

rendimiento y  
entrenamiento

# CONSIDERACIONES PARA UN ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES “UNO CONTRA UNO” EN EL BALONMANO

*Josep Ibáñez Coma.*

*Licenciado en Educación Física,  
Entrenador Estatal de Balonmano.*

## Introducción

En todos los deportes, las acciones que ejecutan los practicantes se denominan “técnica”. El concepto de técnica se asimila a un modelo ideal (Grosser/Neumaier, 1986: 11) que se realiza durante el juego. En muchas modalidades deportivas la relación entre habilidad técnica y el rendimiento tiene un papel decisivo (Grosser/Neumaier, op. cit.: 11). Los deportes donde no varían las condiciones de relación con el ambiente y no existe interacción con el adversario ni con los compañeros (Parlebas, P., 1976), como, por ejemplo, el atletismo y la natación, son los que basan su capacidad de éxito se basa en el nivel de técnica que consiguen los practicantes.

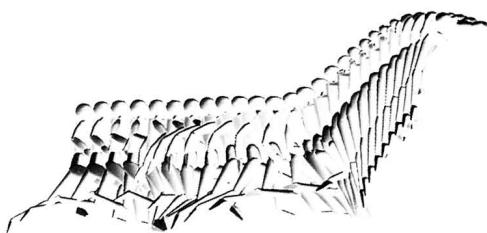
En el caso del balonmano, de acuerdo con la clasificación de Parlebas (op. cit.), está incluido en las modalidades donde hay estabilidad en el medio en el que se juega, pero una variación constante en la interacción con los compañeros y adversarios. En estas

modalidades el papel de la técnica es muy diferente. La existencia de una oposición continua condiciona el tipo de ejecución de los diferentes gestos específicos y obliga a una constante adaptación a las condiciones del entorno. En estos deportes, al diseñar el entrenamiento, es preciso tener en cuenta que “la habilidad motora se elabora de forma consciente... en las condiciones más próximas a las de competición” (Platonov, V.N., 1988: 107). A pesar de este principio, el aprendizaje en este tipo de deportes se ha desarrollado desde posiciones mecanicistas que han fundamentado una enseñanza analítica, sobre todo en la etapa de iniciación (Suriñach, J./Soler, M./Albareda, E./Lizalde, E., 1984: 147). Esta corriente promueve una ejercitación de los elementos técnicos de acuerdo con un modelo establecido para cada deporte que sería suficiente para alcanzar el éxito.

A partir de las ideas expresadas, las formas de entrenamiento y aprendizaje del balonmano poco a poco tam-

bién han evolucionado hacia metodologías más globalizadoras que han entendido la técnica como un medio para solucionar las situaciones que se producen durante el juego. Es desde este punto de vista que entendemos que la técnica como tal no existe, desde un punto de vista práctico, en el balonmano. La técnica no es más que una construcción teórica para describir los comportamientos que los jugadores ejecutan en el juego. Estos comportamientos no han sido inmutables a lo largo del tiempo, sino que han variado en función de la propia evolución del juego y de la aportación de muchos grandes jugadores que han inventado su solución particular a determinadas situaciones. Es decir, la técnica existe en función de las situaciones del juego y no, como se intenta hacer entender a veces, se trata de que a partir de la acción técnica se produzcan las situaciones del juego. El concepto es mucho más interactivo: es necesario hablar de táctica individual.

Las acciones de un jugador a lo largo



del partido no vienen determinadas únicamente por su voluntad, son consecuencia de la interacción de cuatro factores: las acciones que permite el reglamento, las propias posibilidades de movimiento, las acciones que hace el adversario y la situación del jugador. Esta interacción es también en parte la determinante del resultado de las acciones: la buena ejecución de la acción desde un punto de vista de corrección mecánica respecto a un modelo considerado ideal tiene una importancia relativa frente al cómo, el cuándo y el porqué de la acción ejecutada. La interacción entre estos factores es la que determina el éxito y es consecuencia directa de la acción mutua jugador-adversario.

Lejos de determinar unas bases amplias a tener en cuenta para el entrenamiento y mejora del juego del balonmano, es objetivo de este artículo únicamente llamar la atención sobre determinados aspectos de los ejercicios que se utilizan en el entrenamiento de las acciones individuales. Se pretende que las consideraciones que se harán sean de una utilidad práctica extrema para los entrenadores, lejos de planteamientos teóricos o que tengan escasa relación con las circunstancias del propio juego. Por este motivo en el título se nombra el trabajo de uno contra uno (1x1), entendiendo que todas las acciones se han de desarrollar con oposición.

### Un sencillo análisis del juego

Una simple observación del juego del balonmano nos lleva fácilmente a determinar que hay toda una serie de comportamientos que la mayoría de los jugadores realizan de forma individual (el portero sigue siendo un caso diferente). Podemos determinar las siguientes acciones generales:

1. Los jugadores *reciben* la pelota.
2. Los jugadores *pasan* la pelota.
3. Los jugadores *botan* la pelota.
4. Los jugadores *lanzan* la pelota.
5. Los jugadores hacen acciones de engaño = *fintas*.
6. Los jugadores molestan la acción del adversario = *marcaje*.

