos muestra claramente que estábamos en lo cierto. Es decir, que el alumno - jugador puede interpretar lo conceptual, puede hacerlo desde lo técnico, y le permite realizarlo estratégicamente. Puede además tomar “posición” también sobre dónde se siente “cómodo” para defender, desde su mapa, desde sus convencimientos. Esto no quita que con el desarrollo de sus habilidades pueda ir viendo otras posibilidades con la ayuda y guía del Profesor - Entrenador. Todas estas variables juntas, logran que sientan satisfacción al lograr eficacia defendiendo. Diríamos que no solo del gol vive el alumno – jugador.

Citamos ahora a Grendene, Mariana (2010), donde pudo establecer que hubo contenidos que manifestaron aprender los jugadores que no coincidían con el objetivo central del entrenamiento, pero que sin embargo, se habían presentado en el mismo. Esto permitió comprender y establecer que en los entrenamientos existe por un lado el proceso de enseñanza del entrenador, y por el otro, el proceso de aprendizaje individual de cada jugador. Esto se logra utilizando el método de entrenamiento integrado.

Que el Profesor - Entrenador enseñe algo, no garantiza que los alumnos- jugadores lo aprendan, como a su vez puede haber contenidos que indirectamente no se propuso enseñar, pero que sin embargo los han aprendido.

Utilizando uno de nuestros instrumentos de recolección de datos, “Notas de Campo”, corroboramos esta afirmación hecha por Grendene.

☞ Situación: Jugador defendiendo de central defensivo, pasa a jugar como central ofensivo. Esperando su turno de ataque me dice su conclusión.

✦ Textual: Habiendo defendido, entiendo ahora como atacar a esta defensa desde el central (ofensivo), y lo pude hacer...está bueno esto.

Para terminar este concepto citaremos ahora a Cozzi, Eduardo (2014), donde sus jugadoras manifestaron aprender en los entrenamientos “cómo resolver situaciones de juego ante una oposición”, aplicando un modelo estructural. Por ejemplo: dando respuesta a problemas de juego, mejorando el uso de las técnicas específicas del deporte, creando situaciones muy similares a las de un partido real, no fragmentando el aprendizaje de aspectos técnicos y tácticos, sino en su conjunto, presentándolo en situaciones escalonadas.

Relaciona por un lado las estrategias que utiliza el entrenador para enseñar, y por otro la codificación y transformación que realizan las jugadoras de los contenidos, en coincidencia con lo planteado antes por Grendene M (2010).

Utilizando uno de nuestros instrumentos de recolección de datos, “Grupo de discusión”, corroboramos esta afirmación:

Textual:

- ❖ “Trabajamos esa técnica con ejercicios de ataque y defensa, primero uno contra uno, hasta llegar a tres contra tres, en una parte del área.”
- ❖ “Cómo generar espacios desde el ataque para engañar a la defensa y como contestar desde la defensa.”

Para finalizar este análisis creemos valioso destacar algunos conceptos puntuales que manifestaron los alumnos – jugadores que apoyan nuestra postura:

Del Grupo de Discusión:

- ❖ Vimos varios tipos de situaciones en los cuales el atacante puede crear conflicto y como defender ese tipo de situaciones en base a cómo moverse los defensores en esos casos.
- ❖ Creo que todo el equipo se llevó algo de este entrenamiento.

De la Encuesta Mixta:

Última pregunta del último día:

¿Tenés algo para aportar?

SÍ	NO	NS/NC
6	4	0
60%	40%	0%

En caso de responder afirmativamente. ¿Qué aportarías?

Conceptos	Citado
Fortaleció la comunicac.	3
4 días importantes	2
Excelente defensa	2
Fortaleció compañerismo	2
Me gustó la experiencia	2
Defensa interesante	1
Mayor actitud y ganas	1
Trabajo en equipo	1

En todos los instrumentos que utilizamos aparecen todos los conceptos que queríamos trabajar y además aparecieron otros que no estaban dentro de lo planificado que aparecen igualmente.

3.7. Conclusiones

En el Colegio La Salle de Florida, durante las clases de Educación Física, donde se desarrollan los entrenamientos del deporte handball, para las categorías masculinas Cadetes y Juveniles, se ha realizado un estudio de tipo “exploratorio”, siendo un trabajo de investigación “aplicada” (práctica), basada en una “investigación de campo”. Según el tiempo es una investigación “transversal o sincrónica”. Según la manipulación de variable es una investigación “no experimental”.

