Balonmano.

Metodología aplicada (DIAGNÓSTICO HISTÓRICO).



* Primeras etapas del aprendizaje infantil.
* Conocimientos de medicina deportiva en los técnicos.
* Aspectos físicos y anatómicos. (aparato locomotor)
* Aspectos fisiológicos. (órganos vitales).
* Concepción del balonmano. (década de los años 70).
* Unidad del entrenamiento.

Colección ***Didáctica Escolar***

Leoncio I. Castellano Arencibia

BALONMANO

Leoncio Ildefonso Castellano Arencibia

Balonmano

Vision Libros

BALONMANO
© Leoncio Ildefonso Castellano Arecibia
© Editorial Vision Libros
Avenida de Asturias, s/n, Impares, local 5.
Semiesquina a Plaza Castilla, 3.
28029 Madrid (España)
Tel.: 0034 91 311 76 96
url: www.visionlibros.com

ISBN: 978-84-9821-652-0

Depósito legal: M-

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

Maquetación: P. Soler. psolerliz@visionnet.es

Impreso en España

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser 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 la editorial.

ÍNDICE

Págs.

I. Presentación 11

II. Introducción (técnico-autodidacta) 13

III. Evolución psicosomática

1. Relación infancia deporte. (Era moderna) 17
2. Ciclos de la infancia en el aprendizaje motor . 18
3. Factores que intervienen en el rendimiento deportivo 20
4. Diferentes Somatotipos 21
5. Desarrollo de las habilidades 21
6. Factores que intervienen en la capacidad aeróbica 21
7. La herencia del rendimiento 22
8. Repercusiones de la práctica deportiva en el crecimiento 23
9. El esqueleto humano: músculos y huesos 24

IV. Conocimientos de medicina deportiva para técnicos

1. Fisiología del ejercicio. Sistemas energéticos . 31
2. Bioenergética celular 33
3. La contracción muscular 38
4. Bioquímica de la fatiga muscular 39
5. La respiración 40
6. La función cardiaca 46
7. Adaptación metabólica-hormonal 49
8. Cambios de adaptación en el entrenamiento ... 52

Págs

9. El entrenamiento físico 53
10. Evaluaciones sistemáticas de los entrenamientos 54
11. Movimiento voluntario 56
12. Exploración antropométrica 57
13. Diversidad de los test de campo 59
14. Diferentes tipos de test (físicos) 60

V. Diagnóstico histórico de la metodología
1. La Metodología del balonmano de ayer y hoy . 69
2. La ciencia del entrenamiento 70
3. El entrenamiento con carácter interdisciplinar 78
4. La enseñanza en el campo del entrenamiento . 78
5. Análisis de las actividades: deportiva-motriz . 80
6. Diagnostico del estado de cualificación deportiva-motriz 81
7. Comentario objetivo: optimación de un estado de cualificación hipocinético-preventivo) 85
8. Sistemas de entrenamientos y recuperación biológica 87
9. Procedimientos del Sistema de Entrenamiento . 87
10. Relación entre el volumen e intensidad de las cargas 90

VI. Concepción del balonmano en la década de los años 1970
1. Consideraciones e intereses de aquella época . 96
2. Periodo de transición 97
3. Periodo preparatorio 98
4. Segunda etapa del periodo preparatorio 99
5. Periodo competitivo 100

Págs

VII. Unidad de entrenamiento

1. Fines pedagógicos en la Unidad del entrenamiento 103
2. Secuenciación de los contenidos de las unidades 104
3. Clasificación específica de los tipos de entrenamientos 105
4. Fines pedagógicos en la Unidad de entrenamiento 106
5. División de la unidad de entrenamiento 108
6. Planificación de las Actividades del entrenamiento 114
7. Intensidad del entrenamiento 116
8. Diseño metodológico de la Unidad del entrenamiento 125

VIII. Bibliografía consultada 129

I. PRESENTACIÓN

EL AUTOR

Soy un viejo luchador por el deporte de cualquier modalidad deportiva, pero prefiero identificarme con mi actividad favorita, el "balonmano". A esta modalidad le he dedicado muchos años en la práctica y en su divulgación por toda la geografía de España.

Mi vocación ha estado inspirada en la mayor parte de mi vida en la dedicación exclusiva al deporte que me ha motivado y que defiendo con interés eminentemente social. Jamás me he lucrado de él, me defino con vocación altruista y con mucho orgullo, pero quisiera que lo entendieran como un pensamiento leal, humilde y sincero.

