



7. SESIÓN, TAREAS Y EJERCICIOS EN LA INICIACIÓN

7.1.- Condiciones imprescindibles de una sesión en las primeras fases de la iniciación:

A continuación se expone un conjunto de preocupaciones del educador deben estar presentes en todos los entrenamientos o sesiones pues sino el proceso de enseñanza se desvalorizará irremediabilmente (Ribeiro y Volossovitch, 2004)

EN TODA SESIÓN DEBERÁ HABER:

- DISCIPLINA
 - o Respeto a los compañeros
 - o Respeto al entrenador
 - o Cumplimiento de las tareas
- RESPONSABILIDAD
 - o Elevada asistencia
 - o Cuidado del material e instalación deportiva
- ALEGRIA
 - o Sesiones de un fuerte componente lúdico
 - o Sin caras tristes
 - o Con buena disposición y motivación
- INTENSIDAD
 - o Todos siempre trabajando
 - o Siempre con velocidad
- DENSIDAD
 - o Pocas interrupciones
 - o Poca conversación
 - o Sin “tiempos muertos”
 - o Sin “filas de espera”
- RIQUEZA
 - o Siempre con balón
 - o Siempre con lanzamiento
 - o Siempre pensando deprisa (toma de decisión rápida)
 - o Siempre con un fuerte componente táctico-estratégico
 - o Con muchos y variados estímulos



7. SESIÓN, TAREAS Y EJERCICIOS EN LA INICIACIÓN

7.2.- Los medios de enseñanza: Ejercicios, tareas y juegos

¿Qué es lo más importante de un ejercicio? A veces creemos que un ejercicio funciona cuando los alumnos lo realizan de manera organizada, coordinada y continuada, es decir, cuando el niño entiende la estructura del ejercicio y lo realiza con cierta fluidez. Sin embargo, lo verdaderamente relevante es lo que queremos enseñar (objetivo) y el aprendizaje del niño. Un ejercicio sólo será útil si es adecuado para cumplir el objetivo que nos hemos marcado y además el jugador consigue aprender a través de dicho ejercicio (consigue el objetivo). Por tanto, son igualmente esenciales las consignas, las observaciones y la explotación de los aspectos metodológicos, que cada educador debe realizar, para adaptar la situación motriz a las capacidades del ejecutante, para su perfecta asimilación (muy modificado de Lasierra, G. y cols., 2001)

- Que el ejercicio tenga objetivos acordes con lo que queremos conseguir.
- Que dicho objetivo sea conseguido gracias a la ejecución del mismo.

Ante todo, un ejercicio, tarea o juego debe garantizar:

- a. Un ritmo elevado de trabajo;
- b. Un tipo de esfuerzo (sobre todo la intensidad) semejante o mayor al del juego;
- c. Una participación continuada de todos los jugadores;
- d. Una gran facilidad de crear variantes.

En selección o elaboración de las tareas deberemos tener presente (Ribeiro y Volossovitch, 2004):

- 1) Incluir los elementos del juego que hacen referencia a su realidad;
- 2) Proporcionar una adecuada repetición;
- 3) Exigir una rigurosa ejecución y concentración durante la tarea;
- 4) Asegurar una velocidad óptima de ejecución;
- 5) Garantizar una adecuado feed-back



7. SESIÓN, TAREAS Y EJERCICIOS EN LA INICIACIÓN

1) **Incluir los elementos del juego que hacen referencia a su realidad:** es evidente que si deseamos que el niño comprenda el juego y mejore sus conductas durante el mismo, las tareas deberán fundamentarse en las exigencias del propio juego. En este sentido, **el balón y la portería (que asegura la presencia del lanzamiento) representan dos elementos indispensables en la construcción de los ejercicios.**

a. **El balón:** ¡Todas las acciones del juego se desarrollan en función del balón! Siendo así, es fácil percibir la importancia de su presencia en la totalidad de los ejercicios. **Ideas fundamentales para el educador:**

