

Balonmano



PATRIA
educación

correo:



Renacimiento 180,
Col. San Juan Tlihuaca,
C.P. 02400, Azcapotzalco,
Ciudad de México

teléfonos:



55 5354 9100
55 1102 1300

correo electrónico:



info@editorialpatria.com.mx

sitio web:



www.editorialpatria.com.mx
www.ellibrero.com

Dirección editorial: Tomás García Cerezo

Gerencia editorial: Elisa Pecina Rosas

Coordinación editorial:

Asistencia editorial: Penélope Martínez Zepeda

Coordinación de diagramación:

Coordinación gráfica: Mónica Godínez Silva

Asistencia gráfica: Carlos Lara Navarrete

Coordinación de salida: Jesús Salas Pérez

Diseño de interiores y diagramación: Juan Castro Pérez

Diseño de portada: Grupo Editorial Patria, S.A. de C.V., con la colaboración de Rubén Vite Maya

Fotografías: ©Shutterstock, Inc., ©Aminadab Aldama, ©lev radin, ©Stray Toki, ©Shahjehan, ©Taljat David, ©Oleksandr Osipov, ©DianaDeluxe, ©Rick Neves, ©Cassiano Correia, ©charnsitr, ©Tinxi, ©Gustavo Preiss, ©Joa Souza, ©Ververidis Vasilis / Shutterstock.com, ©Getty Images: [Aksonov], [skynesher], [Morsa Images], [Hispanolistic], [CasarsaGuru] / [E+] via Getty Images; [suteishi], [matimix], [master1305], [thomas-bethge], [bit245], [PytyCzech], [Marko Babii], [powerofforever], [Wirestock], [LightFieldStudios], [gbh007] / [iStock / Getty Images Plus] via Getty Images; [ilbusca], [appleuzr], [jpa1999], [Image Source] / [DigitalVision Vectors] via Getty Images. Capturas de pantalla: "Microsoft Excel utilizado con permiso de Microsoft". *El juego chino Tsu Chu* (historyofsoccer.info/ancient-soccer) ©desconocido, El Cuju (spanish.china.org.cn) ©desconocido, *Relieve griego*, Museo Arqueológico Nacional de Atenas (wikimedia.org/wiki), *Tumba dei Pinti*, Museo nacional Romano (domus-romana.blogspot.com) ©Sebastiá Gira, Las marcas comerciales que aparecen, son unicamente con fines ilustrativos.

Ilustraciones: ©Shutterstock, Inc., Carlos Lara Navarrete

Fotografía de portada: [baris canverenier] / [iStock / Getty Images Plus] via Getty Images

Balomano

Derechos reservados:

© 2024,

© 2024, Grupo Editorial Patria, S.A. de C.V.

Renacimiento 180, Colonia San Juan Tlihuaca,
Código Postal 02400, Alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México
Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana
Registro núm. 43

ISBN: 978-607-000-000-0 (primera edición)

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra en cualesquiera formas, sean electrónicas o mecánicas, sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

Impreso en México/Printed in Mexico

Primera edición: 2024



En Hachette Livre México usamos
materias primas de procedencia
100% sustentable

Contenido

Prologo

Capítulo 1 Introducción al balonmano

Introducción

Estructura para la práctica del balonmano

 ▶ *La cancha de balonmano*

 ▶ *El balón y sus dimensiones*

 ▶ *Las porterías*

 ▶ *El tiempo de juego*

 ▶ *Los equipos*.....

Importancia del balonmano

Balonmano y la ciencia detrás de este.....

Bienvenido a la ciencia aplicada en el balonmano:

Perspectivas para su desarrollo en México.....

Referencias

Capítulo 2 Primer acercamiento a la historia del balonmano en México

Introducción

Los cimientos: la década de 1970

La consolidación inconclusa 1980-1995

Avances y retrocesos: el balonmano en los últimos 30 años

Conclusión

Referencias

Capítulo 3 Pedagogía de la enseñanza del balonmano

Introducción

Pedagogía en la enseñanza del balonmano

Marco pedagógico en la enseñanza del balonmano.....

Aplicación del marco pedagógico

Panorama actual en el contexto pedagógico mexicano.....

Referencias

Capítulo 4 La técnica y táctica en el entrenamiento del balonmano

Introducción

Técnica individual

BALONMANO

- ▶ *Elementos técnicos de ataque*.....
- ▶ *Elementos técnicos de defensa*.....
- ▶ *Elementos técnicos de un portero*.....

Táctica colectiva

La cooperación.....

Trabajo colectivo/de equipo

Conclusión.....

Referencias

Capítulo 5 Crecimiento y maduración en jugadores infanto-juveniles de balonmano

Introducción

La Pubertad

- ▶ *Edad cronológica*
- ▶ *Edad biológica*
- ▶ *Edad somática*

Composición corporal en la pubertad

Rendimiento físico en la pubertad

Crecimiento y maduración en juveniles de balonmano

Rendimiento físico en el balonmano

Rendimiento físico en el balonmano

- ▶ *Morfología del jugador profesional*

Conclusión

Referencias

Capítulo 6 Entrenamiento de la condición física en atletas jóvenes

Introducción

Entrenamiento de fuerza y pliometría.....

- ▶ Variables del entrenamiento de fuerza
- ▶ Entrenamiento de la pliometría.....

Entrenamiento de resistencia aeróbica y anaeróbica

- ▶ Capacidad aeróbica.....
- ▶ Capacidad anaeróbica.....
- ▶ Entrenabilidad de la capacidad aeróbica y anaeróbica

Entrenamiento de rapidez y agilidad.....

- ▶ Entrenamiento de la rapidez.....

Entrenamiento no específico de la rapidez

Entrenamiento específico de la rapidez.....	
▶ Entrenamiento de la agilidad.....	
Conclusión.....	
Referencias	

Capítulo 7 Periodización del entrenamiento para jugadores jóvenes de balonmano.....

Introducción	
Objetivos de la periodización.....	
Síndrome general de adaptación.....	
Estímulo-fatiga-recuperación-adaptación	
Niveles de planificación del entrenamiento	
▶ <i>Macro ciclo</i>	
Período de preparación	
Período de competición	
Período de tránsito	
▶ <i>Mesociclo</i>	
Los mesociclos como estructura básica del proceso de entrenamiento	
Organización de los mesociclos	
▶ <i>Microciclo</i>	
Tipos de microciclos	
Dinámica de las cargas de entrenamiento en la periodización	
Monitorización de la carga de entrenamiento	
Pautas para diseñar un plan de entrenamiento	
Periodización del entrenamiento en atletas jóvenes de balonmano en el contexto de competencia en México	
Conclusión	
Referencias	

Capítulo 8 Estrategias nutricionales para optimizar el rendimiento en jugadores en desarrollo.....

Introducción	
Generalidades de la nutrición en los deportistas jóvenes	
Estrategias nutricionales previas al entrenamiento y competencia	
Estrategias nutricionales durante entrenamientos y competencias	
Estrategias nutricionales posteriores al entrenamiento y competencia	
Recomendaciones de vitaminas y minerales	
▶ <i>Hierro</i>	

BALONMANO

- ▶ Calcio
- ▶ Vitamina D

Suplementación para jugadores en desarrollo

Conclusión

Referencias

Capítulo 9 Evaluación del rendimiento físico del jugador de balonmano

Introducción

Capacidad de resistencia en balonmano

- ▶ Yo-Yo test
- ▶ 30-15 Intermittent Fitness Test
- ▶ Recomendaciones generales de las pruebas
- ▶ Yo-Yo IR vs 30-15 IF Test
- ▶ Protocolo de sprints repetidos (RSA)

Porcentaje de índice de fatiga

Valoración del salto

- ▶ Test de Bosco

Recomendaciones para la realización de las pruebas

Valoración de la fuerza: repetición máxima (RM)

Prueba de agilidad: T-test

Conclusión

Referencias

Capítulo 10 Bases fisiológicas en el jugador de balonmano

Introducción

Demandas fisiológicas de los jugadores por posición en el campo

Resistencia

Aplicaciones prácticas para mejorar la fisiología de los jugadores de balonmano

Resumen de los hallazgos de la ciencia, aplicada a la fisiología del jugador de balonmano

Conclusión

Referencias

Capítulo 11 Nutrición para el jugador de alto rendimiento

Introducción

Necesidades energéticas del jugador de balonmano

Nutrición para los entrenamientos

- ▶ Carbohidratos

▶ <i>Proteínas</i>	
▶ <i>Grasas</i>	
Vitaminas y minerales esenciales para el jugador	
▶ <i>Vitamina D</i>	
▶ <i>Hierro</i>	
▶ <i>Calcio</i>	
Nutrición para el día del partido	
▶ <i>Carbohidratos para la competencia</i>	
▶ <i>Hidratación</i>	
▶ <i>Estrategias nutricionales para el medio tiempo</i>	
Nutrición para la recuperación después de un partido	
▶ <i>Carbohidratos post-partido</i>	
▶ <i>Proteínas post-partido</i>	
Estrategias de Hidratación	
▶ <i>Deshidratación</i>	
Efectos de la deshidratación.....	
▶ <i>Métodos de evaluación del estado de hidratación</i>	
Uso de suplementos en el balonmano.....	
▶ <i>Suplementos para deficiencias de nutrientes</i>	
▶ <i>Suplementos para el sistema inmune</i>	
▶ <i>Alimentos deportivos</i>	
▶ <i>Suplementos que mejoran directamente el rendimiento deportivo</i>	
▶ <i>Dopaje</i>	
Conclusión.....	
Referencias	

Capítulo 12 Entrenamiento de variables psicológicas en el balonmano

Introducción	
Variables psicológicas y rendimiento deportivo	
▶ <i>Autoconfianza del jugador de balonmano</i>	
▶ <i>Entendiendo las emociones en el balonmano y su relevancia</i>	
Regulación emocional para el óptimo rendimiento	
▶ <i>Cognición y rendimiento</i>	
▶ <i>Motivación</i>	
▶ <i>Factores psicosociales en el balonmano</i>	
Recomendaciones generales	

BALONMANO

Conclusión	
Referencias	

Capítulo 13 Liderar para enseñar y alcanzar rendimiento

Introducción	
Liderazgo	
Necesidades psicológicas básicas	
Competencia del entrenador	
La justicia	
Conclusión	
Referencias	

Capítulo 14 Gestión de los procesos de recuperación neuromuscular en el jugador de balonmano

Introducción	
Fatiga	
Daño y dolor muscular	
Recuperación	
▶ <i>Métodos de recuperación</i>	
Inmersión parcial en agua fría	
▶ <i>Efectos de la inmersión parcial en agua fría</i>	
▶ <i>Aplicación de la inmersión parcial en agua fría</i>	
▶ <i>Recomendaciones para su uso en el balonmano</i>	
Aparatos neumáticos de compresión	
▶ <i>Efectos de los aparatos neumáticos de compresión</i>	
▶ <i>Aplicación de los aparatos neumáticos de compresión</i>	
▶ <i>Recomendaciones para su uso en el balonmano</i>	
Masaje ZNAR	
▶ <i>Efectos del masaje ZNAR</i>	

- ▶ *Aplicación del masaje ZNAR*.....
- ▶ *Recomendaciones para su uso en el balonmano*.....

Conclusión

Referencias

Capítulo 15 Gestión deportiva para el desarrollo del balonmano

Introducción

Análisis del entorno de la gestión de recursos en el balonmano

Estructura organizativa del balonmano

Marco político del balonmano en México

Estructura básica de una organización deportiva

Conclusión

Referencias

Capítulo 16 Procesos de organización, competición y gestión para la consolidación del balonmano en México

Introducción

Acta entrega.....

- ▶ *Establecimiento de Misión, Visión y Valores*
- ▶ *Acta constitutiva*
- ▶ *Asamblea electiva*.....
- ▶ *Protocolización notarial*.....
- ▶ *Registro ante el SAT - firma electrónica*.....

Constancia como Miembro de la Federación Mexicana de Handball, A.C.

Registro único del deporte del Instituto del Deporte Estatal.....

Registro Nacional de Cultura Física y Deporte

- ▶ *Apertura de cuenta bancaria institucional*
- ▶ *Programa Operativo Anual y Cuadrienal*

Conclusión

Referencias



Capítulo 12

Entrenamiento de variables psicológicas en el **balonmano**

Reynoso-Sánchez, L. F.
Ramírez-Muñoz, A.

Introducción

No es desconocido que en la actualidad a mayor nivel competitivo al que se practique cualquier deporte, mayores son las exigencias a las que el deportista debe hacer frente. El balonmano no es la excepción. Los jugadores requieren prepararse de forma integral para cumplir con las necesidades que el deporte les demanda. Su práctica y perfeccionamiento a niveles competitivos requiere del desarrollo de capacidades tanto motoras, como fisiológicas y psicológicas. Además, exige contar con adecuadas estrategias de gestión emocional y auto-control que faciliten el disfrute y mantener el máximo rendimiento por el mayor tiempo posible. Nada menos, tras el último campeonato del mundo masculino, disputado en 2023, uno de los mejores jugadores de este deporte ha sido diagnosticado con síntomas de estrés elevados que le impiden seguir compitiendo al máximo nivel durante un tiempo (Aalborghaandbold, 2023). En el presente capítulo se aborda la influencia de los aspectos psicológicos dentro del balonmano y las estrategias que jugadores y entrenadores pueden y deben considerar para incidir positivamente en el rendimiento durante el juego.

La psicología del deporte se comprende desde diversas definiciones. Sin embargo, una definición concreta que refleja adecuadamente su quehacer y objetivo debe enfatizar en el estudio del comportamiento de las personas dentro

Referencias

- Aalborg Handbol (2023). Mikkel Hansen sygemeldt med symptomer på stress (Mikkel Hansen en licencia por enfermedad con síntomas de estrés). Aalborg Handbol. Recuperado de <https://aalborghaandbold.dk/mikkel-hansen-sygemeldt-med-symptomer-paa-stress/>
- Beaumont, C., Maynard, I. & Butt, J. (2015). Effective ways to develop and maintain robust sport-confidence: Strategies advocated by sport psychology consultants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27 (3), 301-318. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.996302>
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores jóvenes*. Madrid, España: Dykinson.
- Cantú-Berrueto, A., Reynoso-Sánchez, L. F., & Aragón-Mladosich, P. (2018). Técnicas de intervención en psicología del deporte. En R. Berengüí & J. López-Walle (Coords.). *Introducción a la Psicología del Deporte* (pp. 385-425). Madrid, España: EOS.
- Cruz Feliu, J. (2018). Introducción: Áreas de investigación y aplicación en psicología del deporte. En R. Berengüí & J. López-Walle (Coords.). *Introducción a la Psicología del Deporte* (pp. 15-32). Madrid, España: EOS.
- Karageorghis, C., & Terry, P. (2011). *Inside Sport Psychology*. Champaign, Ill., EUA: Human Kinetics.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York, USA: Springer.
- López-Walle, J., Cantú Berrueto, A., & Berengüí Gil, R. (2018). Motivación. En R. Berengüí & J. López-Walle (Coords.). *Introducción a la Psicología del Deporte* (pp. 123-153). Madrid, España: EOS.
- Machida, M., Ward, R. M., & Vealey, R. S. (2012). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (3), 172-185. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.672013>
- Muntianu, V. A., Abalaei, B. A., Nichifor, F., & Dumitru, I. M. (2022). The Correlation between Psychological Characteristics and Psychomotor Abilities of Junior Handball Players. *Children*, 9 (6), e767. <https://doi.org/10.3390/children9060767>

En la siguiente lista encontrarás más referencias bibliográficas.

<https://tinyurl.com/ydke6npy>

