

# El modelo de entrenamiento en Balonmano



**CAR**

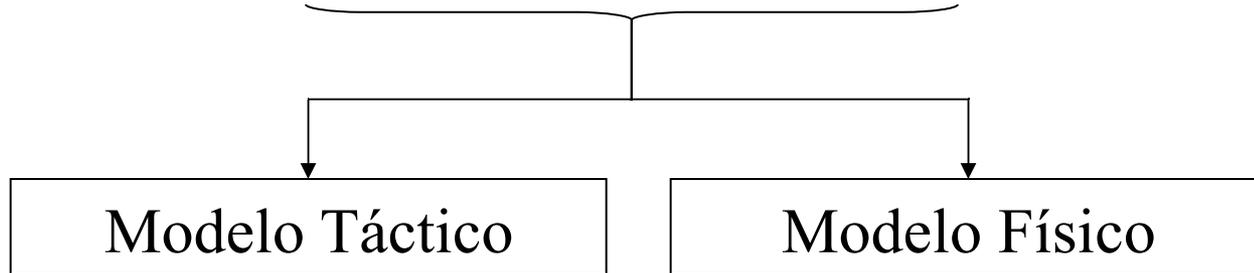
Centre  
d'Alt Rendiment  
Esportiu

 Generalitat  
de Catalunya

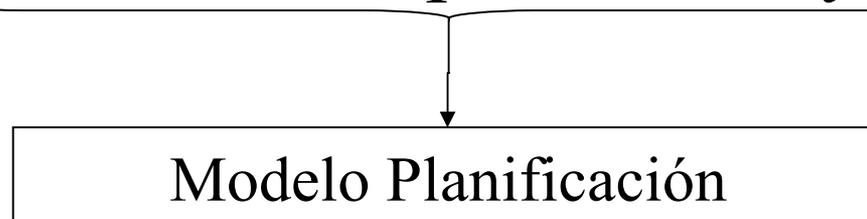


# El balonmano como deporte de élite

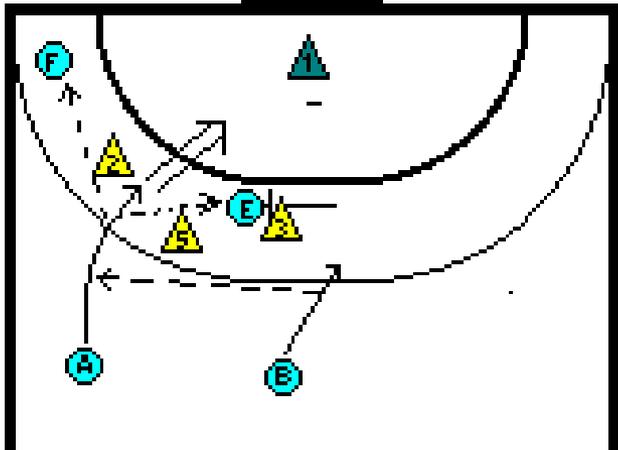
- Deporte colectivo y de adversario



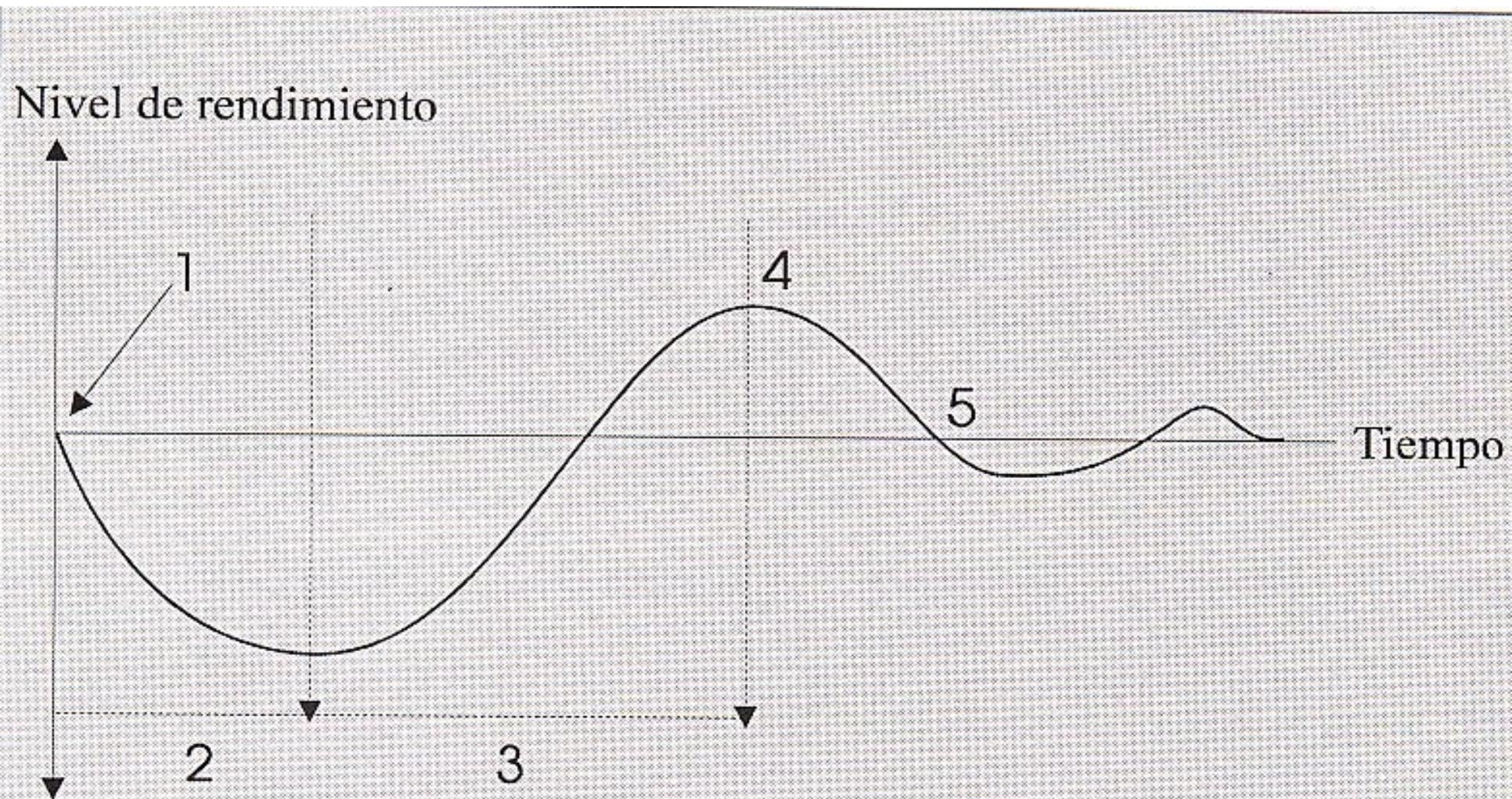
- Con un Periodo Competitivo muy largo



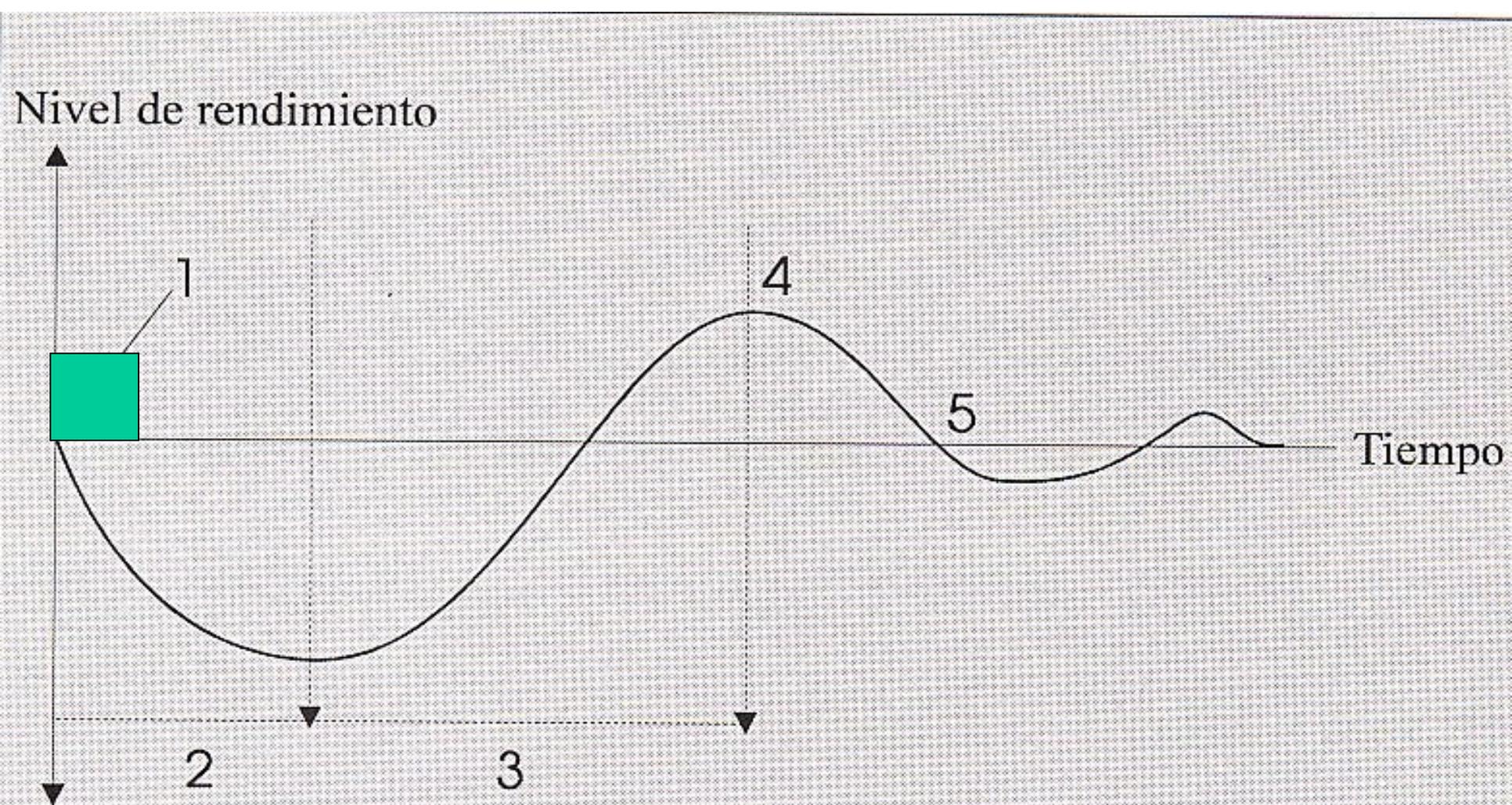
# EL MODELO TÁCTICO Y FÍSICO EN BALONMANO



