

INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo se centra en intentar ayudar a conocer y acercar el deporte del balonmano a todos profesionales de la actividad física y del deporte, contribuir a ser posible al beneficio de su expansión y sobre todo para mejorar los procesos de enseñanza–aprendizaje de dicho deporte.

En este juego se manifiestan un conjunto situaciones motrices en forma de competición o de autosuperación, resultantes de un proceso de interacción grupal entre compañeros (cooperación) y adversarios (oposición), donde se manifiesta un móvil (balón) y que se lucha por conseguir un espacio libre (invasión), con un componente lúdico muy fuerte, realizándose estas acciones en un contexto establecido y definido por su estructura funcional y dirigido por la lógica interna del propio juego del balonmano.

Centrándonos en este documento específicamente en la recepción del balón y tratando de referirnos a las múltiples forma de receptor el móvil en las distintas situaciones del juego.

Y es nuestro fin en definitiva, intentar que este deporte puede llegar a nuestros compañeros y con estos a los futuros alumnos, como una experiencia motora y social llena de alegría, satisfacción, portadora de valores y motivantes. De esta forma, pensamos que además de proporcionar habilidades instrumentales, contribuimos a mejorar su formación personal.

EL FUNDAMENTO ESENCIAL

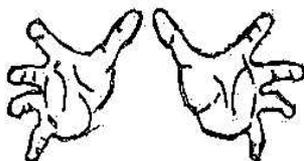
Es de suma importancia antes de desarrollar el tema recepción, formular un preámbulo, sobre el agarre del balón. Al tomar bien el balón y tengamos la necesidad de pasar, de tirar, recepcionar o de hacer cualquier movimiento no se nos escapara de la mano y actuaremos con mucha más seguridad.

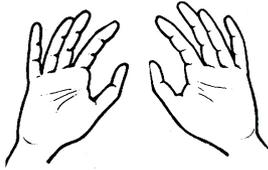


El balón debe acogerse con la yema de los dedos (fig–1), sin apoyar la palma de la mano y desde luego hacerlo sin la necesidad de mirar el balón. Se debe lograr el que el balón no sea un cuerpo extraño en la mano del jugador, ha de haber una familiarización balón–jugador.

Fig–1. Principales formas del agarre del balón.

RECEPCIÓN DE LA PELOTA





El balonmano es uno de los deportes en los que se requiere mayor control del balón, por ser un juego rápido se requiere un gran dominio de la técnica. En agarres altos, medios y bajos (fig-2, 3 y 4).

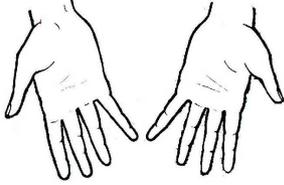


Fig-2. Los dedos índice y pulgar forman un embolo o embudo.

Fig-3. Manos con la palma orienta hacia el frente hacia el balón, dedos separados entre si.

Fig-4. Los meñique casi juntos crean una especie de canasta.

De acuerdo al criterio de varios autores el balonmano depende de:

- ***Como se reciba;***
- ***Como se lance;***
- ***Como se maneje o controla el balón.***

Tomar o controlar el balón es la fase final de la recepción y el inicio de lanzamiento del pase o del tiro.

La recepción como tal depende de los siguientes factores:

- 1. De la dirección de donde viene el balón.**
- 2. De la altura que traiga el balón.**
- 3. De la debida amortiguación según la velocidad y potencia del pase.**
- 4. De la altura del receptor y del que hace el pase.**
- 5. De la ubicación del contrario.**

El nivel de dominio sobre este elemento (recepción) determina significativamente un seguro, fluido y, por lo tanto, un juego efectivo. La recepción fundamental es aquella que se realice con dos manos; menos populares es la recepción realizada con una mano. Es conocida y, a menudo utilizada, la recepción con una mano, mientras la otra asegura la posesión del balón inmediatamente después. La seguridad en la sujeción del balón depende del grado de relajación de los dedos en el momento de la recepción y, también, de su ubicación sobre la superficie del balón. (Latisketino).

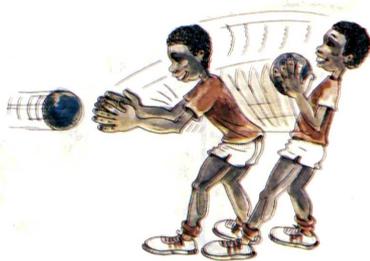
TIPOS DE RECEPCIÓN

1. RECEPCIÓN A LA ALTURA DEL PECHO:

Es la más usadas, tanto estando con los pies en el piso como en el aire.

