

Fecha de aprobación: 28/06/2023

Guía docente de la asignatura

## Especialización Deportiva: Balonmano (28811NK)

<b>Grado</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas				
<b>Módulo</b>	Entrenamiento Deportivo	<b>Materia</b>	Especialización Deportiva				
<b>Curso</b>	4 <sup>o</sup>	<b>Semestre</b>	1 y 2 <sup>o</sup>	<b>Créditos</b>	12	<b>Tipo</b>	Optativa

### PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Tener cursadas las asignaturas Fundamentos de los Deportes en balonmano y la asignatura de perfeccionamiento en balonmano.

Tener conocimientos adecuados sobre:

- El uso de programas informáticos relacionados con el balonmano: Entrenamiento, Enseñanza, Gestión, etc.
- El uso de la plataformas de recurso de apoyo a la docencia

### BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Aplicación Específica del entrenamiento deportivo en los diferentes deportes individuales y de equipo

### COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

#### COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje



- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Conocer el proceso de formación del joven en balonmano y su aplicación a los diferentes ámbitos del rendimiento en balonmano.
- Aprender los diferentes medios colectivos del juego de balonmano, incidiendo en la construcción del juego.
- Diseñar tareas con diferentes contenidos del juego de balonmano, aplicando los diferentes medios y métodos de enseñanza de los deportes en función de la edad y la fase formativa.
- Seleccionar y adaptar las tareas a los diferentes contextos educativos.
- Realizar una planificación aplicada a un club de formación.
- Conocer y aplicar el reglamento básico del balonmano en situación real de juego.
- Analizar partidos de balonmano desde diferentes perspectivas.
- Dominar de forma práctica los principales elementos técnicos-tácticos individuales del juego de balonmano, medios colectivos y procedimientos de juego.

### PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

#### TEÓRICO

##### TEMARIO TEÓRICO

Bloque I: La construcción del juego de ataque.  
Fase de Juego de ataque organizado en igualdad.



Tema: El juego de ataque.  
Estilos de juego en balonmano: Juego libre, dirigido y prefabricado.  
Formas de juego: Juego simple, juego complejo. Los procedimientos de juego.  
Tema: Sistemas de juego en ataque.  
Bases generales de los sistemas de ataque.  
Una apuesta por la movilidad del juego en ataque.  
La continuidad en el juego posicional.  
Tema: Sistemas clásicos de juego del juego de ataque del 3:3 al 2:4.  
Tema: Combinaciones de los sistemas de juego en balonmano.  
Las transformaciones de juego de 3:3 a 2:4.  
Las transformaciones falsas. El juego rotativo.  
El juego con dos pivotes. 3:3 con dos pivotes.  
Tema: Sistemas de juego no habituales.  
Ataque con portero jugador: 6 jugadores más el portero.  
Ataque en herradura. Juego sin pivotes.  
Juego con 3 pivotes.  
Situaciones de 5:5, 4:4.  
Tema: Profundización en la técnico-táctica individual y grupal.  
El entrenamiento de los puestos específicos.  
La construcción el juego a través de los medios grupales.  
Tema: Situaciones especiales de juego.  
Los golpes francos.  
El saque de banda.  
El Juego aéreo.  
Fase de Juego de ataque organizado en desigualdad.  
Tema: Ataque en inferioridad numérica.  
Situaciones de 5:6. En función del estilo del juego.  
Situaciones de menos de 5 jugadores. Otras situaciones de inferioridad.  
Uso del portero falso en inferioridad.  
Tema: Ataque en superioridad numérica.  
Situaciones de 6:5. En función del estilo del juego.  
Situaciones de 6: menos de 5 jugadores.  
Otras situaciones de superioridad.  
Fase de Juego de transición en ataque.  
Tema: El contraataque.  
Conceptualización y análisis general del juego de contraataque.  
Modelos del juego en enseñanza y el alto rendimiento. Situaciones especiales de contraataque:  
Saque de centro (contra-gol), juego en contraataque con desigualdad numérica. Modelos de Enseñanza y propuestas prácticas de entrenamiento.  
Bloque II: La construcción del juego en defensa.  
Fase de Juego de defensa organizado en igualdad.  
Tema: El juego de defensa.  
Tema: Sistemas de juego en defensa.  
Bases generales de los sistemas de defensivos.  
Tema: Sistemas clásicos de juego en defensa:  
Bases para la construcción de un sistemas defensivo 6:0.  
Bases para la construcción de un sistema defensivo 5:1.  
Bases para la construcción de un sistema defensivo 3:2:1.  
Bases para la construcción de un sistema defensivo 3:3.  
Bases para la construcción de un sistema defensivo 4:2.  
Tema: Sistemas de juego no habituales.  
Defensas individuales y mixtas.  
Trabajo rotativo en defensa.  
Fase de Juego de defensa organizado en desigualdad.



