

CONSIDERACIONS PER A UN ENTRENAMENT DE LES ACCIONS "UN CONTRA UN" EN L' HANDBOL

Josep Ibáñez i Coma.
Llicenciat en Educació Física i
Entrenador Estatal d'Handbol.

Introducció

En tots els esports, les accions que executen els practicants s'anomenen "tècnica". El concepte de tècnica s'assembla a un model ideal (Grosser/Neumaier, 1986:11) que es realitza durant el joc. En moltes modalitats esportives la relació entre l'habilitat tècnica i el rendiment té un paper decisiu (Grosser/Neumaier, op. cit.:11). Els esports on no varien les condicions de relació amb l'ambient i no hi ha interacció amb l'adversari ni amb els companys (Parlebas, P., 1976), com, per exemple, l'atletisme i la natació, són els que basen la seva capacitat d'èxit en el nivell de tècnica que assoleixen els practicants.

En el cas de l'handbol, d'acord amb la classificació de Parlebas (op. cit.), està inclòs en les modalitats on hi ha estabilitat en el medi on es juga, però amb una variació constant en la interacció amb els companys i adversaris. En aquestes modalitats el paper de la tècnica és molt diferent. L'existència d'una oposició continuada condiciona el tipus d'execució dels diferents ges-

tos específics i obliga a una constant adaptació a les condicions de l'entorn. Es aquests esports, en dissenyar l'entrenament cal tenir en compte que "la habilitat motora s'elabora de forma conscient... en les condicions més pròximes a les de competició" (Platonov, V.N., 1988: 107). Malgrat aquest principi, l'aprenentatge en aquests tipus d'esports s'ha desenvolupat des de posicions mecanicistes que han fonamentat un ensenyament analític, sobretot en l'etapa d'iniciació (Suriñach, J./Soler, M./Albareda, E., 1984: 147). Aquest corrent promou una exercitació dels elements tècnics d'acord amb un model establert per a cada esport que seria suficient per assolir l'èxit.

A partir de les idees expressades, lentament les formes d'entrenament i aprenentatge de l'handbol també han evolucionat cap a metodologies més globalitzadores que han entès la tècnica com un mitjà per solucionar les situacions que es produeixen durant el joc. És des d'aquest punt de vista que la tècnica com a tal no existeix, des d'un punt de vista pràctic, en l'hand-

bol. La tècnica no és més que una construcció teòrica per descriure els comportaments que els jugadors executen en el joc. Aquests comportaments no han estat immutables al llarg del temps sinó que han variat en funció de la pròpia evolució del joc i de l'aportació de molts grans jugadors que han inventat la "seva" solució particular a determinades situacions. Es a dir, la tècnica existeix en funció de les situacions del joc i no, com s'intenta a vegades fer entendre, és que a partir de l'acció tècnica es produeixin les situacions del joc. El concepte és molt més interactiu: cal parlar de tàctica individual.

Les accions d'un jugador al llarg del partit no venen determinades únicament per la seva voluntat, són conseqüència de la interacció de quatre factors: les accions que permet el reglament, les pròpies possibilitats de moviment, les accions que fa l'adversari i la situació del jugador. Aquesta interacció és també en part la determinant del resultat de les accions: la bona execució de l'acció des d'un punt de vista de correcció mecànica



respecte a un model considerat ideal té una importància relativa enfront del com, el quan i el perquè de l'acció executada. La interacció entre aquests factors és la que determina l'èxit i és conseqüència directa de l'acció mútua jugador-adversari.

Lluny de determinar unes bases àmplies a tenir en compte per a l'entrenament i millora del joc de l'handbol, és objectiu d'aquest article només cridar l'atenció sobre determinats aspectes dels exercicis que s'utilitzen en l'entrenament de les accions individuals. Es pretén que les consideracions que es faran siguin d'una utilitat pràctica extrema per als entrenadors, lluny de plantejaments teòrics o que tinguin escassa relació amb les circumstàncies del propi joc. Per aquest motiu en el títol s'esmenta el treball d'un contra un (1x1), entenent que totes les accions s'han de desenvolupar amb oposició.

Una senzilla anàlisi del joc

Una simple observació del joc de l'handbol ens porta fàcilment a determinar que hi ha tota una sèrie de comportaments que la majoria de jugadors realitzen de forma individual (el porter segueix éssent un cas diferent). Podem determinar les següents accions generals:

1. Els jugadors *reben* la pilota.
2. Els jugadors *passen* la pilota.
3. Els jugadors *bolen* la pilota.
4. Els jugadors *llancen* la pilota.
5. Els jugadors fan accions d'engany = *fintes*.
6. Els jugadors molesten l'acció de l'adversari = *marcatge*.

