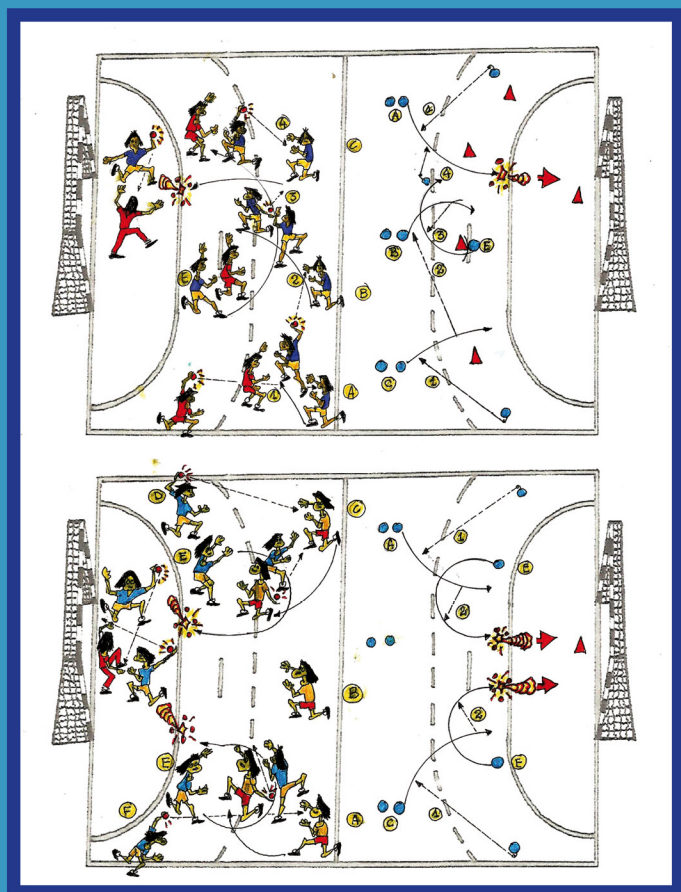


LEONCIO CASTELLANO ARENCIBIA

EL CATÓN DEL BALONMANO

PROCESO DE APRENDIZAJE PARA
LA INICIACIÓN AL JUEGO



**EL
CATÓN
DEL
BALONMANO**

LEONCIO CASTELLANO ARENCIBIA

EL CATÓN DEL BALONMANO



Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© 2017 EL CATÓN DEL BALONMANO.

© Leoncio Castellano Arencibia

© 2017 ACCI

c/ San Ildefonso, 17 28012 Madrid. España

www.accediciones.com Tel: 0034 91 3117696

ISBN: 978-84-16956-97-5

Ilustraciones de Leoncio Castellano Arencibia

La editorial no se hace responsable del contenido aportado por el autor.
Disponible en papel y ebook

www.vnetlibrerias.com

www.terrabooks.com

Pedidos a: pedidos@visionnet.es

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:

subscription@visionnet.es

*A mi familia y a todos los aficionados
al balonmano en general*

ÍNDICE

Presentación.....	11
Introducción	15
Vocabulario Técnico.....	21
Nomenclatura Anatómica.....	25
Nomenclatura Sinóptica	31
Terminología del Balonmano.....	35
Pedagogía Didáctica	39
Forma de coger el balón.....	49
El bote del balón.....	53
Ejercicios de cambios de dirección.....	69
Ejercicios de adaptación y manejo del balón	75
Ejercicios analíticos (preparación física).....	93
Ejercicios de iniciación al balonmano.....	181
Ejercicios del Proceso de Aprendizaje Técnico	227

-1-

Presentación



Siempre es un orgullo ver a un hijo nacer; son el producto de la ilusión y la esperanza, nos humanizan y nos ofrecen una versión mejorada de nosotros mismos. Quienes conocemos a Leo, conocemos su carácter, a sus alumnos, a sus deportistas, a sus amigos y también hemos tenido el placer de poder asistir al nacimiento de sus libros, sus otros hijos ¡Y ya van diez!

La culminación de horas y horas de trabajo, días y noches creando nuevos contenidos, dibujando “monillos” y poniendo en práctica lo creado, como no, en la cancha. Y es que, *El Catón del Balonmano* es más que una guía de trabajo, el testigo del trabajo realizado y contrastado.

Todos y cada uno de los ejercicios han sido diseñados en base a unidades didácticas, planificadas con el propósito de estructurar el proceso de aprendizaje en la iniciación al juego en las diferentes edades.

