

Libros de **Cátedra**

Educación Física como Derecho

Educación Física en los colegios de pregrado
de la UNLP

Santiago Fusé, Facundo Ramirez y Ana Wall
(coordinadores)

COLEGIO LICEO VÍCTOR MERCANTE
BACHILLERATO DE BELLAS ARTES PROF. FRANCISCO A. DE SANTO

C
colegios


EDITORIAL DE LA UNLP



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA

EDUCACIÓN FÍSICA COMO DERECHO

EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS COLEGIOS DE PREGRADO
DE LA UNLP

Santiago Fusé
Facundo Ramirez
Ana Wall
(coordinadores)

Colegio Liceo Víctor Mercante
Bachillerato de Bellas Artes Prof. Francisco A. De Santo



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA



Dedicamos este libro

A lxs estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de La Plata.

A la Educación Pública, Gratuita y de Calidad.

Agradecimientos

En primer lugar, a la Universidad Nacional de La Plata.

Esta propuesta intenta dar cuenta de cómo pensamos y fundamentamos nuestras prácticas de enseñanza de la Educación Física en los Colegios de Pregrado de la Universidad. Es el resultado de un permanente proceso de construcción surgido a partir de diversas instancias de conversaciones, reuniones y debates colectivos sobre la Educación Física que queremos: Una Educación Física comprometida con la construcción de una sociedad más justa e igualitaria.

Mucho de lo que encontrarán en el presente libro se ve reflejado y tiene como base fundamental a la Universidad Nacional de La Plata. Es parte de lo que somos, desde nuestra formación profesional en el Profesorado en Educación Física; los Proyectos Académicos y de Gestión de los colegios que trabajamos; nuestras “aulas” de clases en el Campo de Deportes de la Dirección de Deportes; y lxs estudiantes para quienes pensamos y compartimos cotidianamente las clases.

Sin una Universidad Pública, todo esto no sería posible.

En particular, queremos agradecer:

A la Prosecretaría de Pregrado de la UNLP por brindarnos la posibilidad de generar intercambios y debates entre colegas que integramos el Proyecto “*Articulación Curricular e Integración Institucional para el fortalecimiento de las prácticas de convivencia escolar*”.

A la Dirección de Currículum y Planes de Estudio de la Secretaría de Asuntos Académicos, al Equipo de Libros de Cátedras y a la Editorial de la Universidad. No solo por permitirnos este espacio, sino por impulsar también, la producción y difusión del conocimiento para la igualdad y democratización de saberes y, por supuesto, por el acompañamiento sistemático en este largo proceso de escribir un libro.

A los equipos de Gestión de los Colegios por albergar la idea, por apoyar e impulsar la escritura de este libro.

A cada unx de lxs autorxs de los capítulos, por su desinteresada participación y contribución fundamental para que este libro pueda concretarse-

A nuestrx profes colegas, amigxs y familiares, quienes colaboraron en la revisión, relecturas y sugerencias. Especialmente a Pablo Scharagrosky por sus aportes y comentarios.

A todxs aquellxs que -con su compromiso y defensa- abrazan a la Educación Pública, Gratuita y de Calidad.

Facundo Ramirez, Santiago Fusé, Ana Wall.

La Plata, mayo de 2024

Esa capacidad para recrear nuestro futuro, esa capacidad para recrear juntos un futuro, para darle a los chicos de hoy la posibilidad de pensar un futuro y de pensar un futuro distinto al de hoy, un futuro que no esté determinado de antemano, un futuro que no sea un destino. Esa es la ambición de todo educador.

-Merieu, 2006

Pensar a la Educación Física en términos de derecho es pensarla democrática, igualitaria, inclusiva y sin distinción de géneros, que permite poder desarrollar prácticas de enseñanza equitativas para la apropiación de saberes actuales y significativos de lxs jóvenes.

-Lxs autorxs

Índice

Advertencia	10
Presentación	11
Introducción	14
Capítulo 1	
Educación Física como Derecho.....	15
<i>Facundo Ramirez y Santiago Fusé</i>	
Capítulo 2	
¿Qué enseña la Educación Física? Contenidos educativos de la Educación Física	28
<i>Santiago Fusé y Facundo Ramirez</i>	
Capítulo 3	
Deporte(s): Introducción	37
<i>Santiago Fusé y Facundo Ramirez</i>	
Capítulo 3.1	
Atletismo, carreras, saltos y lanzamientos.....	46
<i>Mariana Del Rio</i>	
Capítulo. 3.2	
Bádminton	57
<i>Facundo Ramirez</i>	
Capítulo 3.3	
Básquetbol	63
<i>Santiago Fusé</i>	
Capítulo 3.4	
Fútbol	81
<i>Santiago Fusé</i>	

Capítulo 3.5

Handball 97

Sergio Gustavo Mussa

Capítulo 3.6

Hockey sobre césped..... 108

Rosario Eguaras

Capítulo 3.7

Softbol 130

Laura Eguaras

Capítulo 3.8

Vóley 143

Marisa Jasa y Nicolás Domínguez

Capítulo 3.9

Juegos y Deportes del Mundo 155

Facundo Ramirez, Esteban Mantiñan y Santiago Fusé

Capítulo 4

Prácticas Corporales Gímnicas y Expresivas 174

Fernanda Mariana Del Rio

Capítulo 4.1.

Educación Física y Expresión Corporal en el BBA 185

Ana Wall y Natalia Delocca

Capítulo 5

Juego y Jugar. El juego en la clase de Educación Física 187

Cecilia Renati, Esteban Mantiñan y Natalia Delocca

Capítulo 6

Prácticas Acuáticas 192

Cesar Del Piccolo y Ana María Wall

Capítulo 6.1

La Seguridad en el agua 193

César Del Piccolo

Capítulo 6.2

Natación 200

Ana Wall

Capítulo 6.3

Waterpolo 212

Ana María Wall

Autorxs 218

Advertencia

Este libro se presenta como un material sistematizado para lxs estudiantes de los colegios de pregrado de la Universidad Nacional de La Plata, con el objeto de acompañar las trayectorias y generar bibliografía específica de la disciplina que complemente el desarrollo de las clases de Educación Física.

Tal como lo expresa el título de la obra “Educación Física como Derecho”, el contenido del libro es resultado de un trabajo colectivo que parte con el posicionamiento político ligado al cuestionamiento a la invisibilización, las diferencias y discriminación de cualquier tipo, sean por motivos de género, orientación sexual, identidad de género, discapacidad o étnico racial.

Reconociendo que el uso del lenguaje no es neutral -y teniendo siempre como horizonte la igualdad y respeto de todas las personas-, el uso del lenguaje inclusivo, no sexista y libre de discriminaciones es fundamental para cuestionar cualquier tipo de discriminación, el uso del masculino genérico y la norma binaria.

Todo el material de lectura y visual del libro (imágenes, cuadros, tablas, etc.) intenta evitar cualquier tipo de reproducción y fomento de estereotipos, discriminación o expresiones con connotaciones negativas.

Entendiendo que es un proceso y ejercicio continuo de deconstrucción del lenguaje, en la escritura del libro se utilizan diferentes estrategias tipográficas y de desdoblamiento (como el uso de “a/o” y “x”) respetando el lenguaje y forma de expresión utilizados por cada autor o autora en la redacción de sus respectivos capítulos.

Pedimos disculpas si por error u omisión en algún apartado o sección del libro esto no sucede, todavía estamos transitando la deconstrucción del lenguaje.

Presentación

(...) trabajar significa hacer una labor fecunda. Significa que nuestro trabajo no sea simplemente una rutina. [...] sino que creemos en la posibilidad de mejorar lo que hay o producir algo nuevo. [...]

Bleichmar, S. (2008:57)

Queridas y queridos estudiantes, lectores de este libro de cátedra.

Las y los invitamos a recorrer estas páginas que dan cuenta de un intenso trabajo colectivo de revisión y renovación disciplinar, inscripto en un contexto socio-histórico e institucional signado por un cambio de paradigma en torno a la educación y a la concepción de las infancias y juventudes.

Restituir esta trama requiere historizar un proceso que parte del reconocimiento de la educación como derecho y de la obligatoriedad del nivel, en el marco de la Ley de Educación Nacional N° 26.206 y de la Reforma del Estatuto de la Universidad Nacional de la Plata del año 2008, junto con la definición de las y los estudiantes como sujetos de derecho, conforme la Ley N° 26.061 de Promoción y Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes y la implementación de la Ley N° 26.160 de Educación Sexual Integral.

Este es el contexto de las políticas de inclusión que se vienen desplegando en el Liceo desde el año 2014¹, alentando y acompañando transformaciones y cambios en la enseñanza que contaron con un fuerte compromiso de los equipos docentes, como queda plasmado a lo largo de este libro.

La experiencia de revisión y reconstrucción de las prácticas de Educación Física da cuenta no sólo de las posibilidades de cambio, de reinención, sino de un verdadero punto de inflexión que se manifiesta en el pasaje de una Educación Física tradicional, reproductora acrítica de estereotipos de género a una Educación Física en clave de equidad, inclusiva y con perspectiva de género, como señalan Fusé y Ramírez.

¹ En el marco de los Proyectos Académicos y de Gestión "Forjar encuentros: el arte de educar haciéndole lugar al otro" (2014-2018), "Forjar encuentros para construir lo común" (2018-2022) y "Recrear lo común" (2022-2026).

En esta dirección, un impulso significativo provino del proyecto de *“Articulación curricular e integración institucional para el fortalecimiento de las prácticas de convivencia escolar”* que reunió a los docentes de Educación Física del Colegio Nacional “Rafael Hernández”, del Bachillerato de Bellas Artes “Francisco A de Santo” y del Liceo “Víctor Mercante” coordinados por la Dirección de Inclusión Educativa dependiente de la Prosecretaría de Pregrado de la UNLP.²

Los desafíos que enfrentaron los equipos docentes en el marco de la implementación del Proyecto superaron los objetivos convivenciales iniciales habilitando recorridos formativos y debates que fueron profundizando la reflexión disciplinar, especialmente bajo el impacto de la implementación de la Ley de Educación Sexual Integral, al tiempo que brindaron espacios y condiciones institucionales para profundizar el trabajo conjunto de los equipos docentes de Educación Física de los distintos colegios³.

Y ahora sí, llegados a este punto, las y los invitamos a recorrer las páginas de este libro, en las que podrán apreciar un material especialmente elaborado para ustedes en el que cada capítulo propone un itinerario singular por diferentes prácticas deportivas, gimnásticas, expresivas, y juegos que se constituyen en los ejes de la enseñanza de las prácticas corporales en la escuela secundaria desde un enfoque de derechos.

Celebramos el trabajo conjunto que vincula a docentes del Bachillerato de Bellas Artes “Francisco A. de Santo” y del Liceo “Víctor Mercante”. Celebramos todas aquellas iniciativas que profundicen el trabajo como sistema y la integración institucional. Celebramos este libro y agradecemos el trabajo colaborativo, comprometido y sostenido por todos y cada uno de los docentes.

Prof. Constanza Erbetta y Prf. Julieta Miranda
Vicedirectora y Directora del Liceo Víctor Mercante

² La propuesta se inicia en el año 2013, a pedido de las autoridades de los colegios, con miras a atender ciertos problemas vinculados y es implementada desde el Observatorio de Prácticas de Convivencia Escolar (OPCE), creado en el año 2012, como área de la Prosecretaría de Asuntos Académicos.

³ Como parte de las acciones significativas de este Proyecto se implementó la experiencia piloto de cursada en 3er año en grupos integrados por estudiantes del Liceo “Víctor Mercante”, del Colegio Nacional “Rafael Hernández” y del Bachillerato de Bellas Artes “Francisco A. De Santo” y se realizaron encuentros de socialización de experiencias sobre la enseñanza de diferentes deportes y juegos como espacios de intercambio y actualización disciplinar, entre otras.

El presente libro es una hermosa muestra de trabajo colaborativo. Un trabajo que se detiene a pensar las prácticas en la escuela secundaria hoy, en tiempos de gran incertidumbre. Es sabido que la igualdad no viene dada por la realidad y que las desigualdades se profundizan todos los días. Por tanto, es responsabilidad de la escuela intervenir para lograr interrumpir la reproducción de las desigualdades, e impedir se cumplan las profecías de exclusión. La escritura de este libro, que conceptualiza a la Educación Física como derecho y pone en escena distintas prácticas corporales, se constituye entonces como un gran aporte considerando las políticas de inclusión educativa que se vienen desarrollando en las últimas décadas, a partir de la obligatoriedad del nivel y de la incorporación de sectores tradicionalmente excluidos.

El Bachillerato de Bellas Artes asume la igualdad como derecho e instala la construcción de igualdad como política educativa transversal a todas las dimensiones. Con el convencimiento de que las oportunidades generan una posibilidad de futuro y se transforman en actos que pueden gestar un porvenir distinto al dado por la asimetría existente. Hoy se habla de las multidimensiones de la desigualdad y esto vuelve más complejo el abordaje al interior de las instituciones. La construcción de un nuevo marco para pensar las prácticas corporales habilita el desarrollo de trayectorias educativas diversas, que no son lineales, que asumen distintas formas y ritmos.

En el Bachillerato de Bellas Artes siempre nos preguntamos ¿qué escuela queremos habitar? Y es la que construye una narrativa de la igualdad propia en cada espacio curricular. Pensar a la Educación Física como derecho es un aporte para consolidar y transformar una institución con las condiciones para que la emancipación de todos, todas y todes sea posible.

Prof. Andrea Aguerre
Directora del Bachillerato de Bellas Artes – UNLP

Introducción

Este libro es la continuidad del proceso colectivo iniciado previamente, en el cual se diseñaron y actualizaron los programas de Educación Física tanto en el Liceo Víctor Mercante como en el Bachillerato de Bellas Artes. Esta tarea dio lugar a problematizar y preguntarnos por el material de lectura y bibliografía ofrecida a lxs estudiantes al momento de cursar y acreditar la asignatura.

Entendemos que la Educación Física, en tanto disciplina escolar, se ha caracterizado por la ausencia o falta de material bibliográfico específico para la formación de lxs estudiantes de los colegios secundarios.

En este marco, de rediseño y actualización de los programas, hemos advertido que la bibliografía destinada a lxs estudiantes del sistema de pregrado generalmente coincide con la utilizada en la formación de profesionales en el área de la Educación Física, y no a los objetivos planteados tanto por la disciplina en el nivel escolar como los proyectos institucionales de los colegios.

A mismo tiempo, la bibliografía utilizada generalmente hace referencia al entrenamiento y rendimiento deportivo, el cual, de manera instrumental, aborda solo aspectos técnicos, tácticos y físicos que se presentan de manera descontextualizada de la práctica educativa y no necesariamente son abordados como contenidos educativos.

Entender la enseñanza de la Educación Física y las Prácticas Corporales como contenidos histórica y socialmente significativos en una cultura determinada genera pensar en un abordaje inclusivo que atienda a los intereses y necesidades de lxs estudiantes.

En este sentido, nos resulta relevante la adecuación y elaboración de bibliografía específica a utilizar, planteándonos, no sólo qué tipos de saberes y bibliografía ofrecemos a nuestrxs estudiantes (ya no para una formación profesional o deportiva), sino que además esté fuertemente comprometida con la formación para la vida, la autonomía de lxs jóvenes y la apropiación de saberes para la ampliación de su universo cultural.

En esta perspectiva, los contenidos de este libro se desarrollan en función de un posicionamiento transversal, que, además de promover la enseñanza de contenidos propios de la Educación Física (juegos, deportes, diferentes formas de gimnasia y prácticas en el medio acuático, vida en la naturaleza), permitan contextualizarlos con la perspectiva de derecho e inclusión, posibilitando la construcción de condiciones didácticas con perspectiva de género, para una enseñanza más justa, igualitaria y democrática.

CAPÍTULO 1

Educación Física como Derecho

Facundo Ramirez y Santiago Fusé

Introducción

Pensar la Educación Física como derecho implica tener una mirada reflexiva sobre la diversidad y requiere un análisis crítico sobre las prácticas de enseñanza y cómo han evolucionado las diferentes concepciones disciplinares a lo largo de la historia hasta el presente. Desde sus inicios, la Educación Física ha mostrado indicios de cumplir con una misión de control y normalización de los cuerpos que, al parecer, no hizo más que sostener y fomentar desigualdades desde una sociedad patriarcal.

Luego de presentar el recorrido histórico de la Educación Física como disciplina escolar, ofrecemos una propuesta de enseñanza en el marco de los Colegios de la Universidad Nacional de La Plata, Bachillerato de Bellas Artes “Francisco A. de Santo” y el Liceo “Víctor Mercante” con perspectiva de derecho, estrechamente vinculada a La Ley de Educación Sexual Integral N° 26.150, pregonando la igualdad de oportunidades sin diferencias de género.

1- ¿Qué es la Educación Física?

Como disciplina escolar, la Educación Física es una asignatura que tiene por objetivo enseñar ciertas formas de la cultura y la sociedad relacionadas con las acciones del cuerpo, a las cuales denominamos prácticas corporales¹. Estas prácticas, saberes y movimientos a enseñar son el resultado de una selección o recorte de la cultura que se consideran relevantes de una sociedad y, por lo tanto, requieren ser aprendidos por lxs estudiantes ya que resulta importante para su formación y desarrollo, de modo que puedan desenvolverse como sujetxs autónomxs y competentes² en la sociedad. Por lo tanto, podemos definir a la Educación Física como la disciplina escolar que se encarga de enseñar ciertos saberes y usos del cuerpo, es decir, una educación

¹ Entendemos por estas a las formas de hacer, pensar y decir que tienen por objeto las acciones del cuerpo.

² Por competentes no nos referimos a competir, sino a que sean aptxs para desenvolverse de manera reflexiva y autónoma para desarrollarse en la cultura en que viven y transformar su propia realidad. Además, al contrario del concepto competencia, buscamos lograr sujetos fuertemente comprometidos por el Otro, lo comunitario y lo común.

corporal y del movimiento, de contenidos socialmente significativos y culturalmente relevantes para una sociedad y cultura determinada.

De esta manera, podemos concluir que los contenidos que enseña la Educación Física son saberes y formas de moverse de la sociedad que tienen por objeto a los cuerpos en movimiento, como los juegos, los deportes, las prácticas corporales en el medio natural, diferentes tipos de gimnasias y la natación, entre otras.

Cabe destacar que estas prácticas corporales se han ido configurando a lo largo de la historia en diferentes culturas. Prácticas que cada sociedad se las ha apropiado de diversas maneras, otorgándoles diversos significados como, por ejemplo, el desarrollo de diferentes deportes en particular, ciertas formas de juegos y modos de jugar, algunas gimnasias, los campamentos y las diferentes formas de prácticas acuáticas.

En las sociedades occidentales y de América son hegemónicos y muy conocidos ciertos deportes, tales como el fútbol, el básquet, el vóley y el hándbol, entre otros. Mientras que, en otros países o regiones con culturas diferentes (sobre todo en Asia) estos deportes no son tan relevantes y dejan de tener la misma importancia y desarrollo que presentan en nuestra cultura; existen otros tipos de prácticas y deportes que sí son hegemónicas allí -y no tanto aquí-, como por ejemplo los deportes de lucha. Lo mismo sucede con los diferentes juegos y las formas de jugar que se encuentran fuertemente vinculados y determinados por las tradiciones populares de la cultura de un país o región.³

Para finalizar, queremos señalar que este tipo de prácticas a enseñar (sean deportes, juegos, gimnasias, las prácticas corporales en el medio natural y el medio acuático, entre otras) no poseen un carácter educativo por sí solas; sino que son parte del capital cultural y simbólico de una sociedad y que la Educación Física se las apropia y las transforma en saberes educativos a ser enseñados, expresándolas y formalizándolas en los programas de la asignatura.

Lxs encargadxs de interpretar y de llevar a la práctica esos contenidos para enseñarlos a lxs estudiantes y que estos puedan apropiarse de dichos saberes. Por lo tanto, la Educación Física en el Liceo Víctor Mercante y Bachillerato de Bellas Artes (de aquí en adelante LVM y BBA respectivamente) enseñan prácticas corporales tales como algunos juegos, algunos deportes, diferentes formas de gimnasia, natación y prácticas corporales en el medio natural (vida en la naturaleza).

Esta forma de entender a la Educación Física como práctica corporal nos permite incorporar otras prácticas emergentes como las circenses, la danza, los juegos y deportes alternativos, entre otras.

³ Dentro de este tipo de prácticas o deportes podemos mencionar el Kabaddi (deporte de lucha muy tradicional en Asia, el cual es deporte nacional de la república de Bangladesh) y el Bádminton (deporte muy popular en la India).

