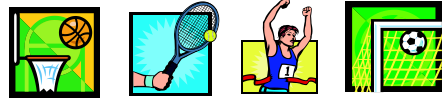


I.E.S. Liceo Caracense
Departamento de Educación Física



Libro de teoría

3º E.S.O.

1ª Evaluación

Conceptos generales de la actividad física

Es conveniente aclarar algunos conceptos que facilitarán la posterior comprensión de este tema y contribuirán a unificar el lenguaje que utilizamos habitualmente.

Entendemos por **actividad física** cualquier movimiento corporal que tiene como resultado un gasto de energía superior al que se tiene en reposo.

Entendemos por **ejercicio físico** toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga por objetivo estar en forma o la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física.

Entendemos por **condición física** la capacidad y la vitalidad que permite a las personas hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de la falta de actividad. La condición física consiste en un conjunto de características que los individuos poseen o consiguen en relación con la capacidad de realizar actividad física.

El ciclismo es un deporte que necesita un alto nivel de condición física



Podemos decir que la condición física del deportista viene determinada por su:

A- Condición anatómica: esta condición marca la diferencia entre las distintas tipologías del ser humano. La estructura mecánica es la base de la condición anatómica. Teniendo en cuenta la citada estructura mecánica podemos distinguir tres tipologías diferentes.

a- Leptosomática: se caracteriza por una musculatura alargada y rectilínea.

b- Atlético: se caracteriza por una musculatura marcada y potente.

c- Pícnica: se caracteriza por un predominio de la grasa sobre la musculatura.

B- Condición fisiológica: esta condición podríamos definirla como la buena capacidad funcional para realizar ejercicio físico sin peligro para el organismo.

C- Condición motora: esta condición viene marcada por las cualidades físicas del individuo. Estas cualidades físicas son la resistencia, la velocidad, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad – elasticidad.

D- Condición nerviosa y psicomotora: esta cualidad viene determinada por la reacción ante los estímulos y la coordinación del deportista.

E- Condición de habilidad y destreza: esta cualidad nos permite obtener el máximo rendimiento en una actividad deportiva con el mínimo esfuerzo.

Cualidades físicas básicas

Entendemos por cualidades físicas básicas los requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas. Las cualidades físicas se desarrollan mediante el entrenamiento y determinan la condición física de un individuo. El desarrollo de estas cualidades físicas básicas influye de una manera determinante en el aprendizaje de las habilidades técnicas y tácticas de los deportes y en el aprendizaje motor del individuo. Las cualidades físicas básicas son:

- 1- Resistencia
- 2- Velocidad
- 3- Fuerza.
- 4- Flexibilidad
- 5- Coordinación

1- Resistencia

Concepto: existen muchas definiciones de resistencia pero todas ellas se pueden incluir en la siguiente; la resistencia es la capacidad de un deportista para realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

El fútbol requiere un excelente nivel de resistencia



Podemos distinguir dos tipos de resistencia:

A- Aeróbica: es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad media o baja durante un largo periodo de tiempo llegando a los músculos el suficiente aporte de oxígeno

B- Anaeróbica: es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente para realizar todo el ejercicio y éstos se cansan con bastante rapidez. Esta situación produce lo que se conoce como deuda de oxígeno en

esta situación el rendimiento del deportista depende de su capacidad muscular para trabajar con fatiga. Dentro de la resistencia anaeróbica distinguimos:

a- Aláctica: se produce cuando la energía que utiliza el músculo para contraerse es el A.T.P. Esta vía energética es muy corta y solo dura entre los 5 y 10 – 30 segundos, es decir mientras duran sus reservas. No se produce ácido láctico y el esfuerzo se recupera con bastante rapidez. La energía de las moléculas orgánicas, es transformada por las células en energía química contenida en el ATP. El ATP es el transportador energético de los procesos celulares, que necesitan aportes energéticos.

b- Láctica: se produce cuando la energía que utiliza el músculo para contraerse se obtiene por la restitución de la glucosa de la sangre o del glucógeno del hígado. La capacidad de esta vía energética es un poco más amplia que la anterior y puede durar entre los 20- 30 segundos hasta los 90 – 180 segundos. Su recuperación es lenta pues se produce ácido láctico que se va acumulando en el mismo músculo.

Entrenamiento de la resistencia

En el entrenamiento de la resistencia podemos diferenciar dos tipos de sistemas:

1- Continuos

Las características de este sistema son:

- a-** No hay pausa en su realización.
- b-** Son de larga duración.
- c-** Es recomendable que se realicen en el medio natural.
- d-** En función de su intensidad se trabajará la resistencia aeróbica o anaeróbica.

Los sistemas continuos se pueden realizar de dos formas:

A- Con ritmo constante: a través de la carrera continua y sus características son:

- a-** Intensidad constante y moderada.
- b-** Tiempo de trabajo largo, entre 15 y 60 minutos.
- c-** El ritmo cardiaco debe estar entre 140 y 160 pulsaciones por minuto.
- d-** Se utiliza para el incremento de la resistencia aeróbica.

B- Con ritmo variado: a través del fartlek sueco, sus características son:

- a-** Se corre en terreno variado.
- b-** Intensidad variada en ritmo y distancia.
- c-** El organismo se debe adaptar a los cambios de ritmo.
- d-** El ritmo cardiaco debe estar entre 140 y 200 pulsaciones por minuto.
- e-** Se trabajan las aceleraciones, el ritmo continuo, las subidas las bajadas etc.

La prueba de maratón es posiblemente el máximo exponente de la resistencia



2- Sistemas fraccionados

Los sistemas fraccionados son de dos tipos:

A- Intervall – training: las características de este sistema son:

a- El tiempo de realización de la serie es el 70 % del empleado realizándola a una intensidad máxima.

b- La recuperación entre series será aproximadamente de un minuto.

c- La distancia a recorrer oscilará entre 80 y 100 metros.

d- En función de la intensidad se trabajará la resistencia aeróbica o anaeróbica.

B- Repeticiones: las características de este sistema son:

a- El tiempo de realización de la serie será del 90 – 95% del empleado en la distancia.

b- Las pulsaciones minuto estarán entre 160 y 200.

c- La recuperación entre series será prácticamente total.

d- Se trabaja la resistencia anaeróbica.

Efectos beneficiosos producidos con el trabajo de la resistencia

El trabajo de la resistencia comporta los siguientes beneficios:

a- Aumenta el volumen cardíaco que permite al corazón recibir más sangre y como consecuencia, expulsar más sangre en cada latido (sístole) cardíaco.

b- Fortalecimiento de las paredes del corazón.

c- Disminución de la frecuencia cardíaca. El corazón se vuelve más eficiente y se produce un aumento de energía durante el esfuerzo físico.

d- Incremento de la capilarización, por el aumento de oxígeno en el músculo esquelético.

e- Incidencia positiva en el aparato respiratorio. Mejora la capacidad pulmonar.

f- Activación de los órganos de desintoxicación para eliminar sustancias de desecho (hígado, riñones, etc.).

g- Fortalecimiento del sistema muscular.

h- Activación del metabolismo, debido a que aumenta la capacidad de oxidar los hidratos de carbono y las grasas (menos obesidad); aumenta el colesterol bueno (HDL) y disminución del malo (LDL); se produce una mejor eliminación del lactato en sangre, lo que posibilita una mejor y más rápida recuperación.

2- Fuerza

Concepto: es la capacidad del deportista de oponerse o vencer una resistencia externa gracias a la contracción muscular.

Podemos distinguir tres tipos de contracciones musculares:

a- Contracción isotónica: se produce cuando un músculo se contrae y varía su longitud. Si esta longitud se acorta hablaremos de **contracción isotónica concéntrica o positiva**, si por el contrario el músculo se alarga hablaremos de una **contracción isotónica excéntrica o negativa**.

b- Contracción isométrica: se produce cuando la fuerza muscular ejercida no puede vencer a la resistencia, por lo tanto el músculo no varía su longitud.

c- Contracción auxotónica o mixta: se produce cuando en un mismo movimiento se realizan alternativa o simultáneamente contracciones isotónicas e isométricas.

La natación exige que el deportista tenga mucha fuerza y coordinación



Podemos distinguir tres tipos de fuerza:

a- Fuerza lenta, pura o máxima: este tipo de fuerza se produce cuando vencemos una resistencia sin tener en cuenta el factor tiempo.

b- Fuerza rápida: este tipo de fuerza se produce cuando vencemos una resistencia teniendo en cuenta el factor tiempo.

c- Fuerza explosiva: este tipo de fuerza se produce cuando vencemos una carga del 75 % del test máximo del deportista, a la máxima velocidad posible.

Entrenamiento de la fuerza

Para el entrenamiento de la fuerza existen diversos sistemas:

A- Pesas: este sistema tienen las siguientes características:

a- Se puede realizar con halteras y pesas o con máquinas específicas.

b- Se puede realizar con compañeros o con balones medicinales.

c- Se trabajan grupos musculares muy localizados.

d- Se debe realizar con las medidas de seguridad adecuadas.

B- Entrenamiento con multisaltos: este sistema tienen las siguientes características:

a- Se pueden realizar todo tipo de saltos(adelante, atrás, con un pie etc)

b- Se desarrolla la fuerza explosiva del tren inferior.

Realizar un mate en baloncesto requiere, entre otras cosas una gran fuerza de impulsión



C- Entrenamiento isométrico: este sistema tiene las siguientes características:

a- Se aplica una resistencia mayor a la fuerza del deportista.

b- Este tipo de entrenamiento puede provocar agotamiento muscular.

c- Al finalizar este tipo de entrenamiento se deben realizar ejercicios de relajación y elasticidad.

D- Circuitos: este sistema tienen las siguientes características:

a- Se realizan diversas estaciones con un ejercicio asignado, estableciendo el tiempo de trabajo y la recuperación.

b- El trabajo también se puede realizar por número de repeticiones.

c- El número de estaciones oscilará entre 8 y 12.

d- Los ejercicios serán variados evitando trabajar el mismo grupo muscular dos estaciones seguidas.

e- Además del trabajo de fuerza se realiza un trabajo anaeróbico.

Trabajo de la fuerza en función de la edad

A- 10 – 14 años:

a- Se realizan trabajos de fuerza general.

b- Sólo se realizan ejercicios con el propio peso corporal.

c- Se cuidará siempre la posición de la columna en todos los ejercicios.

B- 15 – 17 años:

a- Se comienza a trabajar un desarrollo localizado de la fuerza.

b- Se inicia el trabajo con pesas con cargas muy ligeras cuidando la posición de la columna en su ejecución. Sólo se recomienda en deportistas habituales

C- 18 años en adelante:

a- Se trabaja la fuerza en todos sus matices.

b- Las cargas de trabajo se realizarán siempre en tantos por ciento.

c- Se tendrá cuidado con la posición de la columna en los ejercicios.

3- Velocidad

Concepto: es la capacidad del deportista que le permite moverse o desplazarse en el menor tiempo posible y a la máxima intensidad.

Podemos distinguir tres tipos de velocidad:

a- Velocidad pura o gestual: es todo movimiento que se realiza sin tener presente la distancia.

b- Velocidad de desplazamiento: es cuando se recorre un espacio en el menor tiempo posible.

c- Velocidad de reacción: viene determinada por el tiempo que transcurre entre la percepción del estímulo y la respuesta del deportista.

El tenis requiere mucha velocidad gestual y de reacción



Entrenamiento de la velocidad

Para el entrenamiento de la velocidad existen diversos sistemas:

A- Salidas: las características de este sistema son:

a- Se reacciona ante un estímulo.

b- La distancia a recorrer oscila sobre los 10 metros.

c- Se puede realizar con múltiples variables (sentado, de pie, de espaldas, tumbado etc.).

d- Se trabaja fundamentalmente la velocidad de reacción.

B- Potenciación muscular: las características de este sistema son:

a- Se realizan ejercicios localizados para los grupos musculares que intervienen en la velocidad.

b- Se emplean materiales como gomas, tensores, chalecos lastrados, muñequeras lastradas etc.

c- Con este sistema se trabaja la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento.

El lanzamiento a portería en balonmano es un gesto rápido y explosivo



C- Progresiones: las características de este sistema son:

a- Se realizan series de carreras que se realizan con una intensidad entre el 95 y 100 %.

b- La recuperación entre series será casi completa.

c- La distancia a correr en la serie oscilará entre 30 y 150 metros.

D- Desplazamientos: las características de este sistema son:

a- Series de 30 metros que se trabajaran a una intensidad media.

b- Las series a realizar serán variadas (de frente, de espaldas, skipping, talones por detrás etc.) .

c- Se prestará especial atención a la técnica de carrera.

Efectos beneficiosos producidos con el trabajo de la velocidad

El trabajo de la velocidad comporta los siguientes beneficios:

a- Mejora la coordinación muscular.

b- Mejora la velocidad con la que se transmiten las órdenes a través del sistema nervioso.

c- Se produce un fortalecimiento de las paredes del corazón.

- d-** Se produce un incremento de la fuerza muscular, especialmente del tren inferior del deportista.

4- Flexibilidad

Concepto: entendemos por flexibilidad del deportista la unión entre la movilidad articular y la elasticidad muscular.

Ejercicios diversos de flexibilidad en suelo



Factores que determinan la flexibilidad

a- La movilidad articular: la configuración de cada articulación depende de los segmentos óseos que la forman, de los tendones, de los ligamentos y de otros elementos articulares.

b- La elasticidad muscular: los tejidos articulares (tendones, ligamentos, músculos, etc.) que conforman la articulación pueden estirarse y acortarse, pero la elasticidad más importante que hay que tener en cuenta es la elasticidad muscular.

Como se observa en la imagen, el salto de altura requiere mucha flexibilidad



Factores que inciden en la flexibilidad

a- La edad: esta cualidad va disminuyendo con el avance de la edad del deportista, en la progresión de esta pérdida influirá el nivel de entrenamiento del deportista.

b- El sexo: las mujeres por regla general tiene mayor flexibilidad – elasticidad que los hombres.

c- El clima: las temperaturas altas influyen positivamente en esta cualidad.

d- La genética: por herencia y constitución hay individuos más flexibles que otros.

Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad

Para el entrenamiento de esta cualidad existen varios métodos de trabajo basados en la repetición de ejercicios que provoquen la máxima tensión de la articulación o el estiramiento del músculo afectado.

a- Métodos activos: los ejercicios se realizan de una manera activa, se alcanzan las posiciones deseadas sin aprovecharse de la inercia, de personas o de aparatos.

b- Métodos pasivos: los ejercicios se realizan de forma pasiva. Se pretenden alcanzar posiciones extremas con la ayuda de una persona o de un aparato. Se consiguen posturas imposibles de alcanzar sin esa ayuda.

Efectos beneficiosos producidos por el trabajo de flexibilidad

El trabajo de flexibilidad comporta los siguientes beneficios:

a- Mejora la capacidad de elongación muscular, aumentando la capacidad del músculo para estirarse sin que se produzcan lesiones.

b- Aumenta la capacidad de movimiento articular, permitiendo realizar ejercicios con mayor amplitud sin necesidad de utilizar la articulación en situaciones de movimiento extremos.

c- Mejora la agilidad total del individuo. Proporcionando una mejor aptitud para el trabajo técnico de todos los deportes.

d- Posibilita una mejora en cuanto a la relajación muscular.

5- Coordinación

Concepto: es la cualidad que tiene el cuerpo del deportista, o una de sus partes, para desarrollar en una secuencia ordenada y eficaz un gesto o acción determinados bajo la acción cerebral.

Existen dos tipos de coordinación:

A- General: se realizan movimientos con todas las partes del cuerpo de forma simultánea.

B- Segmentaria: se realizan movimientos con alguna parte del cuerpo este tipo se subdivide a su vez en:

a- Óculo - manual: coordinación ojo – mano.

b- Óculo - pie: coordinación ojo – pie.

Sistemas de entrenamiento de la coordinación

Existen varios sistemas de entrenamiento de la coordinación; entre éstos destacamos:

a- Desplazamientos: consiste en realizar ejercicios de carrera generales (skipping, progresiones etc.) y específicos (saltos alternado la pierna, salto de comba, pisar zonas determinada de la pista etc.).

b- Ejercicios con pelotas: diversos ejercicios como botar o lanzar una o dos pelotas a la vez, realizar gestos técnicos analizando la ejecución y coordinación del mismo.

El tenis requiere una excelente coordinación



El trabajo en las diferentes cualidades físicas básicas

Este trabajo viene determinado por tres factores:

A- Intensidad del trabajo. es la calidad del trabajo; en este concepto distinguimos:

a- Intensidad máxima: el deportista trabaja al 100 % de su capacidad. Utilizando el ejemplo del atletismo serían las carreras de velocidad (100 metros).

b- Intensidad submáxima: el deportista trabaja entre el 75 % y 80 % de su capacidad. Utilizando el ejemplo del atletismo serían las carreras de medio fondo (800 metros).

c- Intensidad media: el deportista trabaja entre el 50 % y 60 % de su capacidad. Utilizando el ejemplo del atletismo serían las carreras de fondo (10.000 metros).

