

Balón mano, el más rápido juego de pelota

El **balón mano** podría ser definido como una de las actividades deportivas más completas que existen, pues, además de actividad física, exige celeridad mental al cien por ciento, ya que siempre es necesario estar en constante movimiento.

Este deporte es el más rápido del mundo en el que se utiliza una pelota. No permite detenerla por mucho tiempo ni que el jugador esté parado, por lo que "promueve" la creatividad.

El **balón mano**, explica en entrevista para

Gaceta Universitaria

el joven entrenador de

la selección universitaria Noé Zúñiga Godoy,

es un deporte de conjunto, adaptado del fútbol

soccer

y el baloncesto.

"Se juega con un **balón** más pequeño y

menos pesado que el de fútbol. Solo es posible

utilizar las manos y botar, lanzar, acarrear y

golpearlo. Su posesión no debe ser mayor a

tres segundos, es decir, el jugador no puede

permanecer estático más del tiempo señalado".

El equipo está conformado por siete jugadores: seis de ellos en cancha y uno como portero.

El terreno de juego es semicircular, con portería de dos metros de altura por tres de ancho.

A diferencia de otros deportes, para el **balón mano** no importa la estatura del jugador.

"Lo importante es su habilidad y condición física para aguantar el ritmo del juego".

Nula difusión

Respecto al poco conocimiento que hay en el estado y en general en el país sobre esta actividad, Zúñiga Godoy señaló que "por desgracia los medios de información nos bombardean con noticias acerca de deportes 'tradicionales', como el fútbol, basquetbol, beisbol, entre otros, sobre todo la televisión, que hace a un lado a otras disciplinas. Se carece de un programa de difusión del hand-ball o **balón mano**, no obstante que en Jalisco se practica desde hace tiempo".

A esto debemos agregar la carencia de espacios adecuados para jugarlo en el estado, así como el poco apoyo económico para promoverlo.

En lo que respecta a la UdeG, ya existe un proyecto para la construcción de una cancha, que esperan esté concluida antes de finalizar el año.

Comenta que cada vez hay más adeptos, gracias a que en las olimpiadas infantiles se incluyó como deporte.

En México son pocos los estados que no cuentan con equipos, desde nivel infantil hasta juvenil.

En el caso de universitarios, el interés es casi nulo. "Esperamos que las generaciones que participan en las olimpiadas juveniles e infantiles, lleguen a las universidades, para con ellos formar un equipo de primer nivel".

Equipo universitario

Desde hace dos años en la UdeG se cuenta con dos equipos, uno varonil y otro femenil, integrados por 12 hombres y 11 mujeres, respectivamente, todos estudiantes de esta casa de estudios.

Ambos equipos se presentaron en la universiada nacional de 1999, en la que alcanzaron un sexto lugar. En el ámbito estatal conservan un tercer lugar de la categoría

estudiantil.

Por lo que respecta a la liga organizada por la Asociación Jalisciense de **Balón mano**, está en los primeros lugares.

Esperan conseguir un primer lugar en esta temporada que arrancará a mediados de mes,

Los interesados en practicar este deporte,

pueden inscribirse en la Unidad de Alto

Rendimiento, de la Universidad de Guadalajara,

ubicada en el estadio Tecnológico, puerta 17

o bien comunicarse al 619 24 14, con Noé

Zúñiga Godoy.

Los entrenamientos se realizan de martes

a viernes (13:00 a 15:00 horas), a un costado

de la alberca Olímpica, en el núcleo

Tecnológico.O

.....O

La UdeG cuenta desde hace dos años con dos equipos

ARCHIVO

PLANTEAMIENTO

En el Balonmano se conjugan varios factores que suponen una alta exigencia sobretodo en el aparato músculo–esquelético del deportista. El trabajo con pesas surge como una necesidad para los practicantes de esta disciplina que, cada vez mas ,y como en otros deportes de rendimiento colectivo ,antes preocupados tan solo por los aspectos técnico–tácticos, se basan ahora en la optimización de las cualidades físicas de sus practicantes, para un mejor rendimiento en el juego.

Ya pasaron los tiempos en los cuales el trabajo de la condición física, y mas el trabajo con cargas era patrimonio o preocupación exclusiva de los deportes de rendimiento individual. La experiencia nos indica que, en Balonmano, los equipos con una preparación física superior obtienen mejores resultados, y esto ha llevado a la generación de jugadores con físicos a la altura de los auténticos deportistas de especialidades de fuerza. Ya no es raro encontrar pivotes con mas de 110 Kg. de peso y laterales superando los 100 Kg. , con niveles bajos de grasa y con una hipertrofia muscular impensable en deportistas de otro tiempo.

Podemos definir varias razones que indican la necesidad del trabajo con cargas para el jugador de Balonmano:

Necesidad de Fuerza muscular (a convertir luego en fuerza útil para las acciones del deporte)

Necesidad ,en algunas posiciones del juego , de cierta hipertrofia muscular que mejoran la capacidad de choque y de ocupar espacios en defensa.

Necesidad de protección óseo–articular ante violentas acciones de choque ,tanto en ataque como en defensa, así como para la ejecución de los gestos técnicos en oposición.

Recuperación de lesiones derivadas de la intensidad y violencia del juego.

PLANIFICACION DEL TRABAJO CON CARGAS

Entendiendo el trabajo con cargas como una parte importante del entrenamiento de la condición física del jugador, Mateo lo incluye junto al resto de los elementos encaminados a la mejora en este aspecto de su preparación. La planificación de la condición física se planteará como un todo donde todas las partes tienen relación entre sí. Veamos esto en diferentes fases:

FASE 1: PRETEMPORADA

Para el jugador de balonmano, la pretemporada viene a desarrollarse durante un espacio de mes y medio. El objetivo principal consiste en desarrollar la condición física del deportista, abandonada durante el periodo de vacaciones. En esta fase, el trabajo en el apartado físico supera, incluso, al trabajo técnico y táctico, tanto en volumen (cantidad de trabajo) como en intensidad (grado de exigencia de ese trabajo). Es el momento de mejorar y crear nuevas adaptaciones respecto de la temporada pasada.

Las cualidades motrices a desarrollar son, fundamentalmente, la resistencia, la fuerza y, no tanto, la velocidad. Es en esta fase, donde el trabajo con cargas ocupa mas parte del tiempo total de entrenamiento, como medio para desarrollar fuerza muscular que, en fases posteriores, se transformara en potencia y velocidad.

FASE 2: TEMPORADA

Sabemos lo difícil que es planificar en el aspecto físico una temporada para un deporte de equipo, y, en especial, para el balonmano. Mateo Garralda, junto con su equipo San Antonio Pórtland está involucrado en varias competiciones de carácter nacional (Liga y Copa), así como internacionales (Recopa), además, debe cumplir sus compromisos con la Selección Nacional.

El calendario de competiciones justificará el modo de la planificación de su entrenamiento, y en esta fase nuestro jugador deberá mantener una forma mínima durante el tiempo que estas duren, sin intentar un máximo desarrollo de sus cualidades musculares (fuerza y potencia), pero, a la vez, no dejando perder su forma en ningún momento durante muchos meses seguidos. Este aspecto se complica con un calendario aleatorio en la distribución de las citas mas importantes y con la eventualidad de posibles lesiones que afecten a su capacidad de entrenar y, también, de jugar.

METODOLOGIA DEL TRABAJO CON CARGAS PARA UN JUGADOR DE BALONMANO

Estableceremos para el trabajo con pesas unas pautas básicas que podrán ser utilizadas a criterio de cada entrenador, adaptándolas, en cada caso, según las particularidades de cada equipo y de cada jugador.

1) ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR

Se lleva a cabo en la pretemporada, durante las primeras semanas.

OBJETIVO: Devolver las capacidades musculares de fuerza-resistencia al jugador que se acaba de incorporar tras un mes de descanso en el juego y en los entrenamientos.

El volumen de trabajo será medio-bajo y se combinará con el tiempo dedicado a la mejora de otras cualidades físicas fundamentales, como la resistencia aeróbica y la flexibilidad. A pesar de esto, será el momento de mayor hincapié en el trabajo con cargas.

La intensidad del trabajo será medio-baja en las primeras semanas para lograr una mínima resistencia muscular, y se irá intensificando con un trabajo de las cualidades de fuerza y potencia.

Las variables de este tipo de entrenamiento quedarán distribuidas de la siguiente manera:

2) ENTRENAMIENTO PARA FUERZA E HIPERTROFIA MUSCULAR

Al jugador de Balonmano le interesa, por supuesto, la fuerza útil, es decir, la fuerza muscular traducida a los gestos de salto, lanzamiento, aunque esta deba ir también acompañada de cierto desarrollo muscular. La hipertrofia es un factor importante en deportes en los que existe el contacto físico, a menudo violento, y los choques o cargas entre jugadores. Es interesante pues, el desarrollo de una pequeña armadura muscular. Este concepto se extendería, también, a deportes como Rugby, Fútbol Americano, e, incluso, Baloncesto.

El trabajo de ambas cualidades podría ser distribuido a lo largo de toda la temporada, lógicamente supeditado al desarrollo técnico-táctico del entrenamiento, y como parte importante del mantenimiento de la forma física del deportista.

Como complemento al entrenamiento con cargas para las cualidades físicas antes citadas, Mateo también realiza, dependiendo de la necesidad, ejercicios de fortalecimiento para zonas específicas que, generalmente, acusan mayores sobrecargas durante el juego, como los hombros (en sus frecuentes lanzamientos a portería, o en sus rodillas y tobillo (consecuencia de los saltos y desplazamientos. Para ello realizara el siguiente mini entrenamiento, como digo en cualquier época del año.

En líneas generales los jugadores de balonmano tienen una valoración muy positiva porque les ofrece servicios como el que se da a través del acuerdo con la Fundación Adecco. El jugador en activo tiene latente en su mente la retirada y por ello valora este servicio de la asociación. Entre otros, 'Papitu', Muñoz Mayoral, Muiños Quesada, 'Delfis', Nicolás Pradas Palencia, Fernando Benés, César Manrique Romo o Ángel Hermida García, son jugadores de balonmano que han disfrutado de este servicio de la Asociación y ellos me han dado su opinión: Nuestra actividad profesional como jugadores de Balonmano absorbe nuestras fuerzas, a nivel físico y a nivel psicológico y nos viene muy bien que la asociación nos ayude a través de la Fundación Adecco a enfocar nuestro futuro laboral, asegura Claudio.

Nos resulta difícil prepararnos académicamente para la retirada. La gran cantidad de viajes, partidos, entrenamientos, en un calendario cada vez más saturado, hacen que los jugadores de balonmano demos gran importancia a esa vía de incorporación al mundo laboral que supone el programa 'Relevo' de Adecco, finaliza Claudio Gómez.

HISTORIA del Balonmano

El Balonmano es un deporte de reciente creación, aunque hay expertos que señalan que

sus orígenes se remontan a la antigüedad. Así, en la antigua Grecia ya se practicaba un juego de

pelota con la mano, conocido como el "Juego de Ucrania", en el que se utilizaba una pelota del tamaño de una manzana y los participantes debían procurar que no tocara el suelo. Este juego lo llegó a describir Homero en la "Odisea".

En la época romana, un médico llamado Claudio Galeno recomendaba a sus enfermos que jugaran al Hapaston, que se practicaba con un balón.

Durante la Edad media, los juegos de pelota con la mano eran practicados principalmente en la Corte. Fueron bautizados por los trovadores como los "Primeros Juegos de Verano". En todo caso, eran juegos y prácticas deportivas no estructuradas, sin ningún tipo de reglamento ni de normas. Sin embargo, los orígenes modernos del balonmano datan de finales del siglo XIX, cuando se utilizaba como complemento para entrenar y preparar a los gimnastas. En 1892, un profesor de Gimnástica, Konrad Koch, creó el "Raffballspied", con características muy parecidas al actual balonmano. En ese tiempo, en Checoslovaquia se practicaba en las escuelas un juego en el que cada equipo estaba formado por siete jugadores. Se denominaba "Hazena" y su primer reglamento apareció en 1905.

En un Instituto de Enseñanza Media de Dinamarca, un profesor de Gimnasia, Holger Nielsen, en 1898 introducía un juego nuevo con un balón pequeño, al que se llamó "Haandbol". Se trataba de meter goles en una portería, de una manera semejante al fútbol, pero manejando el balón con las manos.

Pero los pocos historiadores que se han atrevido a profundizar en los orígenes del actual balonmano apuntan a un profesor de Educación Física, afincado en Berlín, llamado Max Heiser, como el verdadero y legítimo "padre" de esta modalidad deportiva.

Jugaba con sus alumnas en una de las principales avenidas de Berlín, en 1907. El juego que creó se denominó "Torball", basado en otros juegos parecidos. Dos años más tarde, un compatriota de Heiser, Carl Schelen, "inventa" un nuevo juego, al que se puso el nombre de "Hanball", inspirado principalmente en el fútbol. Las reglas eran idénticas, con la diferencia de que se jugaba con la mano. Cada equipo estaba compuesto por 11 jugadores y se practicaba sobre un terreno de fútbol.

Después de la Primera Guerra Mundial se asienta definitivamente este juego. En Alemania, prácticamente, se convierte en el deporte oficial.

Sin embargo, Uruguay reivindica la paternidad de este deporte, donde comenzó a ser muy conocido en 1916 un juego muy parecido al actual. Dos años más tarde se disputaba un encuentro oficial en el estadio de Montevideo.

EN ESPAÑA

La introducción de este deporte en territorio español ha seguido los mismos caminos y senderos que en otras partes. Primero, se dio a conocer el balonmano a once, como una derivación del fútbol y, poco a poco, se fue etiquetando en el balonmano a siete, con salas cubiertas como escenario principal.

Según el técnico español Juan de Dios Román Seco, en un estudio reciente sobre la historia del balonmano en España, fue la Escuela Militar de Toledo el epicentro donde se cuece la primera normativa y los primeros trabajos de tipo técnico que se elaboraron sobre este deporte.

Se puede decir que los orígenes del balonmano español proceden de las esferas militares. En la escuela Naval de El Ferrol lo llegan a practicar sus cadetes y alumnos. Existen datos oficiales de que en 1928 se presenta el balonmano en el Regimiento Alcántara, en Barcelona. Después de la Guerra Civil, tanto el Frente de Juventudes como la Sección Femenina y el SEU son los únicos organismos oficiales que controlan de alguna forma el deporte en España.

La primera normativa, siguiendo a Juan de Dios Román, que se conoce en España, está firmada por el capitán Hermosa y data de 1929. Era un primer esbozo de un reglamento, con el título de "balón a mano", documento que se formaliza diez años más tarde por la Escuela Central de Educación Física de Toledo.

La Federación Española de Balonmano se crea en 1941, con don Emilio Suárez Marcelo como primer dirigente de este deporte. En la temporada 42-43, según Lluís Miracle en su libro "El handbol a onze catalá", se organiza el I Campeonato de España, en el que el SEU de Valladolid consigue el primer título nacional en la historia del balonmano español. En ese mismo año, la Federación Española edita

oficialmente el reglamento de juego.

El estadio de Las Corts, en Barcelona, es el escenario del primer partido internacional del balonmano hispano, modalidad a once, en el que España vence a Francia por 3–1. El conjunto español estaba formado por 15 jugadores catalanes y uno vasco.

Tres años más tarde, el equipo nacional interviene por primera vez en unos Campeonatos del Mundo, que se disputaron en Suiza. España pasa ante Portugal y cae derrotada frente a Austria y Suecia, respectivamente.

En el año 51 despegan la Primera División Nacional, a siete, en la que se proclama campeón el Atlético de Madrid, que en la temporada siguiente es relevado por su eterno rival en el fútbol, el Real Madrid.

También comienza a disputarse la Liga Nacional Femenina, con triunfo de la Sección Femenina de Madrid.

La época del balonmano español a siete se estrena internacionalmente con el enfrentamiento del equipo hispano ante Suecia, con la que se pierde por 23–12. Esta modalidad le quita terreno e interés al balonmano a once y éste termina por extinguirse. El último título nacional lo logró el B. M. Granollers al derrotar al Sabadell.

Nace en el año 58 la División de Honor de balonmano a siete en lugar de la de primera División. El primer campeón es el B. M. Granollers.

Es en Amsterdam donde se constituye la Federación Internacional de Balonmano, con la adhesión de 11 países. Forma parte de la directiva fundacional Avery Brundage, quien llegó más tarde a presidir el Comité Olímpico Internacional (COI).

El año 1958 es un año clave para el balonmano español. Las corrientes externas también influyen en el desarrollo de este deporte. En ese año, por primera vez, la selección española interviene por acceso directo en un Mundial. Era el tercer campeonato de este tipo, organizado por la República Democrática Alemana. En su debut mundialista figuraban en el equipo nacional diez jugadores castellanos y siete catalanes. Para la historia ahí están sus nombres: Alcántara, Góngora y

Anchústegui (Atlético de Madrid), Casajuana Pregona, Fontdevila y Martín Font (Granollers), Farrés (Sabadell), Fernández Zurdo (Bressel), José Luis García Mir (Granollers, Barcelona), Emilio Villanueva (Real Madrid), José Medina y Rafael Orbe (San Fernando). Domingo Bárcenas fue el técnico encargado de acoplar debidamente esta selección.

Madrid, en el año 1962, durante unos días se convierte en la capital del balonmano mundial, pues en esta ciudad la Federación Internacional celebra su congreso.

El balonmano también comienza a introducirse entre el elemento femenino. Los tabúes empiezan romperse. Es en Bilbao, en el año 1967, donde se juega el primer partido femenino internacional. En 1977 se consigue, por fin, plaza en un Mundial B femenino. En 1998, la selección española femenina establece la proeza de clasificarse para un Europeo, con una histórica victoria sobre Noruega, en la localidad valenciana de Algemesí.

Para el balonmano español masculino, el 79 fue un año muy especial, pues de doble tacada se consiguió el título de campeón en el Mundial B e igualmente se consiguió una plaza para los Juegos Olímpicos de Moscú. Fue la explosión de la selección española, dirigida en aquella época por Domingo Bárcenas y con Emilio Alonso como segundo entrenador.

El 9 de octubre de ese año, en el escenario del Palau Blau Grana, en una jornada histórica, España derrotaba a Suiza por 24–18 y conquistaba por primera y, única vez hasta el momento, un título mundial. Los héroes fueron: Pagoaga (q.e.p.d.), De Miguel, Cecilio Alonso, Castellví, Albisu, De la Puente, Calabuig, Novoa,, De Andrés, López Barcells, Serrano, Goyo (q.e.p.d.), Uría, Milián y Sagarrabay.

Después de Bárcenas, le han seguido en la dirección del equipo nacional técnicos de la categoría de Juan de Dios Román, Javier García Cuesta, Emilio Alonso, Cruz Ibero, Valero Ribera, Branislav Pokrajac, César Argilés, entre otros. La progresión de España en el concierto mundial ha sido evidente, figurando ahora en el paquete de los mejores equipos del mundo. Esa escalada está avalada y bien argumentada por los triunfos conseguidos en los últimos años, como es la medalla de bronce lograda en los Juegos Olímpicos de Atlanta, tras derrotar a nuestros vecinos de Francia. Y

más reciente es el subcampeonato conseguido en el último Europeo, celebrado en las localidades italianas de Merano y Bolzano. Solo Suecia pudo derrotar al equipo español en la gran final.

La tercera plaza de Atlanta mejora notablemente la participación de España en una Olimpiada.

Anteriormente, no se había pasado del quinto puesto.

El Viejo Continente ya se ha quedado pequeño para los clubes españoles. El Granollers abrió la puerta de los triunfos en Europa con la conquista de la Recopa. La misma senda la siguieron otros equipos como el desaparecido Calpisa de Alicante, que conquistó tan flamante título al superar al legendario e histórico Gummersbach alemán, en doble partido. Ese palmarés lo mejorado notablemente el F. C. Barcelona, quien en los últimos años no ha dejado que ningún otro equipo alcance la corona continental por clubes, haciendo así que se le denomine el mejor equipo de esta década.

En Santander también saben y conocen la alegría por conquistar un entorchado europeo. Primero, el Teka, y, ahora, el Cajacantabria, siguen en la cima continental. La Liga española, junto con la Bundesliga alemana, son las competiciones más fuertes de Europa. El balonmano ya es una buena y reconocida profesión para la elite española, incluso tanto jugadores como técnicos de nuestro país son requeridos más allá de nuestras fronteras.

Hay que hacer un especial reconocimiento a la cantera nacional, a la que se cuida, aunque cuando esos buenos jugadores llegan a los clubes de División de Honor ven cerrado su paso por la legión extranjera, aunque hay que admitir que en las dos últimas temporadas parece que el panorama está cambiando algo en este aspecto. La Selección Nacional Junior Masculina ha logrado estar en el podio en varias ocasiones, tanto en competiciones Europeas como en un Mundial. La clasificación más reciente corresponde al Campeonato de Europa, disputado en Austria, con la consecución de la Cuarta plaza.

También hay que resaltar la extraordinaria actuación de la Selección Nacional Juvenil Femenina, que el año pasado consiguió, contra todo pronóstico, la Medalla de Oro en un Campeonato de Europa, celebrado igualmente en Austria.

Por último, hay que decir que en el balonmano femenino España también ha dado un paso gigantesco, con el dominio desde hace varios años del Mar L'Elia en la Liga española, sin demérito del Ferrobús Mislata o el propio Alsa Elda, que todos los años llegan muy lejos en las competiciones europeas. Hace dos años, se tocó techo con la conquista de la corona continental por parte del Mar Osito.

En la actualidad, la Federación Española, dirigida por don Jesús López Ricondo, organiza todas las categorías a excepción de la División de Honor masculina, gracias a las buenas relaciones con ASOBAL. La liga española, ya hemos dicho, es una de las más fuertes del mundo. Con el ánimo de promocionar este deporte, entre otras actividades, la Federación edita cada dos meses la revista "Balonmanía".