Tema: defensa en inferioridad numérica.  
Situaciones de 5:6. En función del estilo del juego.  
Situaciones de menos de 5 jugadores.  
Tema: defensa en superioridad numérica.  
Situaciones de 6:5. En función del estilo del juego. 4:2, 4:1:1.  
Situaciones de 6: menos de 5 jugadores.  
Otras situaciones de superioridad. Trap en la esquina, sistemas reactivos, defensas mixtas e individuales.  
Fase de Juego de transición en defensa.  
Tema: El repliegue.  
Conceptualización y análisis general del juego de repliegue.  
Modelos de Enseñanza y propuestas prácticas de entrenamiento.  
Bloque III: Bases Generales de la estructuración del juego en balonmano  
Construcción de la Planificación de una Temporada  
Tema: Medios de entrenamiento diseño de tareas.  
Tema: Construcción de los ejercicios de juego.  
Tema: Principios Generales de Estructuración del Entrenamiento en D.C.  
Tema: El concepto de sesión de entrenamiento en D.C.  
Tema: La Periodización del Entrenamiento: Del Microciclo al Macrociclo.  
Análisis del juego  
Tema: Análisis funcional del juego. Carga interna y externa de la competición.  
Características fisiológicas del juego de balonmano. Demandas Energéticas. Características del jugador de balonmano en función del puesto específico.  
Tema: Análisis táctico del juego.  
Herramientas de análisis del juego.  
Análisis individual del jugador. Realización de informes técnicos.  
Análisis del juego colectivo. Realización de informes técnicos.  
Análisis del Rival. Realización de informes técnicos.  
La preparación del partido.  
Tema: Estudio Biomecánico del juego.  
Bases biomecánicas aplicadas al entrenamiento.  
Tema: Estudio Psicológico del juego.  
Bases psicológicas aplicadas al juego  
Conocimiento avanzado  
Tema: El entrenador de balonmano.  
Tema: Reglamento en el alto nivel.  
Tema: La construcción de un club de balonmano.  
TEMARIO PRÁCTICO:  
Seminarios/Talleres  
La creación de material didáctico.  
Organización de un evento relacionados con el balonmano  
La creación de una base documental.

## PRÁCTICO

Prácticas de Campo  
Ver cronograma.  
Según año se realizará visitas a otros centros Universitarios o clubes deportivos de España o el Extranjero para compartir experiencias docentes

## BIBLIOGRAFÍA



## BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- Antón, J. L. (2011). Una visión de futuro en la evolución de perfiles de funcionamiento del sistema defensivo 5-1. *Clinic de Alto Rendimiento en balonmano*. Elche, 9-10.
- Antón, J. L. (2004). Análisis evolutivo estructural y funcional del sistema defensivo 6:0. Grupo Editorial Universitario, Granada.
- Antón, J. L. (2002). *Balonmano: Táctica Grupal Defensiva*. Grupo Editorial Universitario, Granada.
- Bárcenas, D. Y Román, J. D. (1991). *Balonmano. Técnica y metodología*. Editorial Gymnos, Madrid.
- Bayer, C. (1987). *Técnica del Balonmano*. ED. Hispano Europea, S.A., Barcelona.
- Llorente, B. y Díez, E. (1995). *El Balonmano en la Educación Primaria*. Vitoria-Gasteiz, Instituto Vasco de Educación Física.
- Dueñas, J. (2012). Ideas para el repliegue defensivo. *Área de balonmano*. 58:5-6.
- García-Herrero, J. A. (2003). *Entrenamiento en Balonmano. Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva*. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- González-Ramírez, A. (2009). Análisis praxiológico del contraataque en balonmano. *Acción Motriz*. 5.
- Mariot, J. (1996). *Balonmano, de la escuela a las asociaciones deportivas*. Agonos, Lérída.
- Müller, M. (1980). *Balonmano – Entrenarse jugando*. Editorial Paidotribo, Barcelona. España.
- Torrecusa, L. (1991). *Balonmano: Metodología de la Enseñanza*. Editorial Comité Olímpico español, España.
- Trosse, H. (2004). *Balonmano. Ejercicios y programas de entrenamiento*.
- Oliver, J. F. y Sosa, P. I. (2012). El sistema defensivo 3:3. Introducción a las defensas zonales.
- Rivilla, J.; Sillero, M.; Grande, I.; Sampedro, J. y Gómez, M. A. (2012). ¿Mejora las tic el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo del balonmano?. *Rev.int.med.cinc.act. fis. Deporte*.
- Román, J. D. (1990). *Iniciación al Balonmano*. Gymnos, Madrid.

