

CLASIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA EL TRATAMIENTO DEL CONTRAATAQUE EN EL BALONMANO

CLASSIFICATION AND ORGANIZATION OF THE EXERCISES FOR THE TREATMENT OF THE COUNTERATTACK IN THE HANDBALL

Autores: Pedro Andrés Contreras Alfonso¹

Otoniell Joel Cervera Ramírez²

Antonio de la Caridad Lanza Bravo¹

Institución: ¹ Universidad Central de Las Villas Marta Abreu, Cuba

² Escuela de Iniciación Deportiva Héctor Ruiz Pérez, Villa Clara, Cuba

Correo electrónico: pcontreras@uclv.cu

ottoniel.cervera@nauta.cu

alanza@uclv.cu

RESUMEN

A partir de las insuficiencias detectadas en la utilización indiscriminada de los ejercicios para el contraataque en las diferentes etapas de la preparación, la investigación enfrenta dicha problemática y se traza como objetivo determinar los criterios de clasificación de los ejercicios para el tratamiento del contraataque y su inclusión en las diferentes etapas de la preparación en el equipo escolar masculino de Villa Clara. Luego de la realización de un diagnóstico mediante observaciones y entrevistas se realizan talleres metodológicos a través de la tormenta de ideas y se establece inicialmente la clasificación de los ejercicios a partir de sus criterios de clasificación y categorías asociadas, con posterioridad se proponen recomendaciones para la inclusión de los ejercicios, según la clasificación establecida, en las diferentes etapas de la preparación. La propuesta es valorada por especialistas, los que emiten juicios favorables.

Palabras clave: Balonmano, Clasificación de ejercicios, Contraataque.

ABSTRACT

Based on the shortcomings detected in the indiscriminate use of counterattack exercises in the different stages of preparation, the investigation faces this problem and the objective is to determine the criteria for classifying the exercises for counterattack treatment and their inclusion in the different stages of preparation in

the Villa Clara men's school team. After carrying out a diagnosis through observations and interviews, methodological workshops are carried out through brainstorming and initially the classification of the exercises is established based on their classification criteria and associated categories, subsequently, guidelines for inclusion are proposed. of the exercises, according to the established classification, in the different stages of preparation. The proposal is valued by specialists, who make favorable judgments.

Keywords: Counterattack, Classification of exercises, Handball.

INTRODUCCIÓN

A partir del final de la década de los 90, se aprecia un incremento del interés en el análisis de elementos estratégicos, técnicos y tácticos del balonmano aunque también existen estudios previos confeccionados con la máxima rigurosidad científica. Montoya, Morás y Anguera (2013) consideran que lo anterior posibilitó a los especialistas disponer de datos que incrementaran las investigaciones sobre este deporte y especialmente la determinación de indicadores de rendimiento en el juego. Estudios de Rogulj y Srhoj (2004) y Oliver (2003) demuestran que la dinámica de juego en el Balonmano ha evolucionado hacia un aumento de las acciones de contraataque y que los mejores equipos a nivel mundial usan más y mejor el contraataque.

En coincidencia con los autores anteriores Jiménez y Hernández (2016) plantean que el contraataque es la fase del juego que más se ha desarrollado en las últimas décadas, lo que justifica la relación de investigaciones en este sentido, los autores destacan la importancia de considerar la posesión o no del balón, lo que determinará los papeles a desempeñar por los jugadores en el denominado ciclo del juego. De acuerdo con lo anterior es sobre esa base que se debe orientar el entrenamiento y el diseño de los ejercicios para su perfeccionamiento.

Lobón, (2016) también caracteriza los distintos tipos de ataque en el Balonmano y señala tareas de contraataque con sus objetivos, sin embargo, este autor solo precisa las ejercitaciones a partir de juegos en los que va situando tareas a resolver, no expone cómo debe irse incrementando la complejidad a medida que avanza el entrenamiento, lo que limita su propuesta.

Tratando la evolución del juego de ataque en el Balonmano, Román (2016) realiza un análisis histórico, en este se incluyen las fases del contraataque y se determinan la cantidad de goles por zonas. El autor hace una comparación de los resultados del equipo de España con la media mundial, pero no hace referencia a la estructura interna del contraataque ni detalla cómo debe ser desarrollado en los diferentes momentos del entrenamiento.