Aquests sis blocs de comportament

resumeixen els que realitzen els jugadors de camp durant el partit. Com es veu són accions comunes a altres esports. L'especificitat de les mateixes en l'handbol ve donada per les regles del propi esport que determinen paràmetres d'execució diferents. Aquestes accions que hem presentat com a bàsiques durant el joc són pautes de moviments que s'aprenen generalment des dels primers moments en què el nen o nena entra en contacte amb el moviment. Les accions de llançar, rebre, passar, enganyar, són moviments inserits en la base de molts jocs dels infants i formen part de programes d'Educació Física d'arreu del món (Sánchez Bañuelos, 1984: 137). Són pautes de moviment bàsiques per a l'ésser humà, l'aprenentatge de les quals no és específic de l'handbol. Específic de l'handbol, com de les altres modalitats, és la seva aplicació a les situacions de joc que brollen a partir de l'acatament de les normes i regles que el diferencien d'altres esports.

Ara bé, aquests sis elements no es poden presentar durant el joc en un ordre qualsevol ni tenen una presència continuada i fixa. Es presenten formant una estructura seqüencial bastant fixa i alguns només ho fan en determinades fases.

Començant per aquest darrer aspecte, és lògic deduir que el comportament de *marcatge* només es presenta quan els jugadors es troben en fase defensiva. Aquest és un comportament específic i únic d'aquesta fase que en les diferents formes que pot presentar sempre busca impedir o dificultar l'acció de l'adversari: que no rebi la pilota, que no avanci, prendre-li la pilota de la mà o quan la bota, impedir que passi la pilota, parar els seus llan-

çaments. Com es veu, tots els comportaments defensius són com el negatiu dels ofensius. Però no s'ha de confondre aquesta idea amb què les accions del defensor sempre han d'estar supeditades a les de l'atacant. El defensor, en els seus comportaments, pot i ha d'avançar-se a les accions del seu adversari si vol obtenir l'èxit, sovint provocant en l'atacant accions diferents a les quals està preparat per aturar.

Quant als aspectes ofensius, els cinc elements no es poden donar en qualsevol circumstància ni en qualsevol ordre. És evident que per passar o llançar a porteria cal prèviament haver rebut la pilota. En canvi, l'acció d'engany pot ésser un comportament necessari per poder passar, per poder llançar o rebre la pilota. És a dir, hi ha un lligam entre tots els elements que conformen una estructura determinada que és necessari conèixer per poder fer un entrenament que apropi les seves condicions a les de la competició.

Abans d'entrar en l'estructura a què em refereixo, cal dedicar uns moments a la *recepció*. Quan es parla d'aspectes a entrenar per al joc, sempre s'esmenta a la recepció com un element associat a la passada. Tot i que aquesta relació és ben evident, no ho és que més sovint es dona a l'acció de passada una importància predominant sobre la qual s'edifiquen la majoria de les altres actuacions individuals del jugador: per llançar, per passar o per realitzar moltes accions de finta cal haver rebut la pilota. De manera simplista, la figura 1 ens mostra la importància que té la recepció veient el resultat final de l'acció de passada/recepció en funció de la qualitat d'ambdues.

Per al resultat final de l'acció és més important la qualitat de recepció que no pas la de passada. En altres paraules: una bona recepció pot solucionar una mala passada, però una bona passada no pot millorar una recepció dolenta. Per tant, si és a partir de la recepció que es desenvolupen la majoria d'accions en atac, aquest és un dels aspectes a tenir en compte a l'hora de dissenyar els exercicis d'entrenament: la recepció ha de tenir un lloc destacat o si més no intervenir en l'exercici de la mateixa forma que es realitza durant el joc.

Una altra consideració es refereix a les accions prèvies a la recepció. Com que una vegada en contacte amb la pilota el reglament limita molt les possibilitats de moviment del jugador, cal aprofitar el màxim possible les accions que es puguin fer abans de la recepció per dificultar les accions de l'oponent directe. Aquest és un altre aspecte a considerar en el disseny dels exercicis: abans de la recepció sempre ha d'existir moviment previ per part del jugador, destinat a facilitar la seva acció posterior i dificultar la de l'adversari.

L'entrenament d'aquest moviment previ a la recepció s'ha de realitzar amb un ritme adient: sempre quan el company va a passar la pilota, no mentre la rep o encara efectua els moviments previs a la passada. El jugador que espera rebre la pilota ha de començar a actuar en el moment adient per rebre la pilota en l'instant més oportú per assolir el seu objectiu de superar a l'adversari, moment que coincideix amb el "moment de la passada", quan el company passador inicia aquesta acció.

Per tant, són tres els aspectes que considerem necessari ressaltar en la

Figura 1. RELACIÓ ENTRE EL RESULTAT FINAL DE LES ACCIONS DE PASSADA/RECEPCIÓ EN FUNCIÓ DE LA QUALITAT DE LA PASSADA I DE LA RECEPCIÓ.

NIVELL PASSADA	NIVELL RECEPCIÓ	RESULTAT FINAL
Bo	Bo	Bo
Bo	Dolent	Dolent
Dolent	Bo	Bo
Dolent	Dolent	Dolent

proposta d'entrenament de les accions d'1x1 en atac: la *importància de la recepció* abans de la majoria de les accions 1x1, la *necessitat d'acostumar els jugadors a efectuar moviments abans de la recepció* que dificultin l'acció defensiva i la *necessitat de fer veure als jugadors el moment i el ritme amb què han d'efectuar aquestes accions* perquè siguin útils.