Para la unidad de análisis “los alumnos - jugadores de hándbol”, la población del presente trabajo estuvo compuesta por las categorías Cadetes y Juveniles que participan del torneo organizado por Federación

Intercolegial Católica, también del torneo organizado por la Secretaría de Deportes de la Municipalidad de Vicente López (Pcia. de Buenos Aires) y distintos torneos amistosos que se realizan con colegios amigos.

Como muestra hemos elegido diez alumnos - jugadores porque consideramos que representan una cantidad adecuada del universo, a su vez todos juegan desde hace más de un año, pasando por otras situaciones reglamentarias defensivas, teniendo que aprender un nuevo sistema defensivo (que deviene del mismo concepto táctico dentro del marco de defensas abiertas desarrollado anteriormente) y a resolver situaciones problemáticas que plantea el adversario.

La muestra de los alumnos - jugadores fue de carácter voluntario, (con la autorización de los padres), participaron los que quisieron colaborar con la investigación. Por razones de accesibilidad el tipo de muestra es, “no probalístico” e “intencional”, porque se ha seleccionado en virtud de ciertas características.

Para la elección del universo hemos escogido recabar información puntualmente de ambas categorías, porque en la categoría Cadetes se comienza a jugar con defensas a elección del Profesor o Director Técnico, la idea es que puedan resolver en espacios amplios y reducidos y tomar las mejores decisiones dentro de la faz defensiva. En Juveniles sigue el mismo criterio reglamentario y creemos que es el momento para desarrollar aún más el concepto defensivo propuesto.

	Alumno - Jugador	Edad	Categoría	Años jugando	Puesto	
1	Leo	15	Cadetes	2	Armador	
2	Juan				Armador / Extremo	
3	Gastón	16			3	Pivot
4	Ignacio					Pivot
5	Santiago					Extremo / Pivot
6	Tomás					Arquero
7	Nicolás P	17	Juveniles	4	Armador /Extremo	
8	Nicolás S				Armador	
9	Facundo				Extremo / Armador	
10	Felipe				Extremo / Armador	

Nos preguntábamos si sería interesante ver como incide en el proceso de enseñanza aprendizaje el pasaje de la categoría menores, donde se aplica obligatoriamente –por reglamento- la defensa en dos líneas, y enlazarla con el desarrollo de la defensa 3 - 2- 1. Esto es manteniendo el mismo concepto pero desarrollándolo más en profundidad.

Problema

¿Cuáles son los aprendizajes (técnicos, tácticos, teóricos, conductuales a nivel conceptual), que manifiestan aprender los alumnos - jugadores al implementar el sistema defensivo 3 - 2 – 1 yugoeslavo?

En función de esta pregunta nos propusimos utilizar las siguientes herramientas de recolección de datos: Encuesta Mixta, Grupo de Discusión y Notas de Campo para dar respuestas a los objetivos.

Nuestros objetivos fueron:

Objetivo 1 (uno)

- ◆ Identificar los aprendizajes técnicos que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3-2-1 yugoeslavo.

Los alumnos-jugadores manifestaron estos contenidos:

- ✓ Posición de Base
- ✓ Campo Visual
- ✓ Toma del oponente
- ✓ Marcación por puesto (especialización)
- ✓ Velocidad oportuna
- ✓ Triángulo Defensivo
- ✓ Persuadir
- ✓ Deslizamiento
- ✓ Interceptar
- ✓ Acción de brazos

Objetivo 2 (dos)

- ◆ Identificar los aprendizajes tácticos que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3-2-1 yugoeslavo.

Los alumnos-jugadores manifestaron estos contenidos:

- ✓ Desplazamientos
- ✓ Posicionamientos
- ✓ Ley de diagonales
- ✓ Toma del pivot
- ✓ La universalidad de la defensa 3-2-1
- ✓ La simpleza del 3 -2-1
- ✓ Cuándo ponerla en práctica
- ✓ Acciones ante cruces
- ✓ Acciones ante desdobles
- ✓ Acciones ante circulaciones
- ✓ Comunicación entre puestos
- ✓ El arquero como uno más del sistema

Objetivo 3 (tres)

- ◆ Identificar los aprendizajes teóricos, que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3-2-1 yugoeslavo.