Estos seis bloques de comportamiento resumen los que realizan los jugadores de campo durante el partido. Como se ve son acciones comunes a otros deportes. La especificidad de las mismas en el balonmano viene dada por las reglas del propio deporte que determinan parámetros de ejecución diferentes. Estas acciones, que hemos presentado como básicas durante el juego, son pautas de movimientos que se aprenden generalmente desde los primeros momentos en que el niño entra en contacto con el movimiento. Las acciones de lanzar, recibir, pasar, engañar, son movimientos insertos en la base de muchos juegos infantiles y forman parte de programas de Educación Física de todo el mundo (Sánchez Bañuelos, 1984: 137). Son pautas de movimiento básicas para el ser humano, el aprendizaje de las cuales no es específico del balonmano. Específico del balonmano, como de las otras modalidades, es su aplicación a las situaciones de juego que surgen a partir del acatamiento de las normas y reglas que lo diferencian de otros deportes.

No obstante, estos seis elementos no se pueden presentar durante el juego en un orden cualquiera ni tienen una presencia continuada y fija. Se presentan formando una estructura se-

cuencial bastante fija y algunos sólo lo hacen en determinadas fases.

Empezando por este último aspecto, es lógico deducir que el comportamiento de *marcaje* sólo se presenta cuando los jugadores se encuentran en fase defensiva. Este es un comportamiento específico y único de esta fase que en las diferentes formas que puede presentar siempre busca impedir o dificultar la acción del adversario: que no reciba la pelota, que no avance, quitarle la pelota, parar sus lanzamientos. Como puede verse, todos los comportamientos defensivos son como el negativo de los ofensivos. Pero no hay que confundir esta idea con la de que las acciones del defensor siempre han de estar supeditadas a las del atacante. El defensor, en sus comportamientos, puede y debe avanzarse a las acciones de su adversario si quiere obtener el éxito, provocando a menudo en el atacante acciones a las que está dispuesto a detener.

En cuanto a los aspectos ofensivos, los cinco elementos no pueden darse en cualquier circunstancia ni en cualquier orden. Es evidente que para pasar o lanzar a portería es necesario previamente haber recibido la pelota. En cambio, la acción de engaño puede ser un comportamiento necesario para poder pasar, lanzar o recibir la pelota. Es decir, hay una estrecha relación entre todos los elementos que conforman una estructura determinada que es necesario conocer para poder hacer un entrenamiento que aproxime sus condiciones a las de la competición.

Antes de entrar en la estructura a la que me refiero, debemos dedicar unos momentos a la *recepción*. Cuando se habla de aspectos a entrenar

# rendimiento y entrenamiento

para el juego, siempre se cita la recepción como un elemento asociado al pase. Aunque esta relación es muy evidente, no lo es más que a menudo se da a la acción del pase una importancia predominante sobre la recepción. Pocas veces se hace notar que la recepción es la acción sobre la cual se edifican la mayoría de las otras actuaciones individuales del jugador: para lanzar, para pasar o para realizar muchas acciones de finta es preciso hacer recibido la pelota. De manera simplista, la figura 1 nos muestra la importancia que tiene la recepción viendo el resultado final de la acción de pase/recepción en función de la calidad de ambas. Para el resultado final de la acción es más importante la calidad de la recepción que la del pase. En otras palabras: una buena recepción puede solucionar un mal pase, pero un buen pase no puede mejorar una recepción mala. Por lo tanto, si es a partir de la recepción donde se desarrollan la mayoría de acciones en ataque, ésta es uno de los aspectos a tener en cuenta a la hora de diseñar los ejercicios de entrenamiento: la recepción ha de tener un lugar destacado o, al menos, debe intervenir en el ejercicio de la misma forma que se realiza durante el juego.

Otra consideración se refiere a las acciones previas a la recepción. Como que una vez en contacto con la pelota el reglamento limita mucho las posibilidades de movimiento de jugador, es preciso aprovechar al máximo las acciones que se puedan hacer antes de la recepción para dificultar las acciones del oponente directo. Este es otro aspecto a considerar en el diseño de los ejercicios: antes de la recepción siempre ha de existir movimiento previo por parte del jugador, destinado a

**Figura 1. RELACIÓN ENTRE EL RESULTADO FINAL DE LAS ACCIONES DE PASE/RECEPCIÓN EN FUNCIÓN DE LA CALIDAD DEL PASE Y DE LA RECEPCIÓN.**

NIVEL PASE	NIVEL RECEPCIÓN	NIVEL FINAL
Bueno	Bueno	Bueno
Bueno	Malo	Malo
Malo	Bueno	Bueno
Malo	Malo	Malo

facilitar su acción posterior y dificultar la de su adversario.

El entrenamiento de este movimiento previo a la recepción ha de realizarse con un ritmo adecuado: siempre cuando el compañero va a pasar la pelota, no mientras la recibe o mientras efectúa todavía los movimientos previos al pase. El jugador que espera recibir la pelota ha de comenzar a actuar en el momento adecuado para recibir la pelota en el instante más oportuno para conseguir su objetivo: superar al adversario, momento que coincide con el "momento del pase", cuando el compañero que pasa inicia esta acción.

