

Edita:

Real Federación Española
de Balonmano.
C/ Ferraz nº 16,
28008 Madrid.

Tfno: 91 548 35 58
Fax: 91 542 70 49

Pág. web: www.rfebm.com
e-mail: rfebm@rfebm.com

Consejo de Redacción:

Francisco Moreno Blanco
Director Escuela Nacional
de Entrenadores

Juan Antonio
Moreno Rodríguez
Coordinador Técnico
de Base

Miguel Ángel Lebrón
Gómez de la Llamosa
Secretario Escuela
Nacional de Entrenadores

Fotografía:
Ángel Casas "MarcaMedia"
Carlos Martínez
Archivo de la RFEBM

Diseño y Maquetación:
Altermedia
Comunicación 2000 S.L.

Fotomecánica e impresión:
Running Producción S.A.

Depósito Legal
M-25867-2002

ESPaña ES CAMPEONA DEL MUNDO!! Con las imágenes todavía frescas en nuestras retinas de la maravillosa gesta deportiva que ha supuesto para el balonmano español, el logro del Campeonato del Mundo de Balonmano (nuestra felicitación a todos aquellos que tan felices nos habéis hecho estos días). Abordamos la presentación de este nuevo número de Comunicaciones Técnicas.

La comunicación número 233 "**Técnicas Psicológicas: reestructuración cognitiva en el DEPORTE**" aborda la importancia de la aplicación de diferentes técnicas psicológicas para la mejora del rendimiento deportivo, profundizando más concretamente en una de ellas: la reestructuración cognitiva aplicada al deporte

Su autor **Claudio Gómez Navarro**, es licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y Master en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid.

Como jugador de División de Honor defendió la portería del Club Atlético de Madrid durante diez temporadas, a continuación fichó por la Sociedad Conquense, para finalizar como jugador de la plantilla del Balonmano Ciudad Real donde militó durante cinco años. Además formó parte de la Selección Junior y Absoluta de España.

Actualmente ocupa el cargo de Gerente de la Asociación de Jugadores de Balonmano, es Psicólogo Deportivo en las concentraciones cadetes de la RFEBM y profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de dicha Federación

La comunicación número 234 titulada "**La búsqueda de tareas facilitadoras del aprendizaje en la etapa de perfeccionamiento en balonmano**", escrita por **Jorge Jiménez Salas**. En ella se profundiza en aspectos tales como: factores relacionados con el aprendizaje motor, cómo se aprenden los aspectos de los comportamientos tácticos, el tratamiento de las diferentes dimensiones de la atención (amplia/ reducida, externa/interna), la toma de decisiones en el comportamiento táctico, para finalizar con algunas aplicaciones prácticas relacionadas con toda la base teórica expuesta.

Su autor, segunda vez que se asoma a nuestra revista, es Diplomado en Filología Inglesa y Licenciado en Ciencias de la Educación, procede como jugador de la cantera del Club Maristas de Málaga, y es entrenador nacional desde 1994.

Desempeña la función de profesor de Balonmano y de Psicología del Rendimiento en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (EAD) de Málaga.

Viene colaborando como técnico en la R.F.E.BM. desde 1994, ocupando los cargos de entrenador adjunto en las selecciones Juvenil y Junior masculina (oro en el 94, plata en el 96 y bronce en el 2000), Seleccionador Nacional Junior Masculino (plata en el mundial de 2001), ha colaborado como entrenador adjunto en la Selección Nacional Absoluta masculina hasta Septiembre de 2004. Actualmente colabora como técnico en el Programa Nacional de Tecnificación Deportiva de nuestra Federación.

Francisco Moreno Blanco



Técnicas Psicológicas: reestructuración cognitiva en el deporte

COMUNICACIÓN N° 233

Por Claudio
Gómez Navarro

En nuestro anterior artículo sobre psicología del deporte, insistíamos en la utilidad de la aplicación de las técnicas psicológicas para la mejora del rendimiento deportivo.

Las características de la competición deportiva hacen recomendable, en no pocas ocasiones, el uso de técnicas psicológicas que permitan a nuestros balonmanistas afrontar el reto competitivo con mayor seguridad. Vamos a comentar en qué consisten esas técnicas psicológicas, deteniéndonos especialmente en la reestructuración cognitiva.

I. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS APLICADAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1.1 Entrenamiento en Imaginación

mental: se puede definir como la repetición simbólica de una actividad física en ausencia de cualquier movimiento muscular grande. El balonmanista imagina, metódicamente, conscientemente y de manera repetida, una acción deportiva sin llevar a cabo al mismo tiempo su ejecución práctica. Los objetivos del entrenamiento en imaginación son:

- A) Facilitar las habilidades motoras mejorando la ejecución deportiva.
- B) Controlar la atención y la concentración.
- C) Acelerar la recuperación de lesiones.

1.2 Biorretroalimentación: es una técnica en la que se enseña al balonmanista a controlar, de manera voluntaria, algún proceso biológico, como la frecuencia cardíaca que, generalmente, no está bajo control voluntario. Los objetivos del entrenamiento en biorretroalimentación son:

- A) Controlar la activación, facilitando estados de relajación o de activación.

- B) Controlar funciones fisiológicas para mejorar aspectos como la eficiencia cardiorespiratoria.

1.3 Control respiratorio: Muchos jugadores de balonmano muestran un patrón respiratorio incorrecto que se agrava con los nervios de la competición. Este patrón se caracteriza por un ritmo acelerado, escasa intensidad y una respiración superficial, aprovechando sólo la parte superior de los pulmones, es decir, una tercera parte de la capacidad pulmonar. Esto supone un mayor trabajo del sistema cardiovascular, la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente y la sangre no se puede oxigenar adecuadamente. Los tejidos, quedarán desnutridos, produciéndose una intoxicación general del organismo que facilitará la aparición de la ansiedad y la fatiga. El aprendizaje de la técnica del control respiratorio, tiene como objetivos:

- A) Controlar la activación, facilitando estados de relajación o activación.
- B) Aumentar la capacidad pulmonar consiguiendo movilizar más litros de oxígeno durante el ejercicio aeróbico, llevando más energía a los músculos y facilitando la expulsión de los productos sobrantes.

1.4 Relajación muscular progresiva: la ansiedad ante la competición puede producir tensión muscular y descoordinación en los movimientos, además de sensaciones desagradables que nos hacen sentir incómodos, disminuyendo la confianza en nuestras posibilidades.

Las características de la competición deportiva hacen recomendable, en no pocas ocasiones, el uso de técnicas psicológicas que permitan a nuestros balonmanistas afrontar el reto competitivo con mayor seguridad.



La relajación se puede utilizar en la preparación psicológica ante competiciones deportivas, con los objetivos siguientes:

- Reducir estados de ansiedad.
- Facilitar el descanso.
- Controlar la atención y la concentración.
- Acelerar la recuperación de lesiones.

La relajación produce una disminución en la tensión muscular, en la frecuencia cardíaca; un aumento de la vasodilatación arterial con mayor oxigenación celular y riego periférico; una disminución de la frecuencia respiratoria; del ácido láctico en sangre; del consumo de oxígeno y de la actividad simpática en general.

Muchos balonmanistas que no rinden en función de sus capacidades físicas, técnicas y tácticas, se ven bloqueados por un sistema de creencias desajustado. En estos casos, las técnicas que hemos relatado anteriormente, puramente conductuales, suelen fracasar: relajación, activación, visualización, etc, tienen un efecto pasajero si el problema está en el sistema de creencias del individuo. La forma de pensar del individuo, su sistema de creencias irracional es lo que está obstaculizando que consiga sus objetivos de rendimiento. Si no logramos cambiar dichas cogniciones, difícilmente conseguiremos que mejore su rendimiento.

En estas ocasiones es cuando debemos introducir la técnica de la reestructuración cognitiva

1.5 Reestructuración cognitiva: la reestructuración cognitiva, es un método terapéutico usado en la intervención psicológica de orientación cognitiva, con la finalidad de dotar al paciente de recursos suficientes para solucionar los conflictos del día a día.

