



LA OBSTRUCCIÓN DE TRAYECTORIAS DE LANZAMIENTO EN BALONMANO: APROXIMACIÓN CONCEPTUAL Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA SU ENTRENAMIENTO

Antonio Pozo Sánchez

Licenciado en Educación Física, Entrenador Nacional de Balonmano y
Profesor de Enseñanza Secundaria.
Mail: toniaps7@hotmail.com

Recibido: 30/12/2008

Aceptado: 03/03/2009

Resumen

Por lo general, el entrenamiento defensivo se ha orientado más a la ejecución de patrones técnicos que a la intencionalidad de esas ejecuciones (García, 2003). Un claro ejemplo de ese *mecanicismo* defensivo lo hallamos en el predominio del trabajo reactivo (entendido éste como un comportamiento a la espera de la actuación del atacante) en el entrenamiento de los elementos y medios defensivos. Sin embargo, en los últimos años han ido apareciendo publicaciones sobre un comportamiento más activo (entendido éste como la toma de iniciativa defensiva provocando reacciones en los atacantes) de los defensores. En el presente artículo se realiza una delimitación conceptual de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento a portería en balonmano, como intención táctica individual que pretende cumplir el principio general del juego en defensa de proteger la portería, a la vez que se analizan los diferentes elementos técnico-tácticos individuales y medios tácticos colectivos que se emplean en el juego para desarrollar esta intención táctica del juego en defensa. Por otro lado, se plantean algunas orientaciones metodológicas generales a la hora de diseñar tareas de entrenamiento y sistematizar el trabajo de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento en balonmano desde un punto de vista reactivo y anticipativo.

Palabras clave: balonmano, intenciones tácticas, obstrucción de trayectorias de lanzamiento y metodología de entrenamiento.

THE OBSTRUCTION OF THROWING TRAYECTORIES IN HANDBALL: CONCEPTUAL APPROACH AND METHODOLOGY FOR ITS TRAINING

Abstract

Generally speaking, defensive training has been directed mostly toward the performance of technique models than to the intentionality of those performances (García, 2003). An evident example of this mechanical way of defense is found in the predominance of the reactive work (responding to a stimuli of the attacker or acting in return) in the training of the defensive elements and means. However, in the last years several articles have been published about a more active behavior in defense (where the defenders take the initiative and the attackers act in return). In this article a conceptual approach is made to the defensive tactical intention in handball which intends to achieve the defensive principle of the game: to protect the goal, at the same time we analyze the different technical-tactical elements and collective tactical means which are used in the game to develop this defensive tactical intention. On the other hand, a few methodological orientations are showed to plan training tasks and systematize the task of the obstruction of throwing trayectories in handball from a reactive and anticipative point of view.

Key words: handball, tactical intentions, obstruction of throwing trayectories and training methodology.

con los adversarios, distinguiendo entre: comunicación motriz o comunicación positiva entre jugadores que colaboran (barrera dinámica, colaboración defensa-portero...) y contracomunicación motriz o comunicación negativa entre jugadores que se oponen (lanzamiento y bloqueo)

Cada una de las posibles conductas de decisión estratégica que el jugador puede asumir y realizar durante el desarrollo del juego, es lo que conocemos como roles o subroles estratégicos.

Hernández (1994) indica que en balonmano existen cuatro roles: jugador con balón; jugador sin balón del equipo con balón; jugador sin balón del equipo sin balón; y portero. El interceptar, despejar-desviar el balón viene a ser un subrol común al rol de jugador del equipo sin balón (Hernández y Jiménez, 1998). Para Espar (2001) estos roles son cinco: atacante con balón; atacante sin balón; defensor del atacante con balón; defensor del atacante sin balón; y portero.

La obstrucción de trayectorias de lanzamiento como intención táctica individual defensiva.

Análisis conceptual.

De los principios del juego surgen las intenciones tácticas individuales. Para Bayer (1987) las intenciones tácticas defensivas son seis: la interceptación; la disuasión; el acoso; el control a distancia; la cobertura y el doblaje. El bloqueo, que él denomina "contra" lo incluye como un medio más dentro de la intención táctica del acoso. Por otro lado, Lasierra (1990) nos habla de los siguientes elementos tácticos individuales defensivos: posición de base; desplazamientos; disuasión de pase; disuasión recepción; interceptación; desposesión; acoso; control y bloqueo. En particular acerca del bloqueo, dice: "en caso de que el jugador trate de lanzar, utilizaremos la intención táctica de BLOQUEO de la pelota, situándonos en la línea de tiro o lanzamiento". García (2003) al establecer los contenidos técnico-tácticos individuales defensivos en las etapas de perfeccionamiento enumera las siguientes intenciones tácticas asociadas: "interceptar; controlar; disuadir; acosar; cubrir; doblar; falseo de las intenciones tácticas; encadenamientos de falseos de intenciones tácticas; e interceptar y explotar los espacios de uso ineficaces para el contrario". Y finalmente es Antón (1996), quien plantea las siguientes seis intenciones tácticas

individuales defensivas: control del oponente a distancia sin balón; control del oponente a distancia con balón (que puede ser directo o no directo); disuasión; interceptación; acoso y la obstrucción de trayectorias de lanzamiento.

Hernández (1996) define la táctica como "la parte de la conducta motriz de un individuo, grupo o equipo, actuando en una situación motriz determinada, que hace posible la resolución práctica de los problemas que dicha situación plantea". Por lo tanto, y siguiendo a Antón (2002), toda intención táctica "representa la manifestación práctica del comportamiento táctico del jugador".

La organización táctica defensiva se caracteriza por el establecimiento de distintos niveles jerárquicos que establecen dependencias (Antón 2002), es decir sistemas de relaciones dentro de otros sistemas de relaciones que a la vez conforman una gran estructura. De este modo se producen relaciones entre la intención táctica de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento, que agrupa elementos técnicos como los bloqueos, y que a su vez está integrada en otro sistema de relaciones como son los medios tácticos básicos defensivos de las barreras dinámicas y la colaboración defensa-portero.

La obstrucción de trayectorias de lanzamiento como todas las intenciones tácticas defensivas trata de hacer cumplir el objetivo general defensivo de evitar que el adversario consiga gol. En el segundo nivel jerárquico que plantea Antón (2002) de los objetivos en la táctica defensiva, la obstrucción de trayectorias de lanzamiento cumple el objetivo de impedir o dificultar la finalización con éxito.

La puesta en práctica de la intención táctica defensiva de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento implica o puede implicar la realización de: blocajes como elemento técnico-táctico individual; de barreras dinámicas y la colaboración defensa-portero como medios tácticos grupales, para evitar encajar goles. Por tanto, en la obstrucción de trayectorias de lanzamiento se pueden dar interacciones motrices esenciales directas positivas (comunicación motriz), además de negativas (contracomunicación motriz), o lo que es lo

mismo, acciones de cooperación frente al lanzamiento y de oposición al lanzamiento.

