

Josep Ibáñez Coma,
Licenciado en Educación Física,
Entrenador estatal de Balonmano.

Trabajo realizado con una ayuda
de la Direcció General de l'Esport.

APLICACIÓN DE UN MÉTODO PARA EL ENTRENAMIENTO DE UNA ACCIÓN DE UNO CONTRA UNO: LA FINTA EN BALONMANO

Resumen

Dentro de los juegos deportivos colectivos siempre ha existido la tendencia a entrenar a partir del principio de que el jugador debe dominar las técnicas del juego, que se entienden como unos gestos estándares aplicables a diferentes momentos del juego. Poco a poco se ha ido imponiendo otro modelo que ha tenido en cuenta aspectos como el de la toma de decisiones en función de las características del entorno. Una vez el discurso teórico ha cambiado es interesante observar cómo la práctica diaria ha modificado poco los ejercicios que se realizan. Esta disfunción entre discurso teórico y praxis diaria es fruto de la falta de un trabajo riguroso que, a partir del principio de que las acciones individuales que se producen durante el encuentro en un deporte colectivo son el producto de una suma de elementos, entre los cuales la ejecución técnica no es lo más importante, no han permitido la propuesta de nuevas pautas para el diseño de ejercicios.

Este artículo es el producto de esta preocupación y de una investigación realizada sobre un comportamiento táctico habitual en balonmano como es la finta, con tres jugadoras de alto rendimiento.

Se propone una metodología de trabajo poco habitual y se dan pautas para evaluar y controlar estas acciones. Final-

mente, se exponen algunos de los resultados obtenidos a lo largo del proceso metodológico propuesto y en partidos de competición, antes y después del proceso de intervención.

Palabras clave: balonmano, acción, acción colectiva, acción táctica, acción individual, cambio de dirección, finta, habilidad, juegos deportivos colectivos, penetración, uno contra uno.

Planteamiento del problema

Dentro del contexto de los juegos deportivos, autores como Malho (1969) y Bayer (1986) han sugerido desde hace tiempo que la acción individual de un

jugador es un proceso complejo, del que la ejecución sólo es el aspecto más visible, pero no el más importante. El éxito o el fracaso de las acciones individuales y colectivas en este tipo de juegos vienen determinados no sólo por la forma cómo se ejecutan sino por cuándo, por qué y para qué se realizan (figura 1).

Contrariamente, el aprendizaje y el entrenamiento de los juegos deportivos colectivos, entre ellos el balonmano, se basa en procurar que los jugadores dominen los gestos que conforman la parte más visible del juego (el cómo). Es lo que denominamos técnica del juego. Una vez se asimila esta técnica se procede al entrenamiento y/o aprendizaje de las acciones que necesitan una coordinación con los compañeros: es la táctica del juego. Estas acciones tácticas (?) tienen como instrumento de rea-

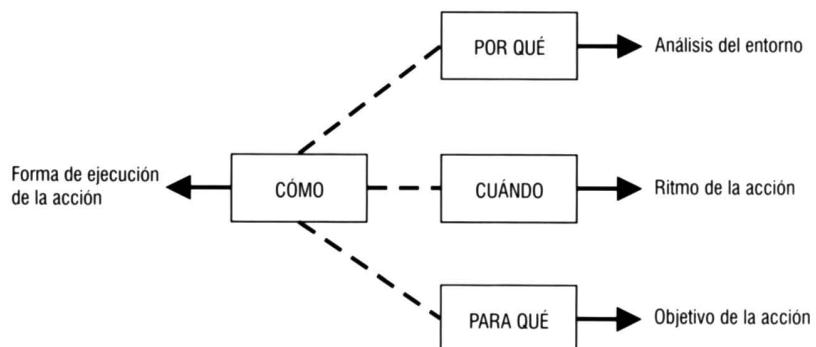


Figura 1. Proceso de acción en las situaciones "uno contra uno"

lización las acciones técnicas. La relación entre las acciones técnicas y las acciones tácticas es puramente instrumental y en una sola dirección. Contrariamente a este hecho, lo que propongo es una relación entre las acciones individuales y las acciones colectivas de causa-efecto mutuo (figura 2), en la que una acción individual propone una acción colectiva y una acción colectiva puede favorecer una acción individual. Es decir, el movimiento que se observa en un jugador de un juego deportivo colectivo no es importante en sí mismo sino en relación al objetivo que pretende conseguir. Un lanzamiento no es eficaz en función de la forma como se realiza sino en relación a si ha conseguido su objetivo de superar los adversarios (defensores y portero) y colocar "la bimba dentro de la barraca".