B- Volumen del trabajo: definimos el volumen como la cantidad de trabajo que el deportista realiza.

C- Duración del trabajo: es el tiempo que empleamos en realizar un esfuerzo determinado.

En referencia a la duración del esfuerzo este puede ser:

a- Corto: utilizando el ejemplo del atletismo serían las carreras de velocidad (100 metros).

b- Medio: utilizando el ejemplo del atletismo serían las carreras de medio fondo (1.500 metros).

c- Largo: Utilizando el ejemplo del atletismo serían las carreras de fondo (10.000 metros).

Calentamiento

Toda actividad que trabaje las cualidades físicas básicas de un deportista debe ir precedida de un calentamiento. Entendemos por calentamiento el conjunto de ejercicios que se ejecutan antes de realizar una actividad física más intensa y que sirve para preparar el organismo para el esfuerzo y evitar lesiones.

El principal objetivo del calentamiento, como su nombre indica, es el de elevar la temperatura corporal, lo que lleva asociados una serie de **efectos u objetivos**:

a- Mejorar la funcionalidad muscular, esto quiere decir que mejora la capacidad del músculo para contraerse y relajarse, y también las capacidades elásticas, así reducimos la posibilidad de que se produzcan lesiones como las contracturas.

b- Activar las articulaciones, que se lubrican con el movimiento y prepara los ligamentos para el esfuerzo; evitando así posibles lesiones como los esguinces.

c- Se activan las funciones orgánicas activando el sistema cardiocirculatorio y nervioso.

El calentamiento tiene unas **fases** que son:

a- Carrera continua y variada: consiste en correr suave durante 8 o 10 minutos; en la mitad de este tiempo se puede intercalar ejercicios variados como correr de lado, levantando rodillas, agachándose etc.

La carrera continua es la primera parte de un calentamiento



b- Movilidad articular: consiste en realizar movimientos circulares y suaves con todas las articulaciones del cuerpo.

Calentar las articulaciones es clave para evitar lesiones



c- Estiramientos: consiste en estirar los grandes grupos musculares con ejercicios estáticos (cuádriceps, gemelos, aductores).

Los estiramientos permiten un mayor rendimiento de los músculos



d- Ejercicios de carrera: se realizan con mayor intensidad que en la carrera continua, como ejemplo levantar rodillas, elevación de talones, carrera lateral, multisaltos muy suaves, etc.

Pautas para la elaboración del calentamiento

a- Duración: la duración del calentamiento dependerá de varios factores entre los que destacan la hora del día (a primera hora de la mañana deberá ser más largo que por la tarde), la temperatura ambiental (cuando hace frío es necesario calentar durante más tiempo) y el nivel de entrenamiento (las personas que tienen un buen nivel requieren menos tiempo pues su organismo se adapta antes al esfuerzo). Como norma general el calentamiento durará entre 10 y 20 minutos.

b- Intensidad: debe ser moderada y progresiva. Estrictamente aeróbica (90 - 120 ppm). Sin sobrecargas.

c- Orden: respetando las partes. (carrera continua y variada, movilidad articular, estiramientos y ejercicios de carrera).

d- Ejercicios a realizar: el tipo de ejercicios deben de ser globales, de baja complejidad, que impliquen a varios grupos musculares.

Tipos de calentamiento

a- General: el calentamiento general es aquel que se realiza siempre antes de cualquier actividad físico-deportiva, debiendo incidir en todas las partes del cuerpo. Este tipo de calentamiento es muy adecuado para empezar actividades físicas poco especializadas o de ocio.

b- Específico: en este calentamiento preparo los grupos musculares necesarios para el trabajo que se va a realizar durante el entrenamiento

Evaluación del rendimiento de un deportista

Para el nivel del deportista existen unas pruebas o test de valoración que miden aspectos concretos de cada cualidad física básica. Existen test para medir todas las cualidades físicas básicas del deportista.

Ejemplo de test de flexibilidad



Ejemplo de test de equilibrio



Un test debe realizarse al inicio y al final de un período de entrenamiento para darnos la mejora real en la cualidad física analizada, este test debe realizarse en las mismas condiciones (ejercicio, distancia etc.) y en circunstancias similares (estado del terreno, hora del día etc.).

Gimnasia deportiva

Un poco de historia

La gimnasia deportiva actual se desgajó como una rama independiente de la gimnasia hacia la segunda mitad del siglo XIX. Hasta el momento estuvo mezclada con los ejercicios de educación física y preparación para otros deportes. La primera gran competición gimnástica que se hizo fuera de unos Juegos Olímpicos fueron los que hoy en día se consideran los primeros campeonatos del mundo de este deporte que tuvieron lugar en 1903 en Antwerp (Bélgica). En la actualidad la gimnasia deportiva forma parte del programa olímpico tanto en categoría masculina como femenina.

La base de la gimnasia artística moderna quedó fijada en los Juegos Olímpicos de 1924 en París. Fue entonces cuando se incluyó por primera vez el programa de competición que hoy en día reconocemos, es decir, competiciones por aparatos, individuales y por equipos.

Entrenamiento de un joven gimnasta



Características generales de la gimnasia deportiva

La gimnasia en general es la actividad consistente en ejercicios o movimientos metódicos del cuerpo, que se practica por higiene o por deporte. Está claro que el deporte que nos interesa abarca una enorme cantidad de aspectos y de conceptos que se escapan completamente en la definición expuesta, por lo tanto, si queremos profundizar apenas un poquito más, podemos aceptar como bueno lo siguiente: la **gimnasia deportiva** es una combinación de ejercicios que exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Estos ejercicios se realizan con la ayuda de aparatos. Las competiciones suelen tener tres modalidades:

- a- Competición individual.**
- b- Competición por equipos.**
- c- Competición individual por aparatos.**

En las competiciones oficiales distinguimos:

A- Categoría masculina: los aparatos que se utilizan son:

- a- Barra fija.**
- b- Barras paralelas.**
- c- Salto de Potro.**
- d- Caballo con arcos.**
- e- Anillas.**
- f- Ejercicios en el suelo.**

La competición de gimnasia deportiva exige un alto grado de concentración



B- Categoría femenina: los aparatos que se utilizan son:

- a- Ejercicios en el suelo.**
- b- Salto de potro.**
- c- Barra de equilibrio.**
- d- Barras asimétricas.**

A continuación se analizan los diferentes aparatos.

A- Aparatos de la competición masculina:

a- Ejercicio de suelo: durante un ejercicio de suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta. El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del suelo) llevadas a cabo en diferentes direcciones. Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluyendo, al menos, una hacia adelante y otra hacia atrás (estacionando el cuerpo hacia afuera o hacia adentro).

Los elementos de transición (movimientos gimnásticos que se realizan entre las diagonales) deben ser ejecutados con el ritmo y la armonía apropiados.

Los mejores gimnastas harán de tres a cinco diagonales de una importante dificultad, realizando dobles mortales con giros en la segunda o la tercera.

El área de actuación comprende es un cuadrado de 12 por 12 metros.

Ejercicio de suelo



b- Caballo con arcos: el gimnasta debe cubrir con su ejercicio las tres áreas del potro, el medio y ambos extremos, mientras realiza continuos movimientos circulares interrumpidos sólo por las requeridas tijeras. Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el aparato son las manos. El ejercicio

entero debe fluir con un ritmo controlado y constante. Considerado por muchos como el más difícil de todos los aparatos en categoría masculina, el caballo con arcos es también el más sutil. Cada movimiento está definido por unos complejos posicionamientos de las manos y el cuerpo.

La dificultad radica en dos aspectos. Primero, el gimnasta realiza movimientos que son predominantemente llevados a cabo de forma circular en un plano horizontal. Segundo, el gimnasta hace la mayoría de cada rutina apoyado en una mano mientras la otra alcanza la otra parte del aparato para realizar el siguiente elemento.



Ejercicio de potro con aros

El caballo con arcos mide 115 cms. de alto y el caballo en sí, mide 35 cms. de ancho por 160 cms. de largo. Los arcos del caballo deben estar separadas de 40 a 45 cms.

c- Anillas: el ejercicio de anillas debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos.

Ejemplos de estos elementos de fuerza son el Cristo, la cruz invertida o la plancha. El Cristo se realiza con el cuerpo recto, perpendicular al suelo y los

Ejercicio de anillas



brazos extendidos perpendiculares al cuerpo, mientras que una cruz invertida es una posición invertida de parada de manos con los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo. Una plancha es una posición rígida del cuerpo, paralela al suelo y por encima de las anillas.

Las anillas deben permanecer quietas durante la rutina, los descuentos en la puntuación se harán por balanceos innecesarios y/o inestabilidad en las posiciones.

Las anillas son el aparato menos estable de la categoría masculina. Permanecer quieto en las distintas posiciones es primordial. Las anillas deben permanecer bajo absoluto control al final de cada elemento. El cuerpo no debe aflojarse ni girar y los brazos no deben vacilar ni temblar.

El gimnasta debe realizar el Cristo o la plancha de forma rápida, pararse seguro durante dos claros segundos y luego proceder tranquilamente con la siguiente parte. Durante los elementos de balanceo, el cuerpo debe permanecer extendido y en las paradas de manos debe estar recto.

El soporte de las anillas mide 575 cms. de alto. El cable y correajes a los cuales están sujetas las anillas miden 300 cms. de largo están separados 50 cms.

d- Salto de potro: cada salto está clasificado en el código de puntuación, que otorga la nota según el elemento que se lleva a cabo durante el ejercicio, es decir, a cada tipo de salto.

Ejercicio de salto de potro



El gimnasta tiene que superar una altura y una distancia mínimos en cada salto. Durante el prevuelo, desde el trampolín hasta el potro, el cuerpo debe elevarse rápidamente con el ángulo apropiado al tiempo que las manos alcanzan el potro. Durante el segundo vuelo, desde el potro hasta el suelo, el cuerpo del gimnasta debe elevarse al menos un metro por encima de la altura del potro y volar dos metros y medio a partir del potro antes de contactar con la colchoneta. El aterrizaje debe ser firme, sin ningún paso de sobra y en línea con el potro.

El potro del salto masculino mide 135 cms. de alto. Tiene 35 cms. de ancho por 160 cms. de largo. La pista que se usa para tomar carrerilla hacia el salto mide un metro de ancho por 25 metros de largo.

e- Barras paralelas: un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo. Componentes de fuerza pueden ser empleados en la rutina, aunque no son necesarios.

Se exige que el gimnasta ejecute dos elementos de balanceo: uno apoyado y el otro colgando de las barras. El gimnasta también debe llevar a

cabo un elemento en el cual las manos se suelten y reagarren las barras, comúnmente conocido como "suelta".

Los elementos más difíciles requieren que el gimnasta pierda de vista las barras por momentos, como sucede en los mortales hacia adelante y hacia atrás. Las barras paralelas se sitúan a 1,95 cms. de alto. Cada barra mide 150 cms. de largo y la separación entre ambas puede ser ajustada de 42 a 52 cms.

Ejercicio de paralelas



f- Barra fija: el ejercicio de barra fija consiste exclusivamente de elementos de balanceo sin paradas. Se le exige al gimnasta que ejecute por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego se reagarre a ella (una "suelta"), y también debe llevar a cabo un balanceo (swing) dorsal (con la espalda de cara a la barra). El gimnasta también debe realizar un elemento "sobre la barra" como un stalder en círculo.

El mejor ejemplo de rutina poseerá varias sueltas. Los gimnastas reciben puntos de bonificación por enlazar elementos de alta dificultad durante el ejercicio.

La barra fija se sitúa a 275 cms. de alto. Mide 240 cms. de largo y tiene 2,8 cms. de diámetro



Ejercicio de barra fija

B- Aparatos de la competición femenina:

a- Salto de potro: los diferentes saltos en la categoría femenina están agrupados en cuatro categorías, definiendo cada categoría las variadas posiciones del cuerpo y los movimientos que se realizan durante el ejercicio. Dependiendo del tipo de salto seleccionado por la gimnasta, ésta debe cumplir con las exigencias especificadas en el código de puntuación; este código es el texto oficial que otorga la nota correspondiente a cada elemento llevado a cabo por la gimnasta.

Un buen salto comienza con una carrera fuerte y acelerada. Las mejores saltadoras despegan del trampolín, elevando sus pies por encima de la cabeza con una tremenda rapidez durante el prevuelo (desde el trampolín hasta contactar con el potro). Durante la fase de apoyo (cuando la gimnasta toca el potro) los jueces buscan la correcta posición de las manos, el cuerpo y los hombros.

El segundo vuelo y el aterrizaje son fases críticas. Hay que observar la altura y la distancia logradas, así como el número de mortales y giros. Además, las gimnastas deben "clavar" sus estacionamientos, sin dar ningún paso de más.

Normalmente, el número de mortales y giros realizados por la gimnasta conforman la dificultad del salto.

El potro mide 120 cms. de alto, tiene 35 cms. de ancho y 160 cms. de largo. La pista usada para tomar carrera hacia el salto mide un metro de ancho por 25 m. de largo.

Ejercicio de salto de potro



b- Barras asimétricas: el más espectacular de los aparatos en la competición femenina, las barras asimétricas exigen fuerza tanto como concentración, coordinación y precisión.

En un ejercicio de asimétricas, debemos observar grandes balanceos que comienzan en la barra más elevada, incorporando varios cambios de barra, piruetas y sueltas.

La rutina debe evolucionar desde la barra más baja a la más alta, incluyendo varias sueltas, elementos de vuelo, cambios en la dirección, mortales y balanceos circulares.

La barra inferior puede ser ajustada entre 140 y 160 cms. de altura, mientras que la superior debe situarse entre 235 y 240 cms. de altura. Las barras están, en su base, separadas por un metro de distancia y pueden ser ajustadas hasta una separación máxima entre ellas de 143,5 cms.

La rutina entera debe fluir de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más. Cada ejercicio debe incluir dos sueltas.

Imágenes de barras asimétricas



c- Barra de equilibrio: el ejercicio debe durar entre 70 y 90 segundos y cubrir toda la longitud del aparato.

La gimnasta debe realizar movimientos acrobáticos, gimnásticos y de danza para lograr una alta puntuación.

Hay algunas exigencias en la barra de equilibrio: una serie acrobática que incluya al menos dos elementos de vuelo, un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados, un salto de gran amplitud, una serie gimnástica/acrobática, una serie gimnástica y un elemento de trabajo cercano a la barra. La barra de equilibrio se sitúa a 120 cms. de altura, tiene 10 cms. de ancho y mide 500 cms. de largo.

La ejecución global del ejercicio debe causar la impresión de que la gimnasta lo lleva a cabo en el suelo, no en una superficie de 10 cms. de ancho.

Debemos observar variaciones en el ritmo, cambios de nivel (de situarse sentado en la barra a saltar muy por encima de ella) y la armoniosa mezcla de elementos gimnásticos y acrobáticos.



Ejercicio de barra de equilibrio

d- Ejercicio de suelo: el ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, durar entre 70 y 90 segundos y cubrir el área entera del suelo.

La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio.



**Espectacular
imagen de un
ejercicio de suelo**

Se deben incluir dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica.

La gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento.

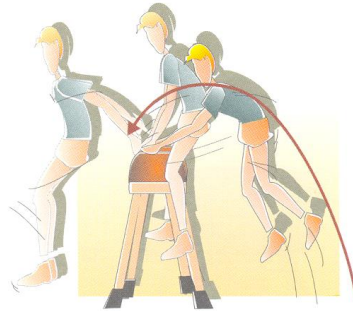
Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música.

El área que comprende el suelo es de 12 por 12 metros.

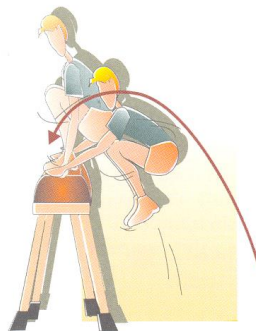
Habilidades gimnásticas, sobre aparatos, realizados en las clases de Educación Física

Para realizar ejercicios sobre aparatos, hay que conocerlos bien primero, debemos trabajar con cuidado y precaución, además debemos conocer nuestras posibilidades y si es necesario, ayudarnos de trampolines para tomar impulso. Hay que colocar colchonetas para amortiguarla posibles caídas; también se pueden colocar dos compañeros para evitar que estas se produzcan. Debemos evaluar nuestras posibilidades, y comenzar los ejercicios progresivamente, del más fácil al más difícil. Distinguimos los siguientes ejercicios realizados todos ellos en aparatos de origen alemán:

a- El potro: es un aparato corto, sujeto por cuatro patas. Sobre él podemos realizar varios tipos de saltos; lo más fácil es saltar y quedarse sentado sobre él, también podemos saltarlo a lo largo y atravesado; por último, el salto más difícil consiste en saltar con las piernas por dentro de los brazos, pegadas al pecho.