Los alumnos-jugadores manifestaron estos contenidos:

- ✓ Le pusiste nombre a algo que no sabía que se llamaba técnica individual defensiva.
- ✓ Entendí como pararme en defensa para cortar el ataque.

- ✓ Campo Visual.
- ✓ Posición de base.
- ✓ Velocidad oportuna.
- ✓ Marcación por puesto.
- ✓ Toma del oponente.
- ✓ Utilización de la pizarra.
- ✓ Utilización de los videos de entrenamientos.
- ✓ Utilización de los videos de partidos.
- ✓ Disuación.
- ✓ Deslizamiento.
- ✓ Bascular.
- ✓ Defender en equipo.
- ✓ Regla de Diagonales.
- ✓ Universalidad y simpleza.
- ✓ Defender en cada puesto.
- ✓ Defender ante cruces.
- ✓ Defender ante circulaciones.
- ✓ Defender ante desdobles.
- ✓ Comunicación.
- ✓ La finalidad del 3-2-1.
- ✓ Aspectos reglamentarios de defender “al límite”.

Objetivo 4 (cuatro)

- ◆ Identificar los aprendizajes conductuales (a nivel conceptual) que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3-2-1 yugoeslavo.

Los alumnos-jugadores manifestaron estos contenidos:

- ✓ El balance de energías, que hay que hacer con las piernas y el espacio que hay que generar y cuidar.
- ✓ Algo que no sabía: el tema de dosificar la energía.
- ✓ Los momentos de actitud defensiva.

- ✓ Gana partidos.
- ✓ Motiva al equipo.
- ✓ Desmotiva al rival.
- ✓ El tema de la actitud, hablarnos en el cambio de las marcas y el triángulo defensivo.
- ✓ Ganas de defender.
- ✓ La concentración.
- ✓ Agresividad positiva.
- ✓ Es muy importante que cada uno esté concentrado y se sacrifique para no dejar espacios y no quedar expuestos.
- ✓ El tema de los cruces y de la comunicación entre nosotros, gritar para que se entienda, es la comunicación entre nosotros.
- ✓ Sacrificio y esfuerzo.
- ✓ Se recalcó hoy mucho en la actitud y la preparación psicológica para defender.
- ✓ Fortaleció la comunicación.
- ✓ Fortaleció el compañerismo.
- ✓ Trabajo en equipo.

Objetivo General

- ◆ Identificar los aprendizajes (técnicos, tácticos, teóricos, conductuales a nivel conceptual) que manifiestan aprender los alumnos-jugadores al implementar el sistema defensivo 3 - 2 - 1 yugoeslavo.

A partir de la metodología integral se interconectan los diferentes aprendizajes, estos son: técnicos, tácticos, teóricos, conductuales (a nivel conceptual) vinculándose siempre todos al mismo tiempo.

3.8. Aportes Pedagógicos

Haber transitado y vivenciado 43 años en relación al handball es toda una vida, donde se combina la pasión por el deporte, el juego y la amistad. Pasando por las etapas de espectador en el patio de la escuela, luego de jugador a nivel colegial y finalmente la etapa de jugador federado. Director Técnico de Inferiores, equipos de Liga y selecciones. Hoy como investigador...

Quiero permitirme algunas reflexiones que podrían ser valiosas para futuros entrenadores, desde el lugar que antes mencionaba.

3.5.1. Cuando hablo de “Alumno-Jugador” y “Profesor-Entrenador”

quiero significar precisamente eso. Seguimos siendo “Profes” y nuestros jugadores “Alumnos”, nuestros pibes, que aprenden y pueden aprender distinto. El ámbito que me ofrece la escuela es óptimo. Comparado con algunos clubes, su infraestructura es mejor, entonces puedo aprovecharla al máximo. Se puede entrenar educando. No solo los chicos aprenden sino que nosotros aprendemos de ellos. La diferencia real que existe es el tipo de competencia, nada más. Pero de hecho nuestros alumnos, a futuro, pueden insertarse sin ningún problema en cualquier tipo de club, existen muchas pruebas de ello. Insisto, seamos entrenadores sin perder de vista la figura del docente.