El punto de partida es que son nuestros pensamientos los que pueden modificar nuestra conducta.

A través de la reestructuración cognitiva, el terapeuta utiliza diferentes métodos para flexibilizar los pensamientos negativos haciendo que el paciente caiga en la cuenta de los pensamientos o lenguajes empleados, y una vez percibidos, poder introducir otros pensamientos. Se trata de pensar racionalmente, poniendo en la balanza evidencias que apoyen un pensamiento y otro.

2.LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA APLICADA AL DEPORTE

Prácticamente durante toda nuestra vida consciente estamos conversando con

nosotros mismos. Este diálogo interno con que cada uno se habla a sí mismo está formado por los pensamientos en forma de frases a través de las cuales interpretamos el mundo, describimos la realidad, nos autoevaluamos, nos inculpamos, nos damos ánimo, autoconsejos, autoinstrucciones...Este diálogo con nosotros mismos posee una gran importancia para conocer cómo pensamos y actuamos.

Si lo que cada uno se dice a sí mismo se ajusta a la realidad, es señal de adaptación y salud mental, si por el contrario, se trata de **ideas irracionales**, puede constituir una fuente importante de problemas.

Un ejemplo de conversación irracional consigo mismo de un jugador de balonmano puede ser: *"Si fallo el primer lanzamiento, sé que haré un mal partido"*.

Precisamente en el trabajo sobre esas ideas irracionales es en lo que se centra la técnica psicológica de la REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA, con el fin de conseguir un pensamiento más adaptado a la realidad que vive nuestro deportista.

Las técnicas cognitivas persisten en el desarrollo de estrategias para examinar la racionalidad o validez de nuestras creencias.

Albert Ellis, autor de la Reestructuración Cognitiva, propuso la utilización de ésta técnica, que es totalmente trasladable al mundo del deporte. El modelo A-B-C de Ellis nos dice que es la creencia o interpretación que hacemos de un acontecimiento, lo que provoca nuestra visión de las cosas:

- A) Acontecimiento activador.
- B) Creencia acerca de A.
- C) Consecuencia de conducta (rendimiento deportivo)



Este diálogo interno con que cada uno se habla a sí mismo está formado por los pensamientos en forma de frases a través de las cuales interpretamos el mundo, describimos la realidad, nos autoevaluamos, nos inculpamos, nos damos ánimo, autoconsejos, autoinstrucciones...

Siguiendo a Epícreto diríamos que "los hombres no se perturban por las cosas, sino por la visión que tienen de ellas". Por tanto, cambiando "B", mejoraríamos "C", la conducta, que en nuestro caso no es otra cosa que el rendimiento deportivo.

La **reestructuración cognitiva en el deporte** busca alterar las construcciones que hace el deportista sobre sus experiencias. Implica a nuestro jugador en un proceso mediante el cual se plantea la influencia que tienen los procesos cognitivos en su visión del rendimiento deportivo, y se buscan otras alternativas válidas basadas en la racionalidad de un nuevo pensamiento, transformando todo el sistema de funcionamiento personal.

3. PRINCIPALES FASES EN LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA:

Después de lo expuesto, resulta fácil preguntarse ¿Cómo se puede llegar a conseguir este cambio?

Se trata de "desmontar" las ideas irracionales de los deportistas que tenemos a nuestro cargo, para que su pensamiento y conducta se adecuen a las expectativas de rendimiento que sus características posibilitan. Aprender a pensar racionalmente consiste en aplicar las principales reglas del método científico a la forma de verse a uno mismo, a los demás y a la vida en general.

El camino a seguir lo vamos a dividir en tres fases:

3.1 La primera fase:

Constituye el primer momento de la intervención y consistirá en la identificación de las ideas irracionales que persisten en el pensamiento del deportista.

En esta fase de intervención psicológica, es habitual encontrar una resistencia por parte del deportista. Éste se niega a aceptar que parte de su auto diálogo está compuesto por ideas irracionales, que están incidiendo negativamente en su rendimiento deportivo.

3.2 La segunda fase:

Engloba el debate y discusión de esas ideas irracionales. Para ello, utilizaremos las cinco reglas del método científico:

Regla 1: Más vale aceptar como "realidad" lo que sucede en el mundo, aunque no nos guste y tratemos de cambiarlo. Hay que observar y comprobar constantemente si los "hechos" son aún "verdaderos", o si han cambiado.

En el mundo del deporte tenemos una tendencia a categorizar y etiquetar a los

protagonistas, sin darnos cuenta que las personas estamos en continuo cambio, y que un deportista que podía tener habitualmente un buen rendimiento, puede sufrir en cualquier momento un bache de juego y viceversa.

Regla 2: En la ciencia, las leyes, teorías e hipótesis son postuladas de manera lógica y consistente, evitando contradicciones importantes o básicas (así como hechos falsos o poco realistas). Dichas teorías pueden cambiarse cuando carecen de apoyo empírico.

Regla 3: La ciencia es flexible, no rígida. Ve con escepticismo las ideas que sostienen que algo es verdadero de forma absoluta, bajo cualquier circunstancia y en todo momento.

Volvemos al ejemplo anterior: podemos afirmar que un jugador de balonmano es un gran competidor, pero esto no garantiza que dicho jugador compita bien en todas las competiciones, en todas las circunstancias y en todo momento.

Regla 4: La ciencia ve con escepticismo la idea de que la sociedad incluya el concepto de "merecer" o "no merecer", y de que se reconozca la labor de personas por sus "buenos" actos o se les condene por su "mal" comportamiento.

Es decir, el pensamiento racional o científico no tiene ningún patrón universal y absoluto de conducta "buena" o "mala". Supone que si un grupo, convencionalmente, califica un acto como "bueno", tenderá a recompensar (pero no tiene que hacerlo necesariamente) a quienes actúen de esa manera, y tenderá a castigar (pero no siempre) a quienes tengan un "mal" comportamiento.

Regla 5: En cuanto a los comportamientos humanos, el pensamiento racional o científico no tiene reglas absolutas. Sin embargo, una vez establecidos unos objetivos o metas, la ciencia puede estudiar las posibilidades de acercarse a conseguirlos, y hasta cierto punto, puede juzgar si se están logrando esas metas o si es conveniente modificarlas o buscar otras formas de poder alcanzarlas. La ciencia puede ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos, pero si ofrecer garantías.

El pensamiento del deportista está orientado a la consecución de unos objetivos, que le impulsan, que le mueven, que le motivan. Estos objetivos pueden ser reformulados si, racionalmente se observa que están mal definidos por ser inalcanza-

La reestructuración cognitiva en el deporte busca alterar las construcciones que hace el deportista sobre sus experiencias. Implica a nuestro jugador en un proceso mediante el cual se plantea la influencia que tienen los procesos cognitivos en su visión del rendimiento deportivo, y se buscan otras alternativas válidas basadas en la racionalidad de un nuevo pensamiento, transformando todo el sistema de funcionamiento personal.

bles, por depender de conductas de terceros, etc. Hablamos de circunstancias muy habituales en el ámbito del deporte, pero que pasan desapercibidas incluso para el propio deportista. En numerosas ocasiones las metas de los deportistas están mal formuladas, y esto no conduce a otra cosa que a la aparición de pensamientos de frustración, abatimiento, falta de motivación, etc.

Una vez que el deportista reconoce y acepta como irracional parte de su pensamiento, se suele establecer un **contrato psicológico** entre deportista y psicólogo deportivo. A través de dicho contrato, el deportista se compromete a acudir a las sesiones de entrenamiento y realizar las tareas que le sean encomendadas fuera de la sesión. El psicólogo se compromete en preparar las sesiones y ayudar al deportista a desarrollar un nuevo sistema de creencias.

Llegados a este punto, es hora de crear un nuevo sistema de creencias, basado en **expectativas de autoeficacia**.

En este proceso metodológico podemos considerar, los siguientes apartados:

1. Ayudas de inducción a la respuesta.

Producir situaciones que reduzcan la diferencia percibida por el deportista entre el grado de realización actual (rendimiento actual) y el que se desea alcanzar.