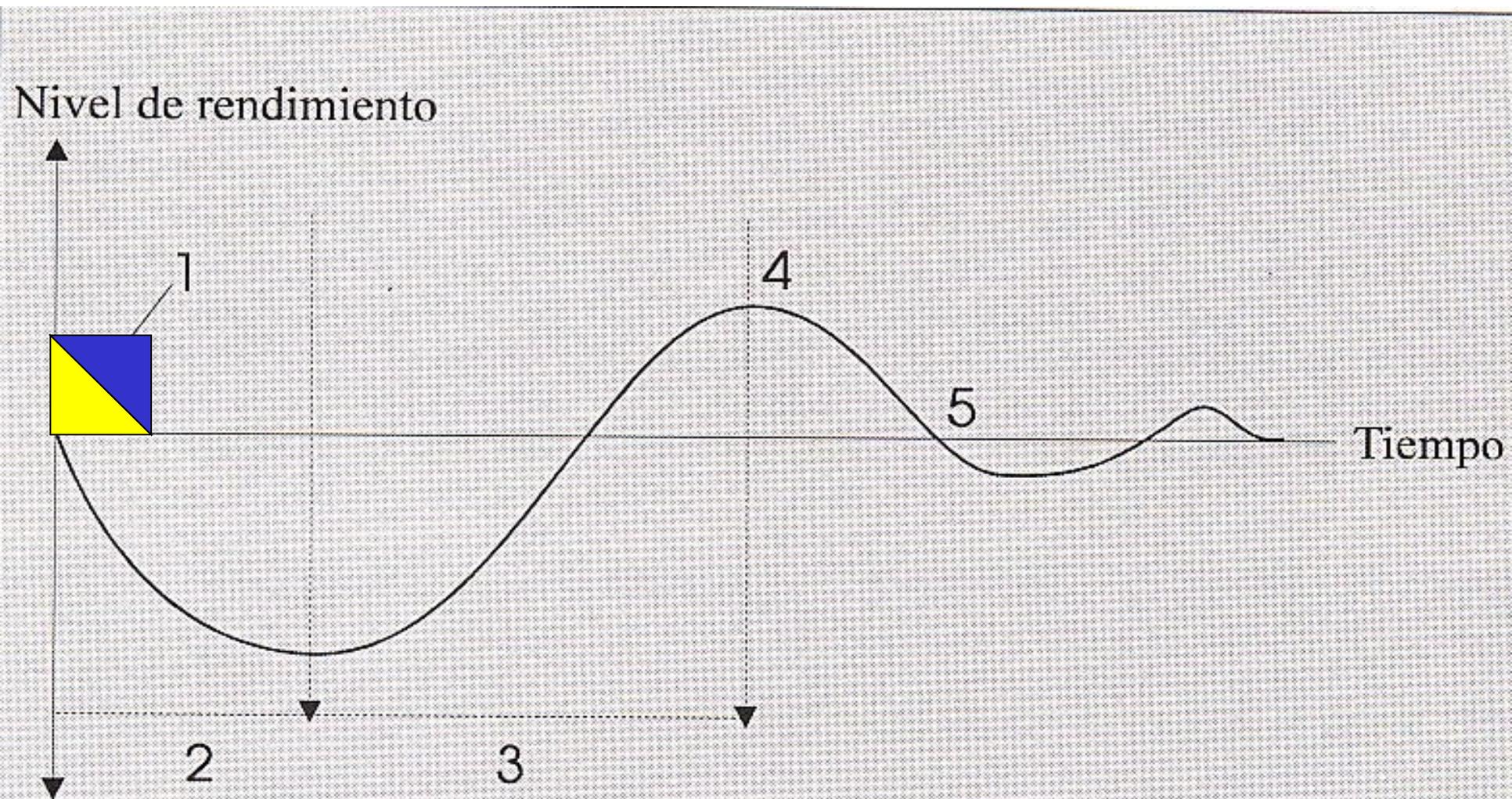
# Lo que busca el entrenamiento ...



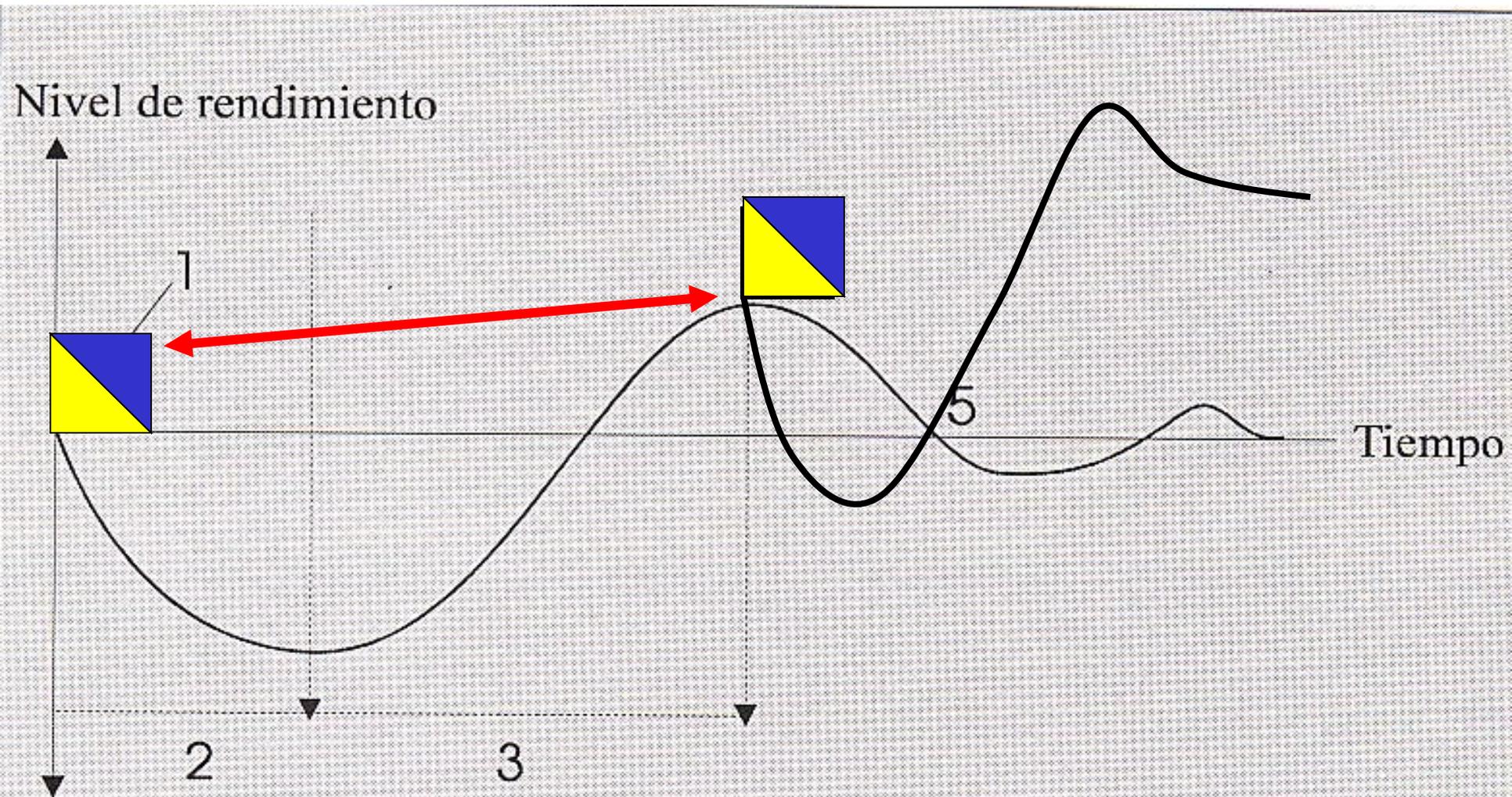
# Lo que busca el entrenamiento...



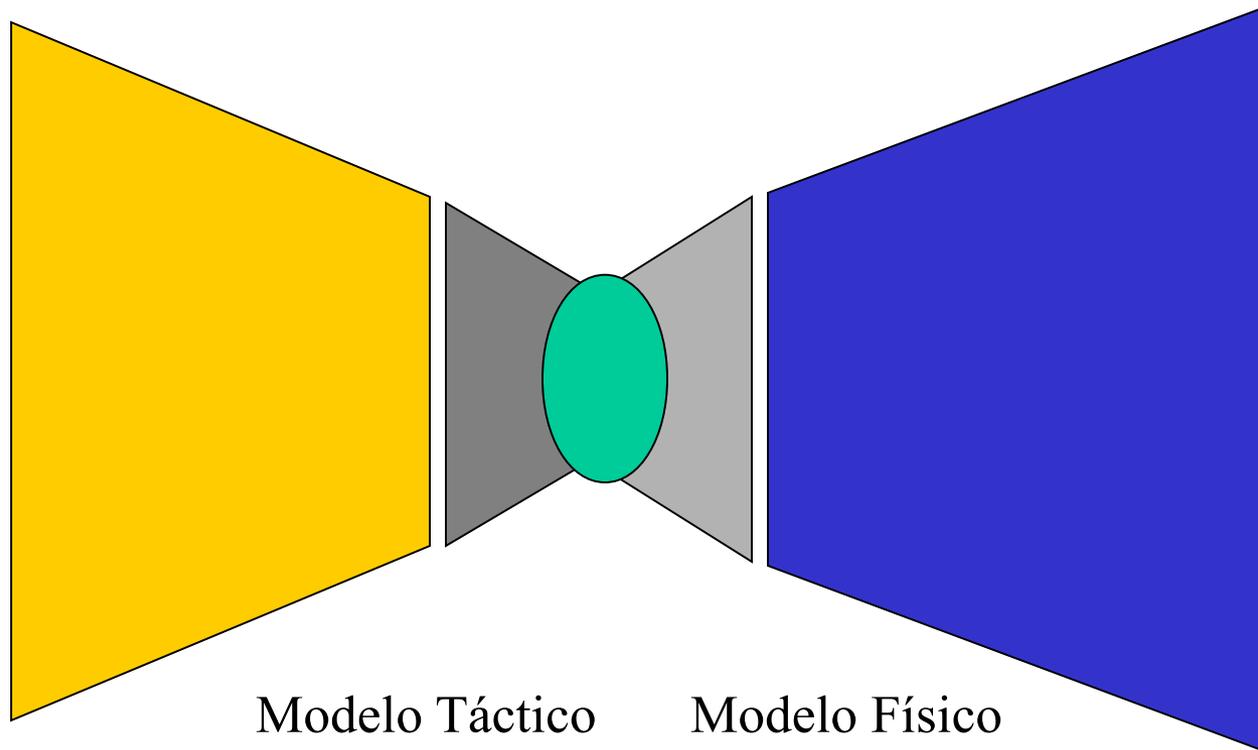
# Lo que busca el entrenamiento...



