

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD “CABACÚ” DE BARACOA EN LA PRÁCTICA DEL BALONMANO

PROPOSAL OF EXERCISES TO POTENTIATE THE PARTICIPATION OF THE ADOLESCENTS OF THE COMMUNITY "CABACÚ" OF BARACOA IN THE PRACTICE OF THE BALLONMANO

Francisco Abraham Sanamé Matos¹ (san@cug.co.cu)

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo presentar una propuesta de ejercicios para potenciar la práctica del balonmano por las adolescentes de la comunidad Cabacú, municipio Baracoa. Esta se elaboró a partir de una planificación de lo simple a lo complejo, del trabajo individual hasta el nivel de equipo, y mediante una correcta preparación de los escolares desde la enseñanza y el entrenamiento; posee además, indicaciones metodológicas para los profesores. Se pretende que se convierta en una herramienta para incentivar a las adolescentes a su incorporación a la práctica del balonmano como deporte popular y para todos.

PALABRAS CLAVES: Adolescentes, gol, balonmano, técnica, tiro.

ABSTRACT

This article aims to present a proposal of exercises to promote the practice of handball by the adolescents of the community Cabacú, municipality Baracoa. This was elaborated from a planning of the simple to the complex, from the individual work to the level of equipment, and through a correct preparation of the students from the teaching and the training; It also has methodological indications for teachers. It is intended to become a tool to encourage adolescents to join the practice of handball as a popular sport and for everybody.

KEY WORDS: Teenagers, gool, handball, technique, throw.

Es por todos conocido que los adolescentes y jóvenes gustan de la actividad física y los deportes, con el propósito de ser fuertes, ágiles y valientes. Por este motivo muchos de ellos se dirigen al combinado deportivo para ejercitarse.

En la adolescencia "...llega a alcanzarse una organización más estable de los motivos de la personalidad con una dirección de futuro, lo que no era posible en la infancia. El interés por las actividades docentes puede convertirse en una motivación cognoscitiva definida" (González, 2002, p. 91). En este sentido, se concuerda con la idea de que "...la práctica del deporte influye decisivamente en la formación de la personalidad de nuestros adolescentes y jóvenes, contribuye a la formación de valores. Es a través de la actividad práctica del hombre donde se desarrollan los valores a nivel de la conciencia de los individuos, en ella se objetivan los valores construidos internamente y expresados en forma de sentimientos y actuaciones concretas" (Gutiérrez, 2012, p.1).

¹ Máster en ciencias. Profesor Asistente. Universidad de Guantánamo, Cuba.

“El adolescente se convierte físicamente, en unos pocos años, en particular, en los más tempranos de esta etapa (cuando aún es psicológicamente muy inmaduro), en un adulto en apariencia, capaz de engendrar hijos y de disfrutar de la vida erótica en solitario y en pareja. De tales cambios y de su nueva actuación social se derivan las primeras y trascendentales adquisiciones psicosexuales” (González, 2002, p. 90).

El programa de preparación del deportista de balonmano dirigido a los entrenadores de la disciplina, desde el eslabón de base hasta los centros de alto rendimiento de los territorios, dicta los elementos básicos y metodológicos de las preparaciones físicas, técnica, táctica, psicológica, teoría del deporte y consideraciones médicas. Además, propone aquellas pruebas que evalúan el estado y rendimiento de la preparación, lo cual constituye una herramienta de importancia a partir de la cual se logra una buena participación en la comunidad.

El balonmano es un deporte que exige ayuda mutua y camaradería entre los compañeros y el máximo respeto hacia su contrario. Se puede apreciar que los principales rasgos que lo caracterizan son alegría, satisfacción, naturaleza viril del juego, ritual repetitivo expresado en la forma del juego, carácter dramático debido a las situaciones variadas y momentos emocionantes que se viven durante el juego. A su vez, en él se desarrollan valores como el compañerismo, la valentía, la ayuda mutua.

Actualmente se hace necesario poseer habilidad y pericia por parte de los jugadores, lo cual obliga a que las preparaciones ya sean individuales o por equipos, se conviertan en elementos de capital importancia para mejorar tanto las acciones individuales de los jugadores como el nivel de juego de su equipo.

En el sector femenino, la práctica del balonmano en el municipio Baracoa, evidencia bajos índices de aceptación en las edades iniciales. Por tanto, elevar la motivación de las adolescentes para lograr la masividad en dicha práctica es una tarea de primer orden en la actualidad y muy compleja; solo se puede resolver con éxito a través de su vinculación con las demás actividades del proceso de enseñanza y preparación.