La obstrucción de trayectorias de lanzamiento engloba aspectos tan importantes como la obstaculización o reducción de ángulos de lanzamientos, la intimidación a lanzadores potenciales, la colaboración con el portero... además del bloqueo. Va, por tanto, desde la típica acción en salto con las manos extendidas por encima de la cabeza interceptando un balón hacia nuestra portería lanzado desde 9 m, hasta aquella otra acción de un exterior que levanta las manos por encima de su cabeza completamente inmóvil ante un extremo que se dispone a saltar para lanzar, pasando por el jugador que realiza un repliegue ante un contraataque en primera oleada del equipo contrario y le va cerrando el ángulo de lanzamiento orientando al atacante hacia las zonas exteriores del área de portería.

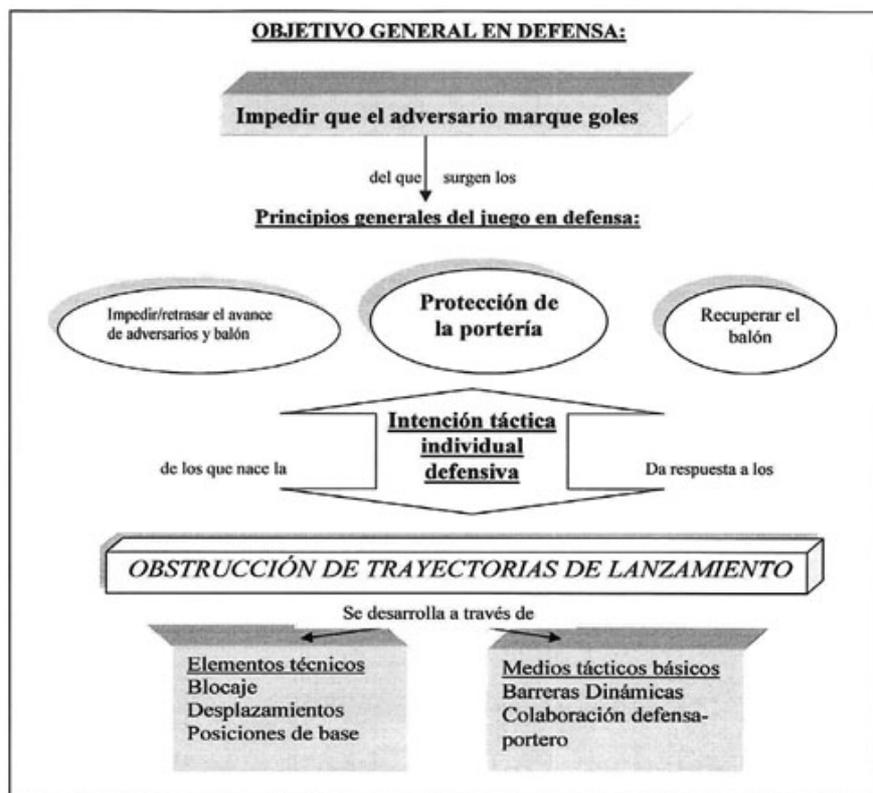


Figura 2. Esquema de de la obstrucción de trayectorias dentro de la estructura defensiva.

Sin embargo, bajo la perspectiva de la Teoría de los Sistemas Dinámicos aplicados al entrenamiento deportivos (Balagué y Torrens, 2000; Seirul-lo, 2003) debemos resaltar que es la interacción de todos estos aspectos del juego, desde los objetivos defensivos hasta los elementos técnicos, lo que otorga significado a la intención táctica defensiva de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento dentro de la lógica del juego, afirmando aquello de que “el todo es más que la suma de las partes”, es decir, trabajar la intención táctica de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento resulta más eficaz que entrenar cada uno de los componentes que la integran de manera aislada.

El bloqueo

La puesta en práctica de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento como intención táctica individual defensiva conlleva la realización de bloqueos de balón, tanto de oponentes pares como impares. Falkowski y Enríquez (1982) definían el bloqueo como “la acción de cortar la trayectoria del balón una vez lanzado a portería”. El bloqueo se concibe como la defensa de un lanzamiento por un jugador de campo, siendo por tanto una forma de contracomunicación motriz.

Bárceñas y Román (1991) equiparan su importancia a la del lanzamiento a portería respecto al ataque. Nosotros coincidimos con esta afirmación en la línea del equilibrio de fuerzas e interacciones motrices que es nuestro deporte, recordando que cada lanzamiento del contrario debe ir acompañado, en la medida de lo posible, del correspondiente bloqueo. La eficacia del bloqueo no se limita a interceptar el lanzamiento y no debe focalizarse únicamente en los balones bloqueados hacia la portería, sino en la no consecución del gol, objetivo en el que la acción del bloqueo contribuye en cada lanzamiento fracasado. Además de entrenarlo,

hay que recordarlo a los jugadores, contribuyendo así a enriquecer el número de acciones defensivas que motivan al jugador a defender.

Definimos el bloqueo como una acción o medio técnico defensivo a través del cual el jugador responsable del atacante lanzador trata de interrumpir o dificultar la trayectoria de lanzamiento a portería.

Como cualquier elemento técnico posee una gestoforma más o menos estandarizada, siendo varios los autores (Bárceñas y Román, 1991; Latiskevits, 1991; Sánchez, 1991; Trosse, 1993) que la describen. No obstante, no somos partidarios de la existencia de un modelo o modo de ejecución técnica ideal, sino más bien en la línea que plantea Seirul-lo (2003) de “esquemas motrices” aplicables a diferentes situaciones, o García (2003) al hablar de “flexibilización de patrones técnicos”. De esta forma, la manera de realizar y entrenar los bloqueos estará en función de diferentes variables tales como el tipo de lanzamiento, zona de lanzamiento, posición de base del bloqueador, situación respecto al lanzador, etc. De un modo resumido podemos establecer que la función del bloqueador es la misma que un portero, aunque con determinadas limitaciones reglamentarias. De hecho, a la hora de bloquear, el portero es el “último portero” del equipo.

La barrera dinámica.

Si el bloqueo es un elemento técnico-táctico individual, cuando colaboran varios jugadores en la intención táctica de obstruir trayectorias de lanzamiento mediante la ejecución de bloqueos, podemos hablar de medio táctico grupal defensivo. “Barrera dinámica” es el término propuesto por el profesor Antón (2002) para denominar a la acción por la que de dos o más defensores alineados o ligeramente escalonados tratan de dificultar la acción del lanzamiento del poseedor, diferenciando este

medio de las barreras defensivas estáticas que se producen ante la ejecución de un golpe franco.

