

PROPUESTA DE DESCUBRIMIENTO GUIADO PARA EL APRENDIZAJE DEL BLOQUEO ESTÁTICO Y DINÁMICO EN BALONMANO

Aniz Legarra, Iñaki

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura

RESUMEN

En el mundo actual del balonmano, en el que la táctica individual es una de las cualidades diferenciadoras y decisivas de los resultados ,el correcto y eficaz aprendizaje de los medios tácticos debería de constituir uno de los objetivos prioritarios.

La problemática viene dada ,desde nuestro punto de vista, por la exigencia de resultados a corto y medio plazo, que obliga al entrenador a decantarse por aprendizajes excesivamente directivos y poco reflexivos.

La propuesta que a continuación presentamos trata de revalorizar una idea fundamental, consistente en plantear otras formas de enseñar distintas a las tradicionales, de manera que si se enseña a los jugadores a observar y a descubrir por sí mismos , se optimizaría el proceso de aprendizaje.(Bayer, 1987; Lasierra, 1991).

Para ello , y como ejemplo , hemos escogido el bloqueo, medio táctico prioritario en la iniciación, y de gran aplicación al rendimiento, en el cual por medio de una secuencia de pasos graduales, se intenta que los jugadores descubran las intenciones tácticas más eficaces.

La propuesta se articula en dos secuencias de aprendizaje , una para el bloqueo estático , y otra para el bloqueo dinámico. Ambas se basan en los indicios de predeterminar las acciones defensivas ,de forma que se obtengan respuestas adaptadas a cada situación por parte de los atacantes.

PALABRAS CLAVE

Aprendizaje, balonmano, bloqueo dinámico, bloqueo estático, descubrimiento guiado, indicio, medios tácticos, premisa.

1 SECUENCIA 1 : BLOQUEO ESTÁTICO.

La situación inicial parte de cinco jugadores, portero, pasador, y los tres directamente implicados en el bloqueo: un defensor, que es el que sufre el bloqueo (bloqueado); y dos atacantes, el que realiza el bloqueo sin balón (bloqueador), y el que se aprovecha de él (beneficiario). (Se trata por tanto de una situación reducida de 1X2).

El objetivo que se busca es la conexión entre bloqueador y beneficiario, de forma que se relacionen sin utilizar el pase entre ellos. Así se pide al jugador sin balón que busque “formas de ayudar a su compañero, formas de crearle espacios”, aunque esté predeterminado a realizarlo lateral o frontalmente en los dos primeros pasos.

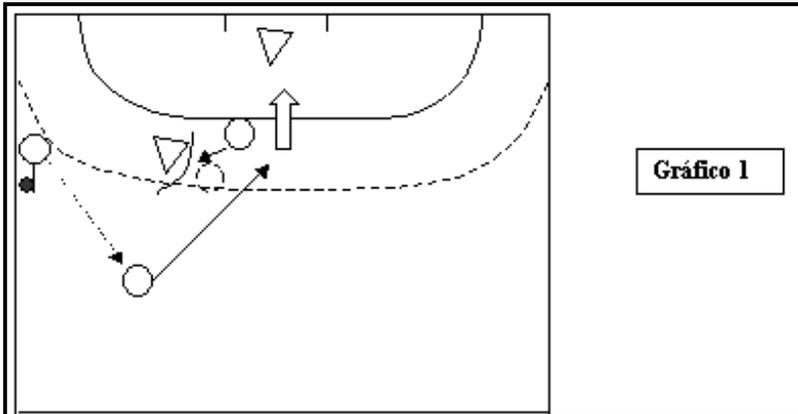
El rol a cumplir por el portador de balón es observar dónde le crea el espacio su compañero e intentar ocuparlo.

El indicio que desencadena las respuestas atacantes viene dado por la semiactividad del defensor,(bloqueado), para la trayectoria del bloqueo, ya sea lateral o frontal, en los tres primeros pasos. (Es decir se deja bloquear , pero atiende a tres premisas básicas :

- Si nota demasiada resistencia, se tira al suelo, forzando falta de ataque.
- Si nota muy poca resistencia, empuja y rompe el bloqueo.
- Y si el bloqueador realiza el bloqueo muy pronto, también puede contrabloquear al durar más de 2 sg.)

La secuencia consta de 4 pasos fundamentales:

En el primero de ellos el bloqueador debe de buscar la creación de espacio lateralmente. Por lo tanto el defensor será semiactivo lateralmente ,salvo las tres premisas, y activo frontalmente. En consecuencia, el beneficiario al observar el espacio creado lateralmente, penetrará y lanzará. (Gráfico 1). (Video).



(Bloqueo lateral).

En el segundo paso, el bloqueador debe crear el espacio frente al defensor. Por lo tanto el defensor será semiactivo frontalmente, salvo las tres premisas , y activo lateralmente. En consecuencia el beneficiario al observar el espacio frente a él , lanzará a portería. (Gráfico 2).(Video).

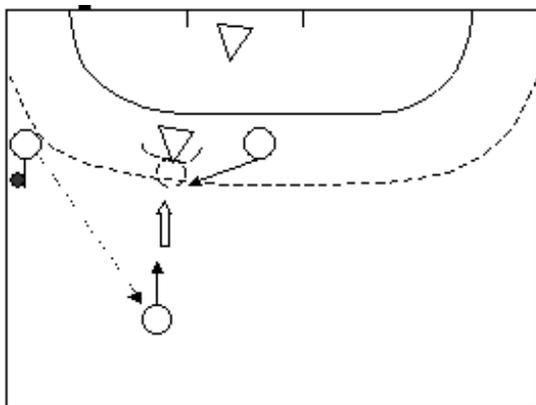


Gráfico 2

(Bloqueo frontal).

El tercer paso es el resumen de los dos anteriores, pudiendo el bloqueador crear el espacio lateral o frontal, libremente. Sin embargo se sigue manteniendo la semiactividad del defensor para la trayectoria del bloqueo, al igual que las tres premisas fundamentales. El beneficiario , por su parte, deberá observar dónde se le crea el espacio para lanzar, o penetrar y lanzar.(Video).

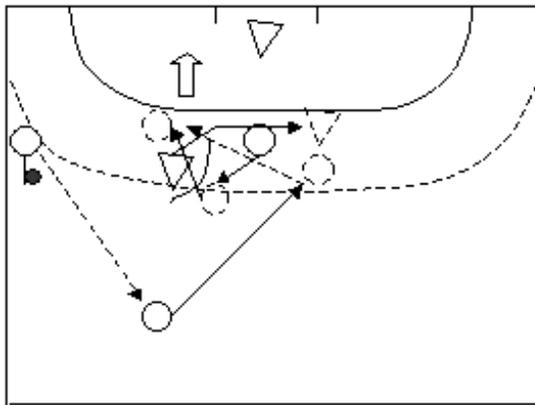


Gráfico 3

En el cuarto y último paso el defensor es totalmente activo, por lo que nos encontramos con una situación de 1X2 de juego real. En ella , y al exigir contrabloquear al defensor , se permite al beneficiario pasar al bloqueador una vez que se ha roto el bloqueo, aunque tenga la exigencia de concluir en gol para no puntuar negativo en el caso de que exista competición. (Gráfico 3).(Video).

(Bloqueo estático + contrabloqueo).

2 SECUENCIA 2: BLOQUEO DINÁMICO.

La secuencia de bloqueo dinámico es similar a la de bloqueo estático, pero con la diferencia de que ahora contamos con dos defensores.(Gráfico 4).

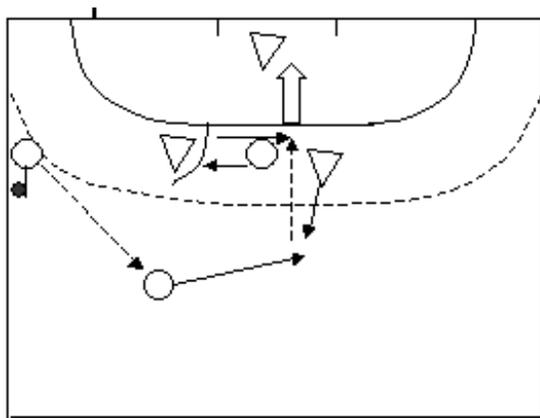


Gráfico 4

(Bloqueo dinámico en par).

En ella se mantiene el rol semiactivo del defensor del bloqueador, (salvo las tres premisas), y se incorpora al segundo defensor ,que debe de ser activo con el portador de balón o beneficiario. Otra de las diferencias es que el bloqueador tras realizar su función tiene la premisa de buscar espacios libres para poder finalizar.

Dicha secuencia también se articula en cuatro pasos fundamentales, que pasamos a comentar.

En el paso 1 el bloqueador debe crear el espacio en el par del beneficiario. Consecuentemente éste, al observar el espacio libre, intenta ocupar el espacio del impar. A partir de ahí y dada la actividad decisiva del defensor sobre él, fija a su defensor y pasa el balón a su compañero, que se ha desmarcado al espacio por detrás del defensor.(Gráfico 4).(Video).

En el paso 2 los roles de los jugadores son los mismos, con la diferencia de que la búsqueda de espacio por parte del bloqueador se produce en el impar. Por lo tanto el beneficiario observa la creación del espacio en el par, y nuevamente fija a su defensor,(en este caso par), y pasa el balón al bloqueador.(Gráfico 5).(Video).