Al realizar un análisis praxiológico del contraataque del Balonmano, se tiene en cuenta el espacio, la red de comunicación, el tiempo, el sistema de roles y la puntuación, González (2010) también describe en diferentes parámetros las fases del contraataque. Dicha investigación brinda datos de gran valor, pero no propone orientaciones para el diseño de los ejercicios del contraataque, que permitan ser utilizados en las diferentes etapas de preparación.

Por otra parte, Trejo y Silva (2018) se direcciona en la búsqueda de indicadores para vincularlos con el rendimiento a partir de análisis de aspectos, sobre todo ofensivos, para buscar las relaciones con la posibilidad de la victoria.

Nieto (2008) estudiando la técnica y la metodología de la acción del marcaje en el balonmano considera, que la clasificación de los marcajes debe estar en relación de la posesión del balón, la forma del marcaje y el escenario de intervención, de acuerdo con ello propone una clasificación y a partir de ella seleccionan los ejercicios para su desarrollo, pero como se observa va dirigida su propuesta a las acciones defensivas

En investigaciones realizadas al equipo escolar masculino de Balonmano en Villa Clara, Ramírez (2018) demostró como el ataque se apoya en el juego posicional y no se aprovechan las posibilidades de realizar contraataques, alcanzando bajos valores de efectividad. Como continuidad a esta Moré, (2019) propone ejercicios e indicaciones metodológicas para el desarrollo del contraataque, pero estos aún no están organizados de acuerdo a las etapas de preparación.

En coincidencia con lo anterior, en el informe de los controles a las unidades de entrenamiento del equipo escolar por parte de la Comisión técnica provincial de Balonmano se señala como una deficiencia, la utilización indiscriminada de los ejercicios para el contraataque, en cualquier momento de la preparación y la

necesidad de especializar los ejercicios para cada etapa en correspondencia con los objetivos de la misma.

Estos elementos conducen a plantear como objetivo de la investigación: Determinar los criterios de clasificación de los ejercicios para el tratamiento del contraataque y su inclusión en las diferentes etapas de la preparación en el equipo escolar masculino de Villa Clara.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la investigación fueron utilizados diferentes métodos que permitieron darle cumplimiento al objetivo del trabajo, entre los cuales se encuentran los métodos teóricos: analítico sintético e inductivo deductivo. Fue realizado además un diagnóstico a través de los métodos de observación y la entrevista.

La observación se empleó para las unidades de entrenamiento. Se realizaron 12 observaciones en el equipo objeto de estudio, de ellas se observaron 4 unidades de entrenamiento destinadas al trabajo de los contraataques en cada etapa de la preparación.

Se procedió a la realización de una entrevista a la población de los 3 entrenadores del equipo objeto de estudio. La entrevista realizada a los entrenadores se hizo con el objetivo de constatar las necesidades, de clasificar y organizar por etapas, los ejercicios para el tratamiento del contraataque.

Para la clasificación y organización de los ejercicios se realizaron dos talleres metodológicos, en el primero se procedió a la clasificación de los ejercicios y en el segundo a su organización por etapas de la preparación. Se confeccionó un equipo de trabajo integrado por los ocho entrenadores de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez y los investigadores, los que participaron en dos talleres.

En cada taller se utilizó primeramente la tormenta de ideas donde los integrantes expresaron todas las ideas de solución, luego se procedió a la reducción de listado donde se determinaron las ideas correctas que dieron por cumplido el objetivo. Finalmente, los ejercicios fueron clasificados y organizados por etapas.

Para valorar la clasificación y organización de los ejercicios, se utilizó el criterio de especialistas según el método de la encuesta. Para ello se seleccionó primeramente la muestra conformando un listado, se realizó un meticuloso procesamiento para la

selección, de los especialistas, realizando una selección intencional de profesionales a los que consideramos especialistas por su conocimiento o experiencia en el tema. Se seleccionó para la valoración una muestra de 7 especialistas de Balonmano, que, atendiendo a sus años de experiencias, al nivel académico, y al lugar donde laboran pudieron ser capaces de ofrecer valoraciones conclusivas del problema y hacer recomendaciones al respecto. Para la selección de los especialistas se tomaron en cuenta los siguientes requerimientos:

- Tener más de 15 años de experiencia en el Balonmano.
- Tener dominio en la utilización de la metodología para el desarrollo del proceso de entrenamiento deportivo.
- Haber ocupado cargos de dirección de equipos en eventos nacionales.
- Haber participado en investigaciones referentes al tema.

