

Artículo original

Análisis del lanzamiento de 6 metros en balonmano playa

Juan Carlos Zapardiel ^{1,*}

¹ Universidad de Alcalá, Departamento de Ciencias Biomédicas, 28871, Alcalá de Henares, Madrid; carlos.zapardiel@uah.es; <https://orcid.org/0000-0002-1835-2085>

* Autor correspondencia: carlos.zapardiel@uah.es; <https://orcid.org/0000-0002-1835-2085>

DOI: <https://doi.org/10.37536/RIECS.2022.7.2.317>

1. Introducción

El balonmano playa es un deporte que se practica en todos los continentes, se organizan campeonatos continentales, mundiales e incluso forma parte del movimiento olímpico y está incluido como deporte oficial en los World Games, Beach Games, European Games y Mediterranean Games. El Balonmano Playa empieza a practicarse en la isla de Ponza (Italia) en 1992 [1,2] y, desde su origen, su desarrollo ha venido marcado por el Fair Play. Las reglas de juego están formuladas para ello y en el primer párrafo de dicho documento encontramos que “la filosofía del balonmano playa se basa en los principios de juego limpio. Cada decisión tiene que ser tomada de acuerdo con esos principios” [3]. Esta filosofía ayuda a que las acciones sean más espectaculares puesto que no se entorpecen por los agarrones, empujones y todo tipo de juego que atente contra el juego limpio. Los árbitros deben parar estas acciones de inmediato y sancionar al jugador que las comete. En definitiva, todo esto queda reflejado en la ausencia del contacto físico entre jugadores durante el transcurso de los partidos [4].

En el siguiente trabajo se quiere analizar la acción más determinante del balonmano playa y de otros muchos deportes, el lanzamiento. Más concretamente se pretende analizar el lanzamiento de 6 metros en el balonmano playa (6M). Muchas de las ideas que se plasmarán a continuación están basadas en la asignatura de Aprendizaje y Desarrollo Motor de los estudios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [5] y en la asignatura Modelos de enseñanza para la optimización de los aprendizajes en la actividad física y en el rendimiento deportivo [6].

El 6M es señalado por el árbitro cuando existe una falta cometida sobre un jugador que está en una clara ocasión de gol. Se ejecuta desde la línea situada a 6 metros de distancia de la portería. El lanzador no puede pisar dicha línea, ni puede saltar antes de soltar el balón (una parte de un pie siempre debe estar en contacto con el suelo hasta que el balón ha salido de la mano del lanzador). El lanzamiento debe realizarse antes de que transcurran 3 segundos desde el toque de silbato del árbitro que ordena la ejecución. El portero puede adelantarse hasta una línea imaginaria situada a 4 metros del centro de la portería (International Handball Federation, 2018).

Para Bárcenas y Román [7] el lanzamiento a portería es la acción técnica con la que culmina el juego de ataque y este lanzamiento debe ser lo suficientemente rápido, preciso y seguro, atendiendo a dos consideraciones:

- a) Debe existir el mínimo espacio de tiempo posible en su ejecución.
- b) Que el balón recorra la trayectoria escogida en un mínimo tiempo.

Por lo tanto, entre los objetivos de los entrenadores podría estar el de tratar de que el 6M sea lo suficientemente rápido, preciso y seguro. En este sentido, se tratará de realizar un análisis global de este tipo de lanzamiento para finalizar con una propuesta para su mejora.

2. Análisis de las características de la información sensorial externa en el 6m

En una acción hay algo que sí se puede medir, esto es la parte externa de la sensación. Esta sensación tiene dos partes: lo que nos parece a nosotros que pasa en el entorno y lo que realmente

pasa. Lo que pasa en el entorno, si se puede medir. La psicofísica trata de estudiar la relación entre ambos [8]. Esto es algo muy importante y que se debe tener muy en cuenta a la hora de enseñar acciones técnicas en un jugador novel.

