

BALONMANO PARA NIÑOS

Lic. Raúl Figueredo Denis¹, Lic. Roberto Marcial Rionda Herrera²

*1. INDER municipal de Jovellanos, Avenida 24 entre 11y 13
Jovellanos, Matanzas, Cuba.*

*2. INDER municipal de Jovellanos, Avenida 24 entre 11y 13
Jovellanos, Matanzas, Cuba.*

Resumen

Los juegos pre - deportivos son aquellos que sirven para introducir a los niños en los deportes como fase previa a los entrenamientos, para que aprendan los movimientos básicos que les ayudarán a desempeñarse mejor. Son juegos con reglas limitadas que buscan reproducir situaciones y movimientos de algún deporte, con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas y movimientos técnicos; pero de manera más sencilla y progresiva, es una forma lúdica esencialmente agonista, cuyo contenido, estructura, y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas. Este trabajo se realizó con el objetivo de proporcionar un instrumento de trabajo para aquellos instructores deportivos que tienen a su cargo la enseñanza del balonmano. Dicho trabajo se puso en práctica en el área especial del municipio de Jovellanos obteniéndose resultados satisfactorios en cuanto a la motivación de los practicantes.

Palabras claves: Juegos – pre - deportivos; Entrenamientos; Niños.

Introducción

El deporte en cualquier etapa de la vida aporta un sin número de beneficios no solo en el plano físico, sino también, en el emocional, sin embargo, se debe prestar especial atención a los niños que se inician en la práctica deportiva, ya que, es en esta etapa en la que se van a adquirir patrones, conductas, estilos que formarán verdaderamente a los futuros deportistas. Esto se logrará si se tiene en cuenta un aspecto muy importante para realizar cualquiera actividad con los pequeños: la diversión. Es el deporte precisamente un instrumento formativo, que facilita el aprendizaje de valores como la disciplina y la colaboración, cuando se trata del juego colectivo, llevándolos a respetar reglas, ser tolerantes, aceptar diferentes roles, y afrontar tanto las victorias como las derrotas.

En la actualidad, la iniciación deportiva al balonmano, está presidida por una pedagogía deportiva construida y fundamentada en la reproducción de patrones técnicos basados en la reproducción de gestoformas en la que se aprende de forma aislada con escasa conexión con la situación real del juego, de tal manera que, en primer lugar se señala la técnica individual para pasar a la táctica colectiva. Se debe tener en cuenta la famosa frase de: aprender jugando, practicar jugando, utilizando situaciones de aprendizaje simplificado, pero correspondiente al juego real del balonmano. Es decir, buscar la formación integral del atleta, desarrollando los contenidos de forma conjunta y no de forma aislada; teniendo en cuenta que el jugador de balonmano debe dominar los elementos básicos del mismo para que el juego resulte fluido y ordenado utilizando los juegos aplicados al balonmano.

El éxito de este proceso de enseñanza- aprendizaje, se debe en parte, a como se presenten los contenidos. Es por esto que, los entrenadores de la base deben organizar los conocimientos de forma apropiada y significativa para los alumnos. En este sentido, es importante insistir en los contenidos de los juegos y comenzar el trabajo de las actividades de iniciación deportiva adaptadas a su edad, teniendo las mismas un carácter más multifuncional y de recreación que de aprendizaje de una disciplina deportiva concreta. Los alumnos han de reconocer el carácter arbitrario de las normas y la posibilidad de adaptación de las mismas por parte del grupo

Desarrollo

A continuación los autores ofrecen un conjunto de juegos pre - deportivos con un alto nivel motivacional y estamos convencidos de que serán muy provechosos tanto para los instructores deportivos como para los niños.

Nombre: “¿Quién lanza más rápido?”

Objetivo: Realizar lanzamientos en movimiento después de haber recibido un pase.

Materiales: Una pelota adaptada, silbato.

Participantes: Dos equipos de seis jugadores

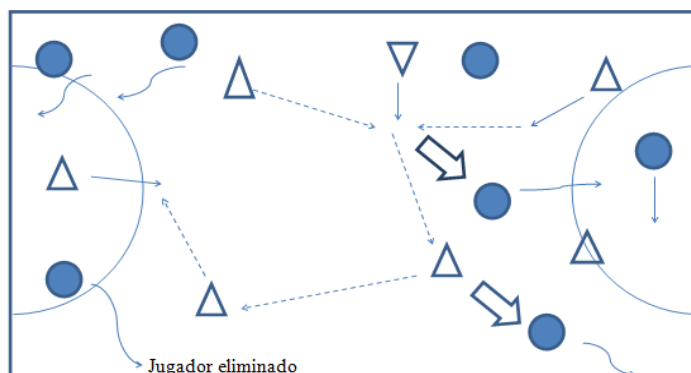
Edad: 7 -12 años.