Se les envió una copia de los resultados de la propuesta para su valoración, así como un cuestionario para garantizar que las respuestas se dirigieran a los aspectos esenciales y de mayor interés.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del diagnóstico

En el análisis de las respuestas a la entrevista aplicada a los entrenadores se constata la necesidad de clasificar y organizar por etapas los ejercicios para el tratamiento del contraataque en el equipo objeto de estudio.

Al argumentar la utilidad de los ejercicios en el proceso de entrenamiento deportivo, cuando sus objetivos coinciden con los objetivos de la etapa de la preparación se detectan los siguientes elementos:

- Inexistencia de una clasificación que permita organizar los ejercicios con un incremento de la complejidad para el tratamiento del contraataque en el Balonmano.
- En las unidades de entrenamiento se constata la utilización indiscriminada por los entrenadores de los ejercicios en las diferentes etapas de la preparación, sin tener en cuenta el momento y los objetivos de la sesión a la hora de seleccionar o diseñar los mismos.

- Los entrenadores destacan la importancia de llevar a cabo el proceso de entrenamiento deportivo de forma tal que exista una relación directa entre los objetivos de los ejercicios con la etapa de la preparación, sin embargo, se detecta que no existe esta relación en la planificación de las sesiones.
- Al procesar las informaciones obtenidas por las observaciones realizadas, se detectó que los ejercicios utilizados no poseen un incremento de la complejidad a medida que se avanza en el entrenamiento.
- Se constatan las necesidades de los entrenadores, de clasificar y organizar por etapas los ejercicios para el tratamiento del contraataque en el equipo objeto de estudio.

Elaboración de la propuesta

Primer Taller. Clasificación de los ejercicios del contraataque

Para la clasificación de los ejercicios este taller tuvo como punto de partida el estudio de las clasificaciones realizadas por Matvéev (1983) y Harre (1987). Se encontró que de manera general ambos proponen una clasificación similar, entre ellos: ejercicios generales, ejercicios especiales y ejercicios de competición.

Por otra parte, Colli y Faina (1988) al clasificarlos con orientación hacia los deportes de equipo subdivide la clasificación inicial de ejercicios generales, especiales y de competición en sub grupos.

El primer tipo, ejercicios generales, los subdivide en dos subgrupos:

- *Los generales no orientados*: que tienen como objetivo el desarrollo de capacidades motoras generales, relajación y compensación. Se utilizan en los periodos de competición o de transición para la recuperación psico-física del atleta.
- *Los ejercicios generales orientados*. Estos desarrollan las capacidades condicionales de elección en el deporte practicado. Son aquellos que no se desarrollan en el terreno de juego, pero que tienen un objetivo específico.

En el segundo grupo, especiales, se encuentran aquellos que conjuntamente con los ejercicios de competición, permiten a través de medios específicos (balón, terreno de juego, etc.) condicionar al deportista. Distingue dos subgrupos:

- *Los ejercicios de naturaleza condicionante* (condicional o físico).

➤ *Los ejercicios de aprendizaje.*

En el tercer grupo, ejercicios de competición hace una subdivisión según el objetivo a conseguir:

- *Los ejercicios de tipo variado* que persiguen objetivos tácticos y/o desarrollos condicionales específicos.
- *Los ejercicios de competición estándar* que son la propia competición.

Se analizó de igual forma la clasificación que propone Navelo (2004), dirigida al Voleibol. El autor los clasifica para las acciones individuales, de grupo y de equipo, en: introductorios, simples, modelados para las zonas y sistemas, los juegos y la competencia.