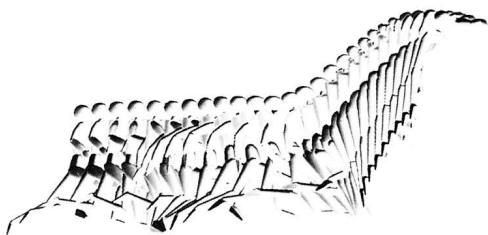
Por lo tanto, son tres los aspectos que consideramos necesario resaltar en la propuesta de entrenamiento de las acciones de 1x1 en ataque: la *importancia de la recepción* antes de la mayoría de acciones de 1x1, la *necesidad de acostumbrar a los jugadores a efectuar movimientos antes de la recepción* que dificulten la acción defensiva y la necesidad de *hacer ver a los jugadores el momento y el ritmo con el que han de efectuar estas acciones* para que sean útiles.

## La secuencia de las acciones tácticas individuales (1x1)

Como ya hemos comentado, las acciones individuales que un jugador realiza durante el juego son la recepción, el pase, el lanzamiento, las fintas y el marcaje. También hemos dicho que estas acciones no se producen de forma aislada, sino en forma de bloques o estructuras concretas que es preciso tener en cuenta para diseñar ejercicios de entrenamiento que estén adaptados a la situación real de competición.

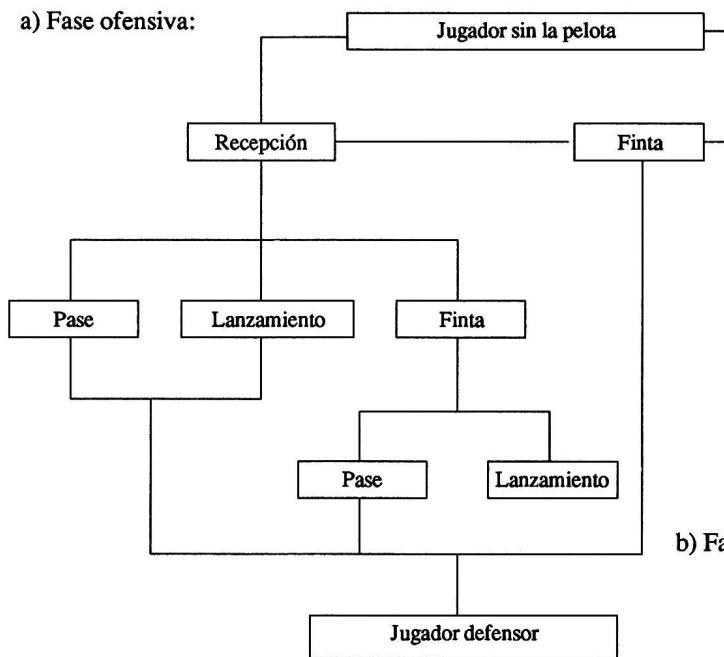
Así, ya hemos visto que el marcaje representa siempre una acción en fase defensiva que viene a ser el negativo de la acción ofensiva: el atacante lanza y el defensor ha de parar el lanzamiento, el atacante va a pasar y el defensor impide el pase, etc. También hemos señalado que la recepción ha de ser una acción previa a la mayoría de las acciones ofensivas.

Con estas dos consideraciones, la figura 2 nos esquematiza las posibilidades de encadenamiento de las acciones señaladas. Siguiendo los diferentes caminos que nos señala el cita-



**Figura 2. ESQUEMA DE LA ESTRUCTURACIÓN DE LAS ACCIONES INDIVIDUALES EN EL BALONMANO QUE CONFORMAN LAS ACCIONES DE 1x1.**

a) Fase ofensiva:



b) Fase defensiva

aprendizaje y la práctica de las acciones 1x1.

Ya hemos comentado que las acciones a entrenar son las seis que hemos considerado como básicas dentro del juego del balonmano:

- Marcaje.
- Recepción.
- Pase.
- Lanzamiento.
- Fintas.
- Botes.

la premisa básica de entrenamiento siempre será la de aproximar las condiciones de práctica a las que aparecen durante la competición.

Cinco principios básicos son los que hemos de tener en cuenta:

### 1. Siempre con oposición

Ya hemos comentado que las acciones en los juegos deportivos colectivos no presentan una uniformidad de ejecución entre todos los practicantes y no se puede hablar de un modelo en el mismo sentido que en otros deportes, como por ejemplo la natación o el atletismo. La ejecución de las acciones individuales se origina por las circunstancias del juego y toma cuerpo en la interacción más íntima entre jugador y adversario. Así como durante el juego la actuación del jugador siempre es frenada por el adversario, durante el entrenamiento y el aprendizaje la oposición es un elemento que actúa como un regulador de las acciones del adversario, modulando su actuación hasta que llegue al nivel adecuado para conseguir su finalidad. Además, la oposición es un “feed-back” inmediato que informa con una gran claridad del resultado de la acción. Por lo tanto, no podemos concebir un aprendizaje de ac-

do esquema, se pueden producir las siguientes posibilidades de actuación por parte de los jugadores atacantes, siempre con la correspondiente oposición:

1. Recepción + lanzamiento o pase.
2. Recepción + finta + lanzamiento o pase.
3. Finta + recepción + lanzamiento o pase.
4. Finta + recepción + finta + lanzamiento o pase.