2- La Educación Física a lo largo de la historia: una historia de desigualdades y huellas sobre los cuerpos

Si bien entendemos que aún falta mucho para alcanzar verdaderas condiciones de igualdad, no queremos dejar de destacar que nos encontramos transitando un proceso de fuerte reconstrucción de nuestras prácticas y discursos que, como construcciones sociales naturalizadas en el tiempo, han dado como resultado el establecimiento de grandes condiciones de desigualdad construidas especialmente a partir de las diferencias de sexo.

El intento por alcanzar una sociedad más justa e igualitaria en materia de derechos e inclusiones en las condiciones de vida de las personas, independientemente del género, se encuentra en el centro del debate. Como resultado de luchas y debates producidos a partir de los movimientos y reivindicaciones feministas, en la historia reciente se observa la implementación y conquistas de una serie de medidas, leyes, políticas y acciones que pretenden alcanzar, no sólo una verdadera igualdad en los derechos de las mujeres, sino también la reflexión y el reconocimiento sobre nuevas masculinidades e identidades disidentes; como así también la prevención y erradicación de toda discriminación y violencia.⁴

No obstante estos grandes avances señalados, entendemos que aún queda mucho por hacer para erradicar estas barreras que permitan construir definitivamente una sociedad más justa y equitativa.

En este sentido, debido al rol privilegiado que presenta en la formación integral de las personas, particularmente en la construcción de los cuerpos y la realización de ciertas prácticas, hábitos, normas y formas de moverse, la Educación Física tiene mucho para decir y aportar.

Pese a esta gran potencialidad que presenta la Educación Física, tradicionalmente no hizo más que reafirmar las diferencias en la construcción de los cuerpos y en las maneras de moverse de una persona de acuerdo a las normas -o ciertos modelos- de masculinidad y feminidad, que, por un lado, no sólo sostienen y profundizan las desigualdades entre estos, sino que al mismo tiempo elimina toda diferencia o diversidad disonante que no se ajuste a los modos hegemónicos de ser masculino o femenina.

Scharagrosky (2002-2003) señala que *“en la Educación Física queda mucho género por cortar”*, en una clara alusión a la ausencia de una reflexión crítica sobre la manera que contribuyó a sostener esas diferencias de género, según la persona pertenezca a un sexo

⁴ Entre algunas acciones podemos señalar el Programa Nacional de Educación Sexual Integral (ESI) creado en el año 2006 a partir de la Ley 26.150, con el propósito de garantizar el derecho a recibir educación sexual integral en todos los establecimientos educativos del país (tanto de gestión privada como estatal; en todos los niveles y modalidades). También podemos mencionar la Ley de Identidad de Género, Ley 26.743, la cual permite modificar los datos personales de una persona para desarrollar su personalidad de acuerdo con la identidad autopercebida. Más próximo en el tiempo, encontramos el Plan Nacional de Igualdad en la Diversidad 2021-2023 propone crear condiciones de igualdad sustantiva en la diversidad para que las mujeres y LGBTI+ puedan acceder a sus derechos y ejercerlos de manera libre, justa e igualitaria.

biológico u otro. Es decir, a partir del sexo biológico asignado a una persona en el momento de su nacimiento (hombre o mujer), se depositan en ella una serie de características y asignaciones sociales diferenciadas que terminan por “naturalizar” y determinar ciertas formas de ser y vivir como hombre o mujer.

En este sentido, Scott, J. (1996) afirma que el término género *“rechaza las explicaciones biológicas que explican las diversas formas de subordinación de la mujer a partir del hecho de que las mujeres tienen la capacidad de dar a luz y los hombres tienen más fuerza muscular.”* A diferencia de esto, el género, continúa la autora, *“se transforma en una manera de señalar las construcciones culturales sobre los roles apropiados de la mujer y del hombre”* (1996;4).

Por lo tanto, podemos concluir que entendemos por género a:

Una construcción histórica, cultural, social y política que alude a las características que suelen asignarse a varones y mujeres. Es decir, a los aspectos socialmente atribuidos a un sujeto que diferencian lo masculino de lo femenino, en base a sus características biológicas. (Ministerio de Turismo y Deportes, Secretaría de Deportes, 2019, p. 8)

Al mismo tiempo, cabe señalar que estos aspectos socialmente atribuidos y modos de “ser mujer” o “ser varón” se encuentran determinados por los roles de género construidos por cada cultura a lo largo de su historia. Brevemente, podemos definir a los roles de género como el conjunto de normas sociales y de comportamientos que son asociados y considerados apropiados para varones, mujeres y personas no binarias. De este modo, los roles de género difieren ampliamente en cada cultura y en cada época: por lo tanto, los estereotipos de género son las opiniones o los prejuicios generalizados sobre lo que una persona debería ser o hacer en función de su género.

Esta perspectiva y roles de género que dan cuenta de lo que la sociedad espera de una persona piense, sienta y actúe en función de ser un varón o una mujer, muy lejos está de ser algo natural y mucho menos neutral: pues, además de variar según la época y sociedad, al mismo tiempo determinan desigualdades, es decir, diferencias -particularmente entre los varones y otras identidades- que favorecen sistemáticamente a uno de los grupos.

En nuestra sociedad, esto queda explicitado en un sistema que puso a las mujeres -y otras identidades no heteronormadas- en un lugar subordinado, es decir, por debajo de los varones. Lo que se denomina como sistema patriarcal, *“en el cual el poder se encuentra exclusiva o en su gran mayoría, en manos de los varones y, cualquier distinción, exclusión o restricción hecha sobre la base del sexo tiene el efecto o la intención de menoscabar o anular el reconocimiento, el goce o ejercicio de sus derechos y las libertades fundamentales de las mujeres y otras identidades”* (Ministerio de Turismo y Deportes, Secretaría de Deportes, 2019).

Para comprender y dar respuesta a las desigualdades que se constituyeron a partir de estas diferencias de género establecidas a lo largo de la historia, resulta apropiado indagar sobre la propia historia de la Educación Física, y el modo particular en que esta disciplina escolar actuó como un mecanismo de control social con la misión de construir y sujetar los cuerpos (y los cuerpos en movimiento).

3. ¿Por qué analizar la historia de la Educación Física desde una perspectiva de género?

En consonancia con lo desarrollado hasta aquí, abordar la historia de la Educación Física desde una “perspectiva de género” implica dar cuenta sobre la trama de relaciones de poder que se suceden al interior de las sociedades alrededor de las diferentes identidades sexuales y de género; así como el proceso de reproducción y legitimación de un determinado sistema sexo/género, en este caso desde las clases de Educación Física.

Entendemos que las asignaturas escolares describen, prescriben, comprenden y definen al cuerpo en un sentido amplio, léase el cuerpo en la Biología, en la Filosofía, etc. En este aspecto, la Educación Física tuvo -y tiene- un rol trascendental a los efectos de trazar una construcción de los cuerpos, pues se asume como escenario en el cual, su intención y función originaria fue la normalización, el control, regulación y moldeado de los cuerpos.

Al pensar la relación entre el análisis de la historia y la Educación Física, la historiadora María Laura Mendez señala que *“La Historia y la Educación Física deben ser aliadas en su intento de analizar y comprender problemas de la realidad presente y pasada. El problema se aborda en su complejidad con el aporte de ambas, la historia aporta respuestas desde sus saberes específicos, pero las preguntas las hace la Educación Física”* (2014:319).

Por lo tanto, si bien entendemos que desarrollar la genealogía⁵ de la Educación Física resulta una tarea que excede largamente al presente libro, sí creemos indispensable reconstruir una breve reseña histórica que dé cuenta y nos permita -en palabras de la autora- preguntarnos sobre la manera en la que se instituyó y fundamentó la Educación Física como disciplina en el marco escolar.

Partimos de sostener que la escuela en general y la Educación Física en particular son el resultado de un largo proceso de acontecimientos y momentos históricos que configuran prácticas, saberes/discursos y contenidos de enseñanza al interior de la asignatura que terminan

⁵ Entendemos por genealogía como un método de estudio de la historia para entender el presente. Una historia del presente cuya actividad debe ser elaborada a partir de una reconstrucción intelectual que piensa el pasado como la historia de la construcción de la cultura del mundo social actual.

operando y conformando una serie de estructuras y dispositivos⁶ que fundamentan su acción disciplinar/escolar.

De esta forma, las prácticas escolares -y particularmente la Educación Física- históricamente han puesto en evidencia barreras socioculturales que no han hecho más que perpetuar condiciones de discriminación, dominación y violencia hacia ciertos sectores de la sociedad a partir de discursos homogeneizadores y disciplinantes que dieron fundamento y sentido a un gran abanico de prácticas. Como consecuencia de estas prácticas, se producen o perpetúan situaciones de desigualdad que se traducen en exclusión de saberes y formas de prácticas corporales (en otras palabras que una persona pueda hacer o no hacer en función a su sexo y no por elección o derecho propio).

A continuación, presentaremos diferentes contextos políticos, sociales y culturales en los cuales se justificaron los discursos que construyeron a la Educación Física. En contraposición, luego explicaremos la manera en que concebimos, fundamentamos y postulamos en la actualidad la enseñanza de la Educación Física en los colegios LVM y el BBA.

4. Los comienzos de la Educación Física

Desde el momento en que se oficializó la Educación Física en el ámbito escolar argentino, se originó todo un campo de saber sobre el cual la fundamentan pedagogos, psicólogos, médicos, fisiólogos e higienistas preocupados por normalizar y conformar un determinado orden corporal de la población, especialmente la infancia.

En tanto disciplina escolar, la Educación Física nació a partir de la sanción de la Ley N°1420 (Ley Federal de Educación Común,⁷ la cual da origen al Sistema Educativo Nacional Argentino en el año 1884) a partir de la cual, la Educación Física es obligatoria en el ciclo primario tanto para varones como para mujeres. Es en ese contexto, en el cual la Educación Física Escolar surge como política de estado nacional para dar respuesta a dos grandes preocupaciones para la regulación, el control y disciplinamiento de los cuerpos. Por un lado, frente a la necesidad de construir y consolidar el proyecto de una identidad nacional colectiva y homogénea; y por el otro,

⁶ Giorgio Agamben llama dispositivo a *“todo aquello que tiene, de una manera u otra, la capacidad de capturar, orientar, determinar, interceptar, modelar, controlar y asegurar los gestos, las conductas, las opiniones y los discursos de los seres vivientes.”* (AGAMBEN, 2005: 257). Entre los dispositivos que este autor señala, se encuentra la Escuela, la escritura, etc.

⁷ Ley que estructura el sistema educativo nacional estableciendo la obligatoriedad de la enseñanza, su carácter gratuito y laico, a cargo del Estado.

abordar el cuidado del bienestar físico, el cuidado y la conservación de la salud y la moral de la población, proceso que fue denominado y reconocido como higienismo.⁸

El autor Pablo Scharagrosky (2001) es claro al afirmar que desde su nacimiento dentro del Sistema Escolar Argentino la Educación Física quedó marcada y determinada por dos fuertes huellas: la huella militar y la huella higiénica. Estas huellas se complementan con otro elemento fundamental que, con el paso del tiempo, resultaron determinantes para la construcción y establecimiento de las desigualdades y diferencias de género: a pesar de que a partir de la mencionada Ley N°1.420 la Educación Física en el ciclo primario era obligatoria tanto para varones como para mujeres, presentó *“la separación entre dos modalidades de ejercitaciones y actividades, con diferentes cualidades y destinatarios”* (Scharagrosky; 2002).

Por lo tanto, con la función delegada de disciplinar los cuerpos, la Educación Física no sólo separó los cuerpos femeninos y masculinos al momento de enseñar, sino que además se dedicó a construirlos y diferenciarlos a partir de enseñar -o dejar de enseñar- ciertas prácticas corporales legitimadas en función de la manera de entender a los cuerpos y al movimiento (femeninos o masculinos) de acuerdo a los patrones, estereotipos y modelos sociales/culturales de la época: varones fuertes, con carácter y aptos para la guerra y la producción; mientras que para las mujeres se ocupaba de prepararlas para el cuidado de la raza, es decir, para ser madres y el cuidado del hogar.

Esto no sólo conformó un cierto orden corporal generalizado y sexualizado a partir de opuestos (varón-mujer), sino que al mismo tiempo profundizaron los modos en que se articuló con otros tópicos y preocupaciones de la época. El estereotipo binario de género hegemónico femenino/masculino, la moralidad, el *“desvío”* y la anormalidad de quienes no se ajustaran al discurso y forma dominante de *“ser una niña”* o *“ser un niño”*, a partir de lo cual se prescribieron prácticas aparentemente legítimas en función de los cuerpos sexuados.

Esta construcción ideal de los cuerpos masculinos o femeninos a partir del contraste y en relación con la masculinidad (y viceversa) está íntimamente relacionada con las formas o modos deseables de ser femenina o masculino al momento de realizar una determinada práctica deportiva, gimnástica o lúdica, que configura ciertas formas de ejercer los roles de género esperados, para las cuales el acceso de la mujer a estas prácticas corporales estuvo determinado por el temor a la virilización y para la maternidad.

En sus inicios, la Educación Física escolar argentina estuvo representada por un conjunto de prácticas corporales entre las que sobresalieron distintos tipos de gimnasia, predominantemente

⁸ Se denomina “Higienismo” a la intervención del Estado para atender aspectos de carácter sanitario de la población. Este proceso fue desarrollado especialmente entre 1880 y 1920, estuvo centrado en los problemas sanitarios de la población, especialmente de los grandes centros urbanos que concentran/hacían a la población. No sólo se preocupa de enfermedades infecto-contagiosas causantes de epidemias; sino que, además de la malnutrición, el alcoholismo y otros principios morales de la población.

la de corte militar, y la utilización de algunos juegos, danzas, paseos, caminatas, etc.; y posteriormente en el desarrollo deportivo, vinculado al rendimiento.

En ese primer momento, la gimnástica y sus clases de gimnasia estaban orientadas en la educación del cuerpo, poniendo el foco en cuestiones posturales y de preparación para la vida social. De este modo, la Educación Física pasó a ser parte de la formación general de lxs estudiantes.

En los inicios de la Educación Física, la educación del cuerpo presenta diferentes objetivos de acuerdo al sexo biológico: para las mujeres las clases de gimnasia estaban orientadas hacia el mejoramiento y estilización de cuerpo y cierta gracia femenina con foco en las formas y los gestos; mientras que para los hombres poseía una impronta militar, buscando el rendimiento para lograr ser más fuertes física y moralmente (de acuerdo estereotipo masculino de la época).

En las primeras décadas del siglo pasado, la Educación Física era de corte militar, basada en la disciplina y prácticas del higienismo escolar. Desde dicha impronta, todas las actividades que se desarrollaban en el ámbito escolar (sea la gimnasia, los juegos, las rondas escolares, entre otras) se encontraban orientadas hacia la consecución de valores como la disciplina, la tolerancia al dolor, el respeto a la jerarquía, la firmeza, la rectitud y el coraje y respeto y la obediencia por la patria; todos estos valores contribuyeron a la configuración de cierto modelo de masculinidad en oposición al supuesto modelo de feminidad.

A modo de cierre de esta idea de Educación Física Militar, encontramos en las investigaciones de Pablo Scharagrodsky relaciones y fundamentaciones entre la enseñanza de la Educación Física para varones y mujeres, a partir de las diferencias de sexo:

Tercer grado: Ejercicios Militares: (para varones) Movimientos uniforme de flanco, media vuelta, marchas, contramarchas, alineación y formación en hileras y en batalla.

Tercer grado: Ejercicios Calisténicos (para mujeres): pasos y juegos rítmicos.

(Programa para las Escuelas Comunes de la Capital de 1899)

Otra perspectiva que fundamentó a la Educación Física fueron los discursos médicos, especialmente desde el higienismo, la psiquiatría y la fisiología. Desde esta mirada, la participación de las mujeres en la EF se fundamentaba en el cuidado de la raza y, por lo tanto, las clases tenían como objetivo mejorar la función maternal, preocupándose por el cuidado de ciertas zonas del cuerpo (como la pelvis y el abdomen) y los órganos reproductores femeninos.

De la misma manera, la fisiología fundamentó una Educación Física de la mujer para la maternidad y el mejoramiento de la raza, dado que, según estos discursos, el mejoramiento de los perfiles fisiológicos (como la resistencia cardiovascular y el fortalecimiento de ciertas zonas del cuerpo, entre otros) garantizarán el cuidado de la salud y el bienestar de la niña y futura madre y, con ella, el de las próximas generaciones. Desde este saber fisiológico, se recetan o excluyen

ciertos tipos de ejercicios y actividades en función del sexo de la persona: ejercicios de fuerza para varones y como sostenía Romero Brest (1911) “...los ejercicios de estética, de armonía de las formas de la gracia de los movimientos, más que los de la fuerza o violencia, son los apropiados y característicos de la fisiología, y por lo tanto son aquellos cuya ejecución abordan las niñas con más gustos y facilidad” (Scharagrosky, 2004).

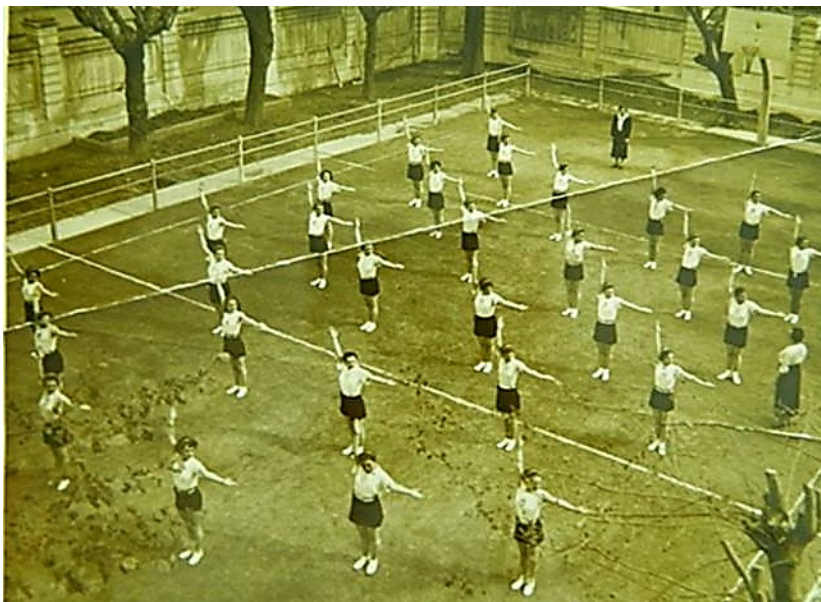


Ilustración 1. Clase Metodizada de Educación Física en el LVM. Octubre 1936 (Archivo Liceo Víctor Mercante)

En la tercera década del siglo XX, se produce el momento en el cual aparecen los deportes en la currícula escolar de la Educación Física, cobran fuerza en las prácticas escolares, como así también en dichos programas se le suman las danzas folclóricas, en búsqueda de un nuevo paradigma de la educación vinculado a la idea de construcción de la identidad nacional.

A mediados de la década del 40, la Educación Física empezó a considerarse como una práctica más solidaria y recreativa, de este modo se empezaba a dejar de lado las prácticas de corte militar y la educación del cuerpo con los objetivos de moldear y preparar el cuerpo para objetivos militares.

En los años 60 y 70 se vuelven a imponer ciertas prácticas de gimnasia más estricta y tradicionalista, pero empiezan a ser cuestionadas esas formas. Del mismo modo, también se empieza a cuestionar las divisiones de género. De esta manera, se consolida definitivamente el desarrollo deportivo en las clases.

Con la vuelta a la democracia, la idea de la competencia deportiva y la militarización de las prácticas con la gimnasia de preparación empiezan a quedar de lado, dando lugar a una enseñanza más cercana al juego y la recreación. A partir de este hecho histórico (vuelta a la

democracia) se consolidan la gimnasia, primero, y el deporte posteriormente, como las prácticas predominantes y hegemónicas en el marco de la enseñanza de la Educación Física en la escuela.

Como resultado de este largo proceso histórico, que transitó desde la gimnasia militar, con los objetivos ya mencionados anteriormente y el establecimiento de exigencias físicas a modo de preparación para objetivos militares (para varones) y el cuidado de las generaciones futuras y el cuerpo (mujeres), se establecieron ciertos modelos hegemónicos de masculinidad y femineidad.

