

Josep Ibàñez Coma,
Llicenciat en Educació Física
Entrenador estatal d'Handbol.

Treball realitzat amb una ajuda
de la Direcció General de l'Esport.

APLICACIÓ D'UN MÈTODE PER A L'ENTRENAMENT D'UNA ACCIÓ D'UN CONTRA UN: LA FINTA EN L'HANDBOL

Resum

Dins dels jocs esportius col·lectius sempre ha existit la tendència d'entrenar a partir del principi que el jugador ha de dominar les tècniques del joc, que s'entenen com uns gestos estàndards aplicables a diferents moments del joc. A poc a poc s'ha anat imposant un altre model que ha tingut en compte aspectes com el de la presa de decisions en funció de les característiques de l'entorn. Una vegada el discurs teòric ha canviat és interessant observar com la pràctica diària ha modificat poc els exercicis que es realitzen. Aquesta disfunció entre discurs teòric i praxi diària és fruit de la manca d'un treball rigorós que, a partir del principi que les accions individuals que es produeixen durant el partit en un esport col·lectiu són el producte d'una suma d'elements, entre els quals l'execució tècnica no és el més important, no han permès la proposta de noves pautes per al disseny dels exercicis.

Aquest article és el producte d'aquesta preocupació i d'una investigació realitzada sobre un comportament tàctic habitual en l'handbol com és la finta, amb tres jugadores d'alt rendiment.

Es proposa una metodologia de treball poc habitual i es donen pautes per avaluar i controlar aquestes accions. Finalment s'exposen alguns dels resultats obtinguts al llarg del procés metodo-

lògic proposat i en partits de competició, abans i després del procés d'intervenció.

Paraules clau: handbol, acció, acció col·lectiva, acció tàctica, acció individual, canvi de direcció, finta, habilitat, jocs esportius col·lectius, penetració, un contra un.

Plantejament del problema

Dins del context dels jocs esportius col·lectius, autors com Malho (1969) i Bayer (1986) han suggerit des de fa

temps que l'acció individual d'un jugador és un procés complex, del qual l'execució és només l'aspecte més visible, però no el més important. L'èxit o el fracàs de les accions individuals i col·lectives en aquest tipus de jocs són determinades no només per la forma com s'executen sinó per quan, perquè i per a què es fan (figura 1).

Contràriament, l'aprenentatge i l'entrenament dels jocs esportius col·lectius, entre ells l'handbol, es basa en procurar que els jugadors dominin els gestos que conformen la part més visible del joc (el com?). És el que anomenen tècnica del joc.

Una vegada s'assimila aquesta tècnica es procedeix a l'entrenament i/o aprenentatge de les accions que necessiten una coordinació amb els companys: és la tàctica del joc. Aquestes accions tàctiques (?) tenen com instrument de rea-

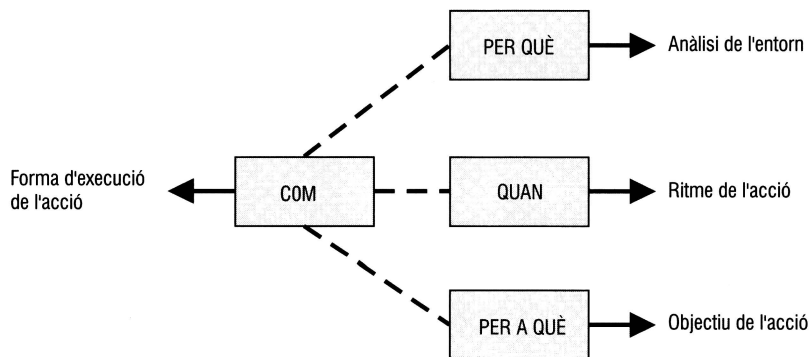


Figura 1. Procés d'acció en les situacions "un contra un"

lització les accions tècniques. La relació entre les accions tècniques i les accions tàctiques és purament instrumental i en una sola direcció. Contràriament a aquest fet el que proposo és una relació entre les accions individuals i les accions col·lectives de causa-efecte mutu (figura 2), en la qual una acció individual proposa una acció col·lectiva i una acció col·lectiva pot afavorir una acció individual.