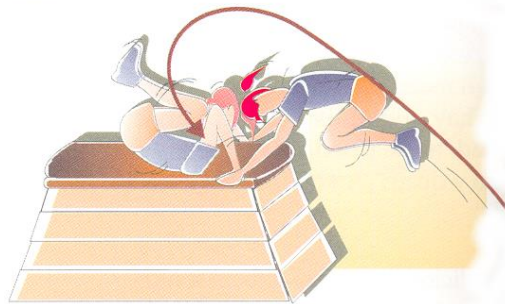


Salto de potro exterior

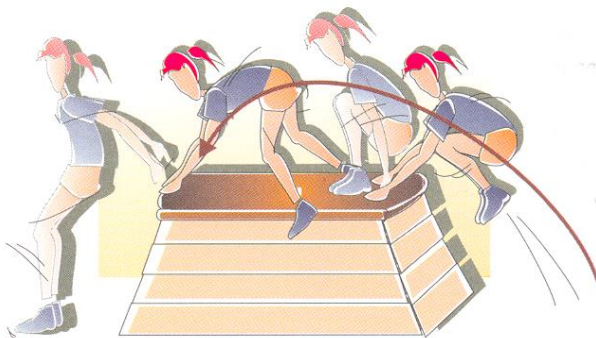


Salto de potro interior

b- Plinto: es un aparato rectangular compuesto de varios cajones. Sobre él podemos realizar la voltereta hacia delante, o el salto agrupado hacia delante.

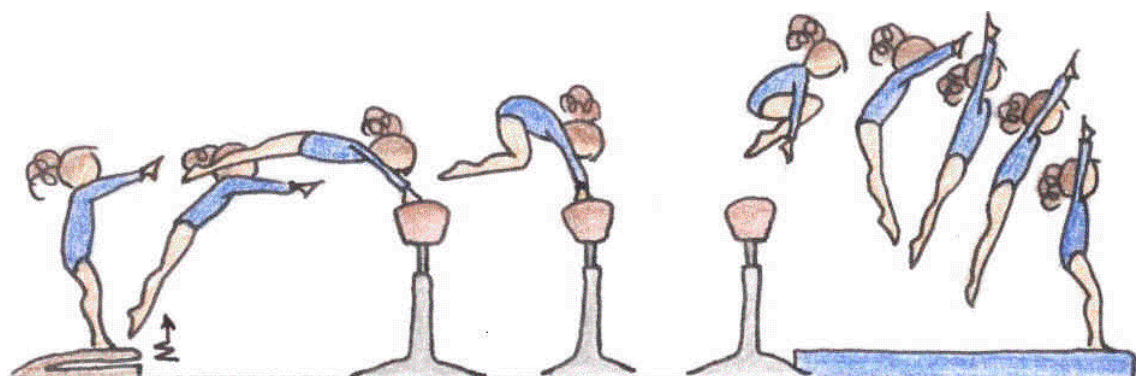


Voltereta sobre plinto

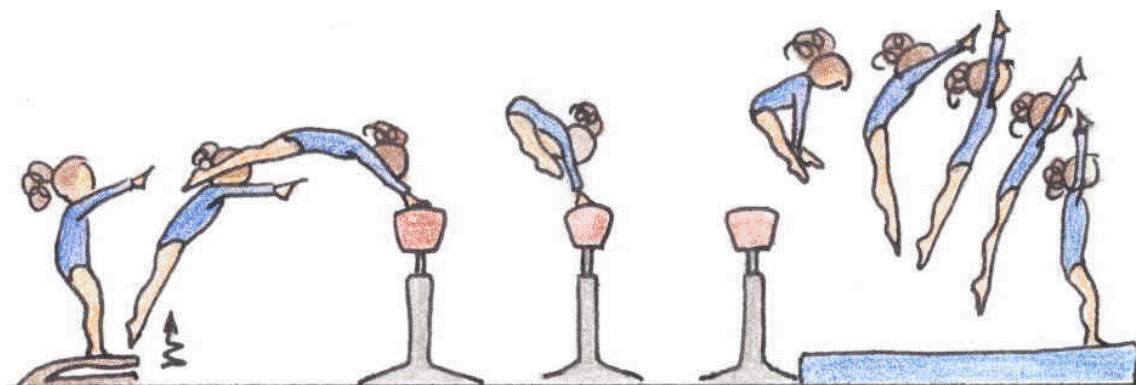


Salto exterior de plinto

c- Caballo: sobre este aparato podemos realizar el salto interior y el salto exterior.



Salto interior de caballo



Salto exterior de caballo

Unihockey

Un poco de historia

Los orígenes de los juegos de bola y stick se remonta a un testimonio que es un relieve sobre la tumba de Beni – Hassan en el valle del Nilo 2000 años antes de Cristo. Los historiadores del deporte coinciden en que el hockey sobre hierba es uno de los deportes de equipo más antiguos que se conocen. En la actualidad todos estos juegos han ido evolucionando desembocando en deportes de sticks y pelota como el hockey sobre hierba, sobre patines o sobre hielo y también en una especialidad más moderna denominada floorball o unihockey.

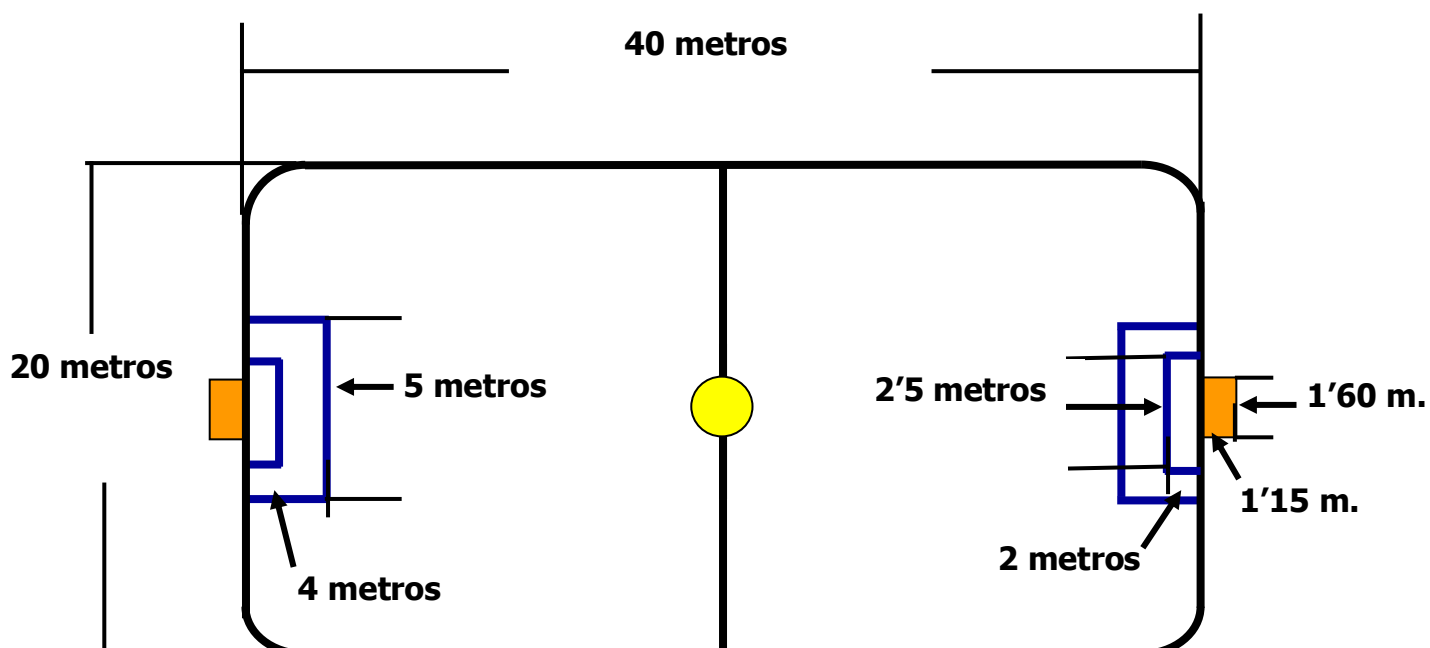
Pista de unihockey



El unihockey es un deporte colectivo de origen sueco muy fácil de jugar, lo que permite que sea accesible a un gran número de participantes lo que provoca una buena aplicación en las clases de educación física. Tiene una gran similitud con el hockey en sus diversas modalidades ya que los conceptos son similares, es decir, con un stick impulsar una bola para meter goles en una portería.

Reglamento

El objetivo del juego consiste en meter goles en la portería contraria utilizando el stick. Las medidas y características del terreno de juego se analizan en el gráfico siguiente:



Todo el campo estará rodeado de un bordillo o una pared de 50 centímetros de altura. El área interior de 2'5 x 2 metros no la puede pisar ningún jugador.

El **palo** será de un material de plástico y su peso no excederá de 380 gramos, el palo debe ser redondeado y la pala puede presentar una curvatura en la cara plana siempre que no exceda de 30 milímetros. La longitud del palo no puede exceder de 110 centímetros.

La **bola** tendrá un diámetro de 72 milímetros y tendrá 26 agujeros de 10 milímetros de diámetro colocados de manera simétrica.

Su peso no excederá de 23 gramos.

Conducción de bola en unihockey



Un **partido** de unihockey tiene una duración variable dependiendo de la edad de los jugadores, para mayores de 16 años se suelen disputar tres tiempos de 20 minutos. El partido se inicia con un saque neutral en el centro del campo. Después de cada gol la bola se pone en juego de esta misma manera.

Cada **equipo** está compuesto de cinco jugadores de campo y un portero. Cada equipo puede estar formado por un máximo de 20 jugadores. Las sustituciones de jugadores son ilimitadas y pueden realizarse en cualquier momento del partido, por la zona de sustituciones, sin que el partido deba ser detenido.



Jugador conduciendo la bola y tratando de superar a un contrario

Lanzamiento a portería



Dentro de las posibles acciones en el juego distinguimos:

A- Acciones permitidas a los jugadores:

- a-** Golpear o dirigir la bola con los dos lados del palo.
- b-** Parar la bola con el pie, pasarla al propio palo o despejarla.
- c-** Jugar con las bandas.
- d-** Parar la bola con el pecho.



**Control de la bola
y rápida salida al
ataque**

B- Acciones no permitidas a los jugadores:

- a-** Entrar en el área del portero.
- b-** Levantar el palo por encima de la cintura.
- c-** Pasar a otro jugador con el pie.
- d-** Dar dos toques seguidos con el pie.
- e-** Parar una bola con la cabeza o con el brazo.
- f-** Jugar la pelota tumbado en el suelo o intervenir en salto con los dos pies sin tocar el suelo.
- g-** Golpear, bloquear o interferir los movimientos del palo del contrario.
- h-** Lanzar el propio palo.
- i-** Empujar, agarrar o zancadillear al contrario.
- j-** Pasar el palo por entre las piernas del contrario.

Ante cualquiera de estas infracciones del juego el arbitro concederá un saque de golpe franco contra el equipo infractor, el saque se realizará desde el lugar donde se produjo la infracción. Si ésta se produce por detrás de la prolongación imaginaria de la línea de gol el saque se realizara desde el punto más próximo a esta.

Si la **infracción** es **grave** y se produce ante una situación clara de gol o porque hay un defensor en el interior del área del portero, la sanción será un **lanzamiento de penalti** en contra del equipo infractor. El lanzamiento de penalty se realizará con la puesta en juego de la pelota desde el centro del campo, por un jugador que avanzará libremente hasta que ejecute el disparo; el resto de jugadores deben estar separados del lanzador al menos 3 metros.

**Situación de
juego en un
partido de
unihockey**



Un partido de unihockey es dirigido por un **árbitro** y un anotador que llevará el control del tiempo y de los goles marcados. Este árbitro podrá amonestar a los jugadores cuando éstos tengan un comportamiento antideportivo. Las amonestaciones podrán ser de dos o cinco minutos en función de la gravedad de la conducta. En ambos casos el jugador sancionado deberá ir al banquillo y no podrá ser sustituido mientras dure su sanción.

Fundamentos técnicos

a- Conducción: es el recurso más utilizado del unihockey ya que nos permite progresar con la bola controlada en el terreno de juego. Se suele realizar con el stick en posición de drive.

Jugador
conduciendo la
bola



b- El pase: es la acción que nos permite el intercambio de la bola entre dos jugadores. Se suele realizar con las dos caras del stick indistintamente.

Jugadora
realizando un
pase en un
entrenamiento



c – Lanzamiento a portería: es el lanzamiento con el objetivo de marcar un gol. Se suele realizar con el stick en posición de drive.

Jugador realizando un lanzamiento a portería



d- El regate: acción integrada por todos aquellos movimientos que se realizan tocando la bola para superar a un rival.



Imagen de la acción de un jugador en la salida de un regate

2ª Evaluación

Baloncesto

Un poco de historia

Sobre los orígenes ancestrales de este deporte hay muchas teorías, y como precursores del baloncesto se citan muchos deportes y actividades que practicaban los aztecas, mayas o persas.

El baloncesto como tal nació en el año 1891 de la mano del profesor James Naismith en una escuela de Massachussets en Estados Unidos, donde trataba de encontrar un juego para que sus alumnos pudieran practicar bajo techo en los duros inviernos de Massachussets, recordó un juego que consistía en introducir una pelota en unas cestas de melocotones. Este deporte se bautizo con el nombre de basketball y diseño un conjunto de trece reglas para este deporte entre las que se encuentran el no poder correr con el balón en las manos y que el balón ha de ser lanzado con las manos pero no se puede golpear con el puño. En un principio los equipos eran de 9 jugadores pero alrededor de 1897 se reglamentaron los equipos de 5 jugadores.

En la actualidad el baloncesto es deporte olímpico tanto en categoría masculina como femenina.



Imagen de un partido de baloncesto

En España el baloncesto fue introducido en el año 1921 a través del padre escolapio Eusebio Millán. Lo cierto es que el baloncesto español estaba aislado del resto del mundo y se seguía jugando 7 contra 7 en campos de fútbol con las canastas encima de las porterías. En 1927 la visita de un club argentino de baloncesto supuso una revolución jugando 5 jugadores por equipo y disputándose el partido en un campo con las medidas reglamentarias, tras esto se busco documentación en el extranjero y se investigó sobre técnicas y tácticas de este deporte.



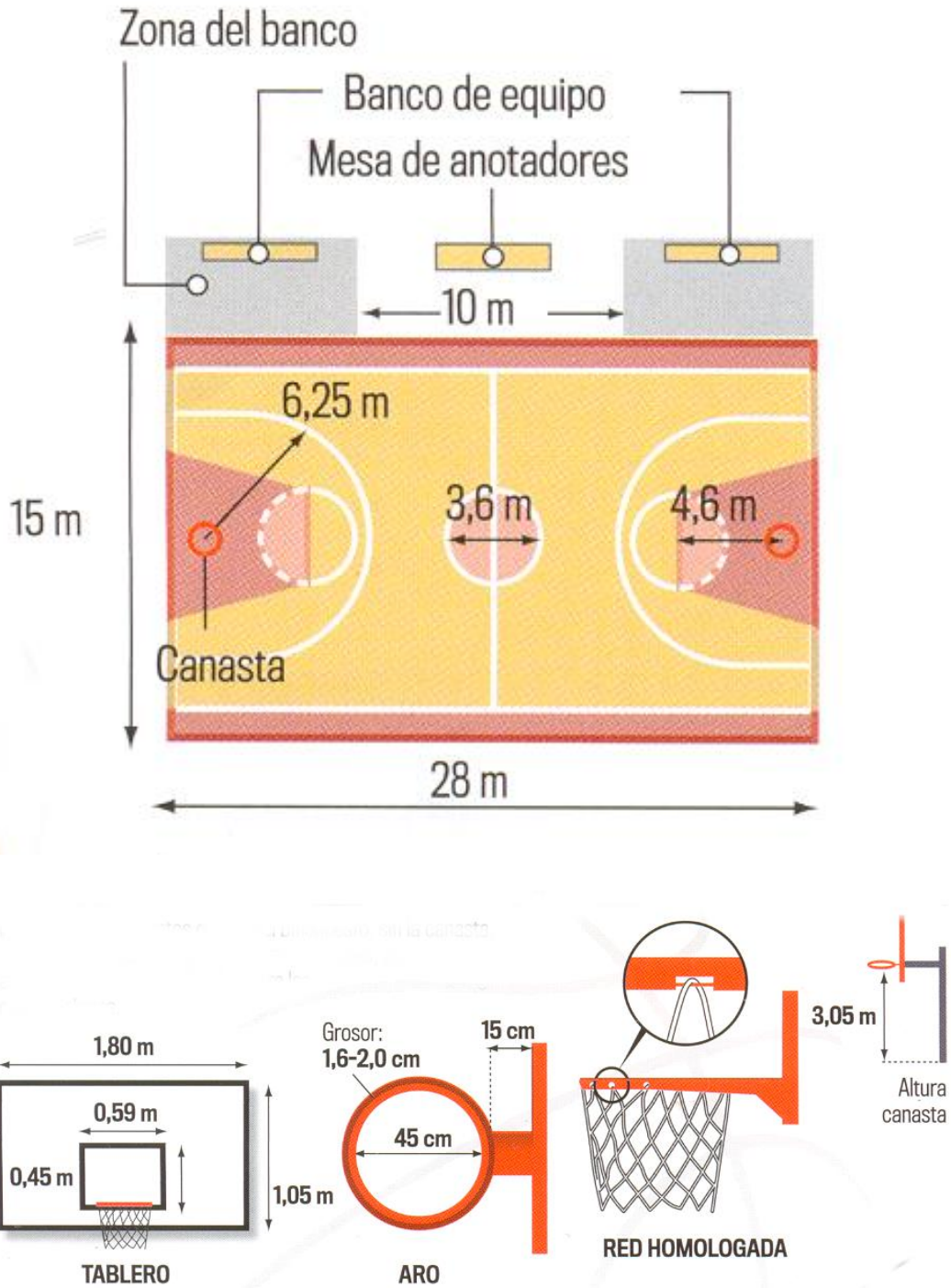
La fotografía muestra un partido de baloncesto de hace bastantes años

Reglamento

1- Aspectos generales

El **objetivo del juego** consiste en enfrentarse dos equipos con la finalidad de encestar el balón en la canasta contraria utilizando tan sólo las manos.