De este modo, las características principales de la masculinidad hegemónica fueron términos tales como: mayor valoración social, una persona activa, con el rol de proveedor, con rudeza, virilidad, fuerza, velocidad, agresividad y valentía. Y como contrapartida, la femineidad hegemónica resalta como características primordiales: menor valoración social, una persona pasiva, con rol de reproducción y cuidado, con debilidad y falta de musculatura, lenta, frágil y dócil.

5- La Educación Física en el Bachillerato de Bellas Artes y el Liceo Víctor Mercante

Como señalamos hasta aquí, a pesar de que la Educación Física tuvo una función trascendental en la construcción de los cuerpos y el sistema binario jerárquico de género, también podemos destacarla como una de las disciplinas que justamente presenta más potencialidades para revisar estereotipos de género instalados en la sociedad y promover relaciones más justas e igualitarias entre los géneros. Es por esto que la enseñanza de la Educación Física en estas escuelas es concebida como derecho, con carácter inclusivo, democrático y con la ESI como contenido transversal.

En este marco conceptual y contextual se propone una enseñanza que intente superar la mirada androcéntrica, heteronormativa y sexista para plantear una Educación Física en clave de equidad⁹, inclusión, que cuestione y deconstruya las tradiciones arraigadas y reproducidas de forma irreflexiva por la Educación Física tradicional. Las clases de Educación Física pueden constituirse en espacios oportunos para problematizar y cuestionar las prácticas corporales hegemónicas, entendiendo a las mismas como construcciones sociohistóricas que generan desigualdades y reproducen determinadas formas de hacer, sentir y pensar el cuerpo. De esta manera, la Educación Física puede y debe involucrarse en la construcción de una reflexión crítica

⁹ Equidad de género: Alude al acceso igualitario de mujeres, varones y otras identidades a los Derechos humanos para contribuir y beneficiarse del desarrollo económico, social, cultural y político. Sobre la base de que mujeres, varones y otras identidades con compañerxs por igual en sus casas, comunidades y sociedades, debe existir una valoración equitativa de las similitudes, diferencias y particularidades de cada existencia.

con lxs estudiantes sobre los modelos corporales circulantes y los estereotipos de género imperantes en la sociedad.

Entendiendo que el saber se construye en el diálogo entre profesorxs y estudiantes mediados por el currículum, se considera fundamental la decisión de lxs profesorxs al momento de plantear metas, seleccionar contenidos y formas de intervención, atendiendo a las características de los grupos. Los contenidos y los ejes seleccionados responden a una lógica disciplinar, que propone una enseñanza que provoque distintos modos de vincularse con el saber y un aprendizaje crítico reflexivo.

Las estrategias didácticas y las formas de evaluación superan el abordaje técnico y estructurante, adhiriendo a políticas curriculares e institucionales promotoras de la integración como valor para una dimensión proyectiva de la educación. La intervención de lxs profesorxs es clave en la construcción de la grupalidad, en promover en lxs estudiantes la reflexión en torno a la responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismx, del otrx y del ambiente. Las clases favorecen experiencias de convivencia democráticas cuando son concebidas como espacio de encuentro para aprender, donde se construyen grupos que posibiliten que lxs estudiantes se interrelacionen e interactúen entre sí, con objetivos y metas comunes que permitan la participación de todxs. En este espacio deben ser prioritarios los aportes del otrx para conseguir las metas propias; y se promueva la necesidad de crear y respetar normas y reglas; tener conciencia grupal, desempeñar distintos roles, organizarse en forma participativa, asumir compromisos y argumentar decisiones.

Como Departamentos de Educación Física de ambos colegios -y en el marco institucional de la Universidad Nacional de La Plata-, concebimos a la educación como derecho que “se ofrece abierta e inclusiva para toda la sociedad”¹⁰ y, como tal, asumimos el compromiso y la convicción de reconocer la alteridad -haciendo lugar al Otrx- en un marco de igualdad. Por tal motivo, nos constituimos como garantes del derecho a la educación para todxs lxs jóvenes como sujetos activos en la construcción y desarrollo de las clases para enseñar Educación Física desde una perspectiva inclusiva, lo que nos obliga a desarrollar estrategias y propuestas que favorezcan y promuevan condiciones de posibilidad de todxs lxs estudiantes para las prácticas corporales, garantizando el acceso -y la permanencia- a una educación igualitaria y de calidad.

Reconocemos en la diversidad un elemento enriquecedor de las prácticas educativas, independientemente que, del encuentro y la puesta en valor de esa diversidad, se amplíe la complejidad de las prácticas y se amplifiquen las posibilidades de conflictos. En este sentido, será decisivo el tratamiento pedagógico de estas situaciones, permitiendo y propiciando procesos de: participación equitativa, definición de metas comunes con procesos de debate y consenso, establecimiento de redes de interdependencia que favorezcan la cohesión, construcción progresiva del

¹⁰ Estatuto Universidad Nacional de La Plata. Preámbulo (2008).

sentido de pertenencia y fundamentalmente también promoviendo modos de comunicación asertiva entre lxs estudiantes y con lxs profesorxs.

Esta mirada de una Educación Física Inclusiva, que piensa las prácticas educativas como instancias de formación ciudadana, nos plantea como desafío la construcción de estrategias de enseñanza que permitan un tratamiento pedagógico de lo grupal, reconociendo allí un contenido educativo de relevancia para la construcción de sociedades más democráticas.

La diversidad debe ser pensada y abordada como una realidad constitutiva de las prácticas sociales, pero destacándose como un valor agregado de las prácticas educativas -sobre todo en las situaciones de diversidad de integración institucional y de género que forja el proyecto- potenciando notablemente las posibilidades de una educación basada en el respeto y la solidaridad.

Es por todo ello que nos encontramos fuertemente comprometidos y dedicados con el proyecto -y así continuaremos apostando al desarrollo del mismo- para promover una educación significativa, acorde a las particularidades de lxs jóvenes y volviéndola más democrática, justa y plural.

En definitiva, pensar la Educación Física en estos marcos contextuales es pensarla como un derecho: democrática, igualitaria, inclusiva y sin distinción de géneros, que permite poder desarrollar prácticas de enseñanza equitativas y para la apropiación de saberes actuales y significativos para lxs jóvenes.

Bibliografía

- Aisenstein, A; Scharagrosky, P. (2006). Tras las huellas de la Educación Física Escolar Argentina. Cuerpo, género y pedagogía 1880-1950-. Prometeo.
- Estatuto Universidad Nacional de La Plata (2008).
- Garriga, J; Surin, P. (2019) Pido Gancho: Género y nuevas masculinidades en la clase de Educación Física 1era Edición Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Chirimbote.
- Mendes, L.M (2014) “¿Historia de la Educación Física o historia en la Educación Física?”. En Cambor, Ezequiel et al., coordinadores (2014). Prácticas de la Educación Física. La Plata: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. (Colectiva y monográfica; 2)
- Ministerio de Turismo y Deportes. Secretaría de Deportes de la Nación. “Cuadernillo de trabajo N°2: Abrir el juego: Estrategias de erradicación de la violencia de género y la construcción de un deporte más justo”. Dirección de contenido. Acá Cultura/Arte/Educación y La nuestra. Fútbol feminista V31.
- Proyecto Académico y de Gestión Liceo Víctor “Mercante”. “Forjar encuentros para construir lo Común”. (2018-2022)

Proyecto Académico y de Gestión Bachillerato de Bellas Artes “Francisco A. de Santo” “Texturas Reunidas (2018-2022)

Secretaría de Deporte de la Nación. Capacitación Ley Micaela. Módulo 2: Introducción a la perspectiva de género. Conceptos básicos para analizar el deporte en clave de género.

Scharagrodsky, P. (2001). De la Testosterona a la virilidad: Visibilizando una política escolar generizada. En Revista Educación Física y Ciencia Año 5, p- 78-90

Scharagrodsky, P. (2002-2003) En la Educación Física queda mucho “género” por cortar. En Revista Educación Física y Ciencia, 6. P. 103-127.

Scharagrodsky, P. (2014). Dime cómo te mueves y te diré cuál es tu sexo: Discurso médico, educación física y diferencia sexual a finales del siglo XIX y principios del siglo XX. EN: D. Barrancos, D. Guy y A. Valobra (Eds.). Moraldades y comportamientos sexuales: Argentina, 1880-2011. Buenos Aires: Biblos. (Ciudadanía e inclusión)

Scharagrosky, P (2004). Juntos pero no revueltos: La educación Física mixta en clave de género. Cadernos de pesquisa. Vol 34, 10.1590/S0100-15742004000100004

Scharagrodsky, P. (2004). El padre de la Educación Física Argentina: fabricando una política corporal generizada (1900-1940). Perspectiva, 22, 83-119. En Memoria Académica.

Scott, J. (1996). “El género: Una categoría útil para el análisis histórico”. En *De mujer a género. Teoría, interpretación y práctica feminista en las ciencias sociales*. M.C. Cangiano y L. Dubois. Comps. Centro Editor de América Latina. Buenos Aires.

CAPÍTULO 2

¿Qué enseña la Educación Física? Contenidos educativos de la Educación Física

Santiago Fusé y Facundo Ramirez

2.1 Educación – Contenidos Educativos

Previo a desarrollar conceptualmente a la Educación Física, creemos importante señalar algunas aclaraciones respecto al sentido y función de la Educación en general -y de la Escuela Secundaria en particular- desde la perspectiva que fundamentan la enseñanza de los contenidos educativos en las escuelas de Pregrado de la Universidad.

Partimos reconociendo a la Educación como una construcción social e histórica, es decir, producto de la sociedad en un contexto determinado. Como tal, va a reproducir sus desigualdades y contradicciones, pero, al mismo tiempo, se convierte en un factor trascendental que puede contribuir a su transformación y al desarrollo de la historia. En otras palabras, esto conlleva a

... valorar la función conservadora de la educación en su intento por insertar las generaciones jóvenes en las estructuras y orientaciones sociales propias de cada momento histórico, y a la vez la función transformadora que permite a los sujetos adoptar una actitud crítica frente a la sociedad en la que viven y modificar lo que crean necesario. (Diseño Curricular LVM; pág. 3-4)

Esta forma de concebir a la Educación implica entender que todo aprendizaje se produce en un marco social y cultural determinado; es decir, las personas nos constituimos como tales gracias a la interacción en una sociedad y cultura determinada, en la cual, algunas formas de socialización se producen naturalmente (familias, amistades, instituciones deportivas, medios de comunicación, etc.) y otras requieren de una educación formal. En estos casos, la institución escolar presenta como tarea -y como obligación- poner a disposición de lxs estudiantes una selección de tradiciones públicas propias de la sociedad (cultura) que son consideradas importantes y necesarias para que cada sujetx se apropie de ellas para desenvolverse en la sociedad.

Para esto, el recorte y selección de parte del capital cultural de una sociedad se reconfiguran con una intencionalidad educativa; y pasan a ser denominados como contenidos educativos,

asimismo, deben ser materializados por la enseñanza, los cuales conforman la currícula escolar y los programas de las distintas asignaturas.

Entendemos al contenido educativo como “...un conjunto de saberes y formas culturales cuya asimilación y apropiación por los estudiantes se considera indispensable para su desarrollo y socialización” (Coll; 1992:103). Estos contenidos resultan importantes para apropiarse del mundo y poder operar en él, no de manera adaptativa, sino transformadora y creativa para educar sujetos activos, reflexivos, libres, críticos y solidarios en el contexto histórico y social en el que se encuentren.

2.2 Contenidos de la Educación Física

Si retomamos la definición de contenido presentada por Coll, podríamos preguntarnos acerca de cuáles serían estos saberes y formas de la cultura considerados como relevantes para los estudiantes, de modo que sean incluidos como contenidos disciplinares propios de la Educación Física.

En muchas oportunidades nos preguntamos: ¿Qué es la Educación Física y cuáles son los contenidos que esta disciplina enseña? Cuando hablamos de Educación Física, comúnmente se cae en el error de denominarla como “Gimnasia”, “Clase de Gimnasia”, “Ejercicio” o, simplemente, “Deporte”. Lo mismo sucede al momento de explicar qué es juego, qué es deporte, o qué es la gimnasia.

Es por ello que, a continuación, presentaremos los contenidos educativos más importantes que enseña la Educación Física; para dar una aproximación a la conceptualización de cada uno de estos y, al mismo tiempo, presentar sus principales características distintivas y diferencias entre cada uno de estos contenidos.

Educar desde la Educación Física es propiciar que los estudiantes sean capaces de gobernar críticamente su propio cuerpo. Como explicamos en el capítulo anterior, la Educación Física es una asignatura que presenta como objetivo enseñar ciertas formas de la cultura relacionadas con el cuerpo en movimiento que resultan altamente significativas y relevantes para la sociedad, a las cuales denominamos prácticas corporales.

Tradicionalmente, la Educación Física simplemente se redujo a la enseñanza de ciertas destrezas (técnicas), a la mejora de las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación) o para un mejor rendimiento físico deportivo y de la salud orgánica. Observamos que esta forma de entender a la Educación Física ha dejado de lado otros aprendizajes y saberes importantes relacionados con los valores, los hábitos, las actitudes o formas de vincularse y relacionarse con los demás y el propio cuerpo.

Cuando hacemos referencia a los cuerpos -y los cuerpos en movimiento-, no lo hacemos en el sentido de entenderlo como un mero organismo biológico (un conjunto de órganos, músculos, huesos, articulaciones, etc.), sino en la permanente construcción de los cuerpos a través de las prácticas corporales, en relación con otros y a otros a partir de vivir en una cultura y sociedad, de la palabra, las acciones, los sentidos y significaciones que le otorgamos.

Coincidimos con los profesores Crisorio y Giles en entender que *“El cuerpo y el movimiento constituyen dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, y son elementos esenciales en la adquisición del saber del mundo y de la sociedad en que vivimos”* (Crisorio-Giles, 1994:1). En este punto, como disciplina escolar, la Educación Física representa un gran potencial para la construcción de los cuerpos y los cuerpos en movimiento enseñando prácticas corporales.

Luego de conceptualizar y definir la Educación Física, surge la siguiente pregunta: ¿Qué enseña la Educación Física? o, en otras palabras, ¿cuáles serían esas prácticas corporales de la sociedad que, transformadas en contenidos educativos, contribuyen a la construcción de los cuerpos y los cuerpos en movimiento?

En respuesta a estas preguntas, podríamos comenzar afirmando que los contenidos que enseña la Educación Física son los saberes y formas de moverse que la cultura ha creado a lo largo de su historia y que tienen por objeto a los cuerpos en movimiento: los juegos, los deportes, las prácticas corporales en el medio natural, la gimnasia y las prácticas acuáticas, entre otras. Como mencionamos, estas son formas de movimiento construidas y continuamente resignificadas por los procesos sociales y legitimadas en una cultura determinada que se han ido configurando a lo largo de la historia, las cuales cada sociedad se las ha apropiado de diversas maneras, otorgándoles diferentes significados y sentidos según sea cada cultura.

Previo a conceptualizar y caracterizar a cada uno de los contenidos mencionados, creemos importante reiterar y aclarar que, si bien son prácticas corporales que provienen de una sociedad y cultura, los contenidos educativos de la Educación Física no son enseñados tal como se presentan en la sociedad, es decir, se enseñan y fundamentan con una intencionalidad educativa, que de por sí no poseen, como, por ejemplo, es el caso del deporte.

A continuación, presentaremos a los diferentes contenidos, señalando sus definiciones, principales características que lo determinan como tal, y diferencias con otras prácticas corporales, para no confundirlas o definirlas vagamente como sinónimos entre sí.

Juego:

El juego es una práctica social que se ha configurado a lo largo de la historia, determinando diferentes tipos de juegos y formas de jugarlos según cada cultura. Entender que existen diferentes tipos y formas de jugarlos requiere diferenciar dos conceptos que muchas veces confundimos en una misma palabra: Juego.

Cuando hablamos de diferentes tipos, nos referimos al **“Juego”**, es decir, a un determinado juego o la forma, con su estructura lógica, con reglas y objetivos propios que lo diferenciaran de otro: “la mancha”, “el quemado”, “la escondida”, etc. En cambio, por formas de jugarlo, entendemos a la acción de **“Jugar”**, en otras palabras, a las acciones dentro de ese juego que están delimitadas, no solo por la estructura de ese juego, sino también por los sujetos que participan de ese juego. Entender esta diferenciación entre juego y jugar, por un lado, nos permite comprender que pueden existir tantxs jugadorxs como sujetos participen del juego y que, además, existen diferentes formas de jugar a un mismo juego.

Desde esta perspectiva, la enseñanza del juego en las clases de Educación Física se orientará en estos dos aspectos: no sólo basada al aprendizaje de estructuras, reglas y objetivos de diferentes juegos, sino también a las formas y modos de jugar esos juegos.

Dichas estas aclaraciones, queda señalar algunas características de los juegos que nos permitan definirlo y diferenciarlo de otras prácticas. Nos apoyaremos en cuatro características fundamentales del juego:

- Es una actividad libre. Toda persona que decida participar de un juego debe hacerlo por voluntad propia. Esto significa que, libremente decide participar o no, no existiendo la posibilidad de jugar si esto fuera impuesto u obligado a hacerlo.
- Tiene un tiempo y espacio propio diferente al de la vida cotidiana. El juego es una forma de conducta diferente a la habitual. Al momento de jugar, nos introducimos en un modo diferente de relacionarnos con el mundo. En ese nuevo mundo ficticio que es el juego, los objetos se transforman en juguetes y pueden tener diversos sentidos y usos (la escoba que utilizamos para barrer pasa a ser un caballo, una escoba de un/a brujx, una espada; de la misma manera, una mesa que utilizamos para comer o estudiar, se convierte en un castillo, en una casa, un escondite). Sucede igual con las personas al momento de jugar: lxs amigxs, lxs compañerxs, lxs familiares, lxs profes dejan de ser y se convierten en jugadorxs, cambiando totalmente la forma de vincularse entre sí.) Por lo mencionado, se afirma que el juego es una actividad ficticia, una relación abierta con un nuevo mundo ilimitado, diferente al de la realidad.
- Es autotélico. Esto significa que el único fin que tiene el jugar un juego es, simplemente, jugarlo. Una vez que finalizamos de jugar, no quedó nada, solo el placer y disfrute que produjo jugarlo. Cuando al juego se lo comienza a utilizar como “*un medio para*” o para alcanzar un beneficio posterior, deja de ser juego.
- Todo juego tiene reglas. No existe ningún juego que no tenga reglas. Todos los juegos, sean por reglas escritas o no, presentan reglas. No es posible jugar en un juego el cual no tengas reglas claras e iguales para todxs. Al momento de decidir ingresar voluntariamente al juego aceptamos y quedamos condicionadxs por las reglas del juego. Todo esto con la salvedad de que, en el juego, es posible modificar las reglas a partir del acuerdo entre el resto de lxs jugadorxs.

A partir de estas características, podríamos sintetizar o definir al juego como una Actividad espontánea, libre y con reglas propias, en la que se juega porque se encuentra placer en hacerlo (autotélico).

Estas características, junto a los conceptos de Juego y Jugar, serán explicados con mayor profundidad en el Capítulo 5 que desarrolla el Juego como contenido de la Educación Física.

Deporte/s

El término Deporte puede presentar diversas interpretaciones y definiciones complejas. A pesar de esto, el deporte, como concepto, presenta algunas características particulares que lo definen como tal y, al mismo tiempo, lo distinguen de otras prácticas corporales.

Por definición, entendemos al Deporte como el conjunto de situaciones motrices de competición reglada e institucionalizada. (Parlebas, 1983). Si profundizamos un poco en esta definición presentada, veremos al deporte como una práctica corporal que cuenta con tres características o elementos constitutivos determinantes: es una **práctica competitiva, reglada e institucionalizada**, propia de una sociedad, en una época y contexto determinado.

Por el momento, sólo nos limitaremos a mencionar que el término **competitiva** nos refiere a que es una práctica en la que el objetivo es ganar o vencer a un rival. Siempre que hagamos referencia a deportes, debemos tener presente esta intencionalidad de la búsqueda del triunfo. Para alcanzar este objetivo, no se puede hacerlo de cualquier manera, sino que existen formas y maneras que están establecidas en un reglamento escrito de cada deporte. Por ello, mencionamos que están **regladas** bajo ciertas normas y formas de alcanzar el triunfo. Al mismo tiempo, estas reglas son iguales para todos y se encuentran establecidas por las Federaciones o Asociaciones Deportivas de cada disciplina para llevar adelante las competiciones deportivas. Estas instituciones se encargan de hacer respetar y mantener las reglas específicas de cada deporte, de modo que no existan formas diferentes de practicar un determinado deporte, de allí su característica de ser una práctica **institucionalizada**.