Mi profesionalidad siempre ha estado implicada con la "**Educación física**" y el deporte. Son muchas las horas al aire libre, en el patio del Instituto, en el Gimnasio y al finalizar el día, en la cancha de balonmano, promocionando el deporte de base y de alto rendimiento. Todo esto, un año tras otro donde se ha ido curtiendo mi persona. Ahora en aras de retirarme del deporte activo, admito que puede más mi vocación que mis sentimientos, y pido a Dios, que me siga dando salud suficiente para resistir mi equilibrio emocional y continuar mi trabajo al servicio del deporte.

En mis libros he tratado de reflejar mis experiencias docentes a través de la "**Educación física**" y el propio

balonmano, aportando mis conocimientos a esta linda modalidad y sintiendo una gran motivación que se refleja en mis pensamientos. Y sin más que relatarles, quisiera pasar a la antesala de mi próximo libro, relacionado sobre un proyecto pensado y diseñado por una ardua investigación de diferentes autores, y basados en pensamientos que yo comparto en la mayoría de sus tesis.

II. INTRODUCCIÓN. EL TÉCNICO AUTODIDACTA

Autodidacta. Es el adjetivo más idóneo que se le debe atribuir a un técnico en cualquier fase de la vida, bien sea profesional cualificado, docente, y/o científico e investigador. Así lo debe demostrar por su dedicación a la actividad exclusiva que desarrolle. Le atribuye a éste, los intereses de ser creativo, y como no, "**autodidacta**" ciñéndose siempre a los objetivos que representan las actividades o profesiones que domine.

Muchas veces hemos leído en la literatura deportiva, la palabra "***praxis***" y según la (RAE): Real Academia de la Lengua Española. Tiene su significado en la "***práctica***". De esta palabra se desprende la realidad de la persona que la dirige, que no es otro que el "Técnico". Cada vez más este sujeto, está sumido en situaciones que le obliga a tomar decisiones sustanciales en beneficio de su propia pedagogía y que va enfocada a sus alumnos en beneficio del proceso de aprendizaje. Por esta y por muchas más connotaciones didácticas, el técnico debe observar todas las posibilidades de evolución en lo que concierne a los resultados que emanan de sus alumnos, y que estos deben estar sometidos a dicho proceso y bajo su control pedagógico.

También debe saber elegir las metodologías más adecuadas para tales objetivos, sabiendo planificar cuida-

dosamente todos los contenidos que quiere llevar a cabo. En la personalidad de muchos técnicos, hoy día, conservan el concepto de "Trabajo Profesional". Sin embargo, cada vez más, se dedican actualizarse en "reciclajes" académicos para así trasmitir mejores "conocimientos " a través del vehículo pedagógico de la enseñanza.

Estos conocimientos van dirigidos sobre todo a la selección de sus consolidados "atletas". Al mismo tiempo tratan de variar sus propios esquemas con mucha frecuencia, sin haber evaluado de antemano los resultados anteriores. Creen poner en práctica la "alternancia" de una actividad general y/o específica del propio entrenamiento, que se sustenta en la práctica y su teoría. Por otra parte desde mi punto de vista, tenemos que valorar con verdadera visión positiva, que nuestros técnicos se motiven en inquietudes de "reciclaje" constantemente para mejorar sus conocimientos y su propio currículum profesional.

Para los técnicos, todas estas corrientes didácticas y pedagógicas, constituyen una innovación, y que van dirigidos a los procedimientos y objetivos que conlleva a una línea educativa con números y seguimientos evaluables, y didácticamente han sido también diseñados para ciclos anuales o de largo plazo.

En la actualidad nos vemos en la necesidad de considerar unas magnitudes sin identidad, y ahora podemos comprobar la posibilidad de la aparición de unos nuevos fenómenos que tratan de afrontar la decisión difícil de unas conclusiones un tanto problemáticas y se constata,

que esta actividad formativa, no coincide con el concepto general del trabajo específico; técnico, físico y general. Y por otro lado, obliga a la posibilidad de intuir y pensar sobre las siguientes conclusiones sobre; lo cuantitativo, como la resolución en busca de los diferentes estamentos del campo de la ciencia, que aglutinan los conceptos básicos del deporte en general. Ésta es, en síntesis, la realidad objetiva del pensamiento "**autodidacta**".