2. Modelado. Colocar al deportista ante situaciones exitosas de otros deportistas o de sí mismo, en anteriores competiciones.

3. Afirmaciones de autoeficacia.

Inmediatamente antes de la competición o el entrenamiento, reproducir mentalmente mensajes positivos sobre la ejecución.

4. Reforzamiento verbal. Reforzar y convencer al deportista, utilizando datos ciertos, de que es capaz de realizar la tarea que intenta ejecutar.

5. Evaluar los propios progresos.

Compararse con uno mismo, no con los demás. No valorar la situación sólo por los resultados conseguidos, sino por los progresos alcanzados.

Los componentes clave de una actitud mental positiva, que podemos trasladar a nuestros deportistas son:

Usa sólo enunciados positivos.

- Cambia "no puedo" a "puedo".
- No permitas la intrusión de pensamientos amenazantes, automensajes negativos, ni en el entrenamiento ni en la competición.
- Cambia "tengo que" por "deseo que".

Sé realista.

- Piensa que el éxito en tu deporte proviene del trabajo duro y de la disciplina.

Si realmente te dices a ti mismo que has entrenado duro para alcanzar tus objetivos, y así ha sido, serás capaz de superar los momentos difíciles que aparecen en cualquier competición.

No te autolimites.

- No temas al fracaso.
- No te asustes de los errores, sino aprende de ellos.
- Acepta los errores dentro del marco de los objetivos a conseguir a corto, medio y largo plazo.

Practica persiguiendo la perfección.

- Simula y reproduce las condiciones de la actuación, y practica sobreponiéndote a situaciones desfavorables.

3.3 La tercera fase:

El tercer y último paso en la reestructuración cognitiva sería el **fortalecimiento del hábito**. Se trata de fomentar ideas racionales durante las sesiones de intervención y observar la conducta en términos de rendimiento que produce esa nueva forma de pensar.

El fortalecimiento del hábito se lleva a cabo porque muchas de las resistencias encontradas en el entrenamiento mental se deben a una tendencia a "regresar" a fórmulas de pensamiento enquistadas antes de la intervención. Por ello, sólo si durante un periodo de tiempo se trabaja, trabaja y trabaja contra esa tendencia regresiva, los hábitos de mala preparación psicológica pueden ser rotos permanentemente.

Si nos dejásemos llevar por los primeros resultados de la mejora psicológica y de rendimiento, no conseguiríamos que nuestras nuevas habilidades mentales siguieran funcionando en cada reto que supone una competición de balonmano.

El tercer y último paso en la reestructuración cognitiva sería el fortalecimiento del hábito. Se trata de fomentar ideas racionales durante las sesiones de intervención y observar la conducta en términos de rendimiento que produce esa nueva forma de pensar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caro, I. - "Manual de psicoterapias cognitivas". Ed. Paidós. Barcelona 1992.
- Cohen, W. "Psicología cognitiva" 1983
- Ellis, A. - "Razón y emoción en psicoterapia". Ed. Desclée De Brouwer. Bilbao 2003.
- Lorenzo González, J. - "Psicología y deporte". Ed. Biblioteca Nueva. Madrid 1992.
- Mora, J.A. ; García, J. ; Toro, S. y Zarco, J.A. - "Estrategias cognitivas en deportistas profesionales". Ed. Universidad de Málaga. Málaga 1995.
- Moreno Blanco, F. - "Balonmano, detección, selección y rendimiento de Talentos". Ed. Gymnos. Madrid 2004.
- VV.AA. "Manual de modificación de conducta". Ed. Alhambra. Madrid 1983

La búsqueda de tareas facilitadoras del aprendizaje en la etapa de perfeccionamiento en balonmano

COMUNICACIÓN N° 232

Por Jorge Jiménez Salas

"No hay ningún viento favorable para el que no sabe a qué puerto se dirige".
Arthur Schopenhauer

La mejora evolutiva experimentada por nuestro deporte es palpable también en nuestros entrenadores. El grado de conocimiento de nuestros técnicos se ha visto cualitativamente mejorado, y no solo por los estudios reglados, la profusión de clinics o jornadas de perfeccionamiento a estos fines dirigidos, además del acceso a la cada vez más amplia aparición de libros referentes a todos los aspectos del juego. Esta mejora es "perceptible" también por el grado de inquietud con el que acuden los jóvenes entrenadores a este tipo de reuniones, donde asisten no solo por hacer acopio de ejercicios novedosos para sus equipos, y la necesidad de encuadrarlos en unos objetivos o dirección propuestas adaptándolos así a las necesidades anteriormente reflexionadas. También por descubrir métodos o recursos en los que poder basar sus inquietudes de manera eficaz. Tal y como propone Espar (2001), "Tener recursos en forma de ejercicios es importante, pero más es poseer la capacidad de crear o adaptar el ejercicio adecuado para cada momento".

Asimismo, se experimenta también por parte de los responsables técnicos de la Federación, una mayor inquietud por los criterios o posibilidades de rendimiento en la selección de talentos en jóvenes jugadores, amén de criterios basados en criterios físicos y/o antropométricos.

El propósito del presente trabajo es por un lado, mostrar someramente algunas líneas teóricas que actualmente se muestran eficaces en el aprendizaje, a continuación reflexionar sobre el cómo adaptar esas teorías a los contenidos específicos de nuestro deporte, y por último exponer algunos ejercicios que, dentro de un contexto y una intencionalidad, pueden, a juicio del autor, ilustrar o servir de ejemplo a lo expuesto durante el trabajo.

ACERCA DEL TÍTULO

Para establecer el límite inferior de la **etapa de perfeccionamiento** en Balonmano, vamos a coincidir con (Román, Sánchez y Torrescusa citados por García 2003), al dar por terminada la etapa de iniciación: "cuando el jugador ha adquirido las bases para coordinar procedimientos tácticos entre dos o tres jugadores, pasando posteriormente a situaciones espaciales concretas del balonmano". Suele coincidir, cronológicamente, con las categorías cadete y juvenil. Sin embargo, nos negamos a establecer un límite por arriba a esta etapa, aunque generalmente aceptada al concluir la etapa junior, dado que incluso los jugadores expertos son susceptibles de "aprender", solo que con otros requisitos, objetivos y grados de motivación.

Por **tareas** vamos a entender como el conjunto de ejercicios, trabajos u ocupaciones que debidamente organizados y llevados a cabo mediante práctica por los jugadores, contribuyen de una manera eficaz (no solo evolutiva) al aprendizaje de los requerimientos específicos de un deporte o actividad deportiva.

Por último, entenderemos por **aprendizaje** la adquisición por parte de los sujetos de destrezas o habilidades que permitan adoptar nuevas estrategias de conocimiento o acción gracias a la práctica, en una actividad específica.

FACTORES DE APRENDIZAJE

El *Corpus* de investigación de la Psicología, ha prestado como objeto de conocimiento, muchas teorías sobre los factores de aprendizaje al estudio del com-

portamiento en la actividad física y el deporte desde hace décadas. Teorías como las asociacionistas, conductistas o cognitivistas han llevado a diferentes paradigmas en cuanto a la interpretación de la construcción del conocimiento. Y aunque en los años 60 fueron los postulados conductistas los que influyeron en la enseñanza deportiva, sobretudo en deportes individuales, (bien es sabido que el conductismo es poco eficaz para aprendizajes complejos, pero muy eficiente para destrezas simples), es el paradigma cognitivista, con varias teorías como la del procesamiento de información, o el aprendizaje por observación, el predominante en la actualidad y sobre el que recae buena parte de las publicaciones al respecto en la actualidad.

En estas teorías se basan nociones tan actuales como selección de estímulos, alternativas de respuesta, atención selectiva, visión periférica y percepción visual, toma de decisiones, feed-back, etc.