Por último, es importante señalar que no existe “el deporte”, sino que existen deportes (en plural), con la particularidad de que cada uno de estos siempre presenta y mantiene de manera independiente los tres elementos mencionados: competición, reglamento e institucionalización.

Gimnasia/s

Podemos definir a la gimnasia, o a las gimnasias, como un conjunto de técnicas de movimientos o ejercicios que realizamos de manera sistemática e intencional (Giraldes, 1976; Crespo, 2007), siendo estas dos características distintivas fundamentales de la gimnasia.

Por “intencional”, hacemos referencia a que la ejecución de ejercicios y actividades se realizan con el propósito de alcanzar un objetivo, un efecto u intencionalidad posterior. Para alcanzar este fin posterior, esta ejecución de ejercicios y actividades necesariamente deben realizarse de manera frecuente y organizada, es decir, con un método que los agrupa con un determinado criterio

y son planificadas bajo una secuencia, orden y progresión determinada, lo que denominaremos “sistematicidad”.

No existe una única gimnasia, o una gimnasia universal, sino diferentes gimnasias. Cada una de estas se encuentra situada en diversas culturas, diferentes momentos históricos y contextos sociales particulares, por lo que su finalidad o intencionalidad de ser realizada puede diferir con otra gimnasia o, incluso, de la misma gimnasia en otro momento histórico. Por lo mencionado, creemos más adecuado el uso del término “*gimnasias*” en plural (con diversas intencionalidades de cada una y los diferentes propósitos que cada practicante le adjudica) y no al término universal y abstracto de “*gimnasia*” (Crespo, 2002).

Entre las diferentes gimnasias, podemos mencionar a la gimnasia aeróbica, el pilates, yoga, funcional, gimnasia acrobática, calistenia, musculación, gimnasia postural, crossfit, gimnasia correctiva, entre otras; cada una de estas con finalidades y objetivos diferentes entre sí. Al mismo tiempo, es importante señalar que no debemos confundir por gimnasia a la gimnasia artística o la gimnasia rítmica, las cuales son disciplinas deportivas, es decir, deportes, cuya principal característica es la competencia reglada e institucionalizada, y no una gimnasia propiamente dicha.

La gimnasia en la clase de Educación Física siempre se desarrolla con una intencionalidad educativa, permite a lxs estudiantes aprendizajes valiosos, no solo diferentes técnicas de movimiento, sino también, la construcción de una relación inteligente con su propio cuerpo, entendido como la posibilidad de ajustar la actuación corporal a situaciones diversas y cambiantes (Crisorio y Giles, 1999), movimientos más eficaces y eficientes, mejora de las capacidades físicas, etc.

Prácticas acuáticas

Definimos a la práctica acuática como a las acciones, usos y formas de hacer de las personas en una cultura y contexto determinado que se pueden realizar en el medio acuático, sean en una pileta, en ríos, lagos, lagunas o en el mar. Esta definición incluye a cualquier actividad que se realiza en forma sistematizada y planificada, con fines competitivos (deporte) o con fines saludables (ejercicio); o simplemente de manera no planificada ni sistemática con fines recreativos, práctica por placer y uso del tiempo libre.

Cuando decimos que son competitivas, incluimos a los deportes que se realizan en el agua como la natación (en sus diferentes estilos de nado -crol, espalda, pecho, mariposa-, formas de competición -individual, postas por equipo- y distancias), el kayak, kayak polo, waterpolo, los de navegación a vela, el nado sincronizado y los saltos ornamentales entre otros tantos. En tanto actividades no deportivas, por un lado, encontramos a los ejercicios que buscan alcanzar algún efecto fisiológico, la mejora física o la rehabilitación como el aquagym; o, por el otro, la utilización del medio acuático con fines recreativos que podemos hacer en una pileta o playa; juegos y actividades en el agua o simplemente ingresar al agua para refrescarnos.

Independientemente del fin con el que se realiza una actividad en el agua, la enseñanza de las prácticas acuáticas parte en la búsqueda de que los estudiantes puedan lograr autonomía y seguridad en el agua para realizar la práctica que sea. Su enseñanza se fundamenta en formas de desenvolverse dentro y fuera del agua con el menor riesgo posible.

La enseñanza de estas prácticas en un medio distinto al habitual -en cualquiera de sus formas-, sean técnicas de nado, juegos, gimnasias o actividades lúdicas en el agua, permite nuevas posibilidades de conocimiento y el desarrollo armónico del cuerpo, la familiarización y desenvolvimiento seguro para una mejor disponibilidad y recursos para desenvolverse en el medio acuático.

Prácticas en el Medio Natural o Vida en la Naturaleza

Podemos definir a la vida en la naturaleza como las prácticas corporales realizadas en el medio natural, que generan cierta incertidumbre y que pueden vincularse con otro tipo de prácticas.

La Vida en la Naturaleza enseña formas de moverse, tales como el trekking, los grandes juegos en la naturaleza, el kayakismo y la orientación, entre otras; dichas prácticas, son técnicas propias del saber disciplinar.

Por otra parte, también, aparece la enseñanza de saberes que, “en principio”, no tendrían directa relación con las prácticas corporales, pero que necesariamente emergen y fluyen a partir del desarrollo de dichas prácticas. Es aquí donde creemos que la Vida en la Naturaleza adquiere una magnitud superlativa, dado que no solo aborda las formas de moverse sino también contenidos vinculados a la socialización, la convivencia democrática, el respeto por uno mismo y los demás, por el ambiente, entre otras cosas.

En este sentido, podemos afirmar que el contenido más desarrollado es el campamento: lugar y momento donde se ponen en uso no sólo las técnicas sino también aparecen (dado por las características del campamento) la socialización y la convivencia.

Como toda práctica, las desarrolladas en el medio natural poseen su propia lógica y su propio sentido en un contexto determinado, pero lo que es inherente al contexto y las prácticas es la gestión del riesgo y la seguridad. Sin el abordaje exhaustivo de ambos conceptos, no pueden desarrollarse las prácticas corporales en el medio natural.

2.3 La enseñanza de los contenidos en el BBA y LVM

La enseñanza de las prácticas corporales no debe quedar reducida a la suma de saberes técnico-tácticos, y/o estratégicos, en tanto mejora de las capacidades condicionales y/o el éxito deportivo. Asumimos, por el contrario, que estos saberes forman parte del proceso educativo de

lxs estudiantes, en tanto cobran mayor relevancia cuando son objeto de enseñanza en los contextos de apropiación de las prácticas. En este sentido, aspectos tales como la participación de todxs, el trabajo grupal, la integración y el respeto, son trabajados no sólo por las reglas de los deportes en sí mismos, sino también en relación a lxs otrxs, en un sentido amplio, en tanto compañerxs, adversarixs o profesorxs.

Esta idea del juego como práctica corporal se contrapone con la lógica del deporte con objetivos solamente competitivos (exitistas, sexistas y elitistas), donde solo jugarán lxs más hábiles, veloces, fuertes o altxs, por nombrar algunas características que tendrían lxs “mejores jugadorxs” desde una perspectiva hegemónica. Proponemos el desarrollo de juegos donde exista la competencia, pero entendiendo la misma como parte de la apropiación y no como un fin en sí mismo (Ramírez, 2017).

Como ya afirmamos, resulta pertinente diferenciar estas connotaciones en el juego y en el deporte. En el primero, la competencia es parte de la práctica, pero carece de valor por sí sola; el acento está puesto en el proceso educativo y no solo en su resultado. En el deporte, la competencia es central y está ligada indefectiblemente al triunfo como objetivo final.

Seguir replicando de forma irreflexiva la lógica de las prácticas deportivas que suceden por fuera de la escuela, reduce casi exclusivamente al deporte en su modalidad de competencia y relega a los “menos hábiles” a realizarlos de forma “recreativa”.

Es en relación con esta reproducción irreflexiva de las lógicas deportivas dominantes que, en algunos colegios, aún se concibe como habitual y fuera de discusión, que lxs estudiantes sean separados por sexo y/o por habilidades deportivas en las clases de Educación Física.

Esta propuesta no se extingue en las prácticas deportivas y/o lúdicas novedosas, sino que propone el carácter de hibridez de las mismas, en donde aparece el rol protagónico de lxs estudiantes en la posibilidad de modificar estas prácticas, estimulando el debate, la creatividad y el acuerdo, participando de forma activa y democrática de sus propias prácticas y reglas generándose condiciones para una mayor apropiación de las mismas. Así es que modificando y/o mezclando y/o creando nuevos elementos, reglas (y con esto las técnicas y tácticas), lógicas de juego, participan del proceso de creación de nuevas prácticas lúdico/deportivas.

Desde este posicionamiento, asumimos que las prácticas de enseñanza de los juegos y deportes que se han presentado favorecen condiciones más inclusivas y democráticas, haciendo lugar a nuevas posibilidades de jugar, practicar y/o modificar esos juegos y deportes sin la exclusión de lxs (supuestos) menos hábiles en particular, o bien, de aquellxs estudiantes que menos oportunidades tienen de realizar prácticas corporales. (Ramírez, 2017).

Bibliografía utilizada

- Carballo, C. (2015). Coord. Diccionario Crítico de la Educación Física Académica. Rastreo y análisis de los debates y tensiones del campo académico de la educación física en Argentina.
- Coll, C. (1994). Los contenidos en la Reforma de Enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes. Buenos Aires. Aula XXI. Ediciones Santillana.
- Crespo, B. (2007). Desandar la gimnasia. De la práctica social a la práctica educativa. Mimeo.
- Crespo, B. (2015). “Entrada Gimnasia, Gimnasias”. En Carballo, C. (Coordinador) Diccionario Crítico de la Educación Física Académica: rastreo y análisis de los debates y tensiones del campo académico de la Educación Física. Buenos Aires. Prometeo Libros.
- Crisorio, R., Giles, M. (1999). Apuntes para una didáctica de la educación física en el Tercer Ciclo de la EGB”. Buenos Aires, Ministerio de Cultura y Educación.
- Giraldes, M. (1976), Metodología de la Educación Física. Editorial Stadium.
- Giraldes, M. (2001). Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones. Buenos Aires. Editorial Stadium.
- Langlade, A. y R de Langlade (1970) Teoría general de la gimnasia. Buenos Aires. Editorial Stadium.
- Ramirez, F. (2017) Educación Física para todos y todas. La experiencia de campamentos Educativos y Deportes Alternativos en el Liceo Víctor Mercante. Revista Hilvanando experiencias. Año 1, Número 2

-

CAPÍTULO 3

Deporte(s): Introducción

Santiago Fusé y Facundo Ramirez

1. Concepto de deporte

El término Deporte puede presentar diversas definiciones e interpretaciones y, al mismo tiempo, es común confundirlo como equivalente al juego, la gimnasia, la actividad física y/o el ejercicio como si todas fueran una misma práctica. Sin embargo, como concepto el deporte presenta algunas características particulares que desarrollaremos a continuación, las cuales nos resultan importante repasar para definir y diferenciar al deporte del resto de las prácticas corporales.

Como ya se mencionó en el capítulo 2, podemos definir al Deporte como “*el conjunto de situaciones motrices de competición reglada e institucionalizada*” (Parlebas, 1983). Esta definición quiere decir que entendemos al deporte como una práctica corporal que cuenta con tres elementos constitutivos: *es una práctica competitiva, reglada e institucionalizada*, propia de una sociedad, en un momento y contexto determinado.

- El término **competitivo** nos refiere a que es una práctica en la que el objetivo es ganar o vencer a un rival (agonística), siempre se enfrenta con un/a adversario/a a vencer, sea un/a jugador/a o un equipo. Al respecto, no se puede ganar de cualquier manera, sino que existen ciertas formas y maneras de competir para hacerlo. Estas formas están establecidas por el reglamento de cada deporte.
- Que esté **reglada** (codificada) implica que para poder competir presenta ciertas normas o formas de alcanzar ese objetivo que son iguales para todos y se encuentran escritas en un reglamento oficial, el cual indica qué es lo permitido y lo prohibido. El reglamento, además de indicar el objetivo y las formas de cumplirlo, establece una igualdad de condiciones para comenzar a competir que no se pueden modificar. Para ello, existen personas que controlan y garantizan el cumplimiento de dichas reglas (jueces, árbitros, etc.).
- Estas reglas, conocidas e iguales para todos, son establecidas por las Federaciones o Asociaciones Deportivas de cada disciplina para llevar adelante las competencias deportivas. Estas instituciones se encargan de hacer respetar y mantener las reglas específicas de cada uno, de modo que no existan formas diferentes de practicar un determinado deporte. Para ello, se crearon las Asociaciones, Federaciones, etc. (Locales, Regionales Nacionales e Internacionales) que constituyeron y actualizan los reglamentos,

al mismo tiempo que organizan y controlan las competencias. Por tal motivo, se le otorga la característica de ser una práctica **institucionalizada**.

A partir de esta definición, creemos importante señalar que no existe “el deporte”, sino que existen deportes (en plural) con la particularidad de que cada uno de estos, siempre presenta y mantiene de manera diferente los tres elementos mencionados (competición, reglamento e institucionalización) produciendo deportes diversos. A lo largo de este capítulo utilizaremos el término deporte en singular, ya que, si bien cada uno de estos deportes tiene un origen particular diferente entre sí, todos tienen su origen en un mismo periodo/momento histórico.

Por otra parte, hoy nos encontramos en plena discusión sobre este concepto en relación al mismo como contenido. Estamos planteando en ampliar la definición de deporte desde la Educación Física. Esto significa que el deporte es eso que definimos, pero también es la relación con las gimnasias y los juegos y en la interacción permanente entre estos tres. De este modo, podemos empezar a pensar en la enseñanza de los deportes en la clase de Educación Física.

2. Historia del deporte

Existen diferentes perspectivas o modos de entender la historia del deporte. Por un lado, existe una visión naturalizada o ahistórica que sostiene que el deporte siempre estuvo presente desde el origen de la humanidad y se desarrolló hasta alcanzar la forma que lo conocemos en la actualidad. Es decir, como el resultado y evolución de ciertas prácticas corporales simples o juegos agonistas populares y/o religiosos de los pueblos de la antigüedad a otras formas más complejas de la actualidad: una competencia sometida a reglas que se ha institucionalizado.

Sin embargo, para comprender el origen del deporte tal como lo conocemos en la actualidad, es imprescindible entenderlo como un fenómeno cultural, es decir, el resultado de un momento y contexto histórico social en el cual ciertos deportes surgen, comienzan a popularizarse y posteriormente difundirse por todo el mundo. Hernández y Carballo (2003:11) sostienen que “El deporte es producto y reflejo de la sociedad burguesa posindustrial, es posible en él el comportamiento y los valores de esa sociedad”. Ese contexto comienza con el surgimiento de la modernidad y la expansión del capitalismo con su deriva colonialista/conquistadora que produjo grandes cambios económicos, políticos, sociales y culturales en la sociedad.

En ese contexto de profundos cambios históricos, el deporte es una práctica que tiene su origen a fines del siglo XVIII y principios del siglo XIX en Gran Bretaña, para luego expandirse - producto del poderío económico, desarrollo industrial y colonialismo británico- por todos los continentes. Durante este periodo, el deporte se difunde y expande progresivamente en diferentes etapas estrechamente vinculadas entre sí, que se complementan y darán forma al deporte por todo el mundo tal como lo conocemos hoy en día.

A lo largo de la historia existieron diversos juegos y pasatiempos populares, pero los deportes modernos que conocemos en la actualidad tienen su origen a finales del siglo XVIII en Gran

Bretaña. Allí, durante el transcurso de todo el siglo siguiente, se produjo un largo proceso en el cual se crearon e institucionalizaron las reglas que dieron forma y popularizaron algunos deportes por todo el territorio de las islas, para luego expandirse en el mundo producto del colonialismo y poderío económico británico en el naciente mundo globalizado.

En la expansión local de los deportes por todo el territorio británico, es posible diferenciar dos grandes momentos. El primer momento tiene lugar en los colegios a los cuales asistían los hijos de la clase dominante de la burguesía británica de ese entonces, en el cual la práctica deportiva se configura en exclusiva de este sector. El segundo momento, de popularización, se produce cuando la práctica de esos deportes comienza a perder esa caracterización elitista de las clases altas para mezclarse entre distintos sectores de la sociedad como los trabajadores de las fábricas, del ferrocarril, en plazas, capillas y bares. Aquí comienza un segundo momento de expansión (o masificación) del deporte hacia el resto de la población. Explicaremos brevemente estos dos momentos:

En el siglo XVIII, distribuidos por todo el territorio británico existían colegios denominados *Public Schools* que, a diferencia de lo que sugiere el nombre, no eran precisamente públicas, sino instituciones prestigiosas que se encargaban de formar y preparar a los hijos de las clases dominantes que luego ingresarán a las universidades y posteriormente ser quienes manejarían los hilos del país. En estas instituciones (en las cuales los jóvenes vivían gran parte del año), los directivos se encontraron con la necesidad de controlar los grandes problemas de conducta y disminuir los niveles de violencia en los juegos que los estudiantes realizaban en sus momentos libres.

Frente a este problema, y con el objeto de ocupar y regular el tiempo libre de sus estudiantes, los directivos de estas instituciones emplean diversas estrategias, entre ellas, modifican las reglas y las formas de jugar a las diferentes prácticas y juegos populares que los jóvenes realizaban en sus momentos libres, de modo de jugarlos dentro de la institución de manera regulada, menos violenta y más civilizada. A modo de ejemplo, entre los alumnos que a estos colegios era común la práctica de un juego popular denominado "*Folk Football*" (o simplemente "*foot-ball*"), un juego con pelota muy básico y agresivo en el que se utilizaban de manera indistinta los pies y las manos, que posteriormente concluyó con la creación del Rugby y el Fútbol como deportes diferentes.

Con el paso del tiempo, a fines del siglo XIX, algunos de estos deportes -que originalmente se practicaban dentro de estas instituciones educativas elitistas- traspasan la barrera de las escuelas y comienzan a expandirse por todo el territorio británico y por todos los sectores sociales, convirtiéndose en verdaderos deportes populares. Al mismo tiempo, estos deportes trascienden las fronteras, no solo por toda Europa, sino por todo el mundo, producto de la política expansiva imperialista conquistadora que Gran Bretaña sostuvo gracias al gran desarrollo industrial y al potencial económico que poseía. Esto hizo que los deportes viajaran con los inmigrantes y empresarios que establecieron colonias o emprendimientos empresariales y mercantiles: puertos, ferrocarriles, etc., que se instalaron en todos los continentes.

En las colonias, los inmigrantes ingleses comienzan a practicar estos deportes en sus tiempos libres: estos deportes (que hasta ese entonces eran prácticas desconocidas para las poblaciones locales), al ser jugados por los ingleses, comienzan a ser observados por toda la población local y con el tiempo comienzan a ser practicados por el resto de la sociedad. De esta manera se explica cómo el Fútbol es practicado en casi todo el mundo, o el Rugby y el Cricket son muy comunes en países como Nueva Zelanda y Australia.

Otro ejemplo se da en los actuales EEUU y Canadá, países que inicialmente fueron colonias británicas. En estos países se produce un fuerte proceso de desarrollo industrial, el cual tiene como efecto directo una gran inmigración británica por estas tierras (banqueros, empresarios, comerciantes). Al instalarse, estos inmigrantes no solo continúan practicando sus deportes, sino que además crean grandes instituciones educativas para educar a sus hijos del mismo modo que habían sido educados en las islas británicas. Por un lado, esto tiene como efecto importante la llegada de deportes como el fútbol, el rugby y el atletismo, sino que además en estas instituciones educativas se crean nuevos deportes al estilo inglés. Ejemplo de esto, es la creación de nuevos deportes como el Básquet y el Vóley; deportes bajo techo para ser practicados en las escuelas cuando el clima del invierno no permitía la práctica de juegos y deportes al aire libre.

Además de expandir sus formas y prácticas deportivas por todo el mundo, los británicos se apropian y resignifican los juegos/prácticas populares que cada población local realizaba en las colonias de acuerdo a sus tradiciones y/o religiones. De esta manera, modifican estos juegos bajo la lógica de los deportes modernos y posteriormente los difunden por todo el mundo con nuevas reglas y formas de jugarlos muy diferentes a las originales. Un ejemplo de estos juegos transformados en deporte es el Bádminton: En la India existía un juego muy popular que los militares británicos llevan a Gran Bretaña y que posteriormente termina transformándose en el deporte que conocemos hoy, dejando de lado el sentido que esa práctica tenía originalmente.