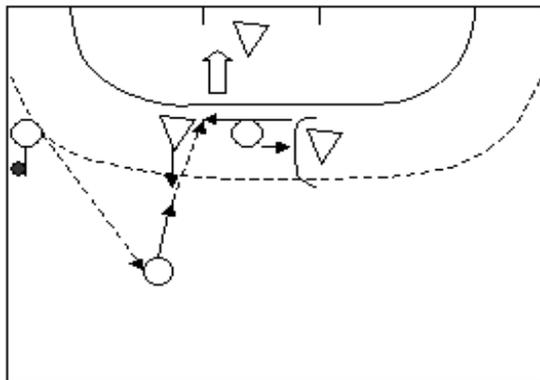


Gráfico 5

(Bloqueo dinámico en impar).

El paso 3 resume los dos anteriores, al permitir al bloqueador que realice su función tanto en el par como en el impar del beneficiario, de tal modo que éste deberá observar dónde le crea el espacio y fijar a par o a impar.(Video).

Y finalmente el paso 4 , en el cuál los dos defensores ya son totalmente activos, y en el que se observa la asimilación real de las secuencias. Normalmente se introduce el elemento competición, (ataque contra defensa y portero), y un handicap a superar bajo, ya que los defensores saben las respuestas de los atacantes.

Debido a esa razón, introducimos un 5º paso, en el que los atacantes tienen total libertad para crear espacios no solo en el interior de los dos defensas, sino en el exterior de los dos, e incluso frontalmente, aglutinando de esta manera las dos secuencias. También se utiliza la competición ,aunque en este caso el handicap es más alto ,al desconocer los defensores ,al menos en un principio, las distintas posibilidades de creación de espacios de los atacantes.(Gráfico 6 y 7).(Video).

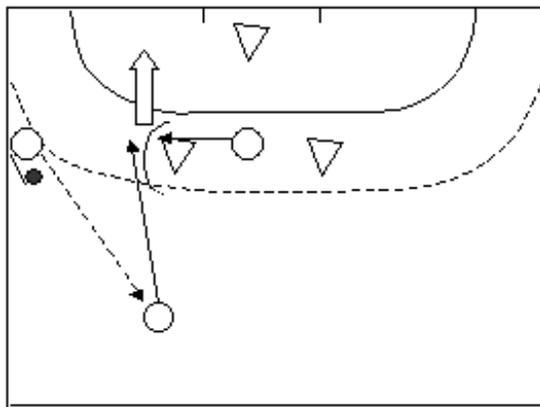


Gráfico 6

(Bloqueo exterior en par).

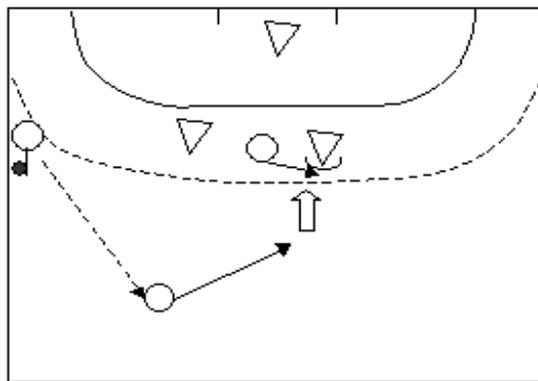


Gráfico 7

(Bloqueo frontal en impar).

3 BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Antón J.L. (1990) :”Balonmano,fundamentos y etapas de aprendizaje”.Ed. Gymnos.Madrid.
- Bayer C. (1992) :”La enseñanza de los juegos deportivos colectivos”.Ed. Hispano Europea.Barcelona.
- Bayer C. (1988) “ Técnica en balonmano: La formación del jugador”. Ed. Hispano-Europea. Barcelona.
- Blázquez D. (1986) :”Iniciación a los deportes de equipo”.Ed. Martínez Roca.Barcelona.
- Delgado Noguera M.A. (1991): “Los estilos de enseñanza en la educación física”. Universidad de Granada. ICE.
- Hahn E. (1988) :”Entrenamiento con niños”. Ed. Martínez Roca.Barcelona.
- Mosston M. y Ashworth S. (1993):”La enseñanza de la Educación Física”.Ed. Hispano Europea.Barcelona.
- Lasierra G. y col. (1992): “1013 ejercicios y juegos de aplicación al balonmano”. Volumen I y II. Editorial Paidotribo . Barcelona.
- Lasierra G. y Lavega P.(1993) :”1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo”.Ed. Paidotribo.Barcelona.