

Josep Carreras Duaigues,
Departamento de Deportes del
INEFC-Barcelona.

Trabajo de investigación realizado gracias a
una beca del INEFC de Barcelona.

Tutor: Sergi Petit.

Colaboradores: Marcos González, Pere Fàbregas
y Miguel Gómez.

PROPUESTA DE METODOLOGÍA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DEL LANZAMIENTO EN BALONMANO EN LA ETAPA DE INICIACIÓN

Resumen

La eficacia en el lanzamiento es clave para ganar partidos. Este aspecto y la ejecución correcta son representativos del buen jugador. En este estudio comparo dos metodologías de aprendizaje de esta habilidad específica del balonmano.

Se ha comparado un grupo que trabajaba sin oposición en el lanzamiento con otro que lo hacía con oposición. Eran dos equipos de niñas de 12 años.

Los resultados no son espectaculares, pero parece ser que una metodología analítica conlleva mejores resultados inmediatos de cara a la eficacia del lanzamiento que una metodología global.

Sin embargo, la metodología global es de mejor aceptación entre las niñas y los aprendizajes psicomotrices son de mejor calidad.

Palabras clave: balonmano, iniciación y lanzamientos.

Introducción

Durante el período de una temporada escolar (7 meses) se estudió la evolución en el lanzamiento de 2 equipos femeninos en edad infantil entrenados con diferentes metodologías. Este estudio supone un seguimiento

mediante parrillas en los partidos jugados, una valoración subjetiva y la realización de unas pruebas físico-técnicas tres veces a la semana.

Las variables consideradas fueron las siguientes:

- Sexo: todas las participantes eran niñas.
- Edad: todas habían nacido el año 1978.
- Años de experiencia: en todas era de 1 o 2 años.
- Número de entrenamientos: 2 semanales en todos los casos. Todos se hacían por la tarde e incluso tuvieron lugar los mismos días. A lo largo del año se modificó para adaptarse a las necesidades de las niñas. El periodo total completo de entrenamiento fue de 7 meses, de noviembre a mayo, ambos incluidos.
- Lugar de entrenamiento: los dos campos son pistas descubiertas con porterías sin red.
- Pelotas: tienen el mismo tamaño, entre 50 y 52 de perímetro.
- Calidad de los entrenadores: Fueron Marcos González estudiante de 3º de INEF— y yo mismo —de 4º—; el número de años dedicados a la enseñanza del balonmano era similar.

El grupo A de control lo llevó un entrenador y fue el equipo femenino del C.P. La Mancha. El grupo B experimental lo llevó otro entrenador y fue el equipo femenino del C.P. La

Seguidilla, ambos de Ciutat Badia (Barcelona).

Las variables que no controlamos suficiente y que afectaron sin duda a los resultados finales son las siguientes:

- El nivel inicial de los dos grupos. El C.P. La Mancha era un equipo más experimentado, había participado incluso en campeonatos comarcales. Acabó la liga 1990-1991 en segunda posición; en cambio, el C.P. La Seguidilla quedó en quinto lugar.
- Las medidas antropométricas. Las jugadoras del C.P. La Mancha eran sensiblemente más altas, hecho que condiciona un poco el tipo de lanzamiento que escogieron.
- La predisposición de los grupos de trabajo. Ambos grupos se mostraron inestables durante el año respecto a su interés por el balonmano y respecto a las relaciones dentro del grupo y hacia el entrenador.
- Las pruebas no habían sido contrastadas con grupos similares. Por ello, decidimos añadir como factor de seguimiento las hojas de control de los lanzamientos en los partidos.
- El miedo de las niñas a ser comparadas entre ellas. Las niñas a los 12 años odian enfrentarse unas a las otras, y todavía más delante de otras compañeras. Este es un factor que ya señalaron Kleiber y Hemmer (1981), citados por Roberts (1984).