De esta manera se forman cuatro estructuras o secuencias que resumen

las acciones que puede realizar el jugador en ataque, a partir de las cuales se pueden construir los ejercicios de entrenamiento.

### Propuesta metodológica para el entrenamiento de las acciones tácticas individuales (1x1)

Como consecuencia de los apartados anteriores, deducimos unos puntos de interés metodológico para el diseño de los ejercicios que faciliten el

## rendimiento y entrenamiento

ciones individuales o su simple práctica sin la existencia de la correspondiente oposición. Entendemos esta oposición como la máxima posible dentro de los límites del reglamento. No compartimos la opinión de que la progresión de ésta favorece el aprendizaje de las acciones. Cuando no existe oposición o ésta no es la máxima posible, las acciones cobran otro aspecto y podríamos decir que no "son las mismas": se está aprendiendo o practicando alguna otra habilidad. Esta oposición no es tampoco un apéndice auxiliar en el ejercicio. Durante la competición las acciones de ataque y defensa son mutuas, es decir, se producen las unas en función de las otras. Por lo tanto, es importante que en la práctica los ejercicios no tengan objetivos de ataque o de defensa, sino que los dos tipos se interconecten: trabajar a la vez objetivos de una y otra fase del juego. Así se pueden practicar de una forma real las diferentes pautas de comportamiento en función de las acciones del adversario.

### 2. Recepción de la pelota antes de la acción

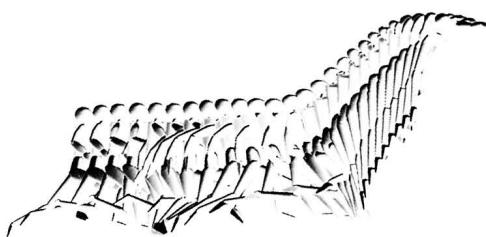
Ya se ha comentado el importante papel que a nuestro entender tiene la recepción dentro del juego del baloncesto y de la poca atención específica que tiene durante el entrenamiento. La gran mayoría de acciones que se hacen en ataque se inician después de recibir la pelota. Es importante diseñar ejercicios en los que este aspecto esté contemplado. En nuestros entrenamientos priman las acciones de "*pasar, correr y recibir para...*", precisamente para acostumbrar a nuestros jugadores a la idea de que durante el juego recibirán la pelota antes de iniciar cualquiera de las acciones posi-

bles en ataque. Hemos sufrido y visto muchos ejercicios de entrenamiento, sobre todo en el momento de la práctica del lanzamiento, donde el jugador que ejecuta la acción tiene ya la pelota en sus manos o se hace un auto-pase. Es evidente que esta situación no es normal durante el juego y que tiene un aire ficticio. En otras ocasiones hemos visto como se soluciona este aspecto - sobre todo cuando el trabajo es de finta- haciendo que la pelota que el jugador atacante tiene en sus manos sea pasada al defensor que se la devuelve para que ambos inicien su acción. La completa desconexión entre esta situación y la que se produce en el juego no es tan sólo evidente sino también algo cómico: ¿cuántas veces durante la competición será nuestro propio defensor quien nos pase la pelota? En otras situaciones que se proponen en los entrenamientos, la pelota nos viene de un compañero que estáticamente espera que "nos movamos" para hacernos el pase correspondiente. Aquí sí que se tiene en cuenta el hecho de que antes de emprender alguna acción se reciba la pelota, pero lamentablemente nuestro compañero está estático, esperando nuestra acción, mientras que durante el juego él también actúa con movimiento y es la interacción entre el que pasa y el que recibe la que determina el momento y la forma del pase.

En fin, nuestra propuesta metodológica pretende que la recepción sea considerada casi siempre dentro de los ejercicios de acciones 1x1, pero además que lo sea desde una perspectiva real de juego: que el pase sea hecho por un compañero que también actúa y en el momento determinado por las circunstancias de las acciones del compañero, el defensor y el sujeto.

### 3. Desmarque siempre antes de la recepción

Este es un aspecto ligado al anterior. Aun cumpliendo el principio que enunciábamos en el punto 2, referente a la necesidad de que el jugador reciba la pelota antes de emprender su acción individual en ataque y este pase le sea "suministrado" por un compañero que también ejecute una acción de ataque, no podemos olvidar que el movimiento previo a la recepción no puede ser un movimiento fijo y sin sentido. El intento de superar al adversario se inicia en el momento en que se toma la determinación "de atacar", es decir, de avanzar hacia portería. Por lo tanto, este movimiento ya es determinante del éxito futuro de la acción y, en muchos casos, decisivo. En el título de este apartado hemos utilizado la palabra "desmarque" como descriptiva de este movimiento previo a la recepción de la pelota. La hemos llamado con esta palabra con el ánimo de resumir en ella una idea muy simple: *procurar siempre recibir la pelota en un lugar donde no pueda intervenir el adversario*. Detrás de esta idea tan sencilla hay un razonamiento que también lo es: si he de superar a mi adversario, antes de intentar superarlo con alguna acción mucho mejor dirigirme a un lugar donde él no esté, si no viene, ya habré alcanzado mi objetivo y si viene, le habré obligado a cambiar de posición, y siempre podré hacer alguna acción más compleja para superarlo. Es importante concienciar a los jugadores de este razonamiento. Todos hemos visto jugadores extremadamente eficaces para su equipo y a los que nadie da valor porque "no hacen nada especial". Muchas veces este "nada especial" consiste en situarse



para recibir donde no está el defensor y continuar la acción. Un juego muy simple pero de una enorme complejidad de ejecución cuando se intenta imitar.

