

Iniciació a l'handbol

Número 1

Editado por Ana M^a Ferri Caruana en Valencia

Número 1 de 10

Año: 2023

TEMA 1

APROXIMACIÓ CONCEPTUAL A L'HANDBOL I BASES DIDÀCTIQUES PER AL SEU ENSENYAMENT

ÍNDEX

1. L'HANDBOL COM A ESPORT

1.1. Evolució històrica del terme *esport*

1.2. Definició d'*esport*

1.3. Trets definitoris de l'esport

1.4. Valors educatius de l'esport

2. L'HANDBOL EN LES CLASSIFICACIONS DE L'ESPORT

3. ELS ESPORTS COL·LECTIUS

3.1. Concepte i ubicació de l'handbol

3.2. Característiques bàsiques dels esports col·lectius

3.2.1. Estructura formal dels esports col·lectius: el reglament

3.2.2. Estructura funcional dels esports col·lectius

4. ETAPES D'APRENTATGE

4.1. Etapes de l'aprenentatge segons Oliver i Sosa

4.2. Etapes de l'aprenentatge segons Torrescusa

5. EL JOC I LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES EN HANDBOL

6. L'ENSENYAMENT DE L'HANDBOL

6.1. Directrius genèriques per a l'ensenyament de l'handbol

6.2. L'ensenyament de l'handbol en el context escolar

6.3. L'ensenyament de l'handbol en el context esportiu

6.3.1. En les categories de prebenjamí, benjamí i aleví

6.3.2. L'handbol en la categoria infantil

6.4. L'ensenyament de l'handbol com a assignatura

7. BIBLIOGRAFIA

1. L'HANDBOL COM A ESPORT

1.1. Evolució històrica del terme *esport*

Per a entendre l'evolució històrica del terme esport és important conèixer l'evolució de la història de l'esport, la qual podem resumir de la manera següent:

1. L'esport en la prehistòria: jocs de supervivència

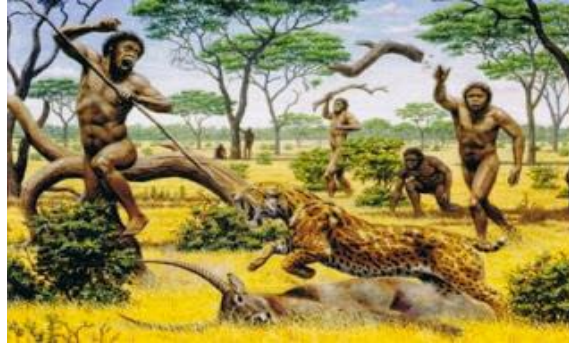


Figura 1. Jocs de supervivència en la prehistòria

2. L'esport en l'antiguitat

- Jocs de guerra
- Jocs fúnebres
- Jocs rituals
- Jocs espectaculars



Figura 2. Jocs en l'antiguitat

3. L'esport en l'edat mitjana

- Jocs de cavalleria
- Jocs populars



Figura 3. L'esport en l'edat mitjana

4. L'esport en el Renaixement

- Calcio storico
- Medicina esportiva



Figura 4. L'esport en el Renaixement

L'esport en la modernitat

- Amateurisme
- Professionalisme
- Olimpisme
- Industrialisme



Figura 5. L'esport en l'edat moderna

L'esport en la vida moderna

- Recreatiu
- Formatiu
- Estètica
- Social
- Saludable
- Adaptat
- Espiritual



Figura 6. L'esport en la vida moderna

Així doncs, el concepte d'esport ha anat variant amb el pas del temps i l'evolució de les societats en què s'ha desenvolupat. Fins a finals del segle XIX el seu significat es relacionava amb la recreació, mentre que en el segle XX girava al voltant de *l'activitat competitiva amb exercici físic i que es realitza amb esportivitat* (la qual cosa suposa el respecte a unes regles). Aquesta concepció està marcada per dos esdeveniments importants: el primer d'aquests, protagonitzat per Thomas Arnold, en el segle XIX, en introduir els jocs esportius com un recurs educatiu dels col·legis anglesos; i el segon, pel baró de Coubertin i la seua instauració dels jocs olímpics a principis de segle.

1.2. Definició d'esport

No hi ha una definició d'esport que estiga consensuada. Com hem esmentat en l'apartat anterior, el terme *esport* ha anat evolucionant al llarg dels anys, per tant, hi ha moltes definicions. A continuació destaquem algunes definicions proposades per autors importants en el context de l'activitat física i l'esport:

Per Coubertin, el 1922 (pres de Cagigal, 1959): "L'esport és el cultiu voluntari i habitual de l'exercici muscular, fonamentat en el desig de progrés i susceptible d'arribar fins al risc".

D'altra banda, Jose María Cagigal (1959) ho va definir com "divertiment liberal, espontani, desinteressat, en i per l'exercici físic, entès com a superació liberal pròpia o aliena i, més o menys, sotmès a regles".

Parlebas (1981) ho va definir com "una situació motriu de competició reglada i institucionalitzada". I. Hernández (1994): "L'esport és una situació motriu, lúdica, de competició, reglada i institucionalitzada".

Segons les definicions més actuals proposades pels diferents autors, aquestes coincideixen que el terme *esport* comporta els aspectes següents: activitat física i mental, regles o normes, competició, diversió i joc. En aquest sentit, per exemple, el *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte* no fa referència a una definició concreta del terme *esport*, però al·ludeix als diversos àmbits en què és practica i a les diferents concepcions d'aquest.

1.3. Trets definitoris de l'esport

Resumint les aportacions de les diferents definicions, en podem extraure els trets que permeten conèixer l'essència de l'esport; serien aquests:

- a. Situació motriu (exercici físic): el moviment necessàriament ha de ser present i constituir una part insubstituïble de la tasca.
- b. Joc: es dona una participació voluntària amb propòsits de recreació i amb finalitat en si mateixa.
- c. Competició: es dona un desig de superació, de progrés, de rendiment elevat, bé per superar-se a si mateix o bé per vèncer l'adversari.
- d. Regles: perquè hi haja esport hi ha d'haver regles que definisquen les característiques de l'activitat i el seu desenvolupament.
- e. Institucionalització: hi ha una institució, generalment anomenada federació, que fixa els reglaments de joc i organitza els campionats.

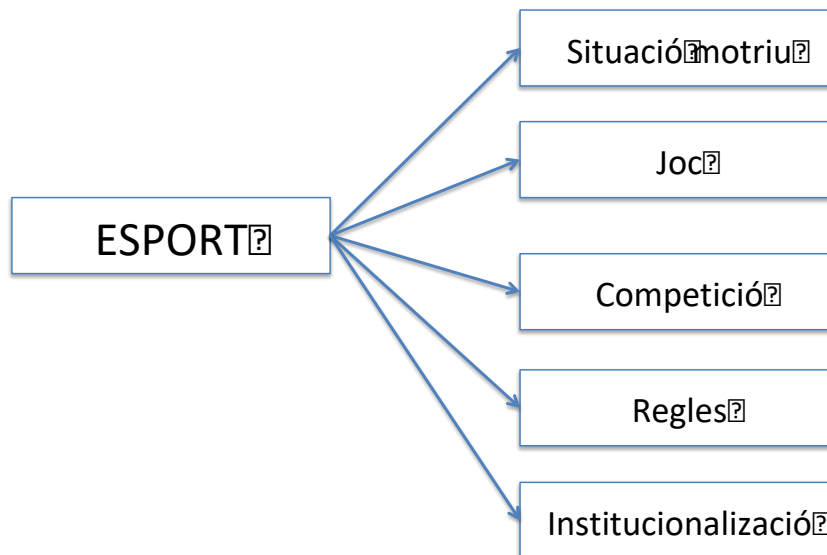


Figura 7. Trets definitoris de l'esport

1.4. Valors educatius de l'esport

Els valors que transmet l'esport són diversos, i tots aquests es poden i s'haurien d'aprendre a una edat primerenca. No cal imposar-los, sinó simplement enfocar-los tots i cadascun com una necessitat d'aprenentatge.

a. Compromís: L'esport comporta compromís amb alguna cosa o amb algú, els xiquets saben que certs dies de la setmana i a una hora determinada no poden fer plans perquè han d'anar a entrenar. Aprenen que no poden *fallar* al seu equip i han d'assistir als entrenaments i competicions tot i que els altres plans siguin temptadors.

b. Treball en equip: És un valor important dins la nostra vida, ja que es treballarà en equip en moltes ocasions: acadèmiques, laborals i/o familiars. El treball cooperatiu és un valor que s'ha d'adquirir des de petits.

c. Responsabilitat: Per exemple, "preparar la motxilla", és un nou aprenentatge, mai ha de ser vist com una càrrega, el xiquet o la xiqueta ha de tenir responsabilitats sempre d'acord amb la seua edat.

d. Esforç: Dia a dia en l'entrenament els xiquets i xiquetes aprenen que cal esforçar-se per a aconseguir aquells èxits que volen; aquest valor anomenat esforç s'acaba generalitzant a altres àmbits com pot ser l'àmbit educatiu.

e. Autoconeixement: L'esport ajuda a aprendre a conèixer-se millor un mateix, conèixer els límits, conèixer les habilitats i capacitats en general.

f. Perseverança: Molt similar al valor de l'esforç, els xiquets i xiquetes aprenen gràcies a la pràctica esportiva que no poden renunciar i han d'insistir fins a aconseguir el que es proposen.

g. Convivència: En l'entrenament, al vestidor, en els campionats, els xiquets i xiquetes aprenen a conviure amb els seus companys i altres integrants de la plantilla i aquesta convivència es porta a terme d'una manera sana.

h. Obediència: Cal obeir normes i regles que al cap i a la fi ajuden a integrar el valor de l'obediència als més petits de la casa.

i. Cura per la salut: Els xiquets i xiquetes aprenen a tenir cura de si mateixos i de la seua salut. La pràctica esportiva, a més, els porta a triar una vida molt més saludable. L'esport pot ser considerat com un mitjà d'educació sempre que estiga pensat, estructurat i organitzat en funció de les característiques de l'assignatura que l'acull (Educació Física) i la institució en la qual es practica (escola), per tant, es pot considerar un mitjà més de què disposa l'Educació Física per a contribuir al desenvolupament integral dels xiquets i xiquetes i no com un fi en si mateix. Per això ha de:

- Buscar el desenvolupament dels aspectes motrius, afectius, cognitius i socials dels xiquets i xiquetes, prioritzant la salut, entesa com a benestar integral de la persona, per davant del rendiment.
- Supeditar-se a la consecució dels objectius educatius i generals de la EF (objectius generals i objectius generals d'àrea).
- Tenir en compte l'educació en valors, normes, hàbits i actituds cap a la pràctica esportiva i cap als altres, com a mitjà de socialització i educació per a la salut.
- Tenir un caràcter obert i democràtic, en el qual tinguen cabuda les persones amb necessitats educatives especials.
- Usar adequadament la competició. La competició no és roïna en si mateixa; el que és realment roïn des del punt de vista educatiu és donar-li massa importància, anteposant la victòria a la diversió, la participació o l'aprenentatge. És per això que perquè la competició es plantege de manera adequada cal tenir en compte una sèrie de recomanacions:

➤ Utilitzar-la com a mitjà de motivació i superació d'un mateix i restar importància al fet de guanyar o perdre.