3.5.2. En el apartado anterior cuando decía que nosotros aprendemos de ellos, quiero dejar claro que la estrategia pedagógica utilizada en los instrumentos de la recolección de datos, fue producto de la comunicación con los alumnos-jugadores.

Pensé en cuales serían los mejores instrumentos para recabar información y mantenernos comunicados. De ellos aprendí que en la actualidad, casi no utilizan el correo electrónico. Más de la mitad no utilizan ya la red social Facebook, pero sí utilizan Instagram, que a los efectos de esta investigación no nos era de utilidad. El medio

más utilizado para comunicarse entre ellos es la mensajería instantánea “whats ap”. Los alumnos me incluyeron, por su iniciativa, en su grupo de pertenencia, a principio de este año.

Eso me dio pie a crear mi propio sistema. Creé el grupo de “whats ap” entre los diez participantes en el estudio y yo. A su vez, en Facebook fue creado un grupo secreto donde podíamos subir información en forma de documento (word y excel), además de videos aplicativos y de partidos.

Esa comunicación fue vital para anticiparles lo que se iba a trabajar en el entrenamiento (planificación), enviarles las encuestas y algunas palabras de aliento al trabajo.

El resultado fue altamente satisfactorio.

3.5.3. El Grupo de Discusión al finalizar el entrenamiento fue vital para que los chicos fueran soltándose y pudieran decir lo que quisieran. Si bien al principio fue raro para ellos, una vez adaptados a esa dinámica, obtuvimos muy buenas conclusiones.

3.5.4. Las notas de campo fueron surgiendo espontáneamente. No estaba previsto, pero al escuchar los valiosos comentarios de mis alumnos-jugadores, decidí incluírlos como un instrumento más del estudio.

3.5.5. Hoy cuando el paradigma es ver como llegamos a nuestros alumnos, como adaptamos nuestra forma de dar actividad física, esta experiencia permitió que no sólo los 10 alumnos-jugadores involucrados en la muestra estuvieran motivados. Los 25 restantes también se “engancharon” en la experiencia. Cuenta de esto fue haber logrado un presentismo del 100% en las dos semanas de la experiencia. Aún cuando algunos de ellos estaban con alguna lesión, asistían igual al entrenamiento, escuchaban desde el costado y participaban ayudando en lo que podían. Quiero resaltar además que la fecha en que se realizó esta experiencia era

complicada para los alumnos, plena época de exámenes integradores del resto de sus materias.

Para finalizar, veremos como implementar en el próximo año lectivo las experiencias de este trabajo.

Bibliografía

Álvarez, M., (2010). Los Contenidos del Handball: perspectiva de los Entrenadores. Tesis de licenciatura no publicada, Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Villa María.

Antón García, J. (1994). Balonmano, metodología y rendimiento. España: Gymnos.

Antón García, J. (1994). Balonmano, Fundamento y etapas del aprendizaje, un proyecto de la escuela española. España: Gymnos.

Antón García, J.L., (2000). Balonmano, alternativas y factores para la mejora del aprendizaje. Madrid: Gymnos.

Antón García, J.L. (2001). Balonmano, Táctica Grupal Defensiva, concepto, estructura y metodología. España: Grupo Editorial Universitario.

Ávila, Francisco (2015). Reflexiones desde la experiencia: ¿Qué sistema defensivo usar? Sitio web “El patio del balonmano” España: <http://www.elpatiodelbalonmano.com/reflexiones-desde-la-experiencia-francisco-avila/#comment-1722>

Blazquez Sanchez, Domingo (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. España: Inde.

Cercel, Paul (1980). Balonmano, Ejercicios para las fases de juego. Bucarest: Sport – Turism.

Cozzi, Eduardo (2014). El modelo estructural en los entrenamientos de Balonmano. Tesis de Licenciatura no publicada. Licenciatura en actividad física y deporte. UFLO

Federación Española de Balonmano (1983). Iniciación al Balonmano. Madrid: Esteban Sanz M.

Federación Metropolitana de Balonmano –Femebal- (2014). Boletín Informativo Nro. 5 de la Secretaría Técnica: Reglamentación de las defensas en categorías Mini, Infantiles y Menores.