Este es un discurso teórico asumible... Ahora bien, ante la hoja en blanco, preparando el entrenamiento, ante el grupo de jugadores en el momento de diseñar un ejercicio, es difícil concretar los ejercicios más convenientes para incidir en la mejora de las acciones individuales a partir del trabajo sobre los aspectos de información del entorno y de la toma de decisiones.

El tema de fondo que plantea este artículo y la investigación en la que se apoya es el de plantear una nueva metodología de entrenamiento de las acciones individuales.

Objetivos

La experiencia me dice que las acciones individuales de los jugadores no se pueden aprender ni mejorar con su repetición más o menos estereotipada, porque durante el juego "no existe ninguna acción igual a la otra". Cada acción que realiza un jugador debe adaptarse continuamente al objetivo de la

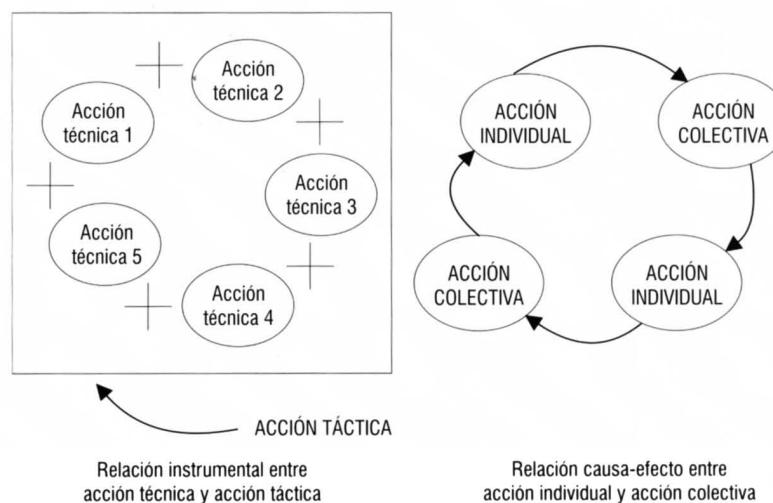


Figura 2

misma y a las características del entorno (compañeros, tiempo, espacio, situación...): no sólo cuando se toma la decisión de ejecutarla sino también mientras se está realizando.

Mi trabajo ha partido de esta hipótesis para plantear un método de entrenamiento para las acciones individuales que responda a los criterios y que se pueden resumir en los siguientes:

- Las tareas de entrenamiento deben ser contextualizadas en relación a situaciones de juego, siempre lo más reales posible.
- La forma de la acción no es fundamental. Lo que importa es conseguir el objetivo previsto.
- La acción se modela por la información sobre el objetivo y las condiciones del entorno en cada momento de la acción, aunque sin ningún patrón fijo.

Para este trabajo he escogido la finta como la acción a analizar. La finta es una de las acciones más claras de sublimación del trabajo táctico, entendiendo este como el duelo entre dos adver-

sarios con objetivos antagónicos que se preguntan continuamente:

- ¿Qué quiero conseguir?
- ¿Qué puedo hacer?
- ¿Cómo lo puedo hacer?
- ¿Cuándo lo he de hacer?
- ¿Por qué de esta forma?
- ¿Qué hará mi adversario?
- ¿Cómo reaccionaré?