Las **medidas y características** del terreno de juego se analizan en el gráfico siguiente:



El **balón** tiene una circunferencia de 75 a 78 centímetros y un peso de 600 a 650 gramos.

Un **equipo** de baloncesto está compuesto de 10 **jugadores** de los cuales pueden estar en la pista 5.

Un partido es dirigido por un **árbitro principal** y **otro auxiliar**. Éstos utilizan un lenguaje de gestos para comunicarse con el cronometrador y el anotador que se encuentran en la mesa que separa los banquillos de los dos equipos.

Un **partido** de baloncesto tiene una duración de 40 minutos divididos en 4 períodos de 10 minutos a reloj parado. Habrá intervalos de 1 minuto entre el primer y segundo período y entre el tercer y el cuarto período, entre el segundo y el tercer período habrá un descanso de 10 minutos. El partido comienza con un salto entre dos jugadores en el centro del campo.

Cada equipo puede solicitar un **tiempo muerto** de un minuto en cada uno de los tres primeros períodos, en el cuarto período cada equipo puede solicitar dos tiempos muertos de un minuto.

**Acción de juego
de un partido de
baloncesto**



2- Faltas y sanciones

En relación a las faltas diferenciamos los siguientes tipos:

A- Faltas personales: estas faltas se cometen cuando un jugador golpea empuja o impide el paso de un contrario. Si un jugador comete cinco faltas a lo largo del partido deberá abandonar el campo y será sustituido por otro jugador. Estas faltas se sancionan de la siguiente manera:

a- Dos tiros libres si el jugador al que se realiza la falta está en acción de tiro. Si el lanzamiento del jugador entra en la canasta se anotarán dos puntos y se realizará un tiro libre adicional.

b- Tres tiros libres si el jugador esta realizando el lanzamiento más allá de la línea de 6'25 metros. Si el lanzamiento del jugador entra en la canasta se anotarán tres puntos y se realizará un tiro libre adicional.

c- Saque de banda si el jugador al que se le hace la falta no está en acción de tiro.

d- Si la falta cometida es la cuarta que realiza el equipo en un mismo período se realizarán dos tiros libres independientemente del tipo de acción que este realizando el jugador al que se realiza la falta.

B- Faltas técnicas: pueden aplicarse a los entrenadores y a los jugadores, normalmente se producen por faltas de respeto a los adversarios o a los árbitros, también se aplican ante conductas antideportivas. Se contabilizan como una falta personal del jugador correspondiente y se sancionan con un tiro libre y posesión del balón en el centro del campo contra el equipo infractor.

C- Faltas relativas al tiempo: estas faltas se sancionan con pérdida de posesión, en este apartado distinguimos:

a- Regla de los 3 segundos: ningún jugador del equipo atacante puede permanecer en la zona del equipo contrario más de 3 segundos.

b- Regla de los 5 segundos: un jugador no puede tener el balón en sus manos más de 5 segundos sin botarlo, pasarlo o realizar un lanzamiento a canasta.

c- Regla de los 8 segundos: un equipo, al iniciar su posesión, debe pasar el balón al campo contrario antes de 8 segundos.

d- Regla de los 24 segundos: un equipo, al iniciar su posesión del balón dispone de 24 segundos para realizar una acción de tiro.

Ejecución de un lanzamiento a canasta en suspensión



D- Faltas diversas; en este apartado distinguimos:

a- Campo atrás: una vez atravesado en el centro del campo durante una posesión del balón no se puede volver a pasar el balón al campo propio.

b- Pasos: un jugador no puede dar tres pasos sin botar el balón y no puede al recibir el balón botar sin dar un paso simultáneamente.

c- Dobles: se consideran dobles botar el balón con las dos manos; saltar y caer con el balón en las manos; y botar el balón cogerlo y volver a botarlo.

Todas estas faltas se sancionan con pérdida de posesión.

Fundamentos técnicos

A- La posición básica: es un fundamento técnico muy importante que consiste en mantener una posición con los pies paralelos las piernas semiflexionadas y el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante; esta posición permite al jugador una acción rápida y eficaz tanto en defensa como en ataque.

B- El bote: es la acción de lanzar el balón contra el suelo para que rebote. Es la acción técnica que permite avanzar a un jugador con el balón controlado. Distinguimos tres tipos de bote:

a- Bote de protección: es el que se utiliza cuando se tiene cerca un adversario, es un bote bajo en el que se coloca el cuerpo entre el balón y el defensor.

Jugadora realizando un bote de protección



b- Bote de velocidad: es el que se utiliza para avanzar rápidamente cuando no hay ningún adversario cerca.



Jugadores realizando un bote de velocidad



c- Bote de cambio de ritmo: es el que se utiliza para superar a un adversario al realizar una acción de uno contra uno.



Imagen de un bote de cambio de ritmo

B- El pase: es la acción de pasar el balón a un compañero con seguridad y precisión. Distinguimos los siguientes tipos:

a- Pase de pecho: es el más utilizado en distancias cortas y medias, este pase se realiza con las dos manos desde el pecho con una trayectoria recta hacia el pecho del compañero.

b- Pase picado: este pase se caracteriza porque el balón bota antes de llegar al compañero, su ejecución es similar al pase de pecho. Se utiliza en distancias cortas y medias.

c- Pase de entrega: se utiliza cuando el compañero al que se va a pasar el balón está muy cerca por lo que tan sólo es necesario dar un pequeño impulso al balón por parte del pasador para que llegue al compañero.

d- Pase de béisbol: la técnica es similar a un lanzamiento de béisbol, se sitúa el balón a la altura de la oreja para realizar el lanzamiento con una mano. Este pase se utiliza para distancias largas.

e- Pase por encima de la cabeza: se coloca el balón por encima de la cabeza cogido con las dos manos y se lanza con una extensión de brazos en la dirección del pase, realizando al final del movimiento un golpe seco de muñecas. Se utiliza para distancias medias y largas.



Secuencias de jugadores realizando pases por encima de la cabeza

C- El lanzamiento a canasta: este fundamento es la culminación del juego de ataque. Distinguimos los siguientes tipos:

a- Tiro libre o estático: es el lanzamiento que se realiza desde cualquier posición de ataque con la característica de que los dos pies están en el suelo en el momento del lanzamiento.



Jugadores realizando un lanzamiento estático

b- Lanzamiento en suspensión: su ejecución es similar al anterior con la diferencia de que los dos pies están en el aire en el momento del lanzamiento.

Secuencia de un lanzamiento en suspensión



c- Lanzamiento en bandeja: se realiza muy cerca del aro y debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda.

La fotografía muestra un lanzamiento en bandeja



d- Entrada a canasta: este lanzamiento se caracteriza porque va precedido de una carrera previa para soltar el balón lo más cerca posible del aro.

Secuencia de una entrada a canasta



D- Las fintas: es el engaño que se realiza para deshacerse de un defensor, puede realizarse con o sin balón. Es un movimiento simulado de tiro, pase o desplazamiento.

E- Las paradas: es un movimiento realizado a menudo, que marca la ejecución de los gestos posteriores, Se da cuando un jugador que lleva la pelota prepara su acción posterior. Son de dos tipos:

a- Parada de un tiempo: se produce cuando ambos pies tocan el suelo al mismo tiempo.

b- Parada de dos tiempos: se realiza mediante un paso, un pie toma contacto con el suelo antes que otro.

F- El pivote: es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote), para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. Este gesto se realiza para realizar un lanzamiento o para quitarse la presión de un defensor.

Jugador realizando una acción de pivote



G- El rebote: es la acción de recuperar el balón después de un lanzamiento errado. Se diferencian dos tipos:

a- Defensivo: cuando el balón lo recupera el equipo que está defendiendo

b- Ofensivo: si el balón lo recupera el equipo que esta atacando.



Imágenes de acciones de rebote

Especialización de los jugadores

Cuando los jugadores que practican este deporte van adquiriendo una buena técnica, se van especializando en las diversas posiciones del campo, según sus características físicas y técnicas y las necesidades del equipo. Por lo tanto se distinguen los siguientes especialistas:

a- Base: es el director de juego, debe tener gran dominio del balón y capacidad organizativa así como buena comunicación con sus compañeros. En los esquemas tácticos se le asigna el número 1.

Imagen en la que el base esta indicando a sus compañeros la jugada a realizar



b- Escolta: ayuda a base en su función de subir el balón para realizar acciones ofensivas, combina las características de un base y un alero. En los esquemas tácticos se le asigna el número 2.

La fotografía muestra al escolta en una acción de bote de protección



c- Alero: Su especialidad es el lanzamiento a corta y media distancia. En los esquemas tácticos se le asigna el número 3.

Alero realizando un lanzamiento en suspensión



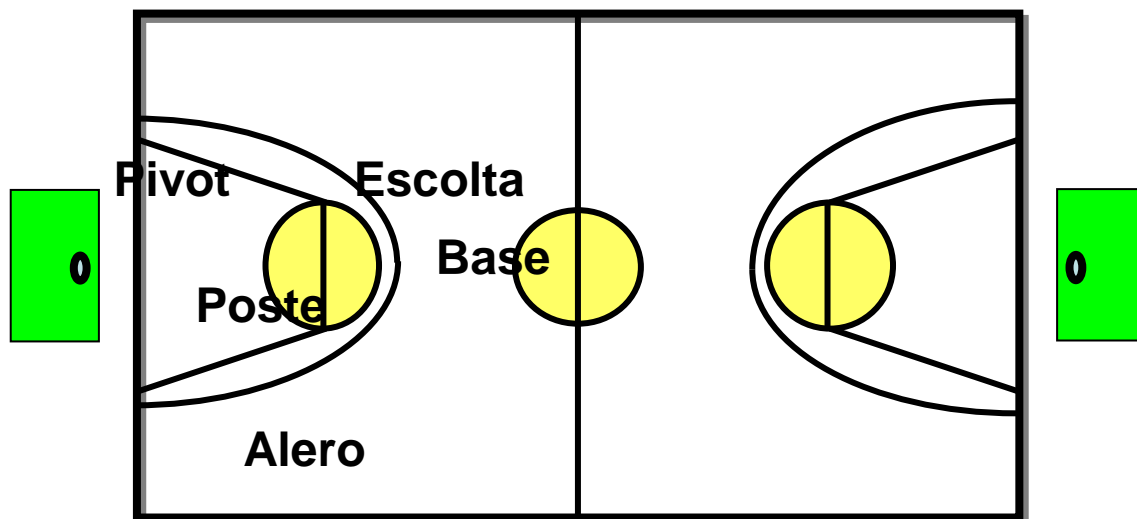
d- Poste: debe ser un jugador alto que juega de espaldas a la canasta igual que el pívot pero debe tener mayor movilidad para entrar y salir de la zona y participar en el juego exterior del equipo. En los esquemas tácticos se le asigna el número 4.



Secuencia en la que el poste realiza un lanzamiento a canasta

e- Pívor: es el encargado de los rebotes tanto ofensivos como defensivos, juega bajo la canasta, intenta buscar buenas posiciones de tiro y frenar las entradas a canasta de los jugadores contrarios. En los esquemas tácticos se le asigna el número 5.

Acción en la que el pívot atacante intenta encestar y el pívot defensor trata de impedirlo



Esquema de la posición de los jugadores en el campo

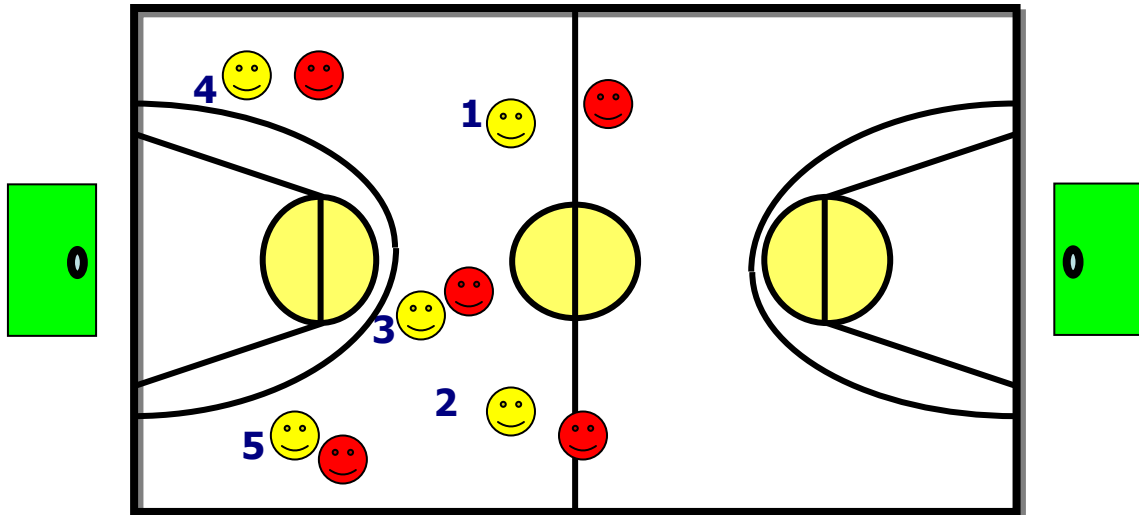
Fundamentos tácticos

Podemos definir la táctica como la puesta en práctica de los sistemas de juego de ataque y defensa.

Símbolos de los esquemas: jugador **defensor** X 😊 jugador **atacante** X 😞

1- **Sistemas defensivos:** los sistemas defensivos se dividen en:

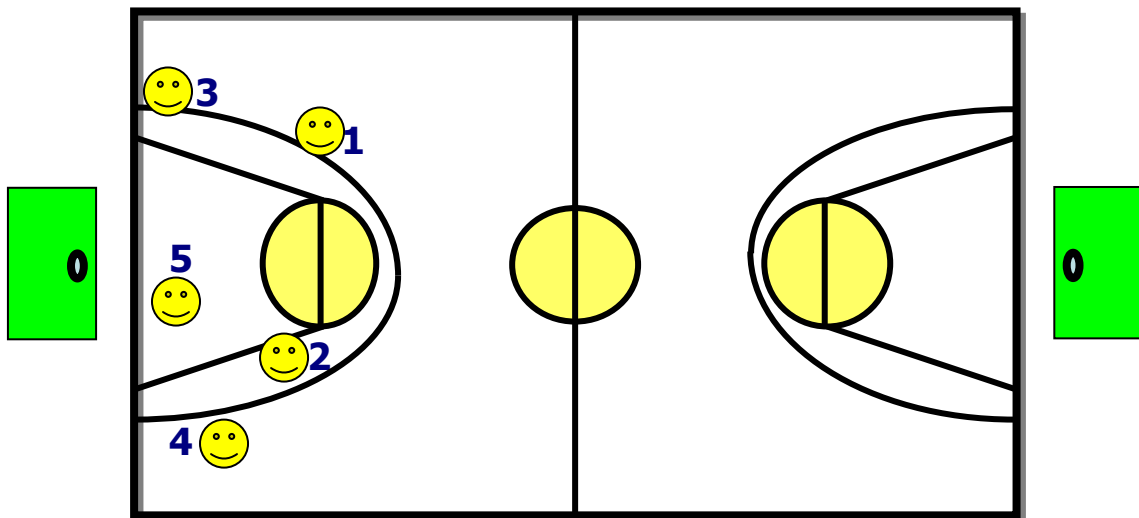
A- **Defensa individual:** cada defensor realiza el marcaje de un atacante concreto del equipo contrario, persiguiéndole por todo el campo.