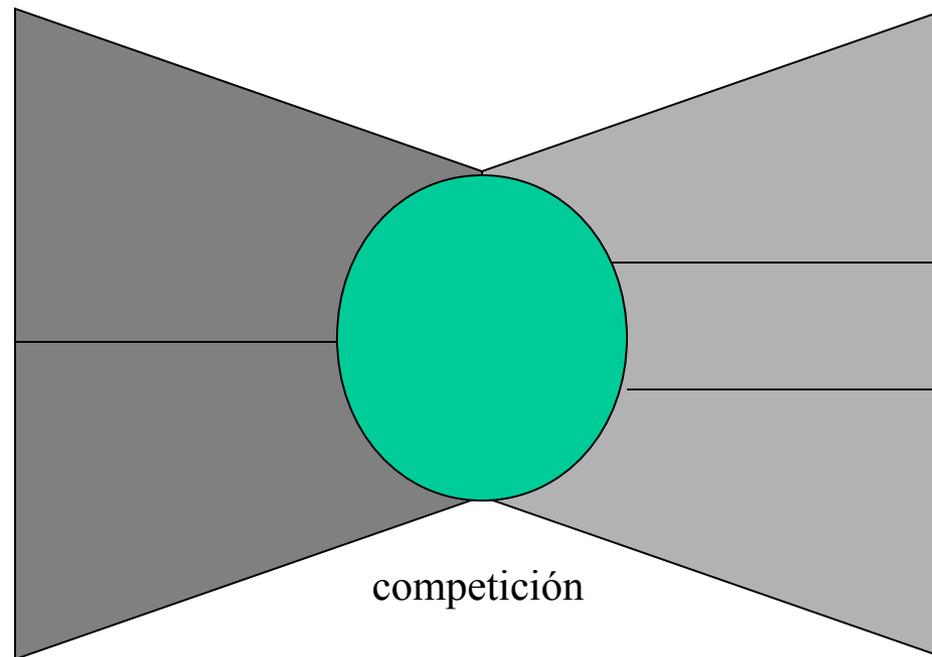
# Lo que busca la planificación ...



# Vamos a estudiar los dos modelos



La competición es un hecho muy complejo. Por ello, la fraccionamos: para poder manejarla



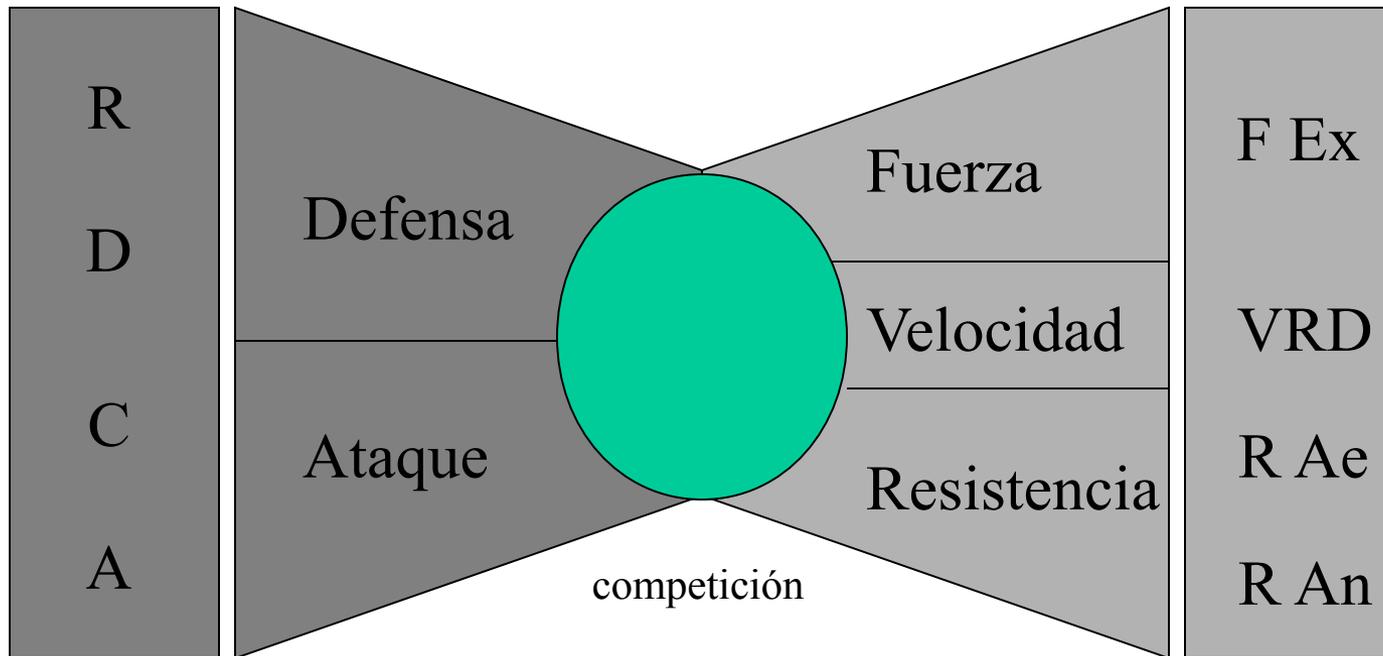
Modelo Táctico

Modelo Físico

---

Estudio del modelo competitivo

# Con más detalle ...



Modelo Táctico

Modelo Físico

---

Estudio del modelo competitivo

# EL MODELO TÁCTICO EN BALONMANO



**ESPACIO**

**ADVERSARIOS**

**TIEMPO**

**COMPAÑEROS**

**REGLAMENTO**

**PELOTA**

**CAPACIDADES PROPIAS**



# El modelo táctico

- El éxito de un jugador durante su actuación en una competición depende de:
- 1.- Capacidad de anticiparse a lo que va a ocurrir
- 2.- Capacidad de reaccionar ante situaciones imprevistas
- 3.- Capacidad de llevar la iniciativa

# Sería deseable ...

anticipación

50 - 70%

reacción

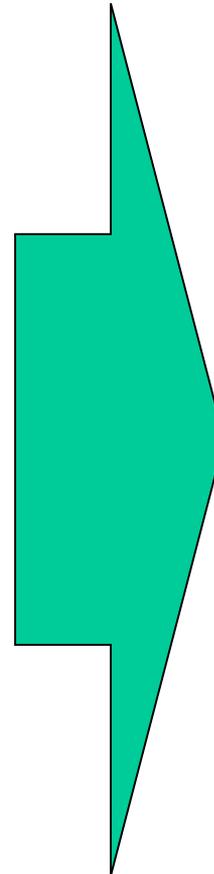
50 - 30%

# Para poder anticiparse ...

Los jugadores deben conocer de antemano cuales son las situaciones más probables que van a ocurrir

- Para formar este patrón perceptivo que el jugador busca, debemos agrupar los elementos del juego en “constelaciones” estables que el jugador pueda reconocer

Para ello definimos una serie de ...



# Concretamente ...

Momentos  
estandarizados

ATAQUE

DEFENSA

Igualdad numérica

Desigualdad numérica

Golpes francos

Consignas de partido

# Momentos estandarizados

Están compuestos por:

- Ubicaciones espaciales determinadas de algunos jugadores
- Circulaciones preferentes del balón
- Acciones colectivas coordinadas

# Por ejemplo ...

Momentos  
estandarizados

Igualdad numérica (0, 2, 5, 7, 8, 10, ...)

Desigualdad numérica (9, cruces, ...)

Golpes francos (mano, 2x2, de dos, ...)

Consignas de partido (pueden modificar aspectos anteriores)

# Para poder entrenarlos ...

- Debemos “agruparlos” por
  - fases del juego
  - momentos concretos
- y que después podamos manipular, para diseñar el entrenamiento en función de nuestras necesidades

# SITUACIONES IDENTICAS A LA COMPETICION

Igualdad numérica

Desigualdad numérica

Golpes francos

Consignas de partido

Defensa

Contrataque

Repliegue

Ataque

# SITUACIONES CASI-IDENTICAS A LA COMPETICION

Igualdad numérica

Desigualdad numérica

Golpes francos

Consignas de partido

Defensa

Contrataque

Repliegue

Ataque

# SITUACIONES FRACCIONADAS DE LA COMPETICION

Igualdad numérica

Desigualdad numérica

Golpes francos

Consignas de partido

Defensa

Contrataque

Ataque

Repliegue

# PLANTEAMIENTO TEORICO DE SITUACIONES

Igualdad numérica

Desigualdad numérica

Golpes francos

Consignas de partido

Estudio pizarra

Estudio en vídeo

# EL MODELO FÍSICO EN BALONMANO



# Análisis de las conductas motrices

Salto

Paradas

Lanzamientos

Oposiciones



Desplazamientos a diferentes ritmos y formas

ACCIONES DE CORTA DURACIÓN, IMPORTANTES DE CARA AL MARCADOR

ACCIONES DE MEDIA DURACIÓN, ENTRE



# El modelo físico

- El éxito físico de un jugador durante su actuación en una competición depende de:
- 1.- Capacidad de realizar las acciones rápida y acertadamente
- 2.- Capacidad de retrasar la fatiga

# Objetivos de la P.F.Específica

GARANTIZAR EFICACIA EN LAS ACCIONES DE CORTA DURACIÓN, IMPORTANTES DE CARA AL MARCADOR

FUERZA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD



MANTENER UNA ADECUADA INTENSIDAD EN LAS ACCIONES DE MEDIA DURACIÓN

RESISTENCIA

# Concretamente

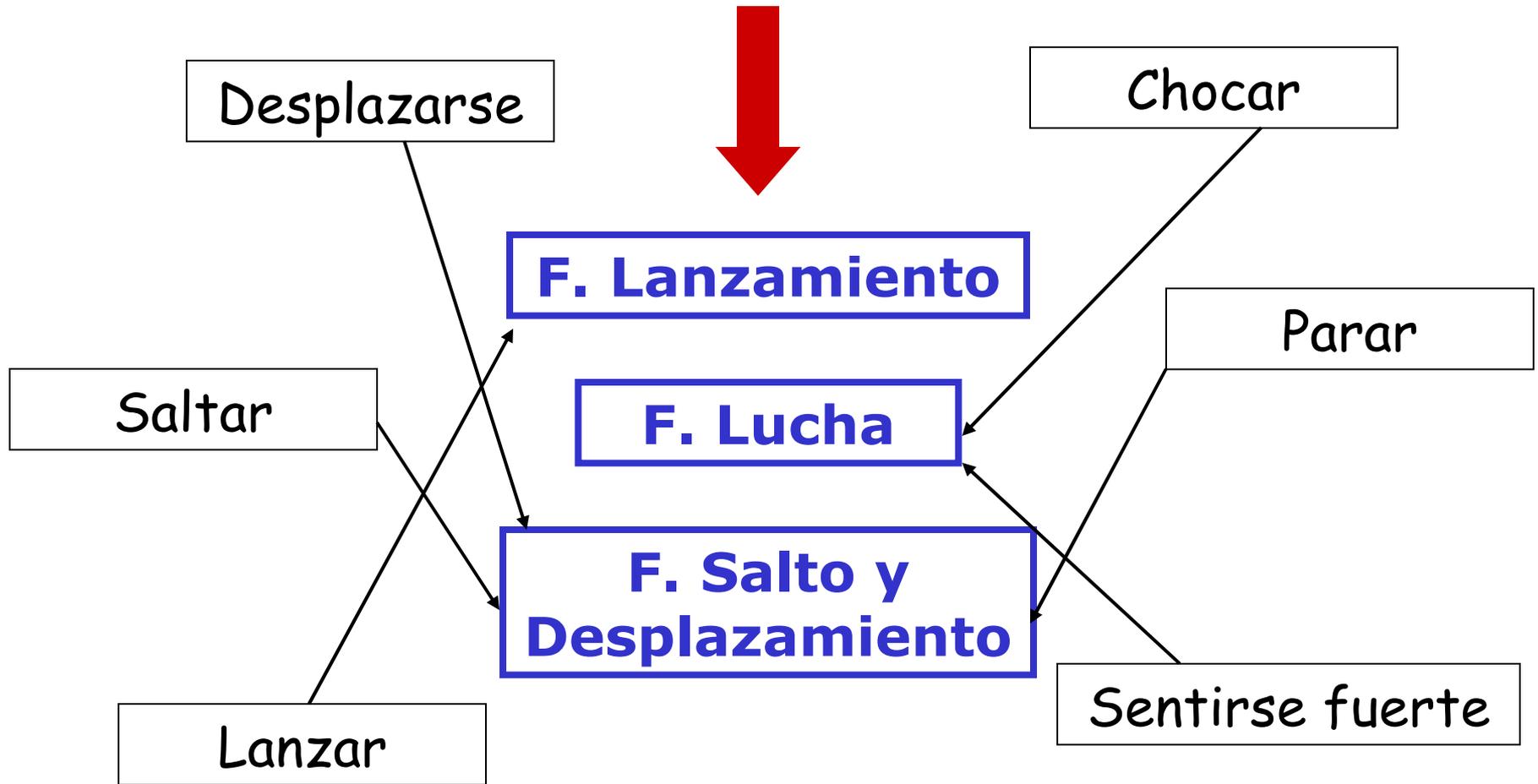
Acciones  
cortas

Fuerza explosiva  
y V.R. Electiva

Retrasar  
fatiga

Resistencia  
aeróbica y  
anaeróbica

# Categorías de fuerza



# Ejemplos de medios... FUERZA

GENERAL

DIRIGIDA

ESPECIAL

PESAS

Ejercicios  
dinámicos

Técnica

Pullover

Press banca

$\frac{1}{2}$  Squatt

B. Medicinal

"Discos"

Vallas

Lanzamiento

1x1

Saltos

# Categorías de resistencia solicitadas

Repetición de acciones cortas



Resistencia Anaeróbica Aláctica

Trabajar con altas concentraciones de ácido láctico



Resistencia Anaeróbica Láctica

Recuperarse entre los esfuerzos



Resistencia Aeróbica

# Ejemplos de medios... RESISTENCIA

GENERAL

DIRIGIDA

ESPECIAL

R. Aeróbica

R. Anaeróbica

Juego real

Carrera

Interval

Interval

Sesiones

Táctica

PARTIDOS

# LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN BALONMANO



# Un período competitivo largo

Pretemporada

Periodo de Competiciones

<25% †

> 75% †

# Programa de competiciones 99-00

**AGOSTO**

L	M	Mi	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**SEPTIEMBRE**

L	M	Mi	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	LIGA PIRINEUS		24	FCB G. ANG.	26
27	FCB HID. TCB	29	30			

**OCTUBRE**

L	M	Mi	J	V	S	D
				1	CE L/16	3
4	FCB ZARA	6	7	8	CE L/16	10
11	SUP. COPA	13	14	15	CHAP. TCB	17
18	19	FCB S. ANT.	21	22	TEKA. TCB	24
25	26	FCB VAL.	28	29	CE LIG. 1	31

**NOVIEMBRE**

L	M	Mi	J	V	S	D
1	2	VAL. FCB	4	5	CE LIG. 2	7
8	9	FCB GREA	11	12	CE LIG. 3	14
15	16	TEUC. FCB	18	19	CE LIG. 4	21
22	23	FCB G. ALD.	25	26	CE LIG. 5	28
29	30					

**DICIEMBRE**

L	M	Mi	J	V	S	D
		FCB LEON	2	3	CE LIG. 6	5
6	7	8	9	10	GRA. FCB	12
13	14	G. ANG. FCB	16	17	SUPERCOPA EUROPA	
20	21	FCB HID.	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**ENERO**

L	M	Mi	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**FEBRERO**

L	M	Mi	J	V	S	D
	1	2	3	4	ZARA. FCB	6
7	8	FCB CHAP.	10	11	C. ASOBAL	
14	15	FCB S. ANT.	17	18	CE L/3	20
21	22	23	24	25	CE L/3	27
28	29					

**MARZO**

L	M	Mi	J	V	S	D
		FCB TEKA	2	3	VAL. FCB	5
6	7	FCB VAL.	9	10	GREA. FCB	12
13	14	FCB TEUC.	16	17	CE SEMI	19
20	21	22	23	24	CE SEMI	26
27	28	G. ALD. FCB	30	31		

**ABRIL**

L	M	Mi	J	V	S	D
					LEON. FCB	2
3	4	5	COPA DEL REY			
10	11	12	13	14	FCB GRA.	16
17	18	19	20	21	CE FINAL	23
24	25	26	27	28	CE FINAL	30

**MAYO**

L	M	Mi	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**JUNIO**

L	M	Mi	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**JULIO**

L	M	Mi	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

-  Liga Asobal
-  Copa de Europa
-  Copa del Rey
-  S-Copa de Europa
-  Copa Asobal
-  Lliga dels Pirineus
-  S-Copa de España
-  Campto. Selecciones

2 al 28 Mayo PLAY-OFF

Cuartos de final (3) / Semifinal (3) / Final (5)

# Total de partidos a disputar

□ Amistosos	→	10
■ Liga Asobal	→	37
■ Copa de Europa	→	14
■ Copa del Rey	→	13
■ S-Copa de Europa	→	12
■ Copa Asobal	→	2
■ Lliga dels Pirineus	→	2
■ S-Copa de España	→	1
■ Campto. Selecciones	→	9

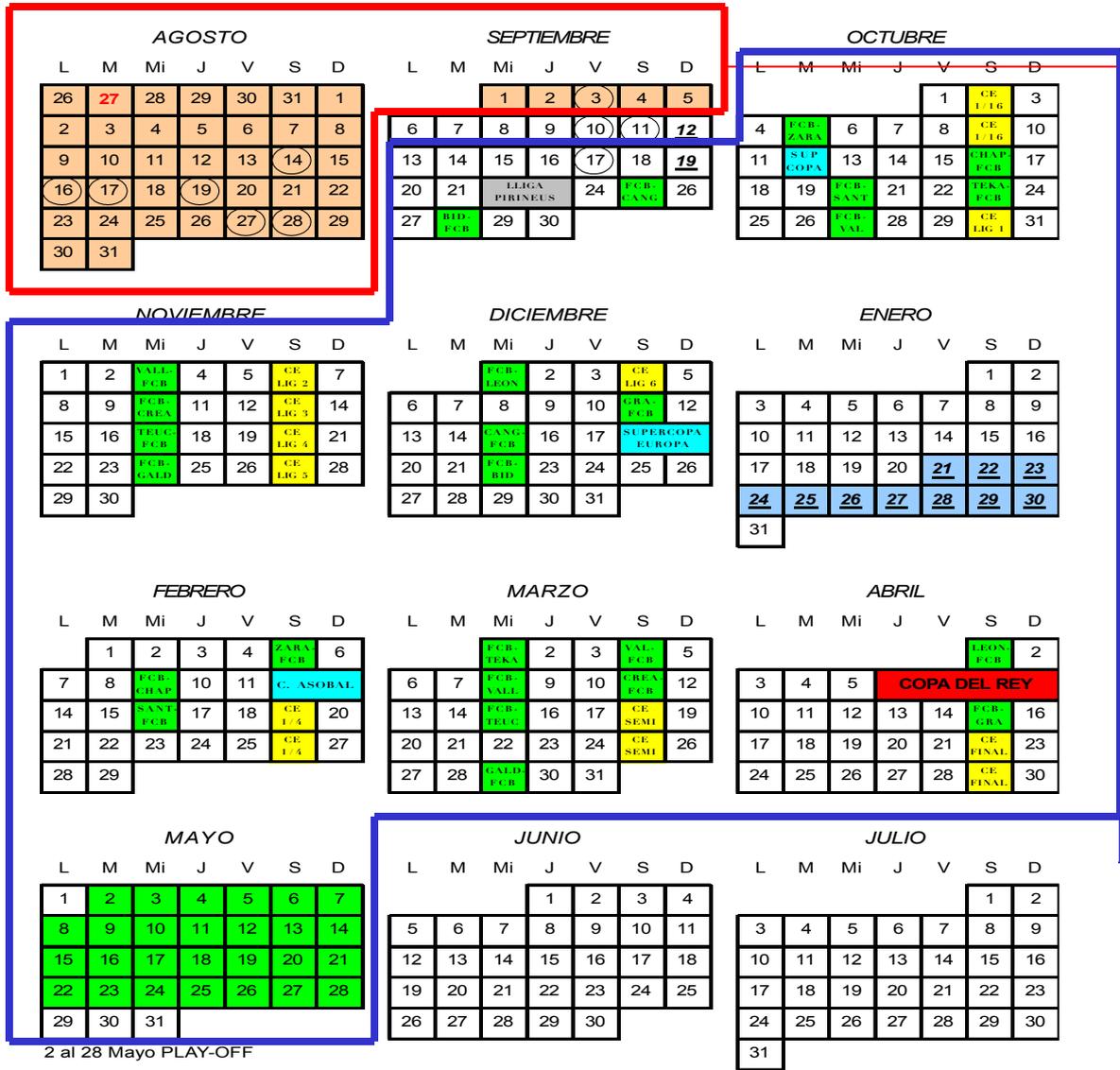
71

80

**1er problema a resolver**

**Poner en forma en 6 semanas**

# Programa de competiciones 99-00



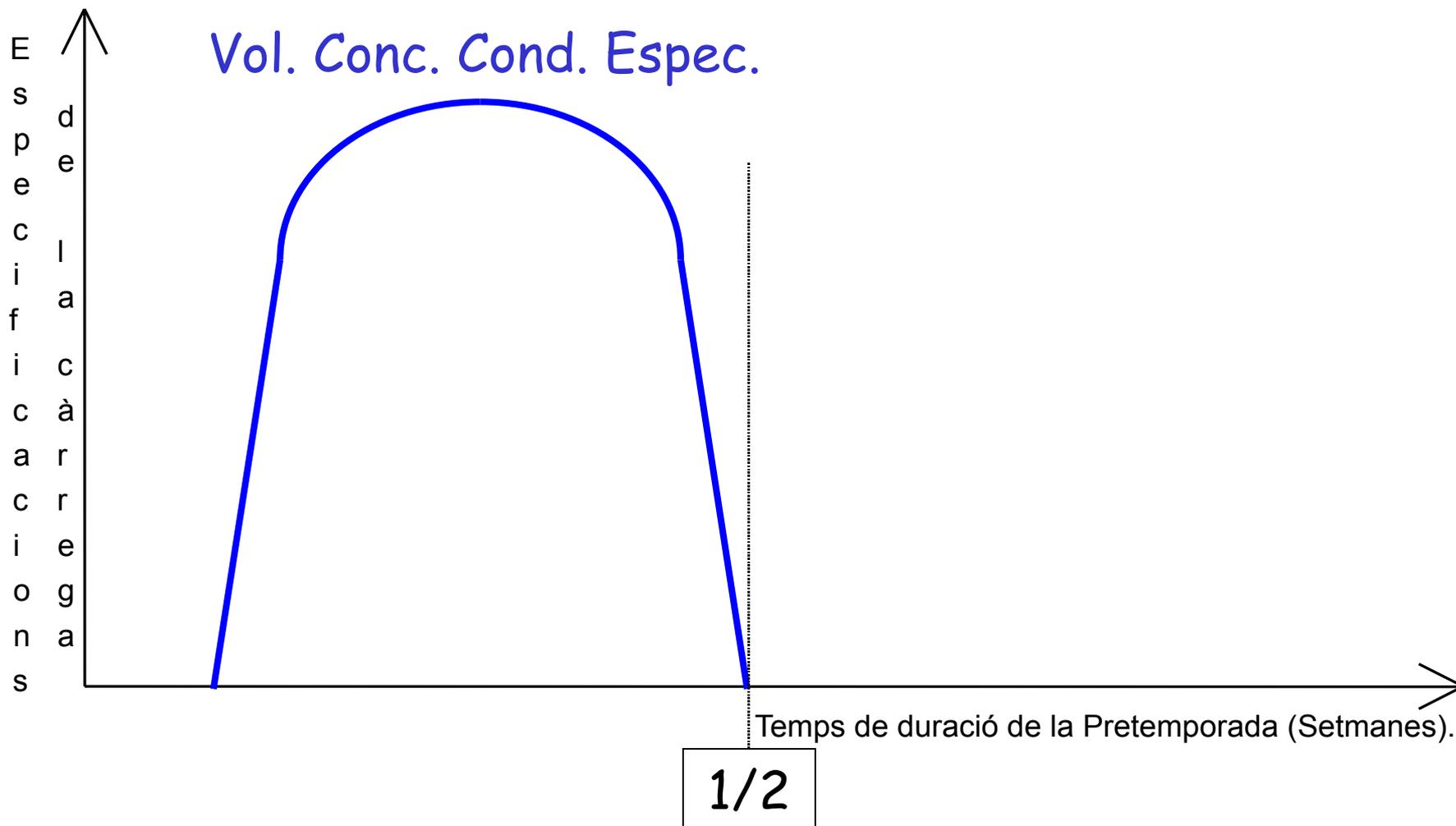
Pretemporada  
6 semanas

Período de  
competiciones  
36-38 semanas

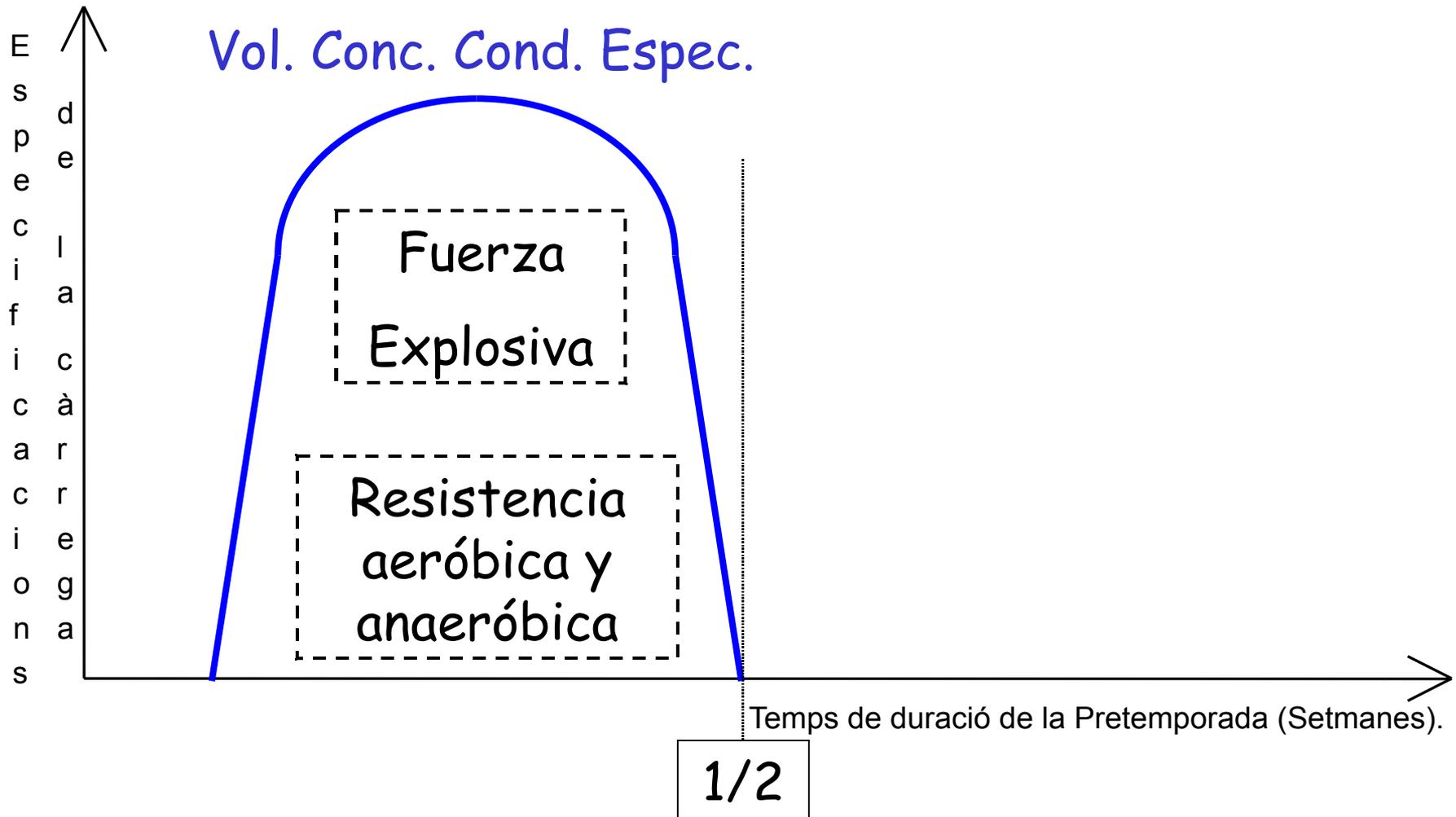
2 al 28 Mayo PLAY-OFF

Cuartos de final (3) / Semifinal (3) / Final (5)

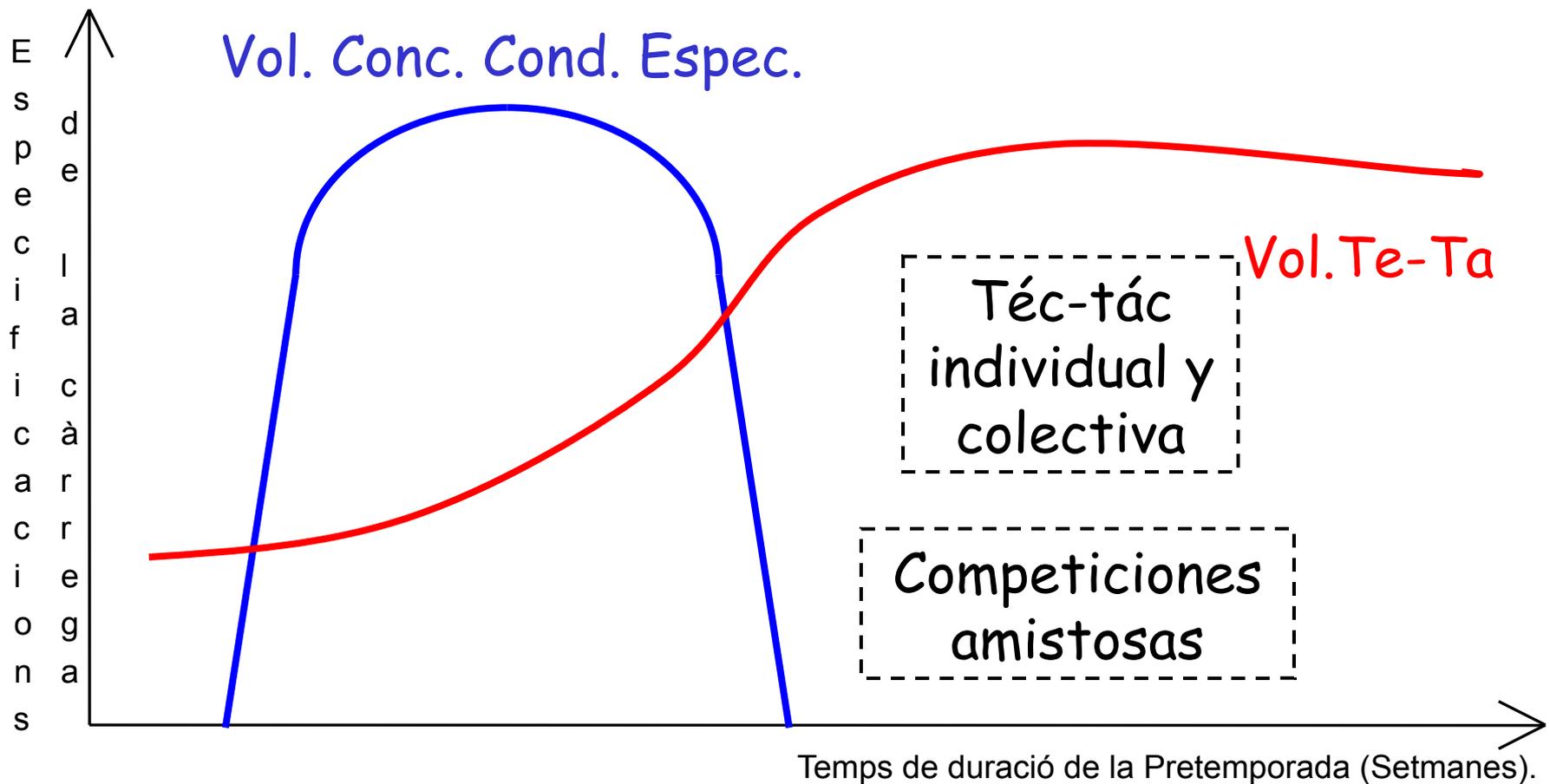
# Diseño de la pretemporada



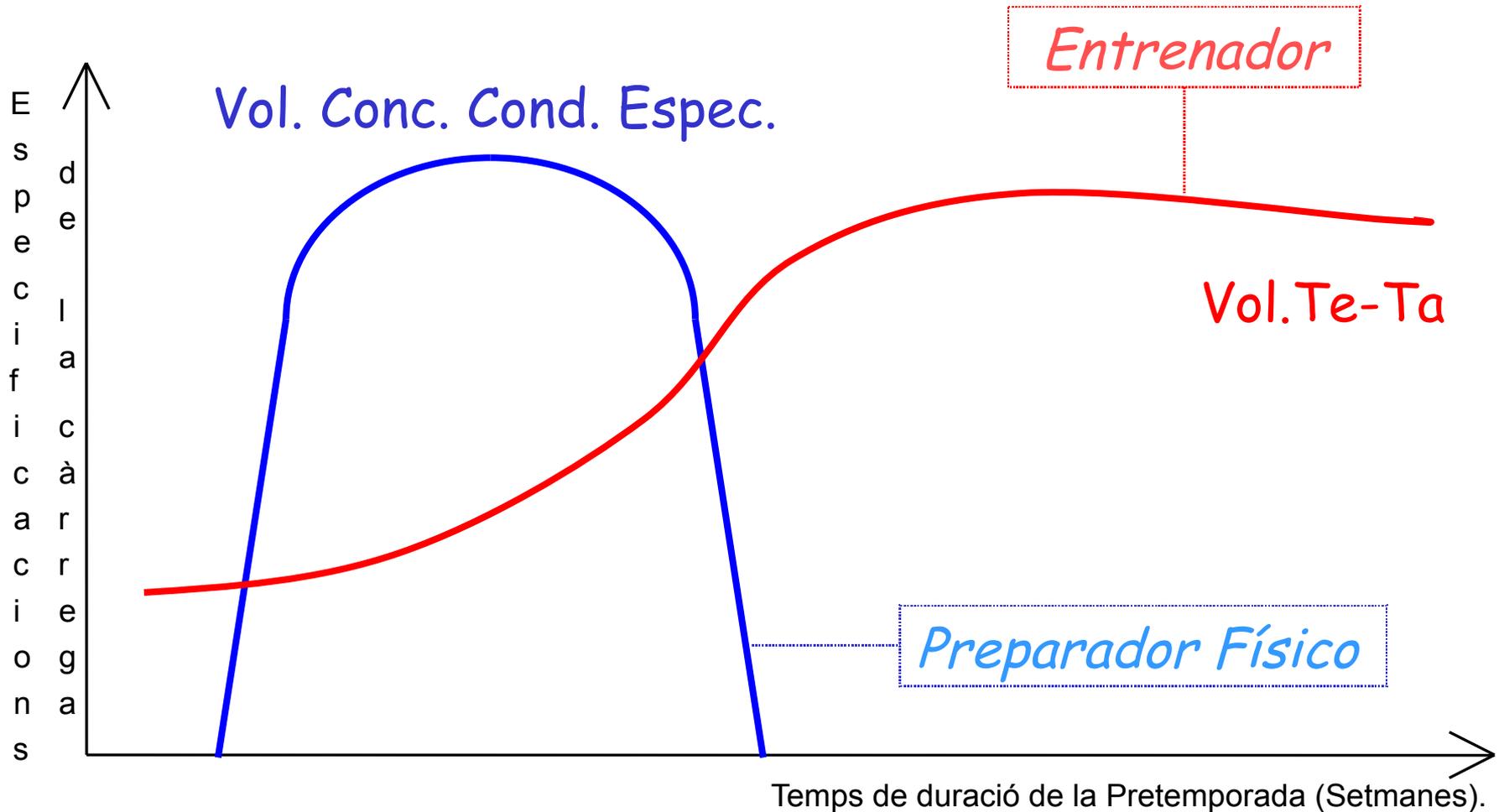
# Diseño de la pretemporada



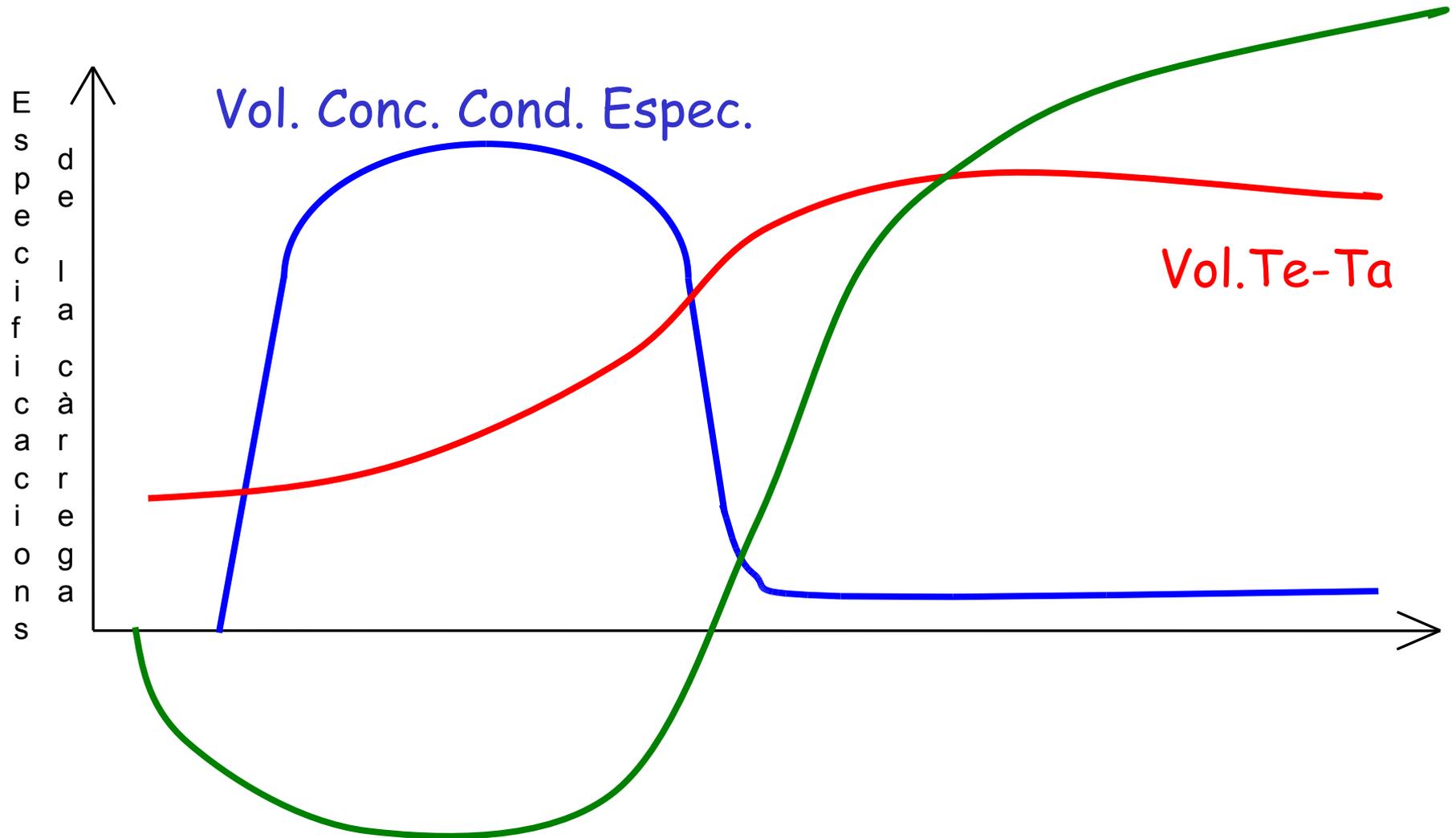
# Diseño de la pretemporada



# Diseño de la pretemporada



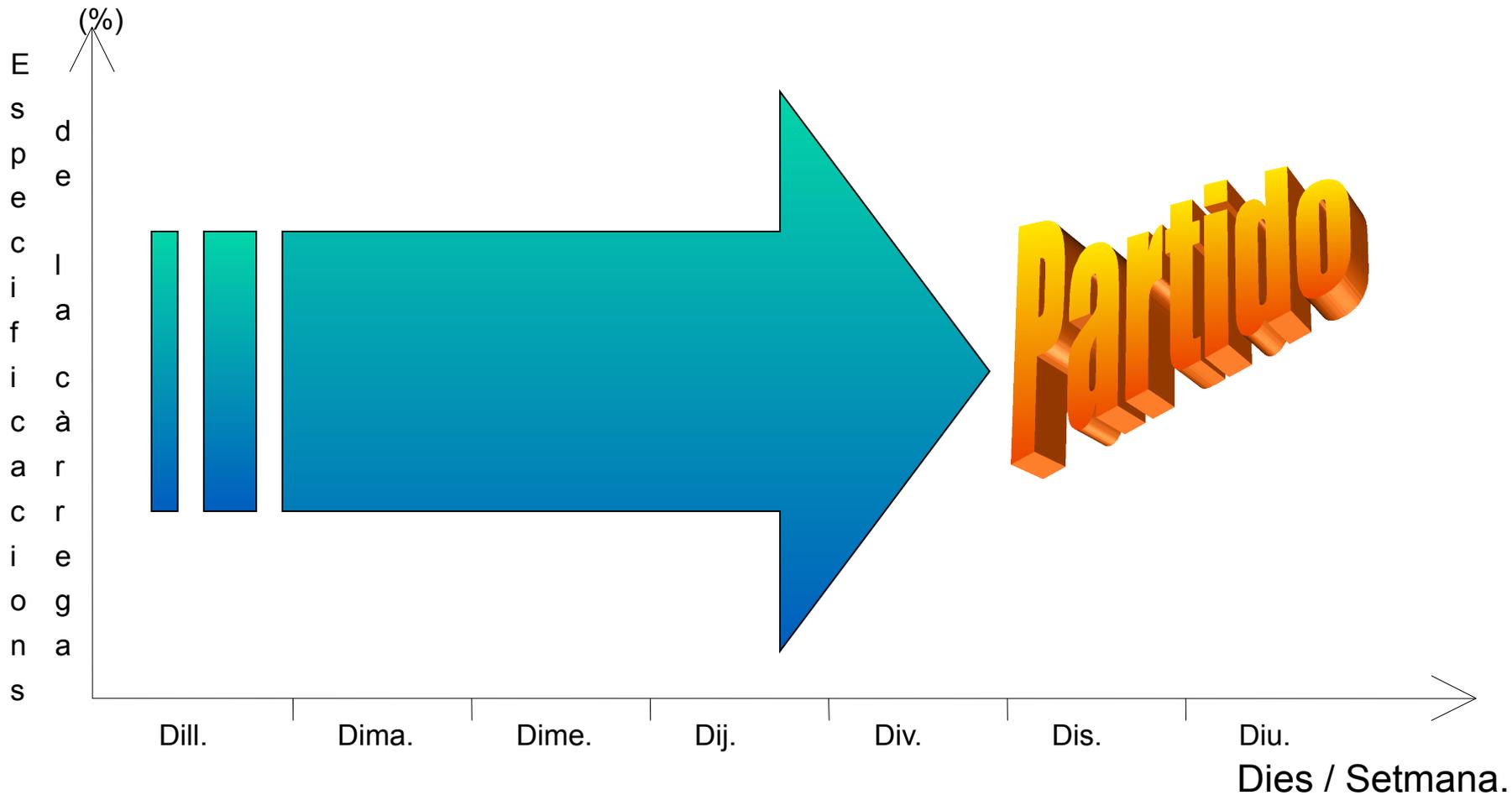
# Evolución del estado de forma



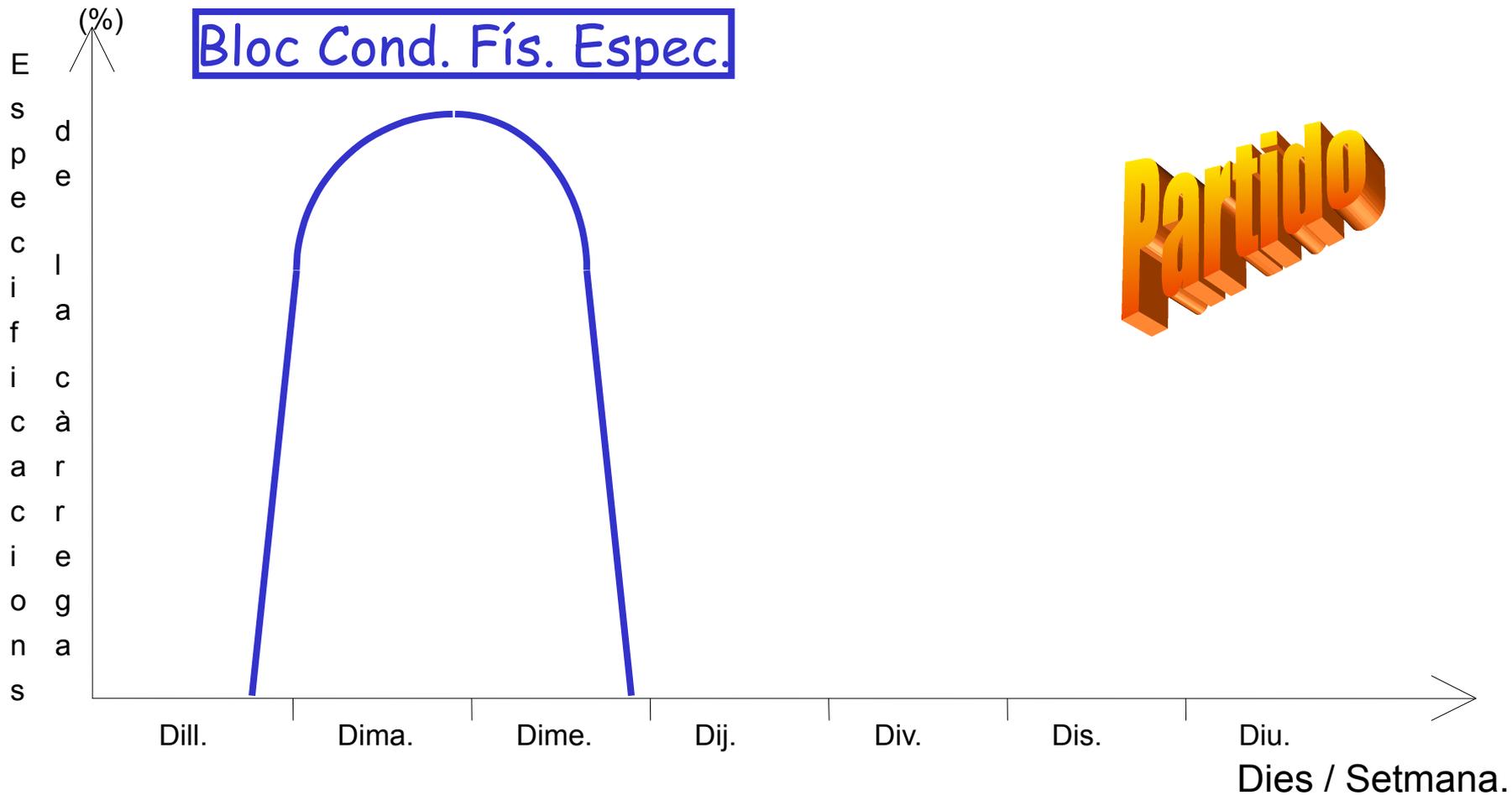
**2º problema a resolver**

**Estar en forma el fin de semana**

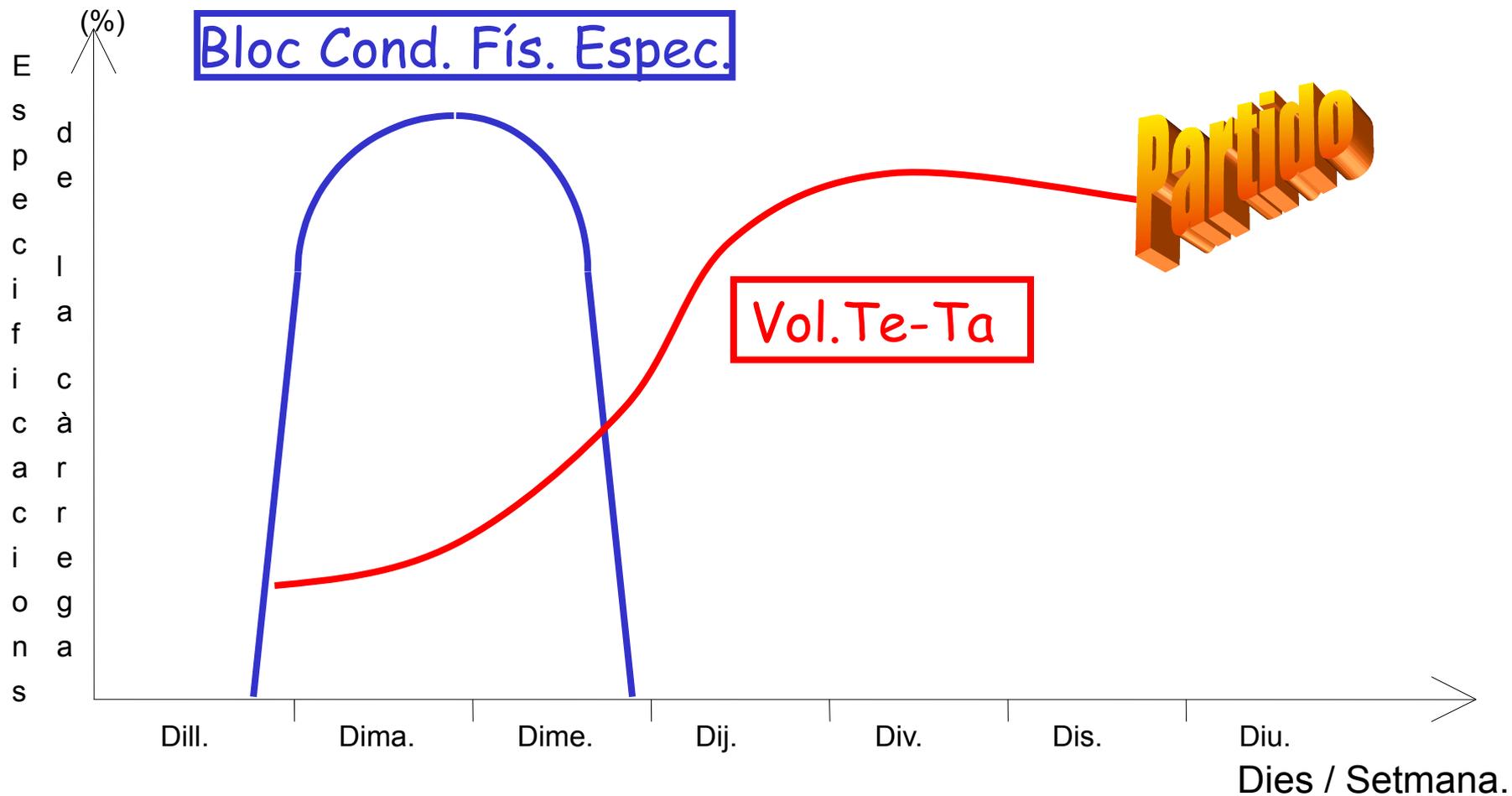
# Diseño semanal de la carga



# Diseño semanal de la carga



# Diseño semanal de la carga



# Microciclo de 1 competición

lunes

martes

miérc.