Situemos ahora el nivel en el que se encuentran estos grupos de niñas. Según

Juan de Dios Román (1988), los límites de la iniciación son los siguientes: (a) como punto de partida, el niño se acerca al balonmano sin conocer ninguna habilidad específica del balonmano, aunque con un cierto bagaje de actividad física de base; (b) como punto final, el niño ha adquirido las bases para coordinar procedimientos tácticos entre 2 o 3 jugadores, con los que posteriormente podrá provocar situaciones espaciales concretas en el balonmano. Cuando comenzamos, las niñas se encontraban más cerca del punto de partida que del punto final.

Mi objetivo era contrastar de forma experimental, en concreto, la habilidad específica del lanzamiento, cuales eran los procedimientos que llevaban a resultados más efectivos, bien aquellos basados en la mecanización del movimiento y la alta práctica, o los basados en la acción después de una observación y un análisis de práctica lógicamente más reducido.

He querido enfrentar calidad contra cantidad, metodología global contra metodología analítica, observación contra precisión, oposición contra no oposición, táctica individual contra técnica individual.

En el proyecto inicial el enfrentamiento era metodología nueva contra metodología tradicional o recibida. Estas metodologías salen de varias concepciones del balonmano. Juan de Dios Román (1988) señala tres épocas.

La primera es la de las jugadas premeditadas y se caracteriza por la premeditación total del juego de ataque. En nuestro caso, normalmente intervenía todo el equipo, el juego era interrumpido al finalizar la acción y, excepto el lanzamiento en suspensión, que llegó a su momento álgido en esta etapa, se le dio poca importancia a la técnica, ya que se redujo tanto como fue posible para la resolución de la jugada.

La segunda se centra en la acción individual. En nuestro estudio se basó en la resolución del problema 1 x 1; esto produjo una falta de continuidad en las acciones. En esta etapa adquiere más



KAKOVKIN, Svetlana. URSS. Foto Sport 86

importancia el trabajo de las segundas líneas. Como consecuencia salen las grandes individualidades defensivas. La concepción actual quiere juntar la riqueza técnica del 1 x 1 a la continuidad de las acciones circulantes: explotación del 1 x 1 sin permitir el golpe franco, aparición del juego de 2 x 2 y 3 x 3 sin acciones premeditadas, dando la iniciativa a los jugadores, aunque al máximo nivel existirían procedimientos básicos.

Por lo que se refiere al lanzamiento, su entrenamiento en la primera concepción se redujo muchas veces a situaciones en suspensión y sin oposición, ya que se necesita mucha práctica para que salgan las jugadas. Referente a la tarea de pase-recepción, como los sistemas de juego están ensayados contra defensas de 6:0 se domina el pase corto para los cruces, la finta de pase clásico. Adquiere mucha importancia el trabajo "gestual" del pase. El trabajo físico a parte se considera optimizante de la técnica. Se trabaja la táctica en situaciones globales de juego, pero tiene más importancia la repetición de la jugada del equipo atacante que la posible continuidad en la fase siguiente de juego.

En la tercera concepción del balonmano, los objetivos son diferentes, en parte también porque las defensas han tenido que desarrollar más profundidad para parar los lanzadores y la respuesta a escoger por el atacante debe tener más en cuenta el defensor. Se siguen criterios de F. Mahlo (1981) y se conceptúa la iniciación como que el jugador debe irse acostumbrando a actuar de una manera pensada, observando y analizando las situaciones previamente y no de forma mecánica. Las fases del acto táctico son, según Mahlo:

- La percepción y el análisis de la situación. El jugador toma conciencia de dónde está, cómo está lo que le rodea y tiene relación con el juego: donde están los compañeros, adversarios, etc. Además debe tomar conciencia de su propia motricidad, qué pie debe apoyar, qué grado de equilibrio tiene su cuerpo.
- Decisión de la acción a realizar. Fase únicamente mental, después del análisis de la situación; el jugador debe decidir cómo actuar en base a sus conocimientos tácticos y a su experiencia.



- **Ejecución práctica del acto táctico.** Es la parte visible de la acción; es sobre la que incide el conocimiento de los resultados.