Espacio: Cancha de balonmano.

Organización y desarrollo:

Antes de comenzar el juego se establece cual equipo actuará como perseguidor y cual como perseguido.

Los perseguidores se desplazarán pasándose el balón entre ellos de forma continua, procurando acercarse a uno de los perseguidos, para que por medio de un lanzamiento se le deje fuera del juego



Gana que logre eliminar a todos los jugadores del equipo perseguido en el menor tiempo posible, o bien gana el equipo que elimina mayor cantidad de jugadores en un determinado tiempo de juego

Reglas:

- ✓ No dar más de tres pasos con la pelota en la mano, ni permanecer más de tres segundos sin jugarla.
- ✓ Si la pelota lanzada sale de los límites del campo de juego, se repone con un saque de banda desde el lugar por donde salió, siempre repone el equipo perseguidor.
- ✓ Si algún jugador perseguido, con el afán de no ser alcanzado por el lanzamiento, sale de los límites del campo de juego, queda eliminado.
- ✓ Luego de que todos los jugadores han sido eliminados, o bien luego de un determinado tiempo, se invierten las funciones.

Clasificación: Juego pre-deportivo básico.

Nombre: “Zorro sin cola”

Objetivo: Realizar desplazamientos variados con oposición.

Materiales: Pañuelos, silbato.

Participantes: De catorce a veinte

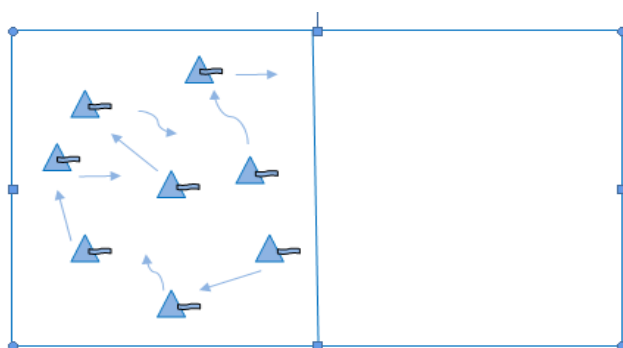
Edad: 7 -12 años.

Espacio: Mitad de la cancha de balonmano.

Organización y desarrollo:

Todos los jugadores se ubican en una mitad de la cancha colocándose previamente un pañuelo en la parte posterior el cual será sujetado por el short imitando la cola de un zorro.

A la señal del profesor, cada participante tratará de quitarle el pañuelo (cola) a cualquiera de los otros participantes.



Gana el último jugador que quede en la cancha

Reglas:

- ✓ No se debe agarrar a ningún jugador para quitarle la cola.
- ✓ Al jugador que le quiten la cola queda eliminado.

Un jugador queda eliminado además:

- ✓ Cuando con el afán de ser eliminado se sale de las líneas que limitan el campo de juego.
- ✓ Ganará el último jugador que quede en la cancha.

Variante: Igual pero en equipos.

Clasificación: Juego pre-deportivo básico.

Nombre: “La persecución”

Objetivo: Realizar desplazamientos con cambios de dirección

Materiales: Balón adaptado, silbato.

Participantes: De diez a doce

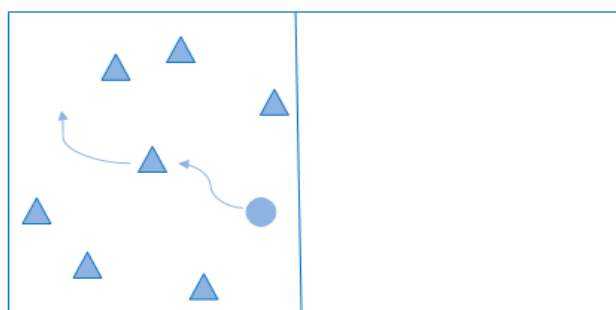
Edad: 7 -12 años.

Espacio: Mitad de la cancha de balonmano.

Organización y desarrollo:

Todos los jugadores se ubican en una mitad de la cancha, uno de ellos el perseguidor llevará un balón adaptado.

A una señal del profesor, el jugador con balón tratará de eliminar al resto de los jugadores tocándolos con el balón.



Gana el último jugador en ser tocado

Reglas:

- ✓ El jugador que sea tocado con el balón queda eliminado y se convierte en perseguidor.
- ✓ Una vez que haya más de un perseguidor se pueden realizar pases entre los perseguidores.
- ✓ El jugador que con el afán de ser tocado salga de los límites del área de juego quedará eliminado.
- ✓ No se puede dar más de tres pasos con el balón.
- ✓ No se puede lanzar el balón al jugador perseguido.
- ✓ Ganará el último jugador que quede en la cancha.

