

Manual para la Formación de Jóvenes Deportistas en Deportes Colectivos

Coordinadores

ANTONIO SÁNCHEZ PATO
JUAN ALFONSO GARCÍA ROCA
MARÍA T. MORALES-BELANDO



25 Aniversario
UCAM
1996-2021

Dykinson, S.L.


Trainer
1.0 BETA

Manual para la Formación de Jóvenes Deportistas en Deportes Colectivos

Coordinadores

ANTONIO SÁNCHEZ PATO

JUAN ALFONSO GARCÍA ROCA

MARÍA T. MORALES-BELANDO

Coordinadores

ANTONIO SÁNCHEZ PATO
JUAN ALFONSO GARCÍA ROCA
MARÍA T. MORALES-BELANDO

Manual para la Formación de Jóvenes Deportistas en Deportes Colectivos

LUCÍA ABENZA CANO	EMANUELE ISIDORI
MARIO ALBALADEJO-SAURA	ALEJANDRO LEIVA ARCAS
JOSÉ L. ARIAS-ESTERO	MARÍA JOSÉ MACIÁ
ALBERTO CASTILLO DÍAZ	ADRIÁN MATEO ORCAJADA
ÁLVARO DÍAZ-AROCA	MARÍA T. MORALES-BELANDO
FRANCISCO ESPARZA-ROS	CARMEN DANIELA QUERO-CALERO
ANA MARÍA GALLARDO	ANTONIO SÁNCHEZ PATO
JUAN ALFONSO GARCÍA ROCA	JUAN ANTONIO SÁNCHEZ-SÁEZ
GEMMA MARÍA GEA-GARCÍA	RAQUEL VAQUERO-CRISTÓBAL

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970/932720407

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial
Para mayor información, véase www.dykinson.com/quienes_somos

© Copyright by
Los autores
Madrid, 2022

Editorial DYKINSON, S.L.
Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 915442846 - (+34) 915442869
e-mail: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 978-84-1122-094-1
Depósito Legal: M-3170-2022

ISBN electrónico: 978-84-1122-171-9

Preimpresión:
Besing Servicios Gráficos, S.L.
besingsg@gmail.com

Índice

Introducción	13
La Carrera Dual en Deportistas Jóvenes	15
ANTONIO SÁNCHEZ PATO - JUAN ALFONSO GARCÍA ROCA - EMANUELE ISIDORI - ALEJANDRO LEIVA ARCAS	
1. INTRODUCCIÓN	16
2. EL BALANCE ENTRE ESTUDIOS Y DEPORTE.....	16
3. DETECCIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO, ¿Y ACADÉMICO?	17
4. LA UNIVERSIDAD COMO EJE DEL ENTORNO DE APOYO.....	18
5. LA TUTORIZACIÓN DEPORTIVA EN LA CARRERA DUAL PARA JÓVENES	19
6. LA SINERGIA DE LA CARRERA DUAL EN LA FORMACIÓN TEMPRANA DEL DEPORTISTA	20
7. CONCLUSIONES	21
BIBLIOGRAFÍA.....	22
Biología y Entrenamiento Deportivo	25
JUAN ALFONSO GARCÍA-ROCA - MARIO ALBALADEJO-SAURA - RAQUEL VAQUERO-CRISTÓBAL - FRANCISCO ESPARZA-ROS	
1. ANATOMÍA: EL ESTUDIO DE LOS HUESOS ARTICULACIONES Y MÚSCULOS	26
1.1. El Esqueleto	27
1.2. Las Articulaciones	28
1.3. Estructura Muscular	28
1.4. División del Cuerpo por Ejes y Planos. Partes del Cuerpo	30
1.5. El Estudio del Funcionamiento del Cuerpo Humano en el Deporte, la Fisiología	31

1.6.	El Músculo Humano y su Funcionamiento Básico en el Deporte	31
1.7.	Formas de transición entre tipos de fibras musculares	32
1.7.1.	<i>Factores que intervienen en las acciones musculares del deporte</i>	33
1.8.	Actuación de los Distintos tipos de Fibras en Función de la Tensión y el Tiempo	34
2.	EL METABOLISMO ENERGÉTICO APLICADO AL DEPORTE	35
2.1.	Fosfágenos (ATP / PC)	35
2.2.	Glucólisis Anaeróbica	36
2.3.	Glucólisis Aeróbica	37
2.4.	Glucogénesis	37
2.5.	Sustratos Energéticos y su Incidencia en el Ejercicio Físico	37
3.	FACTORES QUE DETERMINAN LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA EN EL DEPORTE	39
3.1.	El Consumo Máximo de Oxígeno (VO2max)	39
3.2.	La Frecuencia Cardíaca	40
3.3.	El Umbral Anaeróbico y Umbral Aeróbico	40
4.	NIÑOS Y JÓVENES EN EL DEPORTE	41
4.1.	Términos Niño y Joven en el Deporte	42
5.	INICIACIÓN DEPORTIVA	45
5.1.	¿A qué Sujetos nos Referimos?	45
5.2.	Cualidades a Trabajar	46
5.3.	Iniciación Deportiva	48
5.4.	El Entrenamiento de Enlace	49
	BIBLIOGRAFÍA	50
	<i>Psicología en el Deporte</i>	51
	LUCÍA ABENZA CANO - ADRIÁN MATEO ORCAJADA	
1.	CARACTERÍSTICAS MOTRICES, PSICOLÓGICAS, AFECTIVAS Y SOCIALES EN LA INFANCIA	52
1.1.	Claves del Desarrollo en la Iniciación Deportiva	52
1.1.1.	<i>Claves del desarrollo en la iniciación deportiva</i>	52
1.1.2.	<i>Características psicológicas, afectivas y sociales en la infancia.</i>	54
2.	NECESIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS DEPORTISTAS JÓVENES	58
2.1.	La Motivación de los Deportistas Jóvenes	58

2.2. El Estrés de los Deportistas Jóvenes.....	60
2.3. La Autoconfianza de los Deportistas Jóvenes	61
2.4. Relación existente entre variables	63
3. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR	63
BIBLIOGRAFÍA.....	68
<i>Gestión de la Seguridad de los Equipamientos y Espacios Deportivos de Baloncesto y Fútbol</i>	69
MARÍA JOSÉ MACÍ - ANA MARÍA GALLARDO	
1. LA SEGURIDAD EN EL DEPORTE	70
2. LEGISLACIÓN Y NORMATIVAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD EN EL ÁMBITO DEPORTIVO	72
2.1. Normas UNE-EN	73
2.2. Normas NIDE.....	74
2.3. Código Técnico de la Edificación	75
2.4. Manuales de Buenas Prácticas	76
3. GESTIÓN DE LA SEGURIDAD EN LOS ESPACIOS Y EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS.....	76
4. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA SEGURIDAD DE LAS PISTAS DE BALONCESTO Y LOS CAMPOS DE FÚTBOL	80
BIBLIOGRAFÍA.....	84
<i>Formación en Fútbol y Fútbol Sala (Nivel 1)</i>	89
ALBERTO CASTILLO DÍAZ - RAQUEL VAQUERO-CRISTÓBAL	
1. FORMACIÓN EN FÚTBOL	90
2. FORMACIÓN EN FÚTBOL SALA.....	104
2.1. Contextualización	104
2.2. Fundamentos Técnicos.....	107
2.2.1. El pase.....	107
2.2.2. El control.....	108
2.2.3. El manejo y conducción.....	108
2.2.4. El regate	109
2.2.5. El disparo	109
2.3. Fundamentos Tácticos Individuales	109

2.4. Fundamentos Tácticos Grupales.....	110
2.4.1. Sistemas de juego ofensivos.....	110
2.4.2. Sistemas de juego defensivos.....	111
2.4.3. Las transiciones.....	112
2.4.4. Las acciones a balón parado (ABP).....	113
2.4.5. Situaciones especiales del juego posicional.....	113
BIBLIOGRAFÍA.....	114
<i>Propuesta de enseñanza del baloncesto desde un enfoque global.....</i>	115
MARÍA T. MORALES-BELANDO - ÁLVARO DÍAZ-AROCA - JOSÉ L. ARIAS-ESTERO	
1. REGLAMENTO DE BALONCESTO.....	116
2. MEDIOS TÉCNICO-TÁCTICOS DE JUEGO.....	117
2.1. Técnica.....	117
2.2. Táctica.....	121
3. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA.....	123
3.1. Enseñanza de Aspectos Pedagógicos.....	125
3.2. Enseñanza de Aspectos Didácticos.....	125
3.3. Comportamientos de los Entrenadores-Nóveles.....	125
3.4. Comportamientos del Entrenador-Tutor.....	126
3.5. Comportamientos de los Jugadores.....	126
3.6. Diseño de Sesiones.....	126
3.7. Aplicación Práctica.....	127
BIBLIOGRAFÍA.....	127
<i>Formación en balonmano.....</i>	131
JUAN ANTONIO SÁNCHEZ-SÁEZ - LUCÍA ABENZA CANO	
1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL BALONMANO.....	132
1.1. Introducción Histórica del Balonmano.....	132
1.2. Las Variables del Juego.....	132
1.3. Variantes del Juego (Figura 1).....	132
1.3.1. Balonmano sobre hierba.....	132
1.3.2. Hazena.....	133
1.3.3. Balonmano en la calle.....	133

2.	EL JUEGO	135
2.1.	La Estructuración del Juego.....	135
2.2.	Principios, Objetivos y Contenidos del Juego.....	135
2.3.	Las Fases del Juego.....	136
3.	SISTEMAS DE COMPETICIÓN	137
4.	NOCIONES BÁSICAS DEL REGLAMENTO.....	137
4.1.	Categorías por Edad.....	137
4.2.	Reglamento.....	138
	<i>Sanciones:</i>	141
5.	MÉTODO DE APRENDIZAJE	143
5.1.	Etapa de Formación-Aprendizaje.....	143
5.2.	Ataque y Defensa.....	145
5.2.1.	<i>El ataque:</i>	145
5.2.2.	<i>La defensa:</i>	145
	BIBLIOGRAFÍA.....	146
	Formación en Voleibol	147
	GEMMA MARÍA GEA-GARCÍA - CARMEN DANIELA QUERO-CALERO	
1.	LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL VOLEIBOL.....	148
1.1.	Conceptualización.....	148
1.2.	Posturas, Posiciones y Movimientos Fundamentales.....	148
1.2.1.	<i>Posturas y posiciones</i>	148
1.2.2.	<i>Movimientos fundamentales</i>	149
1.3.	El Saque.....	150
1.3.1.	<i>Definición</i>	150
1.3.2.	<i>Técnicas de ejecución</i>	150
1.4.	La Recepción.....	151
1.4.1.	<i>Definición</i>	151
1.4.2.	<i>Técnicas de ejecución</i>	151
1.5.	La Colocación.....	152
1.5.1.	<i>Definición</i>	152
1.5.2.	<i>Técnicas de ejecución</i>	152
1.6.	El Ataque.....	153
1.6.1.	<i>Definición</i>	153

1.6.2. Técnicas de ejecución	153
1.7. La Defensa en Primera Línea o Bloqueo.....	153
1.7.1. Definición.....	153
1.7.2. Técnicas de ejecución.....	154
1.8. La Defensa en Segunda Línea	155
1.8.1. Definición.....	155
1.8.2. Técnicas de ejecución.....	155
2. LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEL JUEGO EN VOLEIBOL.....	155
2.1. Táctica Individual	155
2.1.1. Saque.....	156
2.1.2. Recepción	156
2.1.3. Colocación.....	156
2.1.4. Ataque	157
2.1.5. Bloqueo	157
2.1.6. Defensa	157
2.2. Táctica Colectiva.....	157
2.2.1. Los complejos estratégicos del juego	157
2.2.2. Medios tácticos básicos.....	158
2.2.3. Composición del equipo y distribución de jugadores.....	159
2.3. El complejo estratégico 1 o KI.....	160
2.3.1. Sistema de recepción.....	160
2.3.2. Sistemas de ataque	161
2.4. El complejo estratégico 2 o KII	161
3. ENSEÑANZA EN VOLEIBOL.....	163
3.1. Importancia de la Enseñanza en Voleibol	163
3.2. ¿Cómo y Qué Enseñar? Etapas de Enseñanza-Aprendizaje	163
3.3. Ejemplos Didácticos en Voleibol	164
4. LA PREPARACIÓN FÍSICA EN VOLEIBOL.....	166
4.1. Importancia de la Preparación Física en Voleibol.....	166
4.2. Métodos de Preparación Física en Voleibol.....	166
4.3. ¿Cómo y Qué Preparar?.....	166
4.4. Ejemplos de Preparación Física en Voleibol.....	167
1. Ejemplo de una sesión de preparación física general:	168
2. Ejemplo de una sesión de preparación física específica:	172
5. CONCLUSIONES	173
BIBLIOGRAFÍA.....	174

Introducción

Uno de los tres principales desafíos identificados por las “directrices de la Unión Europea sobre la carrera dual de los deportistas” es “la fase final de la carrera deportiva de los deportistas, incluyendo aquellos que abandonan el sistema antes de lo previsto”. Las directrices también establecen que la “carrera dual” en el deporte encapsula el requisito de que los atletas inicien, desarrollen y finalicen con éxito una carrera deportiva de élite como parte de una carrera a lo largo de la vida. El objetivo general de esta obra es presentar un manual de formación de jóvenes deportistas en el que se destacan contenidos de carácter teórico y práctico para promover un comportamiento positivo entre los atletas jóvenes, creando conciencia sobre la necesidad de preparar una “estrategia de salida” después del final de la carrera deportiva y ofreciendo una oportunidad para que los atletas jóvenes tengan un perfil profesional innovador ya al comienzo de su carrera deportiva.

El manuscrito se presenta como recurso didáctico que podrá ser empleado como guía para desarrollar una formación integral y práctica en deportes colectivos. Se trata de un manual de formación que propone instar a los atletas jóvenes, que comienzan sus carreras, a obtener un primer acercamiento a la figura de entrenador en sus deportes. La obra presenta una compilación con carácter multidisciplinar, abarcando diferentes áreas relacionadas con la Actividad Física y el Deporte. En concreto, se abordan las áreas de carrera dual deportiva, conceptos biológicos y de entrenamiento deportivo, psicología en el deporte y gestión de la seguridad de los equipamientos y espacios deportivos. Además, se presenta una formación específica de los deportes de fútbol, fútbol sala, baloncesto, balonmano y voleibol.

En el presente manual se presentan ocho capítulos. Todos los capítulos siguen una misma estructura. En primer lugar, se introduce el capítulo con un resumen en el que se ofrece una síntesis de los aspectos más importantes del mismo. Posteriormente, se desarrolla el contenido específico. Por último, se presentan las referencias bibliográficas empleadas.

El primer capítulo, “La carrera dual en deportistas jóvenes”, contextualiza la carrera dual desde un punto de vista histórico y aplicado al contexto deportivo y académico. Aborda la carrera dual como un pilar fundamental para asegurar las condiciones que aseguren el éxito del atleta tanto en su rendimiento deportivo como en el académico.

En el segundo capítulo, se presenta la “Biología y entrenamiento deportivo”, explicando los conocimientos en fundamentos anatómicos y fisiológicos básicos. Se pretende familiarizar al futuro monitor-entrenador con la estructura y función del cuerpo humano, especialmente en el aspecto del sistema de movimiento y los procesos de control de este movimiento, la fisiología en relación con la práctica deportiva, así como las prácticas habituales en la iniciación deportiva y las etapas sensibles frente a las distintas capacidades atléticas de los deportistas jóvenes.

El tercer capítulo, “Psicología en el deporte”, muestra que la psicología ayuda a comprender los procesos que influyen en el desarrollo de la inteligencia y la personalidad de los jóvenes deportistas en las etapas de iniciación deportiva. Entre las técnicas que pueden formar parte de una intervención psicológica destinada a la optimización del rendimiento de los jóvenes deportistas se destacan el establecimiento de objetivos, el control de la atención, la relajación y la visualización.

El cuarto capítulo, se aborda la “Gestión de la seguridad de los equipamientos y espacios deportivos de baloncesto y fútbol”, ya que el entrenador deportivo como figura clave en la detección y control de los riesgos, así como de la concienciación de los agentes implicados, no solo de los deportistas. Asimismo, se proporcionan orientaciones para la gestión óptima de la seguridad de las instalaciones deportivas de baloncesto y fútbol, así como los requisitos específicos a tener en cuenta en estas disciplinas en base a la normativa.

En los capítulos quinto, sexto, séptimo y octavo, se muestra información específica de los deportes colectivos, “Formación en fútbol y fútbol sala (nivel 1)”, “Propuesta de enseñanza del baloncesto desde un enfoque global”, “Formación en balonmano” y “Formación en voleibol”. En cada uno de los capítulos se muestran las características del deporte en cuestión, las acciones técnico-tácticas básicas que caracterizan al deporte, los factores clave para conseguir un desarrollo óptimo, así como contenidos y metodologías de enseñanza.

Esta obra se sustenta bajo el Proyecto Trainer 1.0 BETA (603135-EPP-1-2018-1-PL-SPO-SCP), financiado por la Unión Europea en la convocatoria de Proyectos Europeos Erasmus +. Con este manuscrito, se facilita un material didáctico, adaptado para un contexto de enseñanza de jóvenes deportistas, útil para formadores, docentes, entrenadores o profesionales del deporte.