Singer, Mosston y Parlebas, citados por Juan de Dios Román (1988), señalan las ventajas de la actuación pensada sobre la mecanizada y proponen cuatro puntos a tener en cuenta en las nuevas metodologías didácticas:

- **Crear situaciones problema** que permitan autodescubrimiento del propio jugador.
- **Tomar la solución correcta** es más fácil cuanto más alto sea el número de vivencias nuevas.
- **Hay que entrenar la capacidad de adaptación**, no unos ejercicios concretos de transferencia única.
- **Hacer una actividad** que posibilite soluciones nuevas crea una motivación interna en el alumno.

Aplicando estas nociones al entrenamiento del lanzamiento es cuando vemos la importancia de trabajar siempre con la pelota, con oposición, dando más importancia al "rendimiento" que al "gesto" y premiando la continuidad en la fase del juego después de lanzar, búsqueda del rebote (este aspecto es señalado por Cereol, 1980).

A continuación paso a detallar los aspectos de las dos metodologías.

Descripción de la metodología tradicional o recibida (A)

En el periodo de calentamiento, realizar ejercicios de acondicionamiento general sin la pelota o, directamente, ejercicios de pase-recepción sin oposición.

Realizar trabajos de mecanización de gestos en el trabajo del pase y del lanzamiento. Supone no oposición.

Separar el enlace entre diferentes acciones del juego y el lanzamiento; por ejemplo, recibir un contraataque y acabar pasando al portero.

No aprovechar los rebotes cuando se pretende trabajar situaciones reducidas de juego, como el 2 x 2.

Dar una importancia prematura a la especialización en los lugares específicos en el ámbito del lanzamiento; por ejemplo, series lanzando cada uno desde su puesto.

Utilizar sistemas de juego defensivo en el periodo de entrenamiento sin demasiada profundidad (como máximo a 3:3) con lo cual se facilita el hecho de pasar la pelota sin peligro.

Libertad para saltar o no durante toda la etapa de iniciación.

Descripción de la metodología propuesta o nueva (B)

Realizar en el periodo de calentamiento juegos con la máxima presencia de la pelota o ejercicios físico-técnicos donde siempre haya una pelota por jugador.

No realizar trabajos de mecanización de gestos en el trabajo de pase y lanzamiento. Supone una oposición continua.

No separar el enlace entre las diferentes acciones del juego y el lanzamiento. Por ejemplo, todos los 1 x 1 se deben acabar lanzando.

Aprovechar los rebotes tanto defensivos como ofensivos para acabar lanzando a portería y aprovechar más las situaciones reducidas de juego.

Dar la misma importancia al lanzamiento desde todos los sitios específicos. Todas hacen los mismos ejercicios.

En el periodo de entrenamiento, utilizar defensas muy agresivas (preferentemente hombre/hombre) con el objetivo de hacer más difíciles los pases.

Prohibición de saltar durante la mitad de la temporada para facilitar la corrección del gesto de lanzar.

Conclusiones

Sobre los aspectos de las metodologías

La presencia o la ausencia de la pelota en el calentamiento

En esta etapa de iniciación no se debe perder ninguna oportunidad de familiarizar a la jugadora con el móvil,

mejorar la adaptación pelota-mano y aprender las relaciones espacio-tiempo de pelota y jugadores. Esto supone en muchos casos un esfuerzo imaginativo, hacer gimnasia con la pelota adaptada, juegos, etc.

Decir que hay pelota en el periodo de calentamiento supone que en parte se pueden englobar ciertos ejercicios de la metodología tradicional, como el calentamiento del portero, el lanzamiento sin oposición o los gestos técnicos individuales con pelota. Se deberían haber delimitado mejor los contenidos del calentamiento. En realidad, se han realizado en el grupo que ha llevado a cabo la metodología nueva juegos con pelota adaptada, coordinaciones con pelota y ejercicios de observación-decisión-acción.

A las niñas les gusta sentirse cansadas al final del entrenamiento y para llegar a este punto hay que empezar fuerte.