Clasificación de los ejercicios para el contraataque en el Balonmano

En la clasificación de los ejercicios para dar tratamiento al contraataque del Balonmano escolar masculino en Villa Clara, se determinó un sistema de criterios de clasificación compuesto por cuatro criterios, los que a su vez contienen un grupo de categorías asociadas. (Tabla 1)

Tabla 1. Criterios y categorías de los ejercicios para el contraataque.

CRITERIO DE CLASIFICACIÓN.	CATEGORÍAS ASOCIADAS
Tipo de ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios simples ➤ Ejercicios modelados ➤ Juegos.
Cantidad de participantes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Individual. ➤ De grupo. ➤ De equipo.
Nivel de oposición	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sin defensa ➤ Con defensa semiactiva ➤ Con defensa activa
Dificultad de la oposición	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Superioridad numérica ➤ Igualdad numérica

Criterio 1. Tipo de ejercicio. Categorías asociadas:

- *Ejercicios simples.* (ES) Son los realizados para el desarrollo de los fundamentos técnicos que componen el contraataque y que se realizan en un escenario ajeno a la realidad del juego.
- *Ejercicios modelados.* (EM) Son ejercicios que se realizan en condiciones de juego, donde se trata de simular la actividad competitiva.
- *Juegos.* (J) Estos juegos se utilizan en los entrenamientos con objetivos específicos para el desarrollo del contraataque.

Criterio 2. Cantidad de participantes. Categorías asociadas:

- *Individual.* (I) Trabaja un solo jugador que puede ser apoyado con un pase del portero o de otro compañero.
- *De grupo.* (DG) Contraataques realizados por 2 jugadores, 3 jugadores, 4 jugadores ó 5 jugadores.
- *De equipo.* (DE) Contraataques realizados por 6 jugadores.

Criterio 3. Nivel de oposición. Categorías asociadas:

- *Sin defensa.* (SD) Durante el trayecto no existen defensas que se opongan a la acción de contraataque, pueden existir obstáculos que delimiten el área o que marquen posibles posiciones de los defensores.
- *Con defensa semiactiva.* (DSA) Durante el trayecto existen defensas que se oponen al contraataque pero su accionar es limitado a un área específica o la presión que ejercen es mínima.
- *Con defensa activa.* (DA) Durante el trayecto existen defensas que se oponen al contraataque realizando el repliegue defensivo a su máxima expresión.

Criterio 4. Dificultad de la oposición. Categorías asociadas:

- *Superioridad numérica.* (SN) El número de atacantes en el contraataque supera en 1 ó más jugadores al número de defensores.
- *Igualdad numérica.* (IN) El número de atacantes en el contraataque es igual al número de defensores.

Segundo Taller. Recomendaciones para la organización de los ejercicios por etapas de la preparación

La organización, por etapas de la preparación, de los ejercicios para dar tratamiento al contraataque del Balonmano escolar masculino en Villa Clara; se realizó teniendo en cuenta las características de los ejercicios a partir de su clasificación, se hizo corresponder los objetivos de los mismos con los objetivos de las etapas.

Etapas de Preparación General:

En cuanto al tipo de ejercicios se proponen ejercicios simples y modelados, siempre en condiciones variables para lograr el grado más alto posible de perfeccionamiento de las habilidades técnicas y tácticas.

Aquí los ejercicios se ejecutarán primero individualmente y luego en grupos de 2 y 4

atacantes. Se trabajará inicialmente con defensa pasiva (DP) y se aumentará el nivel de oposición hasta llegar a entrenar con defensa semiactiva (SA). En cuanto a la dificultad de esta oposición, será en superioridad numérica (SN) durante toda la etapa.

Etapas de Preparación Especial:

Para esta etapa se proponen juegos y ejercicios modelados con la realización de habilidades tácticas determinadas por la situación de juego. Deberán adaptarse a la gran cantidad de situaciones que se presentan durante el contraataque. Se participa en acciones de grupo con dos y tres atacantes, en igualdad numérica, así como con cuatro y cinco atacantes en superioridad numérica, hasta llegar a acciones de equipo con los seis atacantes. El contraataque se enfrenta a defensas semiactiva y activa, con predominio de la última, se alternará el trabajo tanto en superioridad numérica como en igualdad numérica.