És a dir, el moviment que s'observa en un jugador d'un joc esportiu col·lectiu no és important en si mateix sinó en relació a l'objectiu que pretén assolir. Un llançament no és eficaç en funció de la forma com es realitza sinó en relació a si ha assolit el seu objectiu de superar els adversaris (defensors i porter) i col·locar "la bimba dins de la barraca".

Aquest és un discurs teòric assumible... Ara bé, davant del full en blanc, preparant l'entrenament, davant del grup de jugadors en el moment de dissenyar un exercici, és difícil concretar els exercicis més convenients per incidir en la millora de les accions individuals a partir del treball sobre els aspectes d'informació de l'entorn i de la presa de decisions.

El tema de fons que planteja aquest article i la investigació en la qual té suport és el de plantejar una nova metodologia d'entrenament de les accions individuals.

Objectius

La experiència em diu que les accions individuals dels jugadors no es poden aprendre ni millorar amb la seva repetició més o menys estereotipada, perquè durant el joc "no hi ha cap acció igual a l'altra". Cada acció que realitza un jugador ha d'adaptar-se contínuament a l'objectiu d'aquesta i a les ca-

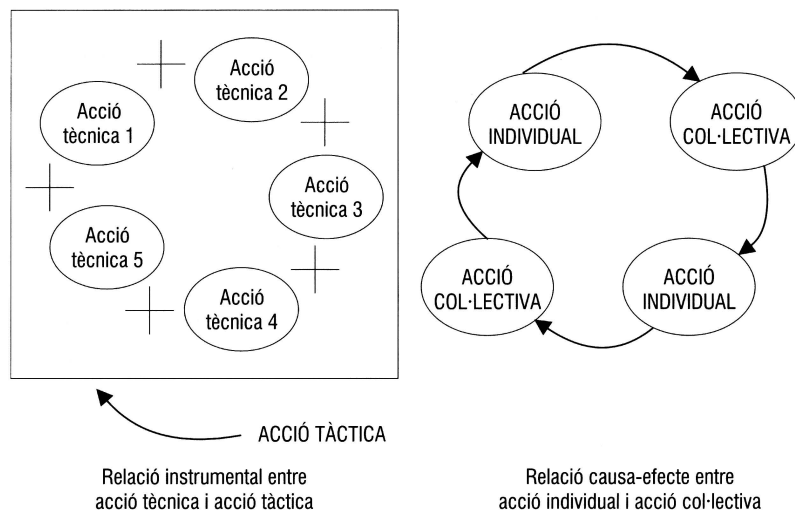


Figura 2

racterístiques de l'entorn (companys, adversaris, temps, espai, situació...): no només quan es pren la decisió d'executar-la sinó també mentre s'està realitzant.

El meu treball ha partit d'aquesta hipòtesi per plantejar un mètode d'entrenament per a les accions individuals que respongui als criteris exposats i que es poden resumir en els següents:

- Les tasques d'entrenament han de ser contextualitzades en relació a situacions de joc, sempre el més reals possible.
- La forma de l'acció no és fonamental. El que importa és assolir l'objectiu previst.
- L'acció es modela per la informació sobre l'objectiu i les condicions de l'entorn en cada moment de l'acció, encara que sense cap patró fix.

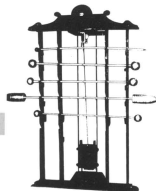
Per aquest treball he escollit la finta com l'acció a analitzar. La finta és una de les accions més clares de sublimació del treball tàctic, entès aquest com el duel entre dos adversaris amb objectius

antagònics que es pregunten contínuament:

- Què vull assolir?
- Què puc fer?
- Com ho puc fer?
- Quan ho de de fer?
- Perquè d'aquesta manera?
- Què farà el meu adversari?
- Com reaccionaré?

És a partir d'aquestes preguntes que observo la impossibilitat d'ensenyar/entrenar aquest comportament sense oposició. Però quin tipus d'oposició, quina regulació d'aquesta? Cal dissenyar un procés metodològic que provi de relacionar una teoria que valora molt els aspectes de presa de decisions dels jugadors amb els exercicis que han de conduir a desenvolupar aquest habilitat. Amb aquesta pretensió el treball vol:

- a) Plantejar una forma metodològica per a l'entrenament de les accions tàctiques individuals, la finta en aquest cas.
- b) Proposar criteris per analitzar i valorar aquestes accions, la finta en aquest cas.