Trabajo de pase-recepción con o sin oposición

Por un lado, trabajar el pase sin oposición supone una situación no interesante, donde el éxito es fácil y se consigue un buen armado de brazo de buena transferencia para el lanzamiento. Además, trabajos en grupo de pase-recepción fáciles ayudan a aumentar la autovaloración del grupo, hecho muy importante en personas bastante inseguras.

Por otro lado, el mismo trabajo con oposición comporta una mejora del trabajo perceptivo y un buen dominio de las fintas en pase. Pero se crean desigualdades de trabajo físico entre el que defiende y el que no lo hace y de nuevo hay una excesiva situación de estrés que se puede modificar favoreciendo a los poseedores de la pelota.

Trabajo de lanzamiento con oposición-observación o sin oposición

El lanzamiento con oposición-observación tiene efectos similares al trabajo de pase-recepción. El trabajo perceptivo es rico y es más fácil hacer aprendizajes cognitivos válidos. Pero

la presencia constante de oposición provoca situaciones de angustia en algunas jugadoras, que entienden el entrenamiento de otra manera. La oposición se convierte para ellas en un factor aversivo, desean poder experimentar las sensaciones de lanzar solas, lo más fuerte que puedan.

Lanzar siempre con la máxima oposición provoca menos éxito y desencanto. Cuando se observa este aspecto hay que cambiar el estímulo de la oposición por otro de observación variable. La dificultad no debe ir refrendada con la oposición. Por ejemplo, lanzar desde 9 m con un defensor al 100% tiene un grado de dificultad del 100%; ahora bien, si este defensor marca zonas favorables de lanzamiento la dificultad disminuye a un 40% y si además colocamos este defensor dentro del área, la dificultad extra es prácticamente cero (ver figura 1).

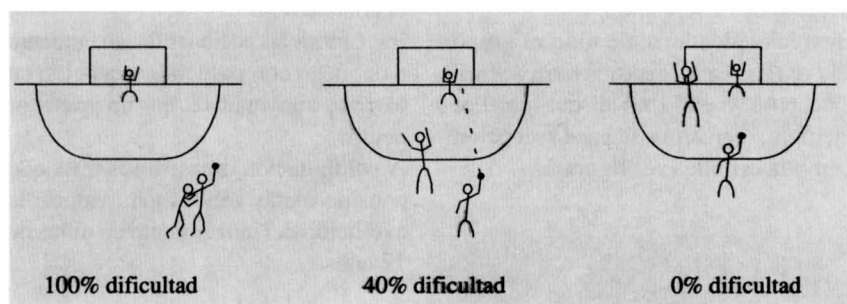


Figura 1.

La utilización de un solo brazo, de ninguno cabeza, de su movilidad, etc., son variables que se deben tener en cuenta para ajustar la dificultad del ejercicio a las posibilidades de éxito del atacante.

Cuando el nivel es tan bajo que el éxito con oposición sigue siendo pequeño, hay que garantizar el proceso estímulo-respuesta con estímulos que provengan de la portería. Por ejemplo, que el portero se cuelgue del travesaño, levante una pierna, sostenga un objeto con la mano, que haya dos porteros, etc.

De todas formas, y no sabría explicar por qué, a las niñas les encanta hacer puntería en una zona de la portería.

Quizás porque es un ejercicio donde el éxito sólo depende de ellas, no depende ni del defensor ni del portero. Esta es un poco la gracia del baloncesto aplicada al balonmano. Igualmente, a veces, resultan más efectivos en estos niveles los lanzamientos con los ojos cerrados, donde toda la concentración se centra en ejercer el máximo de fuerza sobre la pelota. En esta etapa, la fuerza, según mi opinión, es el factor más determinante del éxito.

Finalización o no de ejercicios 1 x 1 con lanzamiento

Si sólo nos fijamos en el aspecto atacante, acabar lanzando cualquier cosa de 1 x 1 es un buen factor porque aumenta el número de lanzamientos por sesión y se acerca mucho a las situaciones reales de competición. Pero, como antes con el lanzamiento con oposición, habrá que adaptar la di-

ficultad a las posibilidades de éxito.