Etapas Competitivas:

Según el tipo de ejercicios se proponen preferentemente la utilización de juegos además de los ejercicios modelados, dadas las características del periodo y la cercanía de la competencia. Por ello los ejercicios se realizarán en acciones de grupo (4 y 5 atacantes) y de equipo con defensa activa y con igualdad numérica.

Otro aspecto importante analizado fue que los ejercicios se deben integrar en el proceso de entrenamiento de formas muy diversas, siempre en función del método de trabajo realizado. En correspondencia con ello, Forteza y Ranzola (1988) identifican los diferentes métodos, para el trabajo dentro del entrenamiento deportivo, en:

- *Método estándar.*
- *Método variable.*
- *Combinaciones de métodos estándar y variable.*

Para la utilización de los ejercicios debe tenerse en cuenta los métodos a emplear, así como la cantidad y la complejidad de la oposición que enfrentan los atacantes en la realización del contraataque. En el Balonmano el entrenamiento técnico y táctico debe desarrollarse generalmente a través del método de ejercicio variable que consiste en la variación dirigida de las influencias en el transcurso de los ejercicios.

Esto se logra, en cada caso, de diferentes formas según Harre (1987):

- *Mediante la variación directa de los diferentes parámetros de la carga.*
- *Mediante la variación de las formas del movimiento.*
- *Mediante la variación de los intervalos de descanso.*
- *Mediante la variación de las condiciones externas de la actividad.*

Valoración de la propuesta

Valoración de los criterios y categorías por los especialistas

Ante la primera pregunta sobre si existe la necesidad de diferenciar y organizar por etapas de la preparación, los ejercicios para el tratamiento del contraataque en el Balonmano escolar masculino de Villa Clara, los especialistas coinciden en que es necesario y explican que con ello se logrará resolver las situaciones referentes a su utilización indiscriminada en cualquier etapa de la preparación sin tener en cuenta los objetivos de las mismas.

Los especialistas coinciden en que es correcta la clasificación y organización realizada a partir de un sistema de criterios de clasificación que contienen categorías asociadas, las cuales ayudarán en la viabilidad de este proceso.

Los especialistas consideran, que las recomendaciones establecidas permitirán la correspondencia entre los objetivos de los ejercicios y los objetivos de las etapas de la preparación.

En la cuarta pregunta respondieron de forma unánime que la propuesta es asequible para la organización del proceso de entrenamiento del contraataque, pues la misma sirve a los entrenadores como orientación a la hora de organizar los ejercicios por las etapas de la preparación en el Balonmano escolar masculino de Villa Clara.

Valoración de los criterios y categorías en la planificación del entrenamiento

Apoyados en los criterios y categorías propuestas para la elaboración de los ejercicios para el contraataque y teniendo en cuenta las recomendaciones propuestas para la distribución de los ejercicios por etapas de la preparación, los entrenadores en una sesión de trabajo organizaron la utilización de estos en los diferentes mesociclos de ambas etapas del periodo preparatorio, dichos resultados se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. Organización de los ejercicios por etapas de la preparación. EIDE.

PERIODO PREPARATORIO						
ETAPA PREPARACIÓN GENERAL				ETAPA PREPARACIÓN ESPECIAL		
Entrante	Desarrollador	Estabilizador	Desarrollador	Desarrollador	Control preparatorio	Pre competición
ES	ES – M	M	M - J	M – J	M – J	J
I	DG (2-3 J.)	DG (3.4 J.)	DG (3.4 J.) DE	DG (4-5 J.) DE	DG (4-5 J.) DE	DE
SD	SD – DSA	DSA	DSA – DA	DSA – DA	DA	DA
SN	SN	SN	SN - IN	SN - IN	IN	IN

La organización diseñada permitió ir incrementando la complejidad de los ejercicios de acuerdo a los diferentes criterios establecidos hasta lograr las mayores dificultades de realización en los últimos mesociclos, estos son los de control preparatorio y de pre competición.

CONCLUSIONES

Existe una utilización indiscriminada de los ejercicios para el tratamiento del contraataque, lo que determinó la necesidad de clasificarlos y organizarlos en las diferentes etapas de la preparación del equipo escolar de Balonmano masculino de Villa Clara.