Producto de la gran difusión y masificación de los deportes por todo el mundo, a partir de la segunda mitad del siglo XIX comienzan a crearse las primeras Federaciones/Asociaciones Deportivas que se encargan de la organización de los torneos, regular, controlar y garantizar las reglas y formas de jugar a cada deporte. De esta manera, en la mayoría de los países se crean las federaciones locales de cada deporte (por ejemplo, la AFA) que, a su vez, dependen de las Federaciones Internacionales (FIFA, FIBA, FIV, etc.). Al mismo tiempo, el deporte comienza a tener relevancia por todo el planeta y comienza a visualizarse la figura del espectador deportivo. En el caso del fútbol, a fines del siglo XIX en Inglaterra se comienza a consumir en forma masiva como espectáculo deportivo, teniendo una asistencia promedio de 50.000 espectadores en los estadios de fútbol.

Producto de estos dos procesos de difusión y masificación del deporte por todo el mundo, los deportes toman gran importancia en la sociedad de ese entonces. En 1894 fue creado por el Barón Pierre de Coubertin el Comité Olímpico Internacional (COI), que agrupa a todas las

Federaciones Internacionales de cada deporte. El movimiento olímpico fue fundado con el objetivo de fomentar el desarrollo de las capacidades físicas y morales que constituyen el deporte, educar a la juventud mediante el deporte con un espíritu de mejor comprensión recíproca y de amistad, contribuyendo así a la construcción de un mundo mejor y más pacífico y solidario. Otro objetivo era el de reunir a todos los deportistas del mundo en un gran evento, por lo que se crean los Juegos Olímpicos, un festival deportivo que se realiza cada cuatro años hasta la actualidad.

3- Lógica interna de los deportes

Para analizar la lógica interna de los deportes, es importante identificar los elementos principales que componen a cada uno de ellos que, según el autor Ricardo Crisorio (2001), son cuatro: las reglas, los objetivos, las situaciones (táctica) y las acciones (técnicas) de juego. Comprender estos elementos interrelacionados entre sí nos permitirá entender la acción de cada deporte como el resultado de la interacción entre jugadorxs de un equipo y otro, en relación con la finalidad de lograr los objetivos propuestos.

3.1 Reglamento

El reglamento es parte constitutiva de todos los deportes. Como tal, es el elemento definidor y delimitador de cada disciplina deportiva ya que, a partir de las reglas, no sólo prescribe aspectos formales del deporte -como, por ejemplo, las dimensiones del campo de juego, número de jugadorxs, duración del partido, vestimenta, etc.-, sino también establece los objetivos (cómo y de qué manera se gana), determinando además el modo de hacer las acciones tácticas y técnicas del juego (pase, remate, control, etc.). Además, las reglas determinan igualdad de condiciones para el desarrollo del deporte, es decir, los equipos tienen las mismas posibilidades en relación en como desarrollar las acciones técnicas y tácticas.

3.2 Objetivos

Como ya indicamos, el reglamento y sus reglas determinan qué es lo que hay que hacer para ganar, esos son los objetivos de cada disciplina deportiva. Por ejemplo, en el básquet hay que intentar encestar la pelota más cantidad de veces que el rival y evitar que el mismo enceste en nuestro aro. En el fútbol y el hándbol sería el caso de los goles en los arcos, de este modo podemos ejemplificar en cada una de las disciplinas deportivas.

3.3 Situaciones (Táctica)

Los objetivos determinan cómo hay que hacer para ganar un partido, pero también determinan qué acciones tácticas se generan, por ejemplo, las tácticas ofensivas o defensivas, tanto individuales como colectivas.

3.4 Acciones (Técnica)

Del mismo modo que las reglas y los objetivos determinan las acciones y tácticas del juego, estas últimas determinan y condicionan las técnicas a utilizar para el cumplimiento de las diferentes tácticas.

Por ejemplo, en el caso del hándbol, si me encuentro atacando con la pelota en la mano, podría desarrollar y aplicar diferentes técnicas de lanzamientos para alcanzar el gol (unos de los objetivos de la situación ofensiva).

Otro ejemplo también se da al momento de defender, la posición de las piernas y los brazos estarán ubicados en función de impedir que el atacante rival convierta un gol. Si tenemos unxs rivales superiores en altura, debemos realizar determinadas técnicas defensivas, por ejemplo, una defensa personal y seguimiento por toda la cancha, en cambio, si son menores en altura, la técnica defensiva a realizar será otra, como por ejemplo defender con un sistema 6-0 y de ese modo otorgarles espacio para los lanzamientos.

4- Clasificación de los deportes

Antes de continuar con la clasificación de los deportes, queremos destacar que existen muchas formas de clasificarlos según el criterio que se utilice como variable para diferenciar. Por ejemplo, se podrían clasificar los deportes en función del tipo del lugar físico en el que se desarrollan (deportes al aire libre o deportes bajo techo) o, también, según el nivel o sentido en el que se lo practique (alto rendimiento, profesional, recreativo, amateur, etc.).

Sin embargo, la clasificación que proponemos aquí persigue como objetivo aportar referencias que aparecen en los deportes y que, por un lado, nos ayudan a comprender la lógica interna de un determinado deporte y, al mismo tiempo, establecer algunos elementos comunes con otros deportes (o que lo diferencien).

De esta manera, para comprender la lógica interna de los deportes, podemos clasificar a los deportes en función de tres criterios:

1. **En función a lxs participantes:** Podemos encontrar deportes individuales, deportes en parejas y deportes colectivos o de conjunto.

2. **En función a la disposición de lxs jugadorxs en el espacio:** Se pueden clasificar los deportes de Cancha Dividida, de Cancha Compartida y Deportes de rebote en muro o pared (que serían como un mix entre cancha dividida y compartida).
3. **En función al Sistema de Puntuaciones:** Cada deporte dispone de una manera particular de lograr el objetivo, a través un cierto número de puntos, tantos o goles (sea a alcanzar o en un tiempo determinado) o marcas a alcanzar, dependiendo de la forma particular de lograr el objetivo (ganar).

EN FUNCIÓN A LXS PARTICIPANTES		
Individuales	Parejas	Colectivos
En estos deportes participan una persona que puede competir frente a otrx rival (1 vs 1, tenis) o frente a varixs rivales que participan en forma alternada (salto en largo) o simultánea (carrera 100 mts, atletismo y/o natación).	Deportes en los cuales dos competidorxs se enfrentan a otrxs dos adversarixs. (2 vs 2, beach vóley, beach tenis)	Aquellos deportes en los cuales un equipo se enfrenta contra otro equipo de iguales características y en igualdad de condiciones.

Tabla 1. Clasificación de los deportes en función a lxs participantes

EN FUNCIÓN DEL SISTEMA DE PUNTUACIONES		
Cada deporte dispone de una forma particular de lograr el objetivo (ganar), a través de alcanzar un cierto número de puntos o tantos en un tiempo determinado o tipos de anotaciones o marcas a alcanzar. Según cada deporte, el sistema de puntuación recibe diferentes denominaciones.		
Tantos a alcanzar	Tantos en un tiempo determinado	De marca (tiempo, distancia, altura)
Los mismos pueden darse por la mayor suma posible de puntos o tantos para obtener un Set o Game. La acumulación de un cierto número de Games y/o Sets permite alcanzar la victoria. Por ejemplo, el Vóley, o el Tenis	El equipo que logre alcanzar el mayor número de puntos o tantos en un tiempo determinado es el ganador. Por ejemplo, el Básquetbol	Aquellos deportes en los cuales se debe realizar una determinada distancia en el menor tiempo posible (por ejemplo, carrera de 100 m. atletismo o 50 m. natación); la mayor distancia (lanzamiento de jabalina, salto en largo) o altura máxima alcanzada (salto en alto)

Tabla 2. Clasificación de los deportes en función del Sistema de puntuación

EN FUNCIÓN DE LA DISPOSICIÓN EN EL ESPACIO		
De cancha dividida		
Lxs rivales, rival o equipo se ubican en un espacio separado entre sí. Esta división puede darse por intermedio de una red, una línea o marcas. Ejemplo Vóley, Dodgeball		
De cancha compartida		
Ambxs o varixs jugadorxs -o equipos- compiten en un mismo espacio en común		
Con acciones en simultáneo	Con acciones diferenciadas de los equipos	Compartido con acciones alternadas de lxs jugadorxs
Aquellos deportes en los cuales se compite al mismo tiempo en un espacio en común.	Deportes en los cuales se comparte el espacio alternando acciones y objetivos diferentes en función de la alternancia del ataque o defensa.	Deportes individuales en los cuales se comparte el espacio alternando la participación y acción de cada jugadora/o
Por ejemplo, el Handball, Waterpolo	Por ejemplo, el Softbol.	Por ejemplo, competencias de saltos y lanzamientos.
Rebote en muro o pared (frontón)		
Estos deportes tienen la particularidad de alternar la participación de lxs rivales luego del golpe del elemento en un muro o pared.		
Por ejemplo, el Frontón Peruano		

Tabla 3. Clasificación de los deportes en función al espacio de juego

Como mencionamos previamente, la clasificación realizada nos permitirá comprender de mejor manera la lógica interna de cada deporte, determinando acciones (técnicas) y situaciones (tácticas) específicas.

Al mismo tiempo, nos posibilitará reflexionar sobre ciertos elementos comunes entre deportes, como también comenzar a encontrar diferencias.

Un deporte, cualquiera sea, presentará en su organización estos tres elementos constitutivos. Es decir, tendrá una cantidad de participantes determinados, dispuestos de determinada manera en el espacio, con un sistema específico de puntuación.

Ejemplos:

- Ejemplo A - Tenis: Puede ser individual o en parejas, de cancha dividida y con una cantidad de tantos a alcanzar para ganar.
- Ejemplo B - Vóley: Es en equipo, también de cancha dividida y de cantidad de tantos a alcanzar.
- Ejemplo C - Fútbol: al igual que el vóley, es colectivo, pero, a diferencia de aquel, es de cancha compartida y de tantos en un tiempo determinado.

- Ejemplo D - Básquet: Al igual que el Fútbol, es colectivo, de cancha compartida y de tantos en un tiempo determinado.
- Ejemplo E - Salto en largo (atletismo) es un deporte individual de cancha compartida alternada y de marca.
- Ejemplo F - Saltos Ornamentales, es un deporte individual, de espacio compartido, con acciones alternadas y de puntaje.

Bibliografía

- Carballo, C. et al. (2005). Diccionario Crítico de la Educación Física Académica: Rastreo y análisis de los debates y tensiones del campo académico de la educación física Argentina. 1ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Editorial Prometeo. Entradas: Deporte/s; Deporte Moderno; Deporte Escolar.
- Corriente, F. y Montero, J. (2014). Citius, Altius, Fortius. El libro negro del deporte. Cap. 3: Orígenes y desarrollo del Deporte. 1ra Edición. Rosario, Lazo Negro, 2014.
- Crisorio, R. L. (2001). La enseñanza del Básquetbol. [En línea] Educación Física y Ciencia, 5. P. 7-36
- Hernández, N. y Carballo, C. (2003). Acerca del concepto de deporte. Alcance de su(s) significados. En Revista Educación Física y Ciencia. Año 6. p. 87-102. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Parlebas, P. (1981). Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice. París: Edición del INSEP
- Raffo, V. (2004). El origen Británico del Deporte Argentino: Atletismo, Cricket, Fútbol, polo, Remo y Rugby durante las presidencias de Mitre, Sarmiento y Avellaneda 1era edición. Edición del Autor. Buenos Aires.

CAPÍTULO 3.1

Atletismo, carreras, saltos y lanzamientos

Mariana Del Rio

Breve historia y evolución del Atletismo

El atletismo -síntesis de correr, saltar y lanzar- nace prácticamente con el hombre, es el más antiguo de los deportes. La palabra atletismo deriva del vocablo griego *athletic* que significa combatiente (Mazzeo, 2008)

El atletismo nace, como deporte, en Grecia, con los primeros juegos olímpicos, donde el atletismo era el más destacado, estos se llevaron a cabo en Olimpia en el año 776 A.C. como preparación de los combatientes para la guerra.

La carrera respondía a la necesidad de desarrollar las piernas, el salto adiestraba para sortear obstáculos naturales, los lanzamientos de disco y jabalina para ejercitar el uso de las armas. El estadio no se parecía en nada a las pistas actuales, eran de arena gruesa, lo que dificultaba la carrera. El salto se practicaba con pesas en las manos, para acostumbrarse al peso de las armas, mientras que los lanzamientos buscaban perfeccionar la puntería.

Todas estas disciplinas, más la lucha (pancracio), constituían el pentatlón griego.

La carrera: Es la más antigua de las pruebas, consistía en correr una distancia de 600 pies griegos (192,27 mts) en una pista llana y rectilínea, con dos curvas muy cerradas y el piso de tierra)

Se conocían 4 tipos de carrera:

- Carrera de velocidad, consistía en correr un estadio completo.
- El diaulio, consistía en correr dos estadios completos.
- La carrera hípica, llamada así porque se corría en el hipódromo (cuatro estadios).
- Dólico o gran fondo, con un recorrido variable, con 24 estadios o 4.500 metros.

El salto: Solo se realizaba el salto en largo con impulso, los demás saltos que conocemos hoy como el salto en alto o con garrocha no se practicaban.

Lanzamientos:

- Jabalina, era un palo del largo de un brazo, con una punta de hierro agudo y era lanzada de pie, inclinando el tronco hacia atrás y luego adelante.
- Disco, primero era de piedra y luego fue de bronce, pesaba 4 kg. Y era difícil de sostener.

Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 A.C. En el año 394 se cancelan los juegos, el emperador romano Teodosio fue quien los canceló. Ocho siglos más tarde, en Londres se vuelve a practicar el deporte y es Enrique VII quien lo practica y, recién en el siglo XVII, se publica un libro que autoriza la práctica solo los domingos.

Recién al final del siglo XIX y principios del XX, fue elaborado el reglamento que regula la práctica actual del deporte.

El atletismo posteriormente adquirió un gran desarrollo en Europa y América. Las universidades de Estados Unidos e Inglaterra fueron las primeras sedes del atletismo moderno, en las cuales se han ido elaborando las distintas normas y reglamentos.

En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los juegos antiguos, esta nueva versión fue creada por el Barón Pierre de Coubertin, estos juegos se han desarrollado cada cuatro años, menos en tiempos de guerra.

En 1913 se constituye la Federación Internacional del Atletismo Amateur (IAAF), que se encarga de regular las competencias a nivel internacional, y oficializa los récords de los atletas. En 1914 se presenta el primer reglamento técnico para las competencias internacionales.

En Argentina

Los juegos atléticos llegan a Argentina en el año 1807, el médico británico Adrew Dick incorpora las carreras a pie en donde el objetivo eran higiénico, deportivo y recreativo. En 1866 se realiza el primer torneo y en 1867 tiene lugar la primera reunión, con un programa de trece pruebas, incluyendo la categoría damas. La primera maratón se corrió en Buenos Aires en 1903.

Definición y presentación del deporte

El Atletismo es un conjunto de disciplinas que involucran gestos técnicos contruidos sobre la base de movimientos que realizamos en forma cotidiana, como son el Correr, Saltar y Lanzar, llevados a la competencia en un escenario especial y bajo un conjunto de reglas universalmente aceptadas en un reglamento.

Las disciplinas atléticas se dividen en dos grupos, pruebas de pista y pruebas de campo.

Pruebas de pista

- De velocidad:
 - 100 m, 200 m, 400 m.
 - 110 m con vallas, 100 m, con vallas, 400 m con vallas.
 - Postas 4 x 100 m, y 4 x 400 m.
- De resistencia:
 - 800 m, 1.500 m, y 3.000 m. con obstáculos
 - 5.000 m, 10.000 m.
- Marcha y maratón.

Las carreras se llevan a cabo en una **pista**, esta es un óvalo, limitado por un borde interno que mide en su perímetro 400 m. Esta está constituida por dos curvas y dos rectas que miden 100 m c/u, pero todas las pistas tienen una recta principal, en la cual se llevan a cabo las pruebas de 100mts, las vallas cortas (110 m y 100 m c/vallas), y esta tiene como particularidad, toda la estructura de la llegada, inamovible que se encuentra al final de la recta, además de poseer una prolongación para la partida de los 110 m c/vallas, y también podemos encontrar unos metros más de escape para el freno de las carreras de velocidad al final.

Los andariveles van a formar las calles, con un número oficial de 8 en toda la vuelta, podemos encontrar algunas pistas con 9 en la recta principal o en pistas de utilización pedagógicas, un número de 6. El sentido de circulación es contrario a las agujas del reloj.

Pruebas de campo

- Saltos:
 - Salto en Alto.
 - Salto Largo.
 - Salto Triple.
 - Salto con garrocha.
- Lanzamientos:
 - Lanzamiento Bala.
 - Lanzamiento de Disco.
 - Lanzamiento de Jabalina.
 - Lanzamiento de Martillo.

Vamos a denominar **campo**, al espacio interno de la pista, aunque no queda excluida, en aquellas pistas, los cajones de salto en largo que se encuentren por fuera de los andariveles. Aquí se realizan los saltos y los lanzamientos. Las distintas disciplinas de estos dos grandes

grupos requieren un equipamiento especial para realizarse, condiciones indispensables para desarrollarlas bajo estricta seguridad.



Ilustración 2. Pruebas de Pista y Campo de Atletismo. (Pedagogíadelatletismo.blogspot.com)

Las Carreras

Podemos definir a las carreras como una sucesión de apoyos intercalados con una faz de vuelo. En estas solo existen apoyos simples (un solo pie en contacto del suelo).

Zancada: consiste en la acción que va desde el despegue del pie en el suelo, hasta tomar contacto con el mismo y realizar un nuevo impulso.

Tándem: es la acción simultánea de las piernas, una empujando contra el suelo y la otra lanzándose al frente y arriba, flexionando la rodilla.

Podemos decir que, en función a la velocidad de traslación, la carrera puede sufrir variaciones, pero, como principios básicos biomecánicos, debe cumplir con las siguientes fases:

Apoyo: 1- recepción- amortiguación.

2- sostén- apoyo propiamente dicho.

3- impulsión- rechazo.

Suspensión.

Carreras de resistencia

Este tipo de carreras se utiliza para esfuerzos que perduran en el tiempo (pruebas de fondo y medio fondo, trote, entradas en calor), por lo cual, deben tener el menor esfuerzo y tratar de evitar tiempos de contacto elevados en el suelo y roce de partes móviles innecesarios.

Apoyo: recepción - amortiguación: esta fase va desde el apoyo del pie en el suelo, hasta que el centro de gravedad pasa por la vertical del apoyo en el suelo. El contacto es con el metatarso en su parte externa, rotando hacia adentro, amortiguando el contacto con las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

Sostén: luego del apoyo, en esta etapa es el momento del pasaje del centro de gravedad de la pelvis sobre la vertical del pie, es preparatoria para la fase de impulsión.

Impulsión: Es la fase activa de este tipo de carrera, comienza en el momento en el cual el centro de gravedad pasa delante del apoyo y finaliza cuando el pie de impulso se desprende del piso

Suspensión: una vez terminada la impulsión, la pierna busca talón al glúteo y es llevada hacia adelante y arriba, flexionando el muslo sobre la pelvis, realizando un movimiento circular: atrás-adelante-arriba-abajo.

La posición del tronco es ligeramente hacia adelante, más velocidad, más inclinación del tronco hacia adelante.

Carreras de relevos

Esta carrera se realiza por equipos, consiste en trasladar el testimonio desde la partida hasta la llegada, son 4 integrantes, en el menor tiempo posible.

Las postas que se realizan son 4 x 100 m y 4 x 400 m, tanto para varones como para mujeres.

Tipo de pases: en las postas de 4 x 100, se utilizan el relevo a ciegas, ascendente (de abajo a arriba) y descendente (de arriba abajo), de forma alternada (si se lleva el testimonio en la mano derecha, el receptor lo tomara con mano izquierda y viceversa).

Técnica de pases de relevos: El pase del testimonio se realiza dentro de una zona de 20 m. teniendo la posibilidad, el receptor de iniciar la carrera 10 m. antes de la zona de relevos.

- En la técnica alternada ascendente, el brazo que va a recibir el testimonio se lleva hacia atrás semi-flexionado, la mano a la altura de la cadera y por detrás de ella, la mano mira hacia atrás de forma vertical, con el pulgar bien separado del resto de los dedos, formando una V invertida, en donde el portador del testimonio deberá colocarlo, con un movimiento pendular de abajo hacia arriba.