Fase	Acció	Element a valorar
- 1 - PREPARATÒRIA	1a ACCIÓ DE L'ATACANT	Quina acció fa abans de rebre la pilota. Com rep la pilota.
	1a ACCIÓ DE LA DEFENSA	Quina acció fa la defensa abans que l'atacant rebí la pilota.
- 2 - PRIMÀRIA	2a ACCIÓ DE L'ATACANT	Quina acció fa l'atacant després de rebre la pilota.
	2a ACCIÓ DE LA DEFENSA	Què fa la defensa durant l'acció de l'atacant.
- 3 - CANVI D'ACCIÓ	3a ACCIÓ DE L'ATACANT	L'atacant canvia d'acció o manté la inicial.
	3a ACCIÓ DE LA DEFENSA	Què fa la defensa quan l'atacant canvia o manté la seva acció.
- 4 - FINAL	4a ACCIÓ DE L'ATACANT	Quina acció fa l'atacant després del canvi d'acció o sense fer-ho.
	4a ACCIÓ DE LA DEFENSA	Què fa la defensa.

Quadre 1. Elements a considerar en l'acció de finta

Subjectes

La investigació es va realitzar amb tres jugadores d'handbol pertanyents al Centre d'Alt Rendiment de la Direcció General de l'Esport i de la Federació Catalana d'Handbol, durant la temporada 1989-90. En aquell moment les tres jugadores estaven participant en el mateix club de la màxima categoria estatal femenina.

Desenvolupament del treball

Per programar el treball he considerat l'acció de finta dividida en quatre fases (quadre 1):

- Preparatòria*: des del primer moviment de la jugadora atacant fins a la recepció de la pilota.
- Primària*: des de la recepció de la pilota fins a la primera acció d'amenaça de l'atacant.

- Canvi d'acció*: des de la fi de la primera acció d'amenaça de l'atacant fins a la fi de l'acció que es produeix, en funció de la reacció de la defensora, que pot ser mantenir l'acció primària o el seu canvi.
- Final*: acció final de la finta, després de la reacció de la defensora al canvi d'acció.

El treball va consistir en l'aplicació d'una metodologia d'entrenament, estudiant l'evolució del comportament de finta de cada jugadora per separat.

Per estudiar aquesta evolució es van realitzar tres controls: abans d'aplicar el procés d'entrenament, durant la seva aplicació i després d'aquesta. El primer i tercer control es van fer a partir d'accions produïdes durant la competició. El segon control es va fer durant les sessions de pràctica. En tots els casos l'anàlisi es va fer a partir d'imatges enregistrades en vídeo durant les ses-

sions de pràctica i els partits, tenint en compte els elements senyalats en el quadre 1.

Metodologia plantejada

Per a l'entrenament de la finta es va dissenyar un exercici base (figura 3), dividit en cinc parts:

- 1r Passar la pilota.
- 2n Còrrer cap a la porteria.
- 3r Rebre la pilota i primera acció d'amenaça de l'atacant i reacció de la defensora.
- 4t En funció de la reacció defensiva mantenir l'acció inicial o canviar-la.
- 5è Finalització de l'acció.

A partir de l'exercici base exposat la metodologia d'entrenament ha seguit tres etapes.

En cadascuna de les etapes s'ha complimentat un número indeterminat de sessions. En cada sessió les jugadores van repetir l'exercici 15 vegades, en 5 sèries de 5 repeticions.

A cada sèrie les jugadores intercanviaven els seus papers. Quan cada jugadora havia complert una sèrie rebia infor-

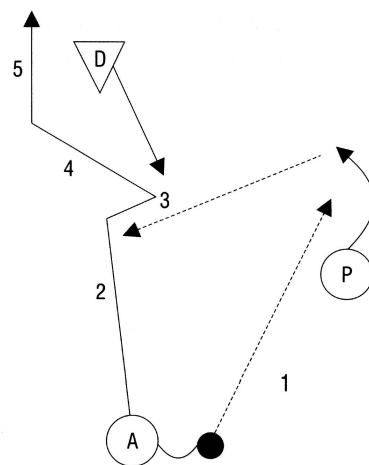


Figura 3

mació sobre els errors i els encerts més destacats de la seva actuació.

El pas d'una etapa a l'altre es feia només quan l'acció registrava una eficàcia del 90% en tres sessions seguides.