Los criterios de clasificación de los ejercicios para el tratamiento del contraataque y las recomendaciones para su utilización facilitan su inclusión de manera sistémica en el plan de entrenamiento del equipo escolar masculino de Villa Clara.

Los especialistas mostraron su valoración positiva sobre la viabilidad de la utilización de los criterios y categorías determinados para la selección y organización de los ejercicios en el desarrollo del contraataque en el Balonmano escolar.

La organización de los ejercicios en las etapas y mesociclos del período preparatorio a partir de los criterios de clasificación determinados, permite el incremento de la complejidad en el tratamiento del contraataque del equipo escolar masculino de Balonmano de Villa Clara.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- COLLI, R. y FAINA, M. (1988). Investigación sobre rendimiento en basket. *Revista Entrenamiento Deportivo*, Vol. I, No. 2, pp. 3-10 Disponible en: <https://revistaentrenamientodeportivo.com/> Visitado 21 de febrero del 2021
- FORTEZA, A. y RANZOLA, A. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

- GONZÁLEZ, A. (2010). Análisis praxiológico del contraataque en Balonmano. *Revista Acción Motriz*. No.5, pp. 4-11. Disponible en: <https://www.accionmotriz.com/revistas/5> Visitado 28 de febrero del 2021
- HARRE, Dietrich (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana: Ed. Científico Técnica.
- JIMÉNEZ, J. HERNÁNDEZ, A. (2016). Análisis de la calidad del dato y generalizabilidad de un sistema de observación del contraataque en el balonmano de élite. *Revista Journal of sport science*. Vol. 12. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/865/86546117002> Visitado 27 de marzo del 2021
- LOBÓN, Joaquín. (2016). Tipos de ataque: directo, combinado y contraataque, *Revista E-Balonmano*. No. 20, pp. 41. Disponible en: <https://www.martiperarnau.com/tag/ataque-combinado/> Visitado 28 de febrero del 2021
- MATVÉEV, Leonid. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Ráduga, 328 p.
- MONTOYA, M., MORAS, M. y ANGUERA, M.A. (2013). Análisis de las finalizaciones de los extremos en balonmano. *Revista Apunts. Educación Física y Deportes*. No. 113, (julio-septiembre). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5672/apunts.0983.es> Visitado 27 de marzo del 2021
- MORÉ SANTANA, A. D. (2019). Ejercicios para contribuir al mejoramiento de la efectividad del contraataque en el equipo 13-15 años, masculino de Balonmano en Villa Clara. 45 h. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Las Villas.
- NAVELO, Rafael (2004). El joven voleibolista. La Habana: Editorial José Martí.
- NIETO MILLA, Miguel. (2008). Técnica y metodología de la acción del marcaje en el balonmano. *Revista Digital efdeportes*. Año 12, No. 116, enero. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Visitado 21 de febrero del 2021
- OLIVER, J. F. (2003). Análisis del Mundial masculino Portugal 2003: tendencias de futuro. *Cuadernos Técnicos. C.T. N. 223. Área de balonmano, N. 25. Madrid*
- RAMÍREZ MANSO, C. (2018). Estudio del comportamiento del contraataque en el equipo 13-15 años, masculino de Balonmano en Villa Clara. 33 h. Tesis opción al

título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física Universidad de Las Villas.

ROMÁN SECO, J. (2016). La evolución del juego de ataque en Balonmano. Revisión histórica: Los inicios del Siglo XXI. *Revista de Ciencias del Deporte e-balonmano.com*. Vol. 12, No. 3. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/43166448> Visitado 28 de febrero del 2021

ROGULJ, N. y SRHOJ, L. (2004). The contribution of collective attack tactics in differentiating handball score efficiency. *Collegium Antropologicum*. Vol. 28, No. 2, pp. 739-746. Visitado 21 de febrero del 2021

TREJO, A. y SILVA, A. (2018). Eficacia ofensiva en situaciones de desigualdad numérica en el balonmano femenino. *Revista Apunts*. No. 131, 1.er trimestre (enero-marzo). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.131.07> Visitado 28 de febrero del 2021