➤ No imposar-la.

➤ Tenir en compte les possibilitats tant fisiològiques com psicològiques dels xiquets i xiquetes abans d'organitzar les competicions (tipus d'esports, durada dels partits, materials, empleats, complexitat de les regles...).

➤ Convidar a la participació de qualsevol que ho desitge. No ha de ser selectiva ni eliminatòria.

➤ Els grups han de ser homogenis i han de ser formats amb intervals inferiors a dos anys (10-11, 12-13...).

➤ La competició mixta s'ha de fer abans de l'adolescència, més tard es promourà però no s'imposarà.

- Aportar al xiquet una formació polivalent multiesportiva.

- Posseir un enfocament ludicorecreatiu, que respecte els interessos dels alumnes plantejant activitats motivadores.

- Respectar els principis educatius bàsics com:

➤ Educació per al coneixement d'un mateix.

➤ Educació activa: l'alumne participa en el procés d'ensenyament-aprenentatge.

➤ Adequació a l'alumne.

➤ Aprenentatge significatiu, que relacione el que s'ha après amb aprenentatges anteriors.

➤ L'aprenentatge ha de ser interdisciplinari, relacionat amb altres àrees.

2. L'HANDBOL EN LES CLASSIFICACIONS DE L'ESPORT

Són moltes les classificacions existents realitzades amb la finalitat de situar els diferents esports dins d'un marc de referència que ajude a conèixer les similituds i diferències entre els uns i els altres. No obstant això, nosaltres utilitzarem la classificació més utilitzada, la de Parlebas (1981), perquè constitueix un mitjà útil per a establir aquest criteri de referència perseguit.

Aquest autor desenvolupa una classificació dels esports basada en el nivell d'“incertesa” present, el qual pot variar en funció de tres factors —el medi, el company o els companys i l'adversari o els adversaris—, per tant, es distingeix entre: Incertesa provocada per la relació del participant amb el medi exterior o entorn físic (I). Incertesa en la interacció amb el company o els companys o comunicació motriu (C).

Incertesa en la interacció amb l'adversari o els adversaris o contracomunicació motriu (A). La combinació d'aquests nivells d'incertesa genera 8 categories d'esports, les quals s'exposen a continuació:

Taula 1. Categories de la classificació dels esports de Parlebas

Cat.	Den.	Company/s (C)	Adversari/s (A)	Medi (I)	Esports
1a	C A I	No incertesa	No incertesa	No incertesa	Natació en piscina Atletisme en pista.
2a	C A I	No incertesa	No incertesa	Incertesa (medi físic)	Esquí alpí Escalada en solitari
3a	C A I	Incertesa	No incertesa	No incertesa	Patinatge en parella Rem
4a	C A I	Incertesa	No incertesa	Incertesa	Alpinisme en cordada Vela amb company
5a	C A I	No incertesa	Incertesa	No incertesa	Lluita, esgrima, tennis, bàdminton
6a	C A I	No incertesa	Incertesa	Incertesa	Esquí de fons
7a	C A I	Incertesa	Incertesa	Incertesa	Jocs populars per equips
8a	C A I	Incertesa	Incertesa	No incertesa	La major part dels esports d'equip (bàsquet...)

La no incertesa s'indica amb un traç sota el paràmetre considerat (Cat.) Categoria / (Den.) Denominació.

Parlebas anomena situacions sociomotrius aquelles en les quals l'individu actua amb companys o adversaris; i situacions psicomotrius, aquelles en les quals l'individu actua en solitari.

3. ELS ESPORTS COL·LECTIUS

Alguns autors (Hernández *et al.*, 1994) van observar que els esports col·lectius ubicats dins de la categoria C A I presentaven diferències clares que determinaven les accions que es donen en la seua pràctica.

Per a eliminar aquesta variabilitat es van incloure dos nous factors:

a. L'ús de l'espai que fan els jugadors, si ocupen espais separats o comparteixen el mateix espai (separat o comú).

b. La participació dels jugadors en el joc, que pot ser alternativa si cada vegada li toca interactuar amb el mòbil a un equip, o simultània si qualsevol dels equips pot fer-ho en qualsevol moment. Amb la inclusió d'aquests factors, la categoria C A I, queda, al seu torn, dividida així:

Taula 2. Categories esportives dins del grup C A I, suggerides per Blázquez i Hernández Moreno (en Hernández, 1994).

Company	Adversari	Medi	Espai	Participació	Esports
Incertesa	Incertesa	No incertesa	Separat	Alternativa	Voleibol, tennis, bàdminton, ping-pong...
			Comú	Alternativa	(Frontó, pilota basca, cesta punta...) per equips.
				Simultània	Bàsquet, handbol, futbol, hoquei, rugbi, waterpolo...

Hernández Moreno (1994) matisa la classificació de Parlebas de les situacions motrius quan indica que les psicomotrius es divideixen al seu torn en:

➤ Situacions en què la incertesa se situa en l'espai d'acció (ex.: esquí, curses de cros, escalades en solitari, etc...).

➤ Situacions en les quals no hi ha cap tipus d'incertesa (ex.: natació, curses d'atletisme en pista, etc.).

Malgrat aquesta divisió dels esports col·lectius, la categoria corresponent als esports d'invasió continua sent molt àmplia ja que encara podem distingir entre grups d'esports en funció de diversos criteris, tal com apareix en la taula.

Taula 3. Classificacions dels esports col·lectius d'invasió en funció de diversos criteris.

Criteris	Classificació
Mida de la pista	Pista gran, pista petita
Superfície de la pista	Parquet, herba, gel, aigua
Implement	Sense implement o amb implement
Contacte físic	Sense contacte, amb un poc de contacte, amb un nivell alt de contacte
Forma de marcar	De porteria (amb porter o amb jugadors que s'oposen a la mateixa línia de gol), de diana (sense porter)

3.1. Concepte i ubicació de l'handbol

L'handbol se situa dins dels esports col·lectius d'invasió, practicat en pista petita i dura, jugat amb la mà i caracteritzat per la consecució de gol marcant en una porteria, amb porter.

3.2. Característiques bàsiques dels esports col·lectius

Els esports col·lectius són aquells en els quals s'enfronten dos equips. Els jugadors de cada equip cooperen entre si, coordinant les seues accions, per a vèncer als jugadors de l'equip oponent.

Podem distingir dos tipus d'estructura en els esports col·lectius: l'estructura formal i l'estructura funcional. L'estructura formal la determina el reglament o conjunt de regles que determinen tots els aspectes del joc. L'estructura funcional és conseqüència de l'anterior i està composta per: la comunicació motriu, l'espai motor, el temps motor, els mitjans tecnicotàctics individuals, els mitjans col·lectius i els sistemes de joc.

3.2.1. Estructura formal dels esports col·lectius: el reglament

El reglament determina els elements estructurals de l'esport, que són:

1. Mòbil o objecte, que pot ser llançat pel jugador (bola, pilota, *frisbee*...).
2. Espai o terreny de joc a l'interior del qual es desenvolupa el partit. És estable i pot ser compartit o separat, de manera que cada equip es trobe en una part.
3. Formes de jugar amb el mòbil.

4. Meta o metes que s'han d'aconseguir o defensar. Varien segons els esports (porteria, cistella, línia a terra, a la paret, xarxa...).

5. Forma determinada de puntuació.

6. Participació dels jugadors.

7. Sancions disciplinàries.

8. Regulació dels temps (durada del partit, temps de possessió, etc...).

9. Relació amb els companys.

10. Relació amb els adversaris.

El reglament determina els elements estructurals de l'esport, que són:

1. Mòbil o objecte, que pot ser llançat pel jugador (bola, pilota, *frisbee*...).

2. Espai o terreny de joc a l'interior del qual es desenvolupa el partit. És estable i pot ser compartit o separat, i cada equip es troba en una part.

3. Formes de jugar amb el mòbil.

4. Meta o metes que s'han d'aconseguir o defensar. Varien segons els esports (porteria, cistella, línia a terra, a la paret, xarxa...).

5. Forma determinada de puntuació.

6. Participació dels jugadors.

7. Sancions disciplinàries.

8. Regulació dels temps (durada del partit, temps de possessió, etc...).

9. Relació amb els companys.

10. Relació amb els adversaris.

3.2.2. Estructura funcional dels esports col·lectius

L'èxit en aquests esports, a més que depèn dels mateixos factors que els esports individuals (tècnica, capacitats físiques i capacitats mentals), també depèn en gran mesura del domini de la tàctica individual (presa de decisions) i col·lectiva (sistemes de joc).

Analitzem els diferents aspectes que determinen aquesta estructura funcional:

La comunicació motriu

Indica la forma de relacionar-se amb els companys i amb els adversaris. Quan parlem de la comunicació entre companys, diem que pot ser verbal o no verbal. Per exemple, puc demanar a un company que em passe cridant "passa" o assenyalant amb el dit el lloc on vull que llance la pilota. Pel que fa a la comunicació amb els adversaris,

anomenada contracomunicació, està determinada pel reglament, que indica el grau de proximitat i contacte permesos (per exemple, en rugbi es permet un grau de contacte molt més gran que en el futbol).

Un tipus de contracomunicació són les fintes, dirigides fonamentalment a enganyar l'adversari a través dels moviments. Els esports col·lectius es caracteritzen per la importància d'una comunicació adequada amb els companys i adversaris; amb els primers, per a assegurar una col·laboració adequada; amb els segons, per a enganyar-los i obtenir avantatges.

L'espai motor

Es refereix a la forma i mida del camp de joc i també a la col·locació i els desplaçaments dels jugadors en aquest. El camp de joc pot estar dividit, de manera que cada equip se situe en una part, o pot estar compartit pels dos equips, de manera que els seus jugadors s'hi situen lliurement. En els esports col·lectius la utilització adequada de l'espai motor és determinant del rendiment individual i de l'equip.

El temps motor

Indica com se succeeixen les fases del joc o períodes d'atac i defensa. Està condicionat per la situació dels jugadors a la pista. En els esports d'espai separat, les fases d'atac i defensa estan molt clarament establides, ja que els equips hi intervenen per torns i quan un equip es troba en defensa l'altre està en atac.