También se produce una situación destacable cuando todas trabajan a la vez. Por ejemplo, si dos han de lanzar a la portería a la vez deben verlo y también deben apreciar si el portero les mira y si no les mira, lanzan allí donde el portero no esté, principio básico de la metodología.

Cabe destacar que se hace necesario tener muchas pelotas o tener paredes detrás de las porterías.

Dar continuidad o no a los rebotes en juego

Este es un factor poco experimentado y bastante interesante. Dar continuidad

a los rebotes con lanzamiento del primero que la coja ayuda a crear buenas actitudes defensivas y atacantes sobre el rebote y resulta un aspecto muy motivante. Aunque para las niñas la motivación puede comportar consecuencias no deseables de alta rivalidad en los equipos de entrenamiento.

Prohibir o no el lanzamiento en suspensión a la mitad del macrociclo

Implica concretamente unos tres o cuatro meses, demasiado tiempo para niñas más mentalizadas en divertirse que en aprender. Debería ser, como mucho, de tres meses, hasta Navidades. Hay una alta transferencia a la hora de lanzar en los partidos, y puedo decir que mejora la gestualidad, pero queda eclipsada por el trabajo del pase con oposición. Es mejor aplicar esta prohibición en un partido de entrenamiento porque se mejoran aspectos técnicos de una forma globalizada.

En el grupo que trabajaba libremente el salto, raramente se lanzó con el pie en el suelo, sólo lo hacían aquellas jugadoras con un alto espíritu de autoperfeccionamiento.

De forma práctica, y aunque los resultados estadísticos sean neutros se puede decir que es más efectivo, de cara a los resultados inmediatos, una metodología analítica antes que una de global donde la preparación del ejercicio es más compleja, la explicación de éste es más larga porque la comprensión es más difícil, el número de repeticiones del ejercicio no puede ser demasiado alto y el número total de lanzamientos disminuye, aunque aumenta su calidad.

Debemos tener presente que en esta edad el sistema nervioso es muy plástico y es cuando mejor puede recibir información. La formación del jugador puede estar refrendada en el rendimiento del equipo.

Los factores emocionales del grupo tienen una gran importancia. Por ejemplo, la filosofía según la cual lanza el mejor situado puede provocar un desequilibrio de lanzamientos que



afecte al desarrollo del grupo. Veamos qué es lo que esperan las niñas participantes de su práctica deportiva:

En primer término, esperan una total dedicación de su entrenador por ellas, exigencia que no se aplican a ellas mismas, ya que cualquier excusa justifica su ausencia. Esta idea se aplica de una niña respecto a la otra y las críticas surgen constantemente.

Las niñas tienen ideas prefijadas de lo que debe ser un entrenamiento y muchas veces proponen ejercicios, no siempre de acuerdo con la metodología correspondiente.

Las niñas tienen ideas prefijadas de lo que debe ser un entrenamiento y muchas veces proponen ejercicios, no siempre de acuerdo con la metodología correspondiente.

A las niñas les encanta sentir-se halagadas por comentarios positivos, pero es fácil que esto provoque celos por parte de las otras.

Su moral es frágil y un par de acciones desafortunadas pueden desanimarlas de seguir probando. Muchas veces no son conscientes de lo que están haciendo y de lo que está bien hecho o mal hecho. Debemos remarcarlo. Hay que favorecer la pedagogía del éxito. Las niñas piden ansiosas más tiempo de partido y la competición formal les supone una alta motivación. Los índices de asistencia caen cuando desaparece la competición regular.

A las niñas les gusta la participación activa del entrenador, ya sea como pasador, jugador o portero. Ahora bien, hay que distribuirla para no causar celos entre ellas. La participación del entrenador como árbitro es poco recomendable, su prestigio puede derribarse debido a alguna decisión equivocada.

También son exigentes con la variedad de los ejercicios, e incluso con la variedad del diseño de la sesión: variar la ubicación e introducir elementos nuevos es muy positivo.

Las niñas acusan mucho la falta de continuidad en los entrenamientos, aunque sea por la lluvia o las va-

caciones. Para mí, los aspectos más importantes en la iniciación son la continuidad y la animación. El entrenador debe hacer el papel de animador.