En función de la orientación metodológica de los contenidos de un programa, estos modelos de aprendizaje se encuadran en dos categorías: las organicistas, que defienden la preponderancia de la reestructuración cognitiva en el aprendizaje, (representados por autores como Piaget o Ausubel), y los modelos asociacionistas que dan mayor importancia a la acumulación de vínculos o conexiones limitadas entre los estímulos y la conducta de los sujetos (representados por los conductistas y el paradigma computacional).

Y aunque no es momento de una discusión detenida del tema, parece preciso resaltar que hoy parece que reestructuración y asociacionismo no son procesos que compitan entre sí sino que cooperan en el desarrollo cognoscitivo de los sujetos, por lo que tanto el descubrimiento y la exploración (guiados), son mecanismos básicos para incrementar la modificabilidad cognitiva, también la práctica amplia y suficiente tiene un peso específico en el aprendizaje. En términos de González Manjón (1993), "una adecuada experiencia de aprendizaje mediado permite levantar del suelo el funcionamiento cognitivo, pero un grado suficiente de práctica es necesario para que éste se acerque a su techo".

Remitimos al interesado a la monografía de Pozo (1989), sobre las teorías cognitivas del aprendizaje, y ya más cercano a nuestro deporte, el excelente trabajo de García Herrero (op.cit. 2003) que dedica su primera parte precisamente hacia un modelo integrador de estas teorías de aprendizaje en las etapas de formación.

Cómo vamos a defender ante nuestros jugadores la necesidad del aprendizaje significativo, de discriminar los aspectos relevantes en la tarea, "entendiendo" los objetivos, si nosotros mismos no nos formamos y decidimos qué queremos, hacia dónde vamos, cómo lo haremos.

Recordemos la pomposa cita de Schopenhauer: "*No hay ningún viento favorable para el que no sabe a qué puerto se dirige*".

ADQUISICIÓN DE HABILIDADES Y APRENDIZAJE DEL COMPORTAMIENTO TÁCTICO

La discusión entorno a cómo se transfiere la mediante la práctica a la mejora del juego, si incidiendo en el entrenamiento de la técnica o la táctica, se ha decantado en los deportes de equipo por la táctica individual. De hecho es difícil de separar el trabajo de estos conceptos por lo que en los diferentes niveles de los cursos de entrenadores, el currículo suele contemplar asignaturas como Técnico-táctica individual.

Espar, (citado por Aniz, 1999), estructura la Táctica individual en tres niveles: "en el primero el jugador observa y responde a los avatares del juego, intentando elegir la mejor solución, en el segundo anticipa e interviene activamente, provocando e intentando llevar el juego a sus puntos fuertes, y en el tercero hace referencia a factores que sin pertenecer directamente a la lucha por la victoria, pueden hacer modificar la actuación del jugador".

García Herrero (op.cit. 2003, págs 59,60), revisa la opinión de una serie de autores, y concluye que no hay un argumento único en estas cuestiones, que se debe compatibilizar desde el principio el entrenamiento técnico y el táctico, y cita la propuesta desde el Balonmano que hace Antón (1999) sobre la Teoría escalonada de Roth.

Laguna (2002), aunque refiere sus artículos específicamente al tema de la continuidad en el ataque, hace referencia a la importancia del tratamiento de la Táctica individual, y hace además hincapié en recordar que no todos los jugadores están preparados para el ataque colectivo, entendiéndolo como básico en facilitar a los jugadores la mejora de la capacidad perceptiva y el tratamiento global de la información. Propone unos objetivos para entrenar la mejora perceptiva y unos criterios para elaborar el trabajo, que pueden darnos luces para buscar qué tipo de tareas facili-

La discusión entorno a cómo se transfiere la mediante la práctica a la mejora del juego, si incidiendo en el entrenamiento de la técnica o la táctica, se ha decantado en los deportes de equipo por la táctica individual.

tan el aprendizaje. Expone los peligros de anteponer el juego reflexivo basado solo en la información "consciente. Pero aquí intervienen la atención y la memoria, conceptos de los cuáles opinamos a continuación .

En definitiva, la totalidad de los autores viene a concluir la necesidad de buscar tareas que sirven para inferir, deducir, sacar conclusiones, relacionar, descubrir desde la práctica para que los jugadores de una manera activa vayan construyendo su propio conocimiento. Desde el comienzo, las tareas, actividades o ejercicios jugados (Espar habla de estímulos y respuestas inespecíficos y específicos, según se acerquen más al deporte) deben tener una intencionalidad táctica que haga al sujeto reflexionar e incluir en su repertorio las respuestas adecuadas a cada "problema" propuesto. El grado de dominio de las técnicas para resolver estas propuestas tácticas y el tratamiento adecuado de la atención, harán que se automaticen y junto a un nivel adecuado de práctica (repetitiva) en diferentes condiciones, pasen a la memoria y faciliten su uso en los momentos adecuados.

En definitiva, hará que los jugadores de adapten mejor al medio, que es el concepto de inteligencia desde un punto de vista etológico.

Por ello, ya decíamos que el denostado concepto de aprendizaje repetitivo, aún tenía cabida. Y es pensando que no se debe "intelectualizar" en demasía el entrenamiento. Un mínimo de repeticiones, claro está, en diferentes circunstancias (intensidad, grado y número de oposición) hará que el aprendizaje mediado se "aprehenda" y se instale definitivamente en la memoria, mejorando el nivel de competencia del jugador

EL TRATAMIENTO DE LA ATENCIÓN

Basados en las teorías del procesamiento de información, digamos que el sujeto dispone para la atención de recursos limitados. Si la tarea es novedosa o muy compleja, el sujeto suele ralentizar sus acciones, porque no es capaz de procesar rápidamente esa información debido a los altos recursos de atención que gasta. Estaríamos hablando de procesos controlados. Suponen un acto "consciente" por parte del sujeto, que casi no es capaz de atender con éxito a otra tarea. Por ejemplo, se pueden hacer trabajos manuales escuchando música, porque el tipo de tareas no interfiere, pero no se puede estudiar y al

mismo tiempo intentar atender a la letra de una canción, debido precisamente a la limitación de recursos. En Jiménez (1997,pág.7) se habla de los procesos automáticos versus procesos controlados, con claros ejemplos en los dos sentidos.

Digamos que el balonmano requiere de muchas tareas, cambiantes y en muchos casos complejas. Y sin embargo, vemos jugadores no ya competentes sino expertos, es decir, procesan con rapidez, precisión y éxito en muchos casos los diferentes requerimientos de cada sistema. Ello quiere decir que manipulando los ejercicios se puede "forzar" o "reconducir" esa limitación de recursos, de manera que se reconozca la tarea y se supere sin la necesidad de un acto "consciente", es decir, hablaríamos pues de "procesos automáticos". ¿Cómo hacerlo? *Mediante ejercicios novedosos y motivantes, implicando al jugador a colaborar, explicando los objetivos, simplificando la tarea ante nuevas habilidades o con ejercicios complejos, aportando feedforward y retroalimentación apropiados, considerando una práctica repetitiva suficiente para asegurar su fijación, elevando el número de alternativas de respuesta, apremiando al jugador a buscar soluciones por sí mismo...*

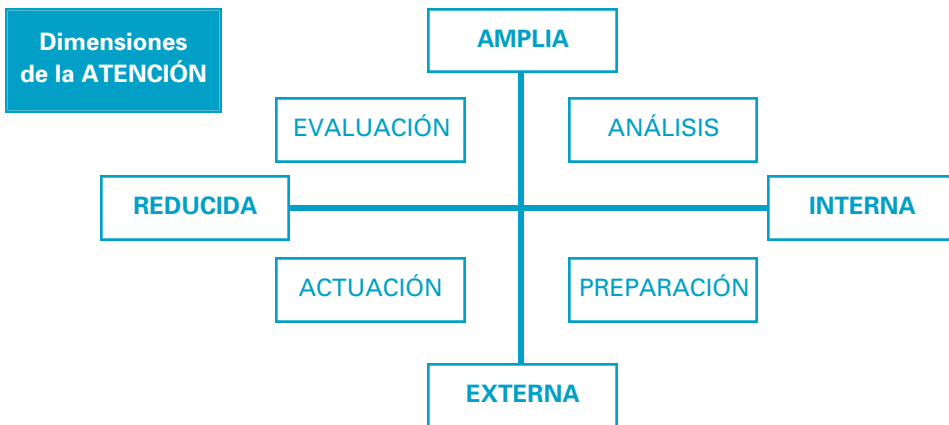
Todo ello en definitiva aumenta el repertorio de posibilidades técnico-tácticas de los jugadores, les permite escoger la respuesta adecuada en menos tiempo y con menos esfuerzo y más fluidez, predisponiéndole además a afrontar otros problemas o aprendizajes.