Posición básica:

- Un pie delante y otro atrás separados a lo ancho de los hombros.
- Brazos semiflexionados ligeramente, a la altura del pecho.
- Codos ligeramente hacia fuera.
- Manos abiertas, las palmas orientadas hacia el frente, hacia el balón, dedos separados entre sí, pulgares orientados frente a frente formando un triángulo. Con los dedos índices; la mano forma una especie de émbolo o copa en donde entrará la bola.
- La vista fija en el balón.



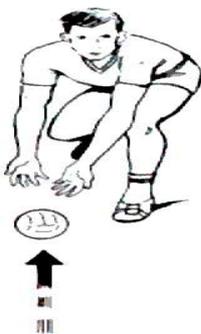
En la recepción propiamente dicha los brazos se flexionan, el peso del cuerpo pasa a la pierna traseras para así amortiguar la fuerza que trae el balón.

Fig-5 Recepción a la altura del pecho.

2. RECEPCIÓN DESDE LA CADERA HACIA ABAJO:

Posición básica:

- Brazos extendidos y relajados hacia el suelo.
- Las manos con las palmas frente al balón, dedos separados y orientados hacia el suelo, los meñiques se orientan entre sí.



En el momento de la recepción se flexionan los brazos y las manos junto con el balón se llevan hacia el pecho, los codos hacia fuera para proteger el balón. Se traslada el peso del cuerpo, de la pierna delantera a la trasera.

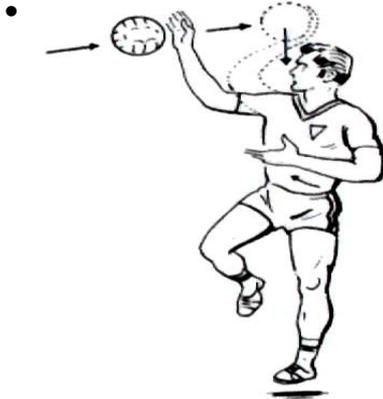
Fig-6. Recepción desde la cadera hacia abajo.

3. RECEPCIÓN CON UNA MANO:

Es poco frecuente y requiere gran madurez de parte del jugador, casi no se usa. Es importante que el jugador aprenda a calcular la velocidad que trae el balón. Se usa por lo general con balones que vienen de los hombros hacia arriba.

Posición básica:

- Orientar la palma de la mano hacia la dirección que trae el balón, tener seguridad de la mano que se va a usar. Los dedos separados. El movimiento se continúa de tal forma que la bola se lleva hacia atrás con todo el brazo, el brazo sigue la trayectoria del balón.



Cuando se recibe la bola y se tiene controlada, se pasa o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los codos y el balón queda a la altura del pecho.

Fig-7. Recepción con una mano.

4. RECEPCIÓN CON PARADA:

Se usa cuando la bola viene con gran velocidad y potencia, cuando viene fuerte y rápida. Es usada en gran mayoría por los porteros.

Posición básica:

- El balón debe rebotar en una o en ambas manos, las cuales estarán orientadas hacia la dirección que viene el balón. El balón se amortigua con un leve movimiento de los brazos hacia atrás. (Nunca hay que tratar de agarrar la bola).



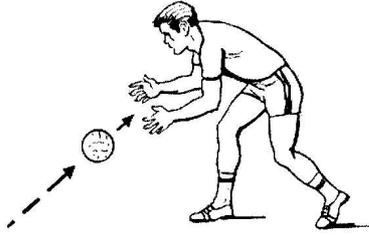
El balón rebotará en el suelo, lo más cerca posible del cuerpo del jugador e inmediatamente debe ser tomada con ambas manos y darle la protección debida.

Fig-8. Recepción con parada.

5. RECEPCIÓN DE BOLAS PICADAS:

Posición básica:

- Cuerpo inclinado hacia adelante, peso en la pierna delantera.
- Las manos se colocan igual que en la recepción de balón a la altura del pecho, las palmas de las manos quedan frente al suelo.
- Al recibir el balón el tronco se endereza y se pasa el peso del cuerpo a la pierna trasera, los brazos se flexionan, el balón se lleva al pecho y se protege.



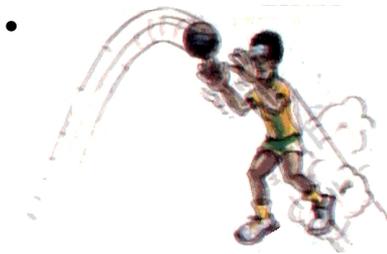
El éxito de esta recepción depende de que el jugador sepa el momento preciso en que la bola va a picar en el suelo.

Fig-9. Recepción de pases picados.

6. RECEPCIÓN DE BOLAS GLOBEADAS:

Son balones suaves y con poca parábola.

Posición básica: (igual a las anteriores)



Las manos forman un embudo, los dedos separados, palmas hacia arriba, los pulgares e índices forman un triángulo, brazos flexionados, muñecas un poco flexionadas hacia atrás, codos hacia el frente.

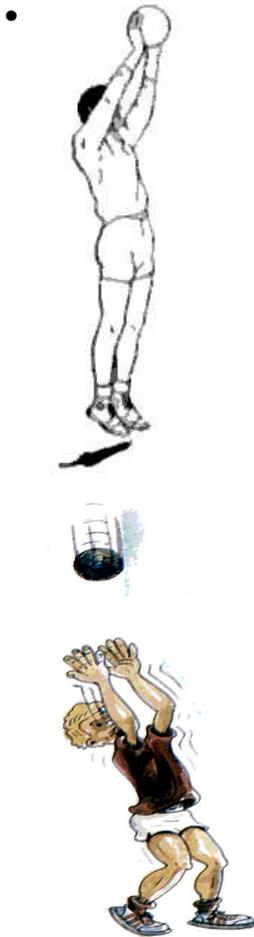
Fig-10. Recepción de pases globeados.

7. RECEPCIÓN DE BOLAS MUY ALTAS:

Traen una gran parábola. Se usa cuando un contrario está cerca, y el balón viene muy fuerte.

Posición básica:

- Brazos totalmente extendidos.
- Si la bola viene adelante y arriba, los brazos se extienden diagonalmente a la cabeza, las manos se colocan en posición básica. Si el balón viene de arriba los brazos se extienden sobre o arriba de la cabeza pero las manos quedan enfrentadas entre sí, los pulgares hacia atrás forman una especie de copa.
- Se usa el salto para ir al encuentro del balón. La vista se mantiene siempre sobre el balón, el salto se usa para ganar posición.



Una vez recibido el balón el salto se amortigua cayendo sobre la bola de los pies en semiflexión, los brazos se reflexionan y se lleva el balón frente al pecho, codos hacia afuera en protección del móvil.

Fig-11. Recepción en pases muy altos.

8. RECEPCIÓN DE BOLAS RODADAS:

Son bolas que por lo general quedan muertas en el campo.

Posición básica:

- Se recogen como una mano que forma una especie de pala, en el momento que se agarra la bola esta se asegura con la mano libre.





Hay que hacer una profunda flexión, la rodilla que queda arriba es la contraria a la dirección en que viene el balón, en caso de que la bola viniese de lado. Una vez recogido el balón se lleva a la altura del pecho y se protege.

Fig-12. Recepción en bolas rodadas.

9. RECEPCIÓN DE BALONES A LA ALTURA DE LA CINTURA:

Es exclusiva de los jugadores pivot.

Posición básica:



Manos enfrentadas entre sí, codos abiertos, o también una mano con la palma hacia arriba y la otra con la palma hacia abajo.

Fig-13. Recepción de balones a la altura de la cintura.

CONCLUSIÓN

En el trabajo realizado sobre recepción del balón, conocimos directamente la técnica de ejecución y algo de la táctica, estos ayudarán a un aprendizaje adecuado de los mismos para una buena ejecución.

Se debe recalcar que en la recepción y en si en el juego de balonmano también se basa en una intensa concentración para obtener mejores y mayores resultados y el gran deseo de la superación personal, no dejando de lado en ningún momento el alto grado de juego en equipo y el fin común tener una mente deportiva y positiva, con el propósito de ganar para ser los mejores.

También descubrimos que el mundo del balonmano es muy grande, y día a día en nuestro país podemos hacer que surja como una idea nueva de práctica de deporte para así brindar una posibilidad mas a los niños, jóvenes y adultos, que en esta época están cada vez mas necesitados de variadas disciplinas deportivas. Por ello concluimos que toda una vida sería poco tiempo para estudiar este interesante mundo.

Bibliografía

- Bayer, Claude. (1987). Técnicas del Balonmano. La Formación del Jugador. Ed. Hispano Europea S.A. Barcelona, España.
- Charles, M. y Casasayas, J. (1985). Balonmano, reglamento, practica y tácticas. Manuales de cultura deportiva. Ed. Aura S.A. Barcelona, España.
- Czerwinski, Janusz. (1993). El Balonmano. Técnica, Táctica y Estrategia. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.
- Glaman, Gorge. (1970). Balonmano. Ed. Sintesis S.A. Barcelona, España. III Edición.
- Lasierra, Gerard. Y otros. (1992). 1013 Ejercicios y Juegos aplicados al Balonmano. Ed. Paidotribo. Barcelona, España. Volumen I.
- Lateskevits, L.A. (1991). Balonmano, deporte y entretenimiento. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.
- López Cuadra, Gerardo. (1980). El Balonmano Técnica y Táctica. Ed. Hispano Europea S.A. Barcelona, España. III Edición.

UNA/ Ciencias del Deporte

Balonmano/ II Nivel/ Recepción/

2

3

4

•