Aspectos metodológicos que debería tener en cuenta el entrenador de niñas de 12 años en la etapa de iniciación

Los ejercicios de entrenamiento en esta etapa podrían ser los siguientes:

Tres meses lanzando en apoyo.

Cuatro meses favoreciendo el aprendizaje de diversos tipos de lanzamiento mediante el juego global. Por ejemplo, el gol en suspensión desde 9 m vale por 2.

Ejercicios en el periodo de calentamiento donde se pueda lanzar lo más fuerte posible con una alta frecuencia. Por ejemplo, juego de "pelotas fuera".

Ejercicios de precisión siempre ligados a tareas de observación.

Ejercicios donde actúe todo el grupo a la vez haciendo la misma tarea de fácil ejecución y éxito no discutible. Por ejemplo, ejercicios de pase-recepción como la estrella (ver figura 2).

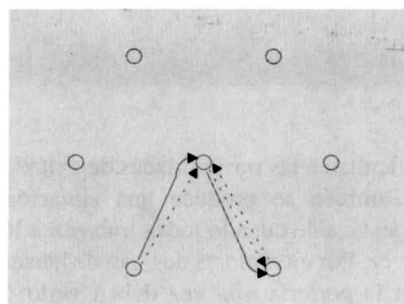


Figura 2.

Ejercicios adaptados a las dificultades individuales de cada jugadora respecto al lanzamiento. Nunca se deben llevar a cabo tareas de competición entre ellas. Por ejemplo, ángulo variable de lanzamiento en el extremo.

Trabajos de defensa presionando en los partidos de entrenamiento para encontrar la relación entre el pase con

oposición y el lanzamiento con oposición.

Trabajo posterior de "juego libre" y no de defensa individual estrictamente entendida.

Estrecha relación con las practicas para conseguir motivación y continuidad, fundamentales para desarrollar un proyecto de mejora.

Favorecer la conciencia de las fases con ejercicios de enlace de acciones como la búsqueda del rebote.

Favorecer el trabajo perceptivo sin llegar a situaciones estresantes.

Encontrar elementos nuevos que predispongan con alegría a la acción que ha de venir. Por ejemplo, decir un nombre antes de lanzar, pasar la pelota por debajo de las piernas antes del 1 x 1, etc.

Utilizar las líneas del campo, especialmente el área de 6 m para limitar el espacio de los juegos. Por ejemplo, jugar "a pillar" sin que valga entrar en el área de 6 m.

Iniciar todas las acciones de lanzamiento o de juego con pase más recepción en carrera apoyándose en un pasador neutro.

A continuación muestro los tests que considero más válidos para valorar la evolución del lanzamiento en niñas de 12 años.

Test 1. Precisión del lanzamiento con el pie en el suelo (o suspensión)

Es adecuado para niñas de 12 años, que tengan 1 o 2 años de experiencia en balonmano.

Descripción de la prueba:

- Posición inicial: De pie, con cuatro pelotas alrededor, situados entre 8 y 9 m. Hay 3 señales a 7 m de la línea de portería; una es el punto de penalty, las otras están a 5 m de la línea de banda. La portería tiene marcadas con una cuerda 4 escuadras de 55 x 55 cm (ver figura 3).
- Ejecución: No se cuenta el tiempo.

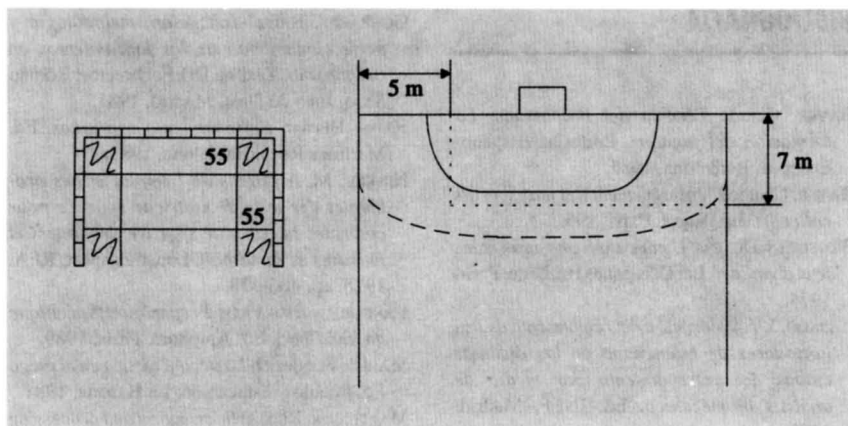


Figura 3.