El primer análisis sobre la información sensorial externa del entorno en un 6M se basará en clasificación de los estilos atencionales de Nideffer (1976) citado por Bravo et al. [9], quien considera el foco atencional a lo largo de dos dimensiones:

- Amplitud (amplio frente a estrecho).
- Dirección (interna frente a externa).

Según se combinen estas dos dimensiones encontraremos los siguientes focos estilos atencionales:

- Amplio-externo: Utilizado para evaluar con rapidez una situación.
- Amplio-interno: Utilizado para analizar y planificar.
- Estrecho-externo: Utilizado para centrar la atención exclusivamente en una o dos señales externas.
- Estrecho-interno: Utilizado para ensayar mentalmente una próxima ejecución o controlar un estado emocional.

En el caso del 6M en relación con la información atencional externa a la que atender debemos tener en cuenta lo siguiente:

2.1. ASPECTOS VISUALES

2.1.1. Foco atencional estrecho-externo:

- ¿Qué portero está en la portería?
 - i) Cada portero tiene unas características de altura, agilidad, flexibilidad, estudio de vídeos previos, experiencias pasadas, experiencias en el propio partido o entrenamiento. Todo esto me va a indicar que tipo de lanzamiento voy a utilizar.
- ¿Dónde se coloca inicialmente el portero?
 - i) Un lado otro de la portería
 - ii) La profundidad con relación a la línea es de 6 metros.
 - (1) Esto hará que un jugador pueda utilizar un lanzamiento más o menos rápido, con un tipo u otro de armado.
- ¿Dónde se colocan inicialmente los adversarios?
 - i) En el balonmano playa esto es muy importante porque te da información sobre qué tipo de lanzamiento no puedes utilizar. En el caso que los contrarios estén en el área contraria nunca se podría hacer un lanzamiento de habilidad puesto que en caso de error el contraataque del equipo contrario tendría muchas opciones de tener éxito.
- ¿Dónde se colocan inicialmente los compañeros?
 - i) Influye en cuanto a la prioridad de la misma manera que el punto anterior, pero en sentido contrario. Si mis compañeros están a mi lado no puedo utilizar los lanzamientos de habilidad.

2.1.2. Foco atencional estrecho-externo. Armar el brazo y observar al portero para realizar la ejecución del lanzamiento:

- Tengo tres segundos para efectuar el lanzamiento y los puedo utilizar para observar qué hace el portero en ese momento.
- En muchos casos el factor sorpresa es lanzar rápido previa a la observación del portero.

2.1.3. La situación del sol:

- Durante un partido los rayos del sol pueden molestar tanto al lanzador como al portero.

2.2. ATENDIENDO A LA INFORMACIÓN DEL CANAL AUDITIVO

Foco atencional estrecho-externo:

- Se tiene que estar pendiente del sonido del silbato del árbitro. A partir de la señal acústica del árbitro se disponen de tres segundos. Como se ha comentado anteriormente se podrá utilizar una u otra estrategia temporal en función de lo comentado en los puntos anteriores.
- Se debe evitar prestar atención a las demás percepciones acústicas: jugadores contrarios, compañeros, entrenador, espectadores contrarios, fans, etc. En este momento prestar la atención a otra información acústica puede hacer errar el lanzamiento.

2.3. ATENDIENDO A LA INFORMACIÓN TÁCTIL-KINESTÉSICO

1. La piel nos puede transmitir información del sentido y la fuerza del viento. Esto es algo muy importante en balonmano playa sobre todo en los lanzamientos de habilidad.
2. Las sensaciones de los pies también me transmiten mucha información en cuanto a la profundidad de la arena y su compactación.
3. Mayor compactación y menor profundidad me permitirá hacer un lanzamiento en apoyo con mayor velocidad. Esto también me da información para saber la velocidad de desplazamiento del portero. A mayor profundidad y menor compactación menor mayor tiempo tarda el portero en desplazarse.