Esquema de la posición de los jugadores en una defensa individual

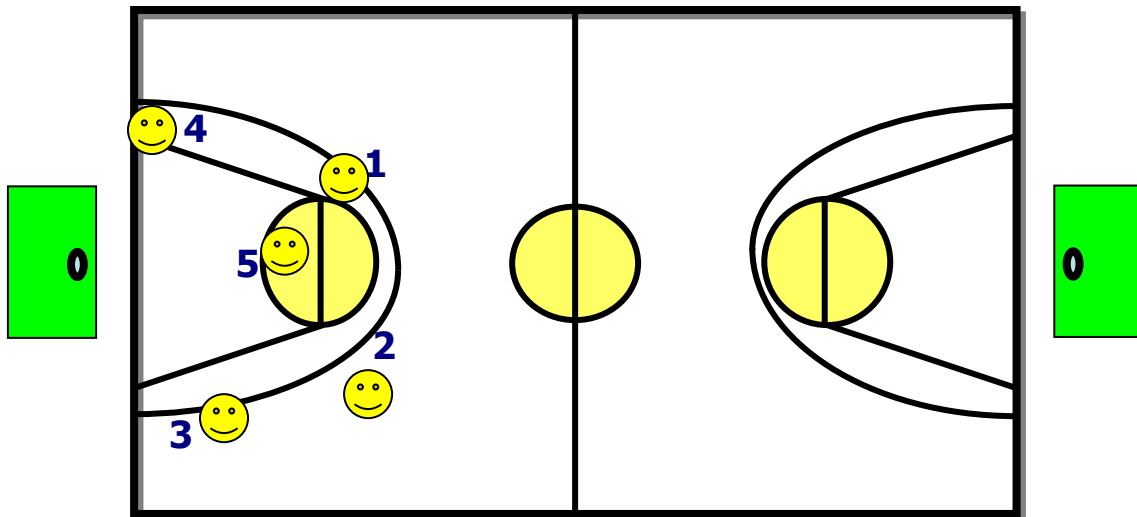
B- Defensa en zona: cada defensor defiende una zona específica del campo, normalmente alrededor de de la botella. Los sistemas más habituales de este tipo son:

a- Zona 2 – 3: Se colocan dos jugadores avanzados, normalmente el base y el escolta, a cada extremo de la línea de tiros libres, y tres defensores altos, normalmente 2 aleros y el pívot, más cerca de la canasta.



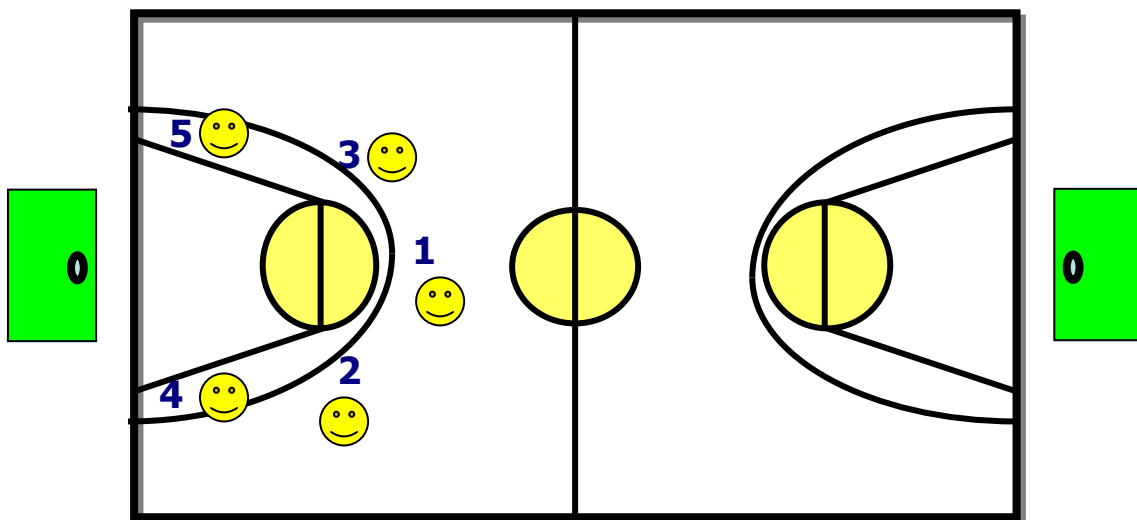
Esquema de la posición de los jugadores en zona 2 - 3

b- Zona 2 – 1 - 2: es parecida a la anterior pero con el pívot un poco más avanzado, se evitan cruces ofensivos por la zona.



Esquema de la posición de los jugadores en zona 2 – 1- -2

C- Zona 1 – 2 – 2: el jugador más alejado del aro, normalmente el base, tiene que ser un jugador muy rápido. Este sistema es débil en el centro de la botella.



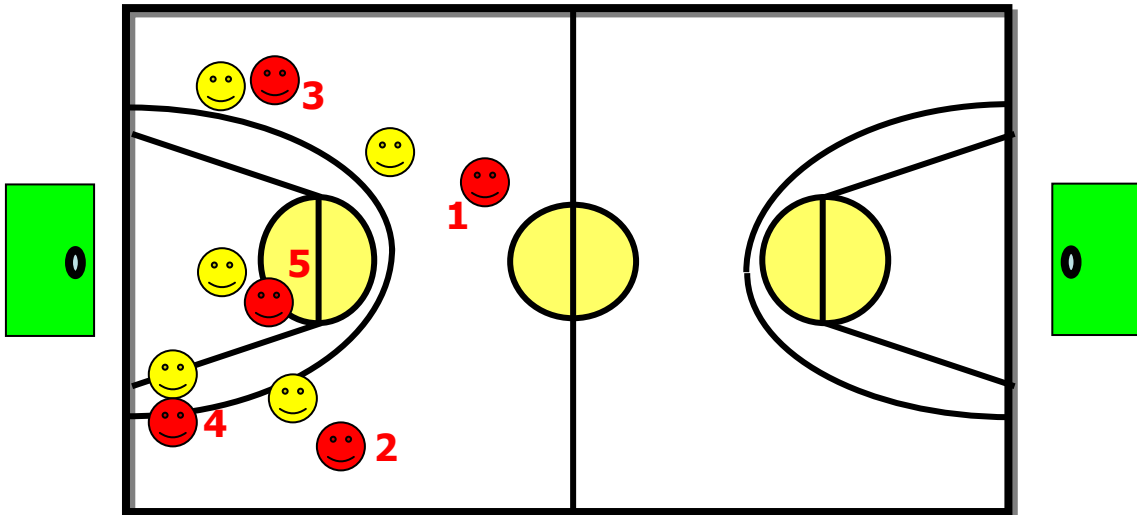
Esquema de la posición de los jugadores en zona 1 – 2 - 2

C- Defensa mixta: es una mezcla de los dos sistemas anteriores. Algunos jugadores defienden en zona, normalmente alrededor de la botella y otros realizan un marcaje a algún atacante. Este sistema se utiliza cuando el equipo contrario dispone de un jugador destacado por su efectividad.

2- Sistemas ofensivos: estos sistemas vienen determinados por el sistema defensivo que utilice el equipo contrario. Los sistemas más comunes son los siguientes:

A- Contra una defensa individual: en este caso existen dos tipos de tácticas:

a- Uno contra uno: este sistema se convierte en una lucha entre la técnica individual y las fintas del jugador atacante y la velocidad defensiva del jugador que realiza el marcaje.

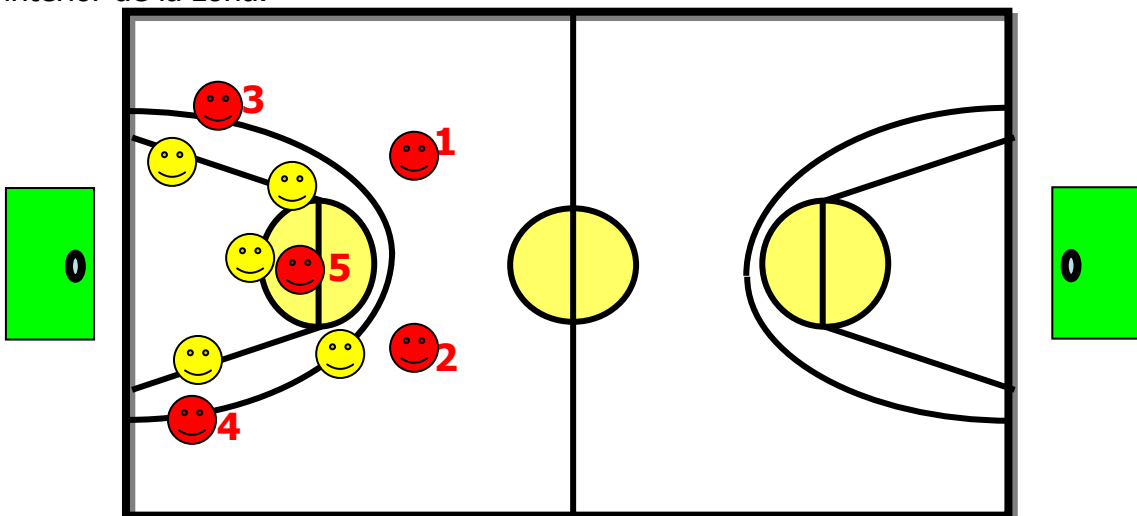


Esquema de la posición de los jugadores en sistema 1 contra 1

b- El bloqueo: se considera una técnica específica que consiste en interponerse en la trayectoria del defensa que marca a algún compañero, sin hacerle falta, para que este se desmarque y pueda recibir el balón para lanzar, pasar o salir botando.

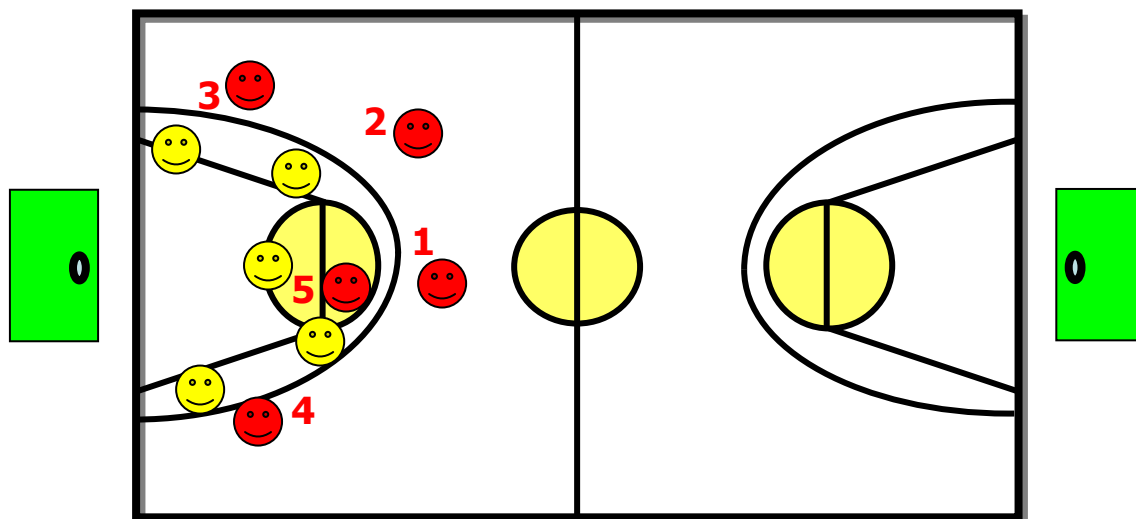
B- Contra una defensa zonal: la mejor forma de contrarrestar este sistema es realizar lanzamientos exteriores efectivos. En este apartado existen dos tipos de tácticas:

a- Sistema 2 – 1 – 2: un base y un alero fuera de la línea de 6'25 metros, dos aleros en los lados de la zona y un pivót que se moverá por el interior de la zona.



Esquema de la posición de los jugadores en sistema 2 – 1 - 2

b- Sistema 1 – 3 – 1: el base se sitúa fuera de la zona de 6'25 metros, dos aleros que se sitúan fuera de la zona pero más alejados del aro que en el sistema anterior, un pivot en torno a la línea de tiro libre y otro pivot bajo la canasta.



Esquema de la posición de los jugadores en sistema 1 – 3 - 1

Alimentación y actividad física

Alimentación para niños deportistas

Es muy importante que pienses en comer alimentos sanos. Tu cuerpo necesita alimentos sanos así. Si comes y bebes lo que sí es bueno para tu cuerpo, puedes ayudarte a ser un mejor deportista.

Los deportistas profesionales saben que esto es cierto. De hecho, muchos equipos profesionales contratan a dietistas y nutricionistas (personas que saben mucho sobre alimentación sana) para que ayuden a sus deportistas a elegir los mejores alimentos.

Para una buena alimentación tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

A- Cubrir las bases alimenticias: todos los niños necesitan comer una variedad de alimentos saludables y los que practican deportes no son la excepción. Todos necesitan alimentos que incluyan lo siguiente:

a- Proteínas: se encuentran en la carne, los huevos y los lácteos. Algo muy importante es que evites comer demasiada grasa cuando comas carnes y quesos o cuando bebas leche.

b- Carbohidratos: se encuentran en los cereales de caja (siempre busca los que contengan menos azúcar y que sean integrales o sea, de harina integral. También encuentras los carbohidratos en el pan de trigo y el arroz.

c- Vitaminas y minerales: se encuentran en las frutas y verduras, así como en otros alimentos, por ejemplo la leche y los productos de leche contienen calcio.



El esfuerzo de una regata de piragüismo necesita un gran aporte energético

B- El consumo de calorías: lo más importante es que los deportistas necesitan más alimentos porque queman más energía

Los niños en edad escolar (entre 6 y 12 años) suelen necesitar entre 1.600 y 2.500 calorías por día. Un deportista que es más activo que un niño típicamente activo puede necesitar comer más. Las necesidades de calorías aumentan durante la pubertad, y ésta también puede ser una diferencia.

Pero cada niño es diferente. Es importante que pienses cuánto tiempo te encuentras en actividad y entrenando para tu deporte. Un entrenamiento de fútbol puede resultar un trabajo intenso o leve, dependiendo del número de horas de entrenamiento.

C- El calcio y el hierro: el calcio y el hierro son dos nutrientes importantes para los niños; en especial, para los que practican deportes. El

calcio desarrolla huesos fuertes, con menos probabilidades de quebrarse frente a los esfuerzos de una extraordinaria actividad. El calcio está presente en los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso. Otras excelentes fuentes de calcio incluyen las verduras de hojas verdes y oscuras, y los productos enriquecidos con calcio, como el zumo de naranja.

Es importante que incluyas en tu alimentación alimentos ricos en hierro, como carne, huevos y frutas secas. Sin la cantidad suficiente de hierro, te puedes cansar con más facilidad.



El trabajo que se realiza en un partido de waterpolo supone un enorme gasto energético

D- Los niños deportistas no necesitan hacer "dieta": por lo general, no es saludable que los niños hagan dieta para bajar o aumentar de peso. Es probable que los entrenadores o los compañeros de equipo que te aconsejen hacer dieta te estén dando un mal consejo. Si es necesario, habla de estos temas con tu familia y con tu médico.

En algunos deportes, los cuerpos grandes o pequeños son característicos, pero los niños pueden practicar deportes como gimnasia artística o fútbol sin exagerar la pérdida o el incremento de peso. De hecho, como algunos niños aún están creciendo, es importante permitir que el cuerpo crezca hasta la altura que debe, y hacer dieta, si no es sana, puede poner en riesgo este crecimiento.

Algunas estrategias, tales como las dietas ricas en proteínas o los suplementos de proteínas, pueden provocar graves problemas, como el daño a los riñones.

Saltarse comidas, eliminar determinados grupos de alimentos o ayunar (sin comer nada o comiendo muy poco), también puede resultar perjudicial para los niños y adolescentes.

Si estás ocupado, es posible que te resulte complicado hacer todas las comidas. Habla con tu familia para ver cómo puedes manejar las comidas cuando tienes entrenamiento o una competición. Siempre que puedas, intenta cenar en tu casa. Las investigaciones demuestran que los niños comen más sano cuando comparten las comidas en forma regular con sus familias.

E- Los líquidos: seguramente, habrás visto a los deportistas tomar agua en un entretiempo o durante el descanso. Esto se debe a que los deportistas necesitan agua antes, durante y después del ejercicio. Cuando la gente suda, pierde agua a través de la piel. La sudoración enfría el cuerpo, pero podrías deshidratarte si pierdes demasiada agua de esta manera. Si te deshidratas, no te sentirás bien y tu rendimiento no será bueno. La

deshidratación severa puede afectarte lo suficiente como para que necesites ir a una sala de urgencias para que te den tratamiento. Beber antes, durante y después de hacer ejercicio (o de un evento) es la mejor manera de mantenerte hidratado. No esperes a tener sed. La mejor bebida es el agua. Otra bebida refrescante es el zumo de frutas mezclado con agua.

Está bien tomar una bebida deportiva de vez en cuando, pero recuerda que estas bebidas tienen una gran cantidad de azúcar y de calorías. El **agua** sigue siendo la mejor bebida para tu cuerpo y no contiene calorías.

F- Hora de practicar o competir: cuando sea el momento de practicar o jugar, obtendrás la energía de los alimentos que comiste durante toda la semana. Pero, aun así, es una buena idea que comas bien ese día. Si vas a comer, hazlo entre 3 a 4 horas antes del momento del entrenamiento o la competición. Si tienes el estómago lleno, tu cuerpo necesitará energía para digerir los alimentos y te dejará menos energía para tu entrenamiento o tu competición.

Pero tampoco debes sentir hambre. Lleva algo para comer, en especial cuando se trate de competiciones y prácticas prolongadas, o de eventos que duran todo el día; medio sándwich de jamón de pavo con lechuga, fruta seca o fresca, o un puñado de nueces son buenas opciones. Las barras deportivas o las barras energéticas son muy cómodas, pero los deportistas no las necesitan. Puedes obtener la misma energía con alimentos sanos.

Antes de un entrenamiento o de una competición, evita los alimentos con azúcar, como las gaseosas o los caramelos. Es posible que te hagan sentir con más energía, pero esta sensación se irá rápidamente y te sentirás agotado. Por otro lado, si comes y bebes lo adecuado, podrás rendir al máximo.

Badminton

Un poco de historia

Un juego parecido se practicaba en China, hace más de 2.000 años. Se cree que el juego de la "Indiaca" -de procedencia inca- tiene un principio similar al badminton.

Se origina en el juego indio de la "**Poona**", que oficiales del ejército británico importaron a Europa. Según la tradición, un día lluvioso, de 1873, unos militares decidieron entrenar su ocio en uno de los salones de la mansión donde se encontraban alojados. Comenzaron a jugar con raquetas de tenis y usaron como objeto volador los tapones de las botellas de champaña, en los que incrustaron algunas plumas, en la casa señorial de Bádmbinton House.

En 1934 se crea la Federación Internacional de Bádmbinton. La Federación Española de Bádmbinton se creó en 1983.

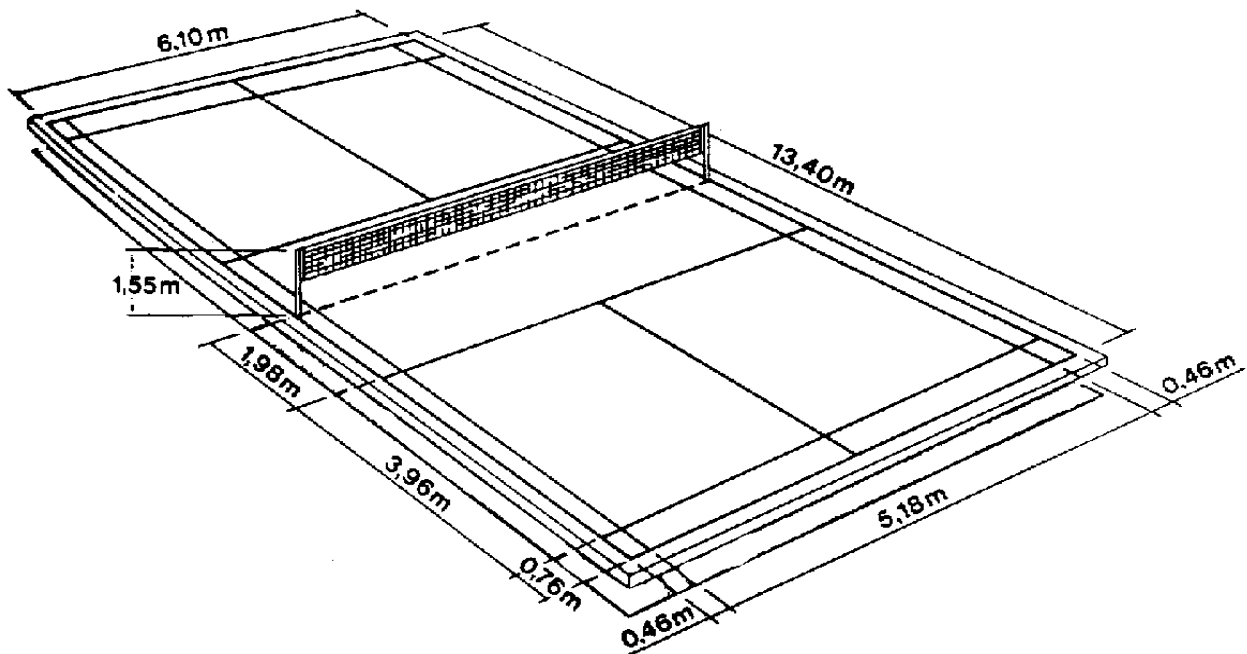
El bádmbinton fue olímpico en Juegos Olímpicos: Barcelona'92.

Reglamento

1- Aspectos generales

El **objetivo del juego** consiste en enfrentarse dos o cuatro jugadores equipados con una raqueta, con la finalidad de ganar puntos al contrario bajo las normas que marca el reglamento.

El **terreno de juego** tiene las siguientes medidas:



Las líneas forman parte del terreno de juego. Los partidos de individuales se juegan por las líneas laterales interiores y las líneas de fondo. En dobles está delimitado por las líneas exteriores.

La distancia desde la parte superior de la red a la superficie de la pista debe ser 1,55 metros.

Un jugador gana un punto cuando al golpear el volante, éste toca el suelo del campo del jugador contrario o cuando impulsado por el contrario el volante bota fuera de su campo o no supera la red.

El volante debe pesar entre 4.74 y 5.50 gr., tiene 16 plumas de 6 cm. de longitud que están fijadas a una base de corcho de 25 a 28 mm. de diámetro que tiene forma esférica en la zona de golpeo. Existen dos tipos de volantes, el de plumas, que se utiliza para las competiciones oficiales y por los jugadores de nivel avanzado; y el de nylon, más apropiado para la iniciación, competiciones escolares y para el bádminton recreativo.

La raqueta es ligera y rígida gracias al uso de materiales como la fibra de carbono y el titanio para su fabricación. Sus partes son: Mango, Palo, Garganta y Cabeza. El peso aproximado es de 100 gramos.

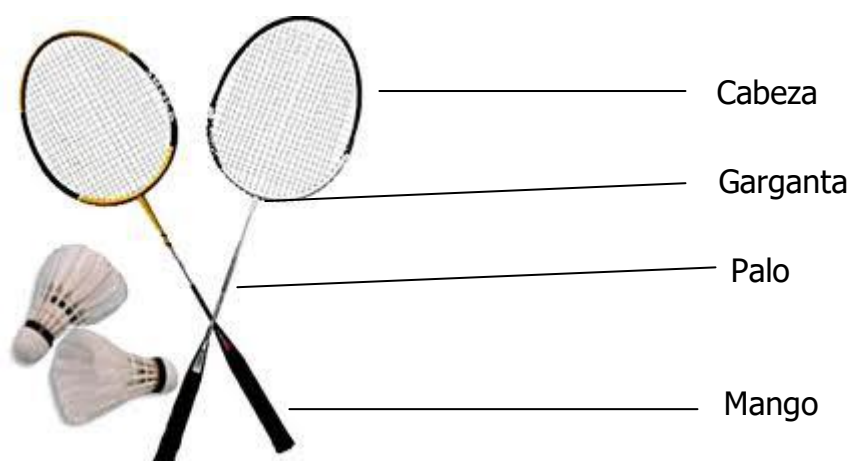


Imagen de raqueta y volante de bádminton

En el **saque o servicio** el que realiza el servicio y el que lo recibe, se colocan en las respectivas zonas de saque, opuestas en diagonal, sin tocar las líneas que las delimitan. Hasta que se realiza el servicio, tanto el que saca como el que recibe, tienen que mantener el contacto de ambos pies con la superficie de juego y mantener una posición estática.

En el momento del impacto en el saque, la posición de golpeo correcto es: la cabeza de la raqueta y el volante deberán encontrarse por debajo de la línea de la cintura y la empuñadura de la raqueta estará por encima de la cabeza de la misma.

Las **modalidades** que establece el reglamento de juego son:

a-Individuales (masculino y femenino).

b-Dobles (masculinos y femeninos).

c- Dobles mixtos (pareja formada por un hombre y una mujer).



Imagen de un partido de dobles en badminton

Los partidos se disputan a dos juegos ganados. Si se produce un empate, se disputará un tercer y último juego.

En la modalidad masculina, en el tercer juego se cambia de campo al alcanzar uno de los jugadores el tanto ocho y en la modalidad femenina al alcanzar el tanto seis. Para marcar un tanto es necesario estar en posesión del servicio, de forma que cuando un jugador falla teniendo el servicio lo pierde pero no se le anota un tanto en contra.

En la **modalidad masculina los juegos** se disputan a 15 tantos. Si se llega a una puntuación de 14-14, el jugador que llegó primero a la misma puede decidir uno o tres puntos más para el desempate, es decir, el juego terminará a los 15 ó 17 puntos en cada caso.

En la modalidad femenina los juegos se disputan a 11 tantos y en caso de empate de 10-10, la jugadora que llegó primero, tiene opción a desempatar a uno ó dos tantos, es decir, el juego terminará a los 11 ó 12 puntos.

Al no existir límite de duración en los encuentros, es habitual que en competiciones de alto nivel alcancen hasta más de una hora de juego.

Entre **las faltas** más habituales y que deben conocerse para empezar a jugar cabe señalar:

a- Golpear el volante por encima de la cintura o que la cabeza de la raqueta está por encima de la mano en el momento de golpear.

b- Si después del saque, el volante cae fuera de la zona de servicio contrario. Si en el momento del servicio, el servidor o el que recibe, están fuera del área que les corresponde.

c- Si durante el juego, el volante toca el suelo fuera de la superficie del campo de juego o bien toca la vestimenta o parte del cuerpo de un jugador.

d- Si se golpea al volante en campo contrario o si durante el juego un jugador toca la red o los postes.

e- Si el volante queda atrapado en la red o en la raqueta de un jugador o bien si se golpea dos veces seguidas o arrastra el volante.

f- Si un jugador hace una pantalla deliberada con la raqueta sobre la posición de golpeo del jugador contrario.

Fundamentos técnicos

1-La posición básica

El bádminton es un deporte rápido que requiere respuestas y reacciones rápidas. Es un fundamento técnico muy importante que consiste en mantener una posición con los pies paralelos las piernas semiflexionadas y el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante; esta posición permite al jugador una acción rápida y eficaz tanto en defensa como en ataque.

2-Los golpes básicos:

Según la trayectoria que describe el volante, los golpes básicos se pueden clasificar en dos grupos:

A-Golpes de trayectorias altas y al fondo del campo. En este grupo se encuentran el saque y el globo.

a- El saque: el saque da comienzo al juego, es una jugada defensiva.

El jugador que realiza el saque se coloca dentro del área de servicio a unos 1,5 m. de la línea de saque. Según su trayectoria, los saques pueden ser: cortos, de drive, con trayectoria tendida y altos.

También existe el saque de revés, pero se utiliza ocasionalmente en categoría de dobles. Solo veremos el corto y el alto:

a1- Saque corto: si el jugador que saca es diestro, se adelanta la pierna izquierda, con el peso del cuerpo repartido entre las dos piernas, sosteniendo el volante con la mano izquierda delante del cuerpo. La mano derecha sujeta la raqueta por la empuñadura y el brazo extendido hacia atrás. El movimiento será dejar caer el volante a la vez que el brazo de la raqueta va desde atrás hacia delante, hasta impactar con el volante, quedando la raqueta perpendicular al suelo, o ligeramente inclinada. Es el más utilizado en partidos de dobles.



Imagen de un saque en badminton

a2- Saque alto: se utiliza para enviar el volante con una trayectoria muy alta cerca de la línea de fondo, obligando a desplazarse al adversario.

La coordinación de los segmentos corporales es la misma que en saque corto, a excepción del momento de golpeo del volante, en el que la raqueta queda más adelantada y la palma de la mano mirando hacia arriba.

Es el saque que se utiliza en los encuentros de categoría individual.

b-El lob (Globo).

Es un golpe de trayectoria alta y dirigido al fondo del campo del adversario. Es fundamentalmente defensivo. Generalmente se realiza impulsando la raqueta de abajo hacia arriba, ofreciendo en toda su amplitud la superficie de golpeo, para jugadas en las que el volante ya está cerca del suelo del propio campo. También puede hacerse desde arriba, con carácter más ofensivo.

B-Golpes de trayectoria larga y horizontal: a este grupo pertenecen el drive, el remate y la dejada. Éste último se incluye en este grupo ya que su trayectoria es horizontal, aunque habitualmente corta. Todos los golpes, a excepción del remate, se pueden realizar tanto de derecha como de revés.

a- El drive: es un golpe que se realiza a media altura, de trayectoria larga y horizontal, muy utilizado en el juego de dobles, tanto golpeando del derecho como del revés. Se golpea al volante de forma lateral a la altura del hombro, con fuerza y dirección.

Se efectúa llevando la raqueta por detrás de la cabeza, con el codo a la altura del hombro y la palma de la mano mirando a la red, rotando el tronco un poco hacia atrás y llevando el brazo ejecutor desde atrás hacia delante a la altura del hombro, a la vez que el tronco vuelve a su posición deshaciendo la rotación anterior.

En el momento del impacto el brazo se queda extendido y se da un pequeño paso lateral con el pie del mismo lado de la raqueta.



Imagen de un drive en badminton

b-El drive de revés: se realiza cruzando el brazo ejecutor por delante de la cara hacia el hombro contrario, con el codo levantado a dicha altura y la raqueta detrás de la cabeza y una ligera rotación del tronco hacia ese lado. Se adelanta la pierna correspondiente al brazo del golpeo y se extiende rápidamente el brazo ejecutor en el momento del golpeo, cuando se frena el gesto en seco, para que sea la muñeca, con un movimiento brusco la que dirija el golpe.



Imagen de un drive de revés en badminton

c-La dejada (Drop): es el golpe que envía el volante muy cerca de la red en el campo contrario, cuando el adversario está lejos de ésta (en el fondo de la pista) y le resulta difícil llegar a tiempo de evitar el punto.

Es un golpe de engaño, ya que el adversario piensa recibir un remate, por lo que se considera un golpe ofensivo.

La dejada puede ser corta o larga, según la trayectoria del volante sea más cercana o alejada de la red en el campo contrario. Se puede realizar con golpes de arriba o de abajo.



Imagen de un jugador alcanzando una dejada en badminton

d-El remate: a veces recibe los nombres de mate o smash. Es un golpe ofensivo y se realiza siempre desde arriba, golpeando fuertemente el volante de forma frontal o lateral. Se lleva la raqueta por detrás de la cabeza con el codo a la altura del hombro, para luego extender el brazo y golpear el volante por encima de la cabeza y por delante de la muñeca, gracias a la flexión de la misma en el movimiento del impacto. También se puede rematar en salto, cuando la trayectoria del volante sea muy alta.



Imágenes de un remate en badminton

Danzas populares

Sin duda alguna España ha sido el país que más ha cultivado el baile desde la antigüedad más remota. De ello hay testimonios en los autores del mundo clásico y en los de la Edad Media. Los romanos tenían a nuestras bailarinas gaditanas por las más bellas y elegantes del mundo. Fue el Renacimiento el que rehabilitó los bailes populares dándoles tono y llevándolos muchas veces a los salones elegantes. Resultó entonces que en el transcurso del tiempo se habían ido perdiendo o confundiendo unos con otros, sin que por eso dejaran de advertirse dos grandes grupos: de un lado, las danzas de ritos guerreros o conmemorativos de grandes batallas, antiquísimos; y de otro, las danzas rituales religiosas, más propias de la Edad Media.