Se debe lanzar una pelota a cada escuadra. No vale que la pelota bote en el suelo antes de entrar.

- Evaluación: Se hacen 12 lanzamientos, 4 desde cada señal a 7 m de la portería. Si se pisa la zona marcada o si hay alguna irregularidad se repite el lanzamiento. Se anotará el total de puntos conseguidos según el baremo siguiente: 4 puntos por pelota encajada, 2 puntos si la pelota no entra por la zona de la escuadra pero se hace gol y 1 punto si la pelota va fuera. Se necesita 1 anotador.
- Material: 4 pelotas, 2 cuerdas de 2,50 m y 2 cuerdas de 4 m.

Test 2. Observación más precisión del lanzamiento en suspensión

Es adecuado para niñas de 12 años, que tengan 1 o 2 años de experiencia de balonmano.

Descripción de la prueba:

- Posición inicial: De pie, con varias pelotas a su alcance. Situados más allá de 9 m. Hay una señal a 8 m de la portería en la zona central. La portería tiene marcadas con una cuerda dos zonas laterales a 60 cm de los palos de la portería. Las cuerdas se prolongan hacia adelante por el suelo (ver figura 4).
- Ejecución: Se debe lanzar al lado

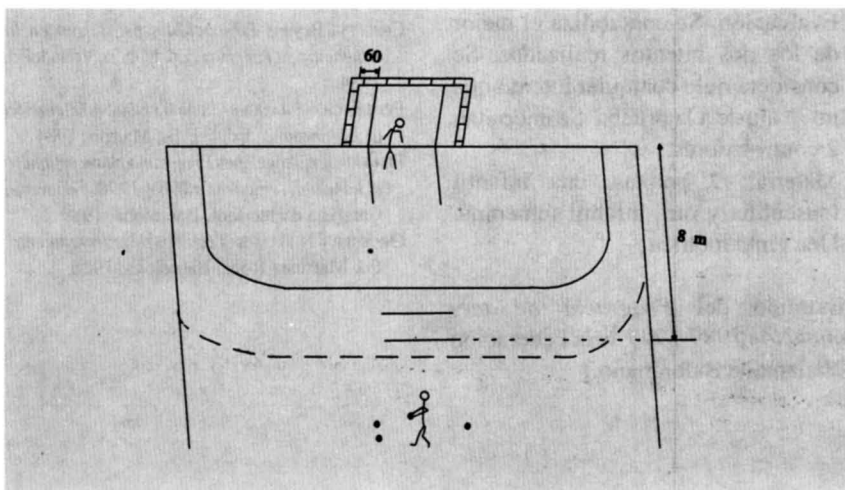


Figura 4.

contrario donde se desplace el portero. Este, situado en medio de la portería debe hacer un pequeño salto hasta sobrepasar con el pie la cuerda que

Se necesita 1 portero colaborador y 1 anotador.

- Material: 4 pelotas y 2 cuerdas de 4 m.

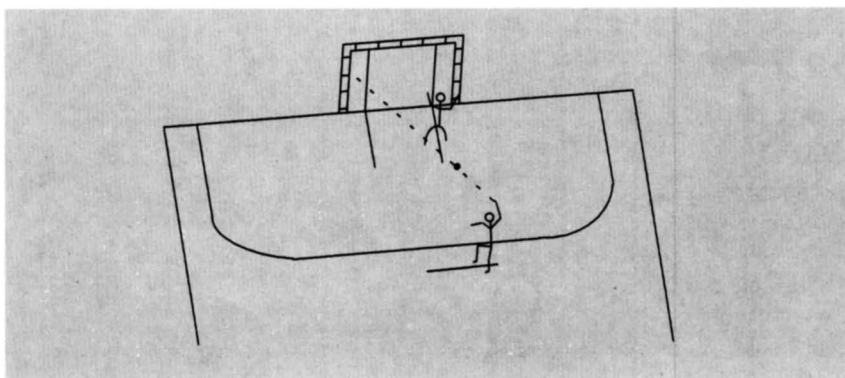


Figura 5.



