

BALONMANO

El **balonmano** o **handball** es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de 14 jugadores, los cuales deben inscribirse en el acta de partido. De cada equipo salen al terreno de juego 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero). El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival. El equipo que después del partido, que consta de dos partes de 30 minutos, haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Además del balonmano en interior (por lo general, se refiere simplemente al balonmano común) aún hay otras dos variantes. Una de ellas es el balonmano playa, muy común en las zonas de costa y otra de ellas es el orientado a niños, el mini-balonmano.

Sus reglas se estandarizaron en 1926, aunque estas habían sido redactadas para el juego entre equipos de once jugadores cada uno y al aire libre. Dicha modalidad, llegó a participar en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, aunque con escasa participación. Con el paso de los años, el balonmano comenzó a practicarse en pista cubierta, lo que hizo que el número de jugadores se redujera a siete, aunque durante un tiempo convivieron el balonmano a 11 y a 7, perviviendo este último. Esta modalidad, debutó como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

Naturaleza del juego

El balonmano se juega de acuerdo a una serie de reglas, que son modificadas o mejoradas cada 4 años (año olímpico). Este deporte se practica con una pelota esférica, donde dos equipos de siete jugadores cada uno (seis jugadores "de campo" y un portero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate.

La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus pies durante el juego.

En un juego típico, los jugadores llevan la pelota hasta la zona 9 metros mediante el pase con sus compañeros y el bote del balón, lugar desde el cual intentan batir al portero. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o bloqueando los disparos con sus brazos y manos; sin embargo y diferenciado de otros deportes, el contacto físico entre jugadores es muy continuo. El juego en el balonmano fluye libremente, deteniéndose sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica.

Respecto a otros deportes, en balonmano las reglas especifican la posición de cada jugador. Se identifican 4 categorías principales: los extremos, cuya tarea principal es abrir la defensa lo máximo posible; los laterales y centrales, se encargan de defender la zona central del área y de subir el balón en los ataques; y los pivotes que tienen como objetivo en ataque abrir espacios en la zona central de la defensa. A estos jugadores se los conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del portero. A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir laterales derechos e izquierdos y extremos derechos e izquierdos. Aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se llama la formación del equipo, y ésta, junto con la táctica, es trabajo del entrenador.

Posición táctica de los jugadores



Central

Portero ante un lanzamiento de 7 metros.

Es el jugador de primera línea situado entre ambos laterales, que dentro de la cancha dirige el juego a través de cruces y demás jugadas planificadas y coordinadas en todo

momento con este personaje como principal protagonista. Por tanto no es tan relevante su fuerza o velocidad como visión de juego y destreza. En caso de fallo de ataque del equipo contrario, el central es, normalmente, la persona que recibe el balón del portero para iniciar su ataque. En la defensa, el central, normalmente, se coloca en el centro de la línea defensiva junto con el pivote.

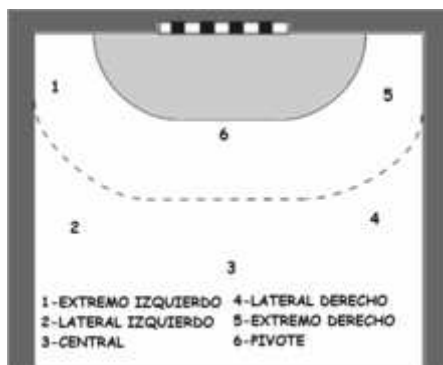
Portero

El guardameta de balonmano es el único jugador, que dentro del área de 6 metros, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos, sin necesidad de hacerlo botar. También es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque sólo para parar los tiros. No puede patearla ni dar pases con ella. Fuera de dicha área debe comportarse como cualquier otro jugador del campo. Usualmente llevan protección en la entepierna y pantalones largos para protegerse de los disparos, en algunos países existe una norma bastante extraña, si al portero le dan en la parte genital, el jugador que ha lanzado deberá ser cambiado o estar dos minutos fuera del campo de juego.