3. Análisis del tipo y características de la atención requerida para la ejecución del 6m

3.1. Dimensión externa-interna:

En el caso del 6M existen dos fases claramente diferenciadas:

3.1.1. El momento exacto en el que el lanzamiento de 6 metros es señalado por la pareja de árbitros. En este preciso momento existen dos posibilidades:

- Una, que el jugador designado para lanzar este lanzamiento ya esté decidido y comunicado previamente al jugador, y dos, que el jugador sea designado por el entrenador en el mismo momento de la señalización de los 6 metros. En el primer caso, el jugador desde la dimensión interna ha pensado en qué tipo de lanzamiento tienen que utilizar en función del momento del partido, del portero que se va a colocar para tratar de parar el lanzamiento, del resultado del partido, etc.
- Dos, que el jugador se designe en ese mismo momento. En este caso, este jugador tiene que analizar todas las variables comentadas anteriormente desde una dimensión interna.

3.1.2. El momento en el que el jugador se dispone a realizar el lanzamiento. En este caso el jugador empieza un segundo análisis a través de una dimensión interna en cuanto ve (dimensión externa) qué portero está bajo los palos, pensando en todas las variables comentadas anteriormente. Después de todo esto tiene dos posibilidades:

- La primera, utilizar solo la dimensión interna y realizar el lanzamiento que tenía previsto, independientemente de lo que pase a su alrededor. Podría hacerlo con los ojos cerrados.

- La segunda, observar todo lo que pasa a su alrededor siguiendo los apartados anteriores de este trabajo.

3.2. Dimensión amplia-reducida:

Durante toda la fase de la realización del lanzamiento de 6 metros de balonmano playa la fase dimensión es amplia y está relacionada de la situación y acción de todos los jugadores oponentes, los propios compañeros y del portero rival. En el balonmano playa los goles se sacan desde la propia portería donde se realiza el lanzamiento. Cualquier acción que realice el jugador lanzador debe tener una dimensión amplia puesto que lo contrario puede hacer tomar decisiones incorrectas.

4. Identificación de los elementos más importantes en el 6m para orientar la atención del deportista

Las estrategias específicas a las que se debe orientar el entrenamiento del lanzamiento de 6M deben estar dirigidas a los siguientes principios:

- Ampliación del campo visual, tanto en amplitud (anchura) como en profundidad.
- Disminuir el tiempo para la toma de decisiones.
- Desarrollar el tratamiento global de la información.
- Desarrollar la atención selectiva.
- Desarrollar la anticipación perceptiva (capacidad de anticipar la actuación basándose en indicios).

El 6M tiene una gran relación con aspectos psicológicos y cómo el jugador sabe afrontar estos aspectos psicológicos hará que se tenga mayor o menor éxito en la acción. En este sentido deberemos trabajar para que los jugadores asimilen la competición como una situación en la que la clave sea el control del estrés competitivo.

Todos los aspectos deben tratarse de forma autónoma por el jugador. El entrenador debe generar los ejercicios tratando de que sean lo más cercanos posibles a la competición y dejar que el jugador sea el que encuentre la forma de resolverlos. Solo en los casos en los que el deportista no pueda resolverlos se harán las indicaciones oportunas. En estos casos, se podrían determinar las estrategias adecuadas.

5. Análisis del tipo y características de las demandas de anticipación para la ejecución de la técnica del 6m

En el 6M no se deben tener en cuenta ningún tipo de anticipación en cuanto a la “anticipación aferente” puesto que tiene el balón en sus manos antes de realizar el lanzamiento y no está relacionado con la producción de una respuesta motriz que suponga la predicción del tiempo que se emplea en la realización de un gesto técnico ya que este gesto técnico no coincide con ningún acontecimiento externo tal como golpear un volante, una pelota, batear, etc.

Lo mismo sucede con la “anticipación receptora” ya que no tiene relación con la predicción del tiempo que emplea un determinado acontecimiento en suceder y planificar las respuestas.