Se trata por tanto, de un medio táctico grupal defensivo por el que varios jugadores tratan de anular o dificultar de manera simultánea y/o sucesiva el lanzamiento a portería de un jugador atacante. El objetivo de la barrera dinámica será obstruir o tapar las trayectorias de lanzamiento a distancia, formando una barrera humana y sincronizada con el compañero con el cuerpo y los brazos e intentando bloquear el lanzamiento o reducir su eficacia. Este medio táctico se lleva a cabo por dos intenciones tácticas defensivas individuales encadenadas: el control a distancia del oponente con balón y la obstrucción de trayectorias de lanzamiento.

La barrera dinámica es un medio reactivo que se emplea ante lanzamientos a distancia más o menos predecibles, ya que éstos son los que permiten la colaboración defensiva en la obstrucción del lanzamiento, y obligatoriamente cuando el equipo contrario trabaja pantallas o bloqueos frontales, pues no queda otra opción. Antón (2002) es el único autor que recoge la tipología y características de las barreras dinámicas.

La colaboración defensa-portero.

Son numerosos los autores que citan la importancia de la colaboración con el portero al hablar del bloqueo (entre otros: Bayer 1987, Mocsai, 1997, Trosse 1993) o que directamente hablan de la colaboración defensa-portero como un medio técnico-táctico más (entre otros: Antón 1991, Bárcenas y Román 1991, Espar 2001, García 2003, Sánchez 1991).

La colaboración defensa-portero como medio táctico se basa en la distribución de los ángulos de tiro del lanzamiento entre el defensor implicado en el marcaje directo del lanzador y el propio portero. El defensor representa una pantalla u obstáculo que reduce determinadas

trayectorias de lanzamiento orientando las mismas hacia zonas o ángulos de tiro más previsibles para el portero. Es lo que Antón (1994) denomina "modelos probabilísticos subjetivos", fundamentales para un portero que parte en notable desventaja ante un lanzador si la intervención dependiera exclusivamente de su velocidad de reacción (Tworzydło, 1974, citado en Antón, 1994). Pascual (2007) afirma que la actuación de un portero ante un lanzamiento tiene que ser una reacción anticipada. Por ello, resulta obligatorio tratar de ayudar al portero en sus intervenciones.

Este medio táctico pretende reducir la eficacia de los lanzamientos del equipo adversario, repartiendo de forma equilibrada los espacios libres y las trayectorias posibles del lanzador; intimidándolo; orientándolo hacia determinadas trayectorias; cerrándole la ampliación de su ángulo de lanzamiento... La colaboración defensa-portero recae especialmente en el defensor responsable del marcaje directo del lanzador justo en el momento en el que se produce el lanzamiento y el portero. Se trata de un proceso de comunicación motriz positiva entre el jugador o los jugadores responsables del atacante lanzador y el portero, quienes se reparten responsabilidades, que se oponen directamente al jugador que lanza a portería.

Ese trabajo conjunto se suele basar en las siguientes premisas o bases técnico-tácticas (basadas en Antón 2002):

- normalmente es el portero quien adapta su intervención a la actuación del atacante y a la del defensor o defensores colaboradores
- en la distribución de responsabilidades inicial, el jugador defensor se concentra en la mano del lanzador y cubrir ese ángulo (el correspondiente al poste más cercano a la situación del brazo ejecutor), mientras que el portero en el otro. Esta premisa solo es válida para determinados lanzamientos, la variabilidad de situaciones que ofrece el juego exige una

adaptación permanente entre los jugadores defensores y el portero, y un entrenamiento por tanto en consecuencia.

- el estudio de los lanzadores rivales hace aumentar las posibilidades de éxito de la

cooperación blocaje-portero al repartir responsabilidades y tapando los puntos fuertes del adversario y los puntos débiles defensivos y/o cediendo los puntos débiles del adversario y los puntos fuertes defensivos a los atacantes.

La obstrucción de trayectorias de lanzamiento como última intención táctica defensiva reactiva y/o anticipativa.

Hasta ahora hemos visto como la intención táctica de obstrucción de trayectorias de lanzamiento cumple el principio defensivo de protección de la portería y se plasma en el juego en la realización de blocajes, barreras dinámicas, y la colaboración defensa-portero. Esta intención táctica se asocia a una actitud defensiva reactiva, es decir, como reacción o respuesta ante las acciones de iniciativa del atacante con balón en este caso que decide

lanzar. Busca contrarrestar el lanzamiento realizado por los atacantes, anulándolo o reduciendo su eficacia. Para Sánchez (1991) el blocaje aparece, bien cuando no se ha conseguido un buen marcaje en proximidad, o bien porque no se ha intentado, debido a la lejanía del lanzador. Y Antón (2002) indica que como última intención táctica aparece cuando "otras intenciones han fracasado o se han desechado permitiendo al atacante lanzar".

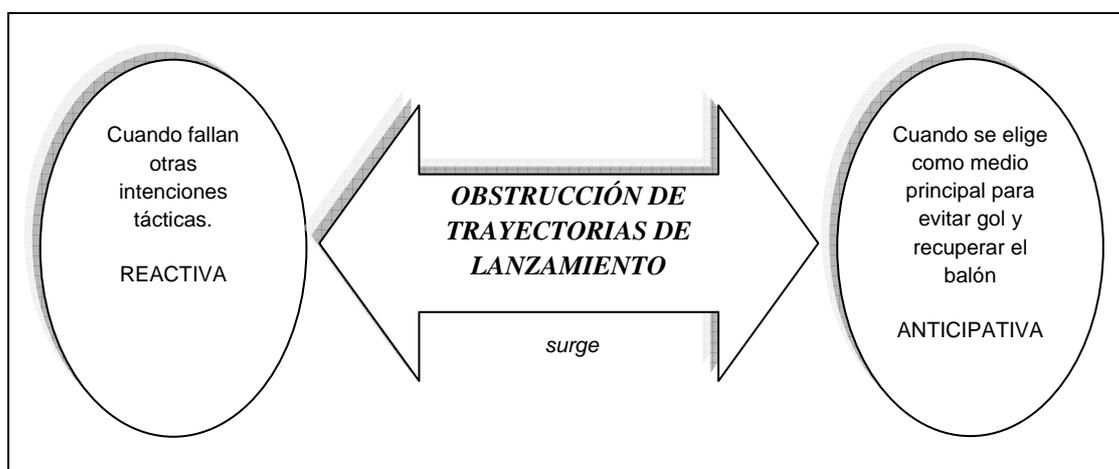


Figura 3. Uso de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento en el juego defensivo de manera reactiva y/o anticipativa.