#### 4. Solución abierta

Cuando se habla de entrenamiento de acciones individuales en ataque, a menudo se diseñan los ejercicios con objetivos individuales: para el marcaje, para el lanzamiento, para la finta, etc. Este principio, involuntariamente, tiende a una mecanización excesiva del jugador que acostumbra a mecanizar pautas similares para la acción de pase, la de lanzar o la de fintar. Lógicamente, en estas circunstancias el adversario tiene una fuente de información muy valiosa para anticiparse. Si en el entrenamiento de las acciones de 1x1 ya combinamos a la vez trabajo del jugador atacante y del defensor, es importante que se presente una dualidad de acciones finales para el jugador atacante y el defensor, entre las que ambos puedan escoger. El atacante puede ejecutar la acción prevista por el ejercicio si supera la oposición del defensor o cambiarla por otra si el defensor se anticipa o le es imposible realizarla. El defensor, puede anticiparse o puede intentar detener la acción ofensiva. De esta manera la opción final es producto del razonamiento del jugador. Si pretendemos que el entrenamiento también ejerza los aspectos de decisión de los jugadores hemos de ofrecer en cada ejercicio una variedad de soluciones finales que les permitan escoger de entre ellas la más adecuada a las circunstancias. En este sentido el trabajo de 1x1 sin limitaciones es el más rico, ya que sin consignas los dos adversarios pueden ejecutar cualquier comporta-

miento. Ahora bien, para seguir un trabajo riguroso que permita la incidencia de la práctica sobre los aspectos de las acciones individuales más interesantes a juicio del entrenador, es necesario determinar unos objetivos claros para cada ejercicio, producto de la sistematización del proceso de entrenamiento.

Con estos condicionantes, nuestra propuesta es que los ejercicios que se propongan tengan siempre como mínimo una doble opción final tanto para el atacante como para el defensor. Quizás un ejemplo aclarará el tema. Pensemos que diseñamos un ejercicio para la mejora de la capacidad de lanzamiento de nuestros jugadores en ataque y la acción de parada de lanzamientos (bloqueo) en nuestros defensores. Tradicionalmente, un ejercicio típico estipularía que los jugadores recibiesen la pelota sobre los 9-10 mts. y desde esta distancia lanzasen a portería superando la oposición de un defensor que, desde 6-7 mts., procuraría parar los lanzamientos. Desde un punto de partida similar, nuestra propuesta pretende que el jugador decida entre dos actuaciones. Así, la instrucción al jugador atacante sería similar a la siguiente:

“Recibe la pelota en carrera sobre 9-10 mts. y, por poco que puedas, lanza a portería para marcar gol superando la oposición del defensor, pero si ves que la acción de lanzamiento te será imposible de lejos, intenta fintar al defensor y superarlo para lanzar desde 6 mts.”

En cambio, la instrucción para el defensor podría ser:

“Desde 6 mts. y cuando el atacante esté a punto de recibir la pelota, escoge entre la opción de salir a impedir que lance o quedarte a 6 mts.

para detener su lanzamiento.”

A nuestro parecer, la riqueza de esta segunda situación es mucho mayor que la clásica, donde los dos oponentes tienen un “rol” claramente asumido y el juego pierde uno de sus grandes alicientes:

**¡¡SORPRENDER AL ADVERSARIO!!!**

#### 5. Progresión metodológica real

Una programación del aprendizaje y del entrenamiento que quiera ser eficaz ha de contemplar una progresión adecuada que permita la adaptación del ejercicio al nivel de los jugadores. Ejercicios muy complejos no facilitarán el aprendizaje, antes al contrario, provocarán frustración por falta de éxito en los jugadores. De la misma forma, ejercicios muy elementales no aportarán nada al bagaje del jugador. Harán lento el proceso de aprendizaje y supondrán una pérdida de tiempo innecesaria.

Frases como “de lo sencillo a lo complejo”, “de lo fácil a lo difícil”, pretenden sintetizar el paradigma de la progresión. El problema radica en definir qué es sencillo y qué complejo o qué es fácil o difícil. Durante las clases de magisterio de balonmano en el INEFC (Centro de Barcelona), con el profesor Emilio Alonso, se planteaba la cuestión de si era más fácil o más-difícil la práctica del trabajo defensivo, a partir de un ejercicio en 1x1, o a partir de un trabajo de 6x6. Lo que parecía muy elemental en un principio se convirtió en un problema casi irresoluble entre los componentes de la clase. Mientras que para algunos aspectos el trabajo 1x1 era más sencillo (el defensor debía tener en cuenta únicamente a un adversario), para otros lo era el trabajo en 6x6 (el menor espacio del que disponía el

# rendimiento y entrenamiento

atacante simplificaba el trabajo del defensor). En cambio, el trabajo en 6x6 era más complejo porque los movimientos de 6 atacantes obligaba a una mayor observación por parte del defensor que en 1x1, mientras que en este tipo de ejercicio el trabajo era más complejo porque el espacio del que disponía el atacante hacía más difícil la labor del defensor. He aquí un ejemplo de la dificultad de definir estos términos.

Un ejemplo de la progresión que tradicionalmente se ha propuesto en el mundo del balonmano señala dos aspectos a considerar (Alonso, 1982: 56):

- a) *El espacio*: a mayor espacio mayor facilidad.
  - b) *La oposición*: primero en inferioridad, después en superioridad, variando la actuación de los defensores:
- Pasiva
  - Semiactiva
  - Activa

Nuestra propuesta quiere abrir un camino diferente en la descripción de los grados de dificultad en la que se ha de basar la progresión metodológica. Los criterios de espacio y oposición no nos parecen suficientes. Ya hemos comentado varias veces a lo largo del artículo que el proceso de entrenamiento debe simular al máximo las condiciones reales de competición. Estas condiciones no parece que pasen por una variación voluntaria del nivel de oposición y en la mayor parte de las acciones individuales las condiciones espaciales quedan claramente restringidas a una parte del espacio existente entre la línea del área de portería y una distancia aproximada hasta los 9-10 mts. de la portería. Por lo tanto, damos por supuesto que

la mejor forma de practicar y mejorar las acciones de 1x1 es la de situarlas en las zonas donde realmente se producen durante el juego. Nuestro criterio es el de valorar la progresión en función de dificultad del ejercicio por la complejidad de la solución final. Esta complejidad de los ejercicios la entendemos a partir del número de diferentes soluciones que se pueden escoger. Por tanto, la complejidad irá creciendo a medida que se exige al jugador escoger la solución del ejercicio entre dos acciones finales hasta llegar a los ejercicios donde se tenga que escoger entre cualquiera de las opciones posibles reglamentariamente.

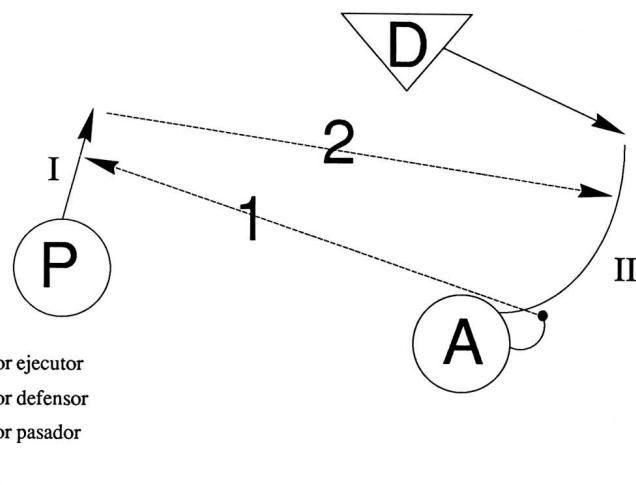
A partir de estos cinco principios metodológicos estructuraremos el trabajo de las acciones de 1x1 sobre un ejercicio básico, con una estructura determinada, que permite su aplicación

(Figura 3) para las diferentes acciones y situaciones del juego.

La mecánica del trabajo propuesto sigue las siguientes reglas:

- el jugador que inicia la acción en ataque siempre tiene la pelota en las manos.
- su acción ha de ser la siguiente: pasar la pelota al compañero pasador cuando éste ataca a portería; iniciar el movimiento cuando cree que el compañero va a pasar la pelota para intentar recibirla con ventaja respecto al defensa, recibir la pelota y actuar de acuerdo con los objetivos previstos para el entrenamiento.
- la acción del defensor sigue la siguiente instrucción: cuando el atacante pasa la pelota a su compañero ya puede actuar de acuerdo con los objetivos previstos para el entrenamiento.

**Figura 3. ESQUEMA DEL EJERCICIO BÁSICO PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES DE 1X1.**



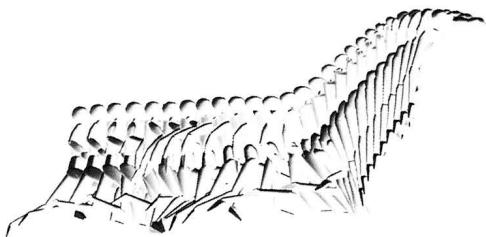
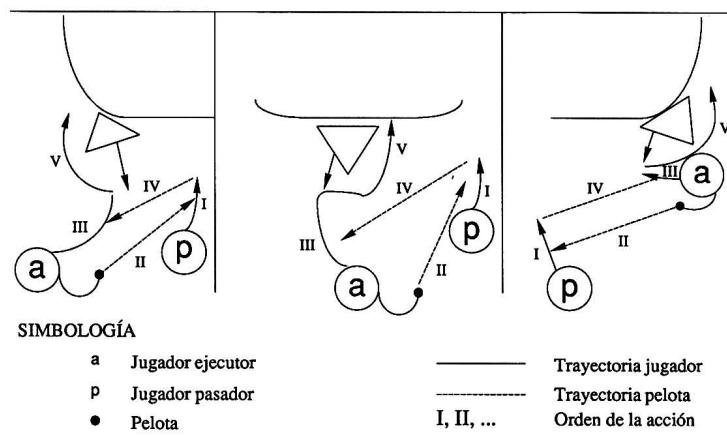


Figura 4. EJEMPLOS DE APLICACIÓN DEL EJERCICIO BASE EN DIFERENTES ZONAS Y LUGARES ESPECÍFICOS.



De esta forma, este ejercicio tan simple puede ofrecer posibilidades de trabajar a un tiempo acciones de ataque y de defensa, fomentar el trabajo sin pelota, enseñar a escoger el momento de iniciar el movimiento de acuerdo con las acciones del compañero, recibir antes de actuar y todo siempre con la oposición más real. En la figura 4 se ve la diferente aplicación del ejercicio en algunas zonas y lugares específicos.

A partir del ejercicio base se trata de combinar las acciones de dos jugadores en la forma en que puedan actuar en el terreno de juego, en función de su lugar específico. Sugerimos en este aspecto trabajar con los siguientes bloques:

1. Lateral-extremo (derecha e izquierda).
2. Lateral-central (derecha e izquierda).
3. Central-pivote.

4. Lateral-pivote (derecha e izquierda).
5. Extremo-pivote (derecha e izquierda).

Con estos bloques se puede resumir el conjunto de combinaciones de 1x1 en las que se puede encontrar un jugador a lo largo de la competición. Además, una correcta distribución de los jugadores a lo largo del campo de juego permite un trabajo simultáneo de la mayoría de los jugadores, tanto en ataque como en defensa y en la mayoría de las combinaciones enunciadas. Situados en la progresión que hay que seguir, insistimos en la idea de hacerla en función de la dificultad del ejercicio más que en los clásicos parámetros de espacio y nivel de oposición. Ya anteriormente relacionábamos los esquemas de actuación que un jugador podía desarrollar mayoritariamente a lo largo de un partido. Estos mismos bloques nos servirán como pasos de una

progresión hacia la mayor dificultad. Pasaremos de ejercicios que sólo exigen una combinación de diferentes comportamientos, con una mínima decisión Final, hasta comportamientos más complejos por el número de elementos a combinar y las decisiones que es preciso tomar durante su ejecución. Los niveles de progresión que proponemos son los siguientes:

#### Nivel A:

1. Recepción + lanzamiento o pase.
2. Recepción + finta + lanzamiento o pase.
3. Finta + recepción + lanzamiento o pase.
4. Finta + recepción + finta + lanzamiento o pase.

#### Nivel B:

1. Recepción + lanzamiento o pase o finta y seguir.
2. Finta + recepción + lanzamiento o pase o finta y seguir.

#### Nivel C:

1. Elección de cualquiera de las combinaciones posibles.

Una vez alcanzado un nivel adecuado de comprensión del ejercicio y de las diferentes fases de dificultad, sería conveniente pasar a una ejecución de 2x2, entendida como una suma de dos 1x1. Es decir, que una acción de 1x1 que no tiene un final en sí misma es a la par el inicio de otro 1x1 entre dos adversarios diferentes. De esta forma el trabajo se torna más complejo, pero a la vez más global y mucho más similar al de la competición.

A partir del trabajo 2x2 como suma de dos 1x1, la misma lógica del entrenamiento -seguramente también será la evolución natural de los propios ju-

gadores- llevará a desarrollar comportamientos tácticos de 2x2 cuando el trabajo individual no tenga éxito: entradas continuas, bloqueos. Si esta evolución lógica, aunque comprobada en la ejecución práctica de este método, no se produce por sí misma, será preciso exigirla en los jugadores, una vez conseguido cierto dominio del trabajo 1x1.

A partir de 2x2, con suma de dos 1x1 y añadiendo trabajo táctico, no parece difícil incorporar un tercer jugador e incluso un cuarto, que darían al ejercicio una estructura prácticamente similar a la de competición. Siempre, no obstante, es necesario verlo desde la perspectiva del 1x1. La máxima que expresara esta idea para los jugadores podría ser la siguiente:

“Siempre que puedas has de intentar superar a tu adversario para hacer gol o darlo a un compañero tuyo; cuando no puedas, y después de intentarlo, ayúdale a él”.

A pesar de todo nuestro razonamiento, este pequeño método no es una caja mágica que todo lo solucione, que haga trabajar todos los elementos que intervienen en una acción táctica individual. Hay elementos del trabajo táctico que al menos en una primera fase no puede desarrollar. Si partimos del principio de que una acción táctica individual necesita resolver tres interrogantes:

- ¿Qué hacer y por qué hacerlo?
- ¿Cuándo hacerlo?
- ¿Cómo hacerlo?

la metodología que hemos expuesto permite actuar sobre la primera y la tercera cuestión, pero no sobre la segunda.

En cuanto a la primera pregunta, desde las primeras fases del trabajo que hemos expuesto en la forma más

elemental, siempre se impone una dualidad de soluciones finales. Por tanto, es evidente que el ejecutor debe escoger entre estas acciones (¿qué hacer?) en función de la detección de unas señales concretas en la actuación del adversario (¿por qué?). Notad que no hablamos de acciones de ataque o defensa porque pensamos que el esquema de funcionamiento no varía substancialmente, si bien es verdad que en la defensa el orden de actuación se invierte: en una primera fase puede escoger entre diferentes pautas de actuación, para después ajustarse claramente a la oposición de la acción que ejecuta el atacante. Es decir, hay elección táctica en una primera fase para después ajustarse a la conducta del atacante, mientras que en éste la elección se produce al final de su actuación.

Referente al tercer interrogante, ¿cómo hacerlo?, es evidente que la metodología en cuestión lo desarrolla de forma exhaustiva. La presencia de la oposición directa a lo largo de toda la ejecución y del proceso de aprendizaje-práctica obliga al ejecutor al ajuste perfecto de sus acciones para lograr el éxito. Sólo cabe notar un cierto debate que se puede producir en este aspecto: necesita un mínimo de habilidad en los jugadores y, por tanto, podemos discutir si es primero preciso que los jugadores entrenen unos estereotipos determinados de lanzamiento, pase, recepción, finta, marcaje, sin la más mínima oposición, o si, desde el principio, deben ejecutar estas acciones con la máxima oposición, tal como exponemos en este artículo.

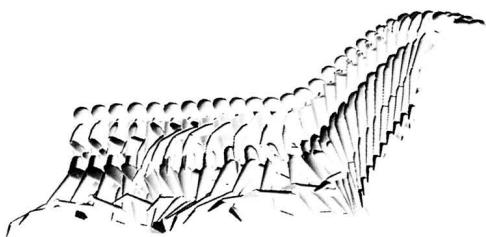
Sin entrar en el tema en profundidad –sería motivo de otro escrito específico– creemos que esta dialéctica es

falsa en las edades en las que podríamos comenzar a entrenar los aspectos de táctica individual (11-12-13 años). Las acciones que se producen en el balonmano están compuestas por pautas de movimientos elementales que los individuos normales aprenden muy pronto durante los juegos y las clases de educación física, etc. Por ello no ha de existir ningún problema para poder iniciar estos ejercicios tal como los explicamos. En comparación con una metodología mucho más analítica, en una primera fase la evolución positiva de los jugadores es mucho más acentuada en ésta, pero con la metodología que hemos presentado hay un período inicial de adaptación en el que el jugador parece no mejorar, pasado el cual el nivel de aprendizaje es similar y con una conducta mucho más rica y adaptada.

## Resumen y conclusiones

La pretensión de este artículo ha sido la de presentar una metodología práctica para aprender y entrenar las acciones individuales que se producen en el balonmano o acciones de uno contra uno (1x1).

La filosofía sobre la que basamos nuestra propuesta es que las condiciones de entrenamiento, para que éste sea verdaderamente eficaz, han de ser lo más parecidas posible a las del juego real. Consideramos que la noción de técnica que a menudo se aplica a estas acciones no tiene razón de ser. La técnica no es sino una abstracción que se realiza del propio juego, a partir de su análisis, para describir los comportamientos motores que ejecutan los jugadores. No tiene valor a la hora del entrenamiento tomar estas



acciones como un objetivo. El objetivo del entrenamiento, en lo que se refiere a las acciones individuales, ha de ser el aprendizaje de la forma de escapar del adversario (para el atacante) o de neutralizar todas las acciones del oponente (para el defensor). Desde este punto de vista, la existencia de la oposición máxima y real en la práctica y aprendizaje es una necesidad.

Desde este punto de partida presentamos unos esquemas que son una combinación de acciones que se producen durante el juego y que son los conte-

nidos de nuestro entrenamiento. El entrenamiento de estas situaciones tiene como característica su finalización abierta. Esto significa que en cualquier fase metodológica de estas acciones el sujeto ejecutor ha de tomar decisiones, en un principio en la acción final, pero después del proceso la toma de decisión puede realizarse en cualquier momento de la ejecución del ejercicio.

Para desarrollar estos contenidos presentamos también un modelo de ejercicio que tiene una vigencia polivalente, para diferentes lugares del

espacio, integrando en su seno un cúmulo de acciones, tanto del propio ejecutor como de su oponente y compañero, lo más parecido posible a las que se producen en competición.

Asimismo, rechazando alguno de los tipos de progresión que se proponen para el entrenamiento de las acciones individuales y colectivas en el balonmano, proponemos la nuestra propia, que atiende más a criterios de dificultad en cuanto a la toma de decisiones y permite su enlace posterior con un trabajo de 2x2, y al aprendizaje de las acciones básicas de táctica colectiva.

## BIBLIOGRAFÍA

- 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.
- BARCENAS, Domingo, *Técnica*. Federación Española de Balonmano, Barcelona, 1976.
- BAYER, Claude, *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Ed. Hispano Europea, Barcelona, 1986.
- GROSSER, Manfred y 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, Julio 1976 a Agosto 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.
- SURIÑACH, Jordi; SOLER, Maià; ALBAREDA, Eudald y LIZALDE, Enrique, "Iniciació als esports d'equip", *Apunts*, Vol XXI, nº 83-84, Barcelona, Septiembre-Diciembre de 1984.