Para ello, una alternativa es lograr el adecuado dominio de los fundamentos técnicos que requiere la práctica de los ejercicios de preparación inherentes al deporte. Esto posibilita mayor efectividad y dinamismo durante el juego, y con ello, elevar el número de goles, aspecto que afecta en la actualidad la permanencia de las adolescentes en la práctica del deporte.

Mediante intercambios con los entrenadores, recorridos a las áreas deportivas, visitas efectuadas a las escuelas, contactos con las estudiantes, reuniones con los jefe de agrupación de los combinados deportivos, así como la aplicación de encuestas a las adolescentes, profesores de educación física y seminarios en la dirección municipal de deportes se pudo detectar que la incorporación de las adolescentes a la práctica del balonmano es muy pobre. Ello se corroboró además, al constatar que existen las siguientes dificultades:

1. Los programas de preparación del deportista no se concretan con calidad en las diferentes formas de organización en la base.

2. La estrategia metodológica trazada por los órganos técnicos no es, en todos los casos, la más adecuada por cuanto no tiene en cuenta acciones para lograr una mayor incorporación de las adolescentes a la práctica de balonmano.
3. La proyección del trabajo metodológico en la base presenta limitaciones en cuanto a la motivación de las adolescentes hacia la práctica del balonmano, así como contrarrestar las deserciones.
4. El incremento de goles en los tiros a puerta es deficiente, lo cual influye sustancialmente en la falta de motivación de las adolescentes por la práctica de este deporte.

En este sentido, el presente artículo tiene como objetivo presentar una propuesta de ejercicios para potenciar la práctica del balonmano por las adolescentes de la comunidad Cabacú, de Baracoa.

Propuesta de ejercicios para potenciar la práctica del balonmano por las adolescentes de la comunidad Cabacú

La preparación técnica del deportista se lleva a cabo durante el proceso de entrenamiento deportivo, que tiene sus rasgos específicos. La enseñanza y el entrenamiento inherentes a él deben considerarse como un proceso único e indisoluble, dirigido al fortalecimiento del organismo, a la formación de hábitos motores y a la educación de las cualidades morales y volitivas del deportista. Este proceso se trabaja en la presente propuesta de la siguiente manera:

Tarea de la enseñanza: Consiste en ayudar a la asimilación de los procedimientos correctos de ejecución del ejercicio físico.

Tarea del entrenamiento: Se basa en asegurar los más altos logros del deportista como resultado del dominio perfecto de la técnica y la táctica del tipo de deporte, en el desarrollo físico armónico y en la preparación psicológica especial y la educación de las cualidades moral-volitivas necesarias.

Durante la enseñanza, la atención principal se concentra en la asimilación de los conocimientos necesarios y en el dominio de las correspondientes habilidades prácticas, mientras que el entrenamiento es el proceso de formación de hábitos especiales y de su ulterior perfeccionamiento. El entrenamiento comienza cuando el deportista ha adquirido las representaciones exactas acerca del movimiento y ha logrado la ejecución, si bien aún imperfecta, pero no obstante correcta, de las respectivas acciones.

En los juegos con pelotas, al igual que en otros tipos de deporte, cada uno de los procedimientos técnicos puede ser realizado de diferentes maneras y representan un hábito motor. Las acciones del sujeto pueden dividirse en dos tipos principales: la habilidad y los hábitos. Se llama habilidad a la acción que el hombre puede llevar a cabo mediante la utilización de los conocimientos que obtuvo anteriormente.

La precisión, la economía y la rapidez tienen gran importancia en todos los hábitos deportivos. Esta particularidad de los hábitos motores en los juegos con pelotas exige un grado considerablemente mayor de concientización de los movimientos que en la carrera deportiva y otros tipos de deportes cíclicos.

El fundamento táctico también se desarrolla dentro de la repetición fundamental de la técnica, con métodos similares al resto de los ejercicios. Por lo tanto, al principio los elementos más sencillos se toman uno a uno: los diferentes pases (por ejemplo, los pases al centro, los pases transversales), ejercicios de combinación en parejas, ejercicios sencillos de posicionamiento y marcaje, posiciones de interceptación.