La obstrucción de trayectorias de lanzamiento se debe producir ante cualquier lanzamiento; ahora bien, puede ser que surja porque han fallado otras intenciones tácticas para recuperar el balón o evitar el lanzamiento (medio reactivo). En este caso es fundamental el trabajo encadenado de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento con otras intenciones tácticas

individuales defensivas (control del oponente a distancia con balón, que puede ser directo o no directo; disuasión sobre pivote...) u otros medios tácticos grupales defensivos (doblaje, cambio de oponente...) a través de la aplicación coordinada de las destrezas específicas técnico-tácticas de los defensores implicados.

Desarrollar la intención táctica de la obstrucción de trayectorias de lanzamientos ayuda al cumplimiento de los objetivos defensivos: protege especialmente la zona de balón; pretende provocar situaciones de finalización por zonas poco eficaces; y puede provocar que el equipo contrario decida finalizaciones en poco tiempo, puesto que si cedemos u ofrecemos determinados espacios a los atacantes y éstos no los aprovechan la penalización con juego pasivo puede ser una realidad.

Ya Antón (2002) destacaba el caso de la denominada “barrera disuasiva”, como aquella barrera que se realiza no como consecuencia de un error defensivo en las acciones previas al lanzamiento sino como una situación táctica en la que se pretende intimidar al potencial lanzador, “actuando desde el primer momento los defensores implicados con los brazos levantados para ofrecerle indicios perceptibles de la dificultad de lanzar al taponarle la visión de las posibles trayectorias libres de lanzamiento”. Esa barrera dinámica anticipada representa una muestra evidente del uso preferente de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento sobre otras intenciones como el acoso o la disuasión sobre determinados atacantes. Representa, además, un ejemplo manifiesto de anticipación y toma de iniciativa defensiva al dejar un espacio libre deliberadamente con el fin de provocar errores en el equipo atacante por no poseer grandes lanzadores a distancia, por provocar precipitaciones al ofrecer súbitamente un espacio de lanzamiento inesperado y no finalizar los procedimientos tácticos ofensivos, etc. Como es lógico, el empleo de esta intención táctica de manera preferente, con el consiguiente ofrecimiento de espacios de lanzamiento debe ser sorpresiva y circunscrita a determinados puestos específicos o jugadores contrarios. No se trata simplemente de dejar que el contrario lance para luego actuar, sino de obstaculizar anticipadamente determinadas

trayectorias o espacios de lanzamiento, ofreciendo otras u otros más efectivos para los defensores.

El uso de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento se ve enriquecido cuando se alterna con la intención táctica de acosar, y el falseo de intenciones entre ambas, con fintas de acoso que finalizan en obstrucción de trayectorias de lanzamiento y viceversa aumentando la incertidumbre de los potenciales lanzadores. Lo que conllevaría jugar con la variación de la posición de base en la obstrucción de trayectorias de lanzamiento, en función de las preferencias de localización del lanzador (ángulos corto o largo), de sus tipos de lanzamiento más frecuentes (de cadera, pie cambiado...) o de la mayor eficacia de nuestro portero. Lo que en definitiva supone el domino de la táctica individual defensiva a través de diferentes posiciones de base, desplazamientos y situaciones coordinados con movimientos de los brazos, disminuyendo nuestro nivel de incertidumbre a la que vez que aumentamos la del contrario. “El falseo de intenciones tácticas defensivas facilitará el comportamiento defensivo no exclusivamente reactivo” (García, 2003), al igual que sucede con las barreras disuasorias. Este falseo de intenciones defensivas, señala el propio García (2003) “no puede manifestarse de forma anárquica por parte de los jugadores, sino que debe estar precedido de un acuerdo de colaboración con otro u otros compañeros, de tal forma que el entrenamiento táctico individual defensivo se transformará en entrenamiento táctico colectivo defensivo”. Así un jugador ofrece un espacio para que otro realice un bloqueo, o cierra el ángulo de lanzamiento para facilitar la intervención del portero.

En base a las ideas anteriores consideramos el trabajo de las barreras disuasorias, el falseo de intenciones y algunos aspectos de la colaboración defensa-portero como medios

defensivos “no exclusivamente reactivos”, más próximos a una concepción activa de la defensa, al basarse en la anticipación defensiva. Entendemos que lo que denominamos trabajo disuasorio y de falseo de intenciones de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento, no se corresponde exactamente con un trabajo reactivo (aquel en el que se utilizan medios como respuesta a los medios realizados por los atacantes para contrarrestarlos, y que asumen que la iniciativa corresponde a los atacantes – Antón 2002), ya que existe una cierta toma de iniciativa defensiva; sin embargo tampoco se corresponden con un trabajo activo defensivo (aquel en el que los defensores además de asumir la iniciativa emplean medios cuyo objetivo se centra fundamentalmente en la recuperación del balón – Antón, 2002). Este tipo de trabajo “no exclusivamente reactivo” se correspondería con el segundo nivel en el comportamiento táctico individual que plantea Espar (s.f.), que es aquel en el que el jugador intenta provocar un determinado comportamiento en el contrario. Este segundo nivel de actuación implica el desarrollo de las acciones con intención y Espar (s.f.) lo denomina *anticipativo*, frente al primer nivel en el que las acciones son una consecuencia de las acciones del contrario (comportamiento *reactivo*).

Obviamente, el uso de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento de manera anticipativa como intención táctica preferente debe estar supeditado a la calidad de nuestros defensores y porteros y, por supuesto, a la de los lanzadores adversarios. Incluso en casos teóricamente no aconsejables, por el factor sorpresa, puede sernos útil. No es raro ver en

instantes finales de partidos igualados con un equipo realizando una defensa profunda sobre un lanzador, como el equipo defensor baja a su avanzado para realizar una barrera dinámica, buscando provocar la incertidumbre en el equipo contrario y la improvisación. O cuando se habla de la importancia de los cambios de sistemas defensivos para sorprender al contrario, a veces nos olvidamos de la importancia de las variaciones de los medios tácticos grupales defensivos dentro de un mismo sistema defensivo. En este sentido el uso de barreras dinámicas, no como respuesta a un juego de pantallas y bloqueos frontales, sino de manera deliberada y anticipada tras la realización de un juego defensivo basado por ejemplo en la disuasión de pares de los defensores 3 y 5 de una defensa 5:1, puede ser más eficaz que el cambio de sistema defensivo. De esta forma los defensores 3 y 5 pasan a colaborar con el defensor 4 en el marcaje en proximidad del pivote y en la obstrucción de trayectorias de lanzamiento. Cambio éste que puede resultar más eficaz que el pasar a un sistema defensivo 6:0, por no ser tan evidente para los atacantes y tardar más en ser detectado. Otro ejemplo, sería el cambio de intencionalidad táctica de un avanzado en un sistema 5:1 que actúa mediante acosos ante trayectorias al centro de los laterales, que pasa a actuar mediante obstrucciones de trayectorias de lanzamiento a portería ante las mismas trayectorias de los laterales. La idea es alternar actuaciones basadas en el acoso sobre el jugador con balón con acciones basadas en la obstrucción de trayectorias de lanzamiento, y en su falseo de intenciones.