jueves

viernes

sábado

domingo

mañana

BALON

CARRE  
RA

BALON

BALON

DES  
CAN  
SO

tarde

PESAS

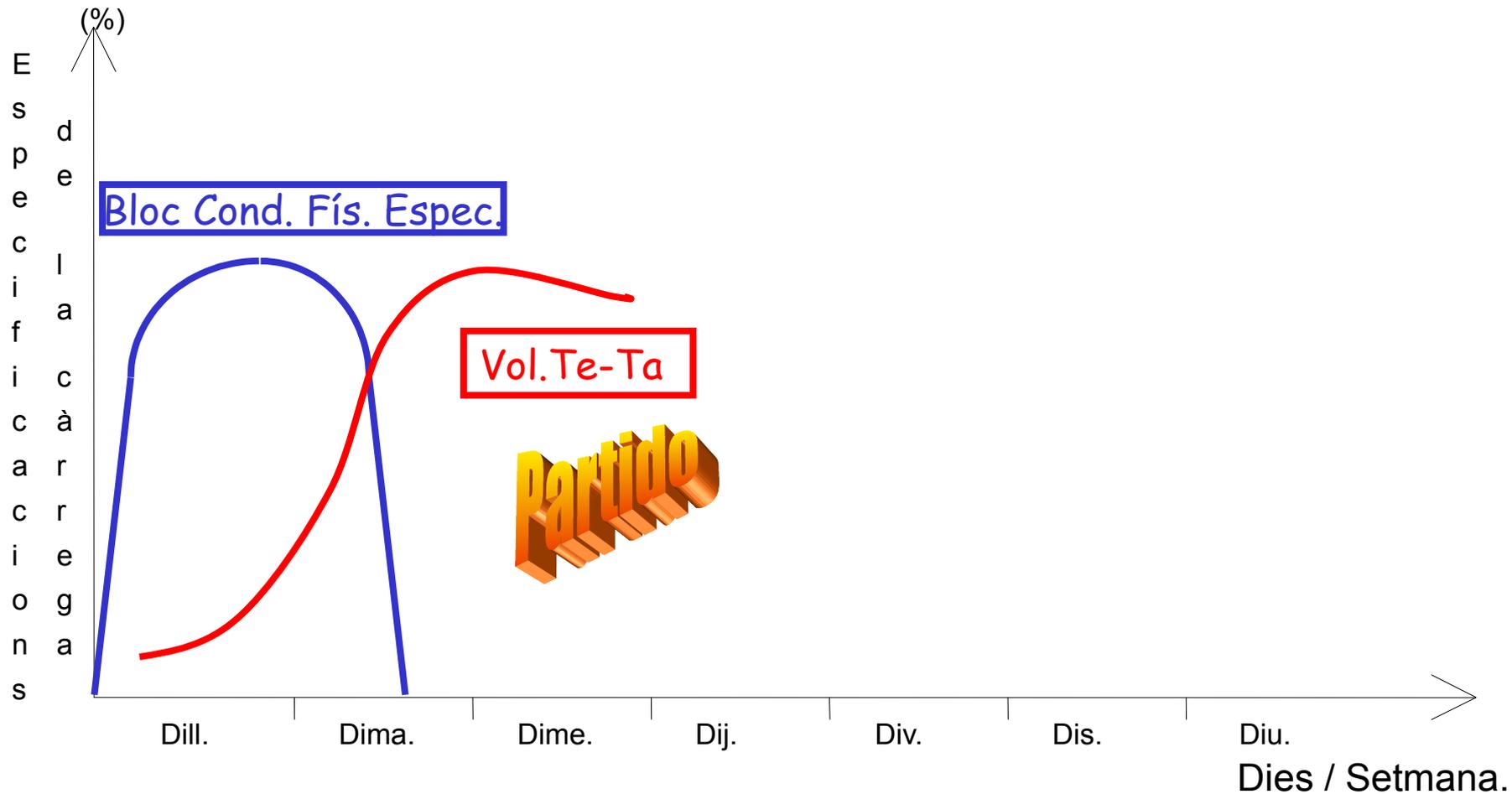
BALON

PARTI  
DO

**Estar en forma el fin de semana**

**cuando hay 2 partidos  
en una semana ...**

# Diseño semanal de la carga

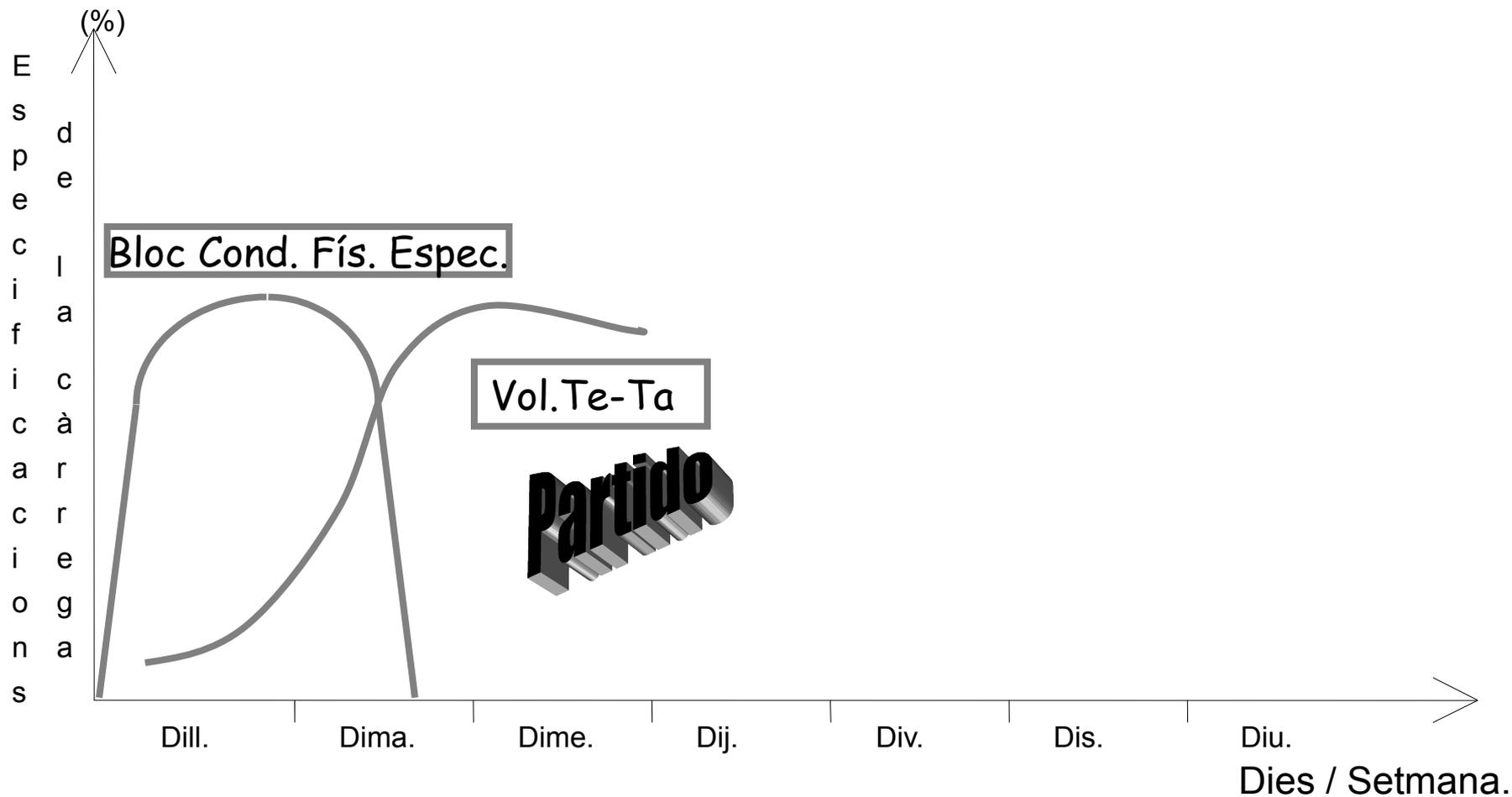


# Microciclo de 2 competiciones

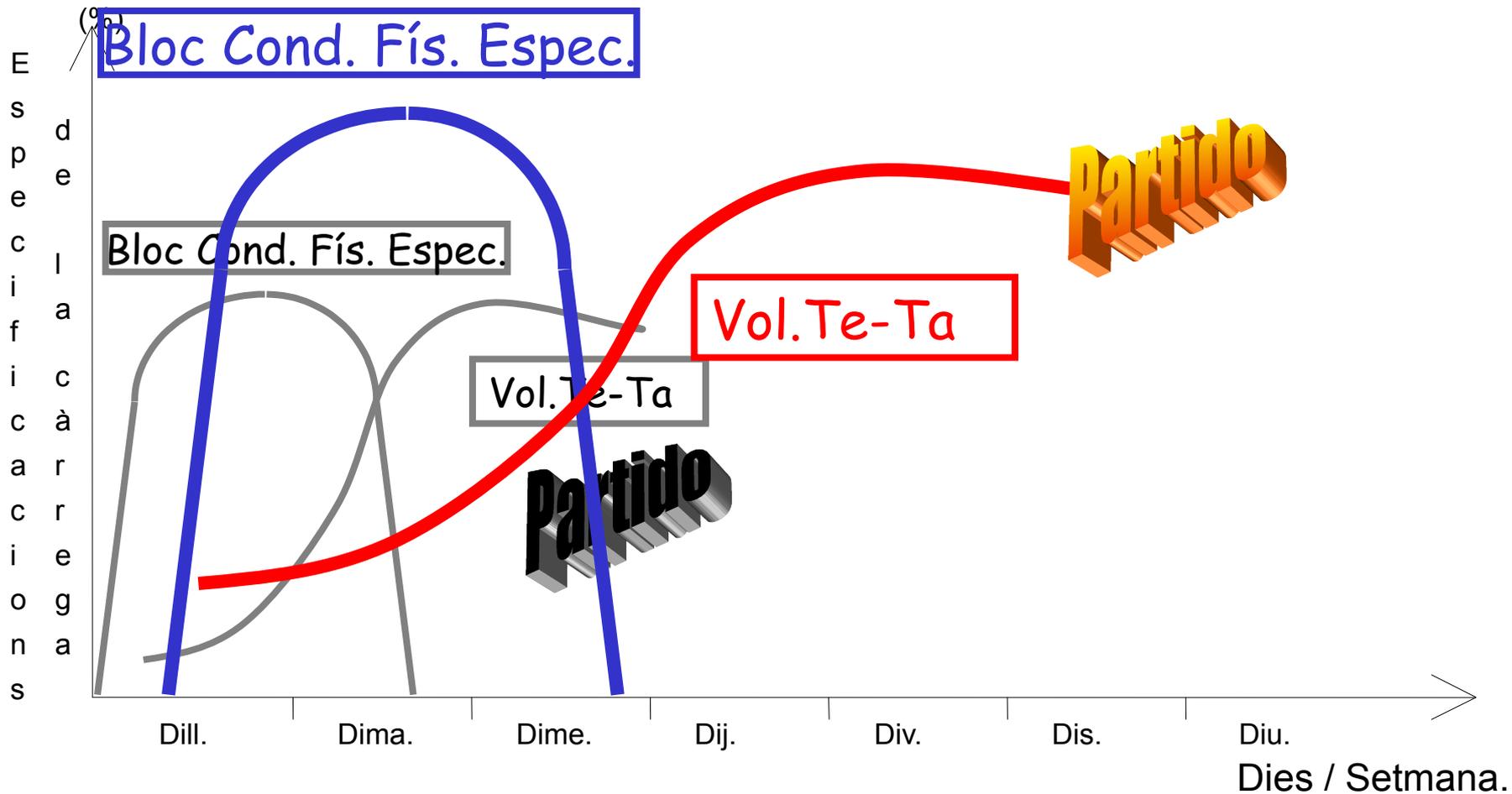
lunes	martes	miérc.	jueves	viernes	sábado	domingo
-------	--------	--------	--------	---------	--------	---------

mañana	<b>PESAS</b>	<b>BALON</b>				
tarde	<b>BALON</b>		<b>PARTI DO</b>			<b>PARTI DO</b>

# Diseño semanal de la carga



# Diseño semanal de la carga



# Microciclo de 2 competiciones

lunes	martes	miérc.	jueves	viernes	sábado	domingo
-------	--------	--------	--------	---------	--------	---------

	lunes	martes	miérc.	jueves	viernes	sábado	domingo
mañana	<b>PESAS</b>	<b>BALON</b>			<b>BALON</b>		<b>DES CAN SO</b>
tarde	<b>BALON</b>		<b>PARTI DO</b>	<b>Estiram.</b>		<b>PARTI DO</b>	

**3er problema a resolver**

**Mantener la forma el  
máximo tiempo posible**

# Para alargar el estado de forma



- Hacer balance entre el trabajo general y especial que realizan los jugadores
- El trabajo con el entrenador se cuenta como especial