

LEONCIO CASTELLANO ARENCIBIA

Balonmano

Colección *Didáctica Escolar*

VISION NET

LEONCIO CASTELLANO ARENCIBIA

B A L O N M A N O.
DIDÁCTICA - ESCOLAR.

VISION NET

B A L O N M A N O.
DIDÁCTICA - ESCOLAR.
© Leoncio Castellano Arencibia.
© Editorial Vision Net
Avenida de Asturias S/N Impares local 5 (semiesquina a Plaza Castilla 3) 28029 Madrid (España)
Tel: 0034 91 3117696 url: www.visionlibros.com
ISBN: 8-49886-615-5
ISBN-13: 978-84-9886-615-5
Depósito legal: M-37298-2006

Diseño base cubierta: © Marian González
reflejandoelazul@visionnet.es

Producido por Grupo Corporativo Visionnet.
Cuatro Amigos 5 Posterior 28029 Madrid (España)

Impreso en España

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo, ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, de ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, o por fotocopia, o cualquier otro sin el permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

P R E S E N T A C I Ó N

Con la presente publicación, se pretende iniciar por parte de esta Dirección General de Deportes, la edición de una colección que bien podríamos denominar "Técnicas del Deporte".

La edición de esta Colección no tendrá una periodicidad determinada, sino que se irán publicando según nuestras posibilidades económicas, así como por la relevancia e importancia de los estudios que realicen aquellos técnicos que trabajan en el campo de la enseñanza y que han demostrado a través del tiempo una acrisolada experiencia pedagógica.

La "Colección Técnicas del Deporte" pretende ser una vía de apoyo a todos aquellos que realicen estudios e investigaciones en el campo de las técnicas deportivas, como Ciencias aplicadas al deporte.

Espero que con el presente texto ayudemos a nuestros jóvenes y a sus maestros a divulgar, promover y aumentar el progreso técnico del deporte en Canarias.

Víctor Floreal Concepción Morales
Director General de Deportes

Una vez más me cabe la satisfacción de presentar otra obra de mi querido amigo y compañero Leoncio Castellano.

Balonmano – Didáctica Escolar.

El presente librito no pretende, como su autor hace notar, ser una panacea que resuelva todo problema que se pueda presentarse en la práctica del deporte. En muchos casos, serán los excelentes profesionales que se dedican al balonmano los que tendrán que resolver con su propio criterio todas las dudas que puedan presentarse.

No obstante, la obra en sí resultará de una extraordinaria ayuda y guía didáctica, no solo para el Balonmano Base, sino incluso para la alta competición, ya que han sido necesarios muchos años de experiencia y sacrificios en la práctica del balonmano para que este trabajo viera la luz.

Amen, de la indicaciones, breves y acertadas, para el estudio de la teoría y puesta en práctica del balonmano, los dibujos realizados a plumilla por el propio autor hablan por si solos de la calidad de la obra.

Deseo a Leoncio mucho éxito en la nueva singladura que acomete, pues lo merece sobradamente por su entrega y por su calidad humana.

Alejandro de Gabriel Bracero.

INDICE

1.- PREAMBULO.
2.- PEDAGOGÍA APLICADA.
3.- METODOLOGÍA.
4.- MEDICINA Y DEPORTE.
5.- PREPARACIÓN FÍSICA **Clasificación Anatómica y Funcional.**
6.- CIRCUITOS FÍSICOS. **(Flexibilidad-Fuerza Potencia)**
7.- JUEGOS DE APLICACIÓN.

8.- TECNICA INDIVIDUAL: DEFENSA – ATAQUE
9.- TÉCNICA SISTEMÁTICA: Defensiva-Ofensiva.
10.EPÍLOGO.

CURRICULUM.

Leoncio I. Castellano Arencibia.

Nace en Las Palmas de Gran Canaria, el 14 de enero de 1944

CURRICULUM VITAE:

- **Profesor de Educación Física. (Funcionario de Carrera).**
- **Entrenador Nacional de Balonmano. (Técnico Superior en Balonmano).**
- **Entrenador Nacional de Mérito en Balonmano: Inscrito Numerario, (18) R.F.E.BM.**
- **Nominado con Medalla de Bronce por la R.F.E.BM. (Al Mérito Deportivo), en 1982.**
- **Nominado con Medalla de Plata por la R.F.E.BM. (Al Mérito en Balonmano).**
- **Diplomado por la Escuela Yugoslava de Balonmano. Curso celebrado en Trogir-Split 1982.**
- **Diplomado Por la Federación Española de Medicina Deportiva, por los estudios académicos realizados en dicha actividad. (Expedido en Pamplona, el 25 de enero de enero de 1995).**
- **Convalida estudios de Licenciado en Educación Física en el I.N.E.F de Madrid, en el año 1980.**
- **Diplomado por la Federación Española de Medicina Deportiva. Por los estudios realizados en Alimentación y Nutrición para Deportistas), expedido en Pamplona en el año 1996.**
  Posee el título de Entrenador Provincial de Baloncesto. Expedido en Madrid el 11 de abril de 1971.)

- **Posee el título de Preparador de Club por la Escuela Nacional de Voleibol. Expedido en Madrid el 30 de septiembre de 1969.**
  Ha ejercido como árbitro de categoría Nacional en Voleibol.

PUBLICACIONES:

- **Prebalonmano a 4. Año 1982.**
- **La Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, edita el libro "Didáctica Escolar". Siendo el autor Leoncio Castellano Arencibia. Año 1988.**
  Proyectos de publicaciones: 1.- Prebalonmano a 6. 2.- Entrenamiento Fraccionado en Balonmano. 3.- Nueva "Didáctica Escolar" 2ª parte. 4.- Principios y Fundamentos del entrenamiento en Balonmano.

