



**Metodología de Entrenamiento:**

**HANDBALLFIT**

Immanuel Cruz Fuentes, 1-1501-0493, académico, [immanuel.cruz.fuentes@una.ac.cr](mailto:immanuel.cruz.fuentes@una.ac.cr)

Juan Carlos Gutiérrez Vargas, 1-0708-0701, académico, [jucagu@msn.com](mailto:jucagu@msn.com)

Sebastián Canossa Castro, 1-1742-0472, estudiante, [sebastian.canossa.castro@est.una.ac.cr](mailto:sebastian.canossa.castro@est.una.ac.cr)

## INTRODUCCIÓN

La práctica de la actividad y el ejercicio físicos constantes son determinantes para tener una mejor calidad de vida y disminuir el riesgo de patologías como la diabetes, hipertensión, dislipidemia e incluso la obesidad; así como también, es importante mencionar que la práctica de estas, provocan diferentes adaptaciones fisiológicas que permiten una mejora funcional en las personas (Cuesta Hernández & Calle Pascual, 2013; Cordero et al., 2014). Es fundamental tener claridad sobre la importancia de la actividad y el ejercicio físicos, debido al incremento del sedentarismo que existe en la actualidad, provocando así mayores riesgos en la salud pública a nivel mundial, en cuanto a enfermedades cardiovasculares, metabólicas, así como también de afecciones psicológicas como, la ansiedad y la depresión, por medio del ejercicio se puede llegar a tener hábitos de vida más saludables (Varo et al., 2003; Pérez, 2014). Por otra parte, uno de los deportes con mayor auge en los últimos años es el balonmano, el cual, debido a su intensidad previene problemas de salud como el sobrepeso y el sedentarismo, de igual forma se puede mencionar beneficios en el sistema circulatorio y cardiovascular, contribuyendo positivamente en un bienestar de salud en general (Pizarro, 2023).

Es por esta razón que el presente documento busca establecer las bases de un método de entrenamiento cimentado en los fundamentos formativos del balonmano llamado HANDBALLFIT, explicando cómo puede ser una alternativa de preparación física, que permita contribuir en el desarrollo de la salud física, por medio de pautas de evaluación, planificaciones en varios plazos, así como también proporcionar una estructura de sesión de entrenamiento y diversos ejercicios con el fin de entender la importancia de esta metodología. El HANDBALLFIT, es producto del deporte colectivo balonmano el cual brinda en las personas que lo practican, mejoras en su condición física, en aspectos como la agilidad y la musculatura tanto en el tren superior como en el tren inferior, permitiendo una mejor calidad de vida (Pizarro, 2023). Asimismo, se puede hacer mención que debido a la dinámica en este deporte hay una mejora considerable en el desarrollo de distintos grupos musculares, principalmente en el tren superior

en músculos como el deltoides, bíceps braquial, el tríceps braquial, flexor de la muñeca, recto abdominal, serrato anterior, dorsal ancho, trapecio superior y el pectoral mayor, producto de los lanzamientos que se ejecutan constantemente (Taha et al., 2015; Torabi et al., 2022), asimismo, en el tren inferior se utilizan músculos como los glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gastrocnemios, por la potencia que se requiere para los saltos en los lanzamientos o bien a la hora de defender (Barreto et al., 2021; Raya et al., 2021).

Por otra parte, el balonmano al ser un deporte colectivo de cooperación y oposición genera una mejor socialización debido al trabajo en equipo con valores presentes como el respeto, la solidaridad, la empatía, el compañerismo y el juego limpio, además, de un aumento en el pensamiento estratégico (Hornstrup et al., 2018). Por lo tanto, la persona que llega a practicar balonmano puede verse influenciado en un desarrollo personal y social, esto debido a las reglas propias del balonmano que pese a existir mucho contacto físico, se vela por el respeto de parte de los integrantes de esta disciplina, así como también se ha visto como una herramienta para la inclusión social, promoción de valores y de la igualdad de género (Teodor & Mereuta, 2013). Por este tipo de beneficios es que se planteó que el propósito de este documento es brindar las pautas metodológicas para el uso del balonmano como una herramienta de preparación física.

## **OBJETIVOS**

### **General**

Brindar las pautas metodológicas para el uso del balonmano como una herramienta de preparación física.

### **Específicos**

1. Investigar sobre los beneficios que se pueden obtener por medio del entrenamiento del balonmano.
2. Elaborar una serie de ejercicios que sigan las pautas metodológicas de HANDBALLFIT para su aplicación.

## JUSTIFICACIÓN

La actividad física, el ejercicio y, además, las diferentes metodologías de preparación física que hay en la actualidad, son clave para el rendimiento en el caso de los deportistas, y para la promoción de la salud y el bienestar en general de las personas, contribuyendo a tener una mejor calidad de vida (Cintra & Balboa, 2011). Es por esta razón que el HANDBALLFIT surge como una opción llamativa, con el fin de ser utilizada como un método de entrenamiento basado en el deporte del balonmano, que proporcione beneficios en aspectos físicos, mentales y sociales, ya que estos se han visto afectados en los últimos años, y generado como un efecto secundario de la pandemia del COVID-19, la inactividad física de las personas, aumentando así los índices de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, así como también patologías propias del sistema respiratorio (Celis et al., 2020).

El auge que tiene el deporte del balonmano hoy en día ha sido una de las razones por las cuales se toma en cuenta esta disciplina olímpica como sostén de la metodología de entrenamiento, debido a que la esencia del juego es muy dinámica y atractiva para las personas que lo practican, así como también de las que lo visualizan y es que, se mantienen constantemente acciones como lanzamientos, saltos, desplazamientos, cambios de ritmo, aceleraciones, desaceleraciones y además, todo esto con constantes contactos corporales, siendo todos estos hechos en poco tiempo, pero en una alta intensidad (Hernández, 2011), permitiendo debido a esto beneficios como los que mencionan Øydna y Bjørndal (2023) en su estudio, tales como que el entrenamiento del balonmano permite ser un modo de ejercicio de alta intensidad con demandas fisiológicas y físicas, obteniendo de esta forma un impacto en la resistencia aeróbica, anaeróbica láctica y aláctica, también, cabe mencionar que considerando la intensidad a la que se ejecutan los gestos y el corto tiempo, puede ser similar a entrenamientos HIIT (High Intensity Interval Training), los cuales logran mejoras a nivel cardiovascular, muscular y con respecto a la composición corporal (Abarzúa et al., 2019).

Del mismo modo, otros de los beneficios del balonmano que se pueden mencionar son: las mejoras de la fuerza muscular, velocidad y agilidad, esto a partir de entrenamientos constantes, producto de la alta demanda que implica el deporte (Jakšić et al., 2023), otro elemento es el desarrollo de habilidades y destrezas, debido a gestos específicos, por ejemplo, como el lanzamiento, el dribbling, el pase y el bloqueo (Rojas & Fériz, 2014). En cuanto al trabajo en equipo y la comunicación, están presentes en el balonmano debido a que el deporte depende en gran parte de esa coordinación para tomar decisiones en conjunto de la mejor manera posible, asimismo, se incentiva la interacción social y el compañerismo (Fernández et al., 2019), en cuanto a aspectos como la disciplina, la dedicación y el compromiso, son resultado de la práctica constante del juego y son transferibles a la vida cotidiana (Øydna & Bjørndal, 2023). Por último, hay un desarrollo a nivel cognitivo debido a lo estratégico que es el deporte, la rápida toma de decisiones que se deben de tomar, así como las adaptaciones que se deben de ejecutar en corto tiempo, lo cual también implica un manejo del estrés y de la presión, ya que al perder la concentración puede cometerse un error que implique una sanción o una anotación en contra y por otro lado, la mejora de la salud mental por la actividad física constante, provocando liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo, la disminución del estrés y la ansiedad (Bonet et al., 2017).

También es importante mencionar que el balonmano es un deporte desconocido para muchas personas, ya que no se practica habitualmente en las escuelas o colegios, como sí lo son otros como el fútbol, fútbol sala, baloncesto, voleibol, entre otros, es por esto que es una razón para buscar el crecimiento de este deporte y brindar a partir de este también alternativas de entrenamiento para la población general, en este caso se busca que las personas (niños, adolescentes, adultos) tengan su proceso de iniciación en este deporte, conociendo sobre las diferentes reglas, también tengan la experiencia de ir aprendiendo conforme lo pongan más en práctica y obtengan beneficios para su vida en general (Patón, 2010). En este caso es importante recalcar que el deporte tiene un gran potencial, ya que hay una gran posibilidad de jugarlo en

diferentes superficies y no se requiere de mucho material para poder aprenderlo y jugarlo, se puede mencionar en caso de las escuelas y colegios, tanto en Costa Rica, como también a nivel mundial, teniendo un espacio físico en el cual se puedan colocar unos marcos de cualquier tipo de material, delimitar las diferentes zonas que se requieren para practicar el balonmano, es suficiente para comenzar a conocer sobre esta disciplina deportiva, así como también aplicar una metodología de preparación física basada en este deporte como es el caso del HANDBALLFIT; es importante recalcar que lo más importante es que las personas vayan con el tiempo visualizando más al balonmano y deje de ser desconocido para muchas personas, que se despierte el interés, y a partir de este puedan jugar, hacer actividades recreativas, mejores su calidad de vida e incluso lo consideren como una alternativa para la mejora de diferentes cualidades físicas (Sargiotti, et al., 2016).

Por otro lado, se pretende utilizar por medio del balonmano una participación activa de cada uno de los interesados en este deporte o metodología, con el fin de que aprendan a colaborar entre sí, comiencen a ser críticos y reflexivos sobre la práctica de este deporte, sus beneficios y también vayan venciendo diferentes temores o miedos que tengan relacionados al ejercicio físico, o el mismo balonmano; también es importante considerar los valores que se trabajan como la solidaridad, la socialización, el respeto, la cooperación o el trabajo en equipo, esto con el fin de también tener en cuenta que no es siempre competición, sino como se mencionó anteriormente se pueden hacer juegos, actividades recreativas, que permitan que las personas se diviertan y puedan tener satisfacción física, espiritual y mental, se pretende a partir de esto generar una motivación para obtener una mayor atención de las personas que lo practican y como consecuencia un mayor y mejor aprendizaje en el desarrollo de distintas destrezas y habilidades, además, es importante incorporar esta parte lúdica dentro del deporte y de esta metodología de entrenamiento, ya que va a permitir incluir el pensamiento creativo, la solución de problemas, estrategias para mejorar aspectos como la ansiedad o la depresión, enriquecer el

autoestima de una persona, así como también mejoras en la comunicación con otras personas (Mendes et al., 2021).

Por último, se infiere que a partir de la práctica de este deporte se pueden llegar a tener muchos beneficios a nivel de salud e incluso puede verse como una alternativa de preparación física para deportistas o para la población general, también es importante mencionar que teniendo en cuenta las condiciones necesarias para poner en práctica esta metodología y las variabilidad que puede existir de acuerdo con la población a la cual se va a dirigir, se plantea como meta ser una opción dentro de las diversas metodologías que hay actualmente en el mundo del ejercicio físico y que logre ser sostenible durante el tiempo.

## **METODOLOGÍA**

Los objetivos de esta propuesta se cumplirán, en primera instancia, por medio de la investigación sobre los diferentes tipos de entrenamiento aplicados al deporte del balonmano, la observación de criterios metodológicos, estructuras de entrenamiento y estándares de competencias nacionales e internacionales, así como también por medio de indagación de las más recientes publicaciones científicas acerca de los beneficios que se pueden obtener a partir del entrenamiento del balonmano, tanto para la salud general de las personas como para los atletas que realizan esta práctica deportiva. En una segunda instancia, se determinaron las pautas metodológicas para el desarrollo de ejercicios y se creó una batería a partir de esta dinámica, esto con el fin de utilizarlos para su aplicación a personas tanto de la población general como también a jugadores propios del deporte del balonmano.

### **Pautas de evaluación**

Primeramente, al iniciar una persona en este método de entrenamiento es importante conocer sus objetivos y metas, experiencia en el deporte y saber también que saben específicamente del balonmano, para esto es importante tener un documento con toda la información de cada uno de los participantes, datos como los anteriormente mencionados, antecedentes médicos,

antecedentes heredofamiliares, y a partir de estos tener una noción sobre el estado de salud de cada una de las personas.

Posteriormente, el proceso y sus beneficios se evaluarán por medio de diferentes evaluaciones en las que se puedan recopilar datos antropométricos como el peso, talla, porcentaje de grasa utilizando la bioimpedancia de dos puntos por medio de la báscula Tanita, pruebas de fuerza como la prueba de abdominales con el fin de tener parámetros con respecto a la resistencia muscular de la zona abdominal, de igual forma la prueba de push up para medir la resistencia de los músculos del tren superior, por otro lado, con el fin de medir el consumo máximo de oxígeno (VO2 Máx) en este caso de manera indirecta se aplicará el Yo Yo Test de recuperación intermitente nivel 1 y por último, se aplicarán pruebas técnicas como los lanzamientos desde 9m marcando una zona específica en el marco, esto para medir la precisión de los lanzamientos, teniendo tres intentos por persona y se evaluarán por medio de una tabla en los cuales 1 punto si logra el gesto técnico y 0 si no lo logra.

Cada una de estas pruebas se harán al inicio y al final del proceso con el fin de hacer la debida comparación de los resultados y es importante mencionar que antes de cualquier evaluación o cuestionario, se debe de tener su respectivo consentimiento informado para cada una de las personas.

Para efectos de las mediciones, se utilizarán los siguiente sestándares o valores normativos:

### **1. Porcentaje de grasa**

Los valores normativos de porcentaje de grasa para hombres y mujeres adultos según la clasificación de la *American Council on Exercise*:

	<b>Hombres (%)</b>	<b>Mujeres (%)</b>
Esencial	2-5	10-13
Atlético	6-13	14-20
Saludable	14-17	21-24
Aceptable	18-24	25-31

### **2. Resistencia abdominal (1 minuto)**



Los valores normativos para la prueba de resistencia abdominal de 1 minuto en hombres y mujeres adultos a utilizar en esta metodología son:

	Hombres (reps)	Mujeres (reps)
Excelente	> 50	> 45
Bueno	41-50	36-45
Promedio	31-40	26-35
Bajo	< 30	< 25

### 3. Fuerza de tren superior (push ups)

Los valores normativos para la prueba de fuerza de tren superior por medio de push ups en hombres y mujeres adultos a utilizar en esta metodología son:

Rango de Edad (años)	Excelente (reps)	Bueno (reps)	Promedio (reps)	Regular (reps)	Pobres (reps)
18 a 29	> 54	54-45	44-35	34-20	< 20
30 a 39	> 44	44-35	34-25	24-15	< 15
40 a 49	> 39	39-30	29-20	19-12	< 12
50 a 59	> 34	34-25	34-15	14-9	< 8
> 60	> 29	29-20	19-10	8-5	< 5

### 4. Prueba de precisión de lanzamiento desde 9 m

La tabla de anotación de la prueba de precisión de lanzamiento sería la siguiente:

	Acierto	Desacierto
Lanzamiento 1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Lanzamiento 2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Lanzamiento 3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Estos valores pueden variar ligeramente según la fuente y el método de medición utilizado. Es importante tener en cuenta que estos rangos son solo referencias generales y no deben considerarse como diagnóstico médico. Si estás interesado en conocer tu porcentaje de grasa corporal específico, te recomiendo consultar a un profesional de la salud.

### Planificación a largo plazo

Se planifica una estructura de 6 meses con el fin de mejorar la preparación física y el aprendizaje del balonmano, el macrociclo consiste en 3 meses de preparación general en la cual se va a enfocar en las cualidades físicas necesarias para el desarrollo de capacidades específicas, en este caso un acondicionamiento físico y de adaptación al deporte. Posteriormente, una fase de preparación específica de 3 meses en las cuales se desarrollarán cualidades propias del deporte,

en el cual se pretende que las personas comprendan diferentes reglas del deporte, gestos técnicos y movimientos específicos del balonmano.

### **Planificación a mediano plazo**

Consiste en un total de 6 mesociclos, los mesociclos 1 y 2 serán enfocados en la resistencia aeróbica, la fuerza hipertrofia, coordinación, agilidad y flexibilidad.

Los mesociclos 3 y 4 se enfocan en la resistencia aeróbica y anaeróbica láctica, la fuerza máxima, coordinación, agilidad, flexibilidad, técnica.

Por último, los mesociclos 5 y 6, su enfoque es en las cualidades físicas de resistencia anaeróbica láctica y aláctica, fuerza explosiva, coordinación, flexibilidad, técnica y táctica.

### **Planificación a corto plazo**

Se recomienda mínimo un trabajo de dos días semanales, en los cuales para cada uno de los entrenamientos se pretende trabajar por lo menos dos cualidades físicas y durante la semana abarcar las cualidades físicas planteadas anteriormente en el mesociclo.

### **Estructura de una sesión**

La estructura de la sesión de entrenamiento está dividida en cinco fases: calentamiento, trabajo técnico táctico, colectivo dirigido, preparación física y la vuelta a la calma.

#### **1. Fase de calentamiento**

En esta se realiza una activación, charla y movilidad articular.

La fase de calentamiento en el modelo HANDBALLFIT es crucial por varias razones fundamentales. En primer lugar, el calentamiento prepara el cuerpo para el ejercicio al aumentar la temperatura corporal, lo que a su vez mejora la eficiencia de los músculos y reduce el riesgo de lesiones. Además, la activación muscular durante el calentamiento ayuda a mejorar la coordinación y la respuesta neuromuscular, lo que es esencial para un rendimiento óptimo durante el juego.

La charla explicativa de las actividades a realizar durante el calentamiento es esencial para garantizar que las personas atletas comprendan la importancia de cada ejercicio y cómo estos

contribuyen a su preparación física y mental. Esto no solo aumenta la conciencia de las personas atletas sobre su propio cuerpo y sus necesidades, sino que también fomenta la motivación y el compromiso con el entrenamiento.

Por último, la movilidad articular es un componente clave del calentamiento, ya que ayuda a aumentar el rango de movimiento de las articulaciones, lo que es fundamental para la agilidad, la flexibilidad y la prevención de lesiones en un deporte dinámico como el balonmano. Mejorar la movilidad articular durante el calentamiento no solo optimiza el rendimiento en el juego, sino que también contribuye a la salud a largo plazo de las personas atletas.

## **2. Fase trabajo técnico táctico**

Se realiza ejercicios que pueden ser lúdicos, con los cuales se va a enfocar en la mejora de la técnica, además, funciona para trabajar una cualidad física y también situaciones que pueden suceder en el juego.

La fase de trabajo técnico-táctico en el modelo HANDBALLFIT es muy central para el desarrollo integral de las personas atletas, ya que se enfoca en la mejora de las habilidades técnicas y tácticas necesarias para el juego. Es importante ejecutar esta fase de manera lúdica y general para fomentar la participación activa y motivación de las personas atletas, lo que contribuye a un aprendizaje más efectivo y a la consolidación de las destrezas adquiridas.

Para obtener capacidades técnicas y habilidades de resolución de problemas en el juego, la fase de trabajo técnico-táctico debe incluir ejercicios que simulen situaciones reales de juego, promoviendo la toma de decisiones rápidas y efectivas. Además, el trabajo de cualidades físicas neurales, como la agilidad, la coordinación y la velocidad de reacción, es esencial para potenciar el rendimiento en el balonmano.

## **3. Colectivo dirigido**

Se enfoca en desarrollar situaciones técnico tácticas del juego con constantes correcciones. La ejecución de un colectivo dirigido de balonmano justo en medio de la sesión es fundamental en el modelo HANDBALLFIT, pues se busca un enfoque en desarrollar situaciones técnico-tácticas

del juego con constantes correcciones por varias razones clave: en primer lugar, este tipo de entrenamiento permite a las personas atletas aplicar las habilidades técnicas y tácticas aprendidas en un entorno de juego simulado, lo que facilita la transferencia de conocimientos a situaciones reales de competencia. Además, al recibir correcciones constantes durante el entrenamiento, las personas atletas tienen la oportunidad de mejorar y perfeccionar sus habilidades, lo que contribuye significativamente a su progresión individual y la motivación del grupo.

La ejecución de un colectivo dirigido debe enfocarse en situaciones técnico-tácticas del juego para garantizar que las personas atletas adquieran una comprensión profunda de las estrategias y movimientos específicos requeridos en el balonmano. Es fundamental que durante este tipo de entrenamiento se realicen constantes correcciones por parte de quien dirija, ya que esto ayuda a corregir errores, mejorar la ejecución de las jugadas y fortalecer la toma de decisiones de las personas atletas en tiempo real.

#### **4. Preparación Física**

Se pretende realizar al final del entrenamiento con el fin de mejorar la resistencia a la fatiga.

Es importante realizar el trabajo de preparación física en el modelo HANDBALLFIT como último bloque de la sesión de entrenamiento por varias razones: uno, este enfoque permite que las personas atletas desarrollen y mejoren su condición física, lo que es esencial para mantener un rendimiento óptimo a lo largo de un partido de balonmano. La resistencia a la fatiga es crucial en un deporte tan dinámico como el balonmano, donde la capacidad de mantener un alto nivel de energía y concentración durante todo el juego marca la diferencia en el desempeño individual y colectivo.

Para ejecutar el trabajo de preparación física de manera efectiva, se deben incluir ejercicios específicos que se centren en mejorar la resistencia cardiovascular, la resistencia muscular y la capacidad de recuperación. Estos ejercicios pueden incluir intervalos de alta intensidad, circuitos de fuerza y resistencia, así como actividades que simulen las demandas físicas del balonmano.

Es necesario que este bloque de entrenamiento se realice de manera progresiva y supervisada para garantizar la seguridad de las personas atletas y maximizar los beneficios en términos de capacidad física.

#### **5. Vuelta a la calma**

La vuelta a la calma en el modelo HANDBALLFIT es una fase en la que se ayuda a que la sangre siga fluyendo por el cuerpo de manera gradual, lo que evita mareos y bruscas disminuciones en la frecuencia cardíaca y la presión arterial después de un entrenamiento intenso. Además, contribuye a reducir los niveles de temperatura corporal y dilatación de los vasos sanguíneos de forma progresiva, lo que es necesario para la recuperación del cuerpo.

Para ejecutar la vuelta a la calma de manera efectiva en el modelo HANDBALLFIT, se establece un período de 5 a 10 minutos al final del entrenamiento a realizar ejercicios de estiramiento y otros tipos de movimientos que fomenten la flexibilidad y relajación muscular.

Esta fase se debe realizar de forma suave y controlada, permitiendo que el cuerpo se recupere adecuadamente y se prepare para la siguiente sesión de entrenamiento.

## EJERCICIOS

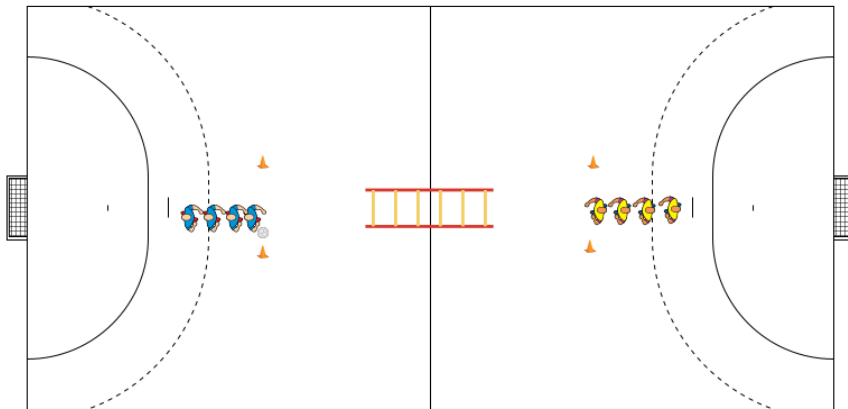
Se muestran una serie de ejercicios a partir de las pautas metodológicas que estudiamos y que incluso fueron aplicadas a personas adultas mayores con su respectivo nombre, diagrama, objetivos, materiales, indicaciones iniciales, desarrollo, variantes y observaciones.

---

### *Ejercicios de coordinación*

#### 1- **Nombre del ejercicio:** Relevos en escalera con pase.

#### **Diagrama**



**Materiales:** escalera de agilidad, balón de balonmano y conos.

**Objetivos:** Mejorar la agilidad y coordinación en ambos pies, los correctos patrones de movimiento, así como también el movimiento del brazo al ejecutar un pase al final del recorrido de la escalera.

**Indicaciones de inicio:** Se le explicará al grupo de personas que ejecutarán el ejercicio que deberán de seguir un patrón de movimientos a través de la escalera. Es importante tener en cuenta que este ejercicio puede presentar complicaciones dependiendo de las capacidades de coordinación y motora de cada persona, por lo tanto, se les indicará que podrán realizar el ejercicio a su propio ritmo y de la forma que se sientan más cómodos.

Además, se les dará una breve explicación sobre cómo ejecutar una buena técnica de pase. Se les mostrará cómo sostener el balón en posición de noventa grados (brazo armado) y se les recordará la importancia de realizar un pase preciso al siguiente participante.

Es fundamental asegurarse de que todos los participantes comprendan las indicaciones y tengan claridad sobre el patrón de movimiento y la técnica de pase antes de comenzar el juego.

**Desarrollo:** Se realizará un tipo de relevos entre el grupo de personas, dividiendo el grupo a la mitad, se colocarán cada grupo en un extremo de la escalera. La persona que inicie deberá de recorrer la escalera realizando el patrón de movimiento con sus pies el cual será indicado por el entrenador, recorriendo hasta el final de la escalera. Este deberá de ser llevado con cualquiera de los brazos sujetando el balón en posición de noventa grados (el brazo armado). Al llegar al último escalón deberá de realizar un pase al siguiente participante que estará esperando en la línea de salida, el cual podrá salir hasta atajar el balón, y así sucesivamente hasta que la última persona culmine el recorrido. Las líneas de partida estarán ubicadas a 2 metros de distancia en relación con los extremos de la escalera.

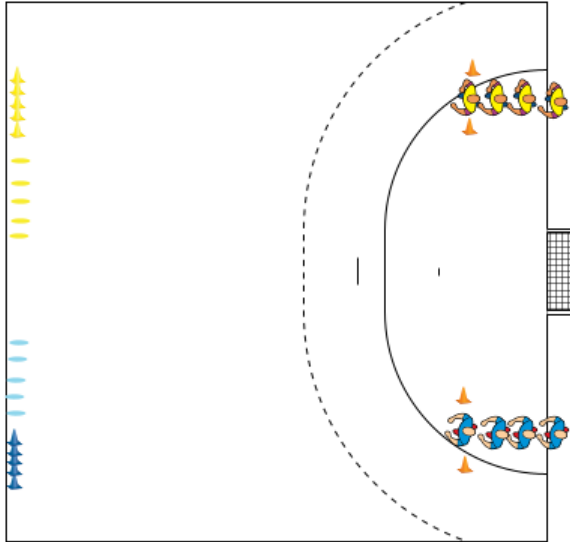
**Variantes:** Este ejercicio puede variar en los patrones que realicen los participantes en la escalera, también en aumentar la distancia a la hora de ejecutar el pase, y para aumentar la dificultad se puede hacer con límites de tiempo para aumentar la intensidad.

**Observaciones:**

1. Técnica de pies: Observar si la técnica de pies es correcta mientras se desplazan por la escalera de agilidad.
  2. Coordinación: analizar como los participantes realizan los patrones de movimiento, prestando atención a su capacidad para moverse rápidamente y con precisión entre los escalones.
  3. Control corporal: los participantes logran un buen control de su cuerpo mientras realizan los ejercicios.
-

## 2- Nombre del ejercicio: charolas en conos

### Diagrama



**Materiales:** Charolas de dos colores y conos.

**Objetivos:** Mejorar la coordinación, el equilibrio y también mejorar la coordinación vista-mano y vista-pie.

**Indicaciones de inicio:** Se dividirán a los participantes en equipos de tamaño igual. De preferencia darles un color o un nombre que los identifique como grupo. Antes de comenzar el juego, se deberán explicar claramente las reglas a todos los participantes, después se indicará la posición de inicio seleccionando una línea de partida clara para cada equipo, utilizando los conos como marca. Cuando los equipos ya estén formados y en posición de salida se da una señal clara para indicar que el juego ha comenzado.

**Desarrollo:** Una vez formados los equipos y colocados en posición de salida se dará inicio al juego que consistirá en hacer relevos. A cinco metros de distancia en relación del punto de salida se colocarán dos torres de diez charolas cada una apiladas (cada torre de charolas será de colores distintos). De forma horizontal en relación con las dos torres de charolas se colocarán cinco conos. La primera persona deberá de salir y colocar cinco charolas uno por uno, una encima de



cada cono, una vez colocada la última charola deberá de volver a la fila para que salga su compañero a colocar las cinco charolas faltantes de la misma manera. Una vez puesta la última charola el siguiente jugador deberá de recoger cinco charolas de los conos, uno por uno y formar la pila en el centro, cuando lo consiga deberá volver y podrá salir el siguiente participante y así sucesivamente hasta que el último jugador del grupo haga una participación en el juego. Las personas atletas deberán de realizar la colocación y recolección de charolas realizando desplazamientos laterales.

**Variantes:** Las charolas podrían ser dispersadas a lo largo del campo de juego y también aumentar la cantidad de estas. Los participantes del equipo contrario podrán sabotear a su rival lanzando sus charolas más largas y acercar sus propias charolas a un punto más cercano de los conos.

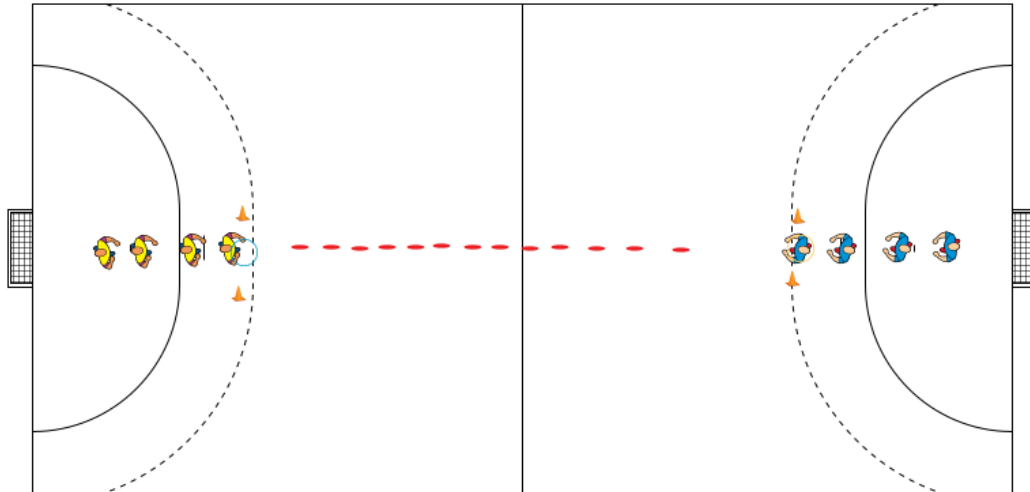
### **Observaciones**

1. Tiempo de juego: Observa cuánto tiempo le toma a cada jugador completar su turno. Esto puede ayudar a identificar a las personas atletas más rápidos y a aquellos que pueden necesitar más práctica para mejorar su velocidad.
2. Precisión en la colocación de la charola: observar con qué precisión el jugador coloca la charola en el cono.
3. Coordinación: Observar si las personas atletas muestran dificultad o facilidad a la hora de realizar los movimientos de desplazamiento para la colocación y recolección de las charolas.

---

**3- Nombre:** piedra, papel o tijera

### **Diagrama**



**Materiales:** Charolas y hula hulas.

**Objetivos:** Desarrollar las capacidades motrices básicas a la hora de realizar desplazamientos, correr y caminar rápido. También desarrollar capacidades de coordinación con sus movimientos y acciones con los demás jugadores, lo que puede ayudar a mejorar la coordinación vista-mano y la coordinación en general.

**Indicaciones de inicio:** Se dividirá el grupo en dos equipos y se les explicará que deberán de realizar una carrera contra el equipo rival, los cuales deberán de realizar un desplazamiento en zig zag a través de las charolas hasta toparse de frente al jugador adversario y jugar un clásico juego de piedra, papel o tijera. El jugador que gana el enfrentamiento podrá continuar con el recorrido y seguir enfrentando adversarios hasta llegar al final del camino.

**Desarrollo:** Se colocarán en hilera trece charolas a metro y medio de distancia y dos hula hula a dos metros de distancia con relación a las charolas, uno en cada extremo de esta fila. Las personas atletas se colocarán detrás de cada hula hula a excepción del primer participante que estará dentro de este, esperando la indicación de salida. Una vez dada la señal el primer jugador podrá salir y realizar el recorrido y el siguiente en la fila se colocará dentro del hula hula esperando su salida. Las personas atletas que realizan el recorrido deben de pasar entre el espacio de cada charola haciendo un desplazamiento en zig zag. Llegará un punto en el recorrido

donde se verán frente al oponente, cuando ambos coincidan deben de detenerse a jugar piedra, papel o tijeras, el que gane podrá seguir con el recorrido con el objetivo de llegar a salir de la última charola, mientras que el jugador que pierda deberá de salir del camino, pero el siguiente jugador de su equipo que estará esperando dentro del hula hula podrá salir y comenzar a realizar el recorrido para intentar vencer al jugador del otro equipo y evitar que llegue al final y así sucesivamente hasta que un jugador de cualquiera de los 2 equipos logre vencer y llegar al final de la última charola.

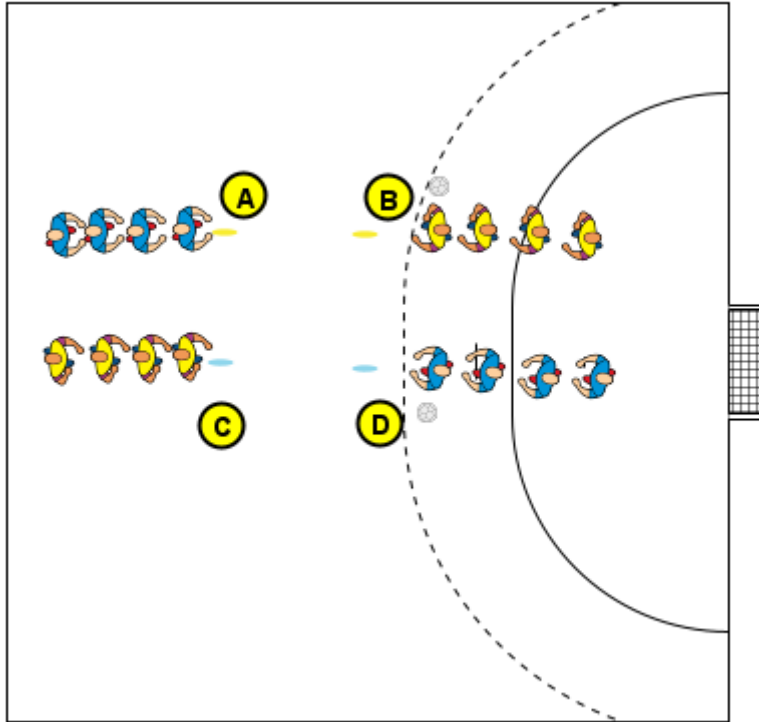
**Variantes:** Se pueden colocar las charolas haciendo un patrón diferente al de la hilera, también se pueden acercar los hula hula a la última charola para que el adversario tenga menos tiempo de salir del recorrido sin toparse a un contrincante.

### **Observaciones**

1. Coordinación: las personas atletas muestran eficacia y facilidad a la hora de realizar los desplazamientos en zig zag.
  2. Agilidad: Las personas atletas muestran destreza a la hora de correr desde el hula hula y hacer el cambio para realizar el zig zag.
  3. Concentración: Muestran concentración en el juego a pesar de la intensidad durante el desarrollo de este.
  4. Toma de decisión: Logran tomar decisiones correctas a pesar de estar trabajando bajo presión.
- 

**4- Nombre:** Pases en el cuadrado

### **Diagrama**



**Materiales:** charolas y balones de balonmano

**Objetivos:** Mejorar la capacidad para realizar movimientos coordinados y sincronizados entre diferentes partes del cuerpo con elementos que ayuden a mejorar el equilibrio y la estabilidad corporal.

**Indicaciones de inicio:** Se dividirá el grupo en 4 subgrupos que se colocarán cada uno detrás de una charola, nombradas A, B, C y D. A y B estarán frente a frente y C y D frente a frente. El primero de cada hilera deberá de hacerle un pase a la persona de enfrente con una variante indicada por el entrenador.

**Desarrollo:** Se colocarán 4 charolas formando un cuadrado de 4 metros de distancia entre cada una. Detrás de estas estarán colocados cada uno de los 4 subgrupos con el objetivo de hacerle un pase a la primera persona del grupo de la charola del frente. La persona que inicie con el balón antes de realizar el pase deberá de realizar un giro de 360 grados sobre su mismo eje, después de realizar el giro podrá hacerle el pase a la primera persona del grupo del frente y

después de hacerlo se colocara detrás de la fila haciendo un trote de espaldas y así sucesivamente El ejercicio tendrá una duración de 7 minutos para que los participantes tengan la posibilidad de realizar la actividad durante varias ocasiones.

**Variantes:** Dentro de las modificaciones que se pueden realizar en esta actividad está en la indicación de la acción que se hace antes de realizar el pase, la cual puede variar ya sea en realizar un brinco u otros. También en lugar de ponerles un tiempo de juego se puede poner que hagan una cantidad de pases y los que consigan hacerlo sin que el balón toque el piso será el ganador.

**Observaciones:**

1. Velocidad y precisión: Observa si los participantes son capaces de realizar los pases a 4 metros de distancia con la velocidad y precisión adecuadas.

2. Coordinación: Observa la coordinación entre las personas atletas al realizar el giro y el pase después de este.

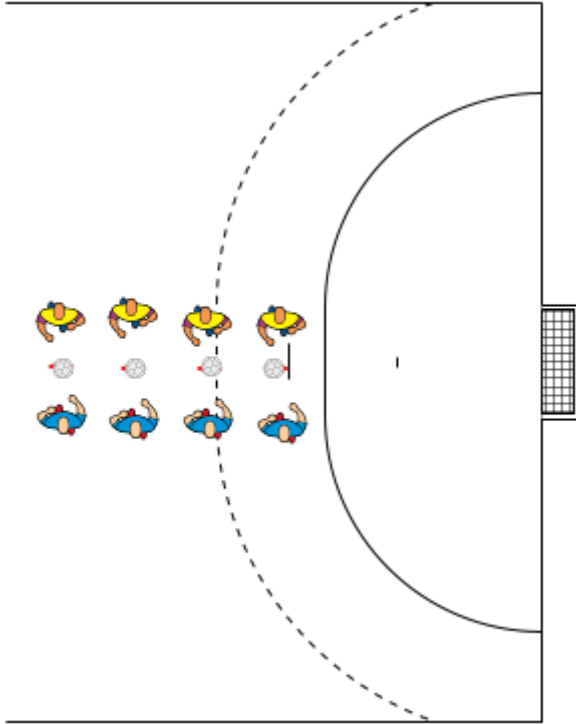
3. Recepción del pase: Observe como los receptores manejan los pases a 4 metros de distancia.

4. Distancia: Observa si los participantes son capaces de realizar pases precisos a una distancia de 4 metros.

---

5- **Nombre:** Mano, cabeza, pie.

**Diagrama**



**Materiales:** charolas y balones de balonmano.

**Objetivos:** Mejorar la coordinación para controlar los movimientos del cuerpo de manera precisa y eficiente, por medio de la atención auditiva y capacidad de cambiar rápidamente de una acción a otra.

**Indicaciones de inicio:** el grupo será dividido en parejas las cuales se colocarán una frente a la otra, todas estas formarán una hilera horizontal. Cada pareja será dividida por una distancia de 1 metro y en medio de ellas habrá una charola y sobre esta estará un balón. Las parejas deberán seguir las indicaciones que diga el entrenador.

**Desarrollo:** cada pareja está una frente a la otra, deberán de prestar atención a las instrucciones del entrenador el cual indicará una parte del cuerpo que deben de tocar con ambas manos y mantener esa posición hasta que haya otra indicación. Cuando el entrenador decida puede dar la orden final que será que agarren el balón que está en medio de las parejas. La persona de la pareja que logre tomar el balón gana la ronda.

**Variantes:** Cuando el entrenador dé la última indicación la cual es tomar el balón antes de poder recogerlo deberán de hacer un brinco para ya luego poder tomar el balón. También la pareja podría estar más lejos del balón para que estén atentos a reaccionar más rápido.

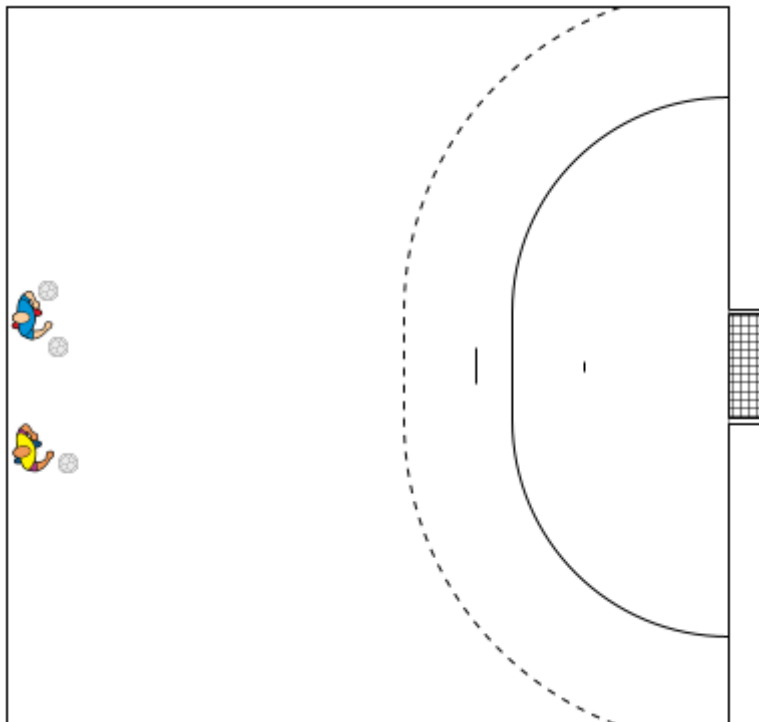
**Observaciones:**

1. Capacidad de seguimiento de instrucciones: observa si los participantes comprenden y siguen las instrucciones dadas en la actividad.
2. Sincronización: observa si los participantes pueden coordinar sus movimientos con los elementos de la actividad.
3. Coordinación: observa si los participantes pueden realizar los movimientos de manera coordinada y precisa.

---

**6- Nombre:** Pase con 3 balones

**Diagrama**



**Materiales:** Balones de balonmano.

**Objetivos:** Requiere que las personas atletas utilicen ambas manos simultáneamente para pasar un balón mientras lanzan otro al aire. Esto busca mejorar la coordinación entre las manos y los movimientos del cuerpo. Al pasar los balones, las personas atletas pueden desarrollar su habilidad ambidiestra.

**Indicaciones de inicio:** Se deberá dividir a las personas atletas en parejas y cada una de ellas tendrá 3 balones. Cada pareja se colocará frente a frente, a una distancia adecuada para realizar los pases con la variante de que deberán de lanzar un balón al aire mientras pasan el segundo balón y luego recepcionar el balón antes lanzado al aire.

**Desarrollo:** Cada pareja contará con 3 balones, cada uno tendrá un balón fijo y el tercer balón será utilizado para realizar el pase entre ambos. El balón fijo de cada persona será lanzado al aire, enviándolo en un movimiento vertical sobre su cabeza antes de recepcionar el balón de pase, antes de que el balón del aire caiga la persona deberá de recepcionar y devolver el pase a su pareja para luego recepcionar el balón que lanzó al aire y así sucesivamente sin que los balones toquen el suelo.

**Variantes:** Se les pedirá a las parejas que logren 10 pases consecutivos y que se coloquen a una distancia más amplia para aumentar la dificultad del ejercicio. También las personas atletas deberán de aplaudir antes de recepcionar el balón del aire.

**Observaciones:**

1. Coordinación: observa cómo las personas atletas coordinan los movimientos de sus manos y brazos para realizar los pases con los tres balones de manera fluida y precisa.
2. Precisión: observar la precisión de los pases, si las personas atletas logran dirigir el balón hacia el compañero deseado de manera consistente y el lanzamiento del balón al aire

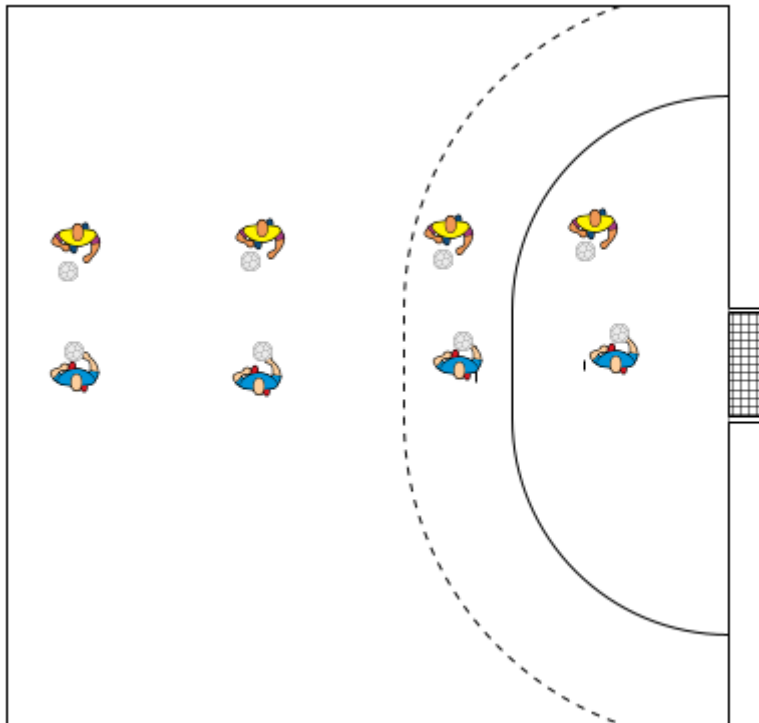


3. Adaptación: observa cómo las personas atletas se adaptan a la variante del juego con tres balones.

---

7- **Nombre:** Espejo humano

**Diagrama:**



**Materiales:** Balón de balonmano

**Objetivos:** Mejorar la coordinación vista-mano y desarrollar la destreza motora al jugar con un balón en mano, las personas atletas deben utilizar habilidades motoras finas para agarrar, lanzar y atrapar el balón.

**Indicaciones de inicio:** Se divide el grupo en parejas. La actividad consiste en seguir los movimientos de la pareja como si fuese un espejo, se determinará un líder en la pareja que será quien decida los movimientos a realizar con un balón. Cada participante tendrá su propio balón.

**Desarrollo:** Las parejas se colocarán una frente a la otra y estarán dispersas por toda la cancha de balonmano. El líder de la pareja tomará la decisión de realizar movimientos con el balón como

picar el balón por la cancha, lanzar el balón hacia arriba y recepcionar, pasar el balón por medio de las puertas, etc. Todo lo que quiera hacer el líder con el balón podrá hacerlo mientras que la otra persona deberá de seguir cada movimiento que realice su líder manteniéndose frente a él. Cada ronda puede tener una duración de 5 minutos.

**Variantes:** El líder puede cambiar en el momento que el entrenador lo diga, en medio de la actividad, al final, cuando sea necesario.

Con un aplauso del entrenador los participantes deberán de buscar una nueva pareja en menos de 10 segundos.

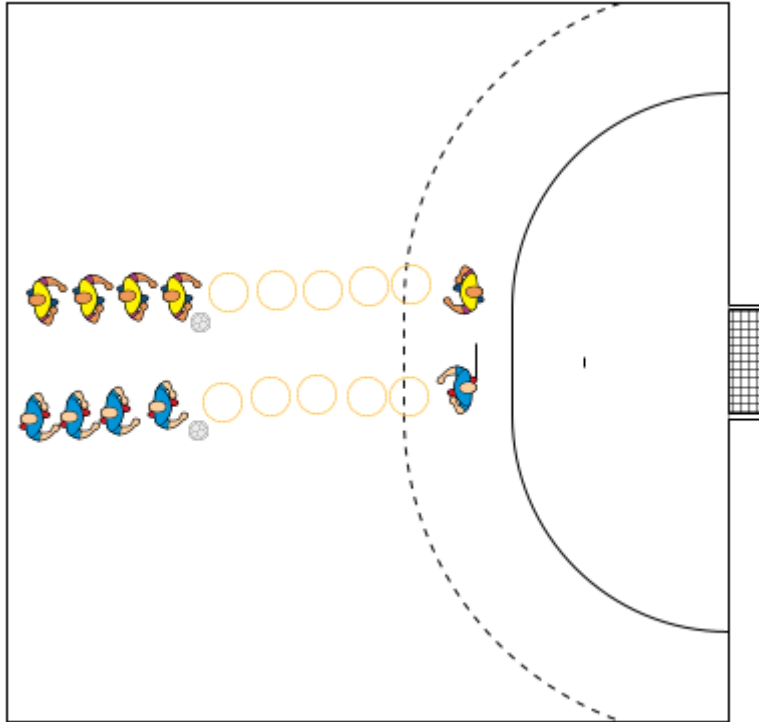
**Observaciones:**

1. Coordinación vista-mano y vista-pie: observa cómo la persona coordina sus movimientos visuales y motores para copiar los patrones.
2. Concentración y atención: observa si el participante se mantiene concentrado en la actividad y presta atención a los detalles del patrón que está copiando.
3. Progreso y mejora: observa si la persona muestra progresos en su capacidad para copiar patrones y mejorar su coordinación a lo largo del juego.

---

**8- Nombre:** Pases cruzados

**Diagrama**



**Materiales:** Balones de balonmano y hula hulas.

**Objetivos:** Desarrollar la coordinación al saltar por hula hulas, esto puede ayudar a mejorar la coordinación entre los movimientos de salto, esto para ayudar a fortalecer los músculos del CORE y mejorar la estabilidad del cuerpo.

**Indicaciones de inicio:** Los participantes deberán de realizar una secuencia de saltos a dos pies a través de hula hulas que estarán en el suelo, al llegar al último hula hula, deberá de realizar un pase cruzado a un participante que estará esperando al final del recorrido.

**Desarrollo:** Se colocarán filas de hula hulas, cada una de 5 aros. Se dividirá el grupo en 2, colocando cada grupo detrás de una fila de hula hula. Serán elegidos 2 participantes, 1 de cada equipo que serán colocados al final del último aro, solo que se colocarán en la fila del equipo contrario. El primer jugador deberá de saltar a dos pies en medio de los hula hula sosteniendo un balón, al llegar al último aro hará un pase en diagonal al receptor seleccionado de su equipo,

una vez haya recepcionado correctamente podrá salir el siguiente en la fila, y así hasta que el último en la fila haga el recorrido.

**Variantes:** Los receptores de cada equipo deberán de mantenerse en movimiento ya que entre ambos receptores podrán sabotear la recepción del pase de su compañero para retrasar su carrera.

Los altos a través de los hula hula deberán de ser alternando los pies de derecha a izquierda.

**Observaciones:**

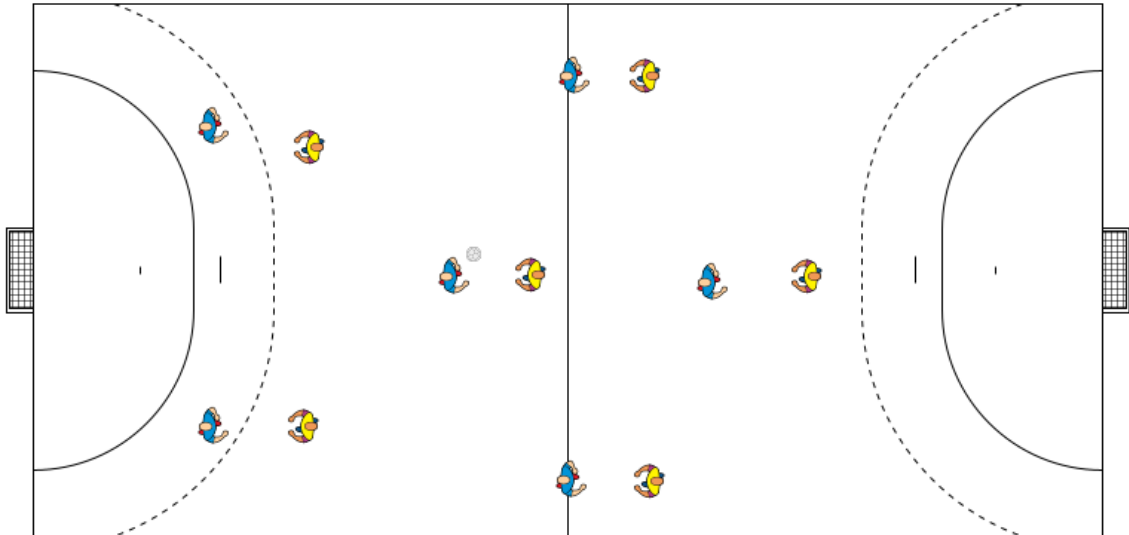
1. Coordinación de movimientos corporales, los participantes logran coordinar el movimiento de salto con otros movimientos del cuerpo, como los brazos y las piernas.
2. Equilibrio y estabilidad: El equilibrio de los participantes se mantiene mientras realizan los saltos por el hula hula.
3. Fortaleza muscular: Observar el uso de los músculos de las piernas y el núcleo durante los saltos de hula hula.

---

***Ejercicios de trabajo aeróbico***

- 1- **Nombre del ejercicio:** Monitos a 10

**Diagrama:**



**Materiales:** un balón de balonmano y chalecos.

**Objetivos:** El principal objetivo consistirá en una actividad en donde las personas atletas realicen un trabajo aeróbico enfocado en la mejora de su resistencia física, mejora del sistema cardiovascular a la vez que trabajan la técnica de pase, cambios de dirección en el balonmano.

**Indicaciones de inicio:** Se realizarán dos equipos con la misma cantidad de participantes, sucesivamente se explicará a las personas atletas que deben de realizar 10 pases consecutivos con los miembros de sus equipos para así conseguir una victoria esto respetando la regla de los 3 pasos como en balonmano, como regla no se puede agarrar al rival solo interrumpir el pase intentando tomar el balón, por cada interrupción o toque de balón del rival el equipo deberá de iniciar el conteo desde 0, no se podrá realizar el pase al mismo compañero del que se recibió antes esto es conocido como (chicle).

**Desarrollo:** Se utilizará toda la cancha de balonmano en donde inicialmente un representante del equipo A y el equipo B se enfrentarán en una lucha por el balón en el centro de la cancha, sucesivamente el entrenador lanzará el balón hacia arriba o abajo como él decida para engañar a las personas atletas y así no exista una ventaja clara, a partir de este saque las personas atletas

realizarán distintos pases movimientos y jugadas corriendo y haciendo cambios de dirección para lograr concretar los 10 pases antes mencionados.

Se determinará como meta inicial esquivar y moverse por toda la cancha para de esta forma lograr realizar los pases en equipo por medio de diferentes habilidades y recorridos planteados por los equipos.

**Variantes:** Como variante solo se permitirá el pase picado cualquier otro pase que no sea de esta forma no contará, otra variante considera será en donde a las personas atletas poco a poco se les vaya limitando el área a gusto del entrenador.

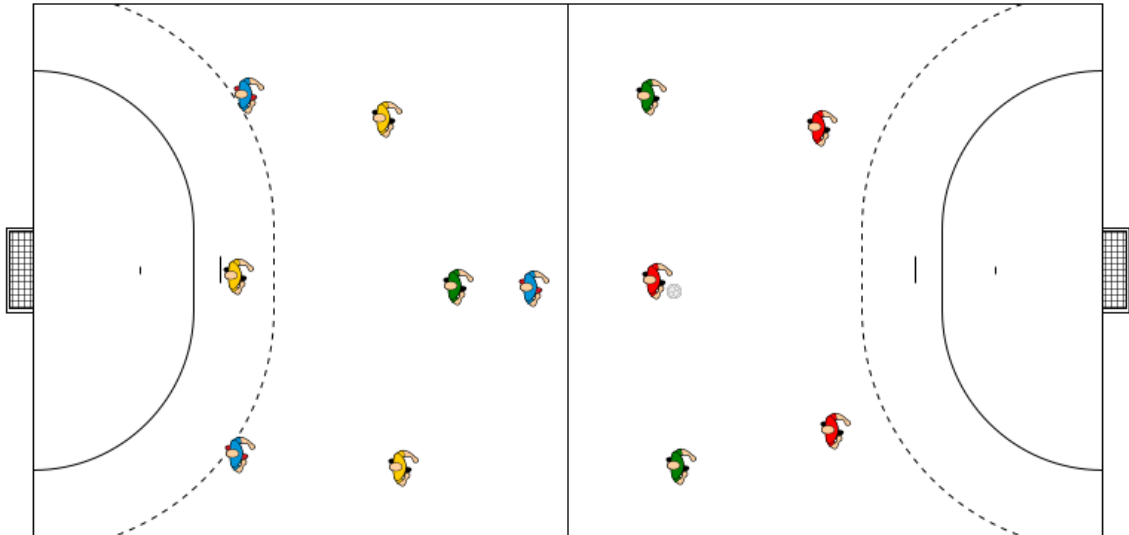
**Observaciones:**

1. Participación: compruebe si todas las personas atletas participan activamente en el juego.
2. Respeto de las reglas: observe si las personas atletas son capaces de seguir las reglas del juego.
3. Progresión: observe el nivel de agotamiento y rendimiento físico de los participantes a media del pase de la actividad.

---

**2- Nombre del ejercicio:** Quemados a traición.

**Diagrama**



**Materiales:** un balón de Balonmano, balón de pilates.

**Objetivos:** El objetivo principal consistirá en un trabajo donde las personas atletas realicen un trabajo aeróbico en donde mejoren su resistencia física, mejora del sistema cardiovascular a la vez que trabajan la técnica de pase, cambios de dirección en el Balonmano.

**Indicaciones de inicio:** Se les explicara a las personas atletas que la actividad consiste en quemar a los rivales sin ser quemado, el juego es solitario con opción de formar alianzas realizando un pase picado a quien se considera alianza, al no ser un equipo formal se puede traicionar esa alianza ya que solo los últimos 3 jugadores serán los ganadores.

**Desarrollo:** El entrenador tomará el balón y determinará la zona a jugar, esto será determinado por la cantidad de jugadores para de esta forma realizar un aéreo límite en donde se ejecutará la actividad.

Sucesivamente una vez explicadas las reglas y condiciones se lanzará el balón al aire y se dejará a las personas atletas desarrollar el juego y ver qué alianzas o traiciones se forman hasta terminar 3 jugadores en pie como los ganadores.

Se puede esquivar correr saltar ocultarse detrás de otros jugadores entre otras acciones para evitar ser quemados y robar el balón para ser el jugador que quemara a los demás esto respetando las reglas de los 3 pasos en Balonmano, una vez un jugador es quemado deberá sentarse y podría intentar recuperar el balón desde el suelo sin levantarse completamente, una vez consigue el balón deberá pasarla picada a cualquier jugador para volver al juego, los últimos 3 jugadores en pie son los ganadores.

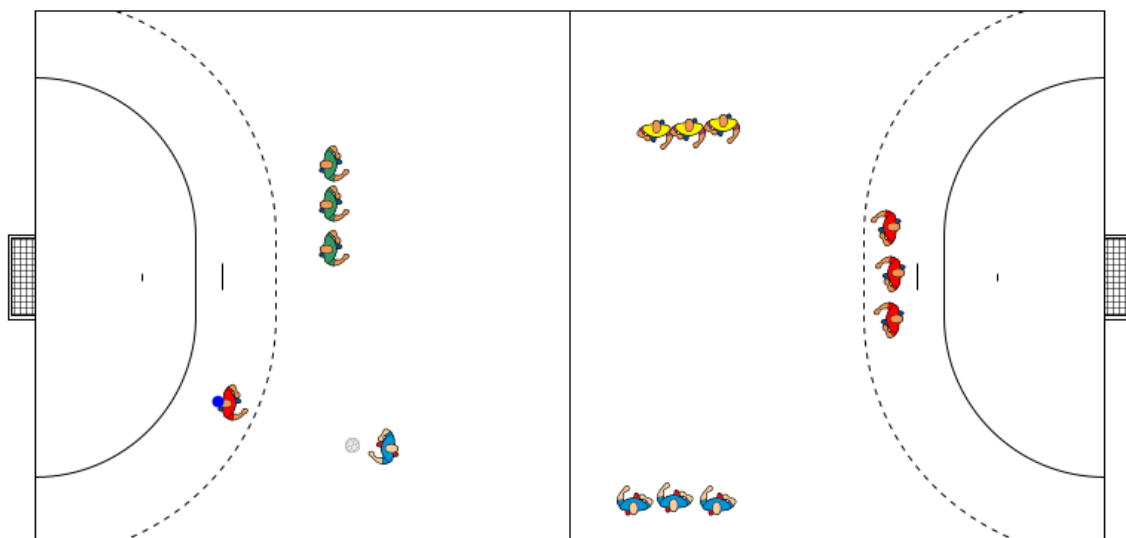
**Variantes:** Como variantes se podría subir la dificultad limitando a las personas atletas a tener que realizar un salto para poder quemar al rival, otra variante podría ser utilizar una bola de pilates para hacer más difícil el esquivarlo.

**Observaciones:** Para sacar el mejor provecho del ejercicio se debe tener cuidado y explicar bien las reglas a la hora de quemar al rival en donde no es permitido quemar en la cara o partes blandas y concientizar en realizar un juego limpio.

---

**3- Nombre del ejercicio:** lombriz, lombriz fuera.

**Diagrama**



**Materiales:** Balones de Balonmano



**Objetivos:** El principal objetivo consistirá en un trabajo donde las personas atletas realicen un trabajo aeróbico en donde mejoren su resistencia física, mejora del sistema cardiovascular a la vez que trabajan diferentes habilidades enfocadas en la mejoría de la disciplina del Balonmano.

**Indicaciones de inicio:** se le explicara a cada jugador las posiciones, inicialmente tríos de zona a salvo, quemador y jugador libre. Los tríos serán ubicados en toda el área de la cancha de Balonmano, habrá un jugador inicial el cual será el quemador o atacante en este caso mientras que otro crea la función de escapar y buscar un lugar a salvo dentro de los tríos.

**Desarrollo:** Se crearán tríos, la cantidad varía dependiendo de las personas atletas que realicen la actividad, sucesivamente se colocaran acostados pecho tierra en diferentes áreas de la cancha de Balonmano, a partir de esto se elegirá a un jugador para ser quien quema y sucesivamente se elegirá otro para ser quien deberá correr y colocarse en un trio.

Para ingresar al trio el jugador libre deberá de colocarse boca abajo y hombro con hombro con el jugador que se encuentra acostado ya sea a la izquierda o derecha de este grupo, sucesivamente el jugador que ingresó se salva y el jugador que está en el mismo trío a el lado contrario ósea en la otra punta del trío deberá salir y escapar hasta encontrar un nuevo trío y así sucesivamente.

El jugador que toma el rol de quemar deberá hacerlo con una bola de balonmano la cual no podrá lanzar, esta deberá de estar sujeta por el quemador en todo momento y para poder quemar a el jugador libre deberá de solo tocarlo con el balón.

Para esta actividad se deberá aprovechar el área completa de balonmano en donde los tríos conformados deberán acomodarse de manera que se facilite la entrada y salida de un nuevo integrante a la vez de mantener una posición siempre boca abajo y unidos pegando hombro con hombro para mantener la actividad más ordenada.

**Variantes:** Una variante sería el permitir el tiro del balón para quemar al jugador, de esta forma dificultar el escapar y llegar a la zona segura para el que deba ser el que escapa, esto implica que el jugador que es perseguido tenga la oportunidad de robar el balón e intercambiar el rol.

Otra variante es el realizar cuartetos donde había 2 quemadores y 2 jugadores que corran a la zona segura, esto implica que pueda salir cualquiera de los cuartetos en este caso 2.

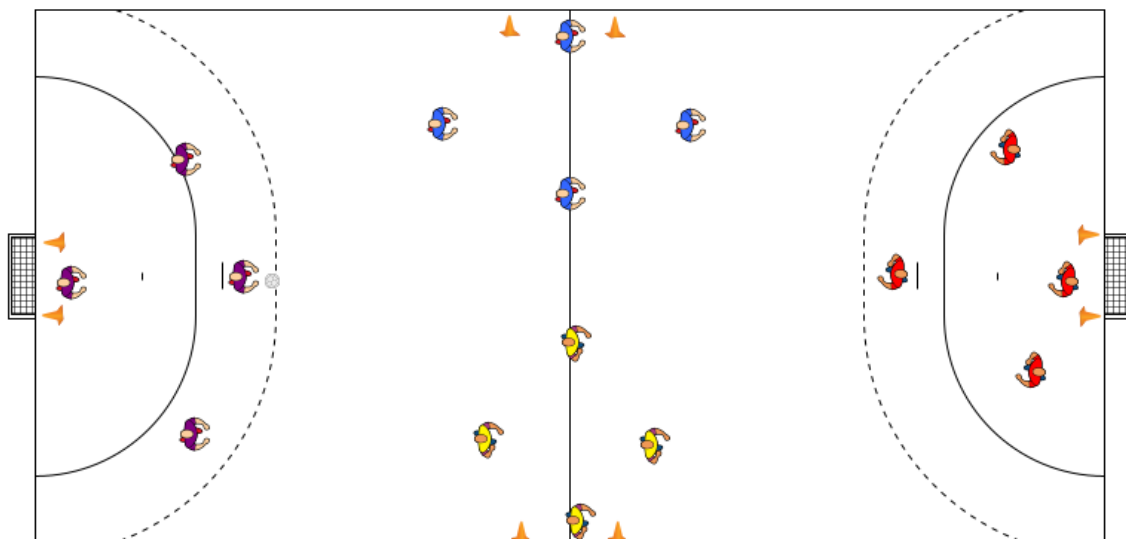
**Observaciones:**

1. Seguimiento de instrucciones: Se deberá de observar que los participantes realicen correctamente las reglas a la vez de que todos las personas atletas realicen bien los cambios, se recomienda un gran espacio entre cada grupo para trabajar mejor la parte aeróbica ya que se realizará por un tiempo de 10 min o más.

---

**4- Nombre del ejercicio:** Cuarteto dinámico

**Diagrama**



**Materiales:** chalecos, conos y balones de balonmano.

**Objetivos:** Realizar un trabajo aeróbico a través de la práctica de juegos enfocados en el balonmano y ejecutar las diferentes técnicas básicas.

**Indicaciones de inicio:** Se realizarán cuatro equipos conformados por cuatro jugadores cada uno, seguidamente se colocarán cuatro canchas creadas con dos conos en cada lado de la cancha de balonmano, cada equipo deberá defender su cancha a la vez que intentará anotar a los equipos rivales.

**Desarrollo:** Se inicia colocando las cuatro canchas a una distancia de dos metros entre cada cono, sucesivamente se entregarán chalecos de diferentes colores a cada equipo conformado por cuatro jugadores un portero y tres de cancha, el juego consiste en defender su propia cancha a la vez que se debe anotar a las canchas de los equipos rivales.

Se usará un balón por turno y estará permitido tocar el balón solo una vez por cada jugador de cada equipo, una vez ya todos toquen el balón deberá tirar desde donde este o perderá el balón, no es válido picar el balón constantemente, solo se podrán realizar el ciclo de pasos y un solo pique para realizar 3 pasos más.

El equipo en anotar cinco goles primero se proclamará ganador de la competencia, al ser un juego muy rápido y dinámico no está permitido sujetar al rival solo se podrá obstruir el pase intentando robar el balón.

**Variantes:** Como variantes se podrá añadir balón más para hacerlo más dinámico, Se podrá defender al rival con contacto físico, se añadirá un jugador extra.

**Observaciones:**

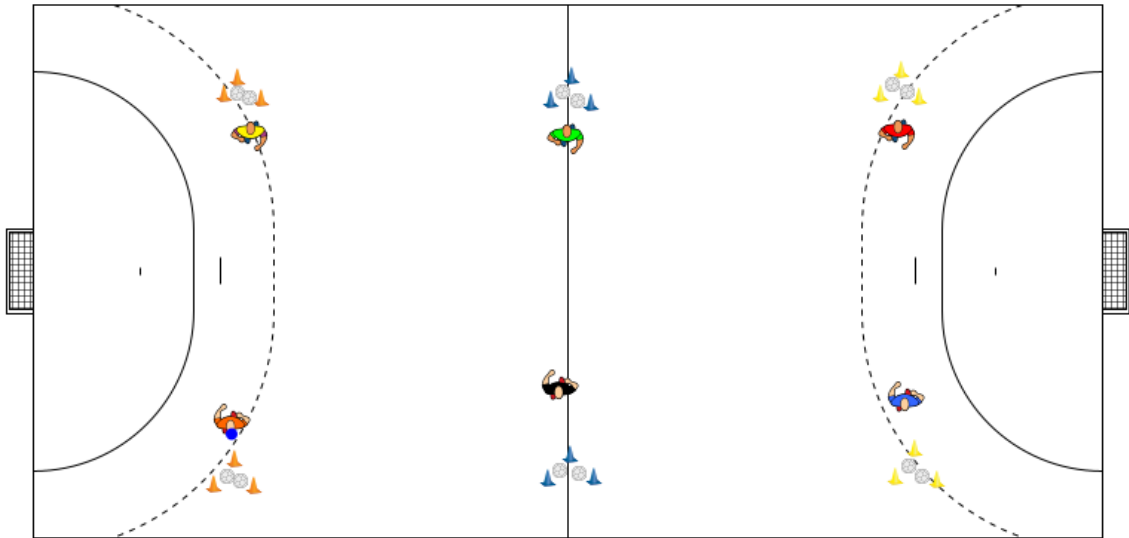
1. Observar que todos cumplan con las reglas propuestas.
2. Definir que todos los participantes se adapten a las variantes para poder llevar un mejor control de la actividad a realizar.

3. Controlar los niveles de intensidad de la actividad mientras se observa que todos estén en constante movimiento.

---

#### 5- Nombre del ejercicio: Nidos y huevos

Diagrama:



**Materiales:** conos y balones de balonmano

**Objetivos:** Realizar un trabajo enfocado en la mejoría de la parte Aeróbica de los participantes por medio de actividades donde involucre el constante movimiento para ejecutar las tareas asignadas.

**Indicaciones de inicio:** Se explicará a las personas atletas que jugarán nidos y huevos en donde se darán indicaciones de que cada jugador tendrá una zona alrededor de la cancha de balonmano en donde con charolas formará un pequeño círculo de un metro creado de conos y conservará dentro dos charolas, la idea principal será proteger a la vez que intentará robar los balones enemigos.

**Desarrollo:** Se colocarán diferentes zonas de (nidos) conos formando un círculo, la cantidad dependerá de las personas atletas, seguidamente se colocarán dos balones por cada (nido)

seguidamente se repartirán por toda la cancha del área para asignar un jugador por cada nido, la dinámica del juego es intentar robar los (huevos) balones de los demás participantes sin dejarse robar.

Para poder robar el huevo del jugador rival deberá ir y coger el balón y llegar a su base sin que el dueño te toque, si al tomar un huevo enemigo y de camino a su nido es tocado por el dueño deberá devolver el huevo al nido, Pero si este consigue llevar el huevo a su nido se le sumará un punto por cada huevo conseguido.

Las personas atletas que no tengan huevos en sus nidos seguirán jugando, con la condición de que perderán los puntos que antes habían conseguido, el jugador que luego de seis minutos que más puntos tenga ganará.

**Variantes:** Si un jugador queda eliminado solo podrá quemar a sus demás rivales, aunque no sea el dueño del nido al que robaron el huevo, se podrán ajustar los tamaños de los nidos agregando o quitando huevos para facilitar o dificultar la actividad.

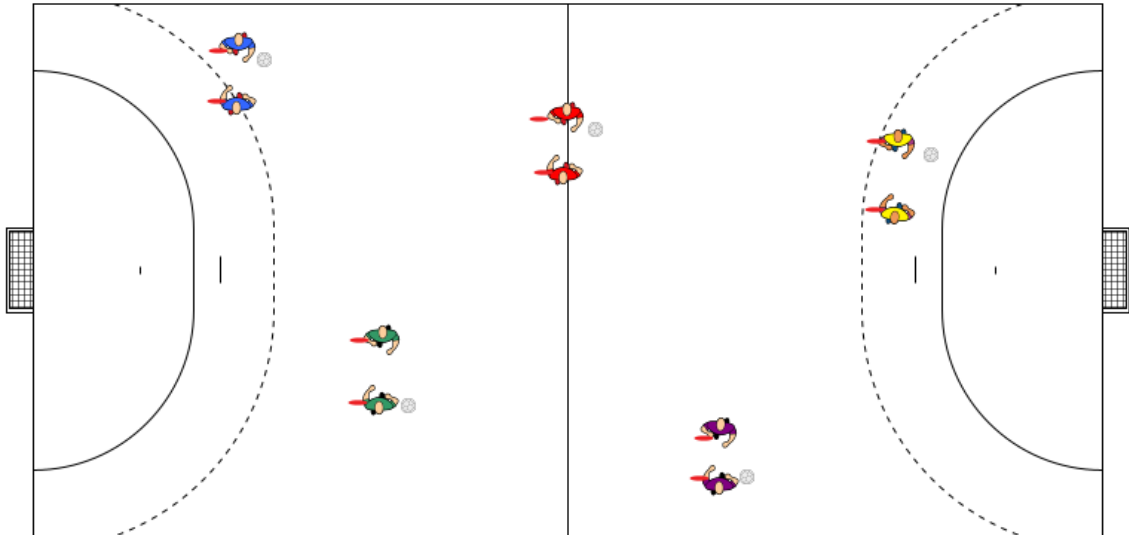
**Observaciones:**

1. Se necesitará un espacio adecuado para trabajar de la mejor manera.
2. El tiempo es limitado lo que tiene como idea el realizar una actividad aeróbica constante.
3. Se recomienda estar muy atentos al marcador y las sumas de puntos o disminución para mantener entretenida la actividad.

---

**6- Nombre del ejercicio:** colas y monos

**Diagrama**



**Materiales:** chalecos y balones de Balonmano

**Objetivos:** El principal objetivo consistirá en que las personas atletas realicen un trabajo aeróbico en donde fortalezcan su resistencia física, mejora del sistema cardiovascular a la vez que trabajan diferentes habilidades enfocadas en la mejoría de la disciplina del Balonmano.

**Indicaciones de inicio:** Se formarán parejas con un balón, cada persona tendrá un chaleco colocado en su cadera, seguidamente intentan robar los chalecos de las demás parejas mientras corren por toda la cancha realizando pases con el balón.

**Desarrollo:** Se crearán parejas en donde el objetivo será robar los chalecos de las parejas rivales mientras se crean pases con el balón de Balonmano, la pareja que se quede sin chalecos tendrá que salir del juego a la vez que la pareja que consiga más chalecos al terminar el juego ganará.

No obstante, si la pareja realiza un mal pase y pierde el control del balón no podrá intentar robar chalecos hasta que su pareja mantenga el adecuado control de este.

Si una pareja pierde sus dos chalecos quedaría automáticamente eliminada y deberá salir de la actividad, para escapar se podrán hacer diferentes movimientos y utilizar todo el espacio de la cancha mientras se realizan los pases entre cada equipo.

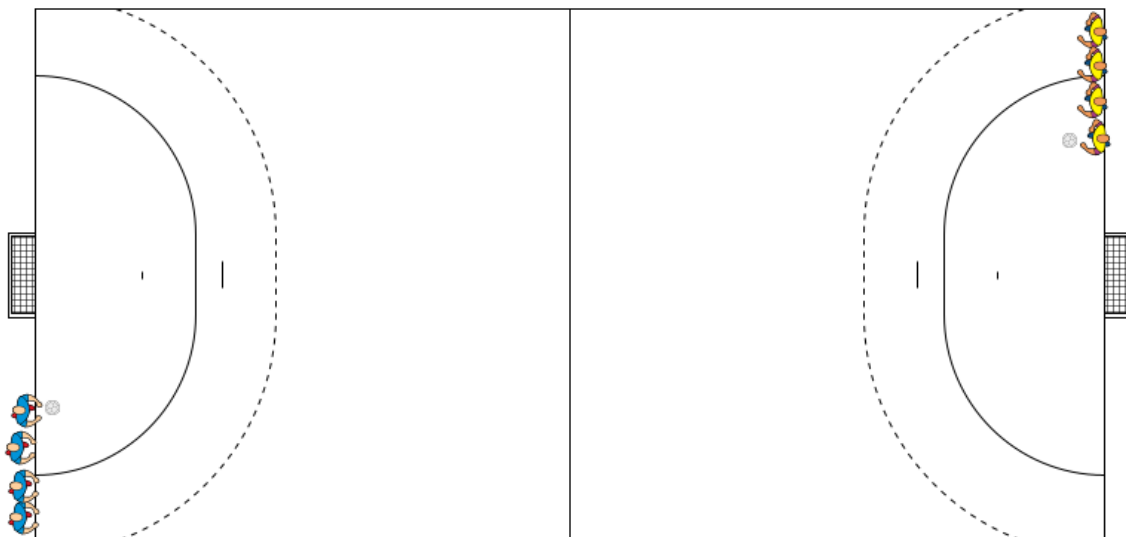
**Variantes:** La variante propuesta para la actividad es que la pareja eliminada pueda participar aún en la actividad robando los balones de las parejas que fallen los pases y caigan al suelo. Esta dinámica permitirá que todos los participantes se mantengan activos y se promueva la competencia entre las parejas.

**Observaciones:**

1. Se recomienda explicar de la mejor manera las reglas para no gastar tiempo de la ejecución en explicar nuevamente.
  2. Observar las actitudes de las personas atletas a la vez de siempre consultar cómo se sienten con la práctica y las actividades a su vez de siempre asistir y dar consejos para crear una mejoría.
- 

**7- Nombre del ejercicio:** gusano humano

**Diagrama**



**Materiales:** Balón de balonmano

**Objetivos:** El principal objetivo consistirá en que las personas atletas realicen un trabajo aeróbico en donde fortalezcan su resistencia física, mejora del sistema cardiovascular a la vez que trabajan diferentes habilidades enfocadas en la mejoría de la disciplina del Balonmano.

**Indicaciones de inicio:** El juego consiste en realizar dos grupos en filas separadas por sus respectivos equipos, se colocarán cada uno en un extremo de la cancha, mientras pasan el balón de mano a mano en dirección a las manijas del reloj completando una vuelta a la fila y así sucesivamente para poder avanzar, deberá perseguir al otro equipo y viceversa con un tiempo de 5 minutos por turno, ganará el equipo que alcance más veces al otro.

**Desarrollo:** Se desarrollará a partir de la colocación de cada grupo en filas, cada equipo iniciará en un extremo de la cancha donde solo podrá avanzar si el balón está en movimiento de mano en mano por parte de los integrantes del gusano humano, sucesivamente se asignará qué rol tendrá cada equipo al iniciar, solo se podrá desplazar por las líneas marcadas en la cancha de balonmano, se determinarán 5 minutos para cada turno en el cual se contará cuál equipo logró alcanzar al otro.

Una vez un equipo es alcanzado inmediatamente se cambian los roles de juego y se vuelven los cazadores y el equipo inicial cambia a el rol de escapar siempre respetando el caminar por las líneas.

**Variantes:** Como variante de la actividad se sujetarán de las manos y aumentaran la velocidad ya que no usaran balón de por medio, se buscará aumentar la capacidad aeróbica a la vez que se trabaja técnicas como coordinación y trabajo de equipo.

**Observaciones:**

**1.** Capacidad de seguimiento de instrucciones: Observa si los participantes comprenden y siguen las instrucciones dadas en las actividades.



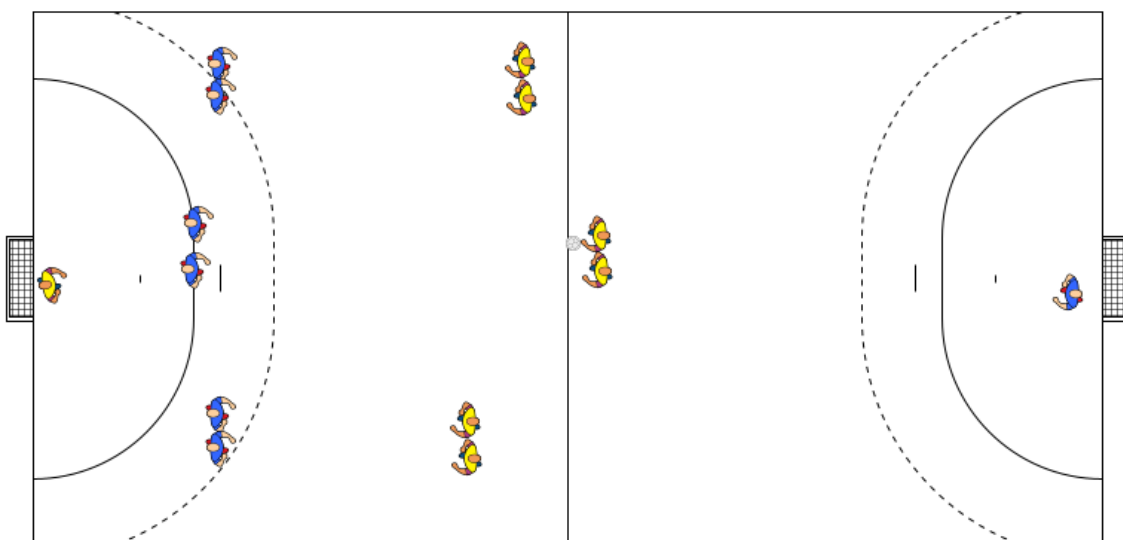
2. Determinar si se está dando el enfoque correcto el cual es la parte aeróbica: Observa si los participantes pueden desarrollar actividades y movimientos con los elementos del juego de manera aeróbica.

3. Recuperación: crear momentos adecuados de descanso para mejorar el rendimiento a la hora de la práctica.

---

**8- Nombre del ejercicio:** Dúos a medias

**Diagrama:**



**Materiales:** chalecos y balón de balonmano.

**Objetivos:** Realizar una actividad enfocada en el trabajo aeróbico a su vez que se realiza un juego diferente a lo acostumbrado en el balonmano sin perder su estilo, se trabajarán habilidades en equipo a la vez que se ejecutan las diferentes técnicas del balonmano.

**Indicaciones de inicio:** Se comenta el nombre de la actividad al realizar la cual es dúos a medias, seguidamente se dividirán a las personas atletas y se les asignará una pareja la cual deberá ir atada, las personas atletas deben estar atados de dos en dos, de manera que un jugador del

equipo esté atado a otro jugador del mismo equipo, la dinámica será realizar un colectivo entre dos equipos que estén atados en parejas unos con otros.

**Desarrollo:** Se realizará un colectivo de seis jugadores de campo y un portero por equipo, los 6 jugadores estarán atados en parejas, quedando 3 dúos, y así mismo con el equipo contrario.

Se procederá a ajustar y organizar a las parejas en sus respectivos equipos, donde cada grupo deberá contar con tres dúos y un portero. Las reglas varían ligeramente al jugar atados entre sí por la cintura. Una de las modificaciones en las reglas es que las marcas deben ser realizadas por ambos jugadores simultáneamente, mientras que las demás reglas se mantienen igual al juego tradicional. Cada tiempo consta de cinco minutos con un descanso de dos minutos entre tiempos. El equipo que logre anotar más goles a su favor ganará el partido.

**Variantes:** Entre las variantes a considerar se solicitará que al terminar el primer tiempo las parejas deben de cambiar entre sí para aumentar nuevamente la coordinación y juego en equipo con su nuevo compañero, otra variante a tomar en cuenta podría ser formar tríos a cambio de dúos.

**Observaciones:**

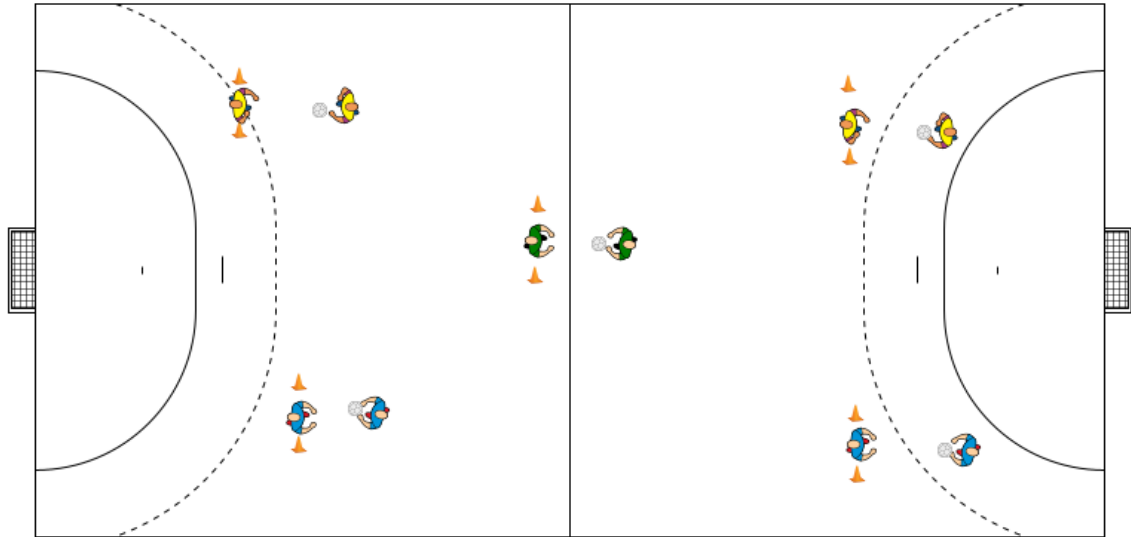
1. Impulsar a los participantes a la toma de decisiones rápidas.
2. Mantener al grupo en constante trabajo y alentarlos a siempre trabajar para no perder el trabajo aeróbico.
3. Adaptación al juego en pareja y al espacio en donde trabajan para de esta forma puedan desplazarse de mejor forma.

---

***Ejercicios de trabajo anaeróbico aláctico***

- 1- **Nombre del ejercicio:** Desplazamientos en conos con remate

**Diagrama:**



**Materiales:** conos y balones de Balonmano.

**Objetivos:** Desarrollar la velocidad y potencia en un lapso corto de tiempo por medio de actividades anaeróbicas alácticas enfocadas en la disciplina del balonmano.

**Indicaciones de inicio:** se formarán parejas, cada una de ellas tendrá dos conos y un balón, se dispersarán por toda la cancha buscando su propia zona de trabajo donde se turnarán para realizar los diferentes ejercicios anaeróbicos alácticos.

**Desarrollo:** Una vez cada pareja haya definido su lugar de trabajo se explicarán los ejercicios, se colocarán los dos conos con un espacio de 3 metros uno del otro de manera horizontal, sucesivamente un jugador en medio de los conos mientras el otro jugador estará de frente con el balón en sus manos.

A la indicación del entrenador deberá el jugador que está dentro de los conos realizar desplazamientos explosivos de un cono al otro sucesivamente, una vez el entrenador indique que transcurrieron nueve segundos el jugador recibirá un pase de su compañero para realizar 3 pasos y salto para simular la técnica de lanzamiento mientras su pareja realiza un bloqueo en suspensión, se realizará el cambio de jugadores una vez terminada la actividad de su compañero y se iniciara nuevamente el ejercicio.

**Variantes:** Se desarrollará el mismo ejercicio, pero cambiando los desplazamientos por saltos de cono a cono, una vez terminado los nueve segundos el jugador recibirá el pase de su compañero y simulará un lanzamiento de cadera mientras el otro jugador realiza un bloqueo lateral hacia donde irá el balón.

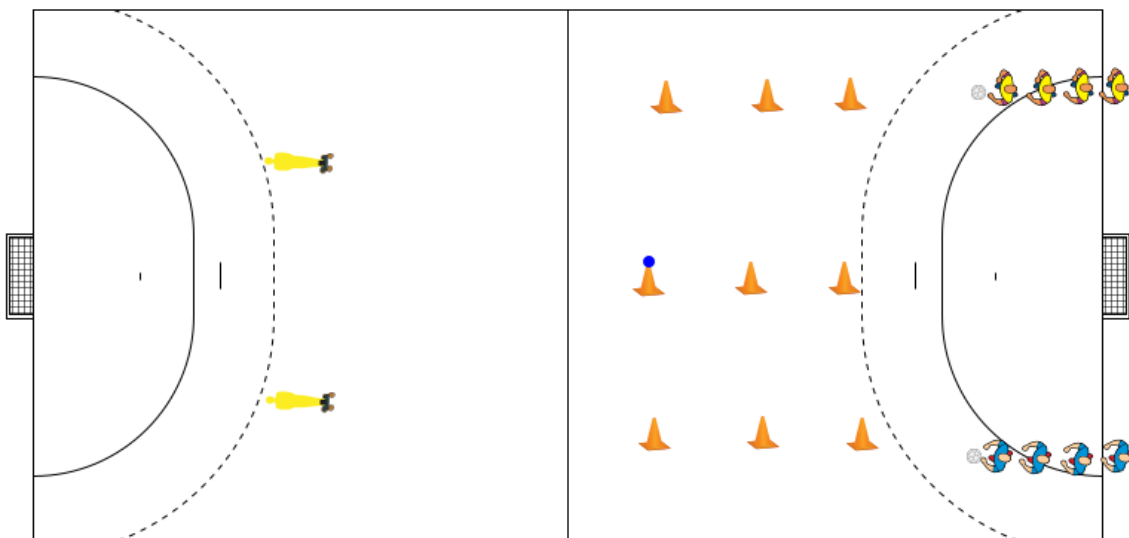
**Observaciones:**

1. La comunicación entre las parejas al igual que la coordinación es un complemento importante para realizar de una manera correcta la actividad.
2. Respetar los periodos de recuperación es de suma importancia cuando se trabaja en altas intensidades y a corto plazo de tiempo ya que el cuerpo presenta una fatiga más pronunciada.
3. Realizar observaciones a todos los subgrupos por igual para verificar el trabajo y que todos estén preparados física y técnicamente sin que algo que les vaya a perjudicar su nivel deportivo y mejoras.

---

**2- Nombre del ejercicio:** parrillada con fintas.

**Diagrama:**



**Materiales:** charolas, obstáculos y balones de balonmano

**Objetivos:** Desarrollar la velocidad y potencia en un lapso corto de tiempo por medio de actividades anaeróbicas alácticas enfocadas en la disciplina del balonmano, generar en los participantes una mejor condición física a la vez que se desarrolla una mejor capacidad neuromuscular por medio de las diferentes actividades un beneficio óptimo para el participante tanto técnico como físico desarrollando saltos desplazamientos Sprint entre otras cualidades.

**Indicaciones de inicio:** se realizarán dos equipos A y B, sucesivamente se colocará un equipo a cada extremo de la cancha, se realizará un trabajo de parrilla a máxima velocidad conformado con 3 conos y un último obstáculo simulando una persona para realizar una finta y así sucesivamente.

**Desarrollo:** Se formarán 2 equipos los cuales serán ubicados al inicio de la cancha, cada equipo a un lateral preparados para realizar una parrilla creada por 3 conos a una distancia de 1.5 metros cada una y un obstáculo final donde el jugador finaliza el recorrido con una finta de cambio de dirección.

Al finalizar cada integrante inicial el recorrido saldrá sucesivamente el siguiente participante de cada grupo,

**Variantes:** Se realizarán las mismas reglas que lo anterior pero ahora se realizarán diferentes fintas frente al obstáculo como contorno, finta de giro, finta de pase entre otras, se realizará la actividad de la misma forma, pero ahora por cada charola se deberá realizar un salto

**Observaciones:**

1. Velocidad: Observe si la velocidad alcanzada durante las parrillas y si esta velocidad se mantiene a lo largo del ejercicio

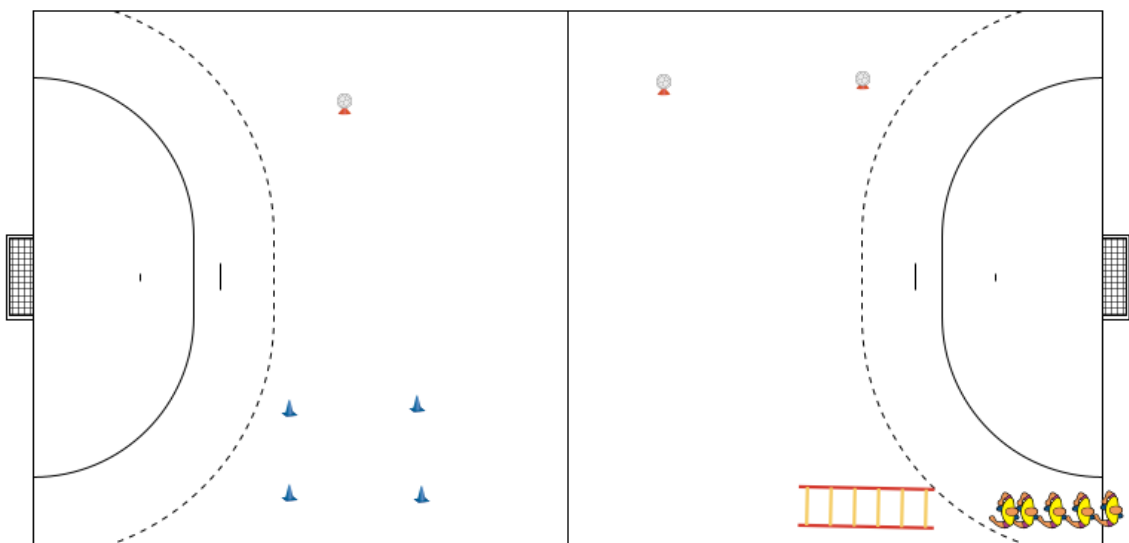
2. Fatiga: Observe si se ve afectado el rendimiento a medida que avanza el ejercicio en cada parrilla.

Observe si las personas atletas son capaces de ejecutar una finta después de realizar la secuencia de las parrillas.

---

#### 4- Nombre del ejercicio: Circuito flas

**Diagrama:**



**Materiales:** conos, charolas, balones de balonmano y una escalera.

**Objetivos:** Generar un enfoque de trabajo anaeróbico aláctico por medio de las diferentes actividades óptimas para el participante tanto físicas como habilidades de resistencia por medio de saltos, desplazamientos, Sprint entre otras cualidades.

**Indicaciones de inicio:** se iniciará explicando las 4 estaciones, se crearán 4 estaciones con una duración cada una de 12 segundos en donde cada jugador deberá ir uno tras otro realizando cada estación en donde lo podrán realizar un jugador por turno y descansando al llegar a la siguiente.

**Desarrollo:** se crearán 4 estaciones en donde las personas atletas inicialmente iniciarán desde un punto de partida en un lateral de la cancha.

La inicial será un ejercicio de escaleras a máxima velocidad donde se deberá atravesar en posición de sentadillas de lado a lado iniciando de izquierda a derecha y avanzando consecutivamente hasta finalizar.

La siguiente estación será conformada por 4 conos formando un cuadro donde estará numerado cada lado formado por los conos del 1 al 4 en donde el jugador en posición de defensa deberá desplazarse del 1 al 4 y luego del 4 al 1.

En la tercera estación se deberá de realizar 4 burpees e inmediatamente agarrar un balón colocado en una banda para realizar un lanzamiento contra la pared.

Por último, en la cuarta estación se deberán hacer abdominales sujetando un balón de balonmano y elevando los pies para sucesivamente realizar 10 toques con el balón hasta la punta de los pies.

Las rotaciones de las estaciones se realizarán hacia la derecha y cada estación estará colocada en las esquinas de la cancha de balonmano.

**Variantes:** Para agregar variantes, es posible introducir otras estaciones en el entrenamiento.

Por ejemplo, se podría sustituir los burpees por lagartijas y cambiar la estación de desplazamiento defensivo por bloqueos con saltos.

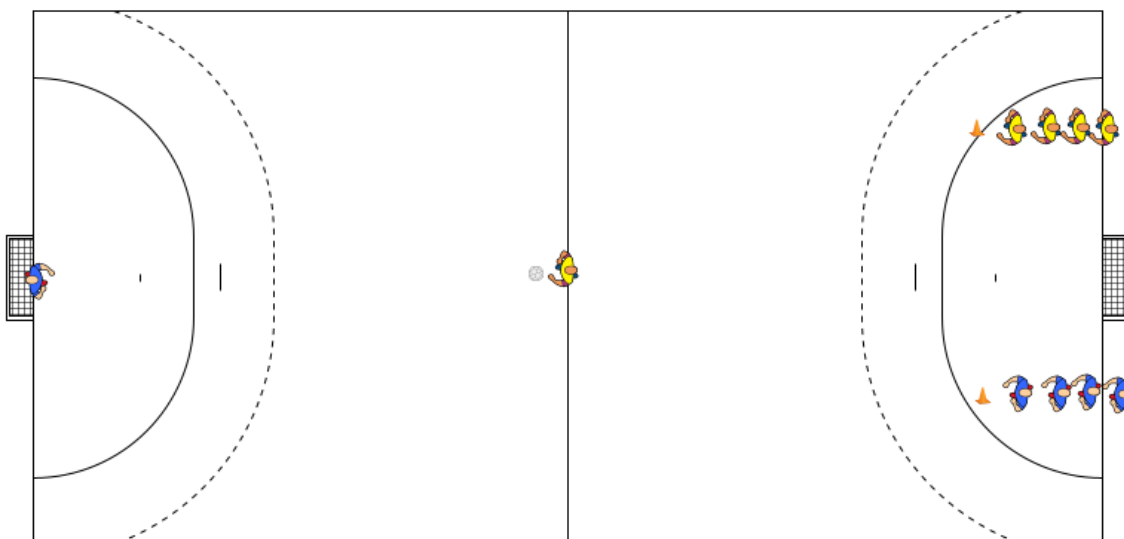
Otra opción para mantener el trabajo de las personas atletas que están esperando sería implementar una variante en la que realizan un pique de balón constante con pequeños Sprint de un lado a otro mientras esperan su turno. Esta estrategia les permitiría mantenerse activos y continuar trabajando incluso durante los momentos de espera.

**Observaciones:**

1. Rendimiento y velocidad: Observe si el rendimiento de los participantes durante el circuito es continuo y son capaces de mantener un ritmo y velocidad constante
  2. Técnica y forma: Observe la técnica y la forma en cómo ejecutan los ejercicios
  3. Recuperación: Observe cómo se recuperan los participantes entre cada estación del circuito.
- 

## 5- Nombre del ejercicio: uno contra uno

Diagrama:



**Materiales:** conos, balón de balonmano y chalecos.

**Objetivos:** Trabajar las diferentes habilidades anaeróbicas alácticas por medio de la práctica de actividades enfocadas en la disciplina del balonmano como forma de entretenimiento y competencia sana.

**Indicaciones de inicio:** El equipo se organizará en filas, colocadas en cada área cercana a la portería. A continuación, se seleccionará a un participante de cada fila para competir por el balón. Este balón será lanzado desde el centro de la cancha. El objetivo será buscar el balón, quien logre hacerse con él realizará la función de ataque y quien no tenga el balón defenderá.



**Desarrollo:** Se determinarán las medidas inicialmente con dos conos en cada área de 6 metros de las porterías, con un ancho entre cada cono de 5 metros, sucesivamente se dará la señal desde el centro de la cancha para que las personas atletas salgan de sus puntos iniciales en cada extremo siendo elegidos por el entrenador.

En forma secuencial, se efectuará el lanzamiento del balón por parte del entrenador o un sujeto desde el centro de la cancha, seguido inmediatamente por la salida en Sprint de las personas atletas en busca de este. Su objetivo será llevar a cabo enfrentamientos uno contra uno desde el centro de la cancha hasta la zona de 6 metros, impulsando así un ataque rápido cargado de fintas y aplicando las técnicas defensivas características del balonmano con un límite de 12 segundos.

**Variantes:** Como variante se realizará el mismo ejercicio esta vez formando diferentes cantidades de participantes como un dos contra dos o un tres contra tres, siempre manteniendo la explosividad y velocidad del juego.

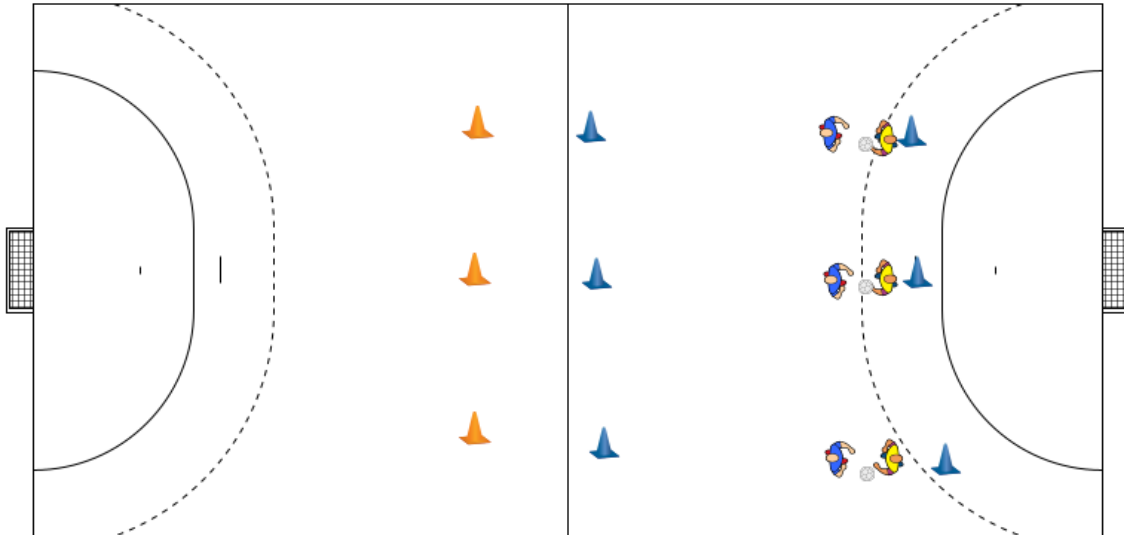
A través de estas variantes, las personas atletas tendrán la oportunidad de experimentar una variedad de situaciones de juego, lo que contribuirá a desarrollar su parte aláctica en el ejercicio, inteligencia táctica y capacidad de respuesta en contextos diversos. Además, estas adaptaciones promoverán la mejora juego en equipo y la construcción de estrategias cooperativas.

**Observaciones:**

1. Toma de decisiones: evaluar la habilidad del jugador para tomar decisiones rápidas y acertadas durante el enfrentamiento individual.
  2. Defensa: Observe la capacidad del jugador para defender de manera efectiva al atacante
  3. Técnica individual: Observe la ejecución de habilidades técnicas específicas durante el enfrentamiento, tanto como en ataque y defensa.
-

## 6- Nombre del ejercicio: caballito defensivo

Diagrama:



**Materiales:** Conos y balones de balonmano

**Objetivos:** Trabajar la parte anaeróbica aláctica en los participantes por medio de actividades enfocadas en la disciplina de balonmano.

**Indicaciones de inicio:** se formarán parejas para realizar la actividad. Esta se basa en ejecutar 2 secuencias de desplazamientos laterales, para el final del recorrido hacer un lanzamiento con la variante de que uno de la pareja será cargado en forma de caballito para ejecutar el lanzamiento hacia un tercer cono.

**Desarrollo:** En este juego en parejas, los participantes se enfrentarán a un desafío que requiere habilidad y trabajo en equipo. La dinámica consiste en emplear la técnica de defensa en un uno contra uno, uno en posición de desplazamiento lateral defensivo y el otro en posición lateral ofensivo, desde un cono inicial hacia otro cono ubicado a una distancia de 4 metros entre sí. Una vez completado este tramo, uno de los integrantes tomará un balón que estará a la par del cono. La pareja deberá retornar rápidamente en un sprint, con un integrante cargando al otro en su

espalda, hasta llegar al cono inicial, sucesivamente a 2 metros del cono inicial se encuentra ubicado un tercer cono, desde esta posición a caballito el compañero que está siendo transportado ejecutará un lanzamiento preciso intentando atinar el tercer cono colocado anteriormente.

**Variantes:** Ambos jugadores deberán de ejecutar el lanzamiento al cono, así que habrá 2 conos de lanzamiento, por lo cual una vez uno de la pareja haya logrado derribar el cono cambiarán de posición para que el otro compañero derribe su cono.

**Observaciones:**

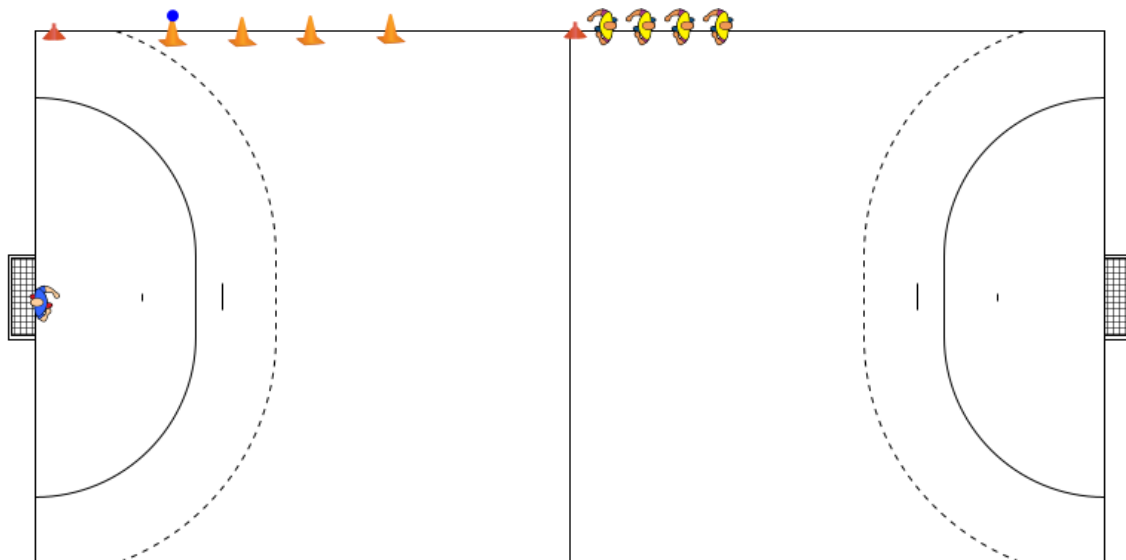
1. Correcta defensa: el jugador que cumpla la técnica defensiva en desplazamiento deberá coordinar de forma en la que pueda avanzar de un cono al otro.
2. Velocidad y coordinación: se deberá realizar a una velocidad explosiva ya que al estar trabajando de manera aláctica se debe mantener un tiempo menor.

Técnica de lanzamiento: a pesar de estar sobre otro compañero el posicionamiento del brazo deberá cuidarse y mantener una técnica óptima del balonmano.

---

**7- Nombre del ejercicio: Extremo Man**

**Diagrama:**



**Materiales:** Conos, balones de balonmano.

**Objetivos:** Desarrollar la velocidad y potencia en un lapso corto de tiempo por medio de actividades anaeróbicas alácticas enfocadas en la disciplina del balonmano.

**Indicaciones de inicio:** Los participantes formarán una fila en la esquina izquierda o derecha de media cancha, esperando la indicación de salida dada por el entrenador para seguidamente efectuar un zig zag terminado en un lanzamiento de posición de extremo ejecutando la técnica de balonmano.

**Desarrollo:** El juego se desarrollará en 2 de las esquinas de la cancha, la primera en media cancha, en la banda derecha o izquierda, y esquina del extremo derecho o izquierdo, desde la esquina de la banda central de la cancha es donde las personas atletas se alinearán en fila. El objetivo del juego es llevar a cabo un zig zag explosivo y a máxima velocidad desde la esquina de la banda central hasta la esquina de extremo designada.

Una vez llegado al extremo, las personas atletas adoptarán la posición de lanzador extremo, listos para recibir un pase de un compañero. Después de recibir el balón, realizarán un salto y efectuarán un lanzamiento dirigido a la portería. Este ciclo se repetirá de manera continua jugador por jugador.

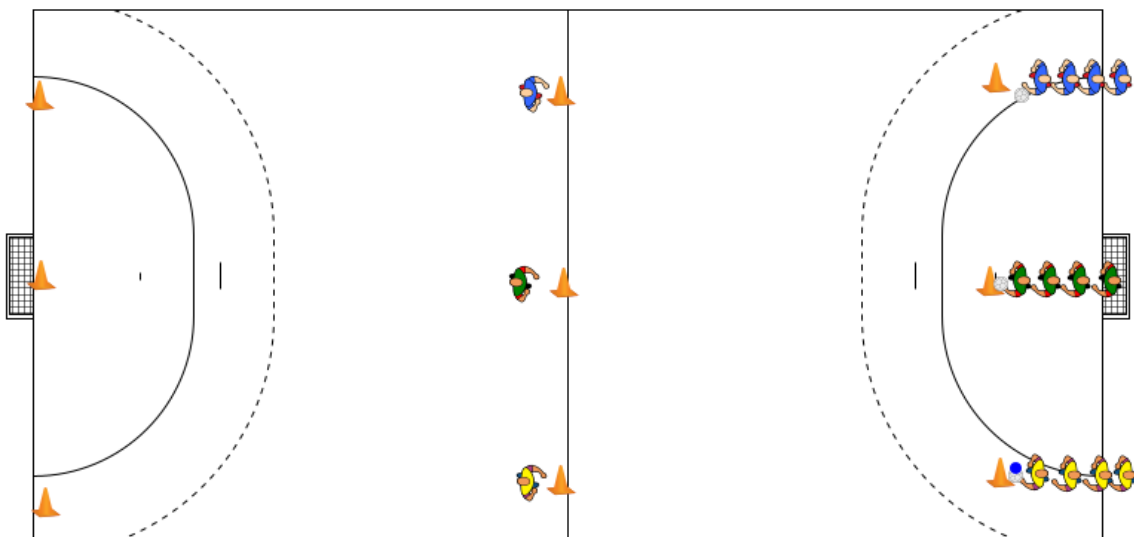
**Variantes:** el recorrido del zig zag puede cambiar a algún patrón para realizar en una escalera. También el circuito en lugar de finalizar para que sea un lanzamiento de extremo se haga al revés, o sea para que termine en un lanzamiento lateral.

### Observaciones

1. Velocidad del ejercicio: es importante mantener un recorrido rápido para la continuidad de la actividad para los otros participantes.
  2. Cambios de dirección: es importante que realicen bien los cambios de dirección en el zigzag, sin brincarse ningún cono y saliendo completamente de un cono para ingresar al siguiente, de esta forma se estará adaptando de mejor forma la actividad para una situación real de juego.
  3. Técnica de lanzamiento: cuidar la técnica del lanzamiento en el extremo para trabajar de una forma adecuada tanto la parte aláctica como técnica.
- 

### 8- Nombre del ejercicio: Relevos locos.

#### Diagrama:



**Materiales:** Conos y balones de balonmano.

**Objetivos:** Crear en los participantes una mejora significativa en la resistencia y potencia física por medio del trabajo anaeróbico aláctico enfocado en la disciplina del balonmano.

**Indicaciones de inicio:** Inicialmente se requiere formar tres equipos para realizar una carrera de relevos, la cual

Para comenzar, se dispondrán tres conos a lo ancho de cada banda de fondo de la cancha, manteniendo una distancia de cinco metros entre cada uno. Las personas atletas serán divididos en dos grupos, dando lugar a una competencia de relevos. En esta dinámica, un jugador ocupará la posición del segundo cono en cada equipo, esperando la llegada del primer corredor de su equipo.

**Desarrollo:** La señal de partida será dada por el entrenador al contar hasta tres. En ese momento, los corredores se lanzarán en un sprint hacia la mitad de la cancha en donde estará esperando un compañero para ejecutar el relevo. El primer corredor de cada equipo llevará consigo un balón durante toda la carrera. Al llegar a la mitad de la cancha, ejecutarán un intercambio preciso a su compañero que estará aguardando en ese punto.

Posteriormente, este compañero acelerará hacia el fondo y último cono, para luego retornar hasta el primer cono de su equipo. El objetivo primordial radica en culminar este ciclo en el menor tiempo posible para asegurar la victoria en la competición de relevos.

**Variantes:** Mientras un jugador espera al siguiente compañero deberá realizar algún movimiento o dinámica como planchas sentadillas entre otros trabajos físicos para luego recibir el balón de su compañero y continuar la actividad antes planteada.

**Observaciones:**

1. Recepción del pase: El jugador no podrá salir sin antes recibir el balón de mano a mano y tenerlo en completo control para crear un recorrido óptimo.

2. Atención: todos los participantes estén atentos a la actividad para ejecutar de manera correcta la misma, ya que esta actividad es de mucha atención y velocidad al mismo tiempo un trabajo colectivo

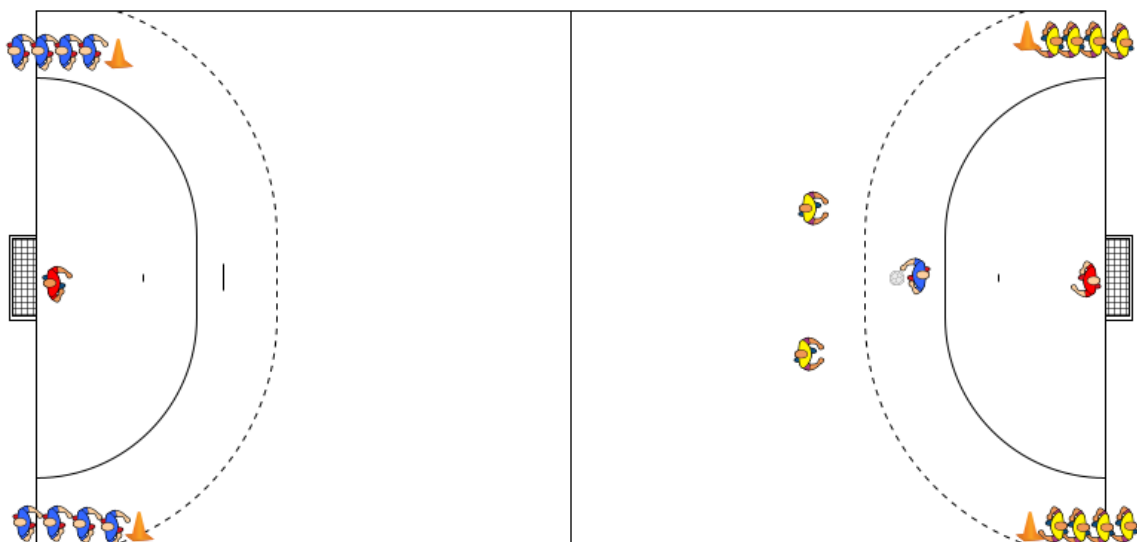
3. Velocidad del ejercicio: se pretende mantener los relevos a máxima velocidad ya que la actividad es aláctica y se necesita explosividad.

---

### ***Ejercicios de trabajo anaeróbico láctico***

#### **1- Nombre del ejercicio: Ataque y repliegue**

##### **Diagrama**



**Materiales:** Charolas y balones de balonmano.

**Objetivos:** Desarrollar la resistencia aeróbica y eficiencia metabólica muscular y su fuerza por medio de actividades enfocadas en la disciplina del balonmano.

**Indicaciones de inicio:** Se dividirá el grupo en 4 subgrupos y se colocarán cada grupo en su respectivo punto de salida, se les indicará que 2 personas, una de cada fila del mismo lado de la cancha saldrá ejecutando un rompimiento, después de finalizarlo estos tendrán que volver a defender, ya que seguidamente saldrán otros 2 para hacer otro rompimiento.

**Desarrollo:** Se colocarán 4 charolas en cada esquina de la cancha de balonmano, detrás de cada una se colocarán los grupos. El entrenador se colocará en el área de portería para ejecutar el pase para el rompimiento, el cual iniciará con 2 participantes, 1 de cada fila del mismo lado de la cancha. Dada la señal de partida harán un sprint hasta la mitad de la cancha, una vez que lleguen el entrenador decidirá a quien pasarle el balón, el receptor tendrá una vez recibido el pase 3 pasos para realizar un pase a el otro compañero que continuará con trayecto para ejecutar un lanzamiento en 6 metros. Una vez el participante lance saldrán inmediatamente 2 personas más que estarán de ese lado de la cancha para realizar un nuevo rompimiento, pero con la excepción de que los primeros rompedores ahora se convertían en defensas, los cuales deberán de impedir que los rompedores anoten. Ya sea que anoten o la defensa gane los que eran rompedores ahora se convertirán en defensas que defenderán a 2 nuevos rompedores, y los que estaban defendiendo saldrán a formarse nuevamente en la fila y así sucesivamente. El ejercicio tendrá una duración de 5 minutos buscando una alta intensidad en las carreras.

**Variantes:** En lugar de ser rompimientos en dúos podrán ser individuales, lo cual le dará más dificultad, intensidad y movilidad a la actividad. Otra alternativa es que el dúo que haga el rompimiento anote o no deba de ir y tocar el marco para después ir y defender a la pareja que saldrá en rompimiento.

**Observaciones:** Precisión en la recepción: Observar si las personas atletas logran un recibimiento del pase sin que el balón toque el suelo

Resistencia: Observe si las personas atletas muestran resistencia a la hora de hacer ataques y defensas con intensidad y explosividad.

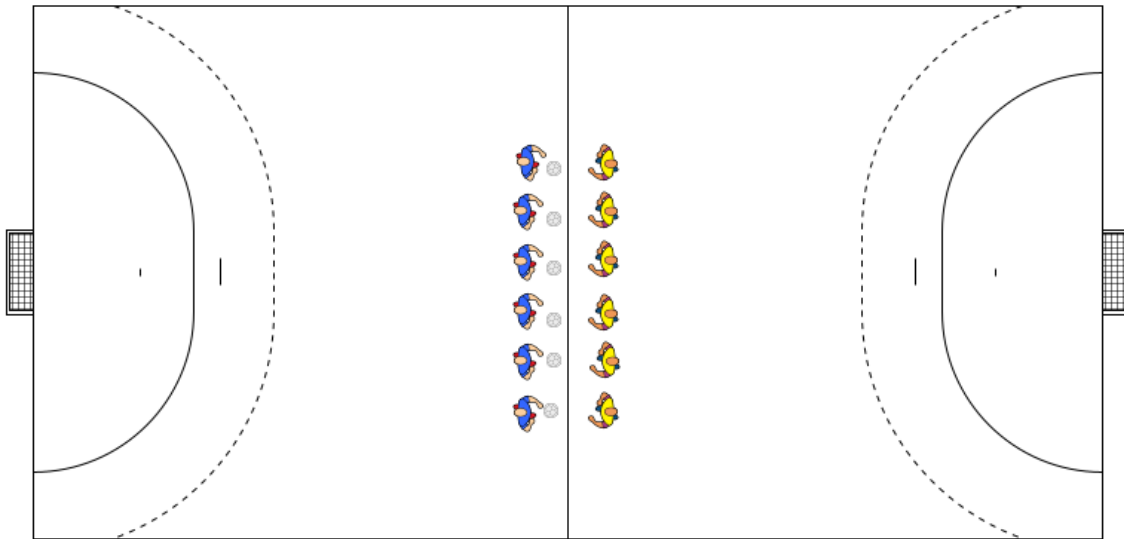
Toma de decisión: Observe si las personas atletas toman las mejores decisiones en el juego a pesar del cansancio y la fatiga.

---

**2- Nombre del ejercicio: Pega poste.**



## Diagrama



**Materiales:** Balones de Balonmano.

**Objetivos:** Desarrollar un trabajo de manera anaeróbica láctica por medio de actividades enfocadas en la disciplina del balonmano.

**Indicaciones de inicio:** Se realizarán parejas ubicadas en medio de la cancha como punto de partida, cada pareja contará con un balón de Balonmano, como meta colectiva cada pareja deberá realizar 10 lanzamientos efectivos al poste de ambas canchas.

**Desarrollo:** Para esta actividad cada pareja deberá tomar como punto de inicio la línea media de la cancha de balonmano, sucesivamente un jugador correrá con el balón hasta 6 metros de cualquiera de los lados de la cancha para intentar atinar cualquiera de los 3 postes del marco.

Seguidamente deberá volver picando el balón hacia donde su compañero para que realice la misma actividad al lado contrario mientras se realiza un trabajo de jumpings en media cancha hasta que su compañero vuelva y así sucesivamente hasta realizar los 10 tiros a cualquiera de los 3 postes del marco.

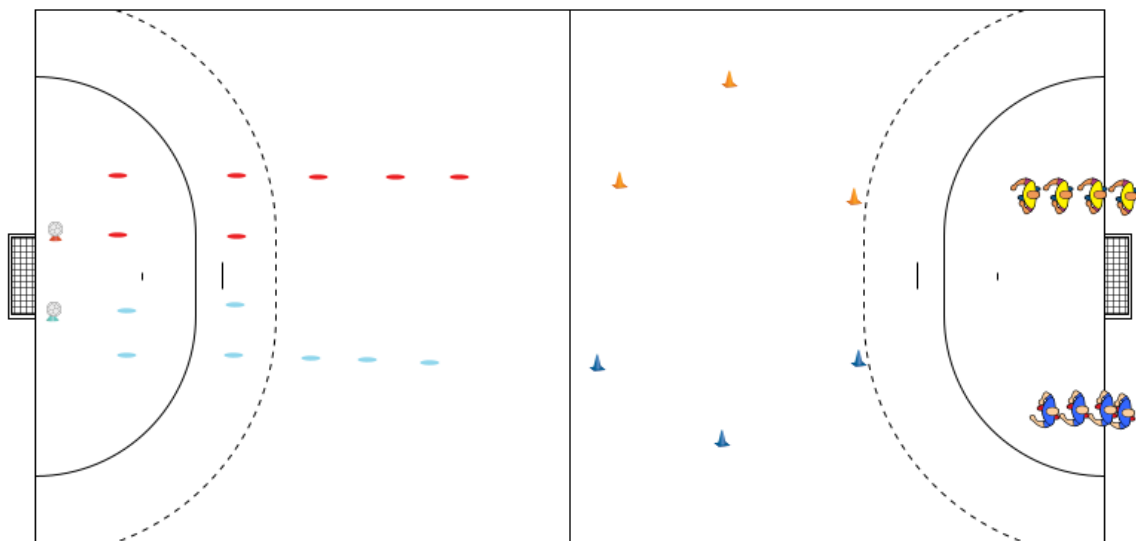
**Variantes:** Solamente contará el lanzamiento directo al poste horizontal y que este balón se guíe hacia el frente. Solamente contará el lanzamiento que pegue en el poste y entre como anotación, que el lanzamiento sea con la mano no dominante.

**Observaciones:** Atención al juego: Se prestará atención al ritmo del ejercicio y que realmente se trabaje lo solicitado, se busca que el jugador mantenga un ritmo adecuado para trabajar de buena manera la parte aeróbica a la vez que realiza una técnica óptima del lanzamiento en Balonmano.

---

### 3- Nombre del ejercicio: Parkour

#### Diagrama



**Materiales:** Chalecos, conos, charolas y balones de balonmano.

**Objetivos:** Ejecutar una actividad donde se trabaje la parte aláctica en un ejercicio rápido y de obstáculos enfocado en el balonmano.

**Indicaciones de inicio:** Se realizarán dos equipos, equipo azul y equipo rojo, sucesivamente se realizará una carrera de obstáculos para conseguir un balón al final del recorrido, ganará el equipo en conseguir ir y volver por el balón 4 veces.

**Desarrollo:** Cada equipo estará constituido de 5 a 10 jugadores y diferenciados por chalecos de color azul y rojo, cada equipo se alineará al inicio en los extremos de la cancha, uno en cada lado, seguido de esto deberá salir un jugador por equipo para realizar los diferentes obstáculos hasta llegar al otro marco.

La actividad consta de una serie de obstáculos que desafían a los participantes. En primer lugar, tres conos están colocados en un patrón de zigzag. Una vez superados los conos, las personas atletas se encuentran con unas hileras de charolas las cuales el jugador solo podrá esquivarlas realizando saltos de canguro. Después de atravesar las charolas se encuentran con un cuadrado formado por charolas el cual deberá ser rodeado dos veces hasta alcanzar el balón al final de la cancha.

Seguidamente y con el balón en la mano deberá volver por un lado de la cancha para que su siguiente compañero haga el mismo recorrido.

**Variantes:** Como variante de esta actividad, se puede pedir a las personas atletas que realicen la actividad en parejas, sujetándose de las manos, con el objetivo de incrementar la dificultad del movimiento.

Se podrá variar los diferentes obstáculos de posición o agregar diferentes obstáculos para variar y generar un nuevo estímulo en los participantes sin perder la esencia de la actividad.

**Observaciones:**

**1.** Capacidad de seguimiento de instrucciones: Observa si los participantes comprenden y siguen las instrucciones dadas en las actividades.

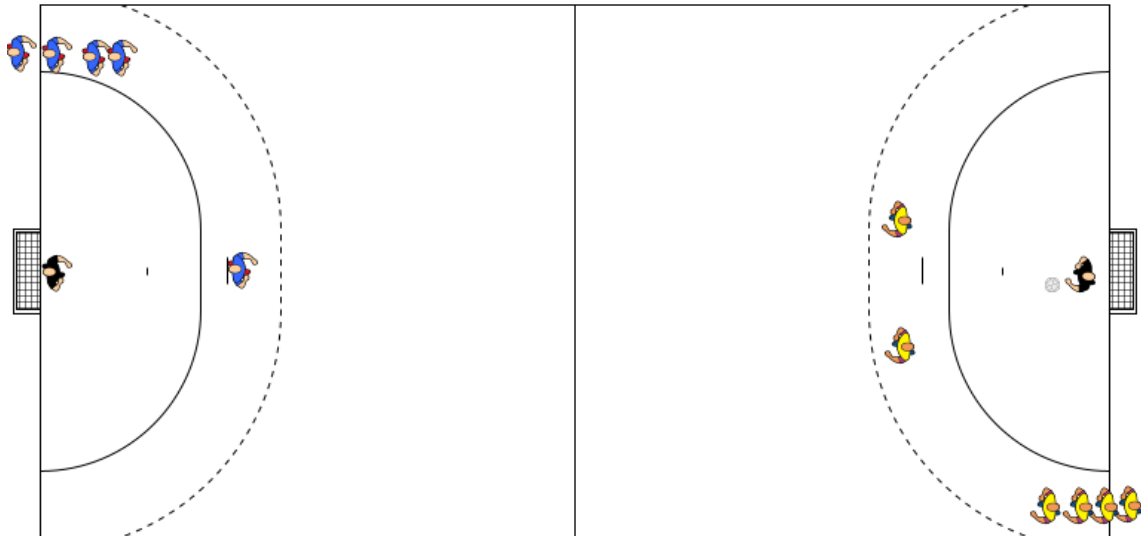
**2.** Determinar si se está dando el enfoque correcto el cual es la parte aeróbica: Observa si los participantes pueden desarrollar actividades y movimientos con los elementos del juego de manera aeróbica.

3. Recuperación: crear momentos adecuados de descanso para mejorar el rendimiento a la hora de la práctica.

---

**4- Nombre del ejercicio: 2 contra 1 y 3 contra 2**

**Diagrama**



**Materiales:** balones de balonmano.

**Objetivos:** El principal objetivo consistirá en un trabajo donde las personas atletas realicen un trabajo aeróbico en donde mejoren su resistencia física, mejora del sistema cardiovascular a la vez que trabajan diferentes habilidades enfocadas en la mejoría de la disciplina del Balonmano.

**Indicaciones de inicio:** se dividirán las personas en dos grupos, cada grupo estará en un extremo de la cancha, de esta forma cada cancha estará un portero el cual realizará los pases para iniciar la actividad, inicialmente saldrán dos jugadores de un extremo y un defensor del extremo contrario, luego de un ataque los dos jugadores que atacaron más el defensa realizarán un ataque contra dos nuevos defensores del otro extremo de la cancha.

**Desarrollo:** Inicialmente se formarán dos grupos cada uno detrás del área de portería, sucesivamente se realizarán contragolpes al área de portería contraria con diferentes condiciones.

Se iniciará con la salida de dos jugadores en ataque recibiendo un pase luego de media cancha por el portero de su misma área, sucesivamente se colocará un defensor a 6 metros del área rival, una vez se concentra el ataque los 3 jugadores que participaron de la anterior jugada realizará un ataque contra dos nuevos defensores del otro grupo.

Una vez finalizado el 3 contra 2 se atacará nuevamente 2 jugadores contra un nuevo defensor y se sigue el ciclo hasta que todas las personas atletas participen de 4 a 5 veces del ejercicio.

**Variantes:** todas las personas atletas deben tocar el balón para que el lanzamiento tenga valor, se les pedirá a las personas atletas que al realizar el 3 contra 2 se deberá realizar una trenza para poder lanzar, como otra variante el jugador que realiza el lanzamiento en el 2 contra 1 deberá ir a tocar el marco donde lanzó para poder ser parte del siguiente ataque de 3 contra 2.

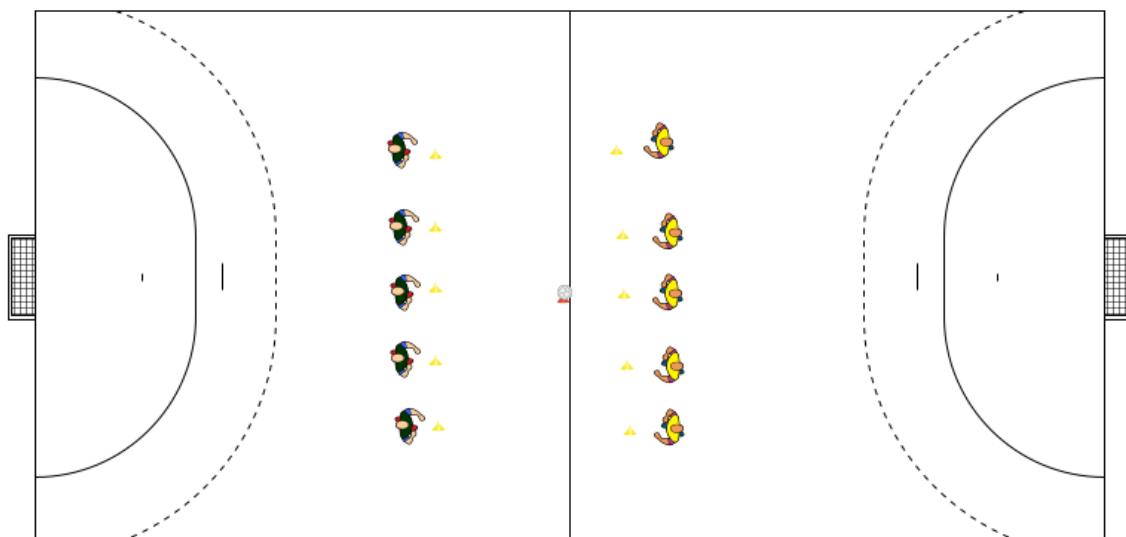
**Observaciones:**

1. Capacidad de superación: Observe la capacidad de cada participante al enfrentarse a un defensor
2. Toma de decisiones: Observe la precisión en una toma de decisión bajo presión.
3. Rendimiento físico: Observe si los Participantes soportan cada uno de los ataques y repliegues defensivos cumpliendo con sus funciones.

---

**5- Nombre del ejercicio: 1,2,3 al centro**

**Diagrama**



**Materiales:** balón de balonmano y charolas

**Objetivos:** Tiene como objetivo principal mejorar la resistencia y velocidad en el cuerpo en un momento corto de alta intensidad para producir energía y utilizarla en ausencia del oxígeno, esto enfocado en el esfuerzo físico en el balonmano

**Indicaciones de inicio:** Se colocarán cada uno de los participantes frente a una charola, seguidamente el entrenador dará una explicación clara del ejercicio a realizar, y un número a cada uno. Cuando el entrenador diga un número la persona al que le corresponda deberá de correr a recoger el balón en el medio de la cancha.

**Desarrollo:** En la línea central de la cancha de balonmano se colocarán charolas a 5 metros en referencia a esa línea y en ambos lados de la cancha. En el centro de la línea central habrá una charola que tendrá un balón en cima. Se dividirán equitativamente 2 equipos, se colocarán 1 en cada lado de la cancha, seguidamente se colocarán cada uno sobre una charola.

El entrenador le dará un número a cada uno, igual a los del otro lado. Ambos equipos deben de tener asignados los mismos números, pero puede variar el orden en que sean repartidos. Cuando el entrenador dé la señal de inicio todos las personas atletas deberán de comenzar a realizar burpees sobre su mismo punto, cuando el entrenador quiera dirá uno de los números, y el

jugador de cada equipo que le corresponda ese número deberá de correr hacia el centro a tomar el balón, el primero de los que lo tome ganará la ronda.

**Variantes:** El entrenador puede variar los ejercicios entre cada ronda, como en jumping Jack, abdominales, lagartijas, etc. También puede decir varios números a la vez para aumentar la competencia y que las personas atletas deben de esforzarse más para ganar la ronda.

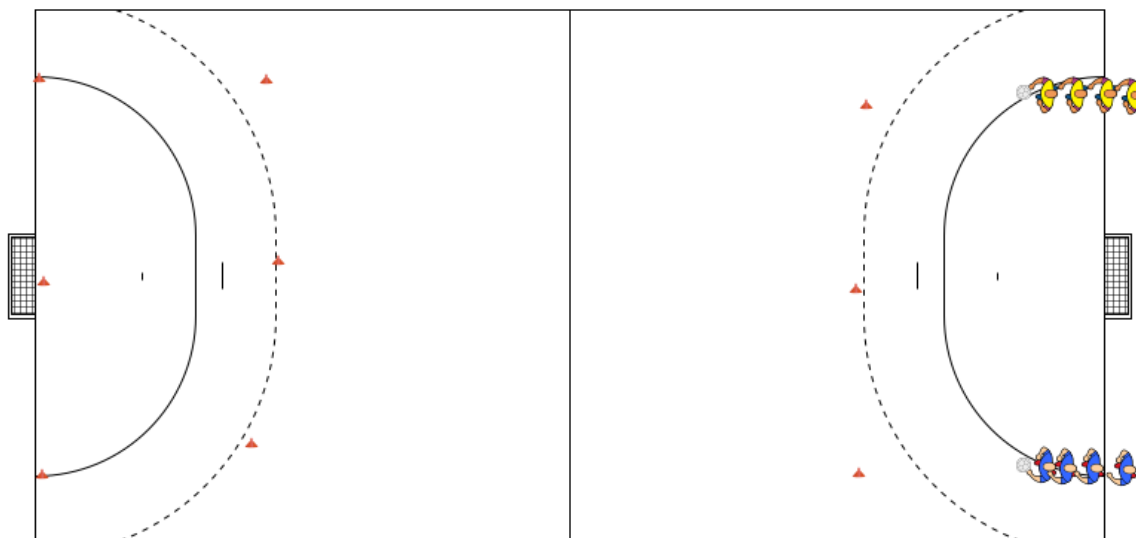
**Observaciones:**

1. Resistencia: Observe si las personas atletas a medida que pasan la rondas continúan haciendo los burpees de manera correcta y continua.
2. Capacidad de reacción: Observe si las personas atletas conservan una capacidad de reacción rápida cuando deben de correr por el balón a medida que pasan las rondas.
3. Sensación de agotamiento muscular: Observe si los músculos de los participantes se sienten rápidamente con fatiga o si poseen más resistencia.

---

**6- Nombre del ejercicio: Carrera en seguidilla**

**Diagrama**



**Materiales:** charolas y balones de balonmano

**Objetivos:** Buscar una mejoría en un deporte de alta intensidad y explosivos como lo es el balonmano, a la misma vez fortalecer los músculos en las piernas en una actividad anaeróbica láctica

**Indicaciones de inicio:** Se darán las indicaciones del juego, las cuales consisten en formar 3 grupos, los cuales realizarán una sentadilla para después hacer una carrera para después hacer un pase a su compañero para que él pueda salir a realizar lo mismo y sucesivamente.

**Desarrollo:** Se colocarán 4 filas de charolas a lo largo de la cancha y 3 a lo ancho de la cancha de balonmano, iniciando con 3 charolas en línea de fondo colocadas horizontalmente de la siguiente manera: una en el medio y las otras dos una a cada lado de la charola del centro a una distancia de 4 metros. Después se colocarán otras 3 charolas en línea con las charolas iniciales, pero a la distancia de la línea punteada de 9 metros de la cancha de balonmano, las siguientes 3 charolas también serán colocadas en la misma fila, pero en la otra línea de 9 metros de la cancha de balonmano, y por último la cuarta fila que estará ubicada en la otra línea de fondo.

Los 3 equipos se colocarán en fila, cada uno detrás de una charola que están ubicadas la línea de fondo. Cuando el entrenador dé la indicación los primeros de la fila deberán de realizar 3 sentadillas sosteniendo un balón de balonmano, una vez terminada la tercera sentadilla podrán correr a la siguiente charola, una vez que el primer participante llega a la charola le realizará un pase a el siguiente de la fila, este podrá iniciar sus 3 sentadillas una vez recibido el pase para después correr a la siguiente charola y así sucesivamente. Cuando el último participante llegue a la siguiente charola el primer participante podrá comenzar nuevamente con otras 3 sentadillas y correr hasta la siguiente charola y así sucesivamente hasta que todo el grupo logre llegar a la última charola que está en la otra línea de fondo. El equipo ganador será quien logre pasar todos sus participantes hasta la última charola.



**Variantes:** Se cambiará a una carrera continua, es decir, el primer participante deberá de pasar por cada charola en una sola carrera, deteniéndose en cada charola a realizar un ejercicio que indicará el entrenador, ya sea burpees, lagartijas, etc. Cuando este participante llegue a la última charola podrá salir el siguiente en la fila y así sucesivamente hasta que el último participante realice el recorrido.

**Observaciones:**

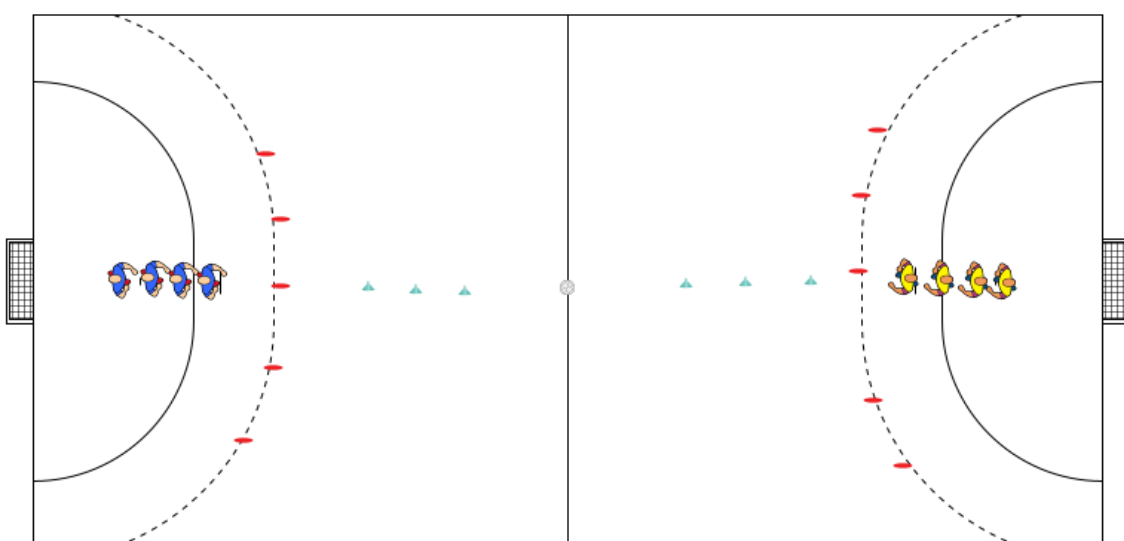
1. Desempeño físico: Observar el rendimiento físico, velocidad y resistencia de los participantes al realizar la carrera y los ejercicios.
2. Habilidades técnicas: Observe las habilidades técnicas de cada jugador al momento de realizar cada ejercicio y su técnica de pase.

Nivel de esfuerzo: Observe la cantidad de esfuerzo que le toma a cada participante realizar la carrera, si requieren más o menos esfuerzo.

---

**7- Nombre del ejercicio: Versus**

**Diagrama:**



**Materiales:** conos, charolas y balones de balonmano

**Objetivos:** Buscar una mejoría en un deporte de alta intensidad y explosivos como lo es el balonmano, a la misma vez fortalecer los músculos en las piernas en una actividad anaeróbica láctica.

**Indicaciones de inicio:** Se les explicara a los participantes que formen dos grupos para realizar una competencia de obstáculos enfrentando al grupo contrario al mismo tiempo para sucesivamente tomar el balón que estará al centro de la cancha, el equipo que anote la mayor cantidad de los 10 balones colocados en el centro ganara la competencia.

**Desarrollo:** Inicialmente se colocarán cada equipo en un área de la portería quedando frente a frente hacia el centro de la cancha, seguidamente el grupo escoge el orden de la salida de cada jugador para enfrentar al otro jugador del equipo rival, la actividad consiste en realizar los obstáculos y recorridos más rápido que el rival para de esta forma ganar un balón que estará posicionado en el centro de la cancha.

Los obstáculos iniciarán con cinco charolas enumeradas del uno al cinco a lo ancho con una distancia de dos metros del área de seis metros del área de balonmano, en donde las personas atletas deberán avanzar del área de seis metros hacia cada una de las charolas desde la uno hasta la cinco sucesivamente, luego deberá realizar un pequeño zig zag delante de las charolas finalizando con un pique rápido al centro de la cancha donde deberá intentar llegar antes que su rival para ganar el balón.

Para ganar la actividad los equipos deberán conseguir la mayor cantidad de balones en un lapso de 10 rondas.

**Variantes:** Como variante el jugador al tocar cada charola deberá realizar una lagartija y al terminar el zig zag realizar un rollito y sucesivamente correr a por el balón.

**Observaciones:**

- 1.** Determinar el tiempo en ejecutar la prueba de esta forma se le dará el enfoque láctico que se necesita aplicar.
- 2.** Organizar los grupos con cualidades físicas equitativas para mejorar la competencia y juego en equipo.
- 3.** Mantener siempre una sana competencia y cuidar que todos los obstáculos estén en su lugar para que nadie se golpee.

## REFERENCIAS

- Abarzúa V., Viloff C., Bahamondes V., Olivera P., Poblete, C., Herrera, T., Oliva, C., & García, D. (2019). Efectividad de ejercicio físico intervalado de alta intensidad en las mejoras del fitness cardiovascular, muscular y composición corporal en adolescentes: Una revisión. *Revista médica de Chile*, 147(2), 221-230. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872019000200221>
- Barcala, R., Annicchiarico, R. (2003). *Los principios del entrenamiento deportivo en el balonmano*. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 9(63). <https://efdeportes.com/efd63/balonm.htm>
- Barreto, R., Assumpção, C., Bassan, N., Cardozo, A., Greco, C., Denadai, B., Pinto, R., & Lima, L. (2021). Lateral and functional asymmetries in the lower limbs of college-level female handball players. *Motriz: Revista de Educação Física*, 28, e10220013221. <https://doi.org/10.1590/S1980-657420210013221>
- Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV / Acute Effects of Exercise on Mood and HRV. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 65(2017). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.006>
- Celis, C., Salas, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148(6), 885-886. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: Un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, 159, 5.
- Cordero, A., Masiá, M., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 67(9), 748-753. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.04.007>

- Cuesta, M., & Calle, A. (2013). Beneficios del ejercicio físico en población sana e impacto sobre la aparición de enfermedad. *Endocrinología y Nutrición*, 60(6), 283-286.  
<https://doi.org/10.1016/j.endonu.2013.03.003>
- Fernández, A., Puentes, I., & Vázquez, M. (2019). Gestión de la comunicación en las competiciones deportivas regulares: Fútbol sala, voleibol, baloncesto y balonmano en España. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, 9-16.
- Hernández, L. (2011). ¿Por qué no el balonmano en los programas de la Educación Física? *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 6(2), 114-119.
- Hornstrup, T., Wikman, J., Fristrup, B., Póvoas, S., Helge, E., Nielsen, S., Helge, J., Andersen, J., Nybo, L., & Krstrup, P. (2018). Fitness and health benefits of team handball training for young untrained women—A cross-disciplinary RCT on physiological adaptations and motivational aspects. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 139-148.  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.007>
- Jakšić, D., Maričić, S., Maksimović, N., Bianco, A., Sekulić, D., Foretić, N., & Drid, P. (2023). Effects of Additional Plyometric Training on the Jump Performance of Elite Male Handball Players: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032475>
- Mendes, J., Greco, P., Ibáñez, S., & do Nascimento, J. (2021). Construcción del modelo de juego en balonmano. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 19(1), 9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7709083>
- Øydna, M., & Bjørndal, C. (2023). Youth athlete learning and the dynamics of social performance in Norwegian elite handball. *International Review for the Sociology of Sport*, 58(6), 1030-1049. <https://doi.org/10.1177/10126902221140844>

- Patón, R. (2010). Aprendiendo a jugar, jugando al balonmano: Didáctica de los juegos aplicados al balonmano. *EmásF: revista digital de educación física*, (2), 5-13.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3175416>
- Pérez, B. (2014). Salud: Entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119-128.
- Pizarro, M. (2023). Los beneficios del balonmano para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(299), 238-242.  
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3958>
- Raya, J., García, S., Hume, P., & Castillo, D. (2021). Effects of Gluteal Muscles Strengthening on Lower-Limb Injuries in Male Professional Handball Players: A Preliminary Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(6), 1593-1598.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003620>
- Rojas, G., & Férez, L. (2014). Guía metodológica de balonmano para entrenadores de iniciación. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 18(189).  
<https://www.efdeportes.com/efd189/balonmano-para-entrenadores-de-iniciacion.htm>
- Sargiotti, N. B., Bulfón, A., & López, A. (2016). Balonmano a tus pies. Una apuesta por la difusión del handball. *Actas de Periodismo y Comunicación*, 2(2).  
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/66882>
- Taha, S., Akl, A., & Zayed, M. (2015). Electromyographic Analysis of Selected Upper Extremity Muscles during Jump Throwing in Handball. *American Journal of Sports Science*, 3(4), Article 4. <https://doi.org/10.11648/j.ajss.20150304.13>
- Teodor, C., & Mereuta, C. (2013). The Importance of the Psychological Training in Increasing the Performance in Handball. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1350-1355.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.755>

- Tomar, R., & Allen, J. (2021). Physical and physiological benefits of small sided recreational handball in untrained males: Relationship of body fat with aerobic capacity. *Physical Education of Students*, 25(6), Article 6. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0601>
- Torabi, T., Juul-Kristensen, B., Dam, M., Zebis, M., van den Tillaar, R., & Bencke, J. (2022). Comparison of Shoulder Kinematics and Muscle Activation of Female Elite Handball Players With and Without Pain—An Explorative Cross-Sectional Study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2022.868263>
- Varo, J., Martínez, J., & Martínez, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665-672. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(03)74054-8)