Extremo

Los extremos se colocan uno a cada lado de los laterales. Suelen ser jugadores rápidos ágiles, poco pesados y con gran capacidad de salto. Aprovechan al máximo el terreno de juego para abrir las defensas y generar huecos. Comienzan las jugadas de ataque estático desde su posición. Pueden convertirse en una fuente constante de goles cuando se juega contra defensas abiertas (como el 3-2-1).

Lateral



Posiciones de ataque.

Los laterales se sitúan uno a cada lado del central. Suelen ser jugadores altos y corpulentos con un potente lanzamiento. Se

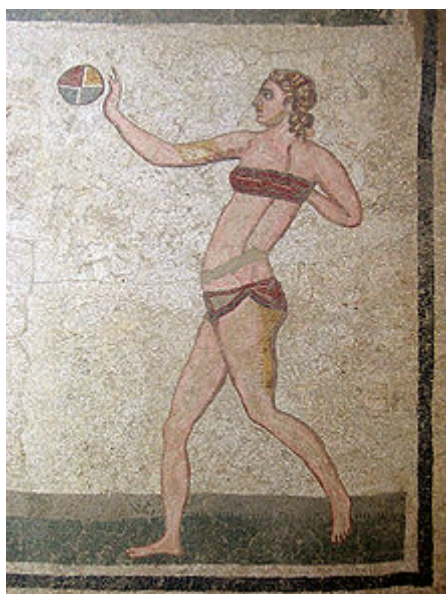
utilizan para romper defensas cerradas desde la línea de 9 metros. Son los que asisten en la mayoría de ocasiones a los extremos por su proximidad.

Pivote

Finalmente, el pivote es el encargado de internarse en la muralla defensiva y abrir huecos donde sea posible. Son jugadores robustos, que funcionen bien en el cuerpo a cuerpo. Sus movimientos dejan paso libre a los laterales, pero también se convierten en goleadores cuando reciben un buen pase y se giran con velocidad hacia la portería.

Historia

Orígenes



Harpastum, el balonmano practicado por los romanos. Mosaico en la Villa Romana del Casale.

Para establecer los orígenes del balonmano, los investigadores tratan de buscar similitudes y puntos de contacto con juegos propios de los griegos y de los romanos. Aunque a nadie escapa, no obstante, que la agilidad del hombre con sus manos pudo llevarle ya en las primeras civilizaciones conocidas a utilizarlas para sus juegos. Todo el mundo está de acuerdo en que el balonmano, tal y como se entiende ahora, es un deporte realmente muy joven, del primer cuarto del siglo XX.

En cualquier caso, también es cierto que en la antigua Grecia existió el "juego de urania" en el que se usaba el balón de medidas parecido a una manzana, que debía ser sostenido en el aire. En uno de los libros fundamentales de la literatura clásica, la Odisea, Homero habla de este juego y explica cómo dos de sus protagonistas lanzaban la pelota al aire en dirección a las nubes y la cogían

saltando, antes de que sus pies volvieran a pisar el suelo. Algunas escenas de este tipo de diversión fueron halladas en la muralla de Atenas en 1926.

Posteriormente, también entre los romanos el médico Claudio Galeno había aconsejado a sus enfermos la práctica del "Harpaston", una modalidad que se realizaba con una pelota y con las manos. Aquello se producía alrededor de los años 150 a. de C. Mucho más adelante, ya en la Edad Media, el trovador Walter Von der Vogelwide describió asimismo el "juego de la pelota", que consistía en atrapar el balón en vuelo de una forma parecida a como se lo pasan ahora los jugadores de balonmano. Era practicado principalmente en la Corte y los trovadores lo bautizaron como el "Primer Juego de Verano". De todos modos, era una práctica deportiva no estructurada, sin ningún tipo de reglamento ni de normas.

