

# **Manual para la Formación de Jóvenes Deportistas en Deportes Colectivos**

**Coordinadores**

ANTONIO SÁNCHEZ PATO

JUAN ALFONSO GARCÍA ROCA

MARÍA DE LA TRINIDAD MORALES BELANDO



## Coordinadores

ANTONIO SÁNCHEZ PATO

JUAN ALFONSO GARCÍA ROCA

MARÍA DE LA TRINIDAD MORALES BELANDO

# Manual para la Formación de Jóvenes Deportistas en Deportes Colectivos

LUCÍA ABENZA CANO

MARIO ALBALADEJO-SAURA

JOSÉ LUIS ARIAS-ESTERO

ALBERTO CASTILLO DÍAZ

ÁLVARO DÍAZ-AROCA

FRANCISCO ESPARZA-ROS

ANA MARÍA GALLARDO

JUAN ALFONSO GARCÍA ROCA

GEMMA MARÍA GEA-GARCÍA

EMANUELE ISIDORI

ALEJANDRO LEIVA ARCAS

MARÍA JOSÉ MACIÁ

ADRIÁN MATEO ORCAJADA

MARÍA DE LA TRINIDAD MORALES-BELANDO

CARMEN DANIELA QUERO-CALERO

ANTONIO SÁNCHEZ PATO I

JUAN ANTONIO SÁNCHEZ-SÁEZ

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](http://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](http://www.dykinson.com/quienes_somos)

© Copyright by  
Los autores  
Madrid, 2021

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

ISBN:  
Depósito Legal:

Preimpresión:  
*Besing Servicios Gráficos, S.L.*  
[besingsg@gmail.com](mailto:besingsg@gmail.com)

# Índice

<b>Introducción</b> .....	13
<b>La Carrera Dual en Deportistas Jóvenes</b> .....	15
ANTONIO SÁNCHEZ PATO I - 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
<b>Biología y Entrenamiento Deportivo</b> .....	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
<b>1.1. El Esqueleto</b> .....	27
<b>1.2. Las Articulaciones</b> .....	28
<b>1.3. Estructura Muscular</b> .....	28
<b>1.4. División del Cuerpo por Ejes y Planos. Partes del Cuerpo</b> .....	30
<b>1.5. El Estudio del Funcionamiento del Cuerpo Humano en el Deporte,     la Fisiología</b> .....	31

1.6.	<b>El Músculo Humano y su Funcionamiento Básico en el Deporte</b> .....	31
1.7.	<b>Formas de transición entre tipos de fibras musculares</b> .....	32
1.7.1.	<i>Factores que intervienen en las acciones musculares del deporte</i> .....	33
1.8.	<b>Actuación de los Distintos tipos de Fibras en Función de la Tensión y el Tiempo</b> .....	34
2.	<b>EL METABOLISMO ENERGÉTICO APLICADO AL DEPORTE</b> .....	35
2.1.	<b>Fosfágenos (atp / pc)</b> .....	35
2.2.	<b>Glucólisis Anaeróbica</b> .....	36
2.3.	<b>Glucólisis Aeróbica</b> .....	37
2.4.	<b>Glucogénesis</b> .....	37
2.5.	<b>Sustratos Energéticos y su Incidencia en el Ejercicio Físico</b> .....	37
3.	<b>FACTORES QUE DETERMINAN LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA EN EL DEPORTE</b> .....	39
3.1.	<b>El Consumo Máximo de Oxígeno (VO2max)</b> .....	39
3.2.	<b>La Frecuencia Cardíaca</b> .....	40
3.3.	<b>El Umbral Anaeróbico y Umbral Aeróbico</b> .....	40
4.	<b>NIÑOS Y JÓVENES EN EL DEPORTE</b> .....	41
4.1.	<b>Términos Niño y Joven en el Deporte</b> .....	42
5.	<b>INICIACIÓN DEPORTIVA</b> .....	45
5.1.	<b>¿A qué Sujetos nos Referimos?</b> .....	45
5.2.	<b>Cualidades a Trabajar</b> .....	46
5.3.	<b>Iniciación Deportiva</b> .....	48
5.4.	<b>El Entrenamiento de Enlace</b> .....	49
	<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	50
	<b><i>Psicología en el Deporte</i></b> .....	51
	<b>LUCÍA ABENZA CANO - ADRIÁN MATEO ORCAJADA</b>	
1.	<b>CARACTERÍSTICAS MOTRICES, PSICOLÓGICAS, AFECTIVAS Y SOCIALES EN LA INFANCIA</b> .....	52
1.1.	<b>Claves del Desarrollo en la Iniciación Deportiva</b> .....	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.	<b>NECESIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS DEPORTISTAS JÓVENES</b> .....	58
2.1.	<b>La Motivación de los Deportistas Jóvenes</b> .....	58
2.2.	<b>El Estrés de los Deportistas Jóvenes</b> .....	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
<b><i>Gestión de la Seguridad de los Equipamientos y Espacios Deportivos de Baloncesto y Fútbol.....</i></b>	<b>69</b>
MARÍA JOSÉ MACIÁ - 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
<b><i>Formación en Fútbol y Fútbol Sala (Nivel 1).....</i></b>	<b>89</b>
ALBERTO CASTILLO DÍAZ - RAQUEL VAQUERO	
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 .....	108
2.2.5. El disparo .....	109
2.3. Fundamentos Tácticos Individuales .....	109
2.4. Fundamentos Tácticos Grupales.....	110

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

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

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