Descripció de les etapes d'entrenament i resultats

1a Etapa: oposició positiva-negativa

Abans d'iniciar l'exercici l'atacant decideix l'acció amb la que iniciarà l'exercici (per exemple, llançar a porteria) i la defensora decideix si respondrà o no a aquesta acció.

L'exercici base s'executa com s'ha explicat i una vegada produïda la reacció o no reacció de la defensora, l'atacant ha de respondre de forma correcta: és a dir, ha de mantenir l'acció si la defensora no ha respòs o l'ha de canviar per una altra si la defensora ha respòs.

Per exposar els resultats he agrupat els comportaments que cada subjecte ha realitzat en cada part de l'acció de finta (quadre 2).

Principalment observem el següent:

- La majoria d'intents s'inicien amb la intenció d'anar a llançar (més del 50% d'intents).
- En el moment de la finta, de variar l'acció iniciada, s'utilitza el "canvi de direcció". Segurament perquè és l'acció més habitual en l'entrenament quan la defensora "surt" cap a l'atacant. Encara que la majoria de vegades i per a totes les jugadores l'acció defensiva era la d'atansar-se a l'atacant, s'observa que les jugadores 1 i 2 tenen una major freqüència en canviar de llançament que la jugadores 1. Davant d'un fet similar la resposta d'1 i 2 és més variada.

Conducta	Subjecte 1	Subjecte 2	Subjecte 3
1a ACCIÓ			
Penetració per la dreta	12.4%	5.0%	18.7%
Penetració per l'esquerra	23.8%	20.8%	25.3%
Llançament	62.9%	54.2%	54.7%
CANVI D'ACCIÓ			
No canvia d'acció	21.9%	25.8%	22.7%
Canvi de direcció	65.7%	69.2%	61.3%
Canvi de llançament	12.4%	5.0%	16.0%
2a ACCIÓ			
Penetració per la dreta	35.2%	24.6%	28.0%
Penetració per l'esquerra	32.4%	46.6%	34.7%
Llançar	32.4%	28.8%	37.3%
RESULTAT			
Positiu	86.7%	89.2%	93.3%
Negatiu	13.3%	10.9%	6.7%

Quadre 2

- En la segona acció realitzada per les atacants hi ha un cert equilibri entre les opcions més habituals. Tot i així, la jugadora 1 presenta un major equilibri entre les tres accions, mentre que en la jugadora 2 predomina l'acció de penetrar per l'esquerra i en la jugadora 3 és el llançament l'acció més habitual. La raó pot ser el lloc que habitualment ocupen. La jugadora 1 ocupa el lloc de central on es habitual dominar les tres possibles

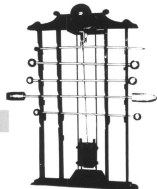
accions. La jugadora 2 ocupa el lloc de lateral on és molt habitual anar a llançar directament a porteria i, davant l'oposició defensora, canviar de direcció cap al cantó contrari per penetrar fins a la línia de 6 m.

- Si analitzem les conductes globals, la seqüència d'accions (quadre 3), veiem com, malgrat la senzillesa de l'acció i les múltiples varietats que permet, les jugadores tendeixen a repetir un nombre limitat d'accions.

Conductes	Subjecte 1	Subjecte 2	Subjecte 3
PE + CD + PD	21%	25%	27%
PD + CD + PE	13%	52%	20%
LL + CD + PD	21%	6%	7%
LL + CD + PE	23%	30%	18%
LL + CL + LL	17%	4%	20%

PE: Penetració per l'esquerra. LL: Llançament. PD: Penetració per la dreta. CD: Canvi de direcció. CL: Canvi de llançament.

Quadre 3



Conductea	Subjecte 1	Subjecte 2	Subjecte 3
1a ACCIÓ			
Penetració per la dreta	18.8%	30.0%	30.1%
Penetració per l'esquerra	27.1%	36.7%	35.0%
Llançament	54.2%	33.3%	43.0%
CANVI D'ACCIÓ			
No canvia d'acció	36.7%	23.3%	33.7%
Canvi de direcció	59.3%	73.7%	64.4%
2a ACCIÓ			
Penetració per la dreta	36.7%	33.3%	39.8%
Penetració per l'esquerra	36.7%	30.0%	37.9%
Llançar	26.6%	36.4%	22.3%
RESULTAT			
Positiu	96.7%	96.7%	95.2%
Negatiu	3.3%	3.3%	4.8%

Quadre 4

La jugadora 1 i la jugadora 3 reuneixen en tres conductes més del 60% dels intents. Al mateix percentatge arriba la jugadora número 2 amb només dos conductes. Cada jugadora té el seu petit repertori de conductes que sembla específic de cadascuna d'elles.