- En la técnica alternada descendente, el brazo que recibe esta hacia atrás extendido, la palma de la mano hacia arriba, superior al nivel de la cadera, el pulgar separado de los demás dedos, el corredor que tiene el testimonio realiza el movimiento de arriba hacia abajo, ubicando el testimonio en la palma de la mano del compañero.

Carreras con vallas y obstáculos

Consta en correr una cantidad determinada de metros (110, 100, 400 metros) sorteando 10 obstáculos, en el menor tiempo posible.

En 100 y 110 metros se utilizan vallas altas, y en 400 metros, vallas bajas. Las vallas no se saltan se pasan, utilizando una zancada de la pierna de ataque.

Como en las demás técnicas, el pasaje de vallas se divide en: aproximación, ataque, pasaje, recobro.

- Aproximación: el corredor se aproxima a la valla, realizando una acción similar a la carrera, cuando se acerca aproximadamente a 2 m de la valla flexiona la pierna un poco más, colocando la cadera alta y el pie flexionado, impulsándose con la punta del mismo, inclinándose hacia adelante.
- Ataque: La pierna de ataque se extiende rápidamente, llevando el talón hacia la valla, el tronco se proyecta hacia adelante, con la mirada hacia el frente y el brazo opuesto se acerca a la punta del pie, pero paralelo a la pierna.
- Pasaje: Luego de pasar la valla, el pie de la pierna de ataque toma contacto con el suelo, lo más cerca posible de la valla (1,40 m), intentando que la parábola de vuelo no sea demasiado larga. La pierna de impulso, que se encontraba extendida, se eleva, la rodilla se separa de la línea de carrera, hacia afuera, llevando el muslo paralelo al suelo. El tronco comienza a enderezarse, proyectando el centro de gravedad, desde atrás del apoyo hacia adelante del mismo.
- Recobro: La pierna de ataque toma contacto con el piso, extendida, con la punta del pie, se adelanta el centro de gravedad, se produce el recobro de la pierna de impulso, reanudando la carrera.

La carrera de aproximación a la primera valla es de 8 pasos, colocando el pie de ataque detrás en la partida.

La distancia de la carrera entre vallas es de aproximadamente 3 pasos, el primer paso más corto, el segundo es el más largo y el tercero más largo que el primero. La carrera desde la última valla se realiza con pasos más cortos y veloces.

Los Saltos

En el salto, el atleta realiza una acción con el objetivo de superar una distancia o altura determinada. Los saltos pueden ser simples (alto -largo), compuestos (garrocha-triples).

Salto en Largo

Consiste en proyectar el cuerpo por el espacio lo más lejos posible, realizando una carrera de aproximación y rechazando con un pie. Las fases del salto en largo son carrera de aproximación, pique, vuelo y caída.

- Durante la carrera de aproximación se debe lograr la mayor velocidad posible, ésta debe ser veloz y controlada, de manera que las o los atletas puedan aprovechar debidamente el pique, la longitud de la carrera varía de atleta en atleta pero es de aproximadamente entre 6 a 8 metros de longitud, la posición del tronco debe ser vertical, desplazándose elevando las rodillas y acelerando progresivamente, realizando, en el último tramo de la carrera tres pasos, cambiando la longitud de la zancada, la segunda es la más larga, preparando el cuerpo para el pique.
- Pique: esta fase es decisiva y determinará el ángulo de despegue y la trayectoria del centro de gravedad, y es resultante de la rápida extensión de la pierna de pique y de la cadera, de un poderoso impulso hacia arriba de la pierna libre, de los brazos y de los hombros.
- Vuelo: una vez que la o el atleta perdió contacto con el suelo, debe coordinar el movimiento para mantener el equilibrio y preparar un buen aterrizaje. Hay diferentes técnicas de vuelo, la natural, técnica pecho (extensión, colgado, suspendido) y técnica tijera. En la enseñanza escolar, se utiliza la técnica natural que consiste en mantener hasta la caída la posición lograda en el pique, cuando la o el atleta está por aterrizar, junta los pies y los lleva hacia adelante junto con el tronco (plegado).
- Caída: consiste en llevar los talones lo más lejos posible frente al cuerpo, de modo de alcanzar la mayor distancia horizontal posible, sin caer hacia atrás.
Secuencias de la caída: llevar el tronco levemente inclinado hacia el frente, elevando simultáneamente las piernas con flexión de rodillas al pecho, los brazos realizan un movimiento circular descendente de arriba hacia abajo y atrás, luego se extienden las piernas y los talones toman contacto con la arena inclinando el tronco al frente.

Salto en Alto

El salto en alto consiste en la acción que una o un atleta realiza con el objetivo de superar una varilla colocada a determinada altura. Consta de cuatro fases: carrera de aproximación, pique, vuelo y caída.

- Carrera de aproximación, consta de dos partes, una rectilínea (perpendicular al listón) y otra curvilínea (últimos 3 a 5 pasos), tiene una longitud entre 9 y 13 pasos de carrera. En la fase de aceleración (rectilínea) se aumenta progresivamente la velocidad, con apoyos

en el suelo enérgicos y dinámicos, realizados con las puntas de los pies. En los últimos 3 a 5 pasos, de preparación para el pique, se realiza en curva y es la más importante del impulso, la o el atleta se inclina hacia el interior de la curva, rotando el eje del tronco para prepararse para el pique.

- Pique, esta fase comienza con el apoyo de la pierna elegida para el impulso, a la altura del parante más cercano a la carrera, a 1 m aproximadamente del listón, el tronco permanece vertical y la pierna libre se flexiona junto con el brazo.
- Caída, la o el atleta cae sobre su espalda dorsal, con el mentón pegado al pecho, para proteger el cuello

Salto con Garrocha

Es un salto complejo, de elevación y consiste en pasar una varilla con la ayuda de una garrocha.

El salto se divide en:

- Toma de la garrocha.
- Carrera de aproximación.
- Transporte de la garrocha.
- Clavada.
- Pique.
- Elevación del cuerpo.
- Pasaje sobre la varilla.
- Caída o aterrizaje.

Los lanzamientos

El objetivo es alejar el elemento la mayor distancia posible. Los implementos para el lanzamiento son:

- La bala
- El disco
- La jabalina
- El martillo

La técnica de los lanzamientos se puede describir en:

- Toma del implemento
- Preparación para el impulso
- Realización del impulso
- Saque final

Bala

- Toma del implemento: la bala se coloca sobre la base de los dedos, el meñique y el pulgar la rodean. Esta a su vez se coloca en la clavícula, por debajo del mentón y por dentro del hombro. El codo ligeramente levantado.
- Preparación para el impulso: tronco hacia adelante(horizontal) pierna izquierda elevada en equilibrio(balanza), el brazo izquierdo cruzado por debajo del cuerpo, al mismo tiempo se baja el centro de gravedad, trayendo la pierna izquierda junto a la derecha que está flexionada.
- Realización del impulso: la cadera es llevada hacia el centro del círculo, por la pierna izquierda, la pierna derecha, por medio del empuje, eleva el centro de gravedad y el del implemento, el brazo izquierdo permanece cruzado, por debajo del lanzador, cerrando los hombros.
- Saque final: se inicia con la extensión de la pierna derecha y el consiguiente enderezamiento y rotación del tronco, el hombro derecho se mueve adelante y arriba, se adelanta la pierna izquierda, el brazo derecho se extiende impulsando la bala hacia arriba y adelante, culminando con la extensión de la muñeca y dedos.

Disco

- Toma del implemento: la mano se coloca extendida sobre el disco, los dedos ligeramente separados, el disco descansa sobre las yemas de los dedos, el dedo gordo es el que equilibra.
- Preparación para el impulso: en la posición inicial, el lanzador se para de espaldas a la dirección del lanzamiento, pies separados un ancho de hombros, el pie derecho un poco adelantado. Desde esta posición el atleta realiza movimientos de balanceos con el disco de atrás hacia adelante con rotación del tronco, trasladando el peso de una pierna a la otra, sin despegar los pies del suelo.
- Realización del impulso: luego de 2 o 3 balanceos, se inicia el giro, realizando un pivote sobre el pie izquierdo, el cual gira en dirección al lanzamiento, la pierna derecha se despega y se desplaza hacia adentro y adelante, el tronco se inclina hacia adelante los hombros paralelos al piso.
- Saque final: el movimiento del brazo se inicia cuando el pecho del lanzador está abierto hacia la dirección del lanzamiento, el último contacto con el disco es el dedo índice.

Jabalina

- Toma del implemento: la jabalina se toma del extremo final del encordado, en su parte posterior, con dedo índice y pulgar, y los demás dedos cerrados sobre la empuñadura.

- Carrera de Impulso: la jabalina se lleva a la altura de la frente, sobre el hombro, paralela al piso, con el brazo flexionado, la punta de la jabalina hacia adentro. la carrera consta entre 8 y 10 pasos a una velocidad controlada y progresiva ($\frac{2}{3}$ del total del impulso).
- Fase de cambio de pasos: consta de 5 pasos, la fase arranca con pie izquierdo, derecho, izquierdo, en estos pasos el atleta debe colocar la jabalina en posición de lanzamiento (hacia atrás).
- Saque final: la pierna derecha pivotea sobre la punta del pie, se realiza un arco con el tronco, el brazo derecho se encuentra extendido hacia atrás, los ejes de hombros y caderas están paralelos. El hombro derecho arrastra a la jabalina, el brazo se lleva arriba y adelante, se levanta más el codo y se produce el latigazo.

Martillo

- Toma del implemento: el agarre del martillo se realiza desde el asa, con la mano izquierda, la mano derecha envuelve a la izquierda y los dedos gordos de ambas, se entrecruzan.
- Voleos: el lanzador se encuentra de espaldas a la dirección del lanzamiento, la cabeza del martillo se encuentra por detrás de la pierna derecha. Los voleos se inician con un tirón de brazos, llevando el martillo hacia la izquierda y arriba.
- Vueltas: desde aquí se inicia la primera vuelta, rotando el pie izquierdo y levantando el derecho y poniéndolo paralelo al izquierdo, inclinando el tronco hacia atrás, y flexionando levemente las piernas. Las vueltas son 3 o 4. El martillo se suelta cuando está a la altura de los hombros.

Bibliografía

- Confederación Argentina de Atletismo. CADA. (2014). Manual del Entrenador. Guía del entrenador de Atletismo. CADA. Confederación Argentina de Atletismo. 1ª Edición.
- García Roca, J. A., Sanchez Pato, A. y Hernández Guardiola, M.C. (2021). Atletismo para jóvenes. Editorial INDE.
- Mazzeo E. y Mazzeo E (2008). Atletismo para todos. Carreras, saltos, lanzamientos. ¿cómo enseñar el deporte hoy? Editorial Stadium.
- Milanesio, V. y Acosta, W. (2019). Cáp. 2: Atletismo. En *Sistematización de experiencias en educación física*. Cachorro [et al.]. Gabriel Armando coordinación general de Gabriel Armando Cachorro; Marcelo Giles. - 1a Ed. - La Plata: Universidad Nacional de La Plata; La Plata: EDULP. Libro digital, PDF - (Libros de cátedra)
- Rius Sant, J. (2005). Metodología y técnicas de Atletismo. 1ª Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Valero Valenzuela, A. y Gómez Mármol, A. (2020). Fundamentos del Atletismo. Claves para su enseñanza. Editorial Pila Teleña. España

Recursos de Internet

- Pedagogía del Atletismo.
<https://pedagogiadelatletismo.blogspot.com/>

CAPÍTULO. 3.2

Bádminton

Facundo Ramirez

Conceptualización (introducción)

El bádminton es un deporte de raquetas, en donde lxs jugadorxs se encuentran separadxs por una red, que divide la cancha en partes iguales. Los elementos necesarios son raquetas (una por cada integrante) y un volante que lxs jugadorxs golpean alternadamente para lograr un punto y así poder ganar el partido.

El bádminton es un deporte olímpico, el cual se juega en forma individual (1 vs 1) o en dobles (2 vs 2), presentando cinco modalidades: individuales masculino y femenino; dobles masculino y femenino; y dobles mixto; sin embargo, en el marco de la enseñanza de esta práctica deportiva en la escuela, se puede practicar sin distinción de género.

Del mismo modo, se pueden adaptar las medidas de la cancha y las reglas se pueden flexibilizar de acuerdo a una infinidad de variables, tales como, las trayectorias corporales y motrices de lxs estudiantes, intereses, necesidades, espacios físicos para realizar la práctica, cantidad de estudiantxs, raquetas, volantes, entre otras cosas.

Historia: Origen y precedentes del bádminton

Al momento de reconstruir la historia del bádminton, nos hemos encontrado con que no existe información documentada precisa que nos permita asegurar de manera fehaciente cuál fue el origen y el recorrido histórico de este deporte.

Es importante mencionar que a lo largo de la historia han existido prácticas y juegos populares que consistían en golpear algún objeto con diferentes elementos. En este sentido, los documentos encontrados afirman dos teorías sobre el origen del bádminton en regiones diferentes a partir de diversos juegos populares.

Una perspectiva sin tantos adeptos, considera que el bádminton tuvo su origen en Europa, en la antigua Grecia y en la Europa medieval, a partir de juegos populares y pasatiempos sociales, tradicionales y religiosos de la época.

Algunas perspectivas afirman que el Bádminton es originario de Asia. Allí se han jugado deportes de volante durante siglos. En la India se practicaban *chuoalk* este tipo de juegos en la ciudad de Poona, de este modo se denominó y llamó durante algún tiempo por ese nombre “Poona”.

Por otro lado, otro origen posible se les atribuye a los campesinos que jugaban en la Inglaterra medieval y a fines del siglo XVI, el mismo se volvió un juego popular para chicos. En el siglo XVII, el juego del volante o *Jeu de Volant* era un pasatiempo de la clase alta en muchos países europeos. El juego del volante consistía sencillamente en dos personas que le pegaban a una pelota de bádminton hacia atrás y hacia adelante con un simple bate tantas veces como pudieran sin que la pelota tocara el suelo¹.



Ilustración 3. Duque de Beaufort (www.badmintonastures.com/)

Con el regreso de los europeos en la conquista de Asia, a estos deportes se les empezó a denominar «*battledore*» y «*shuttlecock*». Estos dos términos hacían referencia a la raqueta y el volante respectivamente. El nombre "bádminton" viene de la Casa Bádminton, la residencia del Duque de Beaufort en el condado de Gloucester (ahora Avon) donde una nueva versión del juego del volante había surgido a fines de la década de 1850.



Ilustración 4. Finca campestre de Gloucester (www.febara.org)

¹ En 1830, el récord de número de golpes lo hizo la familia Somerset y aparentemente fueron 2.117 golpes.

En qué época el Juego del volante se volvió Bádminton no se sabe con exactitud, pero las primeras reglas del juego fueron escritas en Poona, India, por los ingleses, en 1873 y no había diferencias con el juego moderno. El juego (que era conocido a veces como "golpea y grita") era muy popular allí como también en Inglaterra durante las décadas de 1870 y 1880, pero más como un pasatiempo social al aire libre que como un deporte.

Bádminton en Argentina

El bádminton en la República Argentina comenzó a jugarse en residencias privadas, clubes y escuelas de origen extranjero sobre todo las de origen anglosajón.

Al principio de 1980 un grupo de argentinos, sumados a empleados de empresas y embajadas extranjeras en el país, como la de Suecia, India, Indonesia, Pakistán, comenzaron a jugar y desarrollar el deporte en el por entonces Parque Jorge Newbery, hoy Club de Amigos. Los costos de alquiler de las instalaciones hicieron que el deporte se mudara al Parque Sarmiento donde del 1 al 7 de agosto de 1983 se disputara el torneo Río de la Plata con la participación de jugadores argentinos y del exterior y luego volviera su práctica al Parque Newbery alrededor de mediados de los años 80.

¿Cómo se juega?

Objetivo

El juego consiste en sumar mayor cantidad de puntos que el/la oponente. Los puntos se suman cuando se logra que el volante caiga en la cancha contraria, cuando el/la adversario golpea el volante fuera de los límites de la cancha o no logra enviarlo a la cancha contraria. Luego de cada punto el/la ganador/a del mismo saca para comenzar el juego.

El bádminton se juega al mejor de 3 sets, ganando un partido quien alcance ganar 2 sets. Cada set se disputa a 21 puntos, en caso de igualdad en 20 puntos, se juega a lograr una diferencia de 2 puntos, el límite de puntos es de 30, esto quiere decir que si la igualdad continúa gana el set quien llega a esa cantidad de puntos.

Reglas:

- Las medidas de la cancha son de 13.4 m de largo x 5.18 m de ancho para singles y 13.4 m. de largo x 6.1 m. de ancho para partidos de dobles. La red se sitúa a una altura de 1.55 metros. Los 13.4 m están separados por la red, generando 2 rectángulos de 6,7 m x 5.18 ancho para singles y de 6,1 para dobles.
- Obtiene el saque quien ha ganado el punto. En el caso de la modalidad en dobles se rotan entre ambos jugadores.

- El saque debe realizarse cruzado, y el golpe en el mismo se debe hacer por debajo de la línea de la cintura. Se saca del lado izquierdo si la puntuación del sacador/a es impar y del lado derecho si su puntuación es par.

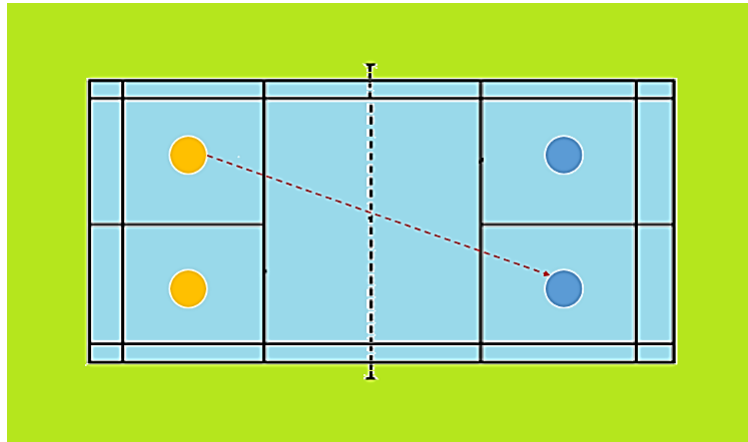


Ilustración 5. Dirección de saque en dobles

- También el reglamento exige cambio de lado de cancha al terminar el primer y segundo set, y en el tercer set cuando un/a jugador/a llegue a los 21 puntos. En caso de empate a 20 puntos, el set continúa hasta que se consiguen dos puntos de diferencia (por ejemplo 24-22).

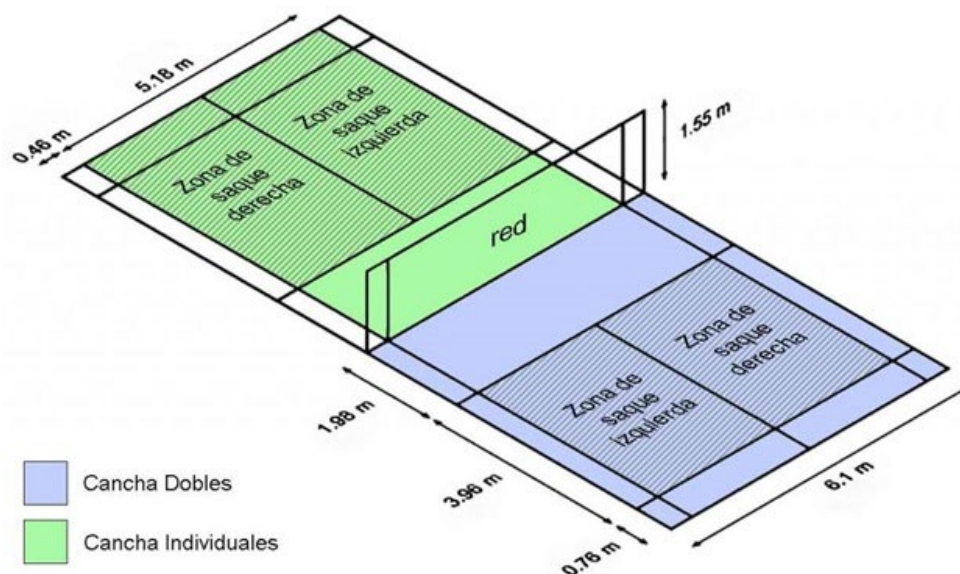


Ilustración 6, Campo de Juego (EF Deportes.com)

A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con pelota, sino con un elemento llamado volante o pluma, el cual consta de una semiesfera (a modo de pelota) circundada en su base por plumas. Tal diseño ofrece resistencia aerodinámica al trayecto del

volante, o pluma, otorgando cadencia a los movimientos y evitando su desvío en caso de viento. Asimismo, las competiciones se celebran en recintos cerrados.

Lxs jugadorxs deben golpear el volante con sus raquetas para que éste cruce a la otra cancha por encima de la red y caiga en el sector oponente. El punto finaliza cuando la pluma toca el suelo, pudiendo sólo ser golpeada una vez antes de sobrepasar la red.

Las raquetas pesan entre 70 y 110 gr, para el medio y alto rendimiento el material de las mismas es de carbono, pero para iniciadxs pueden conseguirse de aluminio.



Ilustración 7. Raqueta y Volante de Bádminton

Técnicas

- **Empuñadura:** para jugadorxs iniciados la mejor empuñadura (grip) es la continental, es la empuñadura básica para aprender a golpear de la mejor manera, con esta toma de la raqueta se pueden realizar todos los golpes. La toma sería como apretar un gatillo con el dedo índice, o darle la mano a alguien.



- **Saque:** con este se pone en juego el partido, hay que sacar del cuadro correspondiente con la obligación de no golpear el volante por encima de la línea de la cintura. El saque puede realizarse de revés o de drive.
- **Drive:** es el golpe que se realiza del lado de la mano hábil, en caso de lxs jugadorxs derechos es el mismo lado de donde empuña la raqueta.
- **Revés:** es el golpe que se realiza del lado contrario de la toma de la raqueta, esto quiere decir que se golpea con la otra cara de la raqueta que se golpea el drive y desde el lado contrario, del lado de la mano inhábil.

Tanto de drive o de revés se pueden realizar varios golpes, por ejemplo, puedo golpear el saque, el smash, el drop y el globo.

- **Smash:** golpe ejecutado arriba de la cabeza, en general se usa para atacar (en ocasiones para defender) se puede ejecutar en cualquier parte de la cancha. Se puede realizar a pie firme o en salto. Es uno de los golpes más utilizados en este deporte.
- **Clear:** es el golpe de Smash ejecutado en forma de globo hacia el final de la cancha contraria. Si bien es un golpe defensivo, en ocasiones se utiliza como sorpresa para atacar, sobre todo cuando la o el rival se encuentra cerca de la red.
- **El Drop:** es un golpe de ataque en el Bádminton, cuyo objetivo es lanzar el volante cerca de la red, lo que dificulta la defensa de su oponente. La velocidad del golpe puede variar, pero si el jugador/a logra ser rápido, el oponente difícilmente podrá reorganizarse para hacer la defensa.

Bibliografía:

Cabello, D (1999). Fundamentos del bádminton. Málaga. Instituto andaluz del deporte.

Pole, J. (1982). Badminton. Ediciones Lldium. Bs. As.

Puertas Torres, Y. (2010). Iniciación al bádminton en la clase de Educación Física: el aprendizaje del clear. *EFDdeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 145. <http://www.efdeportes.com/efd145/badminton-en-la-clase-de-educacion-fisica.htm>

Ramírez, F. (2016). Seminario de deportes con raqueta. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. UNLP.

Fuentes de internet:

EFDdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 154, marzo de 2011. <http://www.efdeportes.com/>

Federación de Bádminton de la República Argentina. <https://febara.org/como-se-juega-al-badminton-2/>

Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/B%C3%A1dminton> ; https://es.wikipedia.org/wiki/Speed_badminton

CAPÍTULO 3.3

Básquetbol

Santiago Fusé

Presentación

Definición del juego

El básquet es un deporte colectivo de oposición, en el cual dos equipos comparten un mismo espacio de juego para intentar anotar más puntos que el equipo rival. Para anotar, los equipos deben lograr introducir la pelota (en sentido de arriba hacia abajo) en el aro del equipo rival. El valor de los puntos será diferente en función del lugar y situación del lanzamiento. Al finalizar el tiempo de juego, el equipo que mayor cantidad de puntos logre marcar será el ganador.

Cada equipo, conformado por cinco integrantes dentro del campo de juego, disputa la posesión de la pelota para intentar progresar con ella hacia el aro del rival, siendo atacante el equipo que dispone de la pelota y defensa el equipo que intenta recuperarla o impide que le conviertan en su aro.

El contacto con la pelota es únicamente con las manos y no está permitido desplazarse por el terreno de juego sosteniéndola. Frente a esto, el equipo que dispone de la pelota (atacante) puede progresar hacia el aro rival haciendo pases entre sus jugadorxs o, de otra manera, una/un jugadora/or haciendo picar la pelota contra el suelo a medida que se desplaza por el terreno de juego, pudiendo, como máximo, dar dos pasos sin picar la pelota. Todo esto se produce mientras que el equipo contrario intenta oponerse a que le conviertan y, al mismo tiempo, buscará recuperar la pelota para iniciar su ataque.

Si bien como deporte olímpico tiene reglas específicas, el cual presenta cuatro modalidades en función al género y número de participantes (5vs5 y 3vs3 -masculino y femenino-), en el marco de la enseñanza de esta práctica en la escuela, se puede practicar variando el número de participantes y sin distinción de género. Del mismo modo, es posible adaptar las medidas de la cancha y las reglas se pueden flexibilizar de acuerdo a una infinidad de variables, tales como las trayectorias corporales y motrices de lxs estudiantes, intereses y necesidades.

Historia del básquet

El básquet fue creado en EEUU en el año 1891 por el canadiense James Naismith, en una escuela de Massachusetts (Springfield Collage de Massachusetts). Naismith fue un profesor de Educación Física que creó el juego cuando era instructor en la Asociación Jóvenes Cristianos (*Young Men's Christian Association -YMCA-*). Esta institución, que pregonaba *“luchar por el bienestar espiritual, intelectual y físico de las personas y la integridad de las comunidades”*, le asignaba suma trascendencia y promovía la actividad física y la práctica deportiva para la educación y la formación integral de lxs jóvenes.¹

Naismith precisaba de una actividad para ser desarrollada en sus clases bajo techo debido al frío extremo y la caída constante de nieve durante los inviernos, condiciones climáticas que impedían el normal desarrollo de los deportes y prácticas al aire libre. Aprovechando las instalaciones del gimnasio con la cual contaba la YMCA de Springfield, y utilizando una pelota de fútbol y dos canastas o cestos de durazno (de allí el nombre de *“Basket”*: canasta, Cesto) en los extremos del gimnasio, creó el juego que posteriormente sería el básquet como deporte.



Ilustración 8. James Naismith. (@FIBA Twiter.com)

Este juego rápidamente logró popularidad por todos los colegios y universidades de los Estados Unidos y Canadá, creándose en el año 1897 las primeras reglas oficiales y, al año siguiente, la primera liga de competencia de la cual se tenga registro.

¹ La YMCA fue creada a mediados del siglo XIX en Londres ante la preocupación por el uso del tiempo libre de los jóvenes. Con la llegada de los británicos a territorio americano, estos crean las asociaciones americanas. En este tipo de instituciones se crearon otros deportes, como el vóley, el softbol, que luego se difundieron por todo el mundo. Para más información, sugerimos <https://www.ymca.int/es/quienes-somos/el-movimiento-ymca-en-el-mundo/historia-de-la-ymca/la-contribucion-de-la-ymca-al-deporte-y-la-educacion-fisica/>

A pesar de que la Federación Internacional de Basquetbol (FIBA) se creó mucho tiempo después (en el año 1932), ya en el año 1904, el básquet, producto de su relevancia y creciente interés por el mundo, fue incluido como un deporte olímpico de demostración.

La misma Asociación Cristiana de Jóvenes es quien trae este deporte a nuestro país, organizando en el año 1912 los primeros partidos de básquet en la ciudad de Buenos Aires. Unos años antes, fue Philip Paul Philips (que había llegado a Buenos Aires proveniente desde la YMCA de Estados Unidos con la misión de promover la práctica deportiva en las YMCA de Argentina) quien introdujo este deporte y fundó, en 1921, la “Federación Argentina de Basket-Ball” (FABB) para impulsar la práctica del deporte en la Capital Federal.

En la historia del básquet argentino es posible encontrar dos grandes equipos y/o generaciones determinantes. El primer hito de este deporte para nuestro país fue el del Mundial de Básquet de 1950, disputado en Argentina. En este torneo, Argentina se consagra campeona, al derrotar en la final al equipo representativo de EEUU por 64 a 50, una potencia mundial en este deporte.

El segundo momento o hito en este deporte, es el de la *Generación Dorada*, una camada de jugadores que en una década y media sostuvieron a la Selección de Básquetbol de Argentina en la elite mundial, no solo obteniendo una gran cantidad de medallas y torneos, sino en lo que representaba la forma de jugar y ser del equipo.² El surgimiento de esta camada de jugadores, fue producto de la creación de la Liga Nacional de Básquet en el año 1985, que fomentó la práctica de este deporte por todo el país y acercó este deporte a niños que luego se transformaron en estos grandes jugadorxs.

Este plantel estaba conformado por jugadores como “Manu” Ginóbili, “Chapu” Nocioni, Fabricio Oberto, Luis Scola, entre otros. Para muchos, la generación dorada se trató de los “mejores equipos de la historia del deporte argentino”.



Ilustración 9. Generación Dorada (Marcelo Figueras.)

² Medalla de Plata Mundial de Estados Unidos 2002, Medalla de Oro en Juegos Olímpicos de Atenas 2004, Medalla de Bronce Juegos Olímpicos de Pekín 2008, y cuarto puesto en Juegos Olímpicos de Londres 2012. Siendo el más importante el Oro de Atenas.

Lógica interna del básquet

Como en todo deporte, la lógica interna del básquet está dada por una configuración de movimientos que combina las diferentes acciones y situaciones de juego con el reglamento, el cual determinará qué se puede hacer y qué no para ganar. Como asegura Crisorio: *“jugar al básquet no se reduce a la suma de fundamentos técnicos bien ejecutados (lanzar, pasar, picar, etc.), sino que constituye una configuración de acciones que se encadenan unas con otras en función de las situaciones a resolver”* (Crisorio, 2001).

Por lo tanto, para comprender la lógica interna del básquet y actuar en consecuencia, los jugadorxs deben articular los diferentes elementos que lo componen, es decir, las reglas, los objetivos, las situaciones (o tácticas) y las acciones (o técnicas).

Como mencionamos, el reglamento es quien determina el objetivo y las diferentes posibilidades de acciones y situaciones del juego. En esta clave, las técnicas y las tácticas son las herramientas, instrumentos, medios para resolver problemas o situaciones de juego para alcanzar los objetivos.

Objetivo

El objetivo del juego está explicitado en la regla N° 1: El básquetbol lo juegan dos equipos de 5 jugadorxs cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir la pelota en el aro del equipo adversario e impedir que este se apodere de la pelota y anote puntos. La pelota puede ser pasada, lanzada, palmeada, rodada, o botada en cualquier dirección dentro de las restricciones establecidas. Resultará ganador el equipo que logre marcar el mayor número de puntos al final del tiempo regular de juego; si fuera necesario, en caso de empate, se desarrollarán períodos extras de tiempo hasta que haya un equipo ganador.

Reglamento

Para no hacer una mera copia del reglamento (no es mi intención, ni tampoco dispongo de la extensión en el presente capítulo), solo haré referencia a ciertos aspectos del reglamento más determinantes para establecer y comprender la lógica interna del básquet.³

- La Regla N° 2, establece el campo de juego y los límites de juego: una superficie rectangular plana (de 28 m de largo x 15 m de ancho) dividida en diferentes zonas y/o sectores, con dos aros enfrentados que se encuentran a una altura de 3.05 m en cada extremo de la cancha. En la mitad del campo de juego, hay una línea media divisoria que divide la cancha en dos partes iguales. En cada extremo de la cancha, además de los aros en

³ En caso de interés de las reglas, sugerimos buscar las reglas FIBA que periódicamente se actualizan. <https://www.fiba.basketball/es/documents>

altura, hay una línea demarcatoria de 3 puntos (denominada línea de 6.25 m) detrás de la cual todo lanzamiento vale 3 puntos y una zona o área de tiros libres.

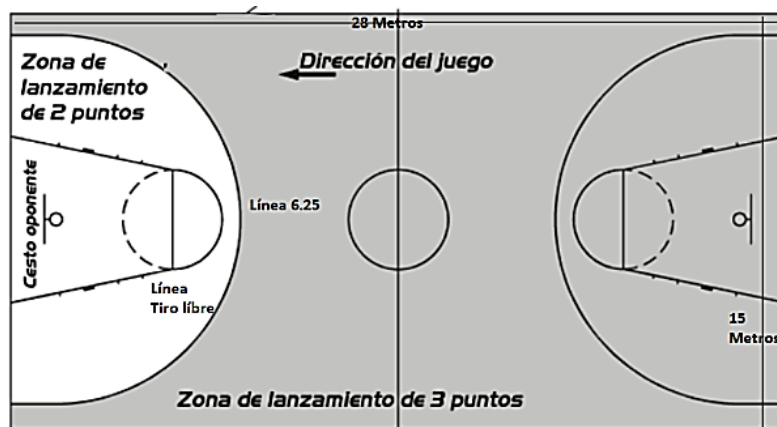


Ilustración 10. Campo de Juego. Reglamento FIBA

- La Regla N° 3 determina el equipamiento de juego, señalando el tamaño y peso de la pelota, el diámetro y materiales del aro, entre otros, pero también los dispositivos técnicos (relojes necesarios para poder jugar (relojes de juego). Existen 2 relojes: el que controla el tiempo de juego del partido y el reloj de los 24 segundos, el cual indica el tiempo máximo de posesión de la pelota de un equipo para lanzar al aro rival.
- La Regla N° 4 refiere a los equipos, los cuales estarán compuestos por un máximo de 12 jugadorxs, siendo: 5 lxs que ingresen al campo de juego (titulares) y 7 substitutxs.
- La Regla N° 5 especifica el tiempo de juego de un partido. El mismo está compuesto por 4 tiempos (denominados cuartos) de 10 minutos cada uno. Con un intervalo de 2 minutos entre cuarto y cuarto, y un descanso de 10 minutos entre el segundo y tercer cuarto. En caso de persistir un empate al finalizar el tiempo reglamentario, se jugarán tiempos extras de 5 minutos, hasta tanto, haya un equipo ganador.

Esta misma regla determina que se concede una canasta cuando la pelota es introducida completamente por el aro en sentido de arriba hacia abajo:

- Cuando es un tiro libre, vale 1 punto.
 - Cuando es lanzada desde adentro de la zona de tres, vale 2 puntos.
 - Detrás de la línea de 6.25 ms, 3 puntos.
- La Regla N° 6 refiere a las infracciones al reglamento, es decir, lo que no se puede hacer. En caso de producir una infracción al reglamento, la pelota será otorgada al equipo rival. Entre las principales infracciones al reglamento, podemos señalar:
 - Tocar la pelota por afuera del campo de juego. Quien que esté pisando afuera de la cancha (o las líneas demarcatorias de la misma) y toque la pelota será considerado como fuera y se le concederá la pelota al equipo rival.

- Avanzar con la pelota en la mano sin picar. No se permite dar más de dos pasos con la pelota en la mano sin picar, y, a la vez, una vez que se deja de picar y se toma la pelota, no se puede volver a picar (solo me queda la posibilidad de lanzar y/o pasar la pelota). En ambos casos, se cobra “caminar” y repone el equipo rival.
 - Solo es posible picar la pelota con una mano. En ningún momento se puede picar la pelota con las dos manos. En ese caso, se cobra “doble dribling” y el equipo rival recupera la pelota.
 - Reglas de los 24 segundos: Cuando un equipo recupera la pelota, tiene una posesión de 24 segundos para intentar lanzar al aro. Si no logra hacerlo antes de ese tiempo, se considera una violación de tiempo y repone el equipo rival. En caso de lanzar, si la pelota toca el aro y es recuperada por el equipo atacante, se les otorgan otros 14 segundos.
 - Reglas de los 8 segundos: Es el tiempo que tiene un equipo con posesión de pelota para pasar la mitad de cancha (campo rival). Estos 8 segundos son parte de los 24 segundos de posesión.
 - Campo atrás: Una vez que el equipo con control de pelota logra pasar la mitad de cancha antes de los 8 segundos, no puede retroceder a su campo defensivo ni pisar la línea de mitad de cancha. En caso de hacerlo, el equipo pierde la pelota por sanción de “*campo atrás*.”
- La Regla N° 7 refiere a las faltas personales. Cada participante puede realizar hasta 5 faltas personales. Al llegar a la 5ta falta, será excluido del juego y no podrá reingresar al campo. A partir de la 6ta falta acumulada por un equipo en un mismo cuarto de juego, se le otorgarán dos tiros libres al equipo rival.
- Regla N° 8: Tiros libres: modos en que se desarrollan los tiros libres. Todos los tiros libres convertidos, valen un punto.
- En caso de que la falta sea producida por la defensa sobre el atacante al momento de lanzar: se considerarán tiros libres directos.
 - Si el lanzador, a pesar de recibir la falta, logra convertir el lanzamiento, se cobrarán los 2 puntos y se le dará un tiro libre extra (2+1).
 - Si hubiera falta al momento de lanzar, y el que el atacante falle, dispondrá de 2 tiros libres.
 - Si la falta no se produce en el momento de un lanzamiento, el equipo que tenía la pelota reanudará el juego con un saque de costado.
 - Esto si en el equipo en defensa no se encontraba en penalización por 6 faltas acumuladas, en ese caso, se sanciona con 2 tiros libres (aunque no estuviera en lanzamiento).

Conceptos del básquet

A partir de comprender el objetivo y el reglamento de juego, podemos determinar algunos conceptos o principios del básquet (Orlandoni-Hours, 2007). Estos conceptos son un conjunto de ideas que conciben una forma de entender las situaciones que se producen durante el desarrollo del juego, y que vincula y articula las nociones y decisiones que permitirían a los jugadores comprender o significar las diferentes situaciones que se presentan en el contexto de juego para alcanzar el objetivo.

Si bien las combinaciones de situaciones que se pueden producir durante un partido de básquet son infinitas, es posible establecer ciertos criterios que permitirán estructurar y comprender la lógica del juego (Benavidez, 2021):

- Organización del Juego en Ciclos.

En toda situación de juego, la posesión de la pelota será la que determine a los equipos dos estados posibles diferentes y opuestos. El equipo que dispone de la pelota es el atacante intentando encestar, mientras que el que no dispone de la pelota y la intenta recuperar es el equipo defensor.

1. En el momento del ataque, se encuentran dos situaciones diferentes que se pueden producir con el equipo en posesión de la pelota.
 - a. La de ataque dinámico o Transición Ofensiva: que es la que se da cuando un equipo recupera la pelota y transita desde la defensa de su aro hacia el del rival (de defensa a ataque).
 - b. La de ataque posicional: es el ataque en equipo organizado al aro rival.
- 2- Simultáneamente, y en oposición al de ataque, en defensa se pueden identificarse dos momentos:
 - a. La de defensa dinámica o Transición Defensiva: la que se produce mientras se transita desde el ataque del aro rival hacia la defensa del propio (de ataque a defensa).
 - b. La de defensa posicional. La que se produce mientras se organiza una defensa en bloque en el aro propio.

Estas fases de juego no se dan de manera aislada entre sí, sino de manera opuesta. Es decir, cuando un equipo recupera la pelota e inicia la fase de transición ofensiva, el otro equipo instantáneamente comienza la fase de transición defensiva de manera de impedir el progreso del ataque. Lo mismo sucede en instancias de ataque y defensa posicional.

Entender la organización del juego de manera dinámica en diferentes fases, entre las cuales los equipos transitan en oleadas de un lado al otro de la cancha en función de la disposición o no de la pelota, nos permite establecer la presencia de cuatro fases o situaciones de juego diferentes. Cada una de las cuales presentará un objetivo parcial que responde al objetivo general del juego (Benavidez; Orlandoni, 2015).

Los mencionados ciclos de juego se producen por efecto y las condiciones que establece el reglamento, siendo determinantes algunos aspectos mencionados anteriormente que garantizan la alternancia y posesión de la pelota.

Como señalamos al inicio del capítulo, las reglas de juego determinan objetivos; a su vez, los objetivos determinan situaciones y estas situaciones determinan acciones propias del deporte para su resolución. Por ejemplo, la regla de 24 segundos (la cual garantiza la alternancia limitada y equilibrada de la posesión y organización del ataque posicional), junto con las reglas de “Campo Atrás” y la de los 8 segundos (reglas que aumentan la presión e inducen a las transiciones rápidas).