Pero no es suficiente con conocer estos mecanismos. La atención es un constructo entrenable, y su adiestramiento debe tener un hueco en la programación de cualquier equipo de alto rendimiento, si bien en esta etapa que nos ocupa se puede, mediante el descubrimiento guiado, ir dando pistas de actuación y acercando al jugador el interés por estas materias. Expondremos a continuación una teoría de las que más éxito tiene en la literatura de estos temas, e invitaremos a reflexionar sobre ella.

Al pedir un entrenador a un deportista que "se centre", éste lo haría de forma más eficaz si se le explica hacia dónde debe dirigir su atención y sobre qué estímulos en concreto centrarse.

Nideffer(1989) ha acentuado la importancia de 4 dimensiones atencionales en las que se encuentran los estímulos y respuestas a las que un deportista podría atender:

Si la tarea es novedosa o muy compleja, el sujeto suele ralentizar sus acciones, porque no es capaz de procesar rápidamente esa información debido a los altos recursos de atención que gasta. Estaríamos hablando de procesos controlados.



ESTILOS ATENCIONALES RESULTANTES DE LA INTERSECCIÓN DE DIMENSIONES. Nideffer (1989)



EVALUACIÓN *Qué sistema de juego*



ANÁLISIS *¿Pase, bote o lanzan?*



ACTUACIÓN *"Focalizar en una acción"*



PREPARACIÓN *"Focalizar estímulos internos"*

ATENCIÓN EXTERNA-INTERNA

A) Los estímulos internos incluyen aspectos que tienen lugar en el organismo del propio deportista, como sensaciones, sentimientos, autodiálogos;

B) Se refieren a cuestiones externas al deportista, como todo lo que sucede a su alrededor.

A veces será importante atender a los estímulos internos, y otras ocurrirá lo contrario.

La **atención interna** favorece:

- Aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades.
- Puesta en práctica de las mismas.
- Análisis consciente del propio rendimiento y de las situaciones del entrenamiento y la competición.
- Preparación para una acción inmediata.
- Trabajo en imaginación.
- Control de pensamientos que pueden favorecer o perjudicar el rendimiento.

La **atención externa** favorece:

Rendimiento elevado en situaciones de entrenamiento o competición en los que haya que tenerse en cuenta:

- a) Las acciones de los rivales o los propios compañeros.
- b) Instrucciones del entrenador.
- c) El blanco a alcanzar.

En muchos casos, la atención más adecuada exige que se produzcan fluctuaciones diversas de estímulos o respuestas internos a estímulos externos y viceversa.

No basta con distinguir entre internos y externos sino precisar, cuáles son, en concreto, los más adecuados para ese momento.

ATENCIÓN REDUCIDA-AMPLIA

No solo es importante la dirección con la que el deportista enfoca su atención, sino la amplitud del enfoque, que debe ser en ocasiones amplio, y en otras más reducido. La atención amplia facilitará que el deportista atienda a más situaciones o detalles a la vez, mientras que la atención reducida, propiciará una mayor concentración en las escasas situaciones o detalles a las que en ese momento concreto el deportista atienda.

La **atención amplia** favorece:

- Aprendizaje de habilidades complejas con distintos movimientos simultáneos que deben ser coordinados.
- Estado de alerta general necesario para poder reaccionar con rapidez y eficacia ante estímulos diversos.
- Tener en cuenta diversas opciones antes de tomar una decisión táctica.

La **atención reducida** favorece:

- Asimilar mejor cualquier tipo de información.
- Facilita el aprendizaje y la consolidación de las habilidades.
- Ayuda a reaccionar mejor ante estímulos conocidos.
- Propicia una mayor precisión en la ejecución.

En muchos casos, la atención más adecuada exige que se produzcan fluctuaciones diversas de estímulos o respuestas internos a estímulos externos y viceversa

El aprendizaje de habilidades requiere comenzar con un enfoque atencional reducido que deberá ensancharse en la medida que la habilidad se domine más y sea necesario integrarla en un determinado contexto más amplio

En la etapa de perfeccionamiento en Balonmano, se va progresando en la adquisición de sistemas que marcan una tendencia de funcionamiento y que en los deportes de equipo suele sellarlas el entrenador, que es el que dispone el plan de actuación

En general, el aprendizaje de habilidades requiere comenzar con un enfoque atencional reducido que deberá ensancharse en la medida que la habilidad se domine más y sea necesario integrarla en un determinado contexto más amplio.

Mientras la dirección de la atención plantea dos alternativas claramente diferenciadas, interna y externa, la amplitud ha de situarse en un continuo entre dos polos, reducido y amplio, y según las demandas de cada situación, la amplitud idónea podría estar en cualquier punto de ese continuo.

APRENDIZAJE DEL COMPORTAMIENTO TÁCTICO EN CUANTO A TOMA DE DECISIONES

No debe entenderse toma de decisiones solo como elección entre varias alternativas, o tomar la iniciativa en algún momento del juego. Retomando las tres categorías en la táctica individual, propuestas por Espar, debemos reflexionar sobre qué tipo de tareas debemos tener en cuenta para enseñar a nuestros jugadores : cuándo cambiar la estrategia establecida previamente por entrenador; tomar iniciativas no establecidas previamente o romper la tendencia de funcionamiento; insistir o no en una estrategia cuándo su éxito ha sido nulo o escaso; decidir entre un grupo de estímulos relevantes de gran complejidad; decidir teniendo en cuenta tiempo y resultado, etc.

En la etapa de perfeccionamiento en Balonmano, se va progresando en la adquisición de sistemas que marcan una tendencia de funcionamiento y que en los deportes de equipo suele sellarlas el entre-

nador, que es el que dispone el plan de actuación, por ejemplo, la disposición defensiva del equipo. Dado que estas decisiones se toman antes de la competición es posible generar múltiples alternativas en los entrenamientos estableciendo al final según la información existente, la configuración que se considere mejor. Buceta (1998) propone técnicas como las de solución de problemas, o instrumentos como las matrices de decisiones, como elementos de importancia para resolver estas medidas.

Las decisiones sobre la ejecución inmediata se toman en períodos de participación activa en la competición, y su resultado es el rendimiento.

Decisiones como pasar o botar durante el contraataque; llevar a banda o hacer golpe franco al poseedor de balón durante el repliegue; volver a lanzar tras dos fracasos recientes, renunciar a la disuasión o incrementarla, así como decidir el tipo de ataque en función del marcador, hacen según este mismo autor, que las decisiones se tomen en un tiempo muy reducido por lo que estas eventualidades han debido ser, en lo posible, previstas y "automatizadas" durante el entrenamiento, en situaciones análogas a la competición o en competiciones anteriores de las cuáles se retrotrae información.

Propone asimismo este autor unas fases de este tipo de aprendizaje, con unos objetivos para cada fase, por lo que muy bien podríamos basarnos en esta clasificación para ir estableciendo ejercicios o tareas que cumplieran cada uno de los apartados y ayudara así a nuestros jugadores a automatizar las decisiones más pertinentes dentro de la competición

FASES	SUBFASES
1. Decidir en función de las circunstancias antecedentes presentes	a. Vincular la decisión a estímulos antecedentes simples b. Decidir en función de combinaciones complejas de estímulos antecedentes. c. Decidir entre dos o más conductas alternativas
2. Decidir bajo tendencias de funcionamiento	d. Decidir bajo tendencias de funcionamiento rígidas. e. Decidir mirando la interacción de la tendencia de función con las circunstancias antecedentes
3. Usar feedback de decisiones anteriores	f. Discriminar distintos tipos de resultados y obrar en consecuencia.