2a Etapa: percepció-decisió

L'atacant es col·loca d'esquena al defensor, a 10-12 m de la porteria. Simultàniament i sense ser observat per l'atacant, la defensora adopta una situació

en l'espai determinada que pretén anticipar-se a l'acció de l'atacant i sorprendre'l (per exemple: a 9 m i a l'esquerra de l'atacant).

L'atacant es gira i mentre inicia la cursa endavant observa la posició i la situació del defensor per elaborar una resposta que li permeti desmarcar-se. Quan l'atacant inicia aquesta acció la defensora pren la decisió de provar d'aturar l'atacant o bé no fer cap acció.

Davant la resposta o no resposta del defensor l'atacant actua coherentment.

Conductes	Subjecte 1	Subjecte 2	Subjecte 3
LL + CD + PE	25%	10%	19%
PD + CD + PE	19%	24%	27%
LL + CD + PD	19%	10%	3%
LL + CD + PD	28%	29%	40%
PE + CD + LL	0%	19%	3%

PE: Penetració per l'esquerra. LL: Llançament. PD: Penetració per la dreta. CD: Canvi de direcció.

Quadre 5

Veiem els resultats d'aquesta segona etapa (quadre 4):

- Com a l'etapa 1, el comportament de llançament en general, encara que menys, és el més utilitzat per iniciar l'acció de finta. La jugadora 1 continua sent la que més utilitza aquesta acció, mentre que la jugadora 3 és la que més utilitza diferents accions.
- Majoritàriament el canvi d'acció es realitza mitjançant un canvi de direcció.
- En la segona acció es produeix una relació inversa respecte a la primera acció. Es tendeix a acabar les accions de forma inversa a com s'inicien. La jugadora 1 tendeix a iniciar amb llançament i acabar amb penetració a dreta o esquerra. La jugadora 3 inicia la majoria d'accions amb intent de llançament i penetració per l'esquerra per acabar amb penetració per la dreta.

En el quadre 5 observem les conductes globals de cada jugadora. El comportament "penetrar per l'esquerra-canvi de direcció-penetrar per la dreta" ocupa el primer lloc en les tres jugadores. Poca variació doncs. Escassa varietat.

3a Etapa: creativa

Abans d'iniciar l'acció l'atacant comunica a l'entrenador quina acció vol "provocar" en la defensora per fintar-la (per exemple: fer veure que vull tirar en salt perquè, quan faci la intenció de saltar, penetrar botant i llançar des de 6 m).

L'atacant rep la pilota i inicia qualsevol acció que pensi que pot provocar l'actuació defensiva prevista.

Davant la reacció de la defensora, l'atacant manté el pla previst si és l'es-

perat o bé el modifica si la defensora respon de forma diferent.

L'objectiu d'aquesta fase era la de fomentar la creativitat de les jugadores.

En aquesta fase l'oposició de la defensora és la màxima possible i del tot real. Per això el rendiment mig ha minvat de forma notable respecte a les altres fases. Tot i així s'arriba a una mitjana pròxima al 60% d'èxit.

El quadre 6 ens mostra per fases les accions que més s'han produït. Cal aclarir que perquè l'acció és molt similar a les de competició hem dividit l'acció de finta en les quatre parts descrites per a les accions en competició (quadre 1).

Les dades recollides corresponen a dos subjectes perquè la tercera no va gaudir de la pràctica suficient per culpa de les lesions.

Veiem els resultats més destacats en el quadre 6.

Igual que en les altres fases hi ha un predomini de determinades conductes en cada fase de l'acció. En la primera part de l'acció ambdues jugadores afronten el duel amb la defensora anant de cara cap a ella. En canvi, la segona part és més variada per a la jugadora 3 que alterna entre l'amenaça de llançament i la intenció de penetrar cap a la dreta. La jugadora 1 té una clara tendència a insistir en l'acció d'amenaçar llançament. En la tercera part, que suposa el canvi d'acció i on definitivament se supera el defensor, està dominada pel canvi de direcció com acció fonamental. La quarta part o acció final presenta per la jugadora 1 una clara tendència al llançament, encara que amb un 40% d'accions sense èxit. La jugadora 3 té un percentatge d'èxit molt superior i també una major variabilitat: intenta penetrar per la dreta o per l'esquerra. Sembla haver una relació entre èxit i variabilitat.