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

García Mas, Alexandre, (2002). La psicología del fútbol, conferencia el Psicólogo del deporte. (Google Académico).

Gómez, J.; Latorre, A.; Sánchez, M.; Flecha, R. (2006). Metodología Comunicativa Crítica. Barcelona: El Roure.

Grendene Bosch M (2011). Los aprendizajes significativos en las jugadoras de handball al desarrollar métodos de entrenamiento integrado. Tesis de Licenciatura no publicada. Licenciatura en actividad física y deporte. UFLO

Hernández Sampieri, R., Baptista, L. y Fernández Collado, C., (1996). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.

Laguna Elzaurdia, Manuel (1995). Apuntes de Técnica y Táctica Individual, Curso Nacional de Entrenadores, primer ciclo. Madrid: F.E. – BM.

Lera Navarro, Ángela (2006). El alto rendimiento y la iniciación deportiva. 1er Congreso Internacional de las Ciencias Deportivas. España, Pontevedra.

Matveiev, L. P., (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Meccia, J. (1990) Seminario de Actualización en Handball, Defensa 3-2-1 Yugoslava. C. A. de Buenos Aires: CAH, DNEF y R, COA.

Menendez, Enrique (1990). Seminario de Actualización en Handball, Relación entre el desarrollo evolutivo individual y el jugador de Handball. C. A. de Buenos Aires: CAH, DNEF y R, COA.

Nieri, Dante (2005). El desarrollo dela competitividad deportiva en al ámbito educativo. Sitio web de artículos e investigaciones: <http://www.dantenieri.pe/>

Olmedilla, A.; Bravo J.; Abenza, L. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: Un caso de balonmano. Revista de Psicología del Deporte Vol. 15 núm. 1 pp. 109-125.

Parlebas, P., (2001). Léxico de praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.

Platonov, Vladimir Nikolaievich (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico. España: Paidotribo.

Rivera, Valero (2005). Jornadas de Capacitación en Balonmano. C. A. de Buenos Aires: CAH, DNEF y R, COA.

Román Seco, Juan de Dios (1985). Asignatura Balonmano del INEF de Madrid, España, trabajo realizado por Torrescusa Maldonado, Luis Carlos. Madrid: Documentos del centro de investigación y documentación.

Samaja, J., (1993). Epistemología y metodología de la investigación. Buenos Aires: Eudeba.

Sanchez Francisco (2001) Táctica Colectiva, Curso Nacional de Entrenadores, primer ciclo. Madrid: F.E. – BM.

Urbano, Claudio Ariel; Yuni, José Alberto (2001). Técnicas para la animación de grupos. Córdoba (Argentina): Brujas

Anexo 1

Planificaciones Diarias

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS PRIMERA SEMANA

Día 1

Contenidos	Tiempo	Tareas Previstas	Estrategias y Recursos
Inicio del Entrenamiento.	20´	Trote en piso blando 1,5 km <u>Circuit Training</u> Abd. A 90° / Planchas / Flexoextensiones de brazos 1 y 2; salto a bloqueo. <u>Elongación</u> Insistencias Pasivas (20" / 30") Tren superior e inferior completos	El Profesor acuerda la tarea a realizar al iniciar la actividad con sus alumnos - jugadores. Cada alumno - jugador sabe la técnica de ejecución y cantidades.
Preparación Psicológica	45´	Concentración Control de ansiedad Autocontrol	Palabras de estimulación a cargo del Profesor.
Preparación Teórica		Conceptos teóricos de la correcta técnica individual defensiva y su utilización. Límites reglamentarios y sanciones por el mal uso de la TID	Explicación verbal del Profesor, mostrando las gestoformas con un alumno - jugador de ejemplo.
Técnica Individual Defensiva		Posición de base Equilibrio Corporal : Tronco, piernas, pies Brazos: Disuación Manejo de zona eficaz: Profundidad y anchura Campo Visual Sobre el no portador: Triángulo defensivo Sobre el portador: Acciones directas Ayuda: Flotar Bascular Acompañamiento Control Defensivo Intercepción, quite y bloqueo Tareas: 1 vs 1 / 2 vs 2/ 3 vs 3 Oposición leve Oposición máxima Por sectores delimitados En una, dos y tres líneas	Tablet, con explicaciones con fotos, videos y "power point". Tabla técnica Conos Pecheras El Profesor continuamente recuerda las correctas gestoformas de la TID efectuando correcciones en todo momento. Aclaración de dudas que manifiestan los alumnos - jugadores
Final del Entrenamiento.	15´	Trote relajando Elongación y Movilidad Articular	Puesta en común de lo realizado. Grupo de discusión.