Imagen de danza popular

A- Danzas de Castilla - La Mancha:

a- Danzantes y pecados (Camuñas (Toledo): danza eucarística típica de Camuñas (Toledo). Posiblemente se trate de la supervivencia de una antiquísima danza pagana, que al correr de los siglos fue asimilada por el cristianismo.

b- Danza del paloteo y el cordón a la virgen de la piedad: he aquí un baile interesantísimo de La Mancha toledana, típico y tradicional de este pueblo, que se viene celebrando desde hace muchísimos años, como aseguran los viejecitos de la localidad.

c- Danza del cordón, de la carrera y del paloteo al Cristo de la Viga (Villacañas (Toledo): esta danza, o danzas, pues son varias las que tienen lugar en el pueblo de Villacañas (Toledo) en honor del Cristo de la Viga, es la más típica y original entre todas las que se celebran en La Mancha toledana.

d- Jota de la vendimia (Ciudad Real): típica de Ciudad Real. Su característica fundamental está en que tiene su lugar y su tiempo en la vendimia, con lo que prueba su indudable origen antiquísimo de danza ritual labradora.

e- Seguidillas: dentro de la región manchega, el baile de las seguidillas tiene diferentes variantes. Sin embargo, puede decirse que hoy La Solana y Ciudad Real son las dos poblaciones donde mejor se bailan, sin que por esto olvidemos a muchos pueblos de esta región, donde hemos visto vibrar, en toda su pureza, esta clase de baile.

f- Meloneras: las boleras (como se llaman en La Solana) o meloneras (en Daimiel), son una variante de las seguidillas manchegas y suelen bailarse más lentamente que éstas, con la diferencia de que no se cantan. Pueden bailarse indistintamente con dos o con cuatro parejas



Foto de una danza popular

g- Fandango: el fandango manchego, juntamente con sus variantes, como las *rondeñas* y las *malagueñas*, es muy parecido en el fondo y formas musicales al andaluz, que tiene muchos admiradores en esta región entre la gente avanzada en años, pues la juventud entera está detrás del *nuevo folklore estilizado*.

h- Las Torras: este baile manchego, muy típico y tradicional, es mucho menos conocido que las seguidillas y hoy día se practica en muy pocos pueblos, a excepción de La Solana, Daimiel, Villahermosa y Torre de Juan Abad.



Secuencia de una danza popular

i- Bolero: el baile del *bolero* simboliza la esencia pura del folklore manchego, impregnado de una gran riqueza lírica, capaz de enmudecer a cualquiera.

j- Danza de las Ánimas: esta danza es muy tradicional y antiquísima en el pueblo de Albaladejo, del partido de Infantes, donde se conserva en su forma más virginal el folklore manchego.

3ª Evaluación

Balonmano

Un poco de historia

El balonmano es un deporte muy joven. Aunque algunos sitúan sus inicios en la antigua Grecia, nació en Alemania donde el señor Heiser invento este juego para ocupar los ratos libres de los trabajadores de la empresa Siemens. Poco tiempo después Carl Schelenz cambió algo las normas y creó el balonmano de 11, lo que se conoció como handbold. En 1947, el balonmano evolucionó y se convirtió en el juego que conocemos hoy en día. Al jugarse en espacios cubiertos, el balonmano de siete jugadores se extendió rápidamente debido a las adversas condiciones climáticas de los países nórdicos, que son los precursores de este deporte. En la actualidad el balonmano es deporte olímpico tanto en categoría masculina como femenina.

En España este deporte ha seguido el mismo camino que en el resto de países, primero se dio a conocer el balonmano a once, como una derivación del fútbol y poco a poco evoluciono al balonmano a siete practicándose en salas cubiertas. Según el técnico español Juan de Dios Román fue la Escuela Militar de Toledo el epicentro donde se genera la primera normativa y los primeros trabajos de tipo técnico sobre este deporte.



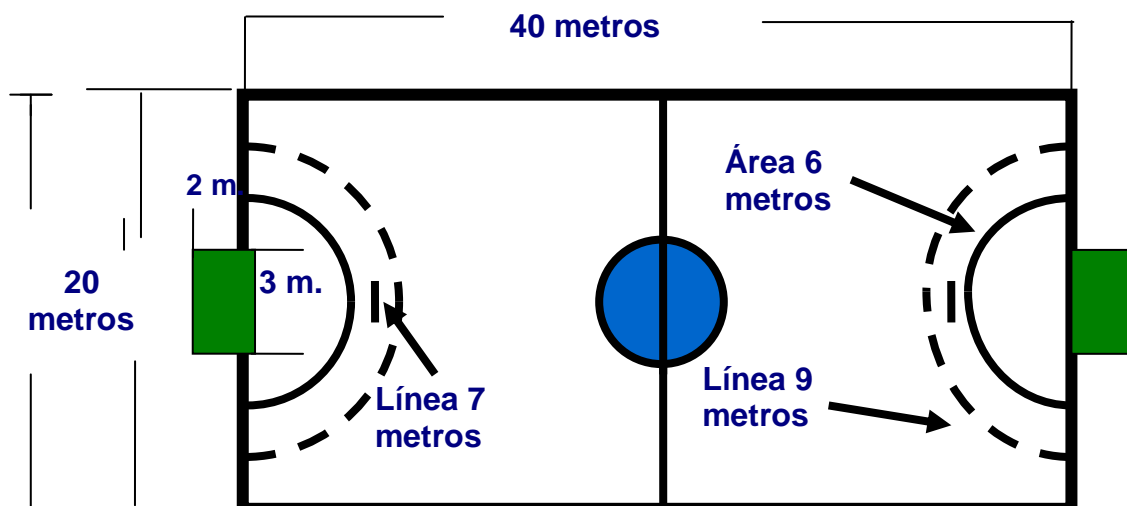
Imagen de un partido de balonmano

Reglamento

Para su estudio distinguimos los siguientes apartados:

1- Aspectos generales

El **objetivo del juego** consiste en enfrentarse dos equipos con la finalidad de meter goles en la portería contraria utilizando tan sólo las manos.



Esquema de un campo de balonmano

El **balón** es esférico y pesa 450 gramos.

Un **equipo** de balonmano está compuesto de 12 **jugadores** de los cuales pueden estar en la pista 7, uno de ellos desempeña la función de portero que viste de color diferente al resto del equipo.

Un partido de balonmano lo dirigen dos **árbitros** éstos utilizan un lenguaje de gestos para comunicarse con el cronometrador y el anotador que se encuentran en la mesa que separa los banquillos de los dos equipos.

El **partido** tiene una duración de 60 minutos dividido en dos partes de 30 minutos y con un descanso de 10 minutos. Tan sólo se detiene el tiempo por una interrupción excepcional o por un lanzamiento de penalti.

2- Faltas y sanciones

Las faltas y sanciones del balonmano son de dos tipos:

A- Técnicas: hacen referencia al desarrollo del juego, distinguimos tres tipos:

a- Sobre el contrario: no se puede sujetar, golpear, empujar a un contrario, quitarle el balón con el puño etc. En función de la gravedad y la situación del juego estas faltas se sancionan con un golpe franco o un penalti.



Jugador en un acción de ataque, con la férrea oposición de los defensores

b- Sobre el manejo del balón: los jugadores no puede tocar el balón con ninguna parte del cuerpo por debajo de la cintura. No se puede retener el balón más de 3 segundos. Si se coge el balón en más de una ocasión sin que toque el suelo u otro jugador o se bota el balón con las dos manos se cometen **dobles**, si se dan más de tres pasos con el balón en la mano se cometen **pasos**. Todas estas infracciones se sancionan con golpe franco a favor del equipo contrario.

El portero , dentro de su área, puede tocar el balón con todo el cuerpo sin cometer pasos, dobles ni tres segundos, si el balón es rechazado por el portero y sale por la línea de fondo no se produce corner. Cuando el portero sale de su área se comporta como un jugador normal.

c- Sobre las zonas del campo: el área de portería delimitada por la línea de 6 metros sólo la puede pisar el portero, los jugadores de campo pueden usar el espacio aéreo del área para pasar o lanzar, pero no pisarlo. Pisar el área de portería propia se sanciona con un golpe franco, y parar un lanzamiento dentro del área o pasar al portero propio se sanciona con penalti.

El **golpe franco** es un lanzamiento que se produce tras cometerse alguna falta, se lanza desde el lugar donde se cometió la falta excepto si se ha

cometido entre la línea de 6 metros y la línea de 9 metros, en este caso se lanzará el golpe franco fuera de la línea de 9 metros y los jugadores contrarios pueden defender su portería formando una barrera



Lanzamiento de golpe franco con barrera

El **penalti**, es señalado cuando se produce una falta que impide una ocasión clara de gol y consiste en un golpe franco que se lanza desde la línea de 7 metros con la única oposición del portero.



Imagen de un lanzamiento de penalti

B- Disciplinarias: existen tres tipos de sanciones disciplinarias que se aplican ante faltas como el juego sucio, las faltas intencionadas, las faltas de respeto a los árbitros u otros jugadores etc.:

a- La amonestación: se aplica ante las faltas reiteradas o un comportamiento antideportivo, se le comunica al jugador infractor con una tarjeta amarilla.

b- La exclusión: es una sanción por acumulación de dos amonestaciones o por infracciones repetidas. El jugador debe abandonar el terreno de juego durante 2 minutos.

c- La descalificación: la tercera exclusión de un jugador implica su descalificación. Este jugador no podrá volver a jugar en el partido y tras dos minutos podrá ser sustituido por otro jugador.

Fundamentos técnicos del balonmano

Los gestos técnicos más importantes del balonmano son:

A- La posición básica: es un fundamento técnico muy importante que consiste en mantener una posición con los pies paralelos, las piernas semiflexionadas y el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante; esta posición permite al jugador una acción rápida y eficaz tanto en defensa como en ataque.

B- Los lanzamientos: el lanzamiento es la finalización de una jugada ofensiva, requiere una buena técnica para que tenga potencia y precisión. Se pueden distinguir los siguientes tipos:

a- De golpe franco, de penalti o estático de finalización de jugada: se coge el balón con una mano, se arma el brazo, y se realiza un lanzamiento en posición de parado que puede incluir alguna finta.

Lanzamiento de finalización de jugada



b- En suspensión: este lanzamiento se caracteriza por que el balón sale de la mano en la fase aérea de un salto.

Lanzamiento en suspensión



C- Los pases: es una acción técnica fundamental que consiste en dirigir un lanzamiento a un compañero, el pase debe realizarse con precisión para facilitar la acción posterior del jugador receptor. Existen diversos tipos:

a- Pase frontal: es el pase más utilizado, se inicia desde la posición básica armando el brazo y dándole al balón una trayectoria recta y hacia delante.



Jugadores realizando un entrenamiento de pases

b- Pase picado: igual al anterior excepto en que el balón lleva una trayectoria inclinada para botar antes de llegar al compañero.

c- Pase en suspensión: este pase se realiza en la fase aérea de un salto.

d- Pase de cadera: en este pase el balón sale de la altura de la cadera y lleva una trayectoria ascendente y normalmente con efecto. Se utiliza para dar pases interiores al pivot.

e- Pase en bandeja: este pase se utiliza cuando el jugador que realiza el pase y el receptor están muy cerca, prácticamente el balón pasa de una mano a otra.

f- Pase lateral: este pase se utiliza para hacer circular el balón de un lado a otro del ataque en una situación de ataque estático.

D- Las recepciones: acción técnica que consiste en recibir el balón tras el pase de un compañero. Una buena recepción es fundamental para conservar la posesión y proseguir un ataque. La recepción se puede realizar en un salto, parado o en carrera.

E- El bote: es la acción que me permite progresar con el balón controlado. El bote consiste en lanzar el balón repetidamente contra el suelo sin retenerlo. Existen dos tipos de bote:

a- Bote alto u ofensivo: este bote se utiliza para ir lo más rápido posible hacia la portería contraria. El balón se bota alto y por delante del cuerpo. Se utiliza fundamentalmente en una acción de contraataque.



Jugador realizando un bote ofensivo

b- Bote bajo o defensivo: sirve para proteger el balón cuando tengo un defensor cerca. El bote del balón debe ser bajo y protegiéndolo con el cuerpo.



Jugadora realizando un bote defensivo

F- La finta: consiste en iniciar un movimiento para que el defensor lo siga; cuando éste ha iniciado el movimiento defensivo se cambia bruscamente la dirección del movimiento para que el defensor no tenga tiempo de reaccionar.



Jugador realizando una acción de ataque

G- El bloqueo: distinguimos dos tipos

a- Ofensivo: es la acción que realiza un jugador atacante poniéndose delante de un defensor justo antes de que un compañero realice un lanzamiento a portería.

b- Defensivo: es una acción defensiva que puede realizar la defensa. Es la acción de interceptar un lanzamiento a portería, cogiendo o rechazando el balón. En el caso de que el bloqueo lo realicen dos o más jugadores, éstos deben situarse muy juntos para que la acción sea efectiva.



Jugadora realizando una acción de ataque con la oposición de la defensa

Especialización de los jugadores

En función de las cualidades físicas y técnicas los jugadores se van especializando, a lo largo del proceso de entrenamiento, en alguna de las posiciones concretas del campo. Estas posiciones son:

a- Portero: es el encargado de defender la portería e iniciar las acciones de ataque, dentro de su área puede tocar el balón con cualquier parte de su cuerpo, cuando sale del área se comporta como el resto de jugadores. En los gráficos se le asigna el número 1



Portero en un acción de juego

b- El pivót: es el jugador que más directamente se enfrenta a la defensa ya que se coloca en medio de la barrera para abrir huecos y facilitar el lanzamiento de sus compañeros. Desde el límite del área. En los gráficos se le asigna el número 6.



Pívot en una acción de juego ante una fuerte defensa

c- Los laterales: son jugadores que poseen un gran lanzamiento, especialmente en suspensión. En los gráficos se les asigna los números 3 y 5.



Los laterales son jugadores con un excelente lanzamiento a portería

d- Los extremos: son jugadores muy veloces y con un gran lanzamiento, sobre todo en suspensión. Juegan en los extremos del área, cerca de la línea de fondo. En los gráficos se les asignan los números 2 y 7.



Los extremos son jugadores rápidos y con buen lanzamiento a portería

e- El central: es el jugador que organiza el equipo y se encarga de distribuir el juego, se sitúa en el centro del ataque o de la defensa. En los gráficos se le asigna el número 4.



El central además de distribuir el juego, realiza muchos lanzamientos a portería

Tácticas de balonmano

Los jugadores siguen un sistema de juego en función de las circunstancias del partido, Los sistemas tácticos se dividen en:

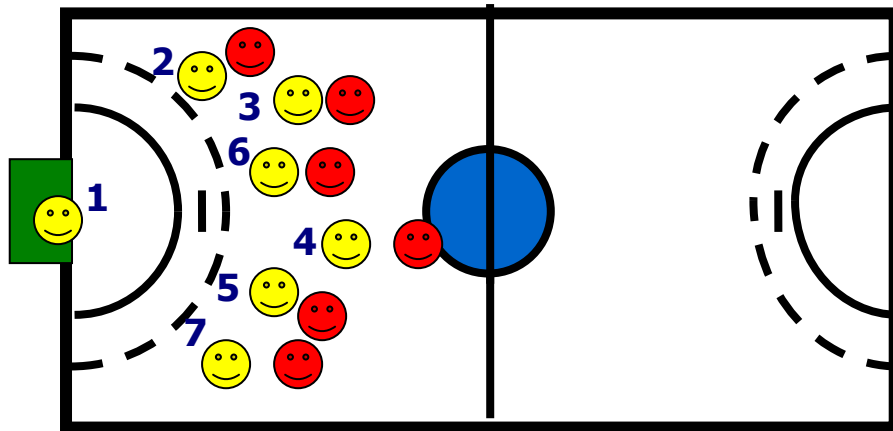


Acción de juego que nos permite observar la colocación táctica de los jugadores en defensa

Símbolos de los esquemas: Jugador **defensor** X 😊 Jugador **atacante** X 😞

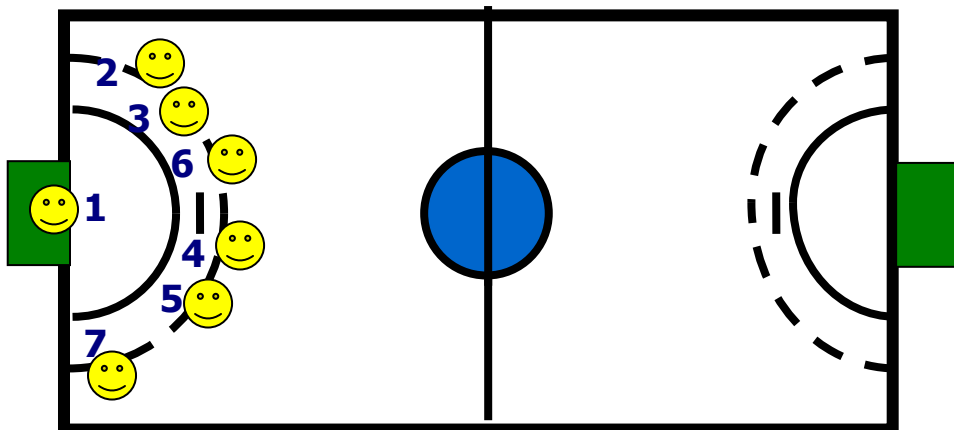
1- Sistemas de defensa: su objetivo es impedir que el equipo atacante consiga un gol. Podemos distinguir dos sistemas:

A- Defensa individual: se caracteriza porque cada jugador se encarga de un jugador del equipo atacante concreto. Se suele emplear cuando es urgente recuperar el balón. Es un sistema muy arriesgado.