Conducta	Subjecte 1	Subjecte 2
1a ACCIÓ		
Trajectòria frontal	76.0%	60.0%
2a ACCIÓ		
Llançar	73.9%	36.9%
Penetració per la dreta	17.4%	32.0%
3a ACCIÓ		
Canvi de direcció	56.0%	88.0%
Canvi de llançament	32.0%	12.0%
ACCIÓ FINAL		
No èxit	40.0%	28.0%
Penetració per la dreta	16.0%	28.0%
Penetració per l'esquerra	12.0%	36.0%
Llançament	32.0%	8.0%
RESULTAT		
Positiu	60.0%	72.0%
Negatiu	40.0%	28.0%

Quadre 6

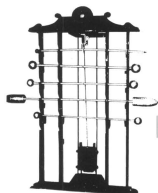
Si considerem les conductes globals de les jugadores es torna a fer evident que una mateixa jugadora tendeix a repetir poques conductes. En el quadre 7 podeu veure que la jugadora 1

repeteix en un 32% l'acció de llançament-canviar de llançament-llançament i en menor nombre les de penetrar per la dreta-canvi de direcció sense èxit i llançament-canvi de di-

Conductes	Subjecte 1	Subjecte 2
PD + CD + PE	4%	16.7%
PD + CD + N	12%	8.3%
PE + CD + PE	0.0%	12.5%
LL + CL + LL	32.0%	4.2%
LL + CD + PD	12.0%	12.5%
LL + CL + N	8.0%	12.5%

PE: Penetració per l'esquerra. LL: Llançament. PD: Penetració per la dreta. CD: Canvi de direcció. CL: Canvi de llançament. N: No llançament.

Quadre 7



Conducta	Jugadora 1 Fase A	Jugadora 1 Fase B	Jugadora 2 Fase A	Jugadora 2 Fase B	Jugadora 3 Fase A	Jugadora 3 Fase B
CF9	37.5%	29.4%	20.0%	43.7%	06.5%	07.7%
CF+	50.0%	52.9%	40.0%	31.2%	25.8%	03.8%
E+	00.0%	17.7%	13.3%	18.8%	41.9%	69.2%
E9	00.0%	00.0%	00.0%	00.0%	09.7%	15.4%
CE+	00.0%	00.0%	13.3%	00.0%	00.0%	00.0%
CE9	12.5%	00.0%	00.0%	00.0%	00.0%	00.0%
CT	00.0%	00.0%	00.0%	12.9%	12.9%	00.0%

CF9: Córrer frontal a la defensa fins a 9 m. CF+: Córrer frontal a la defensa a més de 9 m. E+: Estàtica a més de 9 m. E9: Estàtica a 9 m. CE+: Córrer a la seva esquerra fins més lluny de 9 m. CE9: Córrer a la seva esquerra fins a 9 m. CT: En contraatac.

Quadre 8

recció-penetració per la dreta. Majoritàriament s'inicia amb una amenaça de llançament, conducta que ja és la dominant en aquesta jugadora en altres fases. La jugadora 3 presenta una major varietat de conductes que sembla tenir una relació directa amb el seu major èxit. Varia entre la penetració per la dreta-canviar de direcció-

penetració per l'esquerra, penetració per l'esquerra-canvi de direcció-penetració per l'esquerra, llançament-canvi de direcció-penetració per la dreta.

En ser l'acció proposada en aquesta etapa molt semblant a la del joc real, he patit molt més problemes per analitzar

la conducta de les jugadores que en les altres etapes.

Un cop analitzades les dades obtingudes podem posar a la vostra consideració tres hipòtesis pendents de confirmar:

1. Cada jugadora produeix un nombre molt reduït de conductes.
2. La jugadora que té un comportament més variable té més èxit.
3. La jugadora, segons el seu nivell d'habilitat, s'hi adapta per escollir aquell tipus d'accions amb les quals creu que tindrà més èxit, independentment de les circumstàncies que envolten l'acció.

