
SISTEMA DE EJERCICIOS PARA LOGRAR EL ÉXITO DEL ATAQUE EN INFERIORIDAD NUMÉRICA DEL EQUIPO DE BALONMANO FEMENINO CATEGORÍA 14-16 AÑOS DE LA EIDE “ORMANI ARENADO LLONCH” DE LA PROVINCIA PINAR DEL RÍO

SYSTEM OF EXERCISES TO ACHIEVEMENT THE SUCCESS DURING THE ATTACK IN INFERIORITY NUMBER LAPSES FROM THE HANDBALL GIRLS TEAM (14 – 16 AGE) OF THE EIDE “ORMANI ARENADO LLONCH” IN PINAR DEL RIO

M.Sc. Yarisel Quiñones Rodríguez, **Lic.** Yailín Quiñones Rodríguez.

Palabras claves: Balonmano/Equipos femeninos/Ataque en el deporte

Key words: Handball/Girl teams/Sport offensive

RESUMEN:

Este trabajo se fundamenta en la dificultad que presentan las atletas del equipo estudiado de mantenerse en posesión del balón y resultar efectiva la ofensiva en los períodos de inferioridad numérica. Se ha partido de la utilización de métodos empíricos, teóricos y estadísticos, como la observación, entrevista y encuesta, así como del análisis-síntesis, el histórico- lógico y el inductivo-deductivo, además de la estadística descriptiva, en especial la media aritmética para procesar los resultados. Después de aplicar los instrumentos y consultar con las bibliografías que abordan esta temática, tanto en el contexto nacional, como internacional, se elaboró el sistema de ejercicios, respondiendo a las características de las atletas y en función de resolver una verdadera dificultad del equipo.

ABSTRACT

This work is based on the difficult to keep the ball by the handball girls team (14-16 age) and been effective during the offensive in the inferiority number lapses. It is began from the empirical, theoretical and statistical methods, as the observation, interview and survey, also analysis- synthesis, historical- logical, inductive-deductive and descriptive statistical, in special mode the arithmetic average to procedure the results. After applying the instruments and consulting the bibliography about this subject, in national and international contents, it was elaborated a system of exercises considering the athletes characteristics to settling a real team's difficulty.

El balonmano es un deporte apropiado, en igual medida, para los adultos, para los jóvenes y para los niños a partir de los 9 años de edad y provoca gran interés y alegría a través de su carácter competitivo, su dinamismo y poca complejidad.

Por la gran variedad de movimientos que se suceden de forma continuada, como carrera, saltos, flexión, extensión, giros, lanzamientos, etc. influye favorablemente en el fortalecimiento muscular y orgánico y en la elevación de la capacidad del movimiento.

El balonmano no requiere condiciones excepcionales en cuanto al área de juego. Puede jugarse sobre césped, cemento o tabloncillo.

Los elementos tácticos son fáciles de aprender en su forma fundamental lo que permite, después de algún tiempo de ejercicios preparatorios, comenzar con el juego directo.

La táctica y las condiciones físicas forman la unidad que culmina en el éxito.

La práctica ha demostrado que la maestría táctica no es un don del jugador especialmente dotado, hay que tratar de adquirirla desde los primeros momentos del aprendizaje e irla perfeccionando durante toda la carrera deportiva. El jugador debe ser preparado para analizar, lo más rápidamente posible, cada situación de juego y saber elegir los medios precisos para concretar un resultado positivo, esto reclama una organización y sistematización adecuadas de la enseñanza.

La evolución que ha experimentado el balonmano en varios aspectos de juego ha provocado que la clásica concepción del mantenimiento del balón hasta recuperar la igualdad no sea suficiente como planteamiento estratégico de un equipo. Las exigencias cada vez son mayores; los incrementos cualitativos de los jugadores en la actividad defensiva obligan al entrenador a fundar una compleja estructura de ataque sistematizado y planificado. Obtener buenos resultados parciales en momentos del partido donde el equipo actúa con un jugador menos, es cada vez más importante para el éxito final. El seguimiento de los datos medios del tiempo de exclusión por partido es claramente significativo.

Estos datos vienen a demostrar el incremento a lo largo de un encuentro de las situaciones de desigualdad numérica. Incluso podemos señalar que, en los eventos de nuestro país, en numerosas ocasiones estas situaciones se acercan a cinco períodos de exclusiones por equipo, lo que supone una media de hasta 10 minutos de juego real

en situaciones de inferioridad numérica respecto al contrario. Lo que significa que, en algunos partidos, casi el 20% del tiempo de juego se realiza en situaciones de inferioridad.

