



Enero 2019 - ISSN: 1989-4155

## **“EL PEQUE HAMBALL, PARA MEJORAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA DEL BALONMANO EN EL COMBINADO DEPORTIVO DE GUÁIMARO”**

**Gilder Reynaldo Lapinet Rodríguez**

Licenciado en Cultura Física y Deportes. Camagüey. Cuba

**Lic. Ilieth Acosta Nápoles**

Jefa del Departamento Docente, Hospital Docente Armando E. Cardoso, Guáimaro.  
Camagüey. Cuba

Licenciada en Educación Especialidad Biología. ISP José Martí Camagüey Cuba  
ian@dmsg.cmw.sld.cu

**Lic. Belkis Fernández Pérez**

Metodóloga de Post grado e investigaciones, Dirección Municipal de salud. Guáimaro, Camagüey, Cuba.  
Licenciada en Enfermería. Universidad de Ciencias Médicas. Camagüey, Cuba

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Gilder Reynaldo Lapinet Rodríguez, Ilieth Acosta Nápoles y Belkis Fernández Pérez (2019): “El peque Hamball, para mejorar el proceso de enseñanza del balonmano en el combinado deportivo de Guáimaro”, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (enero 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlane/2019/01/proceso-ensenanza-balonmano.html>

### **Resumen**

Peque Hamball, pretende solucionar una dificultad relacionada con la inexistencia de una infraestructura adecuada de espacios en instalaciones deportivas, para la práctica del balonmano en las edades tempranas proponiendo dimensiones de un terreno de juego que responda a estas necesidades, donde los practicantes tengan la posibilidad de mejorar la relación entre jugadores y el medio actuante, con menos gasto energético, con la finalidad de elevar su motivación, y mejorar la concentración adecuada a sus edades. Los autores visualizan la problemática en su radio de acción y lo irradia hasta la Federación Cubana de Balonmano. El material muestra una visión panorámica de

los factores objetivos y subjetivos que lo gestaron. La ausencia de terrenos de juegos con medidas adaptadas acorde para los principiantes que evidencia en el programa de enseñanza del balonmano en Cuba. Estas deficiencias entorpecen el proceso docente educativo. En el trabajo se maneja como objetivo, principal lograr una didáctica, vinculada a la dinámica que permita aliviar las carencias dentro de este proceso. El proyecto puede ser una alternativa para abordar la problemática planteada.

Palabras claves: Balonmano, Peque Hamball, edades tempranas

### Summary

Hamball sin, it seeks to solve a difficulty related with the nonexistence of an appropriate infrastructure of spaces in sport facilities, for the practice of the handball in the early ages proposing dimensions of a game land that responds to these necessities, where the practitioners have the possibility to improve the relationship between players and the means actuante, with less energy expense, with the purpose of elevating its motivation, and to improve the appropriate concentration to their ages. The author visualizes the problem in his action radio and it irradiates it until the Cuban Federation of Handball. The material shows a panoramic vision of the objective and subjective factors that you/they gestated it. The absence of lands of games with measures adapted chord for the beginners that it evidences in the program of teaching of the handball in Cuba. These deficiencies hinder the educational educational process. In the work it is managed as objective, main to achieve a didactics, linked to the dynamics that allows to alleviate the lacks inside this process. The project can be an alternative to approach the outlined problem.

Key words: Handball, Hamball, early ages Sin

### **Introducción:**

Después de investigar sobre antecedentes acerca del “peque Hamball”, se encontraron datos interesantes, dentro de ellos un proyecto Argentino, que se aplicó en Camagüey durante un evento provincial. Este proyecto no fue efectivo, al no ajustarse al programa de enseñanza cubano, el cual desde sus orígenes ha sufrido variaciones, pero, en su estructura nunca ha contemplado terrenos con medidas adaptadas como el que se empleó, solo los convencionales 40 x 20 utilizados desde el año 1962 cuando se introdujo este deporte en el país, compitiéndose por primera vez dentro del programa de los juegos escolares en 1977. El programa de enseñanza orienta realizar tareas en terrenos adaptados, pese a que no encierra cuáles son esas adaptaciones. Se investigó además acerca de Brasil y España dos potencias mundiales, tampoco se encontraron terrenos con las características propuestas. Estas Federaciones, aplican un modelo ajustado a los talentos confirmados, agrupados en escuelas que tributan a sus Clubes. En Cuba se aplica el modelo piramidal, y la búsqueda de posibles talentos a través de la masificación deportiva, en el eslabón de base, donde es prudente priorizar la enseñanza y los juegos en espacios reducidos. Los atletas pequeños sufren un gasto energético innecesario durante el desarrollo de las unidades de entrenamiento, al trabajar en un terreno cuya área total es de 800 metros cuadrados y contempla una superficie activa para los jugadores de campo de 560 metros al retirar los 12 de área del portero, afectando los resultados en eventos deportivos. Esta propuesta asume una postura renovadora y se vaticina objetiva para el futuro del balonmano Guáimareño.

### **Desarrollo:**

Algunas particularidades sobre el programa de enseñanza del Balonmano en la categoría 9 - 10 años, identificada como iniciación, le dan tratamiento a los terrenos de juego ajustados al proceso de enseñanza, insuficientes todavía para resolver la problemática relacionada a las carencias de terrenos ajustados a distintas edades.

Según Carlos Álvarez de Zayas, la pedagogía es la ciencia que tiene por objeto el proceso de formación, es decir, la que estudia la formación, en general, de la personalidad de los hombres. El estudio de la pedagogía nos permite dirigir científicamente la formación de los ciudadanos de una sociedad para alcanzar altos niveles de calidad y excelencia. **(Álvarez, C., 1995, pág.13).**

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico posee sus propias alternativas que lo hacen diferir de otros procesos de este tipo, tales como la instrucción - asimilación o en su espectro más amplio, el denominado proceso docente - educativo.

La Pedagogía Deportiva, según Mozo, “es la ciencia de la educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, además de las habilidades motrices básica y deportiva, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social de éste. La Pedagogía Deportiva, posee sus propios principios, quedando éstos reconocidos en los denominados principios del Entrenamiento Deportivo”. **(Mozo, L. 2011, Pág.36).**

Por tanto el entrenador de Balonmano Infantil, en su desempeño abarca la transmisión de los conocimientos teóricos y de las habilidades relacionados a las actividades físico -deportivas específicas del Balonmano (enseñanza de hábitos y habilidades motrices relacionadas con este deporte, el reglamento, entre otras cosas y la importancia y los efectos que pueden provocar en su organismo los ajustes, determinados a su trabajo); todo estos datos los tiene en cuenta el autor para modificar el terreno de juego y las medidas de las porterías, cantidad de jugadores y algunas reglas oficiales ya existentes y que entiende insuficientes dentro del proceso docente educativo.

### **Objetivos generales del proyecto:**

1. Garantizar un nivel de asimilación y reproducción, que se ajuste a la formación multilateral de los niños, evitando la especialización en las edades tempranas, con un correcto control y evaluación, a la matrícula seleccionada.
2. Lograr la práctica del deporte para todos a través del proceso de enseñanza -aprendizaje mediante el juego con racionalidad y eficiencia.
3. Desarrollar actividades deportivas y competitivas relacionadas con estas características en un calendario ajustado a los diferentes niveles de aprendizaje (atletas de nuevo ingreso y continuantes)

### **Objetivos específicos:**

- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos, con alternativas que propicien el desarrollo de habilidades técnicas, y la formación integral de los principiantes.
- Estimular el desarrollo de capacidades coordinativas simples y complejas, además habilidades motrices y técnicas, mediante la utilización del juego en espacios reducidos como medio fundamental.
- Enseñar a los niños/as a colocarse en el terreno de juego y ayudar a sus compañeros, tanto en la defensa como al ataque.
- Estimular en los niños la atención como vía fundamental para lograr una concentración idónea durante la ejecución de ejercicios relacionados con el mantenimiento del equilibrio, saltos, carreras y ejercicios de coordinación.
- Evaluar los objetivos pedagógicos de forma continua y específica, a partir de la comprensión de tareas a ejecutar y competencias periódicas, justificando la teoría planteada por el autor, (el empleo de juego en espacios reducidos).

La labor del Entrenador-Educador y de un personal médico autorizado como parte de este proyecto, será permanentemente formadora, orientadora, controladora y educadora, dentro y fuera del terreno de juego.

La práctica del balonmano visto con un carácter científico dentro del entrenamiento deportivo debe poseer implícito, la motivación y la creatividad, aquí aparece aún más asociado los aspectos lúdicos, y de aprendizaje aún más acentuados los de relaciones sociales (por qué me gusta entrenar, entreno y juego para divertirme y aprendo a jugar para hacer amigos).

**La población para la aplicación fue de 25 atletas de la categoría, 9-10 años, y la muestra escogida estuvo compuesta por 15 de estos, representando el 60% de la población.**

### **Ventajas que pueden propiciar la aplicación del proyecto**

**1-Permite al profesor dirigir el trabajo Hacia las directrices energéticas, (Anaerobio- A láctico, Anaerobio - Láctico, y Aerobio).**

Teniendo en cuenta que un gran por ciento de las acciones en el balonmano, con finalidad ofensiva o defensiva, en busca de anotar, o impedir el gol que se realizan durante un partido, se efectúan en condiciones anaerobias, y que por el tiempo de duración se trabaja en condición aerobia, y que la propuesta es novedosa, el autor entiende acompañarse de un equipo médico compuesto por una doctora, especialista en primer grado de Medicina General Integral (M.G.I) y una Lic. En enfermería, haciendo énfasis en el trabajo especial y los juegos con tareas y reglas especiales, realizados en espacios reducidos y puestos específicos, evitando grandes niveles de fatiga, o disminución temporal de la capacidad de trabajo, así como lesiones aparejadas a traumatologías ortopédicas.

**2 -Garantiza a los atletas principiantes, la disminución de lesiones a partir de un menor gasto energético.**

Teniendo en cuenta que el 100% de los terrenos deportivos del municipio de Guáimaro, el 94% de los que se encuentran en la provincia y el 90% de los existentes en el país son terrenos duros (terrenos de cemento). Este aspecto garantizó la disminución de las lesiones de tobillo relacionadas a los

esguinces en sus tres grados en los atletas, menores de 11 años del municipio en un 87% y de las sinovitis de rodilla y cadera en un 90%. En este sentido es importante reflejar datos interesantes que justifican la aplicación del proyecto. En el municipio la cifra de lesionados en estas edades oscilaba entre el 30 y el 40 % de la matrícula, esto representaba 5 o 6 niños en el curso. En la provincia el 80 % de los atletas de alto rendimiento, practicantes de deportes con pelota a nivel de selección provincial que causan baja por bajo rendimiento deportivo, han sufrido traumatologías por estas causas y en los equipos nacionales encontramos atletas que antes de los 32 años de edad causan baja por lesiones causadas por el tiempo prolongado de la actividad física en terrenos inadecuados para su desarrollo físico motor en edades tempranas.

### **3 -Posibilita mejorar el nivel de asimilación y reproducción de los contenidos**

Los niños tienen una formación morfológica estructuralmente formada pero no desarrollada, principalmente en la parte ósea, referente fundamentalmente a la columna vertebral responsable del soporte, equilibrio y movilidad del cuerpo, apoyando sus funciones en sus tres curvaturas, las que no se pueden someter a grandes cargas de trabajo. Si no se tienen en cuenta estas características se exponen a los atletas a lesiones ortopédicas transitorias y en ocasiones crónicas, además que se pueden dañar los músculos del tren inferior, superior y la espalda.

### **Lesiones más frecuentes que pueden producirse cuando se trabaja en terrenos duros y de grandes dimensiones, para atletas principiantes**

- 1- Esguinces en primero, segundo y tercer grado
- 2- Fracturas
- 3- Quemaduras por fricción, causadas por las caídas.
- 4- Sinovitis de rodilla y cadera.
- 5- Inflamaciones, contracturas y desgarres musculares.

### **Orientaciones médicas, dirigidas a la puesta en práctica del proyecto, para evitar lesiones y traumatologías.**

- 1- Realizar un adecuado acondicionamiento del organismo, previo al trabajo a realizar.
- 2- Prestar sumo cuidado a los ejercicios articulares principalmente en el tren inferior, posibilitando una mejoría en la lubricación del líquido sinovial, dentro de la capsula articular de tobillo y rodilla.
- 3- Establecer una relación adecuada entre la entrada al trabajo (inicio de la preparación), resultados estables (Parte media de la preparación) y Obtención de logros superiores (umbral, o punto máximo de rendimiento dentro de la preparación), estos tres momentos dentro de la unidad de entrenamiento.
- 4- Trabajar siempre sobre la supervisión de un especialista en la materia deportiva o médica
- 5- No someter a los practicantes a grandes cargas de trabajo ni realizarlos durante un tiempo prolongado.
- 6- Realizar controles periódicos sobre el estado general de los atletas.

- 7- No someter a los atletas principiantes a presiones psicológicas que afecten su desarrollo emocional

**Fundamentos que abarcan el proyecto y su aplicación a los contenidos dentro del proceso docente educativo.**

Teniendo en cuenta lo antes expuesto el autor se dio a la tarea de contribuir a solucionar estas situaciones, dirigiendo el “peque Hamball” hacia tres direcciones fundamentales. Dentro de las concepciones fundamentales del autor, está crear un terreno con medidas diferentes a las del terreno y las porterías empleadas en el juego oficial. Con el propósito de posibilitarles a los atletas de la categoría de iniciación jugar en espacio reducido, adaptado a sus posibilidades, biológicas, morfo-fisiológicas y psicológicas, que les permita realizar habilidades motrices y técnicas a partir de un menor gasto energético.

**Modificación de las dimensiones del terreno de juego y las porterías.**

<b><u>Terreno oficial</u></b>	<b><u>Peque Hamball</u></b>	<b><u>Diferencia</u></b>	<b><u>Posibilidades de gol</u></b>
40 Metros. Largo.	26 Metros	-14 Metros	65% + de posibilidades
20 Metros. Ancho.	13 Metros	- 7 Metros	65% + de posibilidades
2da Línea de ataque. 6 Metros.	5.50 Metros	- 50 Centímetros	86% + de posibilidades
1ra línea de ataque. 9 Metros.	8 Metros	- 1 Metros	83% + de posibilidades
Penal. 7 Metros.	6 Metros	- 1 Metros	86% + de posibilidades
Superficie cuadrada 800 metros	338 metros-	462 metros -	73% menos de gasto energético
<b><u>Porterías oficiales</u></b>	<b><u>Porterías Peque</u></b>	<b><u>Diferencia</u></b>	<b><u>Posibilidades de gol</u></b>
Altura: 3 metros	2. 80 metros	20 centímetros	85% +
Anchura: 2 metros	1.80 metros	20 centímetros	85% +
Metros cuadrados 6 metros	5.04 metros	0. 96 centímetros	85%+

Indicaciones metodológicas:

- A) Planificar, orientar, dirigir y controlar el trabajo, individual y colectivo, siempre de lo fácil a lo complejo.
- B) Tener cuidado de no realizar un trabajo excesivo en puestos específicos, evitando la (especialización en edades tempranas).
- C) Lograr una formación integral y polivalente de los jugadores, (desarrollo multilateral). Estimular la creatividad de los atletas a partir de situaciones de juego con planteamientos variados.
- D) Propiciar un clima de seguridad y estabilidad emocional de los atletas, a través de la finalidad de juego, ampliando sus posibilidades de (gol)

El autor siente oportuno realizar un ajuste en la cantidad de jugadores al modificar las medidas del terreno. Teniendo como objetivo: posibilitarle a los atletas de la categoría de iniciación jugar en espacio reducido, y ejecutar patrones de movimientos motores y habilidades motrices y técnicas, a partir de un menor gasto energético. Lograr una relación acertada entre los jugadores y el medio actuante, mejorar la ubicación en el tiempo y el espacio.

➤ **Reajuste en la cantidad de jugadores:**

<u>Particularidades</u>	<u>Oficial</u>	<u>Peque Hamball</u>	<u>Diferencias</u>
Cantidad de jugadores	Individual 7 Colectivo 14	Individual 5 Colectivo 10	Individual - 2 Colectivo - 4
Primera línea de ataque	Individual 3 Colectivo 6	Individual 3 Colectivo 6	Individual 0 Colectivo 0
Segunda línea de ataque	Individual 3 Colectivo 6	Individual 1 Colectivo 2	Individual - 2 Colectivo - 4
Porteros	Individual 1 Colectivo 2	Individual 1 Colectivo 2	Individual 0 Colectivo 0

Indicaciones metodológicas:

- A) Planificar y dirigir el trabajo hacia los espacios libres.
- B) Tener cuidado de no realizar un trabajo excesivo en puestos específicos, evitando la (especialización en edades tempranas).
- C) Fomentar la relación entre los jugadores de ambas líneas ofensivas.
- D) Estimular la creatividad de los atletas a partir de situaciones de juego con tareas y planteamientos variados.



E) Crear un clima de seguridad, que permita aumentar la motivación de los atletas, a través del trabajo 1vs1 y la finalidad de juego (gol) ampliando sus posibilidades en cada caso.

Desde su modesto punto de vista el autor estima necesario realizar adaptaciones al reglamento para aplicarlo a las particularidades que está proponiendo en su estructura el “Peque Hamball”. Para posibilitarle a los atletas jugar en espacio reducido, que les permita ejecutar patrones de movimientos motores y habilidades técnicas, dándole la posibilidad al niño de que base su juego más con un fin de diversión que de competición, estimulando su nivel de creatividad.

**Variantes en las reglas:**

<b><u>Regla modificada</u></b>	<b><u>Oficial</u></b>			<b><u>Peque Hamball</u></b>			<b><u>Diferencias</u></b>		
Número 1 ( jugadores)	7 máximos.			5 máximos.			2 x equipo		
Número 4 (Duración del partido).	pioneriles			pioneriles			Diferencia		
	P.J	T.J.P	T.T.P	P.J	T.J.P	T.T.P	P.J	T.J.P	T.T.P
	2.P	10 Mt	20 Mt	4. P	7 Mt	<b><u>28 Mt</u></b>	2 P+	3 Mt- <b><u>4Mt</u></b> <b><u>+ (R)</u></b>	<b><u>8Mt +</u></b>
Número 5 (Saque )	Como establece el reglamento en los 2 primeros tiempos			en los 2 restantes, siempre del área del portero			Más dinámica de juego y Fomentar el contra ataque.		

**LEYENDA:** P.J: Periodos de juego, T.J.P: Tiempo de juego por periodo T.T.P: Tiempo total del partido  
+ (R): Mayor recuperación.

**Indicaciones metodológicas:**

- A) Propiciar una mayor dinámica de juego.
- B) Disminuir el rigor de exigencia sin violar o relajar el reglamento actual y el oficial. Inculcar al niño el jugar para divertirse más allá de su propósito de ganar.
- C) Incentivar a los árbitros el estudio y la preparación constante de estas adaptaciones.
- D) Priorizar el uso de la expresión oral y gestual, por encima de las amonestaciones y las exclusiones, garantizando la permanencia del jugador en el juego.

- E) Motivar contentamente al atleta brindándole posibilidades ofensivas. Lograr una formación integral y polivalente de los jugadores.

### **Resultados**

Es necesario en cualquier investigación hablar de los resultados obtenidos, en este sentido es justo destacar que el proyecto se comenzó a aplicar de forma experimental en el mes de septiembre del 2013, con los atletas de la categoría 9-10 años, ( iniciación), atletas con poca experiencia este factor obligo a realizar acciones técnicas y tácticas, dirigidas al trabajo individual y colectivo en espacios reducidos, permitiendo aumentar la posibilidad de obtención de resultados positivos en el trabajo 1 vs 1 y en la interacción entre los jugadores de ambas líneas ofensivas, y el medio actuante (el balón) . Teniendo en cuenta las características del sistema de educación cubano, el cual aboga por que cada centro escolar tenga dentro de su estructura una cancha deportiva, posibilitó incorporar a partir del mes de enero del 2014. El “Peque Hamball” se incorporó al sistema competitivo y a los eventos de base y municipales de esta categoría, objeto de la investigación. Esta iniciativa posibilitó incrementar la participación de las escuelas primarias en las competencias mencionadas, aumentando el nivel de aceptación y motivación hacia el deporte, además se incrementaron la cantidad de partidos efectuados por equipos, el tiempo total de los juegos jugados, la cantidad de goles por juegos, los goles de los jugadores de la primera línea de ataque. Producto de esta aplicación se pudo contactar después de 2 años y 6 meses, la mejoría de los resultados individuales y colectivos del equipo masculino en el evento provincial de 2015, donde jugaron 8 de los 10 atletas representando el 80% del equipo provincial se preparó con los fundamentos puestos en práctica por el proyecto. El rendimiento de los atletas mencionados mejoró, las lesiones disminuyeron en un 88 % con relación a los cursos anteriores.

## **CONCLUSIONES**

Finalizado el proceso investigativo se arriba a las siguientes conclusiones:

1. La aplicación del proyecto Peque Hamball, diseñado para mejorar el proceso de enseñanza del balonmano se fundamentó sobre bases teóricas, metodológicas, la psicología y la pedagogía del balonmano.
2. En la categoría 9-10 años de Guáimaro aún predominan dificultades manifiestas durante el proceso docente educativo, patentizado en la realización de los elementos aplicados al juego de balonmano.
3. La propuesta del proyecto y los juegos en espacios reducidos fue concebido para favorecer un mejoramiento de la ejecución de los elementos técnicos, aplicados a los fundamentos del balonmano.
4. La incorporación de un personal médico como aspecto novedoso en la aplicación de un proyecto a nivel de base, posibilitó reducir los niveles de lesiones de los atletas con relación a periodos anteriores.

## Bibliografía.

- 1- Alba, A. Pruebas físicas y funcionales en la Cultura Física. ISCF.
- 2-Álvarez Sintés. Medicina General Integral, segunda edición, Volumen 2. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, 2008
- 3-Artículos. Lectura Educación Física y Deportes. Revista Digital. [http:// www. efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).
- 4-Colectivo de autores, Compendio de temáticas: La enseñanza de la técnica del Balonmano a niños de 10-11 años. Ciudad Habana, Universidad del Deporte Cubano, 2002.
- 5-Colectivo de autores. Lesiones traumáticas del niño. Tomo 2. Editorial ciencias Médicas Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Ciudad de la Habana, Cuba. 2005
- 6-Colectivo de autores. Morfofisiología II. Editorial ciencias Médicas, Ciudad de la Habana, 2007.
- 7-COCA; Santiago. Elementos psicológicos que intervienen en el juego del Balonmano, 2005.
- 8-CD del proyecto Policlínico Universitario, 2004.
- 9-Fritz, Z. Entrenamiento de la Resistencia. Editorial Martínez Roca. Barcelona, 1991.
- Psicología de la educación física y el deporte, La Habana, 2006 53 Pág.
- 10-Fortez. A. Direcciones del entrenamiento deportivo .Editorial Científico técnico. La Habana, 1999.
- 11-Fortez, A. Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica. Editorial Científico técnico. La Habana, 2000.
- 12-Pieron Maurice. Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Ed. Gymnos. Madrid. 1988.
- 11-Roca, R. Temas de Medicina Interna. Tomo 3, 4ta edición. La Habana, 2002. Pág 70 - 74.
- 14-Ruiz Ariel y Col. Concepción sobre los niveles de manifestación de las habilidades motrices Deportivas .Iccp .Mined (folleto).1999.
- 15- Ruiz Pérez, Luís Miguel. El desarrollo de las habilidades motrices. INEF. Madrid. (Documento) 1989.

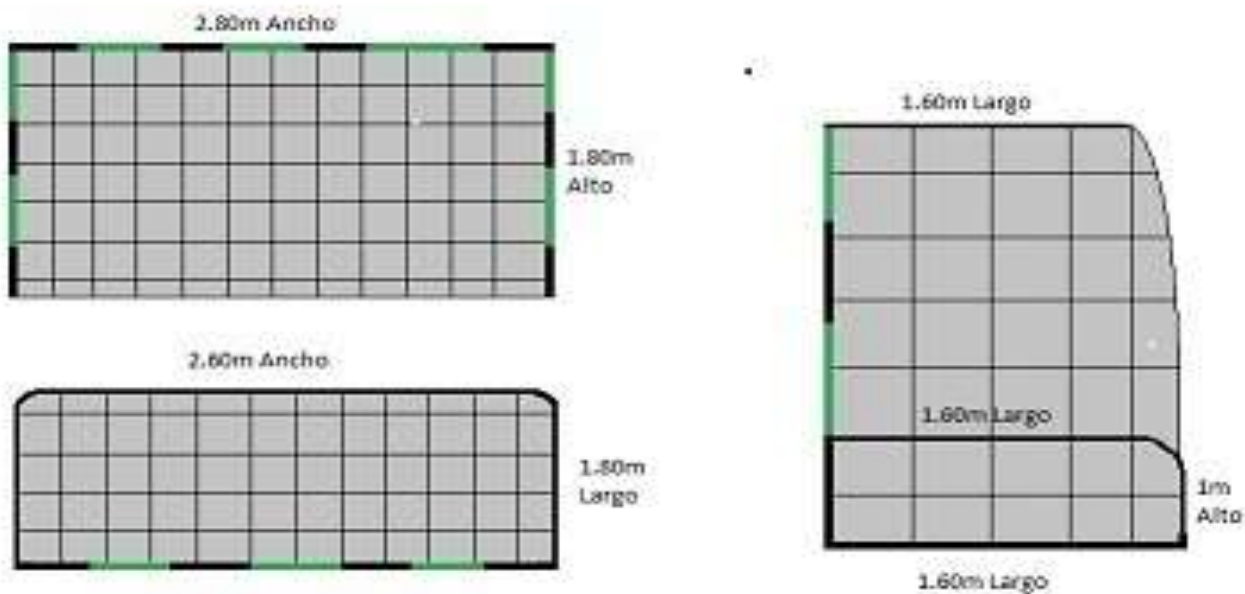
## Anexos

### 1) Vista del Pequ Hamball 26 x13



### 2) Porterías adaptadas para el Pequ Hamball, vista desde tres ángulos, frontal, desde arriba y de lado

Medidas de las Porterías de Balonmano en tres ángulos



### 2) Vista del Pequ Hamball 26 x13 dentro del terreno oficial 40 x 20