Es a partir de estas preguntas que observo la imposibilidad de enseñar/entrenar este comportamiento sin oposición. Pero ¿qué tipo de oposición, qué regulación de ésta? Debemos diseñar un proceso metodológico que relacione una teoría que valora mucho los aspectos de toma de decisiones de los jugadores con los ejercicios que deben conducir a desarrollar esta habilidad. Con esta pretensión el trabajo quiere:

- a) Plantear una forma metodológica para el entrenamiento de las acciones tácticas individuales, la finta en este caso.
- b) Proponer criterios para analizar y valorar estas acciones, la finta en este caso.



Fase	Acción	Elemento a valorar
- 1 - PREPARATORIA	1ª ACCIÓN DEL ATACANTE	Qué acción realiza antes de recibir la pelota.
	1ª ACCIÓN DE LA DEFENSA	Cómo recibe la pelota.
- 2 - PRIMARIA	2ª ACCIÓN DEL ATACANTE	Qué acción realiza el atacante después de recibir la pelota.
	2ª ACCIÓN DE LA DEFENSA	Qué realiza la defensa durante la acción del atacante.
- 3 - CAMBIO DE ACCIÓN	3ª ACCIÓN DEL ATACANTE	El atacante cambia de acción o mantiene la inicial.
	3ª ACCIÓN DE LA DEFENSA	Qué realiza la defensa cuando el atacante cambia o mantiene su acción.
- 4 - FINAL	4ª ACCIÓN DEL ATACANTE	Qué acción realiza el atacante después del cambio de acción o sin hacerlo.
	4ª ACCIÓN DE LA DEFENSA	Qué hace la defensa.

Cuadro 1. Elementos a considerar en la acción de finta

Sujetos

La investigación se realizó con tres jugadoras de balonmano pertenecientes al Centro de Alto Rendimiento de la Dirección General del Deporte y de la Federación Catalana de Balonmano, durante la temporada 1989-90. En aquel momento las tres jugadoras estaban participando en el mismo club de la misma categoría estatal femenina.

Desarrollo del trabajo

Para programar el trabajo he considerado la acción de finta dividida en cuatro fases (cuadro 1):

- Preparatoria:* desde el primer movimiento de la jugadora atacante hasta la recepción de la pelota.
- Primaria:* desde la recepción de la pelota hasta la primera acción de amenaza de la atacante.
- Cambio de acción:* desde el final de la primera acción de amenaza de la atacante hasta el final de la acción que se produce, en función de la reacción de la defensora, que puede ser mantener la acción primaria o su cambio.
- Final:* acción final de la finta, después de la reacción de la defensora al cambio de acción.

El trabajo consistió en la aplicación de una metodología de entrenamiento, estudiando la evolución del comportamiento de finta de cada jugadora por separado.

Para estudiar esta evolución se realizaron tres controles: antes de aplicar el proceso de entrenamiento, durante su aplicación y después de la misma. El primer y tercer control se realizaron a partir de acciones producidas durante la competición. El segundo control se realizó durante las sesiones de práctica. En todos los casos el análisis se realizó a partir de imáge-

nes registradas en vídeo durante las sesiones de práctica y los partidos, teniendo en cuenta los elementos señalados en el cuadro 1.

Metodología planteada

Para el entrenamiento de la finta se diseñó un ejercicio base (figura 3), dividido en cinco partes:

- Pasar la pelota.
- Correr hacia la portería.
- Recibir la pelota y primera acción de amenaza de la atacante y reacción de la defensora.
- En función de la reacción defensiva, mantener la acción inicial o cambiarla.
- Finalización de la acción.

A partir del ejercicio base expuesto la metodología de entrenamiento ha seguido tres etapas.

En cada una de las etapas se ha cumplimentado un número determinado de sesiones. En cada sesión las jugadoras repitieron el ejercicio 15 veces, en 5 series de 5 repeticiones.

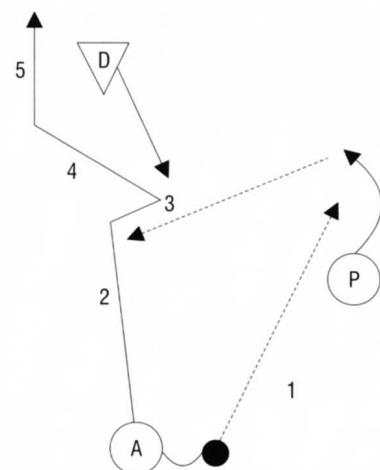


Figura 3

En cada serie las jugadoras intercambiaban sus papeles. Cuando cada jugadora había cumplido una serie recibía información sobre los errores y los aciertos más destacados de su actuación.

El paso de una etapa a la otra se hacía sólo cuando la acción registraba una eficacia del 90% en tres sesiones seguidas.

Descripción de las etapas de entrenamiento y resultados

1º Etapa: oposición positiva-negativa

Antes de iniciar el ejercicio la atacante decide la acción con la que iniciará el ejercicio (por ejemplo, lanzar a portería) y la defensora decide si responderá o no a esta acción.

El ejercicio base se ejecuta como se ha explicado y una vez producida la reacción o no reacción de la defensora, la atacante debe responder de forma correcta: es decir, debe mantener la acción si la defensora no ha respondido o la debe cambiar por otra si ésta ha respondido.

Para exponer los resultados he agrupado los comportamientos que cada sujeto ha realizado en cada parte de la acción de finta (cuadro 2).

Principalmente observamos lo siguiente:

- La mayoría de intentos se inician con la intención de ir a lanzar (más del 50% de intentos).
- En el momento de la finta, de variar la acción iniciada, se utiliza el "cambio de dirección". Seguramente porque es la acción más habitual en el entrenamiento cuando la defensora "sale" hacia la atacante. Aunque la mayoría de veces y para todas las jugadoras la acción defensiva era la de acercarse a la atacante, se observa que las jugadoras 1 y 2 tienen una mayor frecuencia en cambiar de lanzamiento que la juga-

Conducta	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3
1ª ACCIÓN			
Penetración por la derecha	12.4%	5.0%	18.7%
Penetración por la izquierda	23.8%	20.8%	25.3%
Lanzamiento	62.9%	54.2%	54.7%
CAMBIO DE ACCIÓN			
No cambia de acción	21.9%	25.8%	22.7%
Cambio de dirección	65.7%	69.2%	61.3%
Cambio de lanzamiento	12.4%	5.0%	16.0%
2ª ACCIÓN			
Penetración por la derecha	35.2%	24.6%	28.0%
Penetración por la izquierda	32.4%	46.6%	34.7%
Lanzar	32.4%	28.8%	37.3%
RESULTADO			
Positivo	86.7%	89.2%	93.3%
Negativo	13.3%	10.9%	6.7%

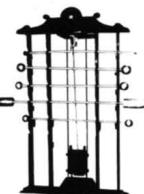
Cuadro 2

- dora 1. Ante un hecho similar la respuesta de 1 y 2 es más variada.
- En la segunda acción realizada por las atacantes hay un cierto equilibrio entre las opciones más habituales. Aun así, la jugadora 1 presenta un mayor equilibrio entre las tres acciones, mientras que en la jugadora 2 predomina la acción de penetrar por la izquierda y en la jugadora 3 es el lanzamiento la acción más habitual. La razón puede ser el lugar que habitualmente ocupan. La jugadora 1 ocupa el lugar de central donde es habitual dominar las tres posibles acciones. La jugadora 2 ocupa el lugar de lateral donde es muy habitual ir a lanzar directamente a portería y, ante la oposición defensora, cambiar de dirección hacia el lado contrario para penetrar hasta la línea de 6 m.
 - Si analizamos las conductas globales, la secuencia de acciones (cuadro 3) vemos como, a pesar de la sencillez de la acción y las múltiples variedades que permite, las jugadoras tienden a repetir un número li-

Conductos	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3
PI + CD + PD	21%	25%	27%
PD + CD + PI	13%	52%	20%
L + CD + PD	21%	6%	7%
L + CD + PI	23%	30%	18%
L + CL + L	17%	4%	20%

PI: Penetración por la izquierda. L: Lanzamiento. PD: Penetración por la derecha. CD: Cambio de dirección. CL: Cambio de lanzamiento.

Cuadro 3



Conducto	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3
1ª ACCIÓN			
Penetración por la derecha	18.8%	30.0%	30.1%
Penetración por la izquierda	27.1%	36.7%	35.0%
Lanzamiento	54.2%	33.3%	43.0%
CAMBIO DE ACCIÓN			
No cambia de acción	36.7%	23.3%	33.7%
Cambio de dirección	59.3%	73.7%	64.4%
2ª ACCIÓN			
Penetración por la derecha	36.7%	33.3%	39.8%
Penetración por la izquierda	36.7%	30.0%	37.9%
Lanzar	26.6%	36.4%	22.3%
RESULTADO			
Positivo	96.7%	96.7%	95.2%
Negativo	3.3%	3.3%	4.8%

Cuadro 4

mitado de acciones. La jugadora 1 y la 3 reúnen en tres conductas más del 60% de los intentos. Al mismo porcentaje llega la jugadora número 2 con sólo dos conductas. Cada jugadora tiene su pequeño repertorio de conductas que parece específico de cada una de ellas.

2ª Etapa: percepción-decisión

La atacante se coloca de espaldas al defensor, a 10-12 m de la portería. Simultáneamente y sin ser observado por la atacante, la defensora adopta una

situación en el espacio determinada que pretende anticiparse a la acción de la atacante y sorprenderle (por ejemplo, a 9 m y a la izquierda de la atacante).

La atacante se gira y mientras inicia la carrera hacia delante observa la posición y la situación del defensor para elaborar una respuesta que le permita desmarcarse.

Cuando la atacante inicia esta acción la defensora toma la decisión de intentar frenar a la atacante o bien no hacer ninguna acción.

Ante la respuesta o no respuesta del defensor, la atacante actúa coherentemente.

Veamos los resultados de esta segunda etapa (cuadro 4):

- Como la etapa 1, el comportamiento del lanzamiento en general, aunque menos, es el más utilizado para iniciar la acción de finta. La jugadora 1 continúa siendo la que más utiliza esta acción, mientras que la jugadora 3 es la que más utiliza diferentes acciones.
- Mayoritariamente el cambio de acción se realiza mediante un cambio de dirección.
- En la segunda acción se produce una relación inversa respecto a la primera acción. Se tiende a acabar las acciones de forma inversa a como se inician. La jugadora 1 tiende a iniciar con lanzamiento y acabar con penetración a derecha o izquierda. La jugadora 3 inicia la mayoría de acciones con intento de lanzamiento y penetración por la izquierda para acabar con penetración por la derecha.

En el cuadro 5 observamos las conductas globales de cada jugadora. El comportamiento "penetrar por la izquierda-cambio de dirección-penetrar por la derecha" ocupa el primer puesto en las tres jugadoras. Poca variación pues. Escasa variedad.

3ª Etapa: creativa

Antes de iniciar la acción la atacante comunica al entrenador qué acción quiere "provocar" en la defensa para fintarla (por ejemplo, hacer ver que quiero tirar en salto para que, cuando haga la intención de saltar, penetre botando y lance desde 6 m).

La atacante recibe la pelota e inicia cualquier acción que piense que pue-

Conductas	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3
L + CD + PI	25%	10%	19%
PD + CD + PI	19%	24%	27%
L + CD + PD	19%	10%	3%
L + CD + PD	28%	29%	40%
PI + CD + L	0%	19%	3%

PI: Penetración por la izquierda. L: Lanzamiento. PD: Penetración por la derecha. CD: Cambio de dirección.

Cuadro 5

de provocar la actuación defensiva prevista.

Ante la reacción de la defensora, la atacante mantiene el plan previsto si es lo esperado o bien lo modifica si la defensa responde de forma diferente. El objetivo de esta fase era la de fomentar la creatividad de las jugadoras.

En esta fase la oposición de la defensora es la máxima posible y del todo real. Por ello, el rendimiento medio ha bajado de forma notable respecto a las otras fases. Aun así, se llega a una media próxima al 60% de éxito.

El cuadro 6 nos muestra por fases las acciones que más se han producido. Hay que aclarar que como la acción es muy similar a las de competición hemos dividido la acción de finta en las cuatro partes descritas para las acciones en competición (cuadro 1).

Los datos recogidos corresponden a dos sujetos porque la tercera no pudo practicar suficientemente a causa de las lesiones.

Veamos los resultados más destacados en el cuadro 6.

Igual que en las otras fases, hay un predominio de determinadas conductas en cada fase de la acción. En la primera parte de la acción ambas jugadoras afrontan el duelo con la defensora yendo de cara hacia ella. En cambio, la segunda parte es más variada para la jugadora 3 que alterna entre la amenaza de lanzamiento y la intención de penetrar hacia la derecha. La jugadora 1 tiene una clara tendencia a insistir en la acción de amenazar lanzamiento. En la tercera parte, que supone el cambio de acción y donde definitivamente se supera al defensor, está dominada por el cambio de dirección como acción fundamental. La cuarta parte o acción final presenta para la jugadora 1 una clara tendencia al lanzamiento, aunque con un 40% de acciones sin éxito. La jugadora 3 tiene un porcentaje de éxito muy superior y también una mayor variabi-

Conducta	Sujeto 1	Sujeto 2
1ª ACCIÓN		
Trayectoria frontal	76.0%	60.0%
2ª ACCIÓN		
Lanzar	73.9%	36.9%
Penetración por la derecha	17.4%	32.0%
3ª ACCIÓN		
Cambio de dirección	56.0%	88.0%
Cambio de lanzamiento	32.0%	12.0%
ACCIÓN FINAL		
No éxito	40.0%	28.0%
Penetración por la derecha	16.0%	28.0%
Penetración por la izquierda	12.0%	36.0%
Lanzamiento	32.0%	8.0%
RESULTADO		
Positivo	60.0%	72.0%
Negativo	40.0%	28.0%

Cuadro 6

lidad: intenta penetrar por la derecha o por la izquierda. Parece existir una relación entre éxito y variabilidad.

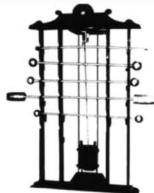
Si consideramos las conductas globales de las jugadoras, es nuevamente

evidente que una misma jugadora tiende a repetir pocas conductas. En el cuadro 7 se puede ver que la jugadora 1 repite en un 32% la acción de lanzamiento-cambiar de lanzamiento-lanza-

Conductas	Sujeto 1	Sujeto 2
PD + CD + PI	4%	16.7%
PD + CD + N	12%	8.3%
PE + CD + PI	0.0%	12.5%
L + CL + L	32.0%	4.2%
L + CD + PD	12.0%	12.5%
L + CL + N	8.0%	12.5%

PI: Penetración por la izquierda. L: Lanzamiento. PD: Penetración por la derecha. CD: Cambio de dirección. CL: Cambio de lanzamiento. N: No lanzamiento.

Cuadro 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%
CI+	00.0%	00.0%	13.3%	00.0%	00.0%	00.0%
CI9	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: Correr frontal a la defensa hasta 9 m. CF+ : Correr frontal a la defensa a más de 9 m. E+ : Estática a más de 9 m. E9: Estática a 9 m. CI+ : Correr a su izquierda hasta más lejos de 9 m. CI9: Correr a su izquierda hasta 9 m. CT: En contraataque.

Cuadro 8

miento y en menor número las de penetrar por la derecha-cambio de dirección sin éxito y lanzamiento-cambio de dirección-penetración por la derecha. Mayoritariamente se inicia con una amenaza de lanzamiento, conducta que ya es la dominante en esta jugadora en otras fases. La jugadora 3 presenta una mayor variedad de conductas que parece tener una relación directa con su

mayor éxito. Varía entre la penetración por la derecha-cambiar de dirección-penetración por la izquierda, penetración por la izquierda-cambio de dirección-penetración por la izquierda, lanzamiento-cambio de dirección-penetración por la derecha.