Los ejercicios tácticos posteriores se deben hacer más difíciles, al introducir gradualmente la elaboración táctica de los detalles del juego y la práctica de los movimientos tácticos que se exigen por las diferentes secciones del equipo. Con este método, hacia el final del período básico, podemos pasar hacia la integración de los diferentes elementos de las tácticas del equipo que ya se han dominado, mientras se juegan partidos de entrenamiento con dos porterías.

El primer objetivo del profesor es que los jugadores adquieran estas destrezas y actitudes mediante las sesiones de preparación, o sea, mediante la práctica. La experiencia señala que el desarrollo de las capacidades prácticas y físicas es más rápido y más efectivo si se alienta y apoya por otros factores. Si podemos hacer que los jugadores conozcan la necesidad de desarrollar estas capacidades y comprendan por qué se deben ejecutar apropiadamente, será mucho más fácil el proceso. Esto no se puede alcanzar por otro medio que no sea la explicación teórica. Si de antemano no preparamos psicológicamente a los jugadores durante la labor de la preparación básica, están sujetos a sentir fatiga; si no explicamos el efecto fisiológico y pedagógico de la preparación, solo haremos que esta sea más difícil.

En el balonmano actual, la táctica y la técnica deben estar en armonía completa. El éxito en los encuentros deportivos se hace imposible sin una preparación técnica, entendida como aquel proceso de dominio y perfeccionamiento de los componentes o procedimientos técnicos del tipo de deporte en cuestión. Lleva en sí misma la unidad de la enseñanza y la preparación.

La enseñanza, como ya se había explicado, se dirige a la asimilación de los procedimientos correctos de la ejecución de los ejercicios físicos o acciones motrices; y la preparación, al aseguramiento de los más altos logros mediante la práctica sistemática en el desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas que se logran por la participación activa en los procesos de atención, sensopercepción, memoria, imaginación, pensamiento y lenguaje, motivación, vivencias afectivas, voluntad.

En muchas ocasiones las alumnas se desmotivan, al igual que las que no quieren ingresar en la práctica del deporte, por la cantidad de derrotas en topes y competencias en representación de sus comunidades, y esto se debe entre otros factores, a la carencia de un sistema de ejercicios que les permita anotar goles y que, por consiguiente, las motive a continuar en este deporte que es es muy dinámico.

El desarrollo y la realización del juego a la ofensiva en un equipo de balonmano dependen fundamentalmente de las acciones colectivas. Se habla de un ataque colectivo cuando participan dos o más jugadores. En dicho ataque las acciones individuales de los jugadores tienen que subordinarse a la combinación táctica común, el principio esencial del ataque colectivo es el esfuerzo por alcanzar al adversario con superioridad numérica y lograr situaciones ventajosas para marcar el gol.

“El desarrollo de un sistema de juego se produce a través de la selección de los elementos más adecuados a estos, a la vez, se ajustan a la potencialidad de sus componentes con el objetivo de conseguir el mejor funcionamiento colectivo” (Forcaide, 2008, p. 145).

Las diferentes y variadas formas de movimientos que se emplean en el balonmano deben ser insertadas sin pelotas, lo mismo al inicio del aprendizaje, como en las etapas subsiguientes del desarrollo, por cuanto en esta forma se establecen las bases para todos los movimientos con pelotas.

Las condiciones que debe reunir un buen pase son:

- Oportunidad: realizarlo cuando la situación y posición corporal del compañero son rentables.
- Precisión: intuir la posición futura del receptor, para no obligar al que lo recibe a modificar su situación o cambiar bruscamente el sentido de su progresión (balón adelantado al jugador).
- Seguridad: evitar los pases de ejecución precisa.
- Sorpresa: lograr que el contrario no pueda prever la dirección ni el momento de iniciación del pase.
- Rapidez de ejecución: posibilitar que el oponente no tenga tiempo ni ocasión de interceptar los balones.

Según el propio autor antes citado, Forcaide (2008), “...el tiro es la finalidad del jugador en ofensiva. No se debe forzar su ejecución, para ello es obligado crear la oportunidad, evitando la interposición del adversario entre el balón y la portería. El ángulo de tiro se consigue siempre por la evolución táctica del jugador, eligiendo este el tipo técnico para obtener los mejores resultados. Por estas circunstancias, el atacante debe conocer la mayor cantidad posible de tiros que le permitirán lograr sus fines ante las diferencias técnicas de marcaje” (p. 126).