La seqüència de les accions tàctiques individuals (1x1)

Com ja hem comentat, les accions individuals que un jugador realitza durant el joc són la recepció, la passada, el llançament, les fintes i el marcatge. També hem dit que aquestes accions no es produeixen de forma aïllada, sinó en forma de blocs o estructures concretes que cal tenir en compte per dissenyar exercicis d'entrenament que estiguin adaptats a la situació real de competició.

Així, ja hem vist que el marcatge representa sempre una acció en fase defensiva, que ve a ésser el negatiu de l'acció ofensiva: l'atacant llança i el

defensor ha de parar el llançament, l'atacant va a passar i el defensor impedeix la passada, etc. També hem assenyalat que la recepció ha d'ésser una acció prèvia a la majoria de les accions ofensives.

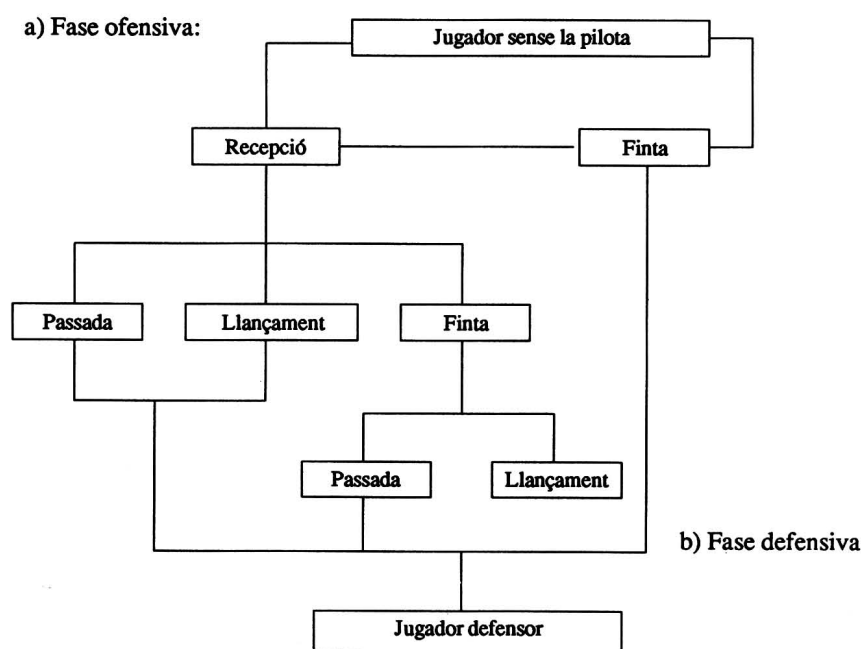
Amb aquestes dues consideracions, la figura 2 ens esquematitza les possibilitats d'encadenament de les accions assenyalades. Seguint els diferents camins que ens assenyalen l'esmentat esquema, es poden produir les següents possibilitats d'actuació per part dels jugadors atacants, sempre amb la corresponent oposició:

1. Recepció + llançament o passada.
2. Recepció + finta + llançament o passada.
3. Finta + recepció + llançament o passada.
4. Finta + recepció + finta + llançament o passada.

D'aquesta manera es formen quatre estructures o seqüències que resumeixen les accions que pot realitzar el jugador en atac, a partir de les quals es poden construir els exercicis d'entrenament.



Figura 2. ESQUEMA DE L'ESTRUCTURACIÓ DE LES ACCIONS INDIVIDUALS EN L'HANDBOL QUE CONFORMEN LES ACCIONS D'1X1.



Proposta metodològica per a l'entrenament de les accions tàctiques individuals (1x1)

Com a conseqüència dels apartats anteriors, deduïm uns punts d'interès metodològic per al disseny dels exercicis que facilitin l'aprenentatge i la pràctica de les accions d'1x1.

Ja hem comentat que les accions a entrenar són les sis que hem considerat com a bàsiques dins del joc de l'handbol:

- Marcatge.
- Recepció.

- Passada.
- Llançament.
- Fintes.
- Bots.

la premisa bàsica d'entrenament per a les quals sempre serà la d'aproximar les condicions de pràctica a les que apareixen durant la competició.

Cinc principis bàsics són els que cal tenir en compte:

1. Sempre amb oposició

Ja hem comentat que les accions en els jocs esportius col·lectius no presenten una uniformitat d'execució

entre tots els practicants i no es pot parlar d'un model en el mateix sentit que en altres esports, com ara la natació o l'atletisme. L'execució de les accions individuals s'origina per les circumstàncies del joc i pren cos en la interacció més íntima entre jugador i adversari. Així com durant el joc l'actuació del jugador sempre es frenada per l'adversari, durant l'entrenament i l'aprenentatge l'oposició és un element que actua com un regulador de les accions de l'adversari, modulant la seva actuació fins arribar al nivell adient per assolir el seu fi. A més, l'oposició és un "feed-back" immediat que informa amb una gran claretat del resultat de l'acció. Per tant, no podem concebir un aprenentatge d'accions individuals o la seva simple pràctica sense l'existència de la corresponent oposició. Entenem aquesta oposició com la màxima possible dins dels límits del reglament. No compartim l'opinió que la progressió d'aquesta afavoreix l'aprenentatge de les accions. Quan no hi ha oposició o aquesta no és la màxima possible, les accions prenen un altre caire i podríem dir que no "són les mateixes". S'està aprenent o practicant alguna altra habilitat.