Un estudio realizado a los resultados competitivos del equipo femenino de balonmano, categoría 14-16 años, de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” se inició con una revisión de la planilla oficial de anotaciones del juego, esta mostraba varios períodos por partidos en que las atletas no anotaban gol, coincidiendo con los momentos de desigualdad numérica al ataque.

A partir de ese análisis, se procedió a aplicar 5 observaciones de juegos de entrenamiento, donde afloraron las dificultades que se presentaban para anotar el gol cuando el equipo se encontraba en inferioridad. Esto justificó suficientemente la necesidad de estudiar estos espacios temporales de desigualdad numérica, quedando identificado las exclusiones por 2 minutos como la causa de la desigualdad, reportándose entre 5 y 6 por partidos, lo cual representan entre 10 y 12 minutos de juegos, con uno o varios jugadores de menos respecto al contrario.

La muestra en la investigación la representan 12 atletas de la categoría 14-16 años de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” y dos entrenadores que se encuentran al frente del proceso de entrenamiento deportivo del equipo en la provincia, para un 100% de representatividad.

El sistema de ejercicios es un instrumento de trabajo inigualable, creado conscientemente con una intencionalidad determinada, que nace de una necesidad real que pretende ser cambiada, lo que implica transformar el estado actual en un estado deseado, solucionando los problemas en la práctica.

El sistema propuesto forma un todo único y en él existen relaciones de subordinación de todas las actividades que van a estar interrelacionadas y mutuamente condicionadas; cuyo comportamiento general persigue adiestrar a las jugadoras para un mejor desempeño ofensivo en situaciones de inferioridad numérica durante el juego.

Con el objetivo de obtener resultados satisfactorios en la aplicación, se proponen indicaciones metodológicas, entre las que se encuentran: realizar los ejercicios, iniciando por los más sencillos, realizar de tres a cuatro repeticiones de cada uno y ponerlos en práctica en la etapa de preparación especial.

A continuación se presenta uno de los ejercicios del sistema:

Este ejercicio es de ataque y defensa entre 5 jugadores defensores y 4 atacantes. El jugador "A8" del equipo que está al ataque realiza un pase a uno de sus compañeros "A3", el cual se desplaza hacia uno de los defensores; el jugador "A9" realiza un corte por detrás de A8 y se desplaza hacia el defensor "B5" recibiendo el pase del jugador "A3" que realiza el lanzamiento a portería por la línea central del terreno.

En el ejercicio que se presentó describe una situación entre cinco jugadores al ataque y cuatro a la defensa. Este espacio de inferioridad describe al equipo atacante con dos jugadores excluidos por dos minutos y el equipo de defiende tiene una sola exclusión, que lo pone en ventaja respecto al adversario. Las acciones se manifiestan con cruces para dejar el espacio libre por la zona central y lograr la penetración, después de unir a la defensa y atacar posicionalmente en igualdad de condiciones.

Una vez abordado el ejercicio del sistema que se propone, se presenta la siguiente

CONCLUSIÓN

1. Al analizar los resultados del diagnóstico se evidenció el insuficiente accionar del equipo durante los espacios de inferioridad numérica a la ofensiva, manifestados en las sanciones que oscilaban entre 5 y 6 por partidos, influyendo en el resultado final.
2. Se elaboró el sistema de ejercicios para lograr el éxito del ataque en inferioridad numérica, teniendo como referencia, las características de las atletas y de los equipos adversarios, el cual responde a una verdadera posibilidad de aplicación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Antón, J.L. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Ed. Paidotribo. Barcelona.
2. Antón García, Lorenzo. J. (2003). Balonmano Metodología y Alto Rendimiento. España. Editorial Paidotribo.
3. Argilés, C. (2000). El ataque en superioridad numérica. III Clinic de perfeccionamiento en balonmano. Escuela de entrenadores de la F.A.BM. (Aeración aragonesa de balonmano). Zaragoza.
4. Antón, J. L. (1998). Balonmano: Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología. Ed. Paidotribo. Barcelona.
5. Astran, P.O., Rodal. (1992) Fisiología del Trabajo Físico. Ed.: Médica Panamericana.
6. Colectivo de autores. (2000) Enseñar balonmano para jugar en equipo. Barcelona, Editorial INDER.

7. Confederación, A. F. (2007). Calendarios de las competencias Internacionales Regionales de Sudeste Asiáticos, Asegames. Nakhon Ratchasima, Tailandia.
8. Cuba. INDER. (2000) Programa de preparación del deportista del balonmano, La Habana, Editora INDER.
9. Forteza de la Rosa, A. (2000). Entrenamiento deportivo Ciencia Innovación tecnológica. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Científica – Técnica.