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Publicaciones INDE. España.
- Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. ED. Hispano Europea, S.A., Barcelona.
- García, I. G. (2015, April 12). EL USO TÁCTICO DEL GOLPE FRANCO EN EL BALONMANO [The tactical use of the free-throw in handball]. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*. Retrieved from <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/183>
- Massuca, L. M., Frago, I., & Teles, J. (2014). Attributes of top elite team-handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 28(1), 178-86. <http://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318295d50e>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E., Abenza, L., Blas, A., & Laguna, M. (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 177-184. <http://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.005>
- Póvoas, S. C. a, Ascensão, A. a M. R., Magalhães, J., Seabra, A. F. T., Krusturup, P., Soares, J. M. C., & Rebelo, A. N. C. (2014). Analysis of Fatigue Development During Elite Male Handball Matches. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*. <http://doi.org/10.1519/JSC.000000000000424>
- Póvoas, S. C. A., Ascensão, A. A. M. R., Magalhães, J., Seabra, A. F., Krusturup, P., Soares, J.



- M. C., & Rebelo, A. N. C. (2014). Physiological demands of elite team handball with special reference to playing position. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 28(2), 430–42.  
<http://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a953b1>
- Prieto Bermejo, J. (2015, July 27). Análisis de sistemas dinámicos y complejos en la Liga Profesional de Balonmano de España = Complex and dynamical systems analysis in Spanish Professional Handball League. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)(UPM). Retrieved from [http://oa.upm.es/37217/1/JAIME\\_PRIETO\\_BERMEJO.pdf](http://oa.upm.es/37217/1/JAIME_PRIETO_BERMEJO.pdf)
  - Román, M. L., Batista, M. D. S., López, J. C., Muñoz, S. L., & Castuera, R. J. (2015, April 28). Relación entre variables motivacionales y ansiedad en jugadores de balonmano. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*. Retrieved from <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/236>
  - (García, 2015; Massuca, Fragoso, & Teles, 2014; Olmedilla et al., 2015; S. C. A. Póvoas et al., 2014; S. C. a Póvoas et al., 2014; Prieto Bermejo, 2015; Román, Batista, López, Muñoz, & Castuera, 2015)

### ENLACES RECOMENDADOS

Federación Española de balonmano: <http://www.rfebm.com/>  
Federación Internacional de balonmano: <http://www.ihf.info/>  
Federación Europea de balonmano: <http://www.eurohandball.com/>

### METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 – Lección magistral/expositiva
- MD02 – Sesiones de discusión y debate
- MD03 – Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 – Prácticas de campo
- MD06 – Prácticas en sala de informática
- MD07 – Seminarios
- MD08 – Ejercicios de simulación
- MD09 – Análisis de fuentes y documentos

### EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

#### EVALUACIÓN ORDINARIA

- **Evaluación continua:** La evaluación de la asignatura en este modelo tiene las siguientes partes:
- Clases presenciales con método expositivo 10% Obligatorio
- Trabajos en pequeños grupos 15% Obligatorio
- Clases prácticas 60% Obligatorio
- Tutorías en pequeños grupos 5% Obligatorio
- Tutorías individuales 2% Voluntario
- Evaluación 8% Obligatorio
- La evaluación de la asignatura tiene dos modalidades, el alumno elige cuál decide:



- Instrumentos de evaluación continua:
- Aplicación práctica (20 %)
- Aplicación teórica (25%)
- Trabajos relacionados con la materia de carácter individual (20 %)
- Trabajos relacionados con la materia de carácter colectivo 35%

### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

La evaluación de la asignatura en este modelo tiene las siguientes partes:

- Prueba teórica (50%)
- Aplicación práctica (50%)
- Tanto para la parte práctica como para la teórica se guardarán notas de los trabajos y pruebas realizadas a lo largo del curso.

### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

Prueba teórica (50%)  
Aplicación práctica (50%)

### INFORMACIÓN ADICIONAL

Cumpliendo con la interdiscipliniedad de materias dentro del Grado, tendremos colaboraciones puntuales con otras materias afines del Grado en contenidos en los que exista gran afinidad.