(Buceta, 1998). Objetivos de cada fase del aprendizaje de toma de decisiones sobre la ejecución inmediata.

UN EJEMPLO CON LA DEFENSA EN INFERIORIDAD

1 a. Vincular la decisión a estímulos simples. Decidir finta o lanzamiento según la posición del cuerpo del contrario; es decir, responder a estímulos simples que podrían muy bien coincidir con la fase 1 propuesta por Espar (op.cit.). Estas fases constituyen el premier estadio del aprendizaje táctico.

1 b y c. Que aprenda a decidir entre la ejecución de dos o más habilidades que ya domina, o una sola habilidad pero con estímulos antecedentes más complejos.

Discriminar grupos de estímulos relevantes, y de mayor complejidad. Ej, decidir si pasa o bota en el contraataque, según el nº, proximidad, orientación del compañero y los oponentes.

2 d. Aprender a reprimir o provocar decisiones que ya dominan, en función la tendencia de funcionamiento a actuar, para tener en cuenta situaciones globales, y no solo atender a momentos presentes. Ej: Aprender a valorar que en el último ataque de un equipo que va ganando el no arriesgar y hacer ataque largo están por encima de algunas buenas oportunidades de lanzamiento.

2 e. Que aprenda a valorar entre la tendencia rígida y el grado de necesidad y conveniencia de cada situación, acostumbrándose a decidir entre varios niveles de rigidez. Ej: En un ataque en inferioridad, el jugador tendrá que aprender a decidir si finta o pasa según la tendencia más rígida o flexible de arriesgar, en interacción con circunstancias antecedentes distintas como: estar solo ante su defensor, en situación muy favorable, o con poco espacio para avanzar.

3 f. Sería conveniente diferenciar algunas categorías:

*Los resultados que deben tener mucho peso en las decisiones posteriores. Para el jugador que ha fintado con éxito el feedback debe servirle para intentar otras maneras de finta, pero no inhibir el volver a realizar la anterior en circunstancias favorables.

*Los resultados que por impactantes que sean no deben eclipsar la tendencia de funcionamiento. Si el jugador ha obtenido una parada espectacular a su lanzamiento, no debe inhibir un nuevo intento en circunstancias favorables.

*Los resultados cuya influencia específica tiene que determinarse tras una consideración pausada. Ej: El jugador con tres fallos repetidos de lanzamiento, puede inhibir temporalmente esta conducta para volver a intentarlo cuando se encuentre en las circunstancias subjetivas propias para ello.

Hablar hoy de defensas activas y ofensivas no es ninguna novedad. La metodología de trabajo y la manera de relacionar las tareas con otras actividades del currículo, incluido a su vez en la planificación darían argumentos a las necesidades anteriormente expresadas.

Aprovecharemos para ejemplificar un trabajo para defensa en inferioridad:

Objetivos: Los mismos que para cualquier otra defensa.

Misiones:

Damos alternativas a la defensa 5:0

- Cuando el balón está en zona contraria, la disuasión la realiza el penúltimo si no está el pivote, y el último si está el pivote.

- La norma es la disuasión, no jugar solo a la interceptación.

- El objetivo es evitar las penetraciones sucesivas, por lo que si el jugador recibe parado, ya no hay razón para permanecer fuera.

También "facilitamos" la labor defensiva obligando al ataque (sin que los defensores lo sepan) a jugar:

- Un ataque con "juego cerrado" y otro con juego libre.

- Solo puede lanzarse desde una de las líneas.

- El inicio debe partir desde un puesto diferente cada vez.

Proveemos de indicios (feed forward) para la toma de decisiones:

- ¿Hasta dónde salgo? Depende si el oponente recibe en carrera o parado y hasta donde sea peligroso en el tiro exterior.

- ¿Hay algún jugador que no domine el puesto? Ofrecerle que arriesgue en el pase o lanzamiento.

- ¿Están cerca del juego pasivo o no? Incidir sobre la conveniencia o no del golpe franco.

- Según los jugadores que están en el campo, se puede trabajar la disuasión en una sola zona.

Trabajamos asimismo otra defensa de recurso. 4:1,2:2:1, para llevar la iniciativa (¡aún en defensa!) y romper el juego cerrado del contrario.

No siempre entrenamos el juego colectivo de la defensa en inferioridad con tareas globales. Trabajar con tareas analíticas de 2x1, 2x2, 3x2, etc, en otros momentos del entrenamiento, aunque los objetivos del ejercicio sean el lanzamiento de puestos específicos, el calentamiento, etc.

Apuntamos los resultados, y los com-

No siempre entrenamos el juego colectivo de la defensa en inferioridad con tareas globales.

Trabajar con tareas analíticas de 2x1, 2x2, 3x2, etc, en otros momentos del entrenamiento, aunque los objetivos del ejercicio sean el lanzamiento de puestos específicos, el calentamiento, etc.

paramos con los objetivos (individuales y colectivos) propuestos, estudiando el nº de intentos en partidos, zonas de eficacia/ineficacia, intentando establecer relaciones causales, consensuando con los jugadores

para que lo asuman como un logro propio. Establecemos la relación costes/beneficios del empleo del sistema. Damos así cohesión, aumentamos la motivación, trabajamos la atención, etc.



1. Disuasión penúltimo zona no balón



2. Evitando penetraciones sucesivas.



3. Recuperar posición



4. Disuasión zona contraria



5. En esta zona sale el último defensor



6. El central evita el bloqueo.



7. El ataque a empezar de nuevo.

Dotar de herramientas comunes al equipo (también en defensa) es saber hacia dónde vamos y a qué atribuir el resultado, lo que dará pie a pistas de actuación en el proceso enseñanza-aprendizaje.

CONSIDERACIONES FINALES

Estas exposiciones teóricas han tenido por objetivo estimular al lector, según su grado de conocimiento previo en estas cuestiones, a reflexionar sobre algunas de las diferentes tendencias teóricas en que se basa la metodología y el desarrollo del currículo en nuestro deporte, invitándole asimismo a profundizar en la bibliografía al final propuesta, y completar su formación con otros títulos y teorías sacando conclusiones que nos hagan progresar en el futuro.

Quisiera por otro lado complementar el presente trabajo con algunas tareas en forma de ejercicios más o menos específi-

cos del Balonmano, y que no poseen otro mérito que el de haberme servido en mi experiencia de entrenador. Como todos los ejercicios, si los descontextualizamos pierden el objetivo para el que fueron creados, por lo que véase en ellos el intento de buscar una necesidad, una reflexión por parte de los jugadores, un aprendizaje significativo y el intento de un aprendizaje mediado, por lo que el lector avisado sabrá relacionarlos con los apartados expuestos en el presente trabajo, y espero que alguno de ellos, debidamente adaptado, venga a enriquecer su propio repertorio, como en su momento a mí me sirvieron.

rasán junto a nuestra selección



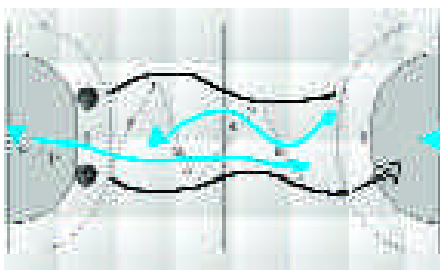
rasán

rasán

PROVEEDOR OFICIAL DE
LA SELECCIÓN NACIONAL

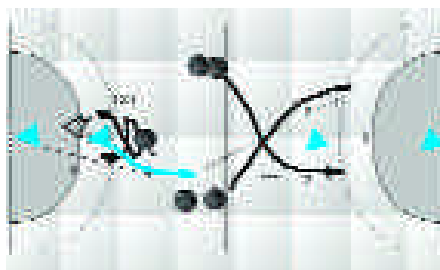
www.rasan.com

Batería de ejercicios



CONTRAATAQUES

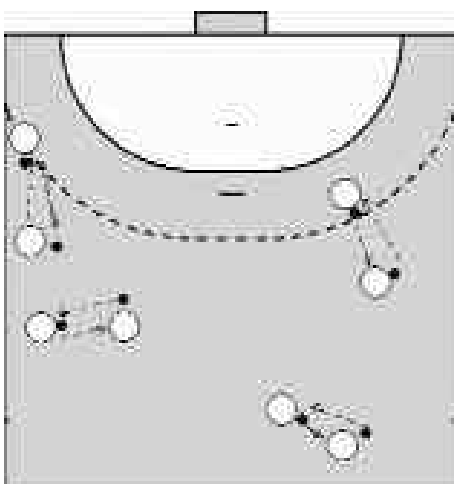
Tras el pase, el defensor hará el repliegue intentando que a su compañero le de tiempo a bajar. Facilita la disuasión, favorece la velocidad.



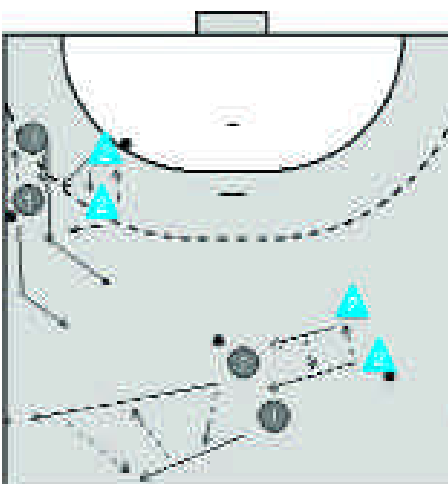
1x1 + salida contraataque + pase decisivo. El perseguidor hace que la decisión sea rápida. Varias alternativas de respuesta y un defensor creando incertidumbre.



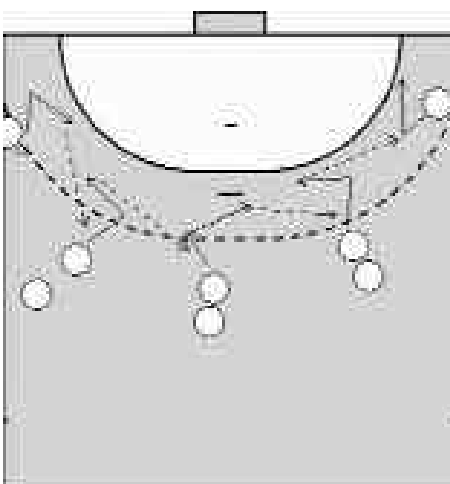
2 x 3 + contraataque. A máxima velocidad, ganar espacio con cada pase y toma de decisiones correcta.



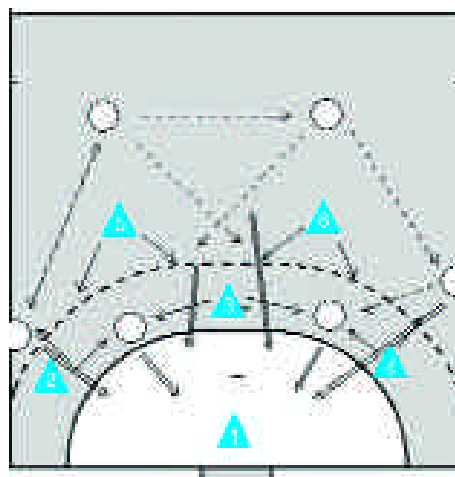
Ejercicios de coordinación con desplazamientos. El juego del pilla-pilla por parejas con un balón. (Paso y devuelvo).



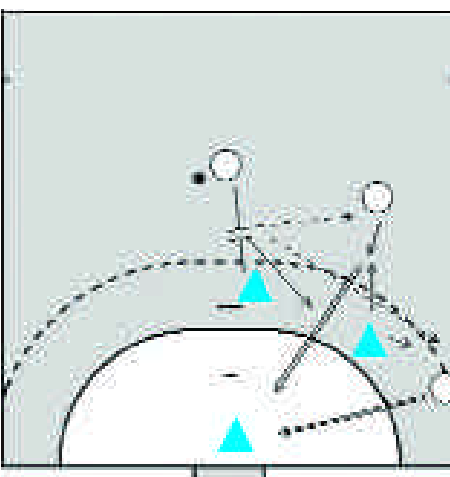
Igual que el anterior, persecución por parejas. Cada pareja un balón. No vale el bote.



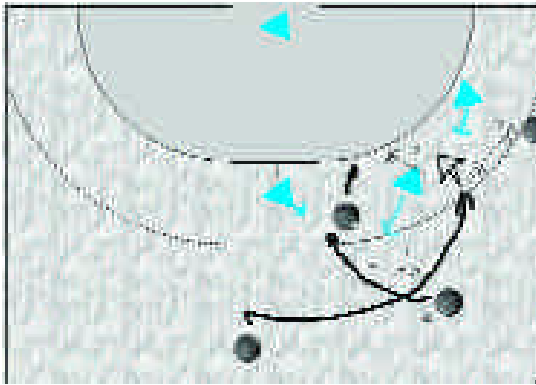
Cambios de dirección antes de recibir, al recibir o después de recibir el balón. Recordar la orientación a portería. Introducir diferentes niveles de oposición.



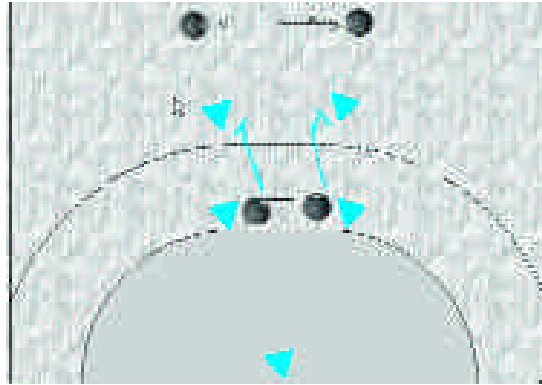
6 x 5. Pivotes fijos. Defensores 5 y 6 avanzados. Disuasión; Basculaciones; Líneas de pase; llevar a banda; llevar la iniciativa y el ritmo por parte de la defensa. Introducir objetivos y tareas diferentes.



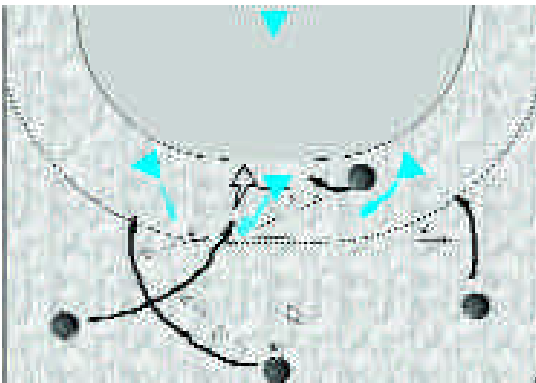
Defensa 2 x 3. Tras el control del defensor penúltimo sobre el central, el defensor extremo hará disuasión, doblaje o interceptación. Diferentes tareas.



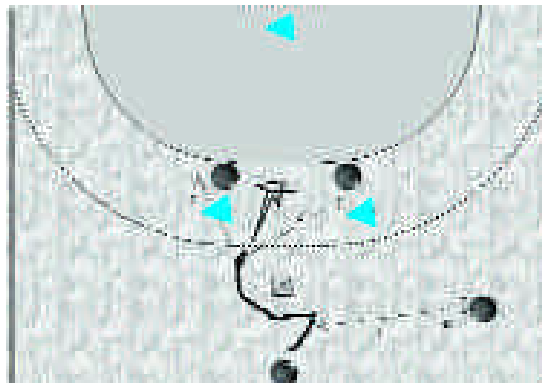
4x3. Tras cruce lateral x central, aprovechar la orientación de los atacantes por parte de los defensores para decidir que lance el peor orientado. Limitar el tiempo y nº de pases de los atacantes.



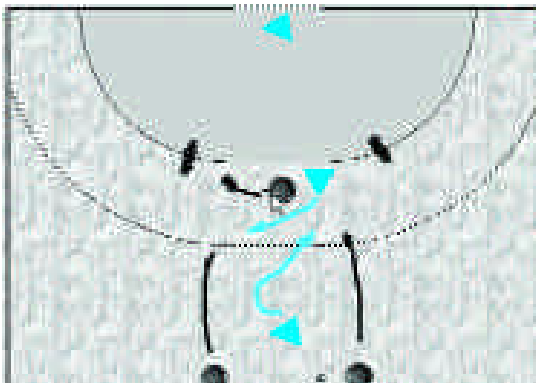
Evitar bloqueos, llevar a banda. Mitad ayuda y mitad línea de pase. Obligar a agotar el ciclo de pasos. Ataque: 4 pases u 8 segundos.



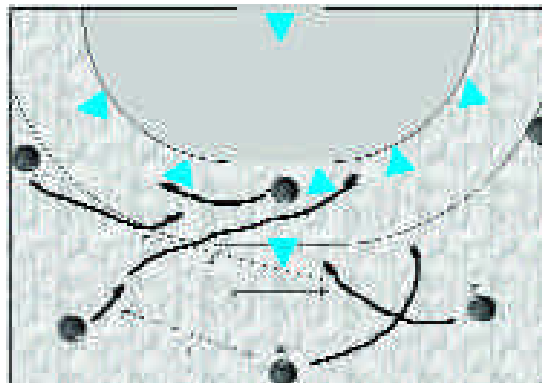
En función de la capacidad de fijación, decisión de pase. Disuasiones defensivas.



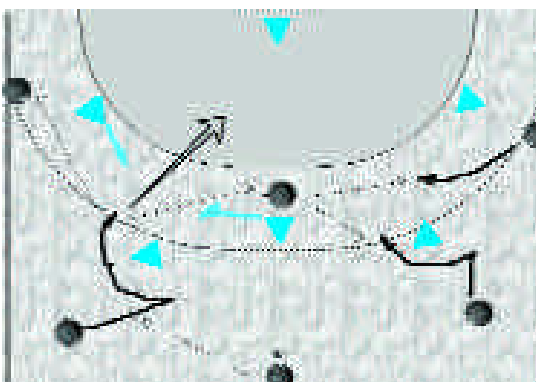
Tras el cambio de dirección, lanzar en suspensión antes de ser tocado por el defensa, o decidir pase al pivote libre. Defensores crean incertidumbre en la salida



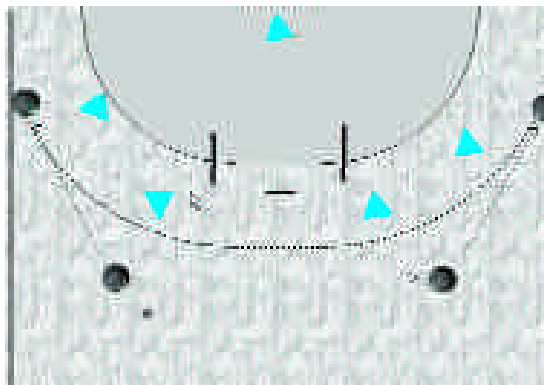
Del 2 x 1 desde el centro del campo (sin bote), al 3 x 2 al llegar a zona.



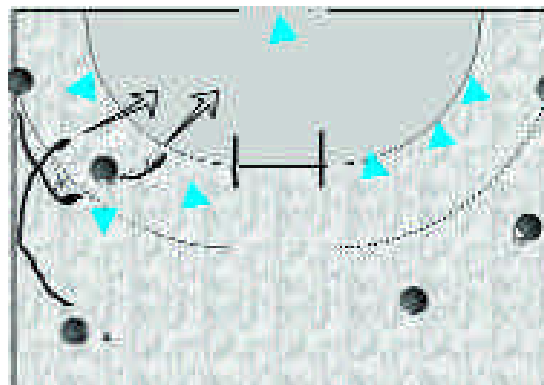
PASSING GAMES.
Juegos de pases con la condición de recibir cambiando de puesto y realizar alguna acción (desdoblarse, alejarse del balón) tras soltarlo.
Comenzar en superioridad, después en igualdad.
Insistir en las fijaciones y servir de apoyo.



Lateral 1x1 y ante ayuda del defensor decide pase o lanzamiento.
El pasador baja a defender.
El pivote es pasador fijo, puede cambiar la orientación del balón.



4 x 4 zona extremos.
Defensa: Disuasión, interceptación, llevar a banda.
Ataque: Juego sin balón, cambios de dirección antes de recibir.
 No usar zona central.
 Está permitido desdoblar para jugar 3 x 2.



3 x 3 zona extremos.
Inicio con cruce, siempre alternando iniciador y respuesta.
Defensa en misma / distinta línea.



3 x 4 + contraataque.
Ataque: No bote, no pasos, no dar un pase hacia atrás. Servir de apoyo continuo al poseedor.
 Soltar antes de ser tocado.
Defensa: Retardar, interceptar, obligar a lanzar desde lejos o extmos.
 El portero puede salir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ÁLVARO, J. et al. " Modelo de análisis de los deportes colectivos basado en el rendimiento en competición". INFOCOES, Vol. 1. Nº 0. Madrid, Centro Olímpico de Estudios Superiores. 1995.

ANTÓN, J. L. "La teoría escalonada de Roth: una vía imprescindible en el aprendizaje táctico del Balonmano". En: J.L. Antón y L.J. Chiroso (Eds.) Jornadas de formación en Balonmano. Alternativas y factores a valorar en el aprendizaje. págs.159-178. Granada, 1999.

ANIZ, I. "Iniciación a la táctica grupal". RFEBM. Comunicación técnica

nº 181. Revista Asociación de Entrenadores de Balonmano, número 8 febrero 1.999.

BUCETA, J. M. "Psicología del entrenamiento deportivo". Dykinson. Madrid, 1998.

ESPAR, X. "Táctica individual. Aprendizaje de las conductas de juego y su evaluación". En: Congreso de especialistas de Balonmano. C.S.D.-I.N-E.F. Madrid-Universidad Politécnica de Madrid, 1993.

ESPAR, X. "La Construcción de los Ejercicios de Entrenamiento". Comunicación

Técnica nº 205, RFEBM, Mayo, 2001.

GARCÍA HERRERO, J. A. "Opciones y posibilidades de futuro en el Entrenamiento Técnico y Táctico individual defensivo en las Etapas de Formación". I Congreso Nacional de Técnicos Especialistas en Balonmano. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura, Cáceres, Noviembre, 2000

GARCÍA HERRERO, J. A.: Entrenamiento en Balonmano. Bases de la construcción de un proyecto de formación. Gimnos. 2003.

GONZÁLEZ MANJÓN, D. "El cómo enseñar en los programas de enseñar a pensar". Curso para profesores. CEP. Málaga, 1993.

JIMÉNEZ, J. La programación en el entrenamiento de juveniles. En: "VI Jornadas para entrenadores de Balonmano. "Instituto andaluz del deporte. Málaga, 2001.

GRECO, P. J. "El desarrollo de las capacidades del juego". VIII Jornadas de actualización de Entrenadores de Balonmano. Junta de Andalucía. IAD, Málaga, Julio, 2001.

LAGUNA, M. "La continuidad en el ataque posicional". Comunicaciones Técnicas nos. 211 y 212, RFEBM., abril 2002.

NIDEFFER, R. N. "Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición". III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad física y el Deporte. Cuadernos técnicos de Deporte nº 3. Departamento de Cultura. Gobierno de Navarra. 1989.

OLIVER, J., SOSA, P. "Balonmano". (Colección "La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos"). Ed. C.S.D. y Ministerio de Educación y Cultura, Madrid, 1996.

POZO, J.I. "Teorías cognitivas del aprendizaje". Morata. Madrid, 1989.

ROMÁN, J., SÁNCHEZ, F., TORRESCUSA, L.C. "Iniciación al Balonmano". Gimnos. Madrid, 1991.