

Fecha de aprobación: 01/07/2024

Guía docente de la asignatura

Perfeccionamiento Deportivo: Balonmano (28811MK)

Grado	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Rama	Ciencias Sociales y Jurídicas				
Módulo	Entrenamiento Deportivo	Materia	Perfeccionamiento Deportivo				
Curso	3º	Semestre	1º	Créditos	6	Tipo	Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

- Tener cursadas las asignaturas Fundamentos del los Deportes I: balonmano
- Tener conocimientos adecuados sobre el uso de programas informáticos

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

Perfeccionamiento deportivo. Esta asignatura se conforma como aplicación específica de entrenamiento deportivo en los diferentes deportes individuales y de equipo. Enseñanza y perfeccionamiento técnico de los deportes. Procesos de formación deportiva en balonmano. Se comienza a estudiar el papel del entrenador en una unidad de rendimiento y a tratar los factores que afectan al rendimiento deportivo como bloques fundamentales de conocimiento.

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

- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE06 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- 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
- CE22 - Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Conocer el proceso de formación del niño en balonmano y su aplicación a los diferentes ámbitos de la enseñanza en la edad escolar.
- Aprender los diferentes medios colectivos del juego de balonmano.
- 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 unidad didáctica aplicada a uno de los ámbitos de la enseñanza del balonmano en la edad escolar.
- Conocer y aplicar el reglamento básico del balonmano en situación real de juego.
- Dominar de forma práctica los principales elementos técnicos-tácticos individuales del juego de balonmano.
- Conocer cuáles son los factores que afectan al rendimiento deportivo y cómo estos ayudan a organizar las estructuras de periodización del entrenamiento deportivo.
- Aprender a desarrollar la condición física general y específica del jugador de balonmano, así como aprender a evaluarla.



PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

Bloque I: Enseñanza del balonmano y sus diferentes contextos de aplicación. Metodología de la enseñanza en balonmano.

- Tema: La formación del jugador.
 - Modelos de iniciación.
 - Etapas de aprendizaje.
- Tema: El proceso de entrenamiento-Enseñanza.
 - El modelo de entrenador-educador
 - Decisiones preactivas-activas-proactivas en la formación y entrenamiento.
- Tema: La construcción de aprendizaje.
 - Estructuración de los contenidos en el juego.
 - Bases para la construcción de tareas en balonmano.
- Tema: Formas aplicadas de juego
 - Balonmano playa
 - Balonmano mediterráneo
- Tema: La integración del balonmano en los contenidos de E.F.

¿Cómo hacer una U.D?

Bloque II: La mejora técnico-táctica individual y colectiva básica en las Etapas de Formación

- Tema: Concepto de táctica individual en balonmano.
- Tema: Elementos técnico-tácticos defensivos: Marcaje, Interceptación, bloqueo
- Tema: Medios Defensivos, Inmediatos, Preventivos y Activos
- Tema: Medios de Ataque

Construcción del juego de ataque desde situación básica del 3x2 con E.

- Medios Elementales
- Medios Básicos: Pase y va (anchura y profundidad)

Tratamiento del Espacio Indefinido en la relación del 2 x 2:

Penetraciones sucesivas: Cruce

El juego con bloqueos

Otros medios: Permutas y Cortinas

Bloque III: Factores que determinan el Rendimiento en Balonmano y los medios para su control y evaluación. De la formación al alto rendimiento.

- Tema: Factores de Rendimiento en el Deporte (FRD).
 - Modelo de iniciación a través del control de los FRD
 - Etapas de formación y su relación con los FRD
- Tema: Modelos de Planificación para Deportes de largo Periodo Competitivo.
 - Construcción de Unidades de Rendimiento
 - Modelo Flexible.
- Tema: Control y Evaluación del Rendimiento en Jugador de Balonmano.
 - Cómo se Evalúa en Balonmano: Construcción de Mapas Funcionales Específicos
 - Toma de Decisiones con los Datos: Introducción a la PBE
- Tema: El uso de nuevas tecnologías para optimizar el trabajo del Entrenador I
 - Aplicación web de entrenamiento: aplicación práctica para el diseño de Programas de Entrenamiento
 - Creación de Programas de Entrenamiento a través de aplicaciones informáticas

PRÁCTICO

- Bases prácticas del balonmano adaptado: balonmano mediterráneo y balonmano 4x4 con 2E.
- Sesiones Técnico-Táctica Individual:



- Refuerzo de los Elementos TT Individuales ofensivos y defensivos
- Fases de transición en el ciclo de juego: Iniciación al Contraataque y el repliegue
- Sesiones colectivas:
 - Fase realización sistema de juego. Medios elementales; construcción del juego de ataque desde situación básica de 3x2 con E.
 - Fase realización sistema de juego. Medios simples.
 - Fase realización sistema de juego. Medios básicos.
 - Fase construcción del juego colectivo: el juego 4x4 con 2E.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