Test 3. Potencia de lanzamiento

Descripción de la prueba:

- **Posición inicial:** De pie, pies detrás de la línea de portería de un campo de balonmano, un pie hacia delante, brazo armado con la pelota que corresponda a la categoría del ejecutante.
- **Ejecución:** Desde la posición inicial, lanzamiento de la pelota lo más lejos posible en línea recta, sin hacer ningún paso y sin ningún pie que sobrepase la línea de la portería después del lanzamiento.
- **Evaluación:** Se contabiliza el mejor de los dos intentos realizados. Se considera nulo cualquier intento que no se ajuste a la prueba. Se necesitan 2 controladores.
- **Material:** 2 pelotas, una infantil masculina y otra infantil femenina. Una cinta métrica.

(Extraído del Programa de tecnificación 1989-1990 de la Federación Catalana de Balonmano.)

BIBLIOGRAFÍA

- BAYER, Claude *Técnica del Balonmano. La formación del jugador*. Editorial Hispano-Europea, Barcelona, 1987.
- BAYER, Claude *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*. Ed. Vigot, París, 195.
- BROSETA y DUTEAU *L'éducation physique et les jeux d'équipes*. Ed. Classiques Hachette, París, 1974.
- CASADO, J.V. *Valoración del rendimiento de dos lanzadores de balonmano en las distintas etapas del entrenamiento por medio de análisis biomecánico*. Ed. INEF, Madrid, 1982.
- CERCEL, Paul *Balonmano. Ejercicios para las fases del juego*. Ed. Sport Turism, Bucarest, 1980.
- CRATTY, Bryant *Educación y psiquismo en la educación y el deporte*. Ed. Miñón, Valladolid, 1984.
- FEDERACIÓN FRANCESA DE BALONMANO *Iniciación al Balonmano*, Ed. F.E.B., Madrid, 1984.
- FERNÁNDEZ, Angelines *Programa de tecnificació d'handbol, temporada 1989-1990*. Federació Catalana d'Handbol, Barcelona, 1989.
- GROSSER y NEUAMIER *Técnicas de entrenamiento*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1986.
- GONZÁLEZ, Rafael *Iniciación, metodología y perfeccionamiento de los lanzamientos en Balonmano*. Tesiina INEF. Director: Román Seco, Juan de Dios, Madrid, 1981.
- HAHN, Herwin *Entrenamiento con niños*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1988.
- HINKEL, M. *A propos de l'emploi et des problèmes des tests de motricité sportive pour contrôler la capacité sportive des joueurs et joueuses de hand-ball*. Leistungssport, RFA, 1978, pp. 466-473.
- LANDURE y HORVATH *Preparation Spécifique au hand-ball*. Ed. Amphora, París, 1989.
- MAHLO, Friederich *La acción táctica en el juego*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, 1981.
- MARTENIUK, Ronald *Information and processing of skilled sport*. Nueva York, 1976.
- PINAUD, Philippe *L'handball et l'enfant*. Ed. Ligue des Pyrenées de hand ball. Tolosa de Lengüadoc, 1984.
- RIGAL, Antonio *Motricidad humana. Fundamentos y solicitudes pedagógicas*. Ed. Pila Teleña, Madrid, 1988.
- ROMAN, Juan de Dios *Iniciación al Balonmano*. Ed. Pila Teleña, Madrid, 1988.
- ROBERTS, Glyn C. *Activitat física competitiva per infants*. Philadelphia, 1984.
- WEINECK, Jürgen *Manuel d'entraînement*. Ed. Vigot, París, 1983.