OTRAS TITULACIONES:

- **Monitor Europeen D´education Physique et Deportiva. Instituto Nacional de Educación Física. (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva. Madrid 1969.).**
  Posee el título de 4 créditos universitarios en Estudios Superiores, celebrado en Madrid, en las Jornadas Internacionales de "ALTO RENDIMIENTO". Dirigidos por COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL en cooperación con el C.I.O. (Comité Internacional Olímpico).

OTRAS DISTINCIONES:

- **El Mando Aéreo de Canarias, por haber participado en los campeonatos de España del Ejército del Aire. En las actividades de: Gimnasia Deportiva, Baloncesto, Balonmano, Voleibol y Atletismo. Siendo al mismo tiempo Campeón de España Individual y por equipos en Gimnasia Deportiva, celebrado en la Base Aérea de León en 1965.**
- **La Delegación Nacional de Deportes, por haber dirigido como Director y Profesor de Balonmano el curso de actualización celebrado en Las Palmas del 27 al 20 de abril de 1975.**
- **La R.F.E. BM. Diploma por haber participado en las Jornadas del "Clinic" celebrado en Barcelona en 1984. Para Entrenadores en activo de la 1ª División Nacional de Balonmano.**
- **La Federación Territorial de Canarias, Por haber participado como Entrenador ininterrumpidamente desde el año 1962 hasta la fecha. Como Educador de Base y la "alta competición".**
- **La Federación Territorial de Canarias, por haber sido Director Técnico y profesor de la Escuela Canarias de Entrenadores. Por haber desempeñado la labor de Entrenador en la Alta Competición durante 16 campañas.**
- **La Consejería de Educación Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias. Por haber impartido la asignatura de Balonmano, en el 1º Curso de Especialización para profesores de Educación Física de la Escuela Universitaria de Las Palmas.**
- **Fue seleccionado como técnico para asistir al Campeonato del Mundo celebrado en Dinamarca en 1978. Realiza posteriormente un estudio Técnico/Táctico sobre dicho campeonato. Edita el libro Prebalonmano a 4.**
- **En 1976 Obtiene el Premio Nacional Altamira, por el trabajo realizado en el balonmano base.**
- **Por haber realizado trabajos de investigación y promoción en balonmano en la prensa escrita. Dentro de los servicios informativos de canarias. En la especialidad de la Educación Física y el Balonmano. Datos que se encuentran en la Hemeroteca Nacional de la Prensa Escrita.**

- **El Consejo Superior de Deportes, por haber dirigido el Curso de Promoción Deportiva, como profesor y Entrenador Nacional de Balonmano en los años 1976 y 1977.**
  La Escuela Universitaria del Profesorado de E.G.B. Por haber desarrollado el Curso de Monitores de balonmano. Actuando como director y profesor del mismo en los días entre el 16 de Mayo al 28 de junio de 1975. Dentro del Plan de Promoción y perfeccionamiento del profesorado que patrocina el Consejo Superior del Gobierno de Canarias.
- **En 1988, es nombrado por el Director General de Deportes del Gobierno de Canarias como seleccionador en la Modalidad de Balonmano, para asistir a los "JUEGOS DEL ATLÁNTICO", celebrados en las Islas AÇORES (Portugal). Siendo nuestro seleccionado Subcampeón de los Juegos.**
- **En 1989, es nombrado de nuevo por el Director General de Deportes del Gobierno de Canarias, como seleccionador para asistir a los "JUEGOS DEL ATLÁNTICO", celebrados en Santa Cruz de Tenerife. Siendo nuestro seleccionado de balonmano Campeón de los Juegos.**
- **En 1988 es invitado por el Excmo. Cabildo Insular de Gran Canaria, para pronunciar una conferencia sobre la Historia del Balonmano en Canarias.**
- **Ha realizado un trabajo estudio/investigación sobre la Historia del Balonmano en Canarias en colaboración con la (ADEHISDE). "ASOCIACIÓN DE ESTUDIOS HISTÓRICOS DEL DEPORTE ".**
  En 1998, Es nombrado Delegado de balonmano por Comité Internacional de la FISEC. Para los juegos Internacionales del Campeonato del Mundo del Deporte Escolar.
- **Ha sido Director Técnico de la Federación Insular de Balonmano, durante 12 años.**
- **Ha sido Director Técnico de la Federación Canaria de Balonmano durante muchos años.**
- **Ha sido Seleccionador de Balonmano de la Federación Canaria durante muchos años.**
- **Es profesor de la Escuela de Entrenadores de las Federaciones Insulares y Canarias de Balonmano. En las asignaturas; Técnica Táctica, Reglas de Juego, Historia del Balonmano, Didáctica y Metodología del aprendizaje en Balonmano.**

De todo lo aquí reseñado existe certificación compulsada por los organismos competentes

P R E Á M B U LO.

Este libro esta diseñado sobre un compendio de factores de trabajo, con unas evaluaciones y resultados analizados correctamente en la práctica y subjetivamente en la experiencia de muchos años. Utilizándose como guía didáctica en las clases del balonmano base, e incluso en la adaptación programática de la alta competición del balonmano nacional.

- **En realidad, estos contenidos han sido orientados, tanto en la práctica como en lo teórico, en todo lo que concierne al estudio del mismo en balonmano de base. Puesto que considero que sus estadios van dirigidos a la formación integral del futuro jugador.**