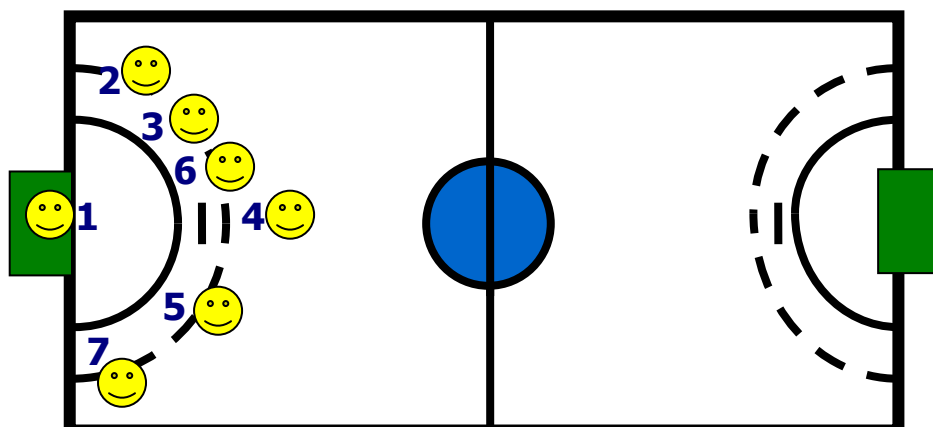


B- Defensa en zona: su objetivo es impedir que el atacante realice un lanzamiento desde una posición cómoda, se basa en que cada jugador es responsable de una zona determinada del campo. Los sistemas de defensa en zona más utilizados son:

a- Sistema 6 – 0: es la defensa más básica y puede emplearse ante cualquier ataque. Todos los defensores se colocan ante la línea de 6 metros, de espaldas a la portería.



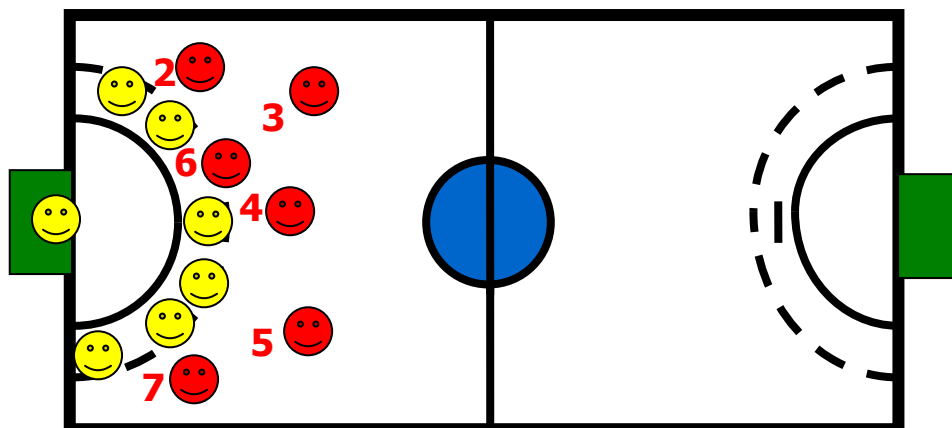
b- Sistema 5 – 1: se caracteriza por colocar 5 jugadores ante la línea de 6 metros y un jugador más avanzado para interceptar los pases del equipo contrario e impedir que realicen lanzamientos cómodos.



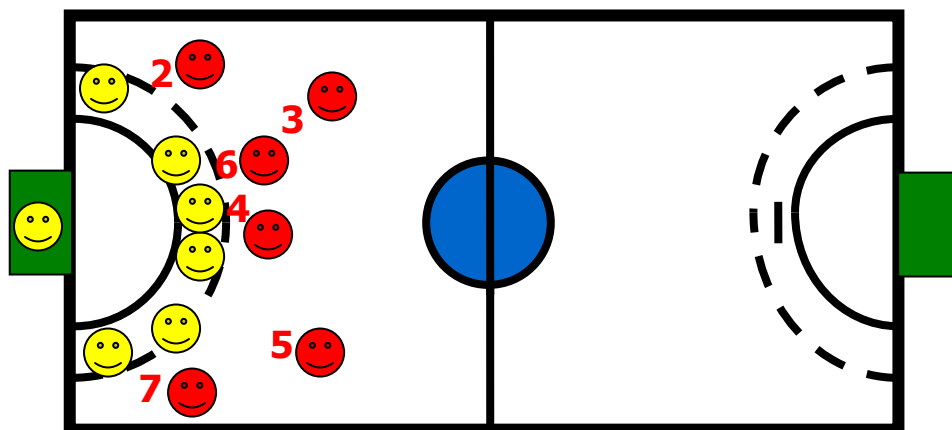
2- Sistemas de ataque: su objetivo final es conseguir un gol, diferenciamos los siguientes:

A- El contraataque: es una jugada de ataque muy habitual en el balonmano dada la velocidad de este deporte, se inicia con la recuperación del balón por un defensor o con una parada del portero.

B- Sistema 3 – 3: se emplea cuando los seis defensores están muy cerca del área. Tres jugadores se sitúan lejos del área para poder realizar lanzamientos a puerta y otros tres juegan cerca de la defensa para provocar huecos.



C- Sistema 4 – 2: en este sistema dos laterales juegan un poco alejados del área y el resto de jugadores, incluido el central se incorpora a la línea del área.



Relajación

La relajación progresiva de Jacobson

Edmund Jacobson es el creador del método de relajación conocido como relajación progresiva. A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

Jacobson descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de sus estudios se plasmó en "La Relajación Progresiva" (1938), que es una descripción teórica de su teoría y procedimientos. Cuatro años antes se había escrito "Tu debes relajarte" como una versión para no profesionales del mismo material. Desde 1936 hasta los años sesenta, Jacobson continuó sus investigaciones en el Laboratorio de Fisiología Clínica de Chicago. Desde 1962, el procedimiento básico de relajación incluyó quince grupos de músculos. Cada grupo era tratado en sesiones que iban de una a nueve horas diarias, antes de continuar con el grupo siguiente, con un total de 56 sesiones de entrenamiento sistemático.

La cantidad de horas propuestas por Jacobson para el entrenamiento de la relajación progresiva es una limitación seria para la posibilidad de aplicación de la técnica.

Fue Josep Wolpe quien adaptó la técnica como elemento de contracondicionamiento y la redujo a seis sesiones de veinte minutos con dos sesiones de práctica diaria, en casa, de quince minutos. Los procedimientos de Wolpe fueron similares a los de Jacobson en cuanto a tensar y relajar los grupos de músculos para conseguir la relajación profunda. Sin embargo, el terapeuta en este caso dirige todos los aspectos del procedimiento a través de instrucciones verbales presentadas durante las sesiones de entrenamiento. Los terapeutas de Wolpe empleaban la sugestión directa e incluso procedimientos hipnóticos para facilitar el conocimiento de las sensaciones corporales.



Imagen de una sesión de relajación

Lugar para realizar la relajación

El mejor consejo en referencia al lugar de práctica es el sentido común. Así, se evitarán en la medida de lo posible los estímulos auditivos y visuales (poco ruido y poca luz).

Al igual que hemos expuesto en el apartado dedicado al entrenamiento autógeno; las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tienen que cumplir unos requisitos mínimos:

a- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes.

b- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.

c- Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

Posición correcta para la relajación

Al igual, también, que se propuso en el apartado del entrenamiento autógeno, para el entrenamiento en la relajación progresiva podemos utilizar diferentes tipos de posiciones. A continuación especificamos las descritas anteriormente.

a- Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.

b- Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.

c- Sentados en una silla o banqueta. En este caso utilizaremos la posición del cochero descrita para el entrenamiento autógeno.

Ropa adecuada para la relajación

En una sesión previa se advierte al paciente que no lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra.

Actividades en el medio natural

Orientación en la naturaleza

Un poco de historia

La orientación nació a finales del siglo XIX en los países escandinavos en unos ejercicios militares, basados en la idea de pasar mensajes a través de áreas de terreno desconocido.

Sin embargo, fue después de la Primera Guerra Mundial cuando se organizaron competiciones deportivas.

En 1942 la orientación se convierte en una asignatura en las escuelas suecas. En 1961 se creó la Federación Internacional de Orientación y en 1966 se celebró el primer Campeonato del Mundo en Fiskars (Finlandia).

La Federación Internacional de Orientación establece en su reglamento las normas del trazado y del desarrollo de las competiciones de carreras de orientación.

En España existe la Agrupación Española de Clubes de Orientación (AECO), cuyas sedes regionales aglutinan a numerosos clubes de toda España. Éstos pueden proporcionarnos mapas topográficos y de orientación de zonas cercanas a nuestro lugar de residencia.

El mapa de orientación

La orientación consiste en realizar un recorrido por un entorno natural desconocido, con ayuda de un mapa y una brújula sabiendo en todo momento nuestra posición.

El mapa es una de las figuras claves en la orientación. Su correcta interpretación hará que realicemos una buena carrera, mientras que un error en la lectura puede hacernos perder un tiempo que provoque un mal resultado en nuestra carrera.

Debido a esa importancia, el mapa de orientación es mucho más completo que los mapas a los que estamos acostumbrados a utilizar.

Para empezar suelen ser mapas con una escala de 1:15.000 ó 1:10.000 (contra los 1:25.000 que suelen tener los mapas de montaña más habituales). También incluyen de forma precisa muchas más cosas: cortados, árboles aislados, características de la vegetación (si es espesa, si es un terreno abierto...), rocas, agujeros e, incluso, hasta objetos característicos que un mapa "normal" no incluiría (un coche abandonado, una papelera,...)

Para orientarse en el mapa se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

a- Si existen referencias claras en el mapa (una vía férrea, un monte, un río, etc.), basta girar el mapa haciéndolo coincidir con esas referencias.

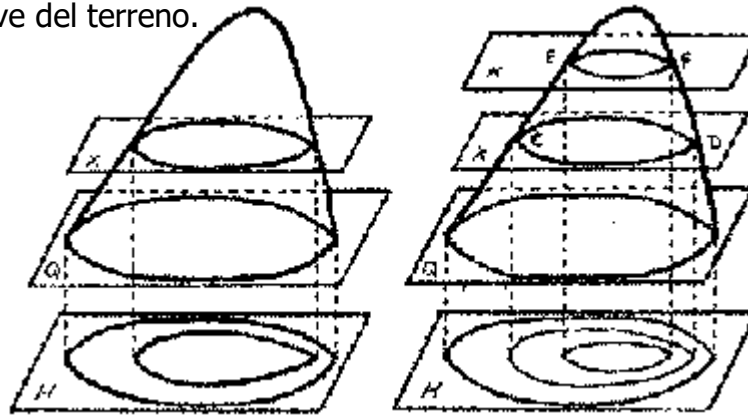
b- Si no existen referencias claras, necesitamos una brújula: la colocaremos sobre el mapa y giraremos éste hasta que sus meridianos (líneas nortesur) coincidan paralelamente con la aguja de la brújula, que siempre señala la línea norte-sur.



Imagen de un mapa de orientación y de una bandera de señalización

En la interpretación de un mapa de orientación tendremos en cuenta:

a- Curvas de nivel: son la base de los mapas topográficos, y como ya suponéis de los mapas de orientación; en teoría, decimos que es la línea resultante de inserción en el terreno de un plano horizontal, por lo que nos indican el relieve del terreno.



Representación gráfica de una curva de nivel

b- La equidistancia: indica el desnivel representado en el mapa de orientación entre dos curvas de nivel seguidas. La distancia más habitual en los mapas de orientación es de 5 metros, lo que quiere decir que entre curvas seguidas tenemos un desnivel de 5 metros. Cuando el relieve del terreno no nos permite definir perfectamente su forma con curvas cada 5 metros tenemos dos opciones, la primera sería introducir curvas de nivel intermedias, las llamadas "auxiliares", que nos permitirían poder definir perfectamente el terreno en ese punto; si la curva de nivel normal se dibuja como una línea continua de color marrón la auxiliar sería del mismo color y grosor pero discontinua; la segunda solución sería reducir la equidistancia, pero este caso es muy extremo, y solo se encuentra en terrenos muy llanos. También para facilitar la lectura del relieve y que no se junten las curvas, éstas se pueden pintar cada 25 metros, o lo que es lo mismo 4 curvas finas, representando la quinta con una línea mucho más gruesa, esta es la "curva de nivel maestra".

El recorrido de orientación

Para realizar los recorridos hay que reconocer el terreno y solicitar los oportunos permisos en caso de que se vayan a cruzar propiedades privadas, cotos de caza, etc. Hay que conocer las zonas que deben evitarse, como plantaciones, lugares peligrosos, etc.

El recorrido ha de prepararse meticulosamente y con antelación. Deben evitarse recorridos que supongan peligro o perturbación para la fauna.

En la fase de iniciación, el recorrido se realizará en función de la dificultad del terreno, tendrá una longitud acorde con la edad (entre 2 y 4 Km.) y con varios controles (entre 4 y 8 Km.).

La brújula

La llevará el corredor y tiene unas características específicas para facilitar la localización de los controles:

- a-** Base de plástico transparente y una pequeña lupa.
- b-** Flecha de dirección grabada en la base.
- c-** Diferentes escalas grabadas en el borde.
- d-** Limbo normalmente móvil de forma circular y graduado de 0 a 360° con los puntos cardinales.
- e-** Líneas de meridiano grabadas en la base en dirección N - S.
- f-** Flecha que indica norte magnético. La aguja magnética está pintada en dos colores (rojo - blanco ó rojo - negro) siendo el rojo el que indica el norte magnético.

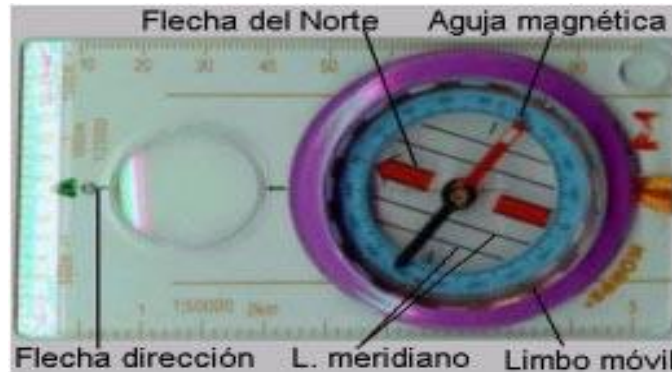


Imagen de una brújula

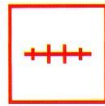
En el uso de la brújula tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- a** Se coloca uno de los bordes largos de la brújula sobre el mapa, desde el punto de partida hasta el punto destino. Se gira el limbo de manera que las líneas de meridiano tengan la misma orientación que las líneas de meridiano del mapa, coincidiendo la flecha del norte en el limbo con el norte en el mapa.
- b-** La brújula se mantiene en la mano en posición horizontal, y se gira hasta que la parte roja de la aguja magnética coincida con la flecha del norte en el limbo. La aguja de la brújula está magnetizada, e indica siempre el norte magnético.
- c-** Siempre que se tomen rumbos se debe orientar correctamente la brújula sobre el mapa, con la flecha de dirección hacia el punto de destino. Se tiene que orientar la flecha del norte en el limbo hacia el norte del mapa. Es conveniente practicar la toma de rumbos en distintos puntos sobre el mapa.

Símbolos o señales de una carrera de orientación

Los competidores han de llevar dos tarjetas. En la primera están anotados los símbolos más significativos que se utilizan y que representan los detalles que se encuentran en cada tramo hasta el control. Éstos están señalizados mediante balizas con un código que hay que anotar en la segunda tarjeta, picándola con una pinza que se encuentra en la propia baliza. En el siguiente esquema se reflejan las señales más habituales en un mapa de orientación.

Formas del terreno



Terraplén



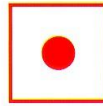
Loma



Barranco,
torrente



Colina



Cota,
montículo



Foso



Zona seca

Rocas y piedras



Piedra



Zona rocosa



Cueva

Agua y pantanos



Lago,
estanque



Arroyo



Zanja,
acequia



Fuente,
pozo

Vegetación



Campo abierto,
cultivado, sembrado

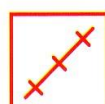


Bosque tupido



Bosquecillo,
soto

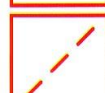
Objetos construidos



Línea eléctrica
o telefónica con postes



Carretera,
camino



Senda



Muro



Puente



Edificio