Añade además, que los tipos de tiros a la portería son (pp. 126-130):

- Tiro de frente a la altura del hombro (cabeza, cadera): Es el arma maestra de los grandes equipos y malogra el juego constructivo rico en combinaciones. Constituye el tiro fundamental y busca paralelamente potencia y precisión.
- Tiro en salto: El jugador en posesión del balón progresa en línea recta hacia la portería aprovechando al máximo los tres pasos.
- Tiro con caída lateral: Este tiro es llamado también tiro rectificado y tiro desequilibrándose. Con este lanzamiento se busca ganar o crear un ángulo de tiro inexistente tácticamente, dando salida lateral al cuerpo del lanzador. Es de dificultosa realización.
- Tiro en caída: Tiene dos modalidades: Con y sin salto o proyección al frente.
 - Con salto: El jugador que lo efectúa se encuentra antes de recibir el pase lateralmente con respecto a la portería.
 - Sin salto: Recibida la pelota, el jugador se deja caer hacia atrás con el cuerpo muy

flexionado, girando muy forzosamente la pierna flexionada contraria a la mano portadora del balón, llevando a éste también hacia atrás – abajo con el fin de preparar el tiro.

- El tiro en salto con caída, rectificando: Este tiro se puede descomponer en dos tiempos. En el primero, el jugador salta en profundidad sobre el área con el exclusivo objeto de ganar o crear ángulo de tiro, por cuyo motivo la dirección de su salto no es hacia la portería, sino hacia el exterior del área (recuérdese que este tiro se efectúa desde el extremo del campo). En el segundo tiempo, rectifica de nuevo, pero esta vez la trayectoria del balón, ya que el portero al esperar el tiro contra el ángulo largo se habrá desplazado al centro de la puerta. Lo lanza con modalidad de picada o tensa al ángulo corto (o próximo al lanzador).
- Tiro en suspensión: Es muy peligroso y es el tiro de mayor porvenir, dado lo estricto de los marcajes actuales y futuros. Disloca las barreras defensivas mejor organizadas, al tirar por encima de ellas.
- Tiro a pase colgado dentro del área: Este lanzamiento requiere una gran coordinación entre el jugador que remata el balón y el pasador que “cuelga” el mismo. No puede haber, por el poco tiempo que se dispone para su ejecución una recepción muy controlada, por cuya causa es muy impreciso y de realización dificultosa. La mayoría de las veces será un “palmeo”. Caso espectacular es, desde el centro del área, el remate de cabeza a pase desde el extremo.
- Tiro de revés: El jugador se encuentra de espaldas a la portería y marcado de cerca, la mano activa vuelve al dorso (con el pulgar hacia abajo) hacia el hombro opuesto, mientras que la otra mano sostiene la pelota por debajo. El peso del cuerpo se apoya sobre el pie contrario a la mano ejecutora (y en otros casos sobre los dos pies) y, mediante un giro corto y rápido del cuerpo, se efectúa el tiro. Para lograr el éxito por sorpresa, no por potencia) con este lanzamiento, es necesario que la recepción y el tiro sean movimientos sin solución de continuidad.
- Tiro de “vaselina”: Se llama así porque “suavemente” (sin potencia) se pasa el balón por encima del portero con una trayectoria muy parabólica.
- Tiro de 7 metros: Es el tiro que se realiza para cobrar un penalti.

Un tiro eficaz a la portería es la coronación de las acciones ofensivas del éxito del tiro, es responsable el jugador que tiene la encomienda de finalizar la acción ofensiva, cuando observamos que los jugadores no marcan gol a pesar de encontrarse en situaciones favorables para el tiro a la portería es conocido que el éxito de una buena definición en el tiro a la portería depende de factores como el nivel de destreza técnico-táctica, la preparación física y psíquica; cada jugador tiene que asimilar diferentes formas de tiro desde diferentes posiciones, la decisión para un determinado tiro de seis, siete o nueve metros, depende de las destrezas técnicas del tirador.

Cuando se va a ejecutar un tiro, los jugadores tienen que estar pendientes de la situación y aprovechar el momento oportuno para realizarlo, este debe sorprender al adversario en especial al portero. El éxito de tiro depende, en gran medida, de si ha ocupado la posición correspondiente, distancia y ángulo.

Si el tiro se ejecuta durante un ataque debe ser sorpresivo y los más efectivos son los tiros potentes, combinados con una finta y a los ángulos, sean superiores o inferiores. La capacidad de análisis también tiene gran importancia para una mayor definición, esto exige del jugador una capacidad de orientación excelente, sin embargo él tiene que concentrarse siempre, definir correctamente y ser capaz de escoger la acción técnica correcta y hasta poder anticiparse a las situaciones del juego.