Propuesta de entrenamiento.

La importancia de su entrenamiento.

La importancia del entrenamiento de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento es doble, por un lado nos permite desarrollar elementos técnico-tácticos como el bloqueo de una manera flexible acorde con el juego del balonmano, y por otro, ajustando esta intención táctica individual entre dos o más defensores surgen los medios tácticos grupales defensivos de la barrera dinámica y la colaboración defensa-portero, anulando o reduciendo la eficacia del lanzamiento del equipo contrario.

Madrera, Herrero, Fernández y Martínez (2003) realizaron un estudio cuantitativo sobre los bloqueos o intentos de bloqueos (además de otros elementos técnicos defensivos y ofensivos) que se producían por partido y puesto específico. En él queda de manifiesto que los centrales son los jugadores que más veces realizan el gesto de bloqueo durante los partidos, seguidos de los laterales. Las razones que apuntan los autores pueden ser: en primer lugar, debido a que la zona central es la más eficaz de cara al lanzamiento; en segundo lugar, como consecuencia de que los centrales defensivos muchas veces son los jugadores más altos y con mayor envergadura, lo cual, añadiría yo, les hace confiar más en este medio que en otros; y en tercer lugar, en las situaciones de colaboración defensa-portero, son los centrales los jugadores más implicados (Tabla 1).

Tabla 1. Valores ponderados de la acción de bloqueo por puestos específicos por partido (adaptado de Madrera y cols 2003).

Posición	Bloqueos
Centrales	10.7 ± 0.6
Laterales	4.8 ± 0.9
Exteriores	1.2 ± 0.3
Avanzado	3 ± 0.6

En otro estudio del profesor Antón (2002) se muestra la eficacia de las barreras dinámicas durante el V Campeonato de Europa celebrado en Suecia 2002, encontrando que el 58% de las barreras que se producen son de un jugador, el 40% de dos jugadores, y el 2% de tres jugadores. Sin embargo, lo más importante es que el 66% de barreras de tres defensores provocan el fracaso del lanzador (no gol en el lanzamiento), el 79% de las barreras de dos defensores provocan el fracaso del lanzador, y sólo el 38% de los intentos de bloqueo individual obtienen éxito defensivo.

En base a la importancia de esta intención táctica individual, consideramos que como mínimo su volumen de trabajo semanal debe ser idéntico al del lanzamiento a portería. Como ya hemos comentado, en la línea del equilibrio de fuerzas e interacciones motrices que es el balonmano, cada lanzamiento del contrario debe tratar de ser obstruido por el equipo defensor de diferente forma según el contexto de juego. Román (1997) planteaba que un jugador debe realizar un volumen mínimo de 800 lanzamientos semanales, con lo que obtenemos una idea del volumen de entrenamiento semanal de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento.

Orientaciones generales para el trabajo de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento.

Nosotros somos partidarios de la idea que plantea Lasierra (1990) de que antes de que el jugador conozca cómo se ha de hacer (modalidades técnicas) por ejemplo, un bloqueo, ha de entender qué es lo que debe hacer (intenciones tácticas), por ejemplo, obstruir las trayectorias de lanzamiento para evitar gol. Para García (2003), el entrenamiento en las etapas de formación de las intenciones tácticas defensivas permitirá asentar y dar sentido a

muchas de las adquisiciones técnicas. Recordemos las palabras de Lasierra (1990):

“la técnica, si bien es necesaria para el desarrollo de las intenciones tácticas individuales, es un recurso de las mismas, y está subordinada a ellas”.

Por todo ello es preciso considerar el planteamiento de la programación de los elementos básicos del balonmano, tomando como unidad fundamental de referencia la acción táctica, ligada a los objetivos del juego.

En primer lugar a la hora de trabajar la obstrucción de trayectorias de lanzamiento, ésta ha de hacerse a través de la flexibilización de los patrones técnicos de los blocajes, las barreras dinámicas y la colaboración defensor-portero. Su trabajo debe estar estrechamente relacionado con el trabajo de las posiciones de base defensivas (con especial relevancia de los brazos) de los defensores que se encuentran en zona de balón. La responsabilidad en la obstrucción de trayectorias de lanzamiento no recae únicamente en el defensor encargado del jugador con balón, sino en todos los jugadores que se encuentren en la zona de lanzamiento (jugadores colindantes al oponente directo del lanzador).

Como hemos comentado, el uso de esta intención táctica no se debe entender exclusivamente como un recurso a emplear cuando han fallado otros. Puede resultar un medio eficaz de recuperar balones si se usa de manera anticipativa. Lógicamente, si preguntan a cualquier entrenador dirá que prefiere que su equipo recupere el balón a través de interceptaciones y robos de balón. Pero la realidad es que se producen unos 40-50 lanzamientos por partido en cada área, y que el porcentaje más bajo de eficacia de todos los lanzamientos es con diferencia desde la primera línea, seguido por los lanzamientos desde los extremos. Por lo tanto, jugar a ofrecer puntualmente estos espacios de lanzamiento,

previo trabajo en los entrenamientos, puede resultar rentable para el equipo.

Mientras que el trabajo del bloqueo es obligatorio para todos los jugadores, especialmente en las etapas de formación, el trabajo de las barreras dinámicas ha de especializarse en los defensores centrales y laterales a partir de cadetes, teniendo éstos un mayor volumen de trabajo, utilizándose solo como recurso para exteriores y avanzados.

En cuanto a la forma de bloquear tomamos las palabras de Bayer (1987) quien indica que el jugador debe actuar sobre la trayectoria del balón como un portero, con la única salvedad, añadiríamos, de no utilizar los pies por la sanción disciplinaria que conllevaría. Sin embargo, los jugadores de campo a diferencia del portero no representan el último elemento defensivo, por lo que cuando no puedan atajar el balón directamente deben pensar en colaborar lo máximo posible con su compañero el portero. Bárcenas y Román (1991) describen perfectamente la técnica de los blocajes, al igual que Antón (2002) la técnica de las barreras dinámicas.

