

ατζετέγια

CRITERIOS Y RECURSOS PARA EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO



Enrique Díez

¿EN QUÉ FORMAR?



TEORÍA DUALISTA



René Descartes
(1596-1650)

Defendía la separación de la mente, la «cosa pensante», del cuerpo no pensante.

ENTRENAMIENTO CLÁSICO

- La Educación Física y el Deporte tienen como objetivo el perfeccionamiento de la máquina:
 1. Entrenamiento físico.
 2. Entrenamiento técnico.
- Por tanto, se establece un listado de los **gestos técnicos** que la jugadora puede realizar (pase, tiro, bote...) y se entrenan por separado (**entrenamiento analítico**), para facilitar su asimilación, encadenarlos posteriormente e integrarlos en el **sistema de juego establecido**.







EN BUSCA DE
LA ESENCIA DEL JUEGO

“La comprensión global de la mente humana requiere una perspectiva organísmica; que la mente debe relacionarse con un organismo completo, formado por la integración del cuerpo propiamente dicho y el cerebro, y completamente interactivo con un ambiente físico y social”

Damasio (2004)

*“En el curso de un **juego sociomotor**, el sujeto está en una estructura de intercambios que da sentido a sus realizaciones”... “debe detectar continuamente la información incluida en los comportamientos de los co-participantes, interpretarla, comprenderla” ... “establece, a cada fracción de segundo, hipótesis respecto a las intenciones, los proyectos, de los otros participantes”... “Éstas lo llevan a tomar decisiones continuamente”*

Parlebas (1988)

“La acción táctica individual debe ser considerada dentro de un conjunto de elementos contextuales que la influyen al mismo tiempo que la propia acción modifica el escenario que se va creando (que va emergiendo) sobre la marcha”

López y Sartagal (2010)

ESENCIA DEL JUEGO

El juego es un sistema dinámico de relaciones entre las acciones o **conductas tácticas** que manifiestan los jugadores y las variables contextuales internas y externas. Por tanto, las jugadoras reciben incontables estímulos y deben producir muchas **tomas de decisiones.**



La calidad individual de una jugadora se manifiesta por la elevada consecución de sus objetivos en las diferentes **variables contextuales**, lo que obliga a aprender **conductas tácticas** adaptables, que requieren dominar gestos técnicos.



ATAQUE

Acercarnos a distancia
eficaz y crear ocasiones

OBJETIVOS O COMPETENCIAS TÁCTICAS

- Llegar a distancia eficaz y crear ocasiones para mí mismo → **“Terminator”**.
- Llegar a distancia eficaz y crear ocasiones para mis compañeras → **“Repartidora”**.
- Aprovechar las ocasiones que los compañeros crean para mí → **“Aprobetxategi”**.

DEFENSA

Evitar que las contrarias lleguen a distancia eficaz y recuperar la posesión

OBJETIVOS O COMPETENCIAS TÁCTICAS

- Evitar que mi par llegue a distancia eficaz y/o envíe balones profundos → **“Muro”**.
- Ayudar a mis compañeros en la misión anterior → **“Bombero”**.
- Robar pases accesibles de impares (a mi par → en mi zona → en otras) → **“Ladrona”**.

CONDUCTAS TÁCTICAS INDIVIDUALES

<p>ATACANTE SIN BALÓN</p>	<p>Desmarcarse Bloquear</p>	<p>Interceptar o Robar Disuadir Cubrir Doblar Obstruir</p>	<p>DEFENSOR DE ATACANTE SIN BALÓN</p>
<p>ATACANTE CON BALÓN</p>	<p>Fijar Fintar pase/tiro Progresar/Ladear Superar Pasar Lanzar</p>	<p>Controlar a distancia (Flotar) Impedir progresión (Parar) Desposeer en bote (Quitar) Impedir pase/<u>lanz</u> (Sujetar) Cerrar trayectorias de tiro (Blocar)</p>	<p>DEFENSORA DE ATACANTE CON BALÓN</p>
<p>PORTERO CON BALÓN</p>	<p>Pasar Lanzar</p>	<p>Controlar a distancia (Flotar) Preparar la parada Detener el lanzamiento (Parar)</p>	<p>PORTERA SIN BALÓN</p>

LOS JUGADORAS TIENEN QUE **SABER**

- Se refiere a la adquisición de **conocimientos teóricos** sobre el juego, lo cual requiere **explicación verbal**.

Reglas

Principios

Conductas

Sistemas...



“Se percibe desde el conocimiento. No hay percepción sin estímulo, pero el estímulo no determina por completo la percepción. No captamos los estímulos de una forma neutra, simultáneamente a los datos captados se les da un significado; pasamos lo visto por el tamiz de lo sabido”

Laguna (2002)

LOS JUGADORES TIENEN QUE **SABER HACER**

- Se refiere a la capacidad para desarrollar y utilizar debidamente las diferentes **acciones** de juego.

¿Qué?

¿Dónde?

¿Cuándo?

¿Cómo?



SABER HACER → Entrenamiento funcional

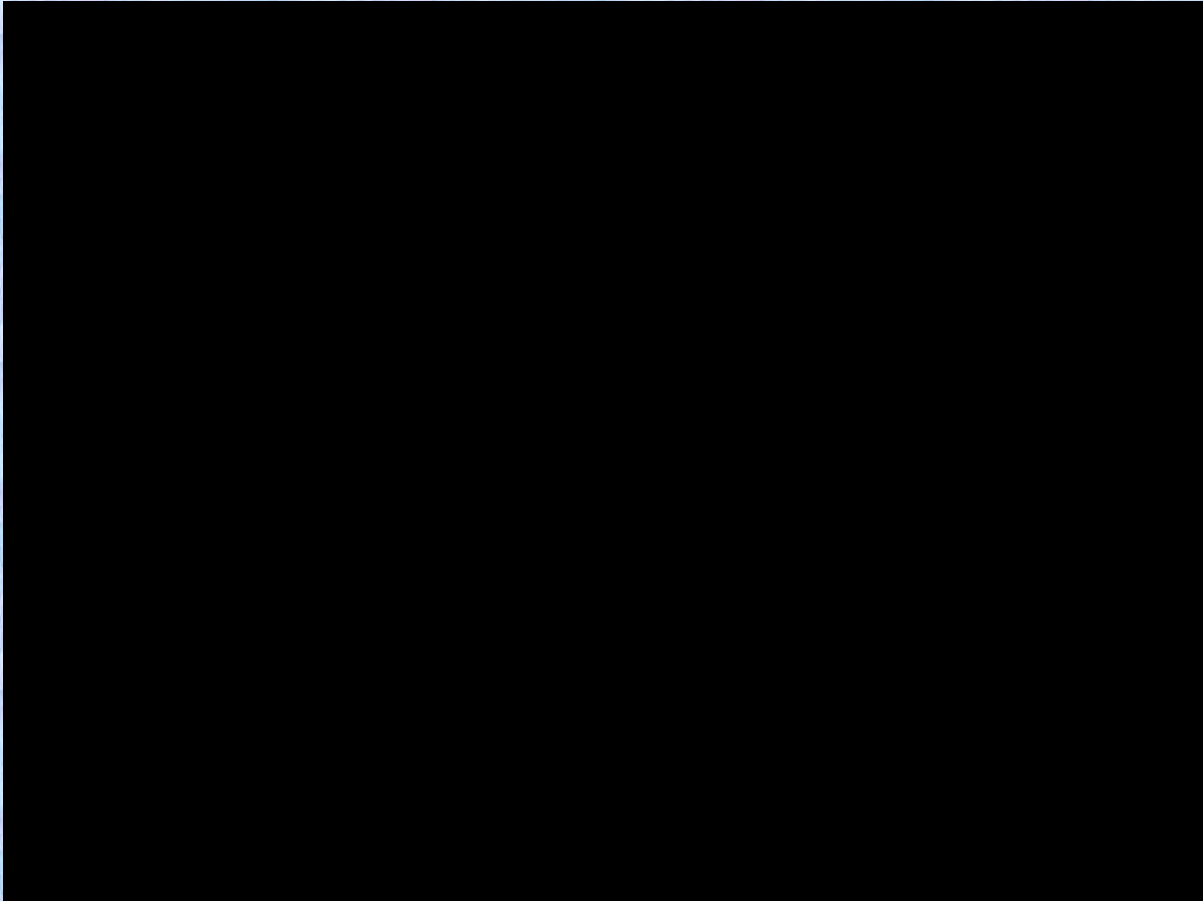
Mediante **situaciones de aprendizaje por inmersión**

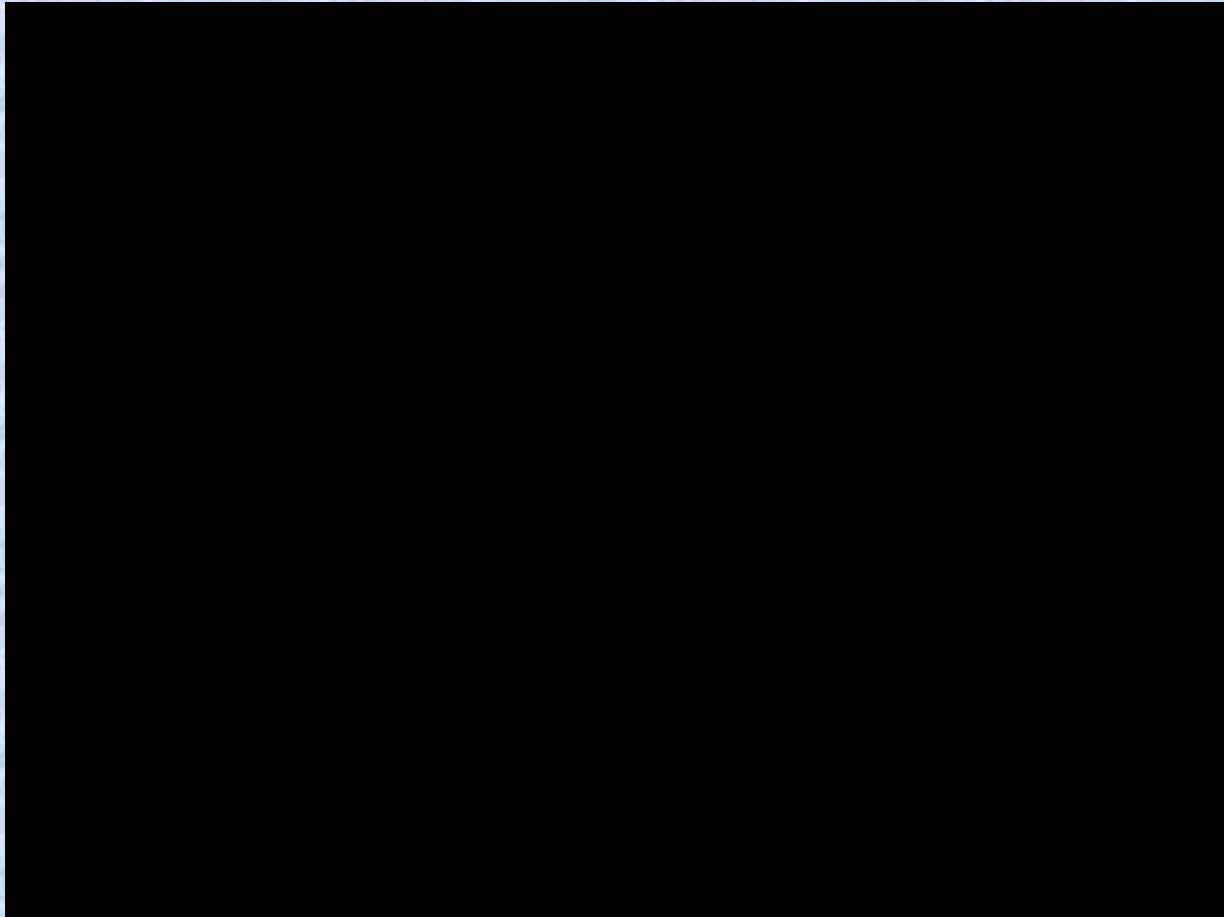
- Que estén cerca de la realidad del juego, con diferentes modificaciones del escenario.
- Que exijan tomar decisiones respecto al uso de las diferentes **conductas tácticas**, (adaptadas a las diversas variables contextuales) y de los gestos técnicos requeridos.
- Que sean divertidas y competitivas.
- Que maximicen la participación activa.
- Que propicien tanto el **procesamiento consciente** como **inconsciente** de la información.





3/13/2024





LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- **Calentamiento:** coordinación, flexibilidad y técnica.
- **Preparación física A:** fuerza explosiva.
- **Preparación táctica A:** mejora de conductas tácticas individuales en bloques pequeños (1x1, 2x1, 2x2...).
- **Preparación táctica B:** táctica colectiva en las diferentes fases del juego y potencia aeróbica.

REFERENCIAS

- Cerwinsky, J. (1975). *Vídeos balonmano*.
- Damasio, A. (2004). *El error de Descartes*. Editorial Crítica.
- Descartes, René (1641). *Meditaciones metafísicas*. París.
- Imagen y Deporte S. L. (1989). *Educación y deporte*. Iniciación al Balonmano. Zaragoza.
- Laguna, M. (2002). *La continuidad en el ataque posicional*. (Comunicación técnica) Madrid. Federación española de balonmano.

REFERENCIAS

- López, V. y Sartagal, J. (2010). *La táctica individual en los deportes de equipo*. Girona. Universidad de Girona.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga. Junta de Andalucía. Universidad Internacional deportiva.
- Pinaud, P. y Díez, E. (2009). *Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano*. Barcelona. Editorial Stonberg.