Ejercicios para incentivar la práctica del balonmano

Estos ejercicios fueron elaborados luego de concluido un estudio previo, revelador de las necesidades existentes por parte de las adolescentes de la comunidad Cabacú, con bajo índice de asistencia a las prácticas y poca motivación hacia los ejercicios en los entrenamientos, y a partir de considerar que el balonmano es un deporte dinámico, que mueve a gran cantidad de personas en diferentes lugares. La motivación por la práctica de este deporte propicia la educación del pensamiento operativo a partir de los tiros a puerta, que posibilitan marcar más goles y así se incrementa la masividad de las adolescentes por la práctica de esta especialidad.

Para esto propusimos que las adolescentes realizaran:

- Tiros a puerta desde el centro del terreno, con y sin oposición.
- Tiros a puerta desde el interior izquierdo y derecho, con y sin oposición.
- Tiros opcionales desde cualquier zona del terreno.

Para la aplicación de los diferentes ejercicios nos apoyamos en el programa de enseñanza y del material bibliográfico, que consta con un sistema de ejercicios utilizados constantemente, así como otros documentos con temas técnicos-tácticos, los cuales no satisfacían las expectativas de las adolescentes objeto de estudio. Además, se consideraron los gustos por las actividades recreativas, el deseo de la victoria y la necesidad de lograr la motivación de las adolescentes en los barrios y asentamientos poblacionales, en función de evitar las deserciones y posibilitar su incorporación a la práctica del deporte; todo ello, por ser esta una etapa de transición donde se desea ser independiente, crear amistades afines, trazarse metas, objetivos, buscar la imagen de quien imitar, así como.

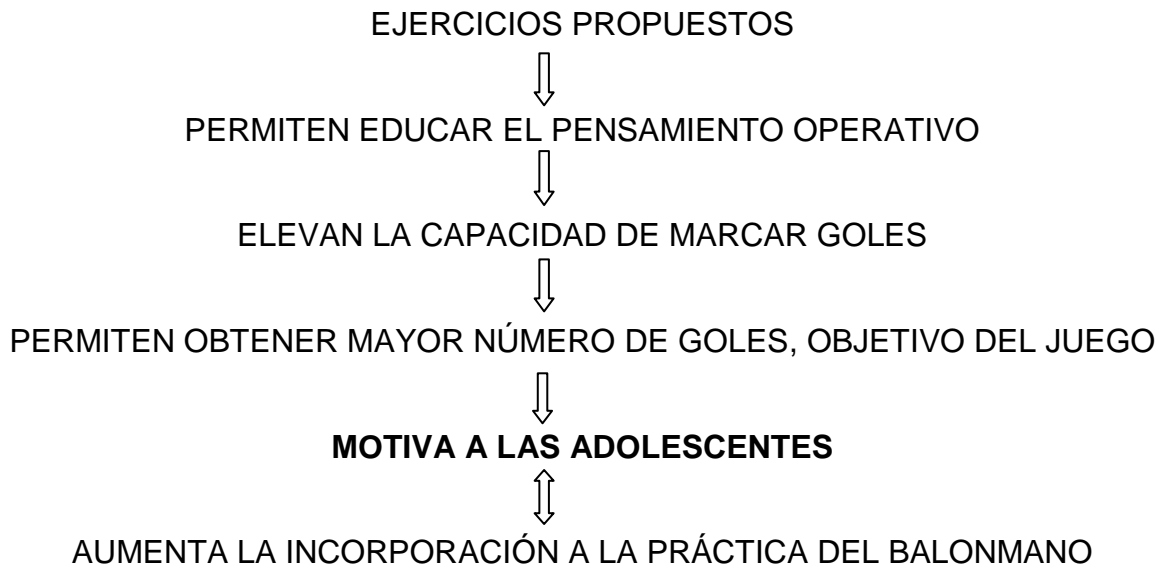
Los ejercicios se realizaron en lugares como la playa, se desechó el esquema en que eran repetitivos, dirigidos y de carácter obligatorio. De este modo, se pudo motivar a las participantes e incorporar a las que habían desertado y a las que nunca se interesaban por la práctica de este deporte. Asimismo, no se limitó la participación de otras personas que desearon incorporarse.