En els esports d'espai compartit l'equip en possessió de la pilota es troba en atac i l'equip que no el posseeix està en defensa. En alguns esports, com la modalitat de dobles en frontó, hi ha torns d'intervenció per a cada equip, però en altres esports, com l'handbol o el bàsquet, en qualsevol moment l'equip que defensa pot recuperar la pilota i passar a atacar.

La fase de l'atac immediatament posterior a la recuperació, en la qual l'equip busca arribar a una posició de llançament abans que l'altre equip organitze la seua defensa, s'anomena contraatac. La fase de la defensa immediatament posterior a la pèrdua de la pilota, en la qual l'equip defensor retrocedeix cap a la porteria per a organitzar la seua defensa, s'anomena balanç o replegament defensiu. En els esports col·lectius els jugadors i equips han d'ajustar la seua conducta constantment a la fase de joc en què aquest es trobe.

Els mitjans tecnicotàctics individuals

Són els moviments (per exemple, passar, llançar, etc.) que realitzen els esportistes per a aconseguir els objectius o finalitats tàctiques de l'esport (per exemple, assegurar la possessió de la pilota, avançar i marcar). L'elecció d'uns o altres (passar o llançar), o d'una modalitat o una altra (passar bombejat o picat), depenen de la situació del joc. Els esports col·lectius es caracteritzen per posseir gran quantitat de mitjans tecnicotàctics individuals que els jugadors han de dominar i ser capaços de realitzar-los amb varietat, ajustats a la situació, en presència d'adversaris i en condicions de fatiga.

Els mitjans tàctics col·lectius

Són els moviments coordinats que fan diversos jugadors per a aconseguir un determinat objectiu o finalitat tàctica. La seua manifestació s'ha d'adaptar a la situació de joc. Per exemple, a través d'una passada i va en profunditat els atacants busquen rebre la pilota en un espai lliure més proper a la porteria. Les passades d'anada i tornada poden realitzar-se de manera diferent (per exemple, directes, picats, bombejats) en funció de la ubicació dels defensors. En els esports col·lectius els jugadors no juguen sols i han de poder col·laborar amb els seus companys per a obtenir un millor rendiment, tant en atac com en defensa.

Els sistemes de joc

Són plans d'intervenció en atac i en defensa a través dels quals es coordinen les posicions i accions de tots els jugadors de l'equip per a aconseguir que el joc siga com més efectiu millor i oposar-se al sistema de joc de l'altre equip. Per exemple, un equip pot plantejar una defensa individual o en zona per intentar oposar-se a l'atac de l'altre equip. En els esports col·lectius els sistemes de joc són determinants de l'organització i funcionament de tot l'equip. De res serveix a l'equip tenir un bon funcionament individual si després les intervencions dels jugadors no estan coordinades.

4. ETAPES D'APRENTATGE

Hi ha diferents propostes de models d'iniciació específica a l'handbol. Considerarem com a models representatius dels models integrats d'iniciació a l'handbol el de la Federació Francesa d'Handbol (1979), que suposa l'antecedent dels models següents, els proposats per Juan L. Antón (1990a, 2002), el d'Oliver i Sosa (1996) i el de Torrecusa (els aspectes essencials d'aquests models els exposem a continuació en la taula següent:

Taula 4. Models integrats d'iniciació a l'handbol.

	ETAPA				
	1a etapa		2a etapa		
FEDERACIÓ FRANCESA D'HANDBOL (1979)	1a fase "Guanyar terreny"	2a fase "10 passades orientats"	1a fase: Defensa a dues línies (3x3), atac a la defensa en dues línies.	2a fase: Defensa individual i atac a la defensa individual.	
JUAN ANTÓN (1990a)	Etapa de formació-iniciació (8-12 anys).		Etapa de configuració (13-14 anys).		Etapa de consolidació de l'aprenentatge específic (15-16 anys).
TORRESCUSA (1991)	Iniciació Esportiva A) Aprenentatge global B) Aprenentatge específic		Aprenentatge específic		Perfeccionament
OLIVER I SOSA (1996)	Etapa 1 Iniciació específica		Etapa 2 Aprenentatge específic		Etapa 3 Aprenentatge especialitzat
JUAN ANTÓN (2002)	Fase d'aprenentatge previ de les habilitats, destreses específiques o intencions tàctiques	Fase de desenvolupament específic inicial dels mitjans tàctics grupals en forma globalitzada.		Fase de desenvolupament bàsic analític-sintètic dels mitjans grupals en dispositiu d'atac.	Fase de perfeccionament, estabilització i integració en el sistema de joc.

A continuació, explicarem d'una manera més detallada les propostes d'Oliver i Sosa (1996) i les de Torrecusa (1991).

4.1. Etapes de l'aprenentatge segons Oliver i Sosa

Pel que fa al model d'Oliver i Sosa (1996), aquests autors recullen els aspectes clau de models anteriors i proposen un procés d'iniciació a l'handbol en tres etapes, denominades:

- Etapa 1. Iniciació específica: en aquesta s'inicia els alumnes en la pràctica esportiva de l'handbol.
- Etapa 2. Aprenentatge específic: s'hi busca la consolidació de l'aprenentatge de l'handbol.
- Etapa 3. Aprenentatge especialitzat: en la qual es va perfilant l'especialització en llocs específics.

Consideren que aquesta divisió del procés d'iniciació permet:

- ❖ Ubicar l'alumnat en una d'aquestes en funció del seu grau de coneixement i execució.
- ❖ Facilitar la tasca del docent, ja que estableix els objectius, continguts, activitats bàsiques i criteris d'avaluació de cada etapa.

Etapa 1. Iniciació específica

En aquesta etapa els autors suposen que els alumnes o jugadors tenen el seu primer contacte específic amb l'handbol dins d'un entorn educatiu, de manera que busquen que l'esport s'adapte a les característiques dels xiquets i xiquetes. Proposen la utilització d'una metodologia global, en la qual utilitzen jocs simplificats, per a aportar un ampli i variat conjunt d'experiències que ajuden a ampliar el bagatge motor i assegurin la varietat dins de cada element tecnicotàctic.

Per a facilitar el joc plantegen els jocs en espais amplis. La utilització de jocs simplificats, plantejats de forma progressiva, juntament amb l'existència d'autonomia per part dels alumnes per a organitzar-se i la realització de reflexions sobre el joc, permeten que la metodologia d'ensenyament es base en la recerca.

Plantegen l'ensenyament paral·lel dels mitjans tecnicotàctics individuals i busquen fomentar el pensament tàctic, creatiu i ajustat als paràmetres d'espai, temps, companys, oponents i pilota, sense respostes estereotipades, de manera que no té especial rellevància la perfecció en l'execució tècnica. Busquen que el xiquet o la xiqueta entengui la importància de l'encadenament d'accions per a aconseguir els objectius associats a la situació de joc.

El desenvolupament de les capacitats físiques no és un objectiu prioritari, sinó

que aquestes es desenvolupen de manera associada a l'execució dels jocs proposats. Així mateix, també plantegen la millora general de la coordinació motriu a través dels continguts d'handbol. Pel que fa al joc de l'handbol, consideren convenient fer una adaptació de les regles caracteritzada pels aspectes següents:

- Major permissivitat en la manera de jugar la pilota, en funció del menor domini i control motor i del menor nivell d'execució dels elements tècnics, especialment en la senyalització dels passos i dobles.
- Major permissivitat en la lluita per la pilota en l'aire i menor permissivitat en les empentes, agafades, colps, etc. al contrari.
- Manteniment de la igualtat numèrica (sanció al jugador, no a l'equip).
- Adaptació de les mesures del terreny de joc i porteries.
- Distribució equilibrada del temps real de joc de cada jugador. Tots juguen aproximadament el mateix temps.
- Tots els jugadors han d'actuar com a porters al llarg del temps.

Etapa 2. Aprenentatge específic

En aquesta etapa els autors consideren que els jugadors o alumnes ja han passat per l'etapa anterior, per la qual cosa plantegen majors exigències (de precisió, velocitat, varietat i encadenaments) quant a l'aprenentatge dels elements tecnicotàctics específics de l'handbol. Sorgeix el treball bàsic dels elements del porter tot i que encara no hi ha especialització en aquest lloc.

En aquesta fase, a més, incorporen la iniciació als mitjans tàctics bàsics, buscant no automatitzar sinó utilitzar-los intel·ligentment, i comencen a contemplar el desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques en transició cap a una preparació física més específica. Plantegen la utilització d'una metodologia més analítica, sense abandonar la globalització, ja que consideren necessària la pràctica de joc real.

Així, continuen l'ensenyament mitjançant la recerca, però introdueixen la instrucció directa. En els jocs i activitats plantejats els espais es van reduint, de manera que són progressivament més similars al joc real, i exigeixen més precisió en les accions. Així mateix, en la construcció de les tasques consideren necessari augmentar progressivament el grau de complexitat en cada un dels mecanismes de percepció, anàlisi, presa de decisió i execució (solució motriu).

Quant als sistemes de joc que cal utilitzar en la pràctica del joc global, plantegen

que la defensa s'organitze en dues línies esglaonades en el mig camp propi, amb intenció d'interceptar la pilota; els jugadors ocupen una línia o l'altra en funció de la seua situació en atac en el moment de perdre la pilota (els que eren a la primera línia ofensiva ocupen la primera línia defensiva).

El comportament dels defensors s'ha de regir per la intenció tàctica d'interceptar la pilota o provocar errors en l'adversari i, davant la recuperació de la pilota, iniciar el contraatac. Respecte a l'atac, consideren que se n'ha de plantejar l'organització en dues línies esglaonades. Pel que fa a les premisses de joc dels jugadors, aquests han de realitzar desmarcatges entre les línies defensives per a rebre i tornar a passar (passada i va) o progressar fins a trobar una bona posició de llançament.

D'altra banda, busquen ampliar el coneixement de les regles de joc i proposen una adaptació de les regles menor que en la fase anterior, caracteritzada per disminuir fins a desaparèixer la permissivitat en la regla relacionada amb les formes de jugar la pilota: passos, dobles...; així com la permissivitat en la regla relacionada amb el comportament amb el contrari, buscant incidir en la utilització del tronc.

Així mateix, introdueixen la desigualtat numèrica i progressivament les mesures del terreny i les porteries s'assemblen a les propostes en el reglament de joc. No obstant això, continuen plantejant la distribució equilibrada del temps real de joc de cada jugador, de manera que tots juguen el mateix temps, així com la rotació de tots els jugadors/es en la funció de porter.

Finalment, consideren que en aquesta etapa la competició s'ha de considerar com a mitjà d'aprenentatge i mai com a recerca de rendiment. El moment de passar a l'etapa següent es produeix quan l'atac aconsegueix amb facilitat desbordar la defensa en dues línies.

Etapa 3. Aprenentatge especialitzat

En aquesta etapa pretenen aprofundir en l'aprenentatge de l'esport, de manera que plantegen la millora dels mitjans tecnicotàctics individuals, els mitjans tàctics i els sistemes de joc. Per a poder continuar el procés d'ensenyament-aprenentatge consideren necessari l'ús de tècniques d'ensenyament més analítiques, ja que exigeixen un alt nivell d'eficàcia en l'execució tècnica, encara que no abandonen les estratègies mixtes i globals, que permeten no oblidar l'enfocament lúdic de l'aprenentatge.

Així, la instrucció directa i la recerca (resolució de problemes) conviuen com a mètodes d'ensenyament. Pel que fa al disseny de tasques, pretenen que aquestes siguin més complexes que les de l'etapa anterior en cadascun dels mecanismes: perceptiu, etc. La major exigència tecnicotàctica i física la tradueixen en un procés d'especialització (llocs específics) de manera que els jugadors comencen a ser formats en diversos llocs específics.

En cada lloc específic, el jugador aprofundeix en els elements tecnicotàctics individuals propis, els mitjans tàctics col·lectius en els quals intervé i els rols i accions propis dins dels sistemes de joc. Els autors consideren com a negativa l'especialització només en tasques ofensives o defensives.

Pel que fa a l'organització del joc, consideren que en aquesta etapa la defensa ja ha de plantejar-se en un sistema defensiu d'una línia defensiva (o de dues, amb pocs jugadors en la segona línia) que se situe pròxima a la seua àrea de porteria.

El comportament dels defensors s'ha de caracteritzar per l'ocupació de zones determinades, llocs específics, adoptant major amplada o profunditat en funció de la situació de la pilota i de les característiques de l'oponent. Així mateix, han d'intentar recuperar la pilota i/o dificultar la progressió dels atacants i els seus possibles llançaments mitjançant els elements tecnicotàctics, principis tàctics individuals i mitjans tàctics col·lectius defensius.

Davant la recuperació de la pilota, inicien el contraatac. Consideren que l'atac s'ha d'organitzar en un sistema ofensiu de dues línies esglaonades, en què els atacants ocupen llocs específics, adoptant més profunditat i amplada, en funció de les seues pròpies característiques i de l'organització de la defensa contrària.

El seu comportament ha de regir-se per intentar conservar la pilota i marcar gol mitjançant la utilització dels elements tecnicotàctics individuals i mitjans tàctics col·lectius ofensius. Quan perden la possessió de la pilota han de realitzar ràpidament el replegament per a ocupar els seus llocs específics defensius. Les regles del joc s'han d'acatar tal com especifica el reglament de joc, sense adaptacions.

4.2. Etapes de l'aprenentatge segons Torrescusa

Basat en el model proposat per Oliver i Sosa, Luis Carlos Torrescusa proposa, per la seua banda, les següents etapes d'aprenentatge per a l'handbol (taula 1.5 adjunta, Luis Torrescusa):

Taula 5. Etapes d'aprenentatge per a l'handbol (Luis Torrecusa, 1991)

EDAT-CATEGORIA	ETAPA	CARACTERÍSTIQUES ESPECIALS	ASPECTES METODOLÒGICS I DE CONTINGUT	RELACIÓ PEDAGÒGICA
8-9 Benjamins 10-11 Alevins	Iniciació esportiva A) Aprenentatge global	<ul style="list-style-type: none"> * L'handbol conviu amb altres esports i classes d'Educació Física. * Necessitat de moviment. * Familiarització perceptiva amb l'esport. * Adaptació a l'handbol del xiquet/a. 	<ul style="list-style-type: none"> * Conductes perceptivomotrius. * Habilitats bàsiques. * Jocs no reglats. * Desenvolupament de la motricitat. * Tractament integrat. * Metodologia global en espais amplis. * Elements tècnics del joc. * Ús del joc com a mètode d'ensenyament. 	APRENTATGE
12-13 (14) Infantil	B) Iniciació específica	<ul style="list-style-type: none"> * Avaluació física del subjecte. * Reducció dels espais. * Major complexitat. * Augment de regles. 	<ul style="list-style-type: none"> * Consolidació de motricitat bàsica. * Motricitat específica. * Mitjans tàctics bàsics. * Trànsit a espais reduïts. * Situacions d'aprenentatges variables i bàsiques. * Reforços positius i procés de correccions. 	APRENTATGE

(14) 15-16 Cadets	Aprentatge específic	<ul style="list-style-type: none"> * Desenvolupament físic i entrenament específic de la condició física. * Augment volum d'entrenament. * Primer procés selectiu de jugadors. * Joc d'imitació. * Joc en llocs específics. * Fases en defensa i atac. * Majors exigències competitives. * Joc real. 	<ul style="list-style-type: none"> * Metodologia específica. * Reducció màxima d'espais. * Elements tecnicotàctics individuals en els llocs. * Mitjans tàctics complexos. * Jugar en profunditat. * Defenses zonals. Sistemes de joc. * Principis estratègics defensa/atac. * Processos de correccions més exigents. * Situacions d'aprenentatge més complexes, segons objectius. 	ENTRENAMENT
17-18-19 Juvenil sènior	Perfeccionament	<ul style="list-style-type: none"> * Màxima importància de la condició física. * Segon procés de selecció. * Evolució tecnicotàctica paral·lela a les qualitats físiques. * Recerca d'eficàcia. * Màxima especialització en el lloc. * Augment d'entrenaments. * Aspectes competitiu competicions nacionals. 	<ul style="list-style-type: none"> * Metodologia especial. * Especialització tecnicotàctica. * Estratègies i sistemes de joc. * Joc a distància. * Perfeccionament del gest tècnic. * Millora individualitzada. * Domini tecnicotàctic individual. * Situacions d'aprenentatge similars al joc real. 	ENTRENAMENT

5. EL JOC I LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES EN L'HANDBOL

Jugar és un acte tan antic com la humanitat. Aristòtil i Plató ja es referien al joc com un element fonamental en el desenvolupament personal i social. Les referències al joc al llarg de la història són múltiples i variades.

Quan és reglat, el joc es converteix en esport, entès com el conjunt de situacions motrius codificades en forma de competició i amb caràcter institucional (Parlebas, 1989). En l'ensenyament, en edats primerenques, el component lúdic és un aspecte indispensable per a afavorir l'aprenentatge.

Està demostrat que un xiquet o una xiqueta aprèn més quan ho fa en un context de joc ja que aquesta situació no la percep com a obligatòria i imperativa. Donada la importància que té el joc en l'ensenyament de l'handbol d'iniciació, es considera oportú explicar d'una forma detallada les diferents formes de tractament dels jocs:

Taula 6. Formes de tractament dels jocs (Antón, 1990)

FORMES DE TRACTAMENT	CARACTERÍSTIQUES	EXEMPLES PRÀCTICS DE SITUACIONS PEDAGÒGIQUES
JOC LLIURE	<ul style="list-style-type: none"> * Observar la conducta del jugador pel que fa a ocupació d'espais, participació espectador-actor, ajuda que realitza, etc. * No indicacions gestuals especials. Reglament mínim i aplicació progressiva. <ul style="list-style-type: none"> * Equilibri dels equips. * Facilitar desenvolupament de la creativitat. 	<ul style="list-style-type: none"> * Possibilitat de participació d'alumnes com a jutges, entrenadors, anotació d'errors/encerts, etc. * L'educador guia i orienta, no dirigeix. * Vetlar per la participació de tots i encoratjar els més febles. * Modificar el nombre de components d'equips
JOC DIRIGIT O JOC AMB TEMA	<ul style="list-style-type: none"> * Joc tal com és, però enfocat a reforçar una habilitat o un concepte col·lectiu. * Proposar determinades maneres particulars d'acció, sobrevalorats en el context global del joc. * Atraure atenció sobre errors. 	<ul style="list-style-type: none"> * Multiobjectius de zones (la pilota ha de passar obligatòriament per "x" zones). * No fer més d'un bot o botar amb la mà dominant. * Passades rodades o en salt. * No repetir passades al mateix jugador. * Reduir o augmentar nombre de passades.
JOC APLICATS A UNA HABILITAT ESPECÍFICA O CONCEPTE	<ul style="list-style-type: none"> * Millora competitiva d'una tècnica concreta fora del context global del joc. * Valoració de progressió específica analítica d'un concepte a través de jocs. 	<ul style="list-style-type: none"> * Recorreguts de bot per relleus. * Circuits de llançament variats a temps concret o amb objectiu de potència o precisió. * Quin equip ocupa abans "x" zones. * "Netejar" de pilotes un espai determinat. * Arribar a una zona salvant

		obstacles.
MULTIPILOTES	<ul style="list-style-type: none"> * Defensar i atacar en el mateix terreny amb més d'una pilota. * Recerca major participació efectiva de tots els alumnes. * Estimular capacitat perceptiva. * Aceptació del joc dirigit amb valor intrínsec. 	<ul style="list-style-type: none"> * Variar nombre de pilotes o jugadors enfrontats. * Variar característiques de les pilotes. * Modificar espacials del terreny. * Redistribucions contínues espacials. * Possibilitat determinar funcions rotatives (defensors, atacants).
MULTIBANCS O MULTIMETES (PROGRESSIUS)	<ul style="list-style-type: none"> * Progressar de la dimensió espacial de meta o assolir o protegir en funció de rols de situacions senzilles a complexes o abstractes. * Estimular la capacitat perceptiva. 	<ul style="list-style-type: none"> * Joc normal amb una sola porteria o blanc. * Joc amb dues porteries. Joc amb tres o quatre porteries. * Variar la disposició de les metes: enfrontades, en angle, creuades, etc. * Possibilitat de relació amb multipilotes.
ESPORT REDUÏT	<ul style="list-style-type: none"> * Esport tal com és, però reduint el nombre de jugadors, espai de joc, temps de possessió, etc. * Adaptació progressiva regles ajustades a l'edat i nivell de captació. 	<ul style="list-style-type: none"> * Urbanització alternativa o simultània de diverses possibilitats de reducció en funció dels objectius.

Les tasques motrius, per la seua banda, són el contingut bàsic a través del qual desenvoluparem les habilitats motrius (bàsiques i específiques) i buscar la consecució dels diversos objectius que ens plantejem amb els nostres jugadors. L'elecció d'unes tasques o altres determinarà el seu aprenentatge i condicionarà, en part, els continguts que es treballaran, ja que se seleccionarà la metodologia més adequada.

L'essència de les tasques motrius és el moviment humà, i en l'àmbit de l'esport suposen l'instrument pel qual l'individu desenvolupa les seues potencialitats educatives. Les activitats que plantejem en les nostres classes hauran de basar-se sempre en les habilitats motrius que el xiquet o la xiqueta ha anat desenvolupant al llarg de la seua evolució.

Si respectem els principis biològics i pedagògics en la planificació de l'entrenament, aconseguirem una evolució harmònica en el procés de formació de l'esportista en l'aspecte físic, cognitiu i afectiu. Per tant, una habilitat motriu es pot definir com la capacitat adquirida per aprenentatge, capaç de produir resultats previstos amb el màxim de certesa i, sovint, amb la mínima despesa de temps i d'energia.

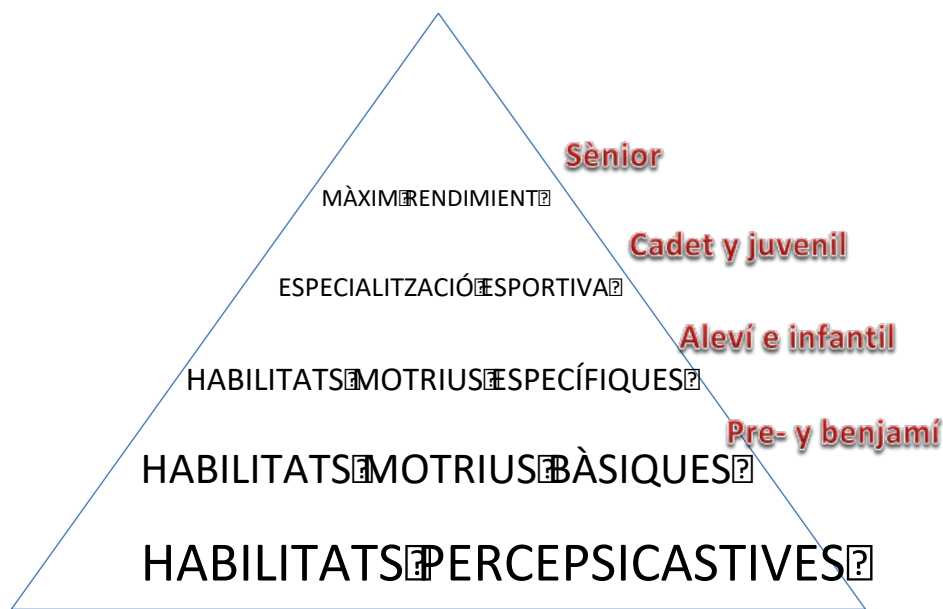


Figura 8. Les habilitats motrius bàsiques en handbol.

Les habilitats perceptives a través de tasques motrius habituals ($\pm 4/6$ anys) són habilitats de caràcter exploratori; tenen com a objectiu millorar els aspectes perceptius implicats en l'execució des d'una perspectiva qualitativa (proposada per Sánchez Bañuelos, 1984).

Les habilitats motrius bàsiques ($\pm 6/9$ anys) fixen els patrons de les tasques habituals i permeten adquirir noves formes de moviment. Segons Bañuelos (1984), es classifiquen en habilitats i destreses amb el cos (desplaçaments, salts i girs) i habilitats i destreses amb objectes (llançaments i recepcions).

Les habilitats motrius específiques ($\pm 9/14$ anys) són anomenades també "tasques motrius esportives" i constitueixen una activitat física que se centra en la consecució d'un objectiu amb uns condicionaments necessaris per a la seua realització. Presenten una major complexitat en els mecanismes de percepció, decisió i execució de la tasca (Bañuelos, 1984).

L'especialització esportiva ($\pm 14 / 18-19$ anys), quan es consoliden les habilitats motrius específiques, augmenta l'especificitat de les situacions (especialització i entrenament en llocs específics) i apareixen de forma significativa en l'entrenament els procediments tàctics col·lectius.

El màxim rendiment (\pm 18-19 ... anys) suposa la preparació analítica i exhaustiva del jugador/equip cap a la consecució d'un determinat objectiu esportiu.

6. L'ENSENYAMENT DE L'HANDBOL

6.1. Directrius genèriques per a l'ensenyament de l'handbol

Per al correcte ensenyament de l'handbol s'haurien de tenir en compte alguns aspectes com:

- Portar una adequada organització en els exercicis/jocs perquè tots estiguen com més actius millor.

- Mantenir un ambient de respecte i cordialitat.
- Treballar els aspectes tècnics i tàctics adequats a la seua edat
- Intentar que el xiquet tinga el màxim contacte possible amb la pilota durant la sessió; per a fer-ho, cal tenir en compte que quan estem organitzant els grups, com menys participants hi haja en un grup, major serà el contacte amb la pilota. També cal tenir en compte que si s'introdueixen més pilotes en alguns dels exercicis/jocs, augmenta la velocitat i dificultat perceptiva de l'activitat.

- Observar el desenvolupament dels exercicis/jocs: si un joc funciona en un determinat moment, intentar fer-ne d'altres semblants, o introduir variants en el mateix.

- Preguntar a l'alumnat de tant en tant a quin joc els agradaria jugar.
- Motivar l'alumnat, oferint sempre varietat i novetat en els jocs i exercicis.
- Respecte a la pilota: els xiquets i xiquetes d'entre 5 i 11 anys només poden aprendre llançant pilotes de grandàries que corresponguen a la mida de les seues mans. Al principi, com una ajuda d'aprenentatge, encara han de ser més petites que les pilotes oficials destinades als grups d'edat individuals. És convenient utilitzar pilotes de diferents mides ja que millora les habilitats de coordinació i sobretot la sensibilitat cap a la pilota.

Consells pràctics sobre l'organització en el terreny de joc

Quan es té un camp de 20x40 per entrenar, no hi ha molts problemes a l'hora d'organitzar la sessió. No obstant això, moltes vegades només es disposa de mig camp, per la qual cosa a continuació s'ofereixen diferents formes de distribució per zones de treball. Tot això amb la finalitat de mantenir el major nombre possible de jugadors entrenant i jugant.

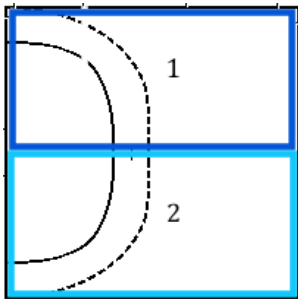


Figura 9.

1) Tenir 2 zones orientades a porteria de tal manera que s'aprofiten els llançaments a aquesta. També es podria delimitar en paral·lel a les porteries, per a acoblar a un altre tipus de jocs.

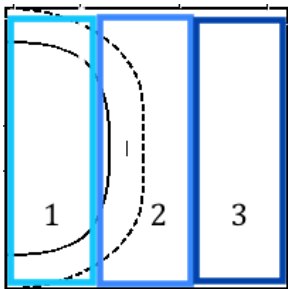


Figura 10.

2) Tenir 3 zones de treball en la forma que es presenta en la figura 2 o en disposició horitzontal per a aprofitar els llançaments a porteria

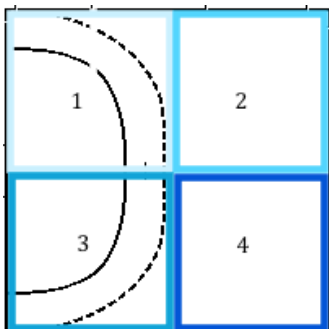


Figura 11.

3) Tenir 4 zones de treball dins de la mateixa zona de joc, que poden variar aquestes dimensions segons la necessitat.

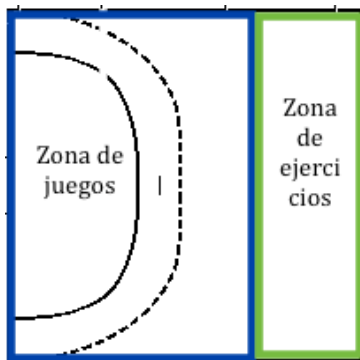


Figura 12.

4) 2 zones de treball amb objectius diferents. En verd: lloc d'exercicis. En blau: lloc de jocs. Poden orientar-se o no a porteria.

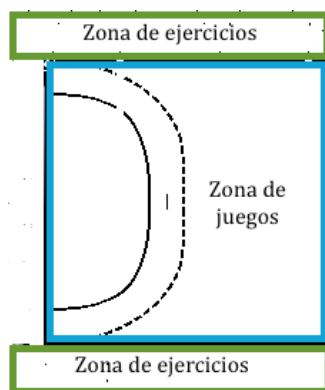


Figura 13.

5) Tres zones de treball, però incloent l'espai al voltant del camp. En verd: lloc d'exercicis. En blau: lloc de jocs. Podrien obtenir-se més variacions tenint en compte aquest aspecte.

Consells pràctics sobre les divisions del terreny de joc

Cal tenir en compte les següents mesures de seguretat quan es jugue i es facen exercicis en diferents camps situats un al costat de l'altre:

- Tractar de marcar i tancar els camps amb caixes o objectes similars per a impedir que les pilotes vagen rodant cap a altres camps.
- Col·locar bancs o altres equipaments; per exemple, matalafs o cinta de barrera podran utilitzar-se com a divisors/delimitadors de zones a la sala; no s'han d'utilitzar barres que impliquen perill.

Consells pràctics sobre l'organització amb els alumnes

El criteri per a l'establiment dels equips podria ser el següent:

En cas de tenir una xifra aproximada de 20 alumnes:

- ❖ Fer 2 equips. En cas de tenir una xifra aproximada d'entre 21 i 27 alumnes:
- ❖ Fer 3 equips. I si es tenen més de 28 alumnes:
- ❖ Fer 4 equips.

Per a fer els equips s'han de tenir en compte les afinitats entre alumnes i repartir, en grups heterogenis, tots de la mateixa manera. Això vol dir que hem de repartir els més hàbils i els menys hàbils entre tots els equips, de manera que en cadascun hi haja un nivell similar en tots els aspectes del joc.

Consells sobre el reglament d'handbol en la iniciació

És important no aclaparar els xiquets amb totes les regles de l'handbol. Així doncs, a continuació s'exposen les regles bàsiques mínimes per a jugar a l'handbol. Es denominen regles d'or i són les que s'utilitzen les primeres vegades que s'entra en contacte amb aquest joc.

Les 5 regles d'or

- No colpejar el company
- No llevar la pilota de la mà
- No envair l'àrea de porteria
- No fer mes de 3 passos amb la pilota a la mà
- No tenir la pilota mes de 3 segons a la mà

Un altre aspecte que cal destacar és la introducció de regles pedagògiques destinades a accelerar el procés d'aprenentatge (o eliminar accions perjudicials o promoure accions beneficioses). La seua aplicació ha de ser progressiva, s'han d'utilitzar amb criteri i en el moment oportú. És a dir, han d'acoblar-se als objectius definits per a cada etapa d'aprenentatge i adequar-se al nivell de maduració dels practicants.

Les regles amb finalitats pedagògiques poden aplicar-se a un jugador en particular, a uns quants o a tot l'equip; poden limitar-se a un cert espai o temps; poden ser transitòries; poden ser diferents per a un o diversos jugadors...; tot d'acord amb el criteri de l'educador que els triarà i utilitzarà amb el fi últim d'“optimitzar el procés d'ensenyament-aprenentatge”.

Algunes regles pedagògiques que se solen utilitzar són: la utilització del picat, no passar al mateix jugador de qui s'ha rebut la pilota, limitar la utilització del bot, tocar el posseïdor de la pilota per a recuperar-la, servei de porteria després de marcar un gol, jugar sempre amb contraatac i evitar el ritme lent de joc.

6.2. L'ensenyament de l'handbol en el context escolar

L'handbol s'ha d'ensenyar com un joc basat en habilitats tècniques, coneixements tàctics i la capacitat d'improvisació. Però l'handbol és també un esport de contacte i hem d'ensenyar als nostres xiquets i xiquetes per a ser capaços de gestionar aquests enfrontaments sense por i amb l'agressivitat necessària i controlada mitjançant l'ús adequat de les habilitats tècniques i els coneixements tàctics.

El professor ha de plantejar les seues lliçons de manera que es demane l'activitat cerebral dels xiquets. Es pot fer a través de:

- Petits jocs tàctics, en els quals els xiquets i xiquetes constantment han de qüestionar-se preguntes com ara: A qui he de passar? Cap on he de córrer? M'atrevisc a botar?
- Exercicis funcionals amb la màxima aproximació possible al joc real. Com a exemple, un contraatac, en què dos jugadors actuen contra 1 oponent. He de passar al meu company d'equip o he de continuar tot sol progressant? Els jugadors en aquestes situacions han de percebre, avaluar, decidir i actuar en molt poc de temps.
- Plantejar tasques amb diverses solucions i sol·licitar als estudiants que

intenten trobar la millor solució basada en les seues experiències.

Per tal d'obtenir un bon resultat en l'ensenyament és molt important que els alumnes estiguen motivats i entenguen el que estan fent. Si l'exercici és massa fàcil o massa complicat els alumnes perdran automàticament la motivació i la concentració. Requereix un coneixement teòric suficient de l'handbol i la capacitat per a organitzar i planificar una lliçó d'handbol a l'escola.

Per a molts professors l'organització d'una activitat serà un problema central. El principal objectiu de la lliçó d'handbol a l'escola és mantenir un alt nivell d'activitat basada en la necessitat natural dels xiquets de moviment i gaudi. L'èmfasi s'ha de posar en el desenvolupament de resistència, força, agilitat, i al mateix temps presentar l'handbol com un joc divertit amb molta varietat.

El principal problema per a molts professors és tenir massa alumnes en una sala de vegades massa xicoteta. Però aquesta circumstància pot convertir-se en un avantatge per a dur a terme diversos jocs tàctics i exercicis per a familiaritzar els alumnes amb la pilota i tots els exercicis que poden estar relacionats amb situacions del joc.

6.3. L'ensenyament de l'handbol en el context esportiu

6.3.1. En les categories de prebenjamí, benjamí i aleví

Els objectius generals per a aquestes categories seran:

1. Participar activament en els partits, jocs i exercicis establint relacions constructives amb els altres.
2. Desenvolupar una actitud de col·laboració i companyonia, respectant les regles i normes que democràticament s'establisquen.
3. Respectar tots els elements que componen aquest esport valorant les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
4. Gaudir de la pràctica apreciand els valors i les normes bàsiques que regeixen el desenvolupament d'aquest esport.
5. Apreciar l'esforç com a element clau, contribuint a la valoració de les actituds d'autosuperació.

Els objectius específics per a les categories de prebenjamí i benjamí serien:

1. Desenvolupar la seua motricitat bàsica.
2. Estimular el seu desenvolupament perceptiu.

3. Conèixer bàsicament els continguts de l'handbol.

4. Distingir els diferents rols dins del joc.

I per als d'aleví:

1. Millorar la seua motricitat bàsica.

2. Iniciar en el desenvolupament de capacitats físiques.

3. Millorar el seu desenvolupament perceptiu, de decisió i d'execució.

4. Millorar la tècnica específica per llocs.

5. Iniciar la utilització de mitjans bàsics col·lectius.

6. Començar la utilització de sistemes defensius i ofensius bàsics.

7. Millorar la velocitat de reacció i de joc.

8. Desenvolupar l'actitud competitiva.

A continuació s'exposen els continguts conceptuals, procedimentals i actitudinals, que bàsicament són els mateixos per a les tres categories.

Continguts conceptuals

Els continguts conceptuals constitueixen la base sobre la qual es programaran les activitats d'ensenyament-aprenentatge, per tal d'aconseguir el que s'expressa en els objectius. Així doncs, els continguts conceptuals que cal treballar serien:

- Coneixement de les regles bàsiques
- Coneixement dels diferents rols del joc
- Anàlisi de diferents situacions de joc per a triar la resposta més eficaç
- Comprensió de la necessitat de jugar en equip per a aconseguir majors fites

Continguts procedimentals

Els continguts procedimentals constitueixen un conjunt d'accions que faciliten l'assoliment d'un fi proposat. L'alumnat serà el principal actor en la realització dels procediments que demanden els continguts, és a dir, desenvoluparà la capacitat per a "saber fer".

Continguts d'educació física de base

- Psicomotricitat: esquema corporal, lateralitat, percepció espaciotemporal, equilibri, coordinació i agilitat.
- Habilitats bàsiques: desplaçaments, salts, girs, llançaments i recepcions.

Continguts actitudinals

L'aprenentatge de continguts actitudinals és un procés que es du a terme bàsicament per la interacció amb altres companys i s'inicia amb l'aprenentatge previ de normes i regles. El professor ha de ser un model d'actituds a imitar, pel que fa a puntualitat, ordre, respecte, actitud de diàleg i comprensió.

Actitud individual

- Interès per augmentar la competència motora, intentant superar-se.
- Preocupar-se per complir els rols assignats en els jocs.
- Actitud de respecte davant la derrota en competició.

Actitud de respecte

- Respecte i responsabilitat cap al propi cos i el dels altres.
- Respecte a l'actuació dels companys/es i dels adversaris.
- Respecte per les normes i regles establides.

Actitud de respecte al grup

- Manteniment d'una relació constructiva amb els companys/es i de respecte mutu.
- Actitud tolerant cap als diferents nivells de destresa propis i dels altres.
- Disposició favorable cap al treball en equip.

Actitud cap a l'aprenentatge

- Valoració de la concentració en situacions d'aprenentatge.
- Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor.

Actitud cap a hàbits de vida saludables

- Esforç per mantenir una neteja personal i indumentària adequades.

6.3.1.1. Metodologia d'ensenyament del minihandbol

En aquest apartat descriurem l'etapa d'iniciació global, que és la que es correspon amb les categories de benjamí i aleví (8-12 anys). Aquesta etapa està determinada per les fases següents:

Fase 1. La pilota és el centre d'atenció

Fase 2. Guanyar terreny

Fase 3. Guanyar terreny orientadament

Fase 4. Joc amb intencionalitat

Abans de passar a descriure les fases que caracteritzen l'etapa d'iniciació global, és important saber la base sobre la qual es parteix. En aquesta línia, les principals característiques d'aquestes edats són les següents:

- A escala col·lectiva, tots els jugadors persegueixen la pilota, hi ha nombroses pèrdues de pilota i molt pocs llançaments.
- A escala individual, els no iniciats primer miren el que passa, reaccionen i actuen sobre el que han vist.
- Els iniciats organitzen les seues accions no només en funció de la pilota sinó també del que fan els seus companys, els seus adversaris i de l'espai útil de joc.
- Els equips de jugadors iniciats estan definits (atacants i defenses); i organitzats per funcions.

Fase 1. La pilota és el centre d'atenció

En aquesta etapa tots persegueixen la pilota, no hi ha equips i la pilota no circula entre els jugadors sinó que és monopolitzada. També, els jugadors que es troben més allunyats de la pilota sovint prenen la postura contrària. Els objectius específics que cal treballar en aquest context són:

1. Aconseguir que els jugadors se separen.
2. Aconseguir que els jugadors que van amb el que té la pilota es reconeguen atacants; i els altres, defensors.

Fase 2. Guanyar terreny

Una vegada que els jugadors es dispersen, comencen a reconèixer els equips. Els objectius pel que fa a atac i defensa són:

1. Per a l'equip que ataca:
 - Mantenir la possessió de la pilota.
 - Que la pilota canvie de posseïdor.
2. Per a l'equip que defensa:
 - Evitar que la pilota circule entre l'altre equip. La forma principal de treball en aquesta fase és el joc de les 10 passades, algunes normes bàsiques del qual serien les següents:

- A l'equip que defensa: tot jugador s'ha d'emparellar amb un atacant i col·locar-se entre aquest i la pilota per a evitar que la reba.
- Podem fer el canvi de papers quan la pilota és recuperada, o simplement quan la pilota toca a terra.
- Se sol prohibir el bot per a obligar a jugar col·lectivament.
- A vegades se sol afegir el permís d'efectuar un sol bot per jugador i per possessió.

Fase 3. Guanyar terreny orientadament

Els objectius en aquesta fase seran:

1. Per a l'equip que ataca:

- Mantenir la pilota i que circule d'un costat a l'altre.
- Que els desmarcatges tendisquen a ser en totes les direccions.

2. Per a l'equip que defensa:

- Assetjar i dissuadir.
- Recuperar activament la pilota (intercepció) per a ser atacant. Dos jocs recomanats en aquesta fase serien: l'handbol-rugbi i la pilota-torre.

Observacions per a aquesta fase

- Utilitzar el partit d'handbol com a forma principal d'entrenament.
 - Proposar la defensa individual a tot el camp.
 - Introduir el concepte de triangle defensiu per a mostrar on es col·loca exactament el defensa de l'atacant sense pilota.

Amb aquesta disposició s'aconsegueixen dues coses: per una part obrir la línia de passada, per a poder interceptar després; i per una altra, prohibir, amb la nostra situació, el desmarcatge orientat cap a la porteria.

En l'àmbit tecnicotàctic individual es treballarien els aspectes següents:

1. Per a l'atac:

- Seguir la passada i recepció (amb el treball específic de dissociació del membre superior - membre inferior per a poder avançar orientadament).
- Afegir els desplaçaments amb pilota (1, 2 i 3 passos).
- Afegir el bot (com a recurs per a avançar).

2. Per a la defensa:

- En l'assetjament, a més de molestar, ensenyar a traure la pilota en el bot de l'atacant com una altra forma de passar a ser atacants.
- En el marcatge al jugador sense pilota, a més d'evitar que reba (dissuasió), hi afegim la intercepció.

Metodològicament és important ensenyar a dissuadir abans que a interceptar la pilota a causa del caràcter perceptivomotriu.

Fase 4. Joc amb intencionalitat

En aquesta fase hi ha una certa maduresa en els desmarcatges orientats a porteria i augmenta el nombre de llançaments en els partits. També sol passar que els jugadors es desmarquen principalment cap endavant, amb la qual cosa col·lapsen la zona propera als 6 metres.

Els nous objectius en aquesta fase seran:

1. Per a l'equip que ataca:

- Tots els anteriors.
- Augment de l'eficàcia en el llançament.
- Aparició de comportaments de col·laboració (desmarcatges organitzats en l'espai i en el temps).

2. Per a l'equip que defensa:

- Els anteriors.
- Minimitzar els efectes del llançament.
- Comportaments de col·laboració (ajudes i canvis d'oponents).

Estratègies en l'aspecte tecnicotàctic individual

1. Per a l'atac suggerim un "sistema" d'atac a la defensa individual.
2. Col·loquem els jugadors repartits en l'espai en amplitud i profunditat.
3. Expliquem que hi ha desmarcatges en profunditat i desmarcatges de suport.

Els continguts de la tècnica i tàctica individual ja apareixen pràcticament tots

1. En atac:

- a. El jugador amb pilota:
 - llançament
 - passada
 - desplaçaments (amb pilota a la mà i bot)
 - fintes

- b. El jugador sense pilota:
 - desmarcatge en profunditat
 - desmarcatge en suport

Els continguts de la tècnica i tàctica individual també apareixen pràcticament tots

2. En defensa:

- a. El defensa del jugador amb pilota:
 - assetjament al jugador amb pilota
 - blocatge
- b. El defensa del jugador sense pilota:
 - interceptar i dissuadir
 - ajudes als companys
 - apareix ací la figura del porter

Al final d'aquesta etapa:

- Els jugadors ja juguen amb una gran intencionalitat.
- En atac es passen la pilota esperant que un jugador en un desmarcatge profund es quede només per a llançar.
- En defensa, preparen miniestratègies individuals per a robar la pilota i s'ajuden quan un és batut.
- Es passa d'un joc basat en reaccions a un joc que procura anticipar el que passarà. Després d'aquesta etapa d'iniciació global es passaria a l'etapa d'iniciació específica que es desenvolupa durant les etapes infantil i cadet (12-16 anys).

6.3.2. L'handbol en la categoria infantil

Els objectius generals per a aquesta etapa seran:

1. Participar activament en jocs i exercicis establint relacions constructives amb els altres.
2. Desenvolupar una actitud de col·laboració i companyonia, respectant les regles i normes que democràticament s'establisquen.
3. Respectar tots els elements que componen aquest esport valorant les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
4. Gaudir de la pràctica apreciand els valors i les normes bàsiques que regeixen el desenvolupament d'aquest esport, utilitzant els aprenentatges per a millorar individualment.

5. Adaptar els aprenentatges a les situacions de joc.
6. Apreciar l'esforç com a element clau, contribuint a la valoració de les actituds d'autosuperació.

Els objectius específics de l'handbol per a aquesta etapa seran:

1. Millorar la seua motricitat bàsica.
2. Iniciar en el desenvolupament de capacitats físiques.
3. Millorar el seu desenvolupament perceptiu, de decisió i d'execució.
4. Millorar la tècnica específica per llocs.
5. Desenvolupar la utilització de mitjans bàsics col·lectius.
6. Ampliar la utilització de sistemes defensius i ofensius.
7. Millorar la velocitat de reacció i de joc.
8. Desenvolupar l'actitud competitiva.

Continguts conceptuals

- Coneixement de les regles bàsiques
- Coneixement dels diferents rols del joc
- Anàlisi de diferents situacions de joc, triant la resposta més eficaç
- Comprensió de la necessitat de jugar en equip per a aconseguir majors fites

Continguts procedimentals

Continguts d'educació física de base

- Psicomotricitat: equilibri, coordinació i agilitat.
- Habilitats bàsiques: desplaçaments, salts, girs, llançaments i recepcions.
- Condició física: velocitat, flexibilitat i resistència.

Continguts actitudinals

Actitud individual

- Interès per augmentar la competència motora, intentant superar-se.
- Estima pels valors de constància, esforç i autoexigència.
- Esforç d'autosuperació.
- Preocupar-se per complir els rols assignats en els jocs.
- Actitud de respecte davant la derrota en competició.

Actitud de respecte

- Respecte i responsabilitat cap al propi cos i el dels altres.

- Respecte a l'actuació dels companys/es i dels adversaris.
- Respecte per les normes i regles establides.

Actitud de respecte al grup

➤ Manteniment d'una relació constructiva amb els companys/es i de respecte mutu.

- Actitud tolerant cap als diferents nivells de destresa propis i dels altres.
- Interès per la recerca de vies comunicatives en la resolució de conflictes.
- Disposició favorable cap al treball en equip.
- Valoració de la participació individual per a la consecució de l'objectiu comú del grup.

Actitud cap a l'aprenentatge

- Valoració de la concentració en situacions que exigeixen esforç.
- Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor.

Actitud cap a hàbits de vida saludable

- Esforç per mantenir una neteja personal i indumentària adequades.
- Consolidació d'hàbits de salut.
- Presa de consciència del valor de les qualitats físiques per al desenvolupament de la salut.

En aquesta categoria, i donada la importància del pas del joc de minihandbol a handbol a 11, s'aprofundirà en els continguts tecnicotàctics (taula 1.7).

Taula 7. Continguts tecnicotàctics en defensa i atac en categoria infantil

ETAPA INFANTIL	
CONTINGUTS TECNICOTÀCTICS EN DEFENSA	
TÈCNICA TÀCTICA	<ul style="list-style-type: none"> * El marcatge llunyà i proper * La dissuasió * La intercepció * Els encadenaments després de la intercepció * El blocatge
SISTEMES	<ul style="list-style-type: none"> * Millora de la defensa individual a tot el camp (primer i segon anys) * Millora de la defensa individual al mig camp (primer i segon anys) * Desenvolupament i millora dels sistemes defensius oberts (3:3) (primer i segon anys) * Iniciació en el coneixement dels sistemes defensius habituals (5:1 i 6:0) (segon any)

MITJANS BÀSICS	<ul style="list-style-type: none"> * La distribució de responsabilitats * La basculació * La cobertura * El doblatge
BALANÇ	<ul style="list-style-type: none"> * Desenvolupament de l'hàbit de baixar defensant (responsabilitats en el balanç)
PORTERIA	<ul style="list-style-type: none"> * Posició bàsica * Desplaçaments * Col·locació davant llançaments * Tècniques de parada davant llançaments des de totes les zones (extrem, pivot, primera línia, contraatac, penal)

CONTINGUTS TECNICOTÀCTICS EN ATAC	
TÈCNICA TÀCTICA	<ul style="list-style-type: none"> * El desmarcatge amb i sense pilota (desplaçaments, control del cicle de passos, 1x1) * La recepció * El maneig * La fixació * La passada * El llançament * Adaptació de les tècniques a l'especificitat dels diferents llocs
MITJANS BÀSICS	<ul style="list-style-type: none"> * La circulació de pilota i jugadors * L'atac a l'imparell * La continuïtat * La passada i va
OCUPACIÓ ESPACIAL	<ul style="list-style-type: none"> * Equilibri d'espais, no acumular tots els jugadors en una zona del camp * Aprofitament dels espais lliures amb ajust de ritme i velocitat * Foment del joc en tota la pista * Penetració adequada als espais lliures defensius * Inici de l'adaptació temporal en els partits i jocs (introduir tests i jocs amb components temporals) * Ocupació dels diferents llocs d'atac (és convenient que tots els jugadors roten per totes les posicions, "no etiquetar") * Orientació de desplaçaments d'atac en els diferents llocs

PROGRESSIONS	<p>* S'ha de buscar l'opció més fàcil i eficaç. En totes les situacions de progressió cal intentar finalitzar llançant per la zona central.</p> <p>* 1x0 si el jugador està sol buscar la zona més centrada a la porteria per a aconseguir major èxit</p> <p>* 2x0 no utilitzar el bot, evitar que els jugadors vagen en línia i finalitzar pel centre sempre</p> <p>* 2x1 atraure el defensor amb fixacions perquè un dels jugadors quede lliure i pugui finalitzar 1x0 (mai creuar)</p> <p>* 3x2 igual que la situació anterior. És preferible que la pilota la transporte el jugador central, ja que així tindrà més opcions de passada. Tendir a assolir una situació avantatjosa 2x1 i resoldre igual que abans.</p> <p>* 3x3 en aquesta situació d'igualtat en funció de donar prioritat a l'atac o defensa, ampliarem o reduïrem l'espai respectivament. Ací intervenen elements d'engany, desmarcatges, fintes amb i sense pilota, fixacions.</p> <p>* Buscar solucions de 2x1 o 1x0(es pot treballar amb minihandbol)</p>
CIRCULACIÓ DE PILOTA	<p>* Al final de l'etapa el jugador ha de tenir un elevat domini de les fixacions, ja que és la base per a treballar altres elements bàsics tàctics d'atac com els encreuaments.</p> <p>* La fixació consisteix a atraure el defensor perquè el jugador d'atac cree perill. Amb les fixacions i la circulació de pilota s'originen situacions de desequilibris i avantatge per a l'atac per errors defensius.</p> <p>* Es treballarà la circulació de pilota, però no serà fins a cadet quan es tinga un domini més avançat d'aquesta.</p>
CONTRAATAC	<p>*Desenvolupament de l'hàbit de pujar al contraatac en equip.</p>

Al final d'aquesta etapa els jugadors:

- Han de ser capaços d'executar les diferents tècniques bàsiques al·ludides amb precisió i en relació amb la dificultat de l'oponent, amb ajust mecanicoenergètic adequat i amb ajust espaciotemporal a la situació de joc.
- Han de tenir capacitat de realitzar les mateixes funcions d'organització i desenvolupament del joc d'una manera més complexa.
- Han de tenir consciència de la necessitat de l'entrenament sistemàtic i detallat, de l'obligatorietat del joc d'ajudes i en col·laboració, de les seues pròpies limitacions i imprecisions i de l'exigència de mantenir hàbits higiènics adequats.

6.4. L'ensenyament de l'handbol com a assignatura

Establir un programa suposa fixar objectius, nivells que cal assolir o superar, etapes que cal vèncer; que s'elaboren continguts i situacions pedagògics que faciliten la consecució d'un objectiu per a poder passar al següent esglaó.

L'elaboració d'un programa exigeix, així mateix, una reflexió prèvia i una clarificació dels objectius que cal aconseguir. I, especialment, una orientació pràctica que dirigeixi la nostra tasca, que ens servisca de referència en plantejaments posteriors i que permeta fer el balanç de la nostra activitat educativa.

Per a assolir els objectius marcats caldrà procedir a l'ajust de tasques o situacions pedagògiques de manera especial en cadascuna de les etapes. Aquestes situacions pedagògiques han de ser distribuïdes de manera lògica al llarg de les diferents fases evolutives, de manera que hi haja una estreta correspondència entre les necessitats de cada fase i els objectius que es puguin aconseguir. El professor Sánchez Bañuelos, el 1984 (citats per Antón, 1990) estableix els criteris que cal considerar per a elaborar una programació, centrats sobre aspectes de la matèria de què es tracte (handbol en el nostre cas). Aquests són:

a) Selecció de tasques que cal ensenyar

Les tasques que cal realitzar venen definides per l'anàlisi de les característiques de l'handbol i els sistemes de relació entre els seus elements constituents. La programació referent a això haurà de tenir en compte la progressió, des de tots els punts de vista, de les capacitats que sorgeixen de la relacions d'aquests elements (domini i control de la pilota, percepció dels companys i dels adversaris per a decidir la col·laboració correcta, etc.).

b) Vinculació de continguts amb els objectius que cal aconseguir

En l'elecció de mitjans a utilitzar en cada etapa i en cada sessió caldrà calibrar sempre el seu enfocament cap al desenvolupament dels objectius proposats; en cas contrari, estaríem parlant de "sessions de jocs", sense relació entre si, o de "repertori d'exercicis" que, en la majoria dels casos, poden estar allunyats del fi que perseguim.

c) Utilització adequada de la transferència

La transferència suposa l'aplicació o l'ús de tasques apreses en una situació a una altra situació diferent. Quan un tipus d'experiències propicia l'aprenentatge d'una altra tasca es considera que és indicatiu d'una transferència positiva. Si obstaculitza l'aprenentatge d'aquesta altra tasca, serà una transferència negativa. En el cas que no hi haja cap influència, tindrem una transferència nul·la o zero. Els efectes de transferència són més positius quan les condicions pràctiques (un partit) i les de l'assaig (l'entrenament) són similars. Tot esport requereix una pauta específica de

moviments en cada situació donada, i afinar l'habilitat exigeix un entrenament altament especialitzat. A mesura que progressa l'habilitat, la pràctica ha de simular tant com es puga les condicions finals de l'assaig.

d) Distribució progressiva de les tasques segons la seua complexitat

D'acord sempre amb els tres mecanismes existents en les tasques motrius que cal realitzar: el de percepció, el de decisió i el d'execució. El grau de dificultat progressiva en cadascun d'aquests mecanismes marcarà l'elecció de les activitats que s'han de programar i desenvolupar en els nostres entrenaments.

e) Distribució progressiva de l'esforç físic

La dosificació de l'esforç físic és un altre aspecte important en la programació. En aquest sentit, tindrem en compte com a regla bàsica que com més complexitat en accions tècniques individuals o tàctiques col·lectives, més despesa energètica es produirà, de manera que si aquest contingut que s'ha de desenvolupar no està captat perfectament per l'alumnat, o és nou, eludirem realitzar gran nombre de repeticions o d'exercicis que suposen sobrecàrrega d'esforç, cosa que implicaria una involució en l'aprenentatge.

f) Assignació del temps necessari per a aprendre i retenir la matèria

Com més alt siga el nivell inicial del practicant i més temps s'haja dedicat a la pràctica de forma continuada, abans es produirà l'assimilació o l'aprenentatge. El plantejament dels objectius i els continguts concrets per al desenvolupament s'ha de fer assegurant la major continuïtat per a permetre'n l'assentament i la consolidació. Voler abastar diversos objectius operatius en un mateix període seria diluir-ne l'assimilació i allargar el procés d'aprenentatge. No haurem de confondre el principi de variabilitat, necessari en tot ensenyament, amb el fet d'haver de fer obligatòriament en cada sessió una cosa diferent.

g) Introducció progressiva de l'element competició

La competició forma part del mateix handbol, però exigirà en les diferents etapes evolutives una avaluació permanent dels seus plantejaments sense pretendre fixar els models competitius de l'adult. Aquest aspecte representa un mitjà més de desenvolupament i aprenentatge. La proposta que fa Antón (1990) a partir de criteris exposats per Bañuelos és la següent: millorar contra un mateix (llançar cada vegada millor a porteria), millorar respecte a altres (arribar abans que..., fintar millor que...),

superar els contrincants que possibiliten el meu perfeccionament (competició contra adversaris), i superar altres equips de forma periòdica, la qual cosa representaria la síntesi final del procés competitiu.

h) Elements bàsics de qualsevol programació

- **Avaluació inicial:** a partir de la qual haurem elaborar els objectius.
- **Objectius:** poden ser generals (del mateix esport en funció de l'etapa en la qual treballaré), d'etapa, anuals, trimestrals o de sessió (operatius o funcionals), per a poder estructurar la matèria en funció d'aquests.
- **Continguts:** tasques motrius que cal aprendre i desenvolupar.
- **Metodologia:** de quina manera utilitzaré les activitats i els mitjans amb què compte per a assolir els objectius fixats, selecció de la tècnica d'ensenyament, distribució de la pràctica...
- **Mitjans:** material, instal·lacions...
- **Activitats d'ensenyament-aprenentatge:** les sessions d'entrenament pròpiament dites.
- **Avaluació final:** objectiva, subjectiva o mixta. Ha de ser contínua i formativa del progrés de l'alumne, de l'adequació del programa, de l'adequació dels objectius, i de l'adequació dels mètodes i dels mitjans. Ja que l'avaluació ha de ser plantejada bàsicament en situacions reals de joc, centrant l'atenció fonamentalment en la integració de fets tàctics col·lectius i en la seua assimilació, i sabent que aquesta situació en handbol és difícil de valorar, es poden precisar els següents continguts d'avaluació:
 - Volum de joc: valoració de les zones d'intervenció importants, nombre de vegades de participació, ocupació intensa i efectiva del jugador.
 - Accions decisives.
 - Col·locació i descol·locació.
 - Actitud en la lluita individual.
 - Intel·ligència motriu en el joc.
 - Capacitats tècniques.

A continuació exposem el programa fet per Lasierra (1990), el qual planteja un programa marc que articula el desenvolupament de la tècnica i la tàctica individual

amb les fases que esmentem a continuació, i que queda desenvolupat en el quadre següent:

Taula 8. Programa marc: desenvolupament dels elements tàctics en els esports d'equip

PROGRAMA MARC: DESENVOLUPAMENT DELS ELEMENTS TÀCTICS EN ELS ESPORTS D'EQUIP (Lasierra, 1990)		
Objectiu general	Introduir l'alumne en els elements tàctics dels esports d'equip a partir d'una progressió metodològica.	
criteris didàctics bàsics	Les etapes que cal assolir són de superació progressiva; no ens podem saltar cap pas ni utilitzar elements d'una etapa per a desenvolupar una etapa anterior.	
Fases que cal considerar en el procés d'adquisició	Seqüència metodològica (unitats de contingut).	Objectius específics.
1. Fase de relació	<ul style="list-style-type: none"> * La pilota com a centre d'atenció. * La fase de progressió. * La fase d'orientació a l'objectiu. 	<ul style="list-style-type: none"> * Aconseguir la integració social. * Relacionar l'alumne amb el mòbil i amb el terreny. * Aconseguir el respecte i el compliment de les regles de joc. * Estructurar les nocions bàsiques de cooperació i oposició i assentar els mitjans bàsics de col·laboració i oposició.
2. Fase de desenvolupament dels elements bàsics de la tàctica individual	<ul style="list-style-type: none"> * Bàsics tàctica individual defensiva: atacant sense pilota, atacant amb pilota, fase final possessió de pilota. * Bàsics tàctica individual ofensiva: atacant sense pilota, atacant amb pilota, fase final possessió de pilota. 	<ul style="list-style-type: none"> * Desenvolupar els patrons motors bàsics (tècnica) per a dotar dels recursos necessaris per a adaptació a les diferents situacions de joc. * Desenvolupar cadascuna de les intencions tàctiques d'atac i defensa de forma intel·ligent. * Dotar dels recursos per a actuar contínuament en totes les possibilitats d'atac i defensa.
3. Fase de desenvolupament dels elements bàsics de la tàctica col·lectiva	<ul style="list-style-type: none"> * Bàsics tàctica col·lectiva defensiva: combinacions bàsiques, encadenament de les accions, continuïtat i variants. * Bàsics tàctica col·lectiva ofensiva: combinacions bàsiques, encadenament de les accions, continuïtat i variants. 	<ul style="list-style-type: none"> * Conèixer i dominar cadascuna de les possibilitats de coordinació de les combinacions tàctiques. * Saber adaptar la solució més adequada a la diversitat de situacions plantejades. * Dotar dels recursos per variar les possibilitats de resposta.

4. Fase de desenvolupament dels sistemes de joc	<ul style="list-style-type: none">* Els sistemes de joc ofensiu.* Els sistemes de joc defensiu.* Els sistemes de transició: contraatac (fases), replegament defensiu (fases) i les situacions especials.	<ul style="list-style-type: none">* Organitzar les accions individuals en moviments coordinats d'equip.* Estructurar els moviments bàsics regulant les capacitats de decisió individuals en funció del ventall de situacions possibles.
--	--	--

7. BIBLIOGRAFIA

- Antón García, J. (1990). *Fundamentos y etapas del aprendizaje*. Ed. Gymnos, Madrid.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Publicaciones INDE. Espanya.
- Blázquez, Domingo (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Ediciones Martínez Roca, SA. Espanya.
- Cagigal, J. M. (1959). "Aporías iniciales para un concepto del deporte". *Citius, altius, fortius, I* (1), 735.
- Devís, J. i Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en la Educación Física: la salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona.
- Guzmán Luján, J. F. (2007). *Apuntes de balonmano: una propuesta teórico-práctica*
- Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte*. Editorial Paidotribo.
- Martí Lluesma, I. *Curso de entrenadores NIVEL I: Comportamiento y aprendizaje en el deporte* (<https://es.scribd.com/document/98854505/Comport-y-Aprend-I>)
- Navarro Patón, R. (2010). "Aprendiendo a jugar, jugando al balonmano: Didáctica de los juegos aplicados al balonmano". *EmásF. Revista Digital de Educación Física*. Any 1. Núm. 2 (gener-febrer).
- Parlebas, P. (1989). *Perspectivas para una educación física moderna*. Unisport. Màlaga.
- Sánchez Bañuelos, F. *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte*. Ed. Gymnos. Madrid, 1990.
- Torrescusa, Luis (1991). *Balonmano: Metodología de la Enseñanza*. Editorial Comité Olímpico Español. Espanya.

- Hernández, J. (2001). “La iniciación a los deportes de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque”. *Revista digital efdeportes*. Buenos Aires. Any 6, núm. 33, març de 2001.

Pàgina web especialitzada en handbol:

- <https://barbolax.wordpress.com/>