Anàlisi de la competició

Les dades han estat recollides en tres partits celebrats abans de començar el procés metodològic de la investigació i tres partits després del procés.

A partir de la definició de les fases de l'acció de finta descrites, per a cadascuna d'elles es recollia l'acció que realitzava l'atacant i la seva defensora. Aquestes conductes es descrivien amb el menor nombre de paraules possibles. A posteriori es van analitzar aquestes descripcions per simplificar-les i acabar codificant-les per a posteriors usos.

L'anàlisi de les accions s'ha fet comparant les d'una mateixa jugadora entre la fase de preintervenció i la de postintervenció.

A partir de les dades dels quadres 8, 9, 10 i 11 observem el següent:

1. *Primera fase* (quadre 8): les jugadores tenen un repertori poc variat d'accions, tant abans com després del procés d'intervenció.

Conducta	Preintervenció	Postintervenció
<i>Subjecte 1</i>		
AXT	75.0%	23.5%
AAE	12.5%	05.9%
EDP	12.5%	35.3%
<i>Subjecte 2</i>		
CDD	13.3%	00.0%
EEP	13.3%	12.5%
EDB	20.0%	00.0%
EFC	06.7%	18.8%
Altres	26.8%	31.3%
<i>Subjecte 3</i>		
EFC	35.5%	53.8%
Altres	41.9%	19.0%

AXT:	Amenaçar llançament des de terra.
AAE:	Amenaçar avançar a l'esquerra de l'atacant.
EDP:	Entrar a la dreta de l'atacant amb passes.
CDD:	Canviar de direcció a la dreta.
EEP:	Entrar a l'esquerra de l'atacant amb passes.
EDB:	Entrar a la dreta de l'atacant botant la pilota.
EFC:	Entrar amb bot + salt + recepció + caiguda.

Quadre 9

2. *Segona fase* (quadre 9): cada jugadora utilitza un repertori reduït d'accions. La jugadora 1 concentra un 75% de les accions en una mateixa acció en fase prèvia a la intervenció, mentre que després de la intervenció dos accions concentren el 58% dels intents. La jugadora 2 té una major varietat tant abans com després de la intervenció. Tot i així, més del 60% de les accions s'engloben en tres conductes en els dos moments de la investigació. El cas de la jugadora 3 és més extrem: concentra més del 70% de les accions en dues possibilitats en la fase anterior i posterior.

Sembla que la metodologia aplicada ha provocat una concentració de les accions en les conductes més eficaçes deixant les altres com residuals. És evident que cada jugadora té unes pautes d'acció determinades, independentment de la seva situació en el camp i de l'acció de la oponent directa (quadre 9).

3. *Tercera fase* (quadre 10): en aquesta fase es produeix el mateix cas que durant les diferents etapes de la metodologia proposada: cada jugadora té un petit repertori d'accions (dues o tres) per fer el canvi o l'engany. La metodologia aplicada ha provocat un reforç i una major variabilitat entre les tres conductes més habituals. Les jugadores han augmentat més la concentració d'accions en aquestes tres opcions en la mesura que inicialment partien d'una concentració més baixa (jugadora 2, màxim augment) o més alta (jugadora 3, mínim augment).

4. *Quarta fase* (quadre 11): la variabilitat d'accions és escassa. No són més de tres els tipus de conducta que sumen el 80% del total. Observem que el procés ha modificat el percentatge d'èxit de la jugadora 3 (passa del 58% al 80.8%), el manté en la jugadora 1 (75%-70.6%), mentre que baixa en la jugadora 2 (86.6%-

Conducta	Jugadora 1 Fase A	Jugadora 1 Fase B	Jugadora 2 Fase A	Jugadora 2 Fase B	Jugadora 3 Fase A	Jugadora 3 Fase B
CDO	25.0%	17.6%	40.0%	43.8%	29.0%	34.6%
CEO	50.0%	29.4%	26.7%	25.0%	41.9%	36.6%
CDE	00.0%	35.3%	06.7%	18.7%	06.5%	11.5%
TOTAL	75.0%	82.3%	73.4%	87.5%	77.4%	82.7%
Diferència		+ 7.3%		+ 14.1%		+ 5.3%

CDO: Canvi de direcció a la dreta. CEO: Canvi de direcció a l'esquerra. CDE: Canvi de direcció dreta-esquerra.

Quadre 10

68.8%), encara que aquesta jugadora no va poder desenvolupar completament la tercera fase d'entrenament. Quant a la forma d'assolir l'èxit en l'acció de finta, observem un increment notable en les tres jugadores de la falta de la defensora per frenar l'atacant: major perillositat de l'atacant? un descens del domini de la distància per part de l'atacant? noves accions que encara s'han d'afinar? Les dades obtingudes no em permeten treure l'aigua clara sobre aquest aspecte.

Conclusions

A partir de les dades registrades en la competició i observant les accions de

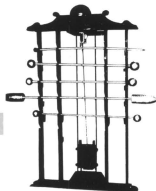
les jugadores durant el treball proposo alguns arguments que em sembla interessant posar a debat:

- 1) Les accions de finta d'aquestes jugadores poques vegades responen a raonaments sistemàtics dels jugadors. Semblen obeir a un "impuls" que podríem considerar primari, una vegada desencadenat el qual es posen en marxa una sèrie d'accions molt estructurades per superar l'adversari. Poques vegades l'acció que s'inicia respon a una anàlisi de l'entorn: primer perquè el temps per a l'acció és molt limitat i segon perquè el jugador té assimilades una sèrie de situacions que durant el joc es produeixen de forma habitual, les quals ja tenen unes solucions estàndard. Per exemple, el jugador que va a

Conducta	Jugadora 1 Fase A	Jugadora 1 Fase B	Jugadora 2 Fase A	Jugadora 2 Fase B	Jugadora 3 Fase A	Jugadora 3 Fase B
DP	25.0%	23.5%	13.3%	25.0%	31.0%	19.0%
ES	62.5%	35.3%	53.3%	12.5%	25.8%	11.5%
EX	12.5%	05.9%	33.3%	31.3%	29.0%	46.2%
FF	00.0%	29.4%	00.0%	25.0%	03.2%	23.1%

DP: No té èxit, passa la pilota. ES: Èxit, assoleix superioritat. EX: Èxit, llança. FF: Èxit, però falta de la defensora.

Quadre 11



llançar a porteria des de 9 m i es troba amb un defensor que li surt al pas, sovint tendeix a buscar penetració pel cantó contrari al braç de llançament.

- 2) Hi ha un factor crític que no ha estat analitzat i que pot ser el determinant de l'èxit i del fracàs de les accions de finta. Aquest factor és la rapidesa en el moment del canvi d'acció. A una distància adient el defensor no té temps material per aturar l'atacant. En aquesta circumstància l'èxit defensiu només és possible en tres casos:

- a. Perquè el defensor actuï de forma antireglamentària.
- b. Perquè la distància entre l'atacant i el defensor és massa gran i permet al defensor reaccionar a temps.
- c. Perquè la distància entre l'atacant i el defensor és massa

petita i es produeix el xoc entre un jugador i l'altre.

- 3) De les tres situacions exposades en el punt anterior es deriva un tercer factor a tenir en compte: *la distància entre atacant i defensor*, com element crític de l'èxit.

A partir d'aquestes consideracions sembla que més que la forma amb la que es produeixin aquestes accions són factors determinants del seu èxit, a més de la variabilitat ja exposada, el que la distància i el ritme d'execució siguin prou adients.

Cal que els exercicis proposats per a l'entrenament de les fintes tinguin en compte el següent:

- a. Han d'obligar els jugadors a respondre de forma coherent als estímuls més pertinents per a l'acció: adversari directe, moviment de la pilota; forçant un ritme d'execució i una distància entre els oponents que sigui adient.

- b. Fer veure al jugador que pot crear ell mateix les condicions idònies per fintar. La seva actuació prèvia pot portar a l'adversari al terreny ideal per ser enganyat.
- c. Afavorir la variabilitat de les accions segurament necessària per complir amb la condició a.

Bibliografia

- BAYER, Claude (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Ed. Hispano Europea. Barcelona.
- PLATONOV, Vladimir Nicolaievitch (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y práctica*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- MAHLO, Friedrich (1981). *La acción táctica en el juego*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
- RIERA, Joan (1989). *Fundamentos de la Técnica y la Táctica deportivas*. INDE. Barcelona.
- ROMAN, Juan de Dios. *Conceptos básicos del aprendizaje táctico en balonmano*. Federación Española de Balonmano. Madrid, S.A.