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS PRIMERA SEMANA

Día 2

Contenidos	Tiempo	Tareas Previstas	Estrategias y Recursos
Inicio del Entrenamiento.	20´	Trote en piso blando 1,5 km <u>Circuit Training</u> Abd. A 90° / Planchas / Flexoextensiones de brazos 1 y 2; salto a bloqueo. <u>Elongación</u> Insistencias Pasivas (20" / 30") Tren superior e inferior completos	El Profesor acuerda la tarea a realizar al iniciar la actividad con sus alumnos - jugadores. Cada alumno - jugador sabe la técnica de ejecución y cantidades.
Preparación Psicológica	45´	Atacar al atacante Autoeficacia Autocrítica	Palabras de estimulación a cargo del Profesor. Preguntas del Profesor a los alumnos - jugadores sobre la TID. Intercambio de conceptos.
Preparación Teórica		Recordatorio de las Técnicas individuales defensivas desarrolladas en el entrenamiento anterior.	
Técnica Individual Defensiva		Mismos conceptos desarrollados en el entrenamiento anterior, sumando la "especialización" de cada puesto. Aplicables ante cada posición: Armadores centrales y laterales, extremos y circuladores (pivots). Manejo de lateralidades Tareas: 3 vs 3, 4 vs 4, 6 vs 6 Oposición leve Oposición máxima Por sectores delimitados En una, dos y tres líneas En situación de partido	
Final del Entrenamiento.	15´	Trote relajando Elongación y Movilidad Articular	Tablet, con explicaciones con fotos, videos y "power point". Tabla técnica Conos Pecheras El Profesor continuamente recuerda las correctas gestoformas de la TID efectuando correcciones en todo momento. Aclaración de dudas que manifiestan los alumnos - jugadores
			Puesta en común de lo realizado. Grupo de discusión.

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS SEGUNDA SEMANA

Día 3

Contenidos	Tiempo	Tareas Previstas	Estrategias y Recursos
Inicio del Entrenamiento.	20´	Trote en piso blando 1,5 km <u>Circuit Training</u> Abd. A 90° / Planchas / Flexoextensiones de brazos 1 y 2; salto a bloqueo. <u>Elongación</u> Insistencias Pasivas (20" / 30") Tren superior e inferior completos	El Profesor acuerda la tarea a realizar al iniciar la actividad con sus alumnos - jugadores. Cada alumno - jugador sabe la técnica de ejecución y cantidades.
Preparación Psicológica	45´	Toma de conciencia del nuevo sistema defensivo que se utilizará. Similitudes y diferencias.	Palabras de estimulación a cargo del Profesor.
Preparación Teórica		Aspectos reglamentarios. Lógica defensiva. Lógica ofensiva (del oponente). Disposición y nomenclatura	Explicación verbal del Profesor fundamentando la elección del sistema defensivo yugoeslavo
Táctica Defensiva 3 - 2 - 1		Ubicación espacial El Central defensivo Los Laterales defensivos Los exteriores defensivos El avanzado Tareas: Desde posición inicial defensiva: Movilidad de pelota sin ataque real. Movilidad de pelota con ataque real en el 1 vs 1. Combinaciones. Ante cruces: Cambio de oponentes De armadores ofensivos De extremos con armadores defensivos Ante desdobles y circulaciones de armadores y extremos: Seguimiento y acompañamiento	Tablet, con explicaciones con fotos, videos y "power point". Tabla técnica Conos Pecheras El Profesor continuamente efectúa las correcciones necesarias. Aclaración de dudas que manifiestan los alumnos - jugadores
Final del Entrenamiento.	15´	Trote relajando Elongación y Movilidad Articular	Puesta en común de lo realizado. Grupo de discusión.

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS SEGUNDA SEMANA

Día 4

Contenidos	Tiempo	Tareas Previstas	Estrategias y Recursos
Inicio del Entrenamiento.	20´	Trote en piso blando 1,5 km <u>Circuit Training</u> Abd. A 90° / Planchas / Flexoextensiones de brazos 1 y 2; salto a bloqueo. <u>Elongación</u> Insistencias Pasivas (20" / 30") Tren superior e inferior completos	El Profesor acuerda la tarea a realizar al iniciar la actividad con sus alumnos - jugadores. Cada alumno - jugador sabe la técnica de ejecución y cantidades.
Preparación Psicológica	45´	Importancia de la concentración y ganas de defender al límite del reglamento.	Palabras de estimulación a cargo del Profesor.
Preparación Teórica		Recordatorio de la Táctica defensiva desarrollada en el anterior entrenamiento.	Preguntas del Profesor a los alumnos - jugadores sobre la 3 - 2 - 1. Intercambio de conceptos.
Táctica Defensiva 3 - 2 - 1		Mismos conceptos desarrollados en el entrenamiento anterior, sumando distintas situaciones de juego. Tareas: División de espacios (1/2 área) . Extremo, lateral y central (LI) . Extremo, lateral y central (LD) . Extremo, lateral, central y pivot (LI) . Extremo, lateral, central y pivot (LD) En situación: 1 vs 1 2 vs 2 3 vs 3 4 vs 4 Movilidad de pelota sin ataque real. Movilidad de pelota con ataque real Movilidad de pelota con combinaciones. Situación de partido	Tablet, con explicaciones con fotos, videos y "power point". Tabla técnica Conos Pecheras El Profesor continuamente efectúa las correcciones necesarias. Aclaración de dudas que manifiestan los alumnos - jugadores
Final del Entrenamiento.	15´	Trote relajando Elongación y Movilidad Articular	Puesta en común de lo realizado. Grupo de discusión.

Anexo 2

Modelo de Encuestas

Nombre	Fecha	Categoría	
Posición Of.	Posición Def.	Día 1	

Cuestionario	SI	NO	NS/NC
--------------	----	----	-------

1.
¿Considerás que trabajaron la Técnica Individual Defensiva (TID) en el día de hoy?

En caso de responder afirmativamente: ¿Qué crees haber aprendido de la TID?

2.
¿Considerás que el Profesor - Entrenador ha realizado algún aporte teórico, explicación detallada de la TID?

En caso de responder afirmativamente: ¿Cuál aporte teórico te resultó más valioso?

3.
¿Considerás que trabajaron la Preparación Psicológica?

En caso de responder afirmativamente: ¿En cuáles momentos del entrenamiento se realizaron?

4.
¿Considerás que el trabajo defensivo es importante para el equipo?

En caso de responder afirmativamente: ¿Podés explicarnos esa importancia?

5.
¿Te gusta defender?

En caso de responder afirmativamente: ¿En qué posición defensiva te sentís más cómodo?

6.
¿Tenés en claro los límites reglamentarios y las sanciones por el mal uso de la TID?

En caso de responder negativamente: ¿Cuáles son las dudas que tenés?

7.
¿Te han quedado dudas sobre la TID?

En caso de responder afirmativamente: ¿Cuáles son esas dudas?

8.
¿Tenés algo para aportar ?

En caso de responder afirmativamente: ¿Qué aportarías?

Nombre	Fecha	Categoría	
Posición Of.	Posición Def.	Día 2	

Cuestionario	SI	NO	NS/NC
--------------	----	----	-------

1.
¿Considerás que trabajaron en correcciones de la TID en el día de hoy?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Qué crees haber aprendido de las correcciones?

2.
¿Considerás que el Profesor - Entrenador ha realizado algún aporte teórico, que no haya realizado en el entrenamiento anterior?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Cuál aporte teórico te resultó más valioso?

3.
¿Considerás que trabajaron la Preparación Psicológica?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿En cuáles momentos del entrenamiento se realizaron?

4.
¿Considerás que el trabajo realizado con la TID mejora tu rendimiento a la hora de defender?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Podés explicarnos donde mejora tu rendimiento?

5.
¿Entendiste la especialización por puesto?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Sentís que podés defender en varios puestos, cuáles?

6.
¿En situación de partido, pudiste respetar los límites reglamentarios ?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente o negativamente: ¿Dónde lo notaste?

7.
¿Te han quedado dudas sobre la TD 3-2-1?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Cuáles son esas dudas?

8.
¿Tenés algo para aportar ?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Qué aportarías?

Nombre	Fecha	Categoría	
Posición Of.	Posición Def.	Día 3	

Questionario	SI	NO	NS/NC
--------------	----	----	-------

1.
 ¿Considerás que trabajaron la Táctica Defensiva (TD) en el día de hoy?

En caso de responder afirmativamente: ¿Qué creés haber aprendido ?

2.
 ¿Considerás que el Profesor - Entrenador ha realizado algún aporte teórico, explicación detallada de la TD?

En caso de responder afirmativamente: ¿Cuál aporte teórico te resultó más valioso?

3.
 ¿Considerás que trabajaron la Preparación Psicológica?

En caso de responder afirmativamente: ¿En cuáles momentos del entrenamiento se realizaron?

4.
 ¿Considerás que el modelo defensivo 3-2-1 es importante para el equipo?

En caso de responder afirmativamente: ¿Podés explicarnos esa importancia?

5.
 ¿Entendiste los distintos puestos de la 3-2-1?

En caso de responder afirmativamente: ¿En cuál/es posición/es te gustaría defender?

6.
 ¿Ante combinaciones ofensivas(cruces, desdobles, circulaciones, se necesita estar coordinado con los compañeros?

En caso de responder afirmativamente: ¿Dónde radica la clave para lograr coordinación?

7.
 ¿Te han quedado dudas sobre la TD 3-2-1?

En caso de responder afirmativamente: ¿Cuáles son esas dudas?

8.
 ¿Tenés algo para aportar ?

En caso de responder afirmativamente: ¿Qué aportarías?

Nombre	Fecha	Categoría	
Posición Of.	Posición Def.	Día 4	

Cuestionario	SI	NO	NS/NC
--------------	----	----	-------

1.
¿Considerás que trabajaron en correcciones de la TD 3-2-1 en el día de hoy?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Qué crees haber aprendido de la TD?

2.
¿Considerás que el Profesor - Entrenador ha realizado algún aporte teórico, que no haya realizado en el entrenamiento anterior?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Cuál aporte teórico te resultó más valioso?

3.
¿Considerás que trabajaron la Preparación Psicológica?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿En cuáles momentos del entrenamiento se realizaron?

4.
¿El trabajo en división de espacios mejoró el entendimiento del puesto específico?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Podés explicarnos esa importancia?

5.
¿La TD 3-2-1 es más exigente en el plano físico?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Podés explicarnos tal afirmación?

6.
¿En situación de partido, pudiste respetar los límites reglamentarios ?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente o negativamente: ¿Dónde lo notaste?

7.
¿Te han quedado dudas sobre la TD 3-2-1?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Cuáles son esas dudas?

8.
¿Tenés algo para aportar ?

--	--	--

En caso de responder afirmativamente: ¿Qué aportarías?

Anexo 3

Modelo de Autorización

Sres. Padres

Por la presente ponemos en su conocimiento que dentro de la clase de Educación Física, donde se desarrolla el deporte competitivo Handball, se desarrollará una encuesta, al finalizar los entrenamientos durante dos semanas para reunir información acerca de los aprendizajes que su hijo cree haber incorporado en los entrenamientos.

El motivo de dicha encuesta es para cumplimentar el requisito necesario para que el Profesor pueda presentar su "Trabajo Final" en la Licenciatura en Actividad Física y Deportes de la UFLO donde se encuentra cursando. Su hijo aceptó voluntariamente formar parte de la misma, y sus datos filiatorios serán reservados.

Esta encuesta cuenta con la aprobación del Director General Carlos Díaz y el Coordinador del Depto. de Educación Física Raúl Etchegaray. Agradecemos desde ya su comprensión y le solicitamos llenar la presente autorización.

Muchas gracias.

Autorizo a mi hijo.....DNI.....

Perteneciente a los equipos competitivos (Cadetes y Juveniles) del deporte Handball a realizar una encuesta, para reunir información acerca de los aprendizajes que él cree haber incorporado en los entrenamientos a cargo del Profesor Eduardo Gallazzi.

Firma: _____

Aclaración: _____

Documento: _____