De cara a un trabajo más anticipativo y no exclusivamente reactivo, destacamos la importancia de las posiciones de base defensivas en su entrenamiento, ya que con ellas (brazos arriba, a media altura, asimétricos...posiciones de las piernas) podemos disuadir determinadas trayectorias de lanzamiento a la vez que ofrecemos otras más ventajosas para nosotros siempre en colaboración con el portero, o bien jugar a crear incertidumbre con cambios constantes en las posiciones de los brazos y piernas. En este sentido cobra especial relevancia el trabajo de *fintas de bloqueo* ante jugadores con balón con el brazo armado. Veámoslo con un ejemplo: ante un jugador diestro central con tendencia a lanzar en rectificado, su defensor par le defiende a distancia con los brazos asimétricos el

izquierdo arriba cubriendo el brazo ejecutor en el momento del armado y el derecho abajo, ofreciéndole precisamente el ángulo para un lanzamiento en rectificadillo (arriba a su derecha), para en el momento del rectificadillo juntar el defensor ambas manos cerrando el ángulo de lanzamiento.

Al igual que ocurre con los porteros, en casos de un gran volumen de trabajo técnico de los blocajes recomendamos el uso de balones de gomaespuma o voleibol, ya que además de disminuir el dolor facilitan el trabajo de blocajes especialmente en los periodos de formación. Por otro lado, para dificultar los aspectos perceptivos y ejecutivos podemos utilizar balones o pelotas más pequeñas al igual que con los porteros.

Propuesta para el diseño de tareas encaminadas a mejorar la intención táctica de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento.

En este apartado más que tareas concretas ofrecemos algunas pautas de actuación a la hora de sistematizar el trabajo de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento, en la línea de Argilés (2001) quien plantea:

“en el entrenamiento del balonmano es más conveniente entrenar ideas que entrenar ejercicios”.

A la hora de entrenar la obstrucción de trayectorias de lanzamiento diferenciamos en primer lugar entre el trabajo técnico-táctico de blocajes, barreras dinámicas, y la colaboración defensa-portero, ya que éstos van a ser sus principales medios:

Trabajo de Blocajes: son aquellas tareas en las que solamente participa un defensor en la

obstrucción de trayectorias de lanzamiento, en colaboración con el portero, a través del uso de blocajes. Obligatorio para todos los jugadores

Trabajo de Barreras dinámicas: son aquellas tareas en las que participan dos o más defensores en la obstrucción de un lanzamiento a portería, en colaboración con el portero. Obligatorio para defensores centrales, medios y avanzados, y eventual para exteriores

Colaboración defensa-portero: son aquellas tareas en las que participa un defensor en la obstrucción de trayectorias de lanzamiento cuando le resulta imposible actuar mediante blocajes o barreras dinámicas y coopera con el portero en la distribución de los ángulos de tiro del lanzamiento. Obligatorio para todos los jugadores

Por lo que comprobamos que el portero siempre debe estar presente en este trabajo, ya que constituye el último jugador que participa en la obstrucción de trayectorias de lanzamiento.

En segundo lugar, siguiendo la evolución marcada en los últimos años en la actividad defensiva de actuar con una mayor iniciativa, diferenciamos entre un trabajo disuasorio (en el que se obstaculizan inicialmente, es decir, antes de que se produzca el lanzamiento, determinados ángulos o zonas de lanzamiento), un trabajo de falseo de intenciones (junto con otras intenciones tácticas defensivas como el acoso, la disuasión...) y finalmente un trabajo reactivo (trabajo tradicional de interceptar el lanzamiento) de la obstrucción de lanzamientos a portería que hay que alternar en los entrenamientos. Al trabajo disuasorio y de falseo de intenciones lo hemos considerado como una actitud defensiva “anticipativa”.

Cuadro 1. Medios, actitud y uso de la intención táctica de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento a la hora de planificar su entrenamiento.

Medios	Actitud	Uso
Blocajes	Reactiva Anticipativa	De manera aislada Junto a otras intenciones tácticas de manera preestablecida Junto a otras intenciones tácticas de manera diacrónica
Barreras Dinámicas	Reactiva Anticipativa	De manera aislada Junto a otras intenciones tácticas de manera preestablecida Junto a otras intenciones tácticas de manera diacrónica
Colaboración defensiva- portero	Reactiva Anticipativa	De manera aislada Junto a otras intenciones tácticas de manera preestablecida Junto a otras intenciones tácticas de manera diacrónica

Y en último lugar, planteamos tres tipos fundamentales de tareas:

- Tareas en las que la de obstrucción de trayectorias de lanzamiento a portería se trabaja de manera aislada, siendo la única intención táctica defensiva presente.
- Tareas en las que la obstrucción de trayectorias de lanzamiento se trabaja junto a otras intenciones tácticas de manera preestablecida.
- Tareas en las que la obstrucción de trayectorias de lanzamiento se trabaja junto a otras intenciones tácticas de manera diacrónica. Se produce un encadenamiento lineal de intenciones que posibilita la actuación continuada del jugador, pero a diferencia del anterior tipo de tareas, la secuencia en la que surgen las diferentes intenciones tácticas individuales no está determinada de antemano por el entrenador, sino que la establece la propia lógica interna del juego.

Tareas en las que la de obstrucción de trayectorias de lanzamiento a portería se trabaja de manera aislada. Nos referimos a aquellas tareas en las que la obstrucción de trayectorias

de lanzamiento aparece como única intención táctica defensiva. Son tareas donde la complejidad se centra en los aspectos ejecutivos y perceptivos fundamentalmente.

En estas tareas trabajamos la obstrucción de trayectorias de lanzamiento de manera aislada, y fuera, por tanto, del contexto real del juego, y centradas en los aspectos técnicos y físicos asociados a esta intención táctica. Por ejemplo todas aquellas tareas en las que un defensor (blocaje) o varios (barrera dinámica) tratan de bloquear, obstruir o dificultar, diferentes lanzamientos en colaboración con el portero. Pertenece a este tipo de tareas el ejercicio clásico de un defensor en 6 metros y una fila de lanzadores que lanzan a meta de manera consecutiva (ejemplo 1). Aunque el bloqueador puede partir desde 4 m. en decúbito prono mirando hacia su propia portería y el lanzador desde la línea central con un compañero con el que realiza cruces antes de lanzar siendo desconocido para el defensor quien de los dos va a lanzar. Para aumentar la carga física el defensor puede realizar un trabajo pliométrico previo desde un banco sueco (fuerza explosiva) o de desplazamientos defensivos (resistencia

anaeróbica aláctica). La palabra mágica a la hora de entrenar es la variabilidad. Como afirma Laguna (2001), “el entrenamiento técnico debe ser adaptativo más que imitativo”.