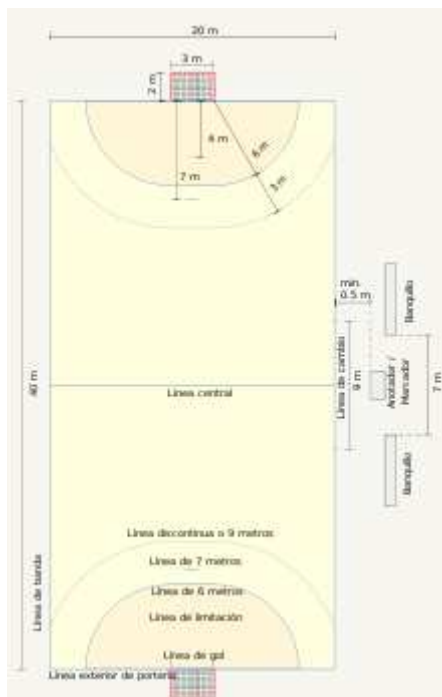
Actualidad

El balonmano se ha desarrollado a partir de una serie de juegos similares, que estuvieran en vigor al comienzo del siglo XX. Este tipo de juegos empezaron a ser practicados en el centro y norte de Europa, en 1926 se estableció el Reglamento Internacional de Balonmano. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países durante los Juegos Olímpicos de Verano. Este organismo más tarde se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF). En la primera parte del siglo XX, el balonmano fue jugado en el estilo de once contra once, que se practicaba al aire libre en campos de fútbol y, de hecho, esta versión del juego sigue siendo practicada por personas en países como Austria y Alemania. A medida que la popularidad del balonmano comienza a subir en toda Europa, empiezan a estudiarse nuevas modificaciones en el norte de Europa, debido a su clima más frío. La necesidad de practicar el balonmano en interior se hizo evidente. En su modalidad de interior, este deporte se transformó en un juego más rápido y vistoso, que ayudó a que el resto de Europa, empezara a practicarlo. En 1954 la IHF organiza los primeros Campeonatos del Mundo Masculinos, convirtiéndose Suecia en campeones. Tres años más tarde Checoslovaquia ganó el primer Campeonato Mundial de Balonmano Femenino. Los países escandinavos, junto con Alemania y la antigua Unión Soviética, fueron las

potencias en el mundo del balonmano. Esto ha ido cambiando durante la última década, debido a que la popularidad de este deporte ha aumentado en los países del sur y los países de Europa occidental, así como en el Lejano Oriente. El balonmano de interior y al aire libre gozó de la misma popularidad hasta finales de la década de 1960. En **1965 el Comité Olímpico** aprobó la modalidad de interior para que esta se practicara en los Juegos Olímpicos y con el nombre de 'Balonmano', el cual ahora se refiere exclusivamente al balonmano a 7. Siendo su primera participación en categoría masculina en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972 y en categoría femenina en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976. El balonmano aún no ha conseguido ganar popularidad en el mundo de habla inglesa, pero aun así se practica en zonas de América, Canadá, Australia, Gran Bretaña e Irlanda. Los equipos de estos países compiten regularmente en los campeonatos mundiales y en los campeonatos Olímpicos, pero aún no consiguen entrar en el ranking de las mejores naciones del mundo.

Las reglas del juego

Campo de juego



Dimensiones de un campo de balonmano.

El terreno de juego es un rectángulo de 40 metros de largo por 20 de ancho, dividido en dos partes iguales, en la cual podemos encontrar un área de portería en cada una. La portería está situada en la zona central de cada línea exterior de portería. Las porterías estarán firmemente fijadas al suelo o a las paredes que están detrás de ellas para mayor seguridad. Sus medidas son de 2 m de alto por 3 m de ancho, pintada a dos colores con franjas de 2 decímetros. El ancho de los postes y el larguero es de 8 centímetros,

medida que coincide con el ancho de la línea de gol. Dicha portería se

encuentra dentro de un área de 74,5 m cuadrados, trazados a partir de dos cuartos de círculo, con centro en cada uno de los postes y radio de 6 m, unidos por una línea paralela a la línea de gol.

Todas las líneas del terreno forman parte de la superficie que delimitan, midiendo las líneas de gol 8 cm. de ancho entre los postes de la portería mientras que las otras líneas serán de 5 cm.

La línea de golpe franco es una línea discontinua; se marca a 3 m por fuera de la línea del área de portería. Tanto los segmentos de la línea como los espacios entre ellos medirán 15 cm. La línea de 7 metros será de 1 metro de largo y estará pintada directamente frente a la portería. Será paralela a la línea de gol y se situará a una distancia de 7 m de ella. La línea de limitación del portero (utilizada solo para penaltis) será de 15 cm. de longitud y se traza directamente delante de la portería, se sitúa a una distancia de 4 metros de ella.

La línea de cambio (un segmento de la línea de banda) para cada equipo se extiende desde la línea central a un punto situado a una distancia de 4'5 metros de ella. Este punto final de la línea de cambio está delimitado por una línea que es paralela a la línea central, extendiéndose 15 cm. hacia dentro de la línea de banda y 15 cm. hacia fuera de ella. Es un rectángulo de 40 metros de largo y 20 metros de ancho, que consta de dos áreas de portería (ver Regla 1:4 y Regla 6) y un área de juego. Las líneas más largas se llaman líneas de banda y las más cortas líneas de gol (entre los postes de la portería) o línea exterior de portería (a ambos lados de la portería).

Debería haber un pasillo de seguridad alrededor del terreno de juego, con un ancho mínimo de 1 metro por el exterior de las líneas de banda y de 2 metros tras la línea de gol y línea exterior de la portería. Es un rectángulo de 40 metros de largo y 20 metros de ancho, que consta de dos áreas de portería (ver Regla 1:4 y Regla 6) y un área de juego. Las líneas más largas se llaman líneas de banda y las más cortas líneas de gol (entre los postes de la portería) o línea exterior de portería (a ambos lados de la portería).

Balón

El juego consta de un balón de cuero o de material sintético. Se utilizan 3 tamaños:



Pelota de balonmano

Tipo	Categoría	Tamaño (en cm.)	Peso (en g)
III	Juvenil- <i>Senior</i> (+16 años)	58-60	425-475
II	Mujeres mayores de 14 años y hombres entre 12 y 16 años	54-56	325-375
I	Niños de 8 a 12 años y niñas de 8 a 14	50-52	290-330

El tamaño y peso de las pelotas para "mini-balonmano" (para niños menores de 8 años) no se encuentran fijadas en las reglas de la IHF. El tamaño no oficial de la pelota de mini-balonmano es de 48 cm.

A partir de la categoría juvenil, se permite el uso de resina. La resina se utiliza debido al tamaño y al peso que el balón adquiere a partir de esta categoría, puesto que se hace realmente complicado sostener el balón a las grandes velocidades y fuerzas con las que se mueve.

El balón estará fabricado de piel o material sintético. Tiene que ser esférico. La superficie no debe ser brillante ni resbaladiza (17:3).

3:2 El tamaño del balón, es decir, su circunferencia y peso, según las diferentes categorías de los equipos, son:

58- 60 cm. y 425-475 gr. (Tamaño 3 de la IHF) para Hombres (de más de 16 años); 54-56 cm. y 325-375 gr. (Tamaño 2 de la IHF) para Mujeres (de más de 14 años) y chicos (12 a 16 años); 50-52 cm. y 290-330 gr. (Tamaño 1 de la IHF) para chicas (8 a 14 años) y chicos (8 a 12 años).

Inicio del juego

Antes de iniciarse el juego, los 2 equipos deben firmar la planilla de jugadores, declarando así estar en condiciones legales de poder jugar el partido. Se hace una entrada al unísono, desde mitad de cancha hacia el centro, cada equipo a un costado de la línea central. Se saludan los jugadores, a los árbitros y se hace el sorteo, el cual generalmente consiste en elegir al azar una mano del árbitro donde hay una moneda o el silbato del mismo. El ganador puede elegir entre Sacar de mitad de cancha o pedir que arco desee defender en el primer tiempo. Los jugadores se posicionan, el árbitro hace una seña a la mesa de control para centrar la atención y así se puede dar la orden de iniciar el juego.

EL EQUIPO

Un equipo esta compuesto hasta 14 jugadores.

Deberán estar presentes en el terreno de juego, simultáneamente, un máximo de 7 jugadores. El resto de los jugadores son reservas.

Duración y resultado

La duración del partido es de 60 minutos, divididos en 2 periodos de 30 minutos cada uno. El resultado puede ser de victoria para cada uno de los equipos, o empate. Para los equipos de jóvenes entre 12 y 16 años es de dos tiempos de 25 minutos, y para la edad comprendida entre los 8 y los 12 años de dos tiempos 20 minutos; en ambos casos el descanso será de 10 minutos.



Amonestación.



Exclusión.



Descalificación.

Sanciones

En este deporte está permitido el contacto "de cara" es decir, pecho con pecho, usando las manos con brazos semiflexionados, sin agarrar, a fin de obstruir el ataque del equipo rival, pero nunca está permitido los empujones, sean del tipo que sean. Estas faltas se sancionan con golpe franco, excepto aquellas que son una clara ocasión de gol, que son sancionadas con lanzamiento de 7 metros. Además, en caso de ser falta reiterada o antideportiva también existen otro tipo de amonestaciones, entre las que podemos encontrar: amonestación, exclusión y descalificación.

Amonestación

La amonestación solo puede ser mostrada una vez a cada jugador (siendo el máximo 3 por equipo) y se le mostrará cuando el jugador muestre una conducta antirreglamentaria, se exceda en el contacto con el jugador rival o tenga un comportamiento antideportivo.

La forma correcta de amonestación es enseñar la tarjeta amarilla para que la vea el jugador, el anotador y el público.

Exclusión

El jugador excluido no podrá jugar durante 2 minutos y su puesto quedará libre hasta que vuelva al terreno de juego. Si un jugador es excluido 3 veces en un partido, da lugar a su descalificación inmediata. El árbitro la usará en caso de que cometa infracciones de forma reiterada, repita su comportamiento antideportivo o cuando el jugador no ponga el balón en el suelo cuando se pita una falta en contra de su equipo.

La forma correcta de excluir es mostrar el puño cerrado con el dedo índice y corazón levantados.

Descalificación

El jugador deberá abandonar el terreno de juego para el resto del partido, jugando su equipo durante 2 minutos con uno menos y entrando otro jugador en su lugar cuando el tiempo se haya cumplido. También puede ser descalificado un componente del banquillo, ya sea suplente o entrenador cumpliéndose esta con la salida de un jugador de campo. Un jugador es descalificado cuando comete una infracción muy grave contra el rival, su actitud antideportiva continua, acumula 3 exclusiones, comete algún tipo de agresión o entra en el terreno de juego sin tener que estar en él.

La descalificación es mostrada por el árbitro enseñándole la tarjeta roja al jugador. Un nuevo matiz aparece en el reglamento, es el de las acciones de sabotaje en el último minuto del partido; aunque se debe dar unos

condicionantes como el resultado igualado, y debe ser acciones que eviten una última posibilidad de gol o que eviten que se ejecute un saque o lanzamiento en los últimos instantes. En estos casos también se sancionará con descalificación directa.

Variantes



Escena de un contraataque en balonmano playa.

El balonmano playa contiene grandes similitudes con el balonmano tradicional. Participan dos equipos de cuatro jugadores cada uno, siendo uno de ellos el portero. Se juega en un campo de unos 27 por 12 metros, el cual está cubierto íntegramente por arena. Cada partido consta de dos tiempos de 10 minutos cada uno y el resultado es contabilizado independientemente, si logras ganar los dos tiempos, logras un 2-0, pero en caso de que cada equipo ganara un periodo, el partido se decide con el sistema de "un jugador contra el portero". Los golpes francos deben sacarse justamente en el lugar donde se cometieron, teniendo que estar los jugadores a 1 metro del lanzador. Si un jugador es excluido, este no podrá volver a entrar hasta que su equipo haya recuperado la posesión del balón, en caso de descalificación, este jugador no podrá volver a entrar y será reemplazado por otro cuando su equipo vuelva a recuperar la posesión. Para los cambios, los jugadores de ambos equipos se situarán en el exterior de la misma línea de banda, cada uno en la parte correspondiente a su campo, permaneciendo sentados y podrán cambiarse tantas veces como quieran.

La competición más importante en la actualidad es el Mundial de Balonmano Playa, que se disputa bajo el mandato de la IHF.

Mini-balonmano



Niñas practicando balonmano.

El Mini-balonmano se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, siendo uno de ellos el portero, aunque el portero debe de ser sustituido en cada periodo. Además, al ser este un juego dirigido para niños, todos ellos deben de participar en algunos de los cuatro tiempos. Se juegan cuatro tiempos de 10 minutos cada uno, teniendo 6 minutos de descanso entre tiempos y 2 entre periodos (2 tiempos = 1 periodo).

Cada encuentro se juega sobre una superficie de material sólido de unos 20 por 13 metros, además de ser reducidas otras distancias del área. La portería debe de ser rebajada hasta 1,60 metros en caso de ser benjamín o a 1,80 si es alevín. Desde línea de meta hasta el área hay 5 metros y el punto de penalti se hallará a 6 metros.

El balón utilizado por los niños depende de su categoría, 44 cm. de diámetro para benjamines y 48 para alevines. En la defensa no podrán ser utilizadas las mixtas (defensas independientes a un jugador) y no podrá ser utilizada ninguna

sustancia en la sujeción del balón. El resultado final solo podrá oscilar entre 0-0, 0-1, 1-1, 0-2; ya que cada periodo es independiente y se le da un punto al equipo ganador.

Este tipo de deporte no tiene representaciones internacionales, ya que es practicado solo para la enseñanza del balonmano común entre los niños y niñas de los distintos clubes.

Organización

El ente rector del balonmano a nivel internacional es la International Handball Federation, más conocida por su acrónimo IHF, con sede en Basilea, Suiza.



Federaciones de la IHF.
(Referencias más abajo).

Debido al constante crecimiento de la IHF, se han creado a lo largo de la historia cinco *federaciones* regionales, cuyos objetivos son similares a los de la IHF. Las mismas están encargadas de coordinar todos los aspectos del deporte en cada región.

A continuación se detallan los nombres completos traducidos al español, las siglas en su idioma original y la zona de influencia de cada una de las cinco federaciones:

Federación Asiática de Balonmano (AHF) en Asia. Confederación Africana de Balonmano (CAHB) en África. Federación Panamericana de Balonmano (PATHF) en América. Federación de Balonmano de Oceanía (OHF) en Oceanía. Federación Europea de Balonmano (EHF) en Europa.

A su vez, dentro de cada federación hay asociaciones de balonmano, las cuales representan a un país y, en algunas ocasiones, un territorio o estado no reconocido internacionalmente. Salvo casos excepcionales, hay una sola asociación por país o territorio, y en caso de existir más de una, sólo una puede estar afiliada a su federación. En algunos casos la asociación principal del país

tiene afiliadas otras *sub asociaciones* para ayudar en la organización del fútbol. Cada asociación organiza el balonmano de su país independientemente de su federación, pero en algunos casos, por ejemplo para clasificar clubes a torneos internacionales, dichos clubes deben estar avalados por la asociación ante la federación.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ El Rincón del Vago http://html.rincondelvago.com/historia-del-balonmano_1.html
- ✓ Wikipedia la Enciclopedia Libre: <http://es.wikipedia.org/wiki/Balonmano>