La preparación tomó como punto de partida la explicación a las adolescentes de aspectos esenciales del deporte. Entre ellos, que el objetivo del juego es marcar más goles que el rival en la portería contraria. Para conseguir un gol, los jugadores deben lanzar el balón desde fuera del área (seis metros) o bien también desde adentro, por encima de ésta y tirar antes de caer. En relación con el lanzamiento, se trabajó a partir del criterio de que "...debe realizarse en el menor espacio de tiempo posible, pues de lo contrario no se consigue efectividad alguna. La posición del portero influirá en la dirección del lanzamiento, hay que lanzar siempre ahí donde el portero encuentre más dificultades para detener el balón" (Forcaide, 2008, p. 24)

Además, se añadió que el balón debe sobrepasar totalmente la línea de gol para que el tanto sea válido. La pelota puede ser jugada con cualquier parte del cuerpo desde los muslos hacia arriba, con la excepción del portero, que puede usar también las piernas y los pies para defender su portería, siempre y cuando se encuentre dentro de su propia área.

Por todo lo hasta aquí planteado es que nuestra propuesta de ejercicios está basada en el logro de habilidades que permitan el incremento de goles, en tanto esta es la esencia del juego y por ende la base motivacional para potenciar la incorporación de las adolescentes a la práctica de este deporte en nuestra comunidad.

La propuesta trabaja de acuerdo al siguiente mapa conceptual:



Ejercicios

Objetivo general: Propiciar, mediante los ejercicios, marcar el mayor número de goles en el juego y así motivar a las adolescentes a la práctica del balonmano.

Metodología para su aplicación

Los ejercicios se realizarán en grupos, con contrario pasivo y contrario activo. Estos últimos no conocerán el lugar por donde se efectuará el tiro. Las repeticiones se realizarán por el interior izquierdo, por el centro, por el interior derecho con la orientación del profesor y luego repeticiones opcionales de las alumnas para evitar las obligatoriedades y permitirle la creatividad y diversión; no se harán de manera forzada.

Se colocará una malla en la portería de forma que cubra entre los postes y el larguero que resalte la parte por donde exista la mayor probabilidad de marcar goles. Además, se situará una banderita roja en cada uno de estas zonas que sea de fácil visualización por parte de las alumnas, o sea, que sirvan de señalización por los lugares de mayor vulnerabilidad del portero.

Ejercicios en grupo

1. Trabajo con defensa pasiva:

Objetivo: Definir en pequeños grupos el área de mejor posibilidad de tiro para marcar el gol por la señalización en la portería.

3 Vs 2._ Partirán del centro del terreno realizando pases y estafetas (fintas, cambio de dirección, drible) y tiro por el lugar que más cómodo les quede, la defensa estará con los brazos arriba.

3 Vs 3._ Partirán del centro del terreno realizando pases y estafetas (fintas, cambio de dirección, drible) y tiro por el lugar que más cómodo les quede, la defensa estará con los brazos arriba.

2 Vs 3._ Partirán del centro del terreno realizando pases y estafetas (fintas, cambio de dirección, drible) y tiro por el lugar que más cómodo les quede, la defensa estará con los brazos arriba.

Valoración de la propuesta de ejercicios por el criterio de especialistas

Los resultados obtenidos a través de la aplicación del criterio de especialistas, profesores y funcionarios del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), en el municipio de Baracoa se muestran a continuación:

INDICADORES	Escala				
	5	4	3	2	1
Estructura de la propuesta.	32 86,5%	5 23,5%	---	---	---
Explicación de la propuesta de ejercicios para su aplicación en los combinados deportivos.	37 100%	---	---	---	---
Etapas a tener en cuenta para la aplicación de la propuesta de ejercicios.	37 100%	---	---	---	---
Las actividades propuestas para los profesores de los combinados deportivos con sus orientaciones metodológicas.	37 100%	---	---	---	---
Nivel motivacional de los ejercicios propuestos.	37 100%	---	---	---	---

La propuesta favorecerá dinamizar el trabajo en función de motivar a las adolescentes e incrementar la eficiencia en el número de goles durante el juego en competencias oficiales de las balonmanistas de la comunidad Cabacú. Esta importante herramienta de trabajo permitirá potenciar la incorporación de las féminas a la práctica de este deporte popular.

REFERENCIAS

Forcaide, L. (2008). *Balonmano. Selección de textos*. La Habana: Deportes.

González, A. M. (2002). *Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía*. La Habana: Pueblo y Educación.

Gutiérrez, J. (2012). *Un acercamiento a la formación del valor moral, amor al deporte*. *Opuntia Brava* 4(1). Recuperado de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu>