Balonmano Técnica

Para realizar cualquier movimiento es necesario que unos músculos alcancen un determinado grado de tensión, así como que otros se o relajen. La ejecución del acto motor voluntario implica el control del tono muscular, control que tiene su base en las primeras experiencias sensomotoras. El control tónico constituye el soporte de las actividades motrices posturales, preparando el movimiento, fijando la actitud, manteniendo la estática y equilibrio. Está regulado por el sistema nervioso y, excepto para los movimientos reflejos, será necesario un aprendizaje psicomotor logrando así su adecuación al objetivo de la acción.

Podemos distinguir tres niveles diferentes de tono muscular:

a) El **tono en reposo**, es la ligera tensión que afecta a los músculos estriados en reposo.

b) EL **tono de actitud**, es la contracción tónica que inmoviliza las piezas del esqueleto en posiciones determinadas, el cuerpo no está completamente relajado, tiene una actitud de vigilancia muscular que permite al organismo “estar disponible para”

c) El **tono de sostén** es aquel que provoca o el desplazamiento de los segmentos óseos de cara a una acción de movimiento, o el mantenimiento en posición en caso de una acción sin movimiento (contracción isométrica).

El tono muscular, por las sensaciones propioceptivas que produce, es un elemento fundamental en la formación del esquema corporal. La conciencia de nuestro cuerpo y su posibilidad de utilización dependen de un correcto funcionamiento y control de la tonicidad.

Los órganos receptores que van a permitir la percepción de la posición y de la orientación corporal en el espacio podemos clasificarlos en:

- **Propioceptores:** el cerebro recibe los estímulos a través de receptores interiores de movimiento.

- **Exteroceptores:** el cerebro recibe el estímulo del entorno a través de ellos (la vista, el oído,...).

El control tónico va íntimamente ligado al desarrollo del control postural y del equilibrio, siendo este otro de los componentes fundamentales del esquema corporal. Las actividades que de contracción y relajación al final de las sesiones nos permiten que se tome conciencia del tono muscular y que los músculos cumplen diferentes funciones según el movimiento que realicen, unos serán fijadores, otros se relajarán, otros se contraerán y todos coordinados conseguirán el movimiento que se propongan.

Importantísimas son las acciones de relajación-contracción de los músculos del brazo dominante a la hora de pasar o lanzar, el control del ciclo Contracción-Relajación va a permitir al jugador/a ganar en fuerza y precisión a la hora de conseguir su objetivo, la toma de conciencia de los músculos de la parte superior del tronco, del hombro y demás articulaciones del brazo nos va a permitir a la larga mejorar la calidad y potencia de los lanzamientos.

Equilibrio

El equilibrio es la cualidad que determina la posición, en todas las actividades físico-deportivas el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal, cada movimiento que realizamos implica otro compensatorio, este último mantiene el equilibrio. La posición básica de ataque o defensa, los desplazamientos, los cambios de orientación, los contactos hacen que el control del equilibrio sobre todo dinámico sea de vital importancia para poder realizar acciones eficaces.

En el balonmano no solo la ley de la gravedad se opone a la posición equilibrada, los constantes cambios de orientación en función de jugadores y balón, los contactos tanto en defensa como en ataque imponen al equilibrio como una de las capacidades más importantes a la hora de diseñar contenidos de aprendizaje.

Rivenq y Tercie lo definen como "la habilidad para mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina cuando el individuo está quieto o desplazándose”.

Tipos de equilibrio.

Según Muska Mosston existen tres tipos de equilibrio.

- Dinámico
- Estático
- Post-vuelo.

Factores que intervienen en el equilibrio en balonmano.

Factores físicos:

- Fuerza de la gravedad
- Centro de gravedad
- Vertical del centro de gravedad
- Base de sustentación
- Base inamovible
- Masa o peso corporal

Factores externos

- Oponente
- Compañero
- Tipo de zapatilla
- Estado de la pista de juego
- Trayectoria del balón

Factores sensoriales del jugador.

- Receptores exteroceptivos: el oído, la vista y el tacto.
- Receptores propioceptivos, nos informan de la tensión muscular, de la posición y movimientos del cuerpo y de los distintos segmentos corporales, se localizan en los tendones musculares y en las articulaciones.

Lateralización

El cuerpo humano se caracteriza por poseer un sistema lateral en la distribución de sus segmentos. Pero junto a esa simetría anatómica existe una asimetría funcional, en el sentido que para la realización de determinadas actividades interviene uno solo de los lados. Dicha asimetría viene determinada por el dominio de uno de los hemisferios cerebrales en el tratamiento de la información sensorial y en el control de las acciones.

Podemos definir la lateralidad como el predominio de uno de los lados del cuerpo sobre el otro. Esta circunstancia es la que determina que una persona sea diestra (dominancia del lado derecho) o zurda (dominancia del lado izquierdo).

Ha podido comprobarse que la preferencia lateral del niño se manifiesta hacia los cuatro años. A esta edad a algunos niños denotan un marcado predominio del lado derecho o izquierdo que, con el tiempo, tiende a afirmarse. Asimismo existe un grupo de niños que demuestran una tendencia inicial a servirse de la mano izquierda pero que por influencia del medio, poco a poco aprenden a utilizar la derecha para la ejecución de determinadas tareas.

Tipos de lateralidad

Podemos distinguir cuatro tipos de lateralidad:

1. Predominio homogéneo de uno de los dos lados: Diestro o zurdo
2. Ambidiestro. En este caso se utilizan con igual dominio ambos lados.
3. Lateralidad invertida. Es el empleo de la mano derecha en niños que tienen una inclinación zurda.
4. Lateralidad cruzada: Predominio distinto en el ámbito de brazos que de piernas.

La percepción

Siempre se debe estimular con el mayor número de vivencias motoras, es necesario desarrollar los órganos sensoriales, dentro del desarrollo de los aspectos perceptivos se tienen:

a) La autopercepción.

b) La percepción del entorno.

Cuando se realiza un movimiento intervienen tres canales perceptivos importantes: el visual, el auditivo y el táctil. Estos tres canales le dan al sujeto información del mundo exterior, son los receptores exteroceptivos.

Por otro lado existe otro canal, el cinestésico; este aporta información de nuestro propio cuerpo mediante receptores; gracias a él tenemos la representación mental de nuestro cuerpo en el espacio.

La percepción del entorno en relación con el propio cuerpo permite organizar el espacio y el tiempo. En el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices hay que tener en cuenta:

a) La percepción y estructuración espacial. Permite ajustar el movimiento al espacio.

b) La percepción y estructuración temporal. Permite ajustar el movimiento en el tiempo (ritmo).

c) La percepción y estructuración espacio-temporal. Permite ajustar el movimiento en relación con el espacio y el tiempo.

Todas las actividades están sujetas a estos dos conceptos: el espacio y el tiempo. Las actividades indicadas para el desarrollo de la estructuración espacio-temporal:

1. Percepción de un móvil en desplazamiento y la capacidad de prever su posición posterior.

2. Desarrollo del campo visual.

3. Percepción de obstáculos imprevistos (anticipación).

EDUFUTURO
1179 palabras

Referencias

https://www.efdeportes.com/efd193/ejercicios-para-las-tecnicas-basicas-del-balonmano.htm
https://www.edu.xunta.gal/centros/iesastelleiras/?q=system/files/blm2%C2%BA.pdf
http://www.etchegoyen.cl/web/wp-content/uploads/HANDBALL.pdf