En el caso del lanzamiento de este trabajo si se debe tener muy en cuenta la “anticipación perceptiva” ya que el lanzador debe aprender a observar en el portero que está situado en portería las características de los estímulos cuando éstos no están presentes. Cualquier tipo de señal, indicio, le va a indicar al lanzador que es lo que va a hacer el portero. Le va a decir si se va a quedar en la portería o no, si va a mover una pierna o la otra, un brazo, etc. En este caso entrenar con indicios a los que atender da muy buenos resultados [10].

6. Propuesta de una estrategia de enseñanza-aprendizaje de la acción de 6m

Esta propuesta está dirigida para acciones de estructuración abierta y en ningún caso para estructuras cerradas. Con estructuras abiertas se quiere dar a entender acciones que tienen la posibilidad de generar un gran número de respuestas ante la presencia de un estímulo perceptivo.

Para Pinaud y Diez [11] las tres fases de la conducta táctica son ver, decidir y ejecutar. La primera es la que tiene mayor peso en la acción deportiva, tanto por orden de importancia como en el orden de la formación de los jugadores. No obstante, en muchos casos se hace lo contrario, es decir, primero se pretende que se imiten los gestos técnicos de los deportistas experimentados y después se intenta que se elijan estos gestos en función de situaciones de juego que somos incapaces de percibir. Aprender es, ante todo, aprender a captar información y a procesarla. Por los estudios que se han realizado hasta el momento, este proceso está muy poco desarrollado en la élite del deporte mundial. Los jugadores que alcanzan el máximo desarrollo en este sentido se consideran genios atípicos que realizan “asombrosas cualidades”. Por lo tanto, como primera idea de esta propuesta se debería entrenar al 6M con situaciones en que al menos se combinen tareas eminentemente técnicas con tareas eminentemente técnico-tácticas. Debemos acercar el trabajo técnico del 6M a acciones lo más parecidas posibles a las acciones de la competición. Pero se habla de combinar, en ningún caso podemos olvidar el trabajo técnico que en algunos casos se realiza con tareas completamente analíticas.

Podemos pensar que las “asombrosas cualidades” que comentan Pinaud y Diez (2009) están realizadas por deportistas que tienen unas capacidades innatas para ello. Pero estos autores [11] comentan que las “asombrosas cualidades” podrían ser asimiladas por cualquier deportista de élite siempre y cuando se tuviese en cuenta “la capacidad del cerebro de modificar sus estructuras en función de los estímulos que recibe, en especial en ámbito de los procesos atencionales y visuales”. En este sentido, como segunda propuesta, las tareas que organicemos para la mejora del 6M tendrán que tener un marcado porcentaje que mejoren los procesos atencionales y visuales. Debemos hacer que nuestros jugadores presten atención a lo que sucede en el entorno y hacerles tomar decisiones en función de ello.

Para poder asimilar con mayor facilidad lo comentado en los párrafos anteriores debemos pensar con detenimiento en las capacidades perceptivo-motrices. El término perceptivo-motriz nos da a entender la dependencia directa entre el movimiento voluntario y las formas de percepción de la información [12]:

- Todo conocimiento voluntario, contiene un elemento de conocimiento perceptivo, proveniente de algún tipo de estimulación sensorial.
- Los contenidos de tipo perceptivo son susceptibles de aprendizaje y como tales requieren del movimiento y de la puesta en práctica de las habilidades motrices.

Podemos percibir, construir el mundo que nos rodea y establecer las relaciones entre los diferentes elementos de la realidad gracias a las experiencias motrices vividas. El desarrollo perceptivo-motriz engloba los siguientes procesos [12]:

- El conocimiento del propio cuerpo: entendido como algo cambiante, dentro de las coordenadas de tiempo y espacio también cambiantes.
- La relación con el medio: objetos y personas estáticos y en movimiento.