Aquesta oposició no és tampoc un apèndix auxiliar en l'exercici. Durant la competició les accions d'atac i defensa són mútues, és a dir, es produeixen les unes en funció de les altres. Per tant, és important que en la pràctica els exercicis no tinguin objectius d'atac o de defensa, sinó que els dos tipus s'interconnectin: treballar alhora objectius d'una i altra fase del joc. Així es poden practicar d'una forma real les diferents pautes de comportament en funció de les accions de l'adversari.

2. Recepció de la pilota abans de l'acció

S'ha comentat l'important paper que al nostre entendre té la recepció dins del joc de l'handbol i de la poca atenció específica que té durant l'entrenament. La gran majoria d'accions que es fan en atac s'inicien després de rebre la pilota. És important dissenyar exercicis on aquest aspecte estigui contemplat. En els nostres entrenaments primen les accions de "*passar, córrer i rebre per a ...*", precisament per acostumar els nostres jugadors a la idea que durant el joc rebran la pilota abans d'iniciar qualsevol de les accions possibles en atac. Hem patit i vist molts exercicis d'entrenament, sobretot a l'hora de la pràctica del llançament, on el jugador que executa l'acció té ja la pilota a les seves mans o es fa una auto-passada. És evident que aquesta situació no és normal durant el joc i que té un aire fictici. En altres ocasions hem vist com es pren com a solució a aquest aspecte, sobretot quan el treball és de finta, el que la pilota que el jugador atacant té a les seves mans sigui passada al defensor que li torna perquè ambdós iniciïn la seva acció. La completa desconexió entre aquesta situació i la que es produeix en el joc és no només evident sinó fins i tot una mica còmica: quantes vegades durant la competició serà el nostre propi defensor el qui ens passarà la pilota? En altres situacions que es proposen en els entrenaments, la pilota ens ve d'un company que estàticament espera que "ens movem" per fer-nos la passada corresponent. Aquí sí que es té en compte el fet que abans d'emprendre alguna acció es rebí la pilota, però lamentablement el nostre company està estàtic, esperant la nostra acció, mentre que durant el

joc ell també actua amb moviment i és la interacció entre passador i receptor la que determina el moment i la forma de la passada.

En fi, la nostra proposta metodològica pretén que la recepció sigui considerada quasi sempre dins dels exercicis d'accions d'1x1, però, a més, que ho sigui des d'una perspectiva real del joc: que la passada sigui feta per part d'un company que també actua i en el moment determinat per les circumstàncies de les accions del company, el defensor i el subjecte.

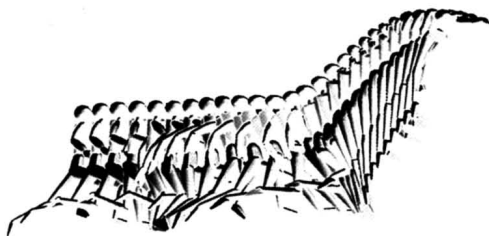
3. Desmarcatge sempre abans de la recepció

Aquest és un aspecte lligat a l'anterior. Tot i complint el principi que enuncïàvem en el punt 2, referent a la necessitat que el jugador rebí la pilota abans d'emprendre la seva acció individual en atac, i aquesta passada li sigui "subministrada" per un company que també executa una acció d'atac, no podem oblidar que el moviment previ a la recepció no pot ésser un moviment fix i sense sentit. L'intent de superar l'adversari s'inicia en el moment en què es pren la determinació "d'atacar", és a dir, d'avançar cap a porteria. Per tant, aquest moviment ja és determinant de l'èxit futur de l'acció i, en molts casos, decisiu. En el títol d'aquest apartat hem utilitzat la paraula "desmarcatge" com a descriptiva d'aquest moviment previ a la recepció de la pilota. L'hem anomenat amb aquest mot amb l'ànim de resumir en ell una idea ben simple: *procurar sempre rebre la pilota en un lloc on no pugui intervenir l'adversari*. Darrera aquesta idea tan simple hi ha un raonament també ho és: si he de superar el meu adversari, abans d'intentar superar-lo amb alguna acció,

molt millor dirigir-me a un indret on ell no hi sigui: si no ve, ja he assolit el meu objectiu i si ve, ja l'he obligat a canviar de posició, i sempre puc fer alguna acció més complexa per superar-lo. És important conscienciar els jugadors d'aquest raonament. Tots hem vist jugadors extremadament eficaços per al seu equip i als qui ningú no dona cap valor perquè "no fan res d'especial". Moltes vegades aquest "res especial" és situar-se per rebre on no hi ha el defensor i continuar l'acció. Un joc ben simple però d'una enorme complexitat d'execució quan intenta imitar.

