

APUNTES DEL CURSO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Seirul-lo Vargas, F. (1998).

Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos.

Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia.

Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias

APUNTES DEL CURSO

¿Cómo se Manifiesta la Fuerza en Balonmano?

Francisco Seirul-lo Vargas

Profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona (Universidad de Barcelona)

Preparador del F.C.Barcelona

Para integrarlos como cualidades o capacidades específicas de los deportes de equipo debemos, por un lado describir como se manifiestan en la determinada especialidad de referencia y, por otro, ver el valor subjetivo que otorga cada sujeto a esa cualidad dentro de su configuración del propio rendimiento.

¿Cómo se manifiestan las cualidades?

La primera es función del entrenador y la segunda es tarea compartida por el jugador y el entrenador. Ejemplos:

A.- ¿Cómo se manifiesta la fuerza en balonmano?

El entrenador debe observar el hecho competitivo y describir las condiciones específicas que necesitan alguna forma de fuerza, para su ejecución a nivel de alto rendimiento.

Así en Balonmano habrá:

* Fuerza de lanzamiento.

- necesaria para realizar todos los lanzamientos a portería.
- necesaria para hacer los diferentes pases.

Las características de esta fuerza será fuerza explosivo-balística o reactivo-balística.

Estas acciones de lanzamiento se dan en determinadas acciones coordinativas, más o menos complejas y, evidentemente, en situaciones cognitivo-tácticas tan variadas como rico sea el, o los sistemas de juego utilizados.

* Fuerza de salto.

- necesaria para ejecutar los saltos asociados a los lanzamientos (ataque).
- necesaria para saltar a bloquear un lanzamiento (defensa).
- necesaria, de forma muy concreta, para ciertos saltos específicos del portero.

Las características de esta fuerza serán una determinada mezcla de Fuerza Relativa, Fuerza Explosiva, Fuerza elástico-reactiva, ...

Será necesaria más de una u otra en función del tipo de salto y del puesto específico del jugador que realice el gesto.

* Fuerza de lucha.

- necesaria para las diferentes formas de desplazamientos.
- necesaria para la disputa por la posesión del balón.

Las características de esta fuerza serán de Fuerza resistencia, Fuerza explosiva, Fuerza contra resistencia variable,...

Los valores de esta fuerza serán muy específicos en relación al tipo de defensa y ataque practicados por el equipo.

Con estas tres categorías de fuerza tenemos descritas las necesidades específicas de fuerza para el Balonmano, que son totalmente diferentes a las necesidades para cualquier otra especialidad y, por las particularidades cognitivo-tácticas y coordinativo-técnicas que las acompañan en cada situación de juego real, las hacen exclusivas para el jugador. Supongamos ahora que hay un jugador que solo ataca, que siempre cambia en defensa porque es mal defensor; la valoración subjetiva que hace de la fuerza de lucha en su aspecto de fuerza resistencia y resistencia variable es, personalmente, muy distinta de la fuerza de lanzamiento, y a esto nos referíamos al proponer anteriormente la doble interpretación. Este jugador ha configurado su rendimiento en una determinada forma durante años, de tal manera que valora personalmente su autonecesidad en determinadas dimensiones muy difíciles de modificar, porque el resto de sus sistemas se han auto-estructurado para resolver, desde esos supuestos, cualquier situación de juego real. En la mayoría de situaciones, el entrenar esa cualidad, desequilibra todo el sistema y deteriora el nivel de rendimiento.

© 1994-1998 **Francisco Seirul-lo Vargas** *TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS*

www.entrenamientodeportivo.org



© 2003 entrenamientodeportivo.org