- No se entiende ni se pueden entender sesiones en las que apenas aparece el balón o se reduce al mínimo.
- Una sesión sin balón es altamente desmotivante y limita en gran medida la comprensión del juego.
- El contacto asiduo con el balón es un factor imprescindible para el perfeccionamiento de las habilidades propias de nuestro deporte y el desarrollo de la inteligencia táctica.
- Una relación estrecha con el balón, la mejora de la unidad cuerpo-móvil, debe constituir una obsesión para el educador.
- La realización de ejercicios individuales o colectivos, con una relación mínima de 2-3 niños por cada balón (si fuera posible 1-2 balones por cada niño), debe ser una situación normal. Por el contrario, una baja utilización de balones durante la sesión conlleva una baja calidad pedagógica de inicio.
- Estas consideraciones son más importantes cuanto menor es el nivel de los practicantes.
- La morfología y el aspecto del balón: las características del balón son muy importantes para la eficacia del proceso de enseñanza-aprendizaje.
 - El tamaño inadecuado y la textura o dureza del balón son lastres para el aprendizaje de ciertas acciones fundamentales (lanzamiento y pase).
 - Existe una alta correlación entre la mala calidad del balón y los errores en el juego. Este factor puede disminuir la motivación del niño por aprender.
 - Por todo ello, **será fundamental encontrar el tipo de balón que posibilite un fácil agarre y manejo, evitando así gestos incorrectos.**



7. SESIÓN, TAREAS Y EJERCICIOS EN LA INICIACIÓN

Aconsejamos la utilización de balones de goma-espuma (foam) de alta densidad, con resalto para el agarre.

b. La portería y el lanzamiento: El principal objetivo ofensivo en balonmano es conseguir el gol mientras que en defensa intentaremos evitarlo. Esta razón es suficiente para explicar la enorme relevancia del lanzamiento. Consecuentemente, extraemos varias conclusiones:

- Realizar lanzamiento a portería en todas y cada una de las sesiones. Son ya muchos los autores y entrenadores que abogan por la utilización del duelo lanzador-portero en todas y cada una de las sesiones (Rongeat, 1998).
- La no utilización de portería y lanzamiento es altamente desmotivante e impide la mejora y el perfeccionamiento del elemento más importante del juego: EL LANZAMIENTO. Por otro lado, también limita la mejora y perfeccionamiento de los porteros, quizá el puesto específico más exigente en balonmano.
- El lanzamiento, jamás sin oposición (Pinaud, 1995) **Explicar

- 2) **Proporcionar una adecuada repetición**: Una repetición adecuada **garantiza la fijación del aprendizaje**. Sin embargo, debemos tener **cuidado con excedernos** en dicha repetición pues puede conllevar desmotivación por saturación o aburrimiento. En este sentido, será necesario variar de tarea al menor síntoma de agotamiento psíquico.
- 3) **Exigir una rigurosa ejecución y concentración durante la tarea**: Para el cumplimiento de los objetivos previamente definidos será indispensable la concentración y atención de los deportistas durante la realización de los ejercicios.
- 4) **Asegurar una velocidad óptima de la ejecución**: No tendrá sentido enseñar a jugar lento un juego que debe ser jugado deprisa



7. SESIÓN, TAREAS Y EJERCICIOS EN LA INICIACIÓN

(Barreto, 1991). La enseñanza del juego debe realizarse en régimen de velocidad óptima (aquella que es requerida por la dinámica del juego y garantiza la eficacia de los medios técnico-tácticos-estratégicos). Siendo así, es fácil percibir que la velocidad de las acciones va aumentando progresivamente a medida que evoluciona el jugador. Sugerimos:

- Un factor esencial de éxito es la velocidad de ejecución (óptima, no máxima). Se ha demostrado que los resultados más eficaces han sido obtenidos gracias a la insistencia precoz en la velocidad;
- Igualmente, junto con la habilidad del jugador y la velocidad, la precisión es un factor clave para el éxito.
- Por todo ello, **incentivaremos a realizar todas las acciones a una velocidad óptima, porque esa es la velocidad que necesitará en el juego.** Un descenso de velocidad en las acciones permitirá al adversario intervenir eficazmente impidiendo el objetivo.

5) **Garantizar un adecuado feed-back:** La comunicación del educador hacia el alumno en sus diferentes formas es uno de los factores más determinantes para la enseñanza eficaz. Dicha comunicación sirve para:

- La mejora del aprendizaje (a nivel didáctico).
- Motivar e incentivar en los aprendizajes.

****Consideramos importantísimo no sólo el contenido de la información (lo que se dice) sino también la forma (cómo y cuando se da esa información) de comunicarnos. Ambos factores influyen, en gran medida en el aprendizaje.**

Este apartado se ampliará en gran medida en el capítulo “El Educador”