Casi todo tiene relación con la percepción que se tiene durante el entrenamiento y la competición: la motivación, todas las experiencias pasadas (tanto las positivas como las negativas), la atención, la emotividad, etc.

La aleatoriedad de los posibles acoplamientos estructurales que se pueda establecer en el cerebro está en relación con los estímulos que se le ofrecen desde el exterior [12]. Si ofrecemos un gran número de estímulos a los que atender a los deportistas y dejamos que el sujeto tome sus propias decisiones, en función de los resultados que vaya obteniendo, conseguiremos grandes resultados en el aprendizaje. Si es importante resaltar, que los resultados no se pueden conseguir a corto plazo. Este es un proceso que requiere tiempo. En cualquier sesión en la que se practique el lanzamiento de 6M y como tercera propuesta se debería tratar de:

- Proporcionar el mayor número de estímulos visuales, auditivos, táctiles y propioceptivos.
- Anteponer la formación técnico-táctica a la eminentemente técnica.

- Utilizar el carácter competitivo del ser humano (creo que en una gran mayoría de los casos) como una herramienta imprescindible en la elaboración de ejercicios.

Un ejemplo que podría ayudar a comprender alguna tarea planteada con los objetivos comentados anteriormente podría ser el del utilizar el método de “selección” para el desarrollo de la velocidad de reacción propuesto por Vrijens (2006). Este método consiste en adivinar la información secreta del adversario (pases, mímica, acciones preparatorias...). En el caso del portero sería adivinar que va a hacer para parar el lanzamiento. Para trabajarlo se debe aumentar el número de estímulos según se vaya superando la acción, acompañar una respuesta a cada estímulo y realizar los ejercicios lo más parecido posible a la competición. En esta propuesta podríamos llegar a hacerlo tratando de presionar todo lo posible a los lanzadores.

Conflictos de Intereses: Los autores no declaran conflicto de intereses.

Abreviaturas

Las siguientes abreviaturas son usadas en este manuscrito:

6M: Lanzamiento de 6 metros

Referencias Bibliográficas

1. Bebetos G. Beach Handball from A to Z. 2012 Jan 1.
2. Gehrer A, Werkmeister N. Beach-Handball. Der Neue Sommersport. Göppingen: GA; 2006.
3. International Handball Federation. Rules of the game. 2018; Available at: <http://www.ihf.info/>. Accessed 02/02, 2017.
4. Zapardiel JC. Valoración isocinética de los músculos rotadores del complejo articular del hombro en jugadores de balonmano playa Universidad de Alcalá; 2015.
5. Graupera JL. Apuntes de la la Asignatura Aprendizaje y Desarrollo Motor. Estudios de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Alcalá; 2004.
6. Ruiz Tendero G. Apuntes asignatura Modelos de enseñanza para la optimización de los aprendizajes en la actividad física y en el Rendimiento Deportivo del Master ARD del COE. Comité Olímpico Español. 2020.
7. Bárcenas González D, Román Seco JD. Iniciación al Balonmano. GYMNOS editorial; 1989.
8. Ruiz LM, Gutiérrez M, Graupera JL, Linaza JL, Navarro F. Desarrollo, Comportamiento Motor y Deporte. Madrid: Síntesis; 2001.
9. Bravo MA, Clemente AL, Zapardiel JC, Graupera JL. Influencia de la dirección del foco atencional en la precisión del lanzamiento en apoyo en balonmano. 2006.
10. Vrijens J. Entrenamiento razonado del deportista. Barcelona: INDE; 2006.
11. Pinaud P, Diez E. Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano. Barcelona: Stonberg; 2009.
12. Aguirre J. La aventura del movimiento. El desarrollo psicomotor de 0 a 6 años. Pamplona: Universidad Pública de Navarra; 2005.



© 2022 por los autores; Esta obra está sujeta a la licencia de Reconocimiento 4.0 Internacional de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.