Para un trabajo más reactivo buscaremos la variabilidad de los lanzamientos para que exista variabilidad en la forma de obstruir las trayectorias de lanzamiento, variabilidad de trayectorias de desplazamiento, de tipos de lanzamiento, de distancias... Para ello podemos utilizar diferentes objetos como bancos suecos para los lanzadores para conseguir mayores alturas de lanzamiento y dificultar así la ejecución técnica de los blocajes.

En este tipo de tareas el trabajo anticipativo está limitado, aún así, trasladamos la variabilidad al defensor o defensores variando: posiciones de partida (sentado, tumbado, de espaldas, en desequilibrio...), superficies permitidas para bloquear (una mano, dos manos, manos unidas, sin manos...), situaciones de partida (delante, diagonal, lateral...al lanzador), el reparto de ángulos con el portero (corto, largo, arriba, abajo), asociar tipos de armado con tipos de lanzamiento (armado clásico lanzamiento al largo, armado bajo lanzamiento arriba, armado alto lanzamiento abajo...), tipo de trayectorias con zonas de bloqueo (p.e. trayectorias a punto fuerte cubrimos el corto, trayectorias a punto débil cubrimos el largo), bloquear series de dos lanzamientos casi simultáneos... dificultando así los aspectos perceptivos y discriminativos tan importante para el jugador o los jugadores defensores *anticipativos*, junto con el uso de *fintas de bloqueo*.

En todos estos trabajos, la especificidad es la segunda palabra mágica después de la variabilidad. Especificidad en el trabajo por puestos específicos. Como ya hemos comentado a lo largo del artículo no debemos trabajar igual esta intención táctica defensiva en un defensor central que un defensor exterior.

Tareas en las que la obstrucción de trayectorias de lanzamiento se trabaja junto a otras intenciones tácticas de manera preestablecida: Nos referimos a tareas en las que vamos a trabajar la obstrucción de trayectorias de lanzamiento encadenada a otras intenciones tácticas. Las tareas se centran en este caso en el trabajo de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento dentro de la organización funcional de la estructura defensiva y las demás fases del juego. A diferencia del grupo anterior de tareas, con este tipo de tareas se persigue que el defensor aprenda a reconocer en situaciones de juego los distintos medios tácticos y a utilizarlos dentro de una dimensión estructural de juego más real.

Son tareas de encadenamiento de acciones, en las que el defensor o defensores van a obstruir trayectorias de lanzamiento a portería pero antes o después van a realizar otras acciones que a su vez responden a otras intenciones tácticas individuales defensivas y de ataque. Como ejemplo el típico ejercicio de 1 x 2 en defensa más el portero en el que el defensor realiza un marcaje en proximidad al jugador diestro con balón que juega en el lateral izquierdo (intención táctica defensiva de acoso), éste pasa a su compañero situado en la posición de central, con lo que el defensor baja a 6 m realizando una cobertura (medio preventivo defensivo) o marcaje a distancia del jugador con balón utilizando blocajes disuasorios (elemento técnico), finalmente el balón vuelve al primer atacante quien puede optar entre lanzar a distancia a portería, interviniendo el defensor mediante una basculación (medio preventivo) con bloqueo (medio técnico reactivo), o lanzar en penetración, en cuyo caso el defensor le ofrece la salida al punto débil del lanzador y colabora con el portero en cerrándole el mayor ángulo posible de lanzamiento. El siguiente encadenamiento sería por ejemplo, la salida al

contraataque del defensor (cambio de rol) con pase largo del portero (ejemplo 2).

Otro ejemplo (ejemplo 3) sería el de un 3 x 4 en defensa más el portero con tres primeras líneas y un pivote (que no puede marcar gol) y cuyas primeras líneas sólo pueden lanzar a distancia y se les obliga a realizar cruces y permutas. En este caso los defensores encadenan cambios de oponente, contrabloqueos... diferentes acciones defensivas aunque su principal misión sigue siendo la obstrucción de trayectorias de lanzamiento, ya que seguimos hablando de tareas en las que la toma de decisiones de los defensores es baja y se pretende un mayor dominio técnico en situaciones más o menos reales. En este mismo ejemplo, para trabajar la obstrucción de trayectorias de lanzamiento nada más perder el balón y por tanto asumir el rol de jugadores defensores, introducimos la salida rápida del contraataque (el portero debe tener balones preparados), con la limitación de que el equipo que repliega parte con el portero en el centro del campo, de esta forma, el jugador que estaba en el pivote, obstaculiza la posible trayectoria de lanzamiento del portero mientras que el resto marcan a sus pares.

El principio de especificidad sigue siendo muy importante en este tipo de trabajo.

Tareas en las que la obstrucción de trayectorias de lanzamiento se trabaja junto a otras intenciones tácticas de manera diacrónica: Se trata de un encadenamiento lineal de intenciones que posibilita la actuación continuada del jugador, pero a diferencia del anterior tipo de tareas, el orden en el que surgen las diferentes intenciones tácticas individuales no está determinado de antemano por el entrenador, sino que la secuencia de actuación la establece la propia lógica interna del juego.

Son tareas en las que ya no está predeterminado el comportamiento técnico de los jugadores (del tipo, si el atacante sale a

punto fuerte lanza en suspensión y actuamos con bloqueo, y si sale a punto débil lanza en penetración y actuamos en colaboración con el portero) sino en las que predomina el comportamiento táctico de los mismos, es decir, son tareas de dificultad predominantemente decisional (ahora toca decidir si actuamos con acoso u optamos por la obstrucción de trayectorias ante la trayectoria a punto fuerte de nuestro par, o si nos anticipamos y le ofrecemos esa salida para luego cerrársela y provocar la falta de ataque, las posibilidades que presenta el juego son numerosas). Hasta ahora, en los dos tipos de tareas anteriores la toma de decisiones era referente exclusivamente, por ejemplo, al cómo bloquear, si realizar fintas de bloqueo o no, si bloquear "ofensivamente" o "defensivamente", qué ángulo taponar... Sin embargo, en estas nuevas tareas existen otros objetivos en defensa, no solamente la protección de la portería y por tanto otras intenciones tácticas entre las que hay que elegir al igual que ocurre en el juego real.

En estas tareas predomina el desarrollo de una conducta defensiva con una intencionalidad definida sobre el desarrollo de respuestas motrices específicas, es decir, predomina el uso o encadenamiento de las intenciones tácticas defensivas sobre el dominio de una técnica concreta del juego. Ahora bien, si nuestro objetivo principal sigue siendo la obstrucción de trayectorias de lanzamiento, las siguientes pautas de actuación nos serán útiles para diseñar tareas que potencien este trabajo:

- Trabajar fundamentalmente en situaciones reducidas, de máximo 3-4 defensores. La participación es mayor y además, no suelen darse barreras dinámicas de más de ese número de jugadores. En este sentido trabajar por zonas defensivas: centro de la defensa, laterales y extremos, avanzado y laterales... en

función del sistema defensivo y la actitud defensiva que se pretenda.