CICLOS DE JUEGO		
Situación	Ataque. (Con posesión de pelota)	Defensa. (Sin posesión de pelota)
Objetivo General	Progresar hacia el aro rival y encestar.	Impedir la progresión y avance rival hacia el aro propio y evitar la conversión.
Fases Transicionales	Ataque Dinámico (Transición ofensiva)	Defensa Dinámica (Transición defensiva)
	Proceso que transita un equipo al ganar la posesión, iniciar su contraataque y cruzar la línea central para avanzar al campo contrario, intentando generar ventajas desde la superioridad numérica y espacial. Procurará aprovechar la ventaja numérica y, ante la imposibilidad de ello, una rápida organización para el ataque posicional.	Proceso que transita un equipo al perder la posesión, iniciar su balance y cruzar la línea central para regresar al campo propio, intentando evitar desventajas desde el repliegue y retardo. Tratará de evitar las canastas rápidas y contener las ofensivas rivales y las desventajas hasta equiparar en un 5 vs 5.
Fases Posicionales	Ataque en Bloque (5vs5 en campo rival)	Defensa en Bloque (5vs5 en campo propio)
	Es el armado del bloque ofensivo, involucrando a todos sus jugadores en campo contrario con la pelota delante de la línea central, intentando generar ventajas desde la elaboración colectiva del sistema ofensivo para alcanzar el mejor lanzamiento posible.	Es el armado del bloque defensivo involucrando a todos sus jugadores en campo propio con la pelota detrás de la línea central, intentando evitar desventajas desde la interrupción colectiva del sistema defensivo para recuperar la pelota.

Tabla 2. Ciclos de Juego. Esquema a partir de Benavidez (2021).

Para jugar en cada una de estas fases, los equipos se organizan de diferente manera por el campo de juego para progresar hacia el aro rival o defender, en función de que se encuentren en ataque o defensa. De esta manera, establecen los sistemas de juego ofensivos (de transición y de posición) y sistemas de juego defensivos (de transición y de posición). En este capítulo, solo abordaremos los sistemas de organización del ataque y defensa en bloque, para las fases posicionales del juego.

- Organización del ataque en fase posicional.

La organización del ataque en bloque puede variar en función de las características de juego del equipo y las condiciones de sus jugadorxs. Se denominan en función del número de jugadorxs que se ubican al comienzo del ataque en diferentes zonas del ataque.

Las más comunes son 5-0, 4-1 y 3-2. El primer número refiere a la cantidad de jugadorxs ubicados en el perímetro, por fuera de la línea de tres puntos, mientras que el segundo número refiere a lxs jugadorxs ubicados cerca del aro.



Ilustración 11. Formaciones ofensivas en bloque

- Organización de la defensa en fase posicional.

Existen diferentes maneras de organizar la defensa en bloque del equipo. Es posible defender de manera individual (o “personal”), en zona o de manera mixta.

- Defensa personal: A cada integrante del equipo se le asigna la responsabilidad de marcar y defender a determinadx oponente. Esta defensa personalizada se organiza en función de las habilidades técnicas y físicas (altura, velocidad) de lxs atacantes a defender.
- Defensa zonal: A diferencia de la defensa personal, en la que se asigna un/a oponente específico para marcar, en la defensa en zona se asignan una determinada zona de la cancha a defender, debiendo el defensor o defensora, marcar a quien circule y permanezca en esta zona. Las defensas en zona se nombran en función del número progresivo

de jugadorxs que se ubican en diferentes líneas imaginarias de progresión de la defensa. Las defensas zonales más comunes son las 2-3, 3-2, 1-2-2.; 1-3-1.

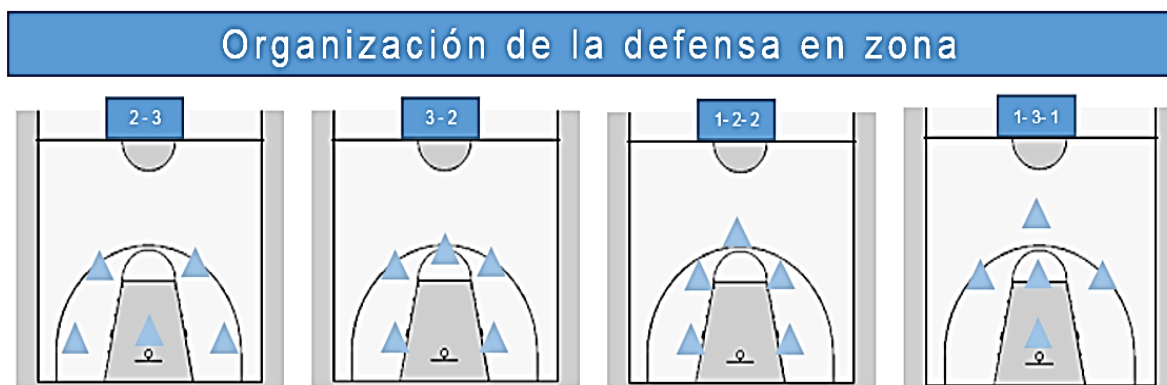


Ilustración 12. Formaciones defensivas en zona.

- Defensa Mixta: Es la organización de la defensa que combina la defensa personal y de zona, de allí su nombre. Estas defensas se establecen ante diversas características del rival y se pueden utilizar con una marca personal por toda la cancha y cuatro marcas en zona (1+4, o también denominada Cuadrado +1) o con dos marcas personales y tres en zona (2+3 o Triángulo +2).

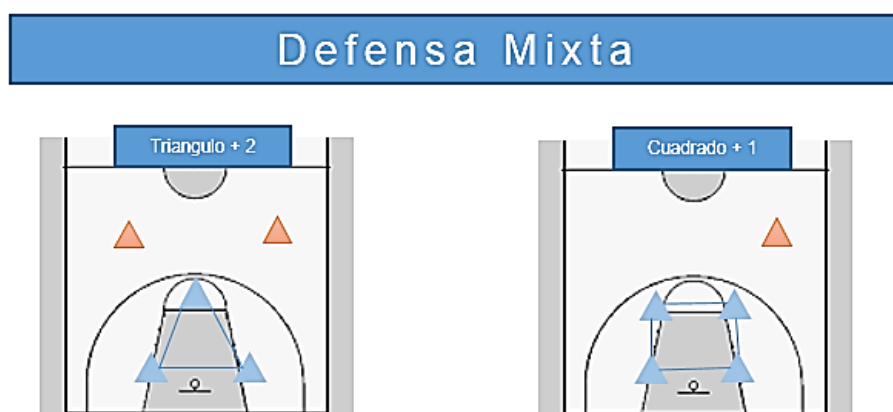


Ilustración 13. Formaciones defensivas mixtas.

Principios del básquet

Comprender el ciclo de juego del básquet es fundamental para la acción inteligente en la toma de decisiones de lxs jugadorxs con el fin de cumplir de manera eficiente y eficaz con los diferentes objetivos que se presentan en cada una de las fases mencionadas. Para alcanzar los objetivos específicos de cada fase descripta, existen una serie de principios generales de ataque y defensa que guiarán la acción o comportamiento lógico individual y colectivo del equipo en términos técnicos y tácticos para entender la acción en relación a cuándo, cómo y para qué se la utiliza.

En este sentido, se proponen tres principios básicos desde los cuales se configuran y dinamizan las acciones en el básquetbol: Fluidez, Presión y Apoyo. Estos se desarrollan de manera constante y colectiva por parte del equipo.

- Principio de Fluidez: refiere a la sincronía y encadenamiento de acciones individuales y colectivas para dominar la situación por el tiempo y el espacio:
 - En el ataque se expresa desde los fundamentos de la amplitud y ocupación óptima del campo, concatenando acciones para generar ventajas.
 - En la defensa se expresa desde el achicamiento de espacios y la congestión, enlazando acciones para evitar desventajas.
- Principio de Presión: refiere a la verticalidad, la anticipación e iniciativa para desestabilizar y producir el error al oponente. Esto implica generar e instaurar problemas al rival en lugar de limitarse a responderlos.
 - En el ataque se refleja al imponer la profundidad y asumir riesgos desde los fundamentos ofensivos para tomar la iniciativa ante la defensa.
 - En la defensa se refleja al imponer la disruptividad y limitar opciones desde los fundamentos defensivos para tomar la iniciativa ante el ataque.
- Principio de Apoyo: señala a la alternancia, las rotaciones y los relevos que se producen entre los jugadores de un equipo para estabilizar el equipo, ofreciendo seguros en función de sus necesidades.
 - En el ataque se manifiesta sosteniendo líneas de pase abiertas para descargas y reversiones que exijan ajustes defensivos.
 - En la defensa se manifiesta sosteniendo sistemas de ayudas y rotaciones que respalde ante situaciones críticas.

PRINCIPIOS	Ataque	Defensa
FLUIDEZ	Amplitud y ocupación óptima del espacio.	Contracción y congestión. Reducción de espacios.
PRESIÓN	Imposición de profundidad e iniciativa.	Limitar opciones, provocar el error.
APOYO	Generar opción de pase.	Sistemas de ayudas y rotaciones.

Tabla 3. Principios del básquet.

Estos principios operan de forma simultánea dentro de un equipo, tanto en ataque como en defensa: mientras un principio impulsa sobre la presión generada por las acciones de riesgo,

otro asiste sobre las acciones de apoyo representadas por lxs atacantes, en el marco de una fluidez causada por cierta continuidad colectiva que se intenta comportarse como un todo.

Fundamentos del básquet

Para alcanzar estos principios de ataque y defensa mencionados, se requiere de una base de conceptos básicos o principios individuales y colectivos. Así como los principios básicos representan criterios para vincular las acciones a un propósito, los fundamentos técnico-tácticos se significan en la estructura a partir de la cual, la decisión y la ejecución por parte del jugador o jugadora para resolver bajo presión, debiendo entender el por qué y para qué de su decisión y ejecución en situaciones inesperadas, cambiantes y con oposición.

En otras palabras, los fundamentos serían *“el conjunto de aspectos básicos que el jugador debe conocer (técnicos y tácticos)... Aquellos elementos específicos, recurrentes y referenciales del Básquetbol”* (Benavidez, A., Orlandoni, J., 2017).

- Cuando nos referimos a aspectos técnicos, hacemos referencia al gesto estandarizado o habilidades (técnicas) eficientes específicas del deporte. Un mejor dominio de los aspectos técnicos da lugar a una economía y mejor calidad del gesto técnico. Por ejemplo: el dribling, el pase o el lanzamiento.
- En cambio, por componente táctico, hacemos referencia a las decisiones que un jugador o jugadora toman en relación con los espacios, los tiempos, lxs compañerxs y lxs oponentes, que orientan la utilización de las habilidades para crear una ventaja y lograr el objetivo parcial o general.

Estos fundamentos no se dan de manera aislada entre sí, sino que se encuentran íntimamente vinculados entre sí. Según la Confederación Argentina de Basquetbol (CABB), es posible agrupar cinco grandes grupos de fundamentos: el lanzamiento, el dribling, la mecánica de piernas, el pase y la defensa.

Antes de detallar y explicar a cada uno de estos fundamentos mencionados, es necesario referirse a ciertos fundamentos indispensables a partir de los cuales se sostienen y desencadenan los fundamentos mencionados. Estos son denominados como “Fundamentos de Base” del básquet. Para describirlos, sintetizaré los fundamentos que el Prof. Armando De los Santos desarrolla en su obra Fundamentos del Básquetbol (2008).

-Posición básica y equilibrio del cuerpo:

La posición básica del cuerpo es aquella que permite al jugador/a obtener una mejor disponibilidad para realizar los demás fundamentos. A partir de una buena postura, tanto en defensa como en ataque, se desencadenan los demás fundamentos con una óptica ejecución. Es decir,

sin una buena postura de base no se podrán desarrollar de manera correcta los demás fundamentos técnicos y tácticos.

El autor De los Santos (2008) señala que esta posición se alcanza con un centro de gravedad bajo, con los pies separados en ancho de hombros, con el peso del cuerpo distribuido sobre la parte anterior de ambos pies, con el cuerpo ligeramente hacia adelante (lo que permitirá estar mejor predispuesto y mayor velocidad de reacción frente diversas situaciones de juego que pudieran surgir). A esta posición básica del cuerpo se le suma los brazos, los cuales se deben encontrar flexionados a la altura de los hombros, con las manos bien abiertas para reaccionar frente a la pelota.

Fundamentos de Ataque

Podemos considerar los vinculados al posicionamiento y a los relacionados con el dominio de pelota. Encontramos dentro de los fundamentos de posicionamiento a la posición de triple amenaza, las paradas en uno y dos tiempos y el movimiento de pivoteo. Mientras que los fundamentos relacionados al dominio de la pelota encontramos la toma, el dribling, el pase y el lanzamiento, entre otros.

1- Posición de triple amenaza:

Es uno de los aspectos en ofensiva más importantes en el básquet. Es una posición similar a la básica, pero la realiza quien dispone la pelota. Este jugador, al recibir la pelota, tiene tres alternativas u opciones diferentes para generar peligro al rival: puede optar por driblar la pelota hacia el aro u otro sector para generar un espacio, puede pasarla o bien puede lanzar.

Al presentar estas tres opciones, hace muy difícil poder ser defendido, ya que, quien defiende no sabe qué puede decidir y hacer el atacante. En cambio, al momento de picar la pelota, pierdo una posibilidad de estas opciones de ataque, teniendo menos opciones. Sucede lo mismo si al momento de recibir la pelota, no miro o quedo enfrentado al aro, perdiendo la opción de lanzamiento, y quien me defiende sabe que solo puedo pasarla o picarla. Por esto se sugiere que, al momento de recibir la pelota, siempre quede de frente al aro y no picarla para perder la triple amenaza.

2- Paradas en 1 tiempo y en 2 tiempos:

Este fundamento se produce al momento de recibir la pelota. Es un aspecto fundamental del juego, dado que la manera en que realice la parada al momento de recibir la pelota permitirá diferentes variantes y/o limitaciones en el ataque.

Una parada en un tiempo es cuando un/a jugador, al momento de recibir la pelota, contacta con el suelo con los dos pies de manera simultánea. En cambio, una parada en dos tiempos es cuando recibe la pelota y apoya ambos pies en forma alternada, es decir, un pie y después el otro.

Como mencionamos en los aspectos reglamentarios, en el básquet es posible dar sólo dos pasos sin picar la pelota. Al producirse una caída en dos tiempos, el segundo apoyo es contado como un primer paso, limitando la acción en ataque de quien dispone de la pelota. Al mismo tiempo, otra ventaja de caer en un tiempo es que permitirá comenzar el movimiento de ataque con cualquiera de los dos pies, ofreciendo más opciones y alternativas en ataque, lo que dificulta su defensa.

Las diferentes formas de paradas son determinantes para la acción del pivoteo.

3- Pivoteo:

La acción de “*pivotear*”, fuertemente vinculado con las paradas en uno y dos tiempos, es uno de los fundamentos más utilizados del básquet ya que permite una gran variedad de movimientos consecutivos, como los cambios de dirección, amagues, inicio de dribling o simplemente para cubrir la pelota.

Es un fundamento que se realiza con un pie fijo en el suelo que hace de pivot (de allí su nombre), mientras que el segundo pie se mueve en forma libre (pie libre) que puede desplazarse en cualquier dirección. Mientras que el pie de pivot se mantiene fijo a modo de ancla, permitiendo giros del cuerpo con un pie apoyado en el piso, el pie libre permite diferentes apoyos. No se permite cambiar de pie de pivot.

Es importante tener presente que, si la parada se realiza en dos tiempos, el pie de pivot será el pie que toque primero el piso, mientras que el segundo en apoyar será el pie libre. Si la parada se produce en un tiempo, es decir, con ambos pies al mismo tiempo, la/el jugadxs puede optar por cualquiera de los pies para determinar cuál es pie de pivot y pie libre.

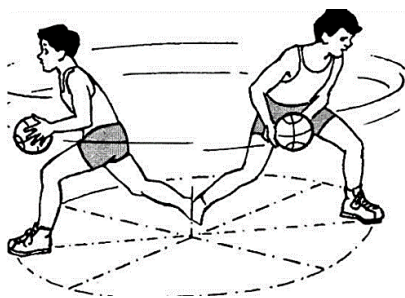


Ilustración 14. Acción de pivotear (Guía para el entrenamiento del baloncesto)

4- Toma y recepción de la pelota:

Si bien existen diversas formas de tomar de la pelota (entre las que se destacan la toma en “W” para recibir la pelota; y la toma en “T” para lanzar), en las diferentes maneras de tomar la pelota se sujeta con las yemas y falanges de los dedos, no con las palmas de la mano (las manos no tocan la pelota). Los dedos estarán separados entre sí para lograr mayor superficie de la pelota en contacto.

La toma de la pelota de manera adecuada es vital para el desarrollo de la mayoría de los fundamentos del ataque relacionados con la pelota. Tomar de manera incorrecta la pelota, puede incidir de manera negativa en los restantes gestos técnicos como el dribling, el pase y, fundamentalmente, el lanzamiento.

Para la recepción de la pelota, se procura tomar la pelota siempre con ambas manos, ofreciendo antes a compañerxs con la pelota un “blanco” que muestre dónde se quiere la pelota y salir a buscarla, no esperarla.

5- Manejo de pelota (pique) y Dribling:

El manejo de la pelota es siempre con una sola mano (no se permite con ambas), pudiendo alternar de mano entre pique y pique de la pelota con el suelo. La cantidad de piques es ilimitada (individual como colectivamente), siempre teniendo presente el tiempo disponible de ataque. El control del pique se realiza siempre con las manos y los dedos, evitando mirar la pelota mientras se realiza para tener mayor campo de visión del juego.

El pique puede realizarse en el lugar (sin desplazamiento) o con desplazamiento por la cancha. Es importante recordar aquí que en el básquet no se permite avanzar con la pelota en la mano sin picarla. Cuando el pique se hace con desplazamiento de un lugar a otro de la cancha, se denomina “dribling”. El dribling permite a quien disponga de la pelota de desplazarse por la cancha para progresar en el ataque hacia el aro rival, para pasar a un rival, para evitar una situación de atrape de la defensa o para buscar una mejor posición de tiro.

Durante el dribling, se procura hacerlo con la mano más alejada del oponente, para evitar la posibilidad de robo de la pelota. La mano no debe golpear la pelota, sino que la acompaña impulsándola hacia el suelo con una flexión de muñeca y amortiguando la pelota cuando regresa a la mano. Tanto el empuje como la amortiguación se realizan con la cara palmar de la mano.

6- El Pase:

Es la acción que permite a dos jugadorxs del mismo equipo transferirse el balón de uno a otro. Para la correcta realización del pase, existen dos puntos clave: la correcta toma de pelota y la visión periférica.

Existen diversos tipos de pases en función de la distancia o lugar al que se desee pasar la pelota.

- Pase de pecho: Son los más básicos. Se utilizan para distancias cortas y medias. Desde el pecho, se extienden los brazos y muñecas para empujar la pelota hasta que los brazos queden extendidos siguiendo la trayectoria de la pelota. Se recomienda dar un paso previo de impulso para tener mayor fuerza el pase. El pase de pecho puede ser con o sin pique.
- Cuando es con pique, se utiliza un pique previo contra el suelo antes que el/la compañerx reciba la pelota.

- Pase sobre la cabeza: Similar al lateral del fútbol. Con la pelota encima de la cabeza, los brazos se extienden hacia adelante para impulsar la pelota. Al igual que el pase anterior, se puede realizar con un paso anterior.
- Pase de béisbol. Este tipo de pase es utilizado para distancias largas que con un pase de pecho no se podrían alcanzar. Para hacerlo, se adelanta el pie contrario de la mano lanzadora. La mano opuesta con la pelota, queda detrás del cuerpo, momento en el cual se hace una extensión completa del brazo.
- Pases con una mano sobre hombro: Es un pase rápido y por sorpresa. Este pase parte de tener la pelota bien controlada, de manera que la mano que ejecuta el pase queda detrás de la pelota para generar impulsión al momento de extender el brazo en sentido de la trayectoria deseada.

7- Lanzamiento o tiro:

Es el fundamento que permite alcanzar el objetivo del juego, es decir, introducir la pelota en el aro. Es la habilidad en la cual concluyen todos los principios y fundamentos previos del juego. Como mencionamos, para tener un buen lanzamiento es importante partir de una adecuada toma de la pelota (con las yemas de los dedos extendidos y no sobre la palma -o talón de la mano-, generando un hueco entre la pelota, la palma y el talón de la mano).

Orlandoni asegura que para tener un buen lanzamiento se requiere de:

- