



IHF D Licence Coaching Course
Iquique, Chile, 10 al 14 de agosto de 2026
Dr. Juan Pablo Morillo Baro

Balonmano

Introducción e historia

Agradecimientos

A todos los entrenadores y profesores que comparten sus investigaciones y trabajos por el bien del desarrollo del deporte, especialmente a:

Jorge Jiménez-Salas, Manuel Laguna, Juan A. García Herrero, Juan A. Vázquez-Diz, Pablo Juan Greco, Juan Moreno, Manel Mañas, Juan Oliver, Patricia Sosa, Iñaki Aniz y Xesco Espar, de los cuales he utilizado en algún momento su material didáctico para el desarrollo de este curso.

BALONMANO

DEPORTE COLECTIVO

ALTAS DEMANDAS
FÍSICAS Y FISIOLÓGICAS

INVASIÓN

CONTACTO



OPOSICIÓN-COLABORACIÓN

CARÁCTER ABIERTO

FASES DEL JUEGO

ATAQUE

BALANCE
DEFENSIVO



CONTRAATAQUE

DEFENSA



Ataque

Ciclo de juego

```
graph TD; A[Equipo entra en posesión del balón] --> B[Ataque organizado]; B --> C[Adversario se apodera del balón]; C --> D[Repliegue o balance defensivo]; D --> E[Defensa organizada]; E --> A;
```

Contraataque

Ataque organizado

Equipo entra en posesión del balón

Adversario se apodera del balón

Defensa organizada

Repliegue o balance defensivo

Defensa

FACTORES DETERMINANTES DEL RENDIMIENTO EN BALONMANO

- Condición física, habilidades técnico-tácticas, factores psicológicos y medidas antropométricas (Ávila, 1996)



- Habilidades técnico-tácticas, características antropométricas y altos niveles de fuerza potencia y velocidad (Gorostiaga et al., 2009)



- Habilidades técnicas, antecedentes biológicos, perfil físico y perfil cognitivo (Sánchez, 2021)

Habilidades
Técnicas

Preparación
Física

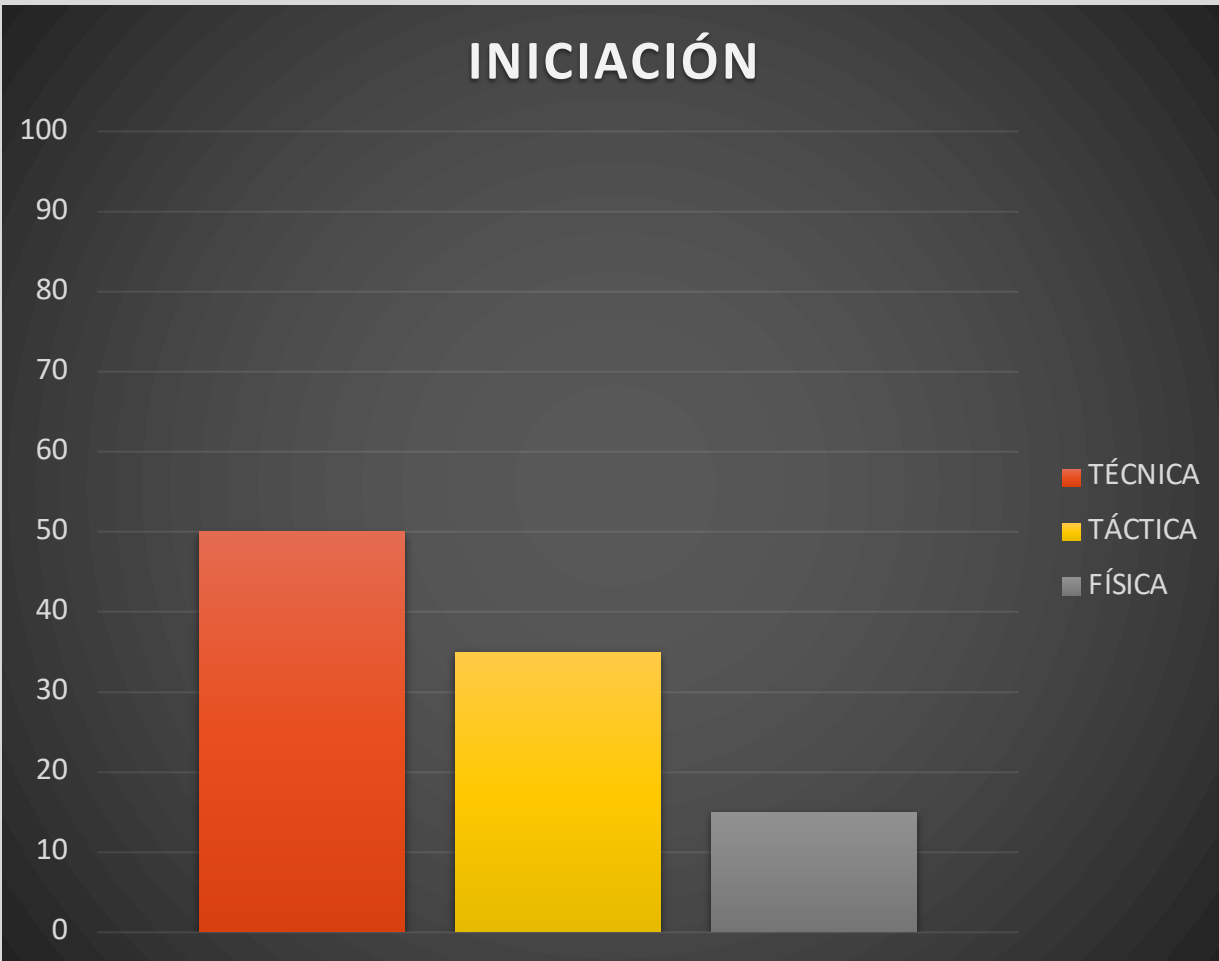
Interpretación
Táctica del
Juego

Rendimiento
Psicológico

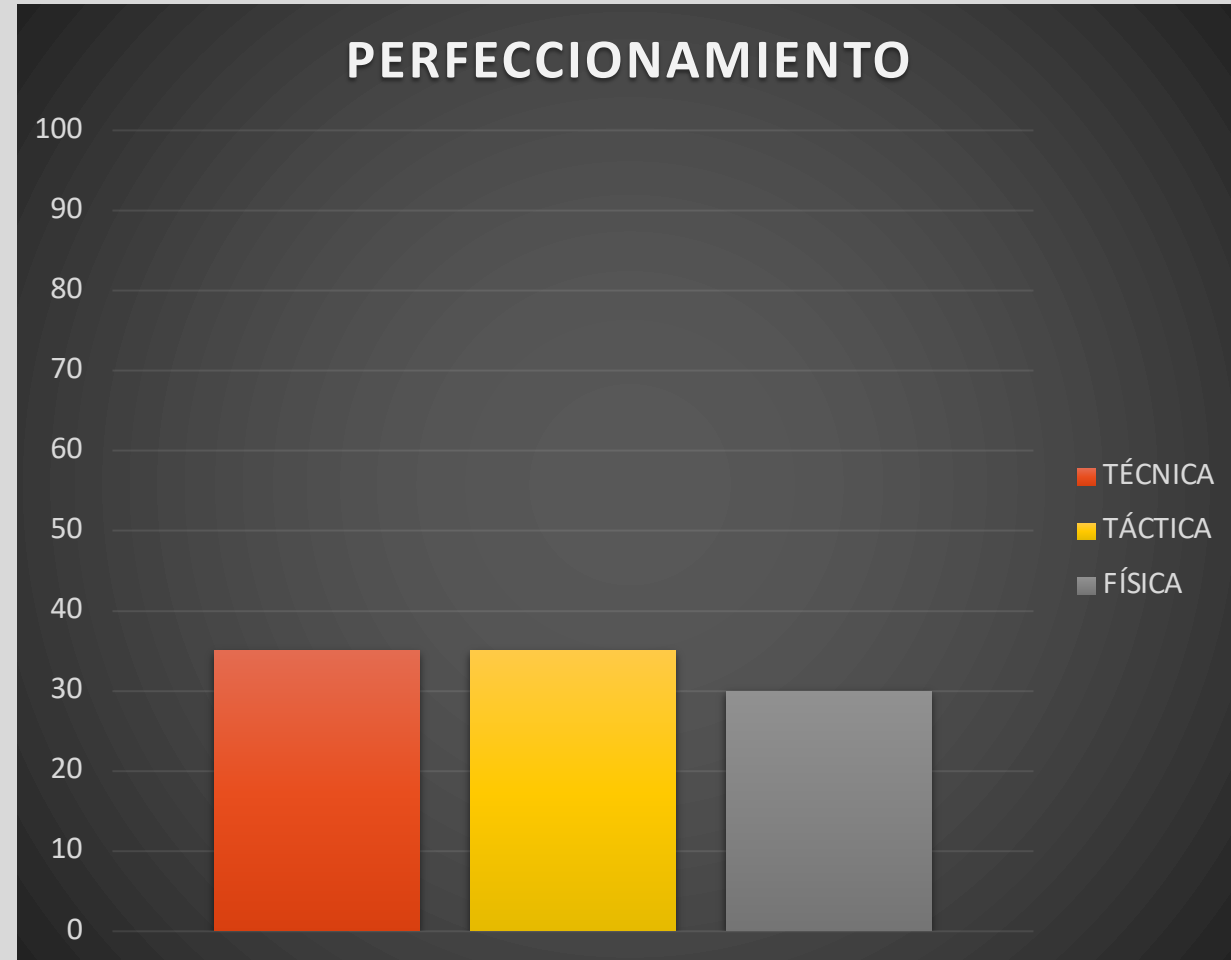


¿CUÁNTO DE CADA?

INICIACIÓN



PERFECCIONAMIENTO



HABILIDADES TÉCNICAS

- Calidad de los desplazamientos y gestos específicos (Of/Def)
- Mejora del lanzamiento
- Cuantas más habilidades técnicas tengan, más respuestas tienen ante las situaciones del juego

INTERPRETACIÓN TÁCTICA

- Toma de decisiones
- Correcta ocupación del espacio
- Intenciones Tácticas Defensivas
- Dominio de las situaciones básicas del juego (1x1, 2x2, creación, aprovechamiento y soluciones de situaciones de ventaja)



PREPARACIÓN FÍSICA

- Entrenamiento orientado a la mejora de las necesidades para el puesto específico
- Creación de jugadores entrenables en ese aspecto
- Mejora física → Mejora rendimiento y disminución del riesgo de lesiones

RENDIMIENTO PSICOLÓGICO

- Control Atencional
- Nivel Motivacional
- Control Afrontamiento +/-
- Control Actitudinal
- Autoconfianza
- EQUILIBRIO ENTRE EGO Y TAREA

ORIGEN DEL BALONMANO

Los historiadores buscan juegos parecidos o similitudes en deportes de la **Antigua Grecia** o del **Imperio Romano**.

De varios estudios realizados se deduce que ya en las primeras civilizaciones se podía utilizar la agilidad de sus manos en los juegos o divertimentos.

En la antigua Grecia se practicaba el “Juego de urania”. En él se empleaba una pequeña pelota del tamaño de una naranja que debía permanecer en el aire el máximo de tiempo posible.

En la Antigua Roma, alrededor del año 150 a. C. se practicaba un juego llamado *Harpastum*. En él se debía pasar y mover un balón con las manos.



Llegada la **Edad Media**, encontramos un **antecesor del balonmano**. Se trataba del denominado “juego de la pelota” o “primer juego del verano”, y se trataba de atrapar la pelota en pleno vuelo de un modo muy similar a como hacen los jugadores de balonmano actual.

La primera noción de algo parecido al balonmano actual tuvo que esperar a 1898 en Dinamarca, donde se practicaba el *haandbold* y donde **Holger Nielsen** inventó unas normas muy parecidas a las actuales en 1898.

Se considera que el inventor del balonmano moderno fue el profesor alemán de educación física **Max Heiser**, quien jugaba con sus alumnas de Berlín a un juego que inventó que se llamaba *torball*



El balonmano a siete podemos considerarlo como un deporte muy joven. Fue en 1938, cuando comenzó a practicarse de la manera actual y cuando se organizaron las primeras competiciones internacionales oficiales.

Pero no podemos adentrarnos en su **evolución** sin, previamente, referirnos a sus ancestros directos: su padre, el **balonmano a once**, y sus abuelos, *hazena*, *handbold* y *torball*.



El *hazena* es un juego que aún se practica en la República Checa. En el año 1898, en Dinamarca, Holgen Nielsen introdujo en las escuelas un juego llamado *handbol*. Y en 1907, elaboró el primer reglamento de este juego y de la organización de las competiciones.

En 1913, en Rusia, se jugaba en terreno reducido con equipos de siete jugadores. En 1915, **Max Heiser creó el *torball***, que es una combinación de los juegos populares del *raffbold*, *volkerball* y *korball*.

Cari Schelenz en 1919 creó el *handbold*. Se inspiró en el *torball* y otros juegos similares. Se practicaba en un campo de fútbol por chicos y chicas. La zona estaba a once metros y el número de jugadores era de once, jugándose con balón de fútbol o voleibol.



rtve.es



- En 1954, la IHF organiza el primer Campeonato del Mundo Masculino, convirtiéndose Suecia en campeona.
- Tres años más tarde, la República Checa ganó el primer Mundial de balonmano femenino.
- Los escandinavos, junto con Alemania y la antigua Unión Soviética, fueron las primeras potencias en el mundo del balonmano.



- El balonmano de interior y al aire libre gozaron de la misma popularidad hasta principios de la década de 1960.
- En 1965 el Comité Olímpico Internacional aprobó la modalidad de interior para que se practicara en los Juegos Olímpicos y con el nombre de «balonmano», el cual ahora se refiere exclusivamente al balonmano a siete.
- Siendo su primera participación en categoría masculina en los Juegos Olímpicos de Munich 1972 y en categoría femenina en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976.





Actualidad

¿Cuántos practicantes de balonmano hay en el mundo?

12.500.000 65% masc y 35% fem

¿y de balonmano playa?

400.000



Actualidad

Angola
Rep. Dominicana
Uruguay
Corea del Sur
México
Noruega

Términos absolutos:

Alemania 450.000 licencias sobre 83 millones de hab.

Islandia 40.000 sobre 400.000 hab. = 10% población.

España 92.000 licencias contando escolares

ENE = prestigio internacional

¿Chile?



Gracias