- Reducir los espacios en defensa, de manera que las penetraciones sean difíciles y los atacantes tengan que recurrir a los lanzamientos a distancia, al hacer que los defensores se sientan seguros en 6 metros.

- Ampliar los espacios en defensa, de manera que las penetraciones sean fáciles y los defensores tengan buscar la anticipación y/o colaborar al máximo con el portero para evitar el gol.

- Trabajar en inferioridad numérica defensiva 4 x 6; 3 x 5, cediendo el lanzamiento a distancia y desde los extremos

- En situaciones reales de juego usando reglas facilitadoras como:

- Los goles de segunda línea valen doble, de esta forma la defensa será más cerrada y el equipo contrario dispondrá de mayores facilidades para lanzar a distancia. Al contrario de lo que cabría esperar, si pusiéramos la regla de que los goles de 9 m

valen el doble, no se producirían tantos lanzamientos a distancia ya que la defensa presionaría más sobre los lanzadores a través de otros medios tácticos defensivos. Consecuentemente, si quisiéramos trabajar la obstrucción de trayectorias ante lanzamientos de la segunda línea, plantearíamos esta última regla.

- Primar la intención táctica de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento de manera que: el bloqueo de balón resta 1 gol, o si un equipo encaja un gol y ningún jugador de campo defensor ha tratado de obstruir la trayectoria del lanzamiento, incluso en contraataque (colaboración defensa-portero) el equipo atacante sigue atacando, infundiendo de esta forma a nuestros equipos la esencia de la obstrucción de trayectorias de lanzamiento como una intención táctica individual defensiva que precisa de la ayuda mutua para lograr la máxima eficacia.

Referencias

- Antón, J.L. (1994). *Balonmano: Metodología y alto rendimiento*. Barcelona: Paidotribo (Deporte & Entrenamiento).
- Antón, J.L. (1996). Apuntes de la asignatura Aplicación Específica I: Balonmano. Manuscrito no publicado
- Antón, J.L. (2000). *Balonmano. Perfeccionamiento e investigación*. Barcelona: INDE.
- Antón, J.L. (2001). *El principio del falseo de intenciones aplicado a la táctica individual defensiva*. VIII Jornadas Internacionales de Balonmano. Junta de Andalucía. IAD: Málaga.
- Antón, J.L. (2002). *Balonmano. Táctica grupal defensiva*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Argilés, C. (2001). *Implantación de un sistema defensivo 5:1*. Trabajo presentado en las VIII Jornadas Internacionales de Balonmano, Julio, Málaga.
- Balagué, N. y torrens, C. (2000). Nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo. Perspectiva de la teoría de los sistemas dinámicos. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 3, 17-21.
- Bárceñas, D., y Román, J. D. (1991). *Balonmano, técnica y metodología*. Madrid: Gymnos.

- Bayer, C. (1987). *Técnica del balonmano: la formación del jugador*. Barcelona: Hispano-europea.
- Chirosa, L. J. y Chirosa, I. J. (1999). Bases para el entrenamiento técnico-táctico individual de los jugadores situados en la zona central de las defensas zonales cerradas. *Área de balonmano*, 9, 15-22.
- Espar, X. (s.f.). *El pensamiento táctico en los deportes colectivos: aspectos metodológicos*. Extraído el 3 de Octubre de 2008 desde <http://www.th4th.com/xesco/conferencias.htm>
- Espar, X. (2001a). *Balonmano*. Barcelona: Martínez Roca (Deporte y Rendimiento)
- Espar, X. (2001b). La construcción de los ejercicios de entrenamiento. *Comunicación Técnica* 207. RFEBM.
- Falkowski, M. M., y Enríquez, E. (1982). *Estudio monográfico de los jugadores de campo*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- García, J.A. (2003). *Entrenamiento en balonmano. Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández, J. (1994). *Fundamentos del deporte: Análisis de la estructura del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hernández, J. (1996). Técnica, táctica y estrategia en el deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1, 19-22.
- Hernández, J. (1997). Hacia la construcción de un mapa de la acción estratégica motriz en el deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1, 5-12.
- Hernández, J., y Jiménez, J. (1998). Los contenidos deportivos en la educación física escolar desde la praxiología motriz. *Revista de Educación Física*, 77, 5-10.
- Laguna, M. (2001). *Criterios de observación, seguimiento, selección y entrenamiento de talentos para las concentraciones nacionales cadetes y equipos juveniles. Aplicación a una selección territorial*. Trabajo presentado en el Clinic de Entrenadores de Balonmano: Bases para el proceso de construcción de selecciones territoriales, Enero, Granada.
- Lasierra, G. (1990). Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo. *Apunts: Educación física y Deportes*, 24, 59-68.
- Lasierra, G. (1993). Análisis de la interacción motriz en los deportes de equipo. Aplicación del análisis de los universales ludomotores al balonmano. *Apunts: Educación física y Deportes*, 32, 37-53.
- Latiskevits, L.A. (1991). *Balonmano*. Paidotribo (Deporte & Entrenamiento): Barcelona
- Madrera, E., Herrero, J. A., Fernández, A., y MARTÍNEZ, I. (2003). Análisis videográfico de acciones específicas de fuerza en jugadores de campo de un equipo de balonmano. *RendimientoDeportivo.com*, 4. Extraído el 11 de Enero de 2007 desde <http://RendimientoDeportivo.com/N004/Artic019.htm>
- Mocsai, L. (1997). *El bloqueo de balón en la técnica y la táctica defensiva*. Trabajo presentado en las VI Jornadas Internacionales de Balonmano, Julio, Málaga.
- Pascual, X. (2007). El entrenamiento del portero de balonmano: propuesta práctica sobre el desarrollo de la metodología basada en el tiempo. *Comunicaciones Técnicas*, 250. RFEBM.
- Román, J. D. (1997). *Los lanzamientos en el balonmano actual*. Trabajo presentado en las VI Jornadas Internacionales de Balonmano, Julio, Málaga.
- Sánchez, F. (1991). Análisis del contenido del juego. En García, J. (Coor.), *Balonmano*. Madrid, Comité Olímpico Español.

Seirul-lo, F. (2003). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Trabajo presentado en el I Curso de Preparación física en deportes de equipo, Junio, Cheste (Valencia).

Trosse, H. D. (1993). *Balonmano. Entrenamiento, técnica y táctica*. Barcelona: Martínez Roca (Colección Deportes).