Variante:

Variante: Igual pero en equipos y ganará el equipo que elimine a todos los jugadores en menos tiempo.

Clasificación: Juego pre-deportivo básico

Nombre: “La Muralla”

Objetivo: Realizar desplazamientos variados con oposición.

Materiales: Silbato.

Participantes: De 14 a 20 jugadores

Edad: 7 -12 años.

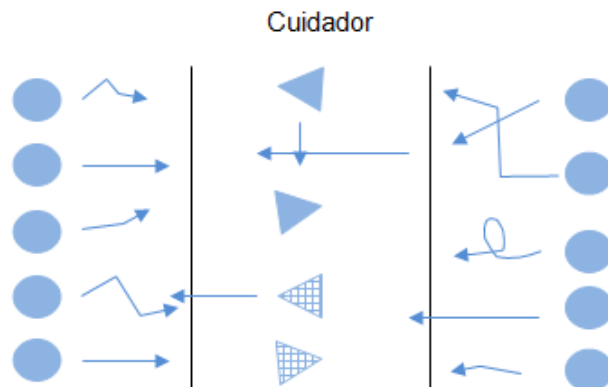
Espacio: Mitad de la cancha de balonmano

Organización y desarrollo:

Todos los jugadores se ubicarán a ambos extremos del terreno y uno en el sector central (cuidador). A una señal, todos los jugadores intentan llegar al otro extremo atravesando la zona central.

El cuidador debe atrapar a los jugadores sin salirse de dicha zona

Los que son atrapados son situados por el cuidador en distintos sectores, donde permanecerán inmóviles, formando una muralla y así disminuyendo el espacio a atravesar por los otros jugadores



Reglas

- ✓ Si algún jugador perseguido, con el afán de no ser alcanzado, sale de los límites del campo de juego, será ubicado por el cuidador para formar parte de la muralla.
- ✓ Los jugadores ubicados como parte de la muralla deben permanecer inmóviles, con los brazos al lado del cuerpo, por tanto no pueden atrapar a ningún jugador que atraviese la zona central.
- ✓ Los jugadores que atraviesan la zona central tocan a los que forman la muralla, queda eliminado y se convertirá en parte de dicha muralla.
- ✓ Gana el último jugador que quede para atravesar la muralla.

Clasificación: Juego pre-deportivo básico.

Conclusiones

Toda nueva situación de aprendizaje requiere de un estado de disposición por parte del niño, por ello, para que este niño aproveche el aprendizaje del deporte es necesario que exista un cierto grado de maduración, que se haya realizado un aprendizaje previo y que se dominen varias habilidades preliminares y son a nuestro criterio precisamente los juegos pre – deportivos los encargados de realizar esta función por tanto se puede decir que los juegos pre – deportivos son determinantes en la iniciación deportiva.

Bibliografía

- ÁGUILA, C. y ANDUJAR, C. Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos. *Lecturas: E.F. y deportes*, n° 21. 2000.
- ÁGUILA, C. y CASIMIRO, A. Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. *Lecturas: E.F. y deportes*, n° 20. 2000.
- ALMAGUER, R. Estudio comparado entre dos metodologías de enseñanza: Una aplicación en la iniciación al Balonmano. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Las Palmas de Gran Canarias. 2003.
- ANTÓN, J. Balonmano: Fundamentos y etapas del aprendizaje. Editorial Gymnos. Madrid. 1990.
- BLÁZQUEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Publicaciones INDE. España. 1995.
- CERCEL, P. Balonmano: Ejercicios para las fases de juego. Editorial Sport. Turism. Bucarest. 1980.
- DEVIS, J. y R. SÁNCHEZ. "La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales". En J. A. Moreno. 1996.
- FUENTES - GUERRA, F. J. G. El tratamiento de la iniciación deportiva en la revista 'Lecturas: Educación Física y Deportes' desde su inicio hasta la actualidad. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 44. 2002.
- GIMÉNEZ, J. La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. Revista Digital efdeportes. Buenos aires. Año 6 - # 31. 2001.
- HERNÁNDEZ, J y SÁNCHEZ, G. La iniciación a los deportes de equipos de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: Un nuevo enfoque. Revista Digital. Buenos Aires. Año 6 # 33. 2001.
- HERNÁNDEZ, J. La iniciación a los deportes de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: Un nuevo enfoque. Revista Digital efdeportes. Buenos Aires, Año 6 – N° 33 marzo 2001.
- JIMÉNEZ, F. Análisis y Tratamiento Didáctico de los Contenidos Deportivos en el Ámbito Educativo. Universidad de Laguna. España. 1997.