4. Solució oberta

Quan es parla d'entrenament d'accions individuals en atac, sovint es dissenyen els exercicis amb objectius individuals: per al marcatge, per al llançament, per a la finta, etc. Aquest principi, involuntàriament, tendeix a una mecanització excessiva del jugador que acostuma a mecanitzar pautes similars per l'acció de passada, la de llançar o la de finta. Lògicament, en aquestes circumstàncies l'adversari té una font d'informació molt valuosa per anticipar-se. Si en l'entrenament de les accions d'1x1 ja combinem alhora treball del jugador atacant i del defensor, és important que es presenti una dualitat d'accions finals per al jugador atacant i el defensor, entre les quals ambdós puguin escollir. L'atacant pot executar l'acció prevista per l'exercici si supera l'oposició del defensor o canviar-la per una altra si el defensor s'anticipa o li és impossible realitzar-la. El defensor pot anticipar-se o bé pot intentar aturar l'acció ofensiva. D'aquesta manera l'opció final és producte del raonament del jugador. Si pretenem



que l'entrenament exerciti també els aspectes decisionals dels jugadors hem d'oferir en cada exercici una varietat de solucions finals que els permeti escollir d'entre elles la més adient a les circumstàncies. En aquest sentit el treball d'1x1 sense limitacions és el més ric, ja que sense consignes els dos adversaris poden executar qualsevol comportament. Ara bé, per seguir un treball rigorós que permeti la incidència a la pràctica sobre els aspectes de les accions individuals més interessants a judici de l'entrenador, cal determinar uns objectius clars per a cada exercici, producte de la sistematització del procés d'entrenament.

Amb aquests condicionants, la nostra proposta és que els exercicis que es proposin tinguin sempre com a mínim una doble opció final tant per a l'atacant com per al defensor. Potser un exemple aclarirà el tema. Pensem que dissenyem un exercici per a la millora de la capacitat de llançament dels nostres jugadors en atac i l'acció d'aturada de llançaments (bloatge) en els nostres defensors. Tradicionalment, un exercici típic estipularia que els jugadors rebessin la pilota sobre els 9-10 mts. i des d'aquesta distància llancessin a porteria superant l'oposició d'un defensor que des de 6-7 mts. procuraria aturar els llançaments. Des d'un punt de partida similar, la nostra proposta pretén que el jugador decideixi entre dos actuacions. Així, la instrucció al jugador atacant seria similar a la següent:

“Reps la pilota en carrera sobre 9-10 mts. i per poc que puguis llança a porteria per marcar gol superant l'oposició del defensor, però si veus que l'acció de llançament et serà impossible de lluny, prova de fintar el

defensor i superar-lo per llançar des de 6 mts.”

En canvi la instrucció per al defensor podria ésser:

“Desde 6 mts. i quan el jugador atacant estigui a punt de rebre la pilota, escull entre l'opció de sortir a impedir que llenci o bé quedar-te a 6 mts. per aturar el seu llançament”

Al nostre entendre, la riquesa d'aquesta segona situació és molt més gran que la clàssica, on els dos oponents tenen un “rol” clarament assumit i el joc perd un dels seus grans alicients: **SORPRENDE L'ADVERSARI!!!**

5. Progressió metodològica real

Una programació de l'aprenentatge i de l'entrenament que vulgui ésser eficaç ha de contemplar una progressió adient que permeti l'adequació dels exercicis al nivell dels jugadors. Exercicis molt complexos no facilitaran l'aprenentatge, ben al contrari, provocaran frustració per manca d'èxit en els jugadors. A l'altre extrem, exercicis massa elementals no aportaran res al bagatge del jugador, faran lent el procés d'aprenentatge i suposaran una pèrdua de temps innecessària.

Frases com “del senzill al complex”, “del fàcil al difícil”, pretenen sintetitzar el paradigma de la progressió. El problema radica en definir què és senzill i què complex o què és fàcil i què difícil. Durant les classes de mestratge d'handbol en l'INEFC (Centre de Barcelona), amb el professor Emilio Alonso, es plantejava la qüestió de si era més fàcil o més difícil la pràctica del treball defensiu a partir d'un exercici en 1x1, o bé a partir d'un treball de 6x6. El que semblava ben elemental en un principi va esdevenir un problema quasi irresoluble entre els components de la classe: mentre que

per a alguns aspectes el treball 1x1 era més senzill (el defensor només havia de tenir en compte un sol adversari), per a altres ho era el treball en 6x6 (el menor espai de que disposa l'atacant simplifica el treball del defensor). En canvi, el treball en 6x6 és més complex perquè els moviments de 6 atacants obliguen a una major observació per part del defensor que en l'1x1, mentre que en aquest tipus d'exercici el treball és més complex perquè l'espai del que disposa l'atacant fa més difícil la tasca del defensor. Heus ací un exemple de la dificultat de definir aquests termes.

Un exemple de la progressió que tradicionalment s'ha proposat en el món de l'handbol assenyalava dos aspectes a tenir en compte (Alonso, 1982: 56):

a) **L'espai:** A major espai major facilitat.

b) **L'oposició:** Primer en inferioritat, després en superioritat, variant l'actuació dels defensors:

– Passiva.

– Semiactiva.

– Activa.

La nostra proposta vol obrir un camí diferent en la descripció dels graus de dificultat en què s'ha de basar la progressió metodològica. Els criteris d'espai i oposició no ens semblen suficients. Ja hem comentat diferents vegades al llarg de l'article que el procés d'entrenament ha de simular el màxim possible les condicions reals de competició. Aquestes condicions no sembla que passin per una variació voluntària del nivell d'oposició i en la major part de les accions individuals les condicions especials queden restringides clarament a una part de l'espai existent entre la línia de l'àrees de porteria i una distància

aproximada fins als 9-10 mts. de la porteria. Per tant, donem per suposat que la millor forma de practicar i millorar les accions d'1x1 és la de situar-les en les zones on realment es produeixen durant el joc. El nostre criteri és el de valorar la progressió en funció de la dificultat de l'exercici per la complexitat de la solució final.

Aquesta complexitat dels exercicis l'entendem a partir del nombre de les diferents solucions que es poden escollir. Per tant, la complexitat anirà creixent a mesura que s'exigeix al jugador d'escollir la solució de l'exercici entre dos accions finals fins arribar als exercicis on hagi d'escollir entre qualsevol de les opcions possibles reglamentàriament.

A partir d'aquests cinc principis metodològics estructurarem el treball de les accions d'1x1 sobre un exercici bàsic, amb estructura determinada, que permet la seva aplicació (Figura 3) per a les diferents accions i situacions del joc.

La mecànica del treball proposat segueix les següents regles:

- el jugador que inicia l'acció en atac sempre té la pilota a les mans.
- la seva acció ha d'ésser la següent: passar la pilota al company passador quan aquest ataca a porteria; començar el moviment quan creu que el company va a passar la pilota per intentar rebre-la amb avantatge respecte al defensa; rebre la pilota i actuar d'acord amb els objectius previstos per a l'entrenament.
- l'acció del defensor segueix la següent instrucció: quan l'atacant passa la pilota al seu company ja pot actuar d'acord amb els objectius previstos per a l'entrenament.

D'aquesta forma, aquest exercici tan simple pot oferir possibilitats de tre-

ballar alhora accions d'atac i de defensa, fomentar el treball sense pilota, aprendre a escollir el moment d'iniciar el moviment d'acord amb les accions del company, rebre abans d'actuar i tot sempre amb l'oposició més real. En la Figura 4 es veu la diferent aplicació de l'exercici a algunes zones i llocs específics.

A partir de l'exercici base es tracta de combinar les accions de dos jugadors en la forma en què poden actuar en el terreny de joc, en funció del seu lloc específic. Suggerim en aquest aspecte treballar amb els següents blocs:

1. Lateral - extrem (dreta i esquerra).
2. Lateral - central (dreta i esquerra).
3. Central - pivot.
4. Lateral - pivot (dreta i esquerra).
5. Extrem - pivot (dreta i esquerra).

Amb aquests blocs es pot resumir el conjunt de combinacions d'1x1 en les

que es pot trobar un jugador durant la competició. A més, una correcta distribució dels jugadors al llarg del camp de joc permet un treball simultani de la majoria dels jugadors, tant en atac com en defensa, i en la majoria de les combinacions enunciades.

Situats en la progressió que cal seguir, insistim en la idea de fer-la en funció de la dificultat de l'exercici més que no pas dels clàssics paràmetres d'espai i nivell d'oposició. Ja anteriorment relacionàvem els esquemes d'actuació que un jugador podia desenvolupar majoritàriament al llarg d'un partit. Aquests mateixos blocs ens serviran com a passes d'una progressió cap a la major dificultat. Anirem des d'exercicis que només demanen una combinació de diferents comportaments, amb una mínima decisió final, fins a comportaments més complexos pel nombre d'elements a

Figura 3. ESQUEMA DE L'EXERCICI BÀSIC PER A L'ENTRENAMENT DE LES ACCIONS D'1X1.