El presente manual pretende ser una herramienta de trabajo para todos/as aquellos/as amantes del balonmano...

Esta presentación te la dedican tus familiares, alumnos/as, jugadores/as y amigos/as por tu esfuerzo, dedicación y perseverancia en la labor exclusiva de la enseñanza en el balonmano y en el deporte en general.

Gracias, Leo.

-2-

Introducción



¿A QUÉ SE LE LLAMA MÉTODOS DEPORTIVOS?

A la utilización de esta expresión la implicamos con la existencia de los gestos específicos de la práctica deportiva.

La práctica deportiva no supone necesariamente la utilización de formas particulares.

El individuo puede ser colocado en diferentes situaciones de conductas:

- Trabajo actividad utilitaria.
- Competición deportiva. (Actividades lúdicas).

Es la propia actividad, por la motivación que la impulsa, la que es utilitaria o lúdica y no los gestos utilizados. El sujeto no educado practica el deporte como trabajo y de manera global, adquiriendo las modalidades de reacción por ensayo u error.

La utilización de técnicas deportivas, no se limita solamente a la práctica deportiva. La educación debe permitir al sujeto la utilización de conductas cada vez más adaptadas, produciéndose así el descubrimiento de técnicas especializadas:

- Técnicas deportivas.
- Técnicas utilitarias.

Cuando la situación de comportamiento utilitario es idéntica a la situación de competición (por ejemplo, ir corriendo lo más rápido posible de un lugar a otro, esquiar, nadar, escalar...), los gestos utilizados por los sujetos educados son los mismos, solo varían las motivaciones.

Las grandes reglas de la motricidad son aplicables a cualquier tipo de actividad deportiva.

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

Es un proceso científico y pedagógico cuyo objetivo es el aumento del rendimiento del sujeto en el juego competitivo para mejorar las capacidades físicas.

Se aumenta el rendimiento de la siguiente forma:

- Élite. Aumento máximo del rendimiento deportivo.
- Higiénico. Como preventivo de la salud. Mantenimiento.
- Educativo. Desarrollo de las cualidades físicas.

PIRÁMIDE DE LOS CUADROS DEPORTIVOS: La base se comunica con la EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR. Desarrolla las cualidades físicas. Deportes para todos: Adultos, tercera edad, objetivo higiénico y lúdico...

- 1º Educación física especial. Aumento de las cualidades físicas.
- 2º Escalafón. Deporte escolar.
- 3º Escalafón. Deporte federado.
- 4º Escalafón. Deporte federado Nacional.
- 5º Escalafón. Deporte de Élite.

CRITERIOS PEDAGÓGICOS DE LOS DEPORTES COLECTIVOS: BALONMANO

OBJETIVOS OPERATIVOS:

Estructura funcional de los deportes de equipos

La acción del juego en los deportes de equipos puede ser analizada desde dos perspectivas: TÉCNICA-TÁCTICA. La técnica constituye el elemento o factor esencial sobre el que se construye una estructura, que permite un funcionamiento coordinado denominado "táctica". Partiendo de esta dicotomía, se elaboran los sistemas y los modelos de juego que determinan el análisis teórico y el desarrollo práctico de todos los deportes.

FACTORES QUE DETERMINAN LA ESTRUCTURA FUNCIONAL

El espacio del juego presenta una doble influencia en el desarrollo del juego debido, por una parte, a las limitaciones reglamentarias que configuran la forma y dimensiones del mismo y las referidas a las limitaciones y obligaciones para su uso; y por otra parte, en lo referente a la disposición y situación de los jugadores de cada equipo que realizan en las distintas fases del juego, en función de los planteamientos tácticos y estratégicos que se establezcan o hayan que adoptar para tal situación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

ATAQUE:

- Conservar el balón
- Progresar con el balón.
- Intentar marcar gol o tanto.

DEFENSA:

- Intentar recuperar el balón.
- Impedir la progresión del balón hacia nuestra portería.
- Evitar que nos marquen un gol o tanto.
- Espacio de juego “estrategia” (La táctica se incluye en ella).
- El reglamento de la técnica.
- La comunicación motriz.
- El espacio como limitación del reglamento. El cual establece tres tipos de zonas que representan un uso diferente, bien por determinación previa y estable o bien en función del desarrollo del juego.
- Zonas fijas prohibidas: áreas de portería del balonmano.

LAS MODALIDADES DE EVALUACIÓN. NEGOCIACIÓN CON LOS ALUMNOS DE LOS OBJETIVOS Y MODALIDADES DE EVALUACIÓN

- La presentación a los alumnos de un dispositivo complejo, enteramente establecido por el profesor, aunque este dispositivo está establecido a discusiones.
- Los alumnos deben establecer sus propios proyectos y participar activamente e integrando sus preocupaciones en la **evaluación**.

-3-

Vocabulario técnico en balonmano



NOMENCLATURA: Conjunto de símbolos o signos valederos para representar gráficamente una determinada acción o táctica dentro del balonmano.

TERMINOLOGÍA DEL DEPORTE: Conjunto de expresiones verbales o vocablos para determinar movimientos, medios o acciones específicas o complementarias del balonmano.

TÉCNICA INDIVIDUAL: Conjunto de procedimientos o recursos del que se sirve el balonmano para el desarrollo ejecutivo de la gesto-forma específica a realizar durante el proceso del juego, tanto a nivel ofensivo como defensivo.

TÉCNICA COLECTIVA: Al hablar de la *técnica colectiva*, tenemos que diferenciar entre la *técnica individual* y técnica colectiva.

Aquella la definíamos como la manera personal de una técnica depurada para el manejo del balón con un estilo propio característico. Mientras que por técnica colectiva, entendemos la manera de manejar y controlar el balón con la ayuda o el apoyo de otros compañeros, con movimientos preconcebidos y variantes en sus recursos individuales, cada uno con un beneficio fundamental. El juego de conjunto.

LOS DESPLAZAMIENTOS SIN BALÓN: La acción de trasladarse de un lugar a otro por todo el terreno sin estar en posesión del balón, tanto dentro como fuera del puesto específico.

ADAPTACIÓN DEL BALÓN: Gesto-forma específica para la toma de contacto con el balón o para cogerlo.

MANEJABILIDAD DEL BALÓN: Dominio de los movimientos pertinentes desde la toma de contacto con el balón, hasta que este se desprende de la mano del jugador; o lo que es lo mismo, el arte de gobernar el balón en movimiento.

CAMBIOS DE DIRECCIÓN: Acción de variar, mudar o modificar la trayectoria de sus desplazamiento, tanto en sentido opuesto como en dirección distinta a la primaria.

LAS RECEPCIONES DE BALÓN: Acción específica y efecto de recibir el móvil (balón). Así como la gesto-forma apropiada que se debe emplear.

LOS DESPLAZAMIENTOS CON BALÓN: Acción de trasladarse de un lugar a otro por el terreno de juego de forma reglamentaria estando en posesión del balón, tanto dentro como fuera del puesto específico, sin utilizar el bote como recurso principal.

EL BOTE DEL BALÓN: Acción de enviar el balón hacia el suelo una o más veces sin perder el control del mismo. También se utiliza para poder continuar progresando o para obtener un resultado beneficioso en el desarrollo del juego.

LANZAMIENTOS A PORTERÍA: Acción de aplicar un fuerte impulso al balón, de manera que recorra una distancia ordenada por el ejecutor en dirección a la portería, procurando que se introduzca en el interior de la misma. Y lógicamente, la gesto-forma que en cada caso se debe emplear para llevar a cabo la citada acción de traslación del móvil.

FINTAS DE CUERPO: Acciones realizadas conscientemente por el atacante estando en posesión del balón para dirigir los movimientos del defensor en una dirección falsa, desviando la atención de su conducta del juego previsto y neutralizando su acometividad y oposición.

LOS MARCAJES: Acción y efecto de vigilar de cerca a un adversario, a fin de neutralizar o entorpecer sus movimientos, gestos o jugadas.

DESPOSESIONES DE BALÓN: Acción de desviar o quitar el balón dentro de los márgenes estrictamente reglamentarios.

LOS BLOCAJES: Acción de cortar la trayectoria del balón una vez que se haya lanzado a portería.

-4-

Nomenclatura
anatômica



	Pase frontal de pecho
	Pase lateral de pronación
	Pase o lanzamiento intermedio
	Lanzamiento o pase en rectificado

	Recepción lateral
	Pase de espaldas
	Posición de base en ataque
	Pases por encima de la cabeza
	Lanzamiento en rectificado en caída
	Pase frontal de pronación de muñeca
	Posición de base en defensa