

Efecto de un plan por modelamiento en coordinación y resistencia de jugadoras jóvenes de balonmano

Effects of a Modeling plan on the skill abilities and endurance of Young female handball players

Efeitos de um programa de modelagem na coordenação e resistência de jovens jogadoras de handebol

Verónica Mazo Garcés¹
Mariluz Ortiz Uribe¹

1.Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
veronica.mazo@udea.edu.co , mariluz.ortiz@udea.edu.co

Resumen

Dos grupos de jugadoras de balonmano recibieron pruebas de coordinación y resistencia: el grupo de control (GC) mantuvo un plan con cargas diluidas y trabajó todos los componentes del entrenamiento. El grupo experimental (GE), varió durante ocho semanas el plan inicial por un plan por Modelamiento que acentuó los estímulos coordinativos como la base de su preparación. En ambos grupos, los resultados del ‘Yoyo Test’ y del ‘Test Motor Complejo’ (CMT) muestran una mejora de la resistencia y la coordinación, pero son estadísticamente significativas para el grupo experimental. Por eso, se concluye que una preparación por modelamiento, concentrada en la coordinación de las jugadoras de balonmano, mejora significativamente la resistencia y muy significativamente la coordinación.

Los resultados obtenidos son fruto de una investigación realizada con el apoyo del fondo local de investigación del Instituto Universitario de Educación Física y Deporte (IUEFD) de la Universidad de Antioquia.

Palabras Clave: balonmano; planificación por modelamiento; coordinación; resistencia.

Abstract

Two groups of female handball players underwent coordination and endurance tests: the control group (CG) maintained a plan with diluted loads and worked on all training components. The experimental group (GE) varied during eight weeks, the initial plan, for a plan by Modeling that focused on coordination stimuli as the basis of their preparation. "Yo-Yo Test" and "Complex Motor Test" (CMT) results show an improvement in endurance and coordination in both groups, but are statistically significant for the experimental group. Thus, a preparation by modeling, concentrating the coordination of handball players, significantly improves endurance and very significantly improves coordination.

The results obtained from the research were developed jointly with the Local Research Fund of the IUEFD at the Universidad de Antioquia (Colombia).

Keywords: handball; planning by modeling; coordination; endurance.

Resumo

Dois grupos de jogadoras de handebol receberam testes de coordenação e resistência: o grupo de controle (GC) manteve um plano com cargas diluídas e trabalhou em todos os componentes de treinamento. O grupo experimental (GE) mudou o plano inicial por oito semanas para um plano de modelagem que destacava os estímulos de coordenação como a base de sua preparação. Em ambos os grupos, os resultados do "teste de iô-iô" e do "teste de motor complexo" (CMT) mostram uma melhora na resistência e coordenação, mas são estatisticamente significativos para o grupo experimental. Assim, conclui-se que uma preparação modelada focada na coordenação das jogadoras de handebol melhora significativamente a resistência e melhora muito significativamente a coordenação.

Os resultados obtidos decorreram de uma pesquisa desenvolvida em conjunto com o Fundo Local de Pesquisa do IUEFD na Universidad de Antioquia (Colômbia).

Palabras clave: handebol; planificação por modelação; coordenação; resistência.

Referencias

1. Agudelo Velásquez, C. A. (2012). *Planificación del entrenamiento deportivo por modelamiento: principios, estructuras y metodología general*. Kinesis.
2. Agudelo Velásquez, C. A.; García Torres, C. A. (2016). Efectos del entrenamiento en espacios reducidos a través de modelamiento en rugbistas. *Educación Física y Deporte*, 35(2), 427-448. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v35n2a08>
3. Agudelo Velásquez, C. A.; Parada Arias, M. R.; Muñoz Pulido, O. E.; Álvarez Chaparro, E.J. (2018). Efecto de entrenar por modelamiento para el desarrollo coordinativo en tenistas de 10-16 años. *VIREF, Revista de Educación Física*, 7(2), 66-78. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/334968>
4. Bangsbo, J.; Iaia, F. M.; Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test : A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37-51. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>
5. Beltrán Rodríguez, J. D.; Agudelo Velásquez, C. A.(2020). Efecto de un plan por modelamiento en 100 metros crol en nadadoras juveniles de Bogotá. *Actividad física y Desarrollo Humano*, 11(1), 1-9.
6. García Manso, J. M.; Navarro Valdivieso, M.; Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Principios y aplicaciones. Gymnos.
7. International Handball Federation (IHF). (2016). *Rules of the Game*. https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-07/New-Rules%20of%20the%20Game_G B.pdf
8. Lorenzo Caminero, F.; Torres Guerrero, J.; Barrera Expósito, J. (2005). Diseño y estudio científico para la validación de un test motor original que mida la coordinación motriz en alumnos/as de la Educación Secundaria Obligatoria. *Habilidad motriz*, (25). 11-13.

https://www.colefandalucia.com/files/ugd/28d333_d580c41a7a90440c8029259f303874a0.pdf

9. Issurin, V. (2008). Block Periodization versus Traditional Training Theory: A Review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(1), 65-75.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18212712/>
10. Issurin, V., & Kaverin, V. (1985). *Planning and construction of the annual cycle of rowers training*. *Grebnoj sport* (Mosú). 25-29
11. Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.