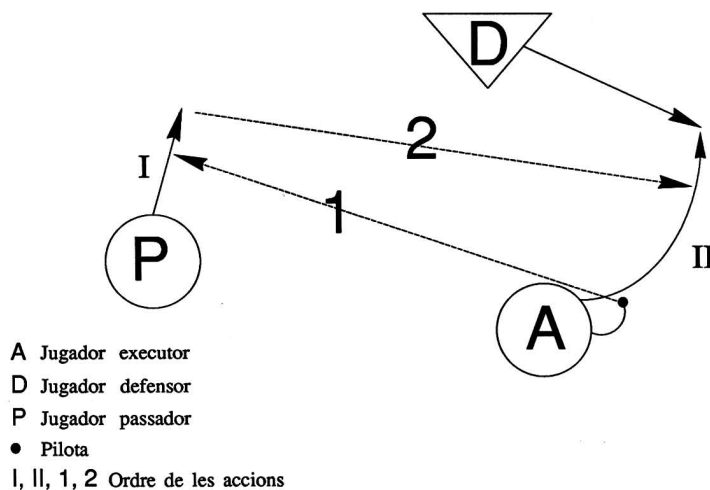
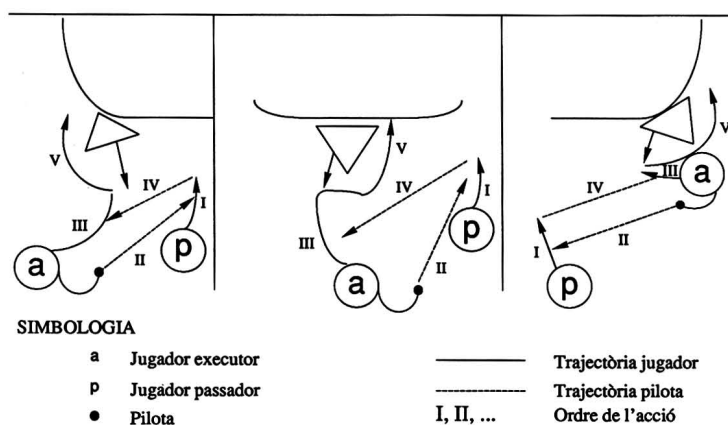




Figura 4. EXEMPLES D'APLICACIÓ DE L'EXERCICI BASE A DIFERENTS ZONES I LLOCS ESPECÍFICS.



combinar i de decisions que cal prendre al llarg de la seva execució. Els nivells de progressió que proposem són els següents:

Nivell A

1. Recepció + llançament o passada.
2. Recepció + finta + llançament o passada.
3. Finta + recepció + llançament o passada.
4. Finta + recepció + finta + llançament o passada.

Nivell B

1. Recepció + llançament o passada o finta i seguir.
2. Finta + recepció + llançament o passada o finta i seguir.

Nivell C

1. Elecció de qualsevol de les combinacions possibles.

Una vegada assolit un nivell de comprensió adient de l'exercici i de les di-

ferents fases de dificultat, seria convenient passar a una execució de 2x2, entesa com una suma de dos 1x1. És a dir, que una acció d'1x1 que no té un final en sí mateixa i és alhora el començament d'un altre 1x1 entre dos adversaris diferents. D'aquesta forma el treball es torna més complexe, però més global i molt més similar al de la competició.

A partir del treball 2x2 com a suma de dos 1x1, la mateixa lògica de l'entrenament, segurament també l'evolució natural dels mateixos jugadors, portarà a desenvolupar comportaments tàctics de 2x2 quan el treball individual no tingui èxit: entrades contínues, bloquetjos. Si aquesta evolució lògica, encara que comprovada en l'execució pràctica d'aquest mètode, no es produeix per sí mateixa, caldrà exigir-la en els jugadors, una vegada assolit un cert domini del treball 1x1.

A partir de 2x2 com a suma de dos 1x1, i afegint-hi treball tàctic, no sem-

bla difícil incorporar un tercer jugador i fins i tot un quart, que donarien a l'exercici una estructura pràcticament similar a la de competició. Sempre cal, però, veure-ho des de la perspectiva de l'1x1. La màxima per als jugadors que expressa aquesta idea podria ésser la següent:

"Sempre que puguis has de mirar de superar al teu adversari per fer gol o donar-lo a un company teu; quan no puguis, i després d'haver-ho intentat, ajuda'l a ell".

Malgrat tot el nostre raonament, aquest petit mètode no és una caixa màgica que tot ho solucioni, que faci treballar tots els elements que intervenen en una acció tàctica individual. Hi ha elements del treball tàctic que almenys en una primera fase no es poden desenvolupar. Si partim del principi que una acció tàctica individual necessita resoldre tres interrogants:

- Què fer i per què fer-ho?
- Quan fer-ho?
- Com fer-ho?

la metodologia que hem exposat permet actuar sobre la primera i la tercera qüestió, però no sobre la segona.

Quant a la primera qüestió, des de les primeres fases del treball que hem exposat en la forma més elemental, sempre s'imposa una dualitat de solucions finals. Per tant és evident que l'executant ha d'escollir entre aquestes opcions (què fer?) en funció de la detecció d'uns senyals concrets en l'actuació de l'adversari (per què?). Noteu que no parlem d'accions d'atac o defensa perquè pensem que l'esquema de funcionament no varia substancialment, si bé és veritat que en la defensa l'ordre d'actuacions s'inverteix: en una primera fase pot escollir entre diferents pautes d'actuació, per a des-

prés ajustar-se clarament a l'oposició de l'acció que executa l'atacant, mentre que en aquest l'elecció es produeix al final de la seva actuació.

Referent al tercer interrogant, com fer-ho?, és clar que la metodologia en qüestió el desenvolupa de forma exhaustiva. La presència de l'oposició directa al llarg de tota l'execució i del procés d'aprenentatge-pràctica obliga a l'executor a l'ajustament perfecte de les seves accions per assolir l'èxit. Només cal fer notar un cert debat que es pot produir en aquest aspecte: necessita un mínim d'habilitat en els jugadors i per tant podem debatre si primer cal que els jugadors entrenin uns estereotipus determinats de llançament, passada, recepció, finta, marcatge, sense la més mínima oposició, o bé si, primer de tot, cal executar totes aquestes accions amb la màxima oposició, tal com ho exposem en aquest article.

Sense entrar en el tema en profunditat -seria motiu d'un altre escrit específic- creiem que aquesta dialèctica és falsa a les edats en les que podríem començar a entrenar els aspectes de tàctica individual (11-12-13 anys). Les accions que es produeixen en l'handbol són compostes de pautes de moviments elementals que els individus normals aprenen molt aviat durant els jocs i les classes d'educació física, etc. Per tant no ha d'haver cap problema per poder iniciar aquests exercicis tal com els expliquem. En comparació

amb una metodologia molt més analítica, en una primera fase l'evolució positiva dels jugadors és molt més accentuada en aquesta, però amb la metodologia que hem presentat hi ha un període inicial d'adaptació en el que el jugador sembla no millorar, passat el qual el nivell d'aprenentatge és similar i amb una conducta molt més rica i adaptada.

Resum i conclusions

La pretensió d'aquest article ha estat la de presentar una metodologia pràctica per aprendre i entrenar les accions individuals que es produeixen en l'handbol o accions d'un contra un (1x1).

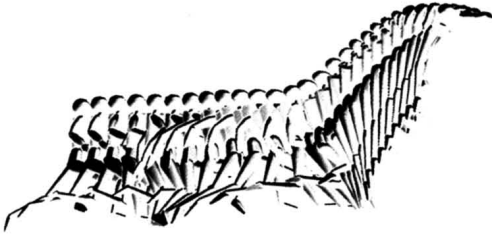
La filosofia sobre la qual basem la nostra proposta és que les condicions de l'entrenament, perquè sigui veritablement eficaç, han d'ésser el més semblants possible a les del joc real. Considerem que la noció de tècnica que sovint s'aplica a aquestes accions no té raó de ser. La tècnica no és sinó una abstracció que es realitza del propi joc, a partir de la seva anàlisi, per descriure els comportaments motors que executen els jugadors. No té valor a l'hora de l'entrenament prendre aquestes accions com un objectiu. L'objectiu de l'entrenament, quant a les accions individuals, ha de ser l'aprenentatge de la forma d'escapular-se de l'adversari (per a l'atacant) o de

neutralitzar totes les accions de l'oponent (per al defensor). Des d'aquest punt de vista, l'existència de l'oposició màxima i real en la pràctica i aprenentatge és una necessitat.

Des d'aquest lloc de partida presentem uns esquemes que són una combinació d'accions que es produeixen durant el joc i que són els continguts del nostre entrenament. L'entrenament d'aquestes situacions té com a característica la seva finalització oberta. Això significa que en qualsevol fase metodològica d'aquestes accions el subjecte executor ha de prendre decisions, en un principi en l'acció final, però després del procés la presa de decisió es pot realitzar en qualsevol moment de l'exercici.

Per desenvolupar aquests continguts presentem també un model d'exercici que té una vigència polivalent, per a diferents llocs de l'espai, integrant en el seu si un cúmul d'accions, tant del propi executor com del seu oponent i company, el més semblants possible a les que es produeixen en competició.

Així mateix, rebutjant alguns dels tipus de progressió que es proposen per a l'entrenament de les accions individuals i col·lectives en l'handbol, proposem la nostra pròpia, que atén més a criteris de dificultat quant a la presa de decisions i permet el seu enllaç posterior amb un treball de 2x2, i a l'aprenentatge de les accions bàsiques de tàctica col·lectiva.



BIBLIOGRAFIA

ALONSO, Emilio, *Un proceso metodológico para el desarrollo de los medios básicos tácticos colectivos*. Primer Congreso Clínico de actualización de entrenadores nacionales. Federación Española de Balonmano. Escuela Nacional de Entrenadores. Jerez de la Frontera, 26 al 30 de Gener de 1987, pàgs. 53 a 57.

BÁRCENAS, Domingo, *Técnica*. Federación Española de Balonmano, Barcelona, 1976.

BAYER, Claude, *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Ed. Hispano Europea, Barcelona, 1986.

GROSSER, Manfred i NEUMAIER, August, *Técnicas de entrenamiento*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1986.

PARLEBAS, Pierre, "Les Universaux des Jeux Sportifs Collectifs", *Revista E.P.S.*, nº 140-141-143-144-145-146, París, Juliol 1976 a Agost de 1977.

PLATONOV, Vladimir Nicolaievitch, *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Ed. Paidotribo, Barcelona, 1988.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando, *Didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos Editorial, Madrid, 1984.

SURINACH, Jordi; SOLER, Maiè; ALBAREDA, Eudald i LIZALDE, Enrique, "Iniciació als esports d'equip", *Apunts*, Vol XXI, nº 83-84, Barcelona, Setembre-Desembre de 1984.