Estriga, M. L. (2019). Team Handball: TEACHING AND LEARNING STEP-BY-STEP: An Instructional Guide. Portugal.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Antón, J. L. (1990). Balonmano: Fundamentos y etapas del aprendizaje. Editorial Gymnos, Madrid.
- Bárcenas, D. Y Román, J. D. (1991). Balonmano. Técnica y metodología. Editorial Gymnos, Madrid.
- Batista, M. D. S., Román, M. L., López, J. C., Muñoz, S. L., & Castuera, R. J. (2015, April 28). Diferencias entre jugadores de balonmano de categoría de alto rendimiento y de base en variables motivacionales y ansiedad precompetitiva. E-balonmano.com: revista de ciencias del deporte. Retrieved from <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/235>
- Bayer, C. (1987). Técnica del Balonmano. ED. Hispano Europea, S.A., Barcelona.
- García-Herrero, J. A. (2003). Entrenamiento en Balonmano. Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- García, I. G. (2015). 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>
- Llorente, B. y Díez, E. (1995). El Balonmano en la Educación Primaria. Vitoria-Gasteiz, Instituto Vasco de Educación Física.
- Mariot, J. (1996). Balonmano, de la escuela a las asociaciones deportivas. Agonos, Lérida.
- 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>
- Michalsik, L. B., Madsen, K., & Aagaard, P. (2014). Match performance and physiological capacity of female elite team handball players. International Journal of Sports Medicine, 35(7), 595–607. <http://doi.org/10.1055/s-0033-1358713>
- Morillo, J. P., & Hernández Mendo, A. (2015). Análisis de la calidad del dato de un instrumento para la observación del ataque en balonmano playa. Retrieved from <http://acceda.ulpgc.es/handle/10553/12939>
- Morillo, J. P., & Hernández-Mendo, A. (2015). Análisis de la calidad del dato de un instrumento para la observación del ataque en balonmano playa. Revista Iberoramericana de Psicología Del Ejercicio Y El Deporte, 10, 15–22.
- Müller, M. (1980). Balonmano – Entrenarse jugando. Editorial Paidotribo, Barcelona. España.
- 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>

- Rivilla-García, J., Sillero, M., Grande, I., Sampedro, J., & Gómez, M. A. (2014). ¿Mejoran las TIC el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo del balonmano? *Comunidad Virtual de Ciencias del Deporte*. Retrieved from <https://repositorio.uam.es/xmlui/handle/10486/660053>
- Torrescusa, L. (1991). *Balonmano: Metodología de la Enseñanza*. Editorial Comité Olímpico español, España.
- Trosse, H. (2004). *Balonmano. Ejercicios y programas de entrenamiento*.
- Román, J. D. (1990). *Iniciación al Balonmano*. Gymnos, Madrid.
- Varley, M. C., Elias, G. P., & Aughey, R. J. (2012). Current match-analysis techniques' underestimation of intense periods of high-velocity running. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(2), 183–185.

ENLACES RECOMENDADOS

- [Federación Española de balonmano](#)
- [Federación Internacional de balonmano](#)
- [Federación Europea de balonmano](#)

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 – Lección magistral/expositiva
- MD02 – Sesiones de discusión y debate
- MD03 – Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- 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

- SE01. Pruebas escritas objetivas de elección 15%
- SE02. Pruebas escritas de respuesta corta: 15%
- SE11. Técnicas de observación: 5%
- SE07. Presentación de trabajos y proyectos: 40%
- SE09. Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas: 5%
- SE16. Asistencia a clases, seminarios, conferencias, sesiones de grupo: 20%

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

- SE01. Pruebas escritas objetivas de elección 15%



SE02. Pruebas escritas de respuesta corta: 15%
SE11. Técnicas de observación: 5%
SE07. Presentación de trabajos y proyectos: 40%
SE09. Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas: 5%
SE16. Asistencia a clases, seminarios, conferencias, sesiones de grupo: 20%
Se respetarán las notas superadas en la evaluación ordinaria.

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

Examen final (100% de la nota) Con 10 preguntas desarrollo de y realización de un supuesto práctico. Debe solicitarse al departamento en los diez primeros días de clase para poder optar a ser evaluado en evaluación única, según normativa de la UGR

INFORMACIÓN ADICIONAL

Se realizarán actividades complementarias para participar en proyectos de investigación relacionados con el balonmano. En estos se participará como sujetos voluntarios en evaluaciones de la condición física general y específica.
Información de interés para estudiantado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE): [Gestión de servicios y apoyos \(https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad\)](https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad).