Al ser la acción propuesta en esta etapa muy parecida a la del juego real, he sufrido muchos más problemas para

analizar la conducta de las jugadoras que en las otras etapas.

Una vez analizados los datos obtenidos podemos poner a vuestra consideración tres hipótesis pendientes de confirmar:

1. Cada jugadora produce un número muy reducido de conductas.
2. La jugadora que tiene un comportamiento más variable tiene más éxito.
3. La jugadora, según su nivel de habilidad, se adapta para escoger aquel tipo de acción con la que cree que tendrá más éxito, independientemente de las circunstancias que rodean a la acción.

Análisis de la competición

Los datos han sido recogidos en tres partidos celebrados antes de empezar el proceso metodológico de la investigación y tres partidos después del proceso.

A partir de la definición de las fases de la acción de finta descritas, para cada una de ellas se recogía la acción que realizaba la atacante y su defensora. Estas conductas se describían con el menor número de palabras posible. A posteriori se analizaron estas descripciones para simplificarlas y acabar codificándolas para posteriores usos.

El análisis de las acciones se ha hecho comparando las de una misma jugadora entre la fase de preintervención y la de postintervención.

A partir de los datos de los cuadros 8, 9, 10, 11 observamos lo siguiente:

1. *Primera fase* (cuadro 8): las jugadoras tienen un repertorio poco variado de acciones, tanto antes como después del proceso de intervención.

Conducta	Preintervención	Postintervención
Sujeto 1		
AXS	75.0%	23.5%
AAI	12.5%	05.9%
EDP	12.5%	35.3%
Sujeto 2		
CDD	13.3%	00.0%
EIP	13.3%	12.5%
EDB	20.0%	00.0%
EFC	06.7%	18.8%
Otros	26.8%	31.3%
Sujeto 3		
EFC	35.5%	53.8%
Otros	41.9%	19.0%

- AXS: Amenazar lanzamiento desde el suelo.
 AAI: Amenazar avanzar a la izquierda del atacante.
 EDP: Entrar a la derecha del atacante con pasos.
 CDD: Cambiar de dirección a la derecha.
 EIP: Entrar a la izquierda del atacante con pasos.
 EDB: Entrar a la derecha del atacante botando la pelota.
 EFC: Entrar con bote + salto + recepción + caída.

Cuadro 9

2. *Segunda fase* (cuadro 9): cada jugadora utiliza un repertorio reducido de acciones. La jugadora 1 concentra un 75% de las acciones en una misma acción en fase previa a la intervención, mientras que después de la intervención dos acciones concentran el 58% de los intentos. La jugadora 2 tiene una mayor variedad tanto antes como después de la intervención. Aún así, más del 60% de las acciones se engloban en tres conductas en los dos momentos de la investigación. El caso de la jugadora 3 es más extremo: concentra más del 70% de las acciones en dos posibilidades en la fase anterior y posterior.

Parece que la metodología aplicada ha provocado una concentración de las acciones en las conductas más eficaces dejando las otras como residuales. Es evidente que cada jugadora tiene unas pautas de acción determinadas, independientemente de su situación en el campo y de la acción de la oponente directa (cuadro 9).

3. *Tercera fase* (cuadro 10): en esta fase se produce el mismo caso que durante las diferentes etapas de la metodología propuesta: cada jugadora tiene un pequeño repertorio de acciones (dos o tres) para hacer el cambio o el engaño. La metodología aplicada ha provocado un refuerzo y una mayor variabilidad entre las tres conductas más habituales. Las jugadoras han aumentado más la concentración de acciones en estas tres opciones en la medida que inicialmente partían de una concentración más baja (jugadora 2, máximo aumento) o más alta (jugadora 3, mínimo aumento).

4. *Cuarta fase* (cuadro 11): la variabilidad de acciones es escasa. No son más de tres los tipos de conducta que suman el 80% del total. Observamos que el proceso ha modificado el porcentaje de éxito de la jugadora 3 (pasa del 58% al 80.0%), lo mantiene en la jugadora 1 (75%-70.6%), mientras que

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%
CIO	50.0%	29.4%	26.7%	25.0%	41.9%	36.6%
CDI	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%
Diferencia		+7.3%		+14.1%		+5.3%

CDO: Cambio de dirección a la derecha. CIO: Cambio de dirección a la izquierda. CDI: Cambio de dirección derecha-izquierda.

Cuadro 10

baja en la jugadora 2 (86.6%-68.8%), aunque esta jugadora no pudo desarrollar completamente la tercera fase de entrenamiento. En cuanto a la forma de conseguir el éxito en la acción de finta, observamos un incremento notable en las tres jugadoras de la falta de defensora para frenar a la atacante: ¿mayor peligrosidad por parte del atacante? ¿un descenso del dominio de la distancia por parte de la atacante? ¿nuevas acciones que aun se han de afinar? Los datos obtenidos no me permiten esclarecer este aspecto.

de las jugadoras durante el trabajo, propongo algunos argumentos que me parece interesante poner a debate:

- 1) Las acciones de finta de estas jugadoras pocas veces responden a razonamientos sistemáticos de los jugadores. Parecen obedecer a un "impulso" que podríamos considerar primario, que una vez desencadenado se ponen en marcha una serie de acciones muy estructuradas para superar al adversario. Pocas veces la acción que se inicia responde a un análisis del entorno: primero porque el tiempo para la acción es muy limitado y segundo porque el jugador tiene asimiladas una serie de situaciones que durante el juego se producen de forma habitual, las cuales ya tienen unas

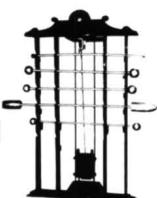
Conclusiones

A partir de los datos registrados en la competición y observando las acciones

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 tiene éxito, pasa la pelota. ES: Éxito, consigue superioridad. EX: Éxito, lanza. FF: Éxito, pero falta de la defensora.

Cuadro 11



- soluciones estándar. Por ejemplo, el jugador que va a lanzar a porteria desde 9 m y se encuentra con un defensor que le sale al paso, a menudo tiende a buscar penetración por el lado contrario al brazo de lanzamiento.
- 2) Existe un factor crítico que no ha sido analizado y que puede ser el determinante del éxito y del fracaso de las acciones de finta. Este factor es la rapidez en el momento del cambio de acción. A una distancia adecuada el defensor no tiene tiempo material para parar al atacante. En esta circunstancia el éxito defensivo sólo es posible en tres casos:
- Porque el defensor actúe de forma antiregлamentaria.
 - Porque la distancia entre el atacante y el defensor es demasiado grande y permite al defensor reaccionar a tiempo.
 - Porque la distancia entre el atacante y el defensor es demasiado pequeña y se produce el choque entre un jugador y otro.
- 3) De las tres situaciones expuestas en el punto anterior, se deriva un tercer factor a tener en cuenta: *la distancia entre atacante y defensor*, como elemento crítico del éxito.
- A partir de estas consideraciones parece que más que la forma con la que se produzcan estas acciones son factores determinantes de su éxito, además de la variabilidad ya expuesta, el que la distancia y el ritmo de ejecución sean suficientemente adecuados. Los ejercicios propuestos para el entrenamiento de las fintas deben tener en cuenta lo siguiente:
- Deben obligar a los jugadores a responder de forma coherente a los estímulos más pertinentes para la acción: adversario directo, movimiento de la pelota; forzando un ritmo de ejecución y una distancia entre los oponentes que sea adecuado.
 - Hacer ver al jugador que puede crear él mismo las condiciones idóneas para fintar. Su actuación previa puede llevar al adversario al terreno ideal para ser engañado.
- c. Favorecer la variabilidad de las acciones seguramente necesarias para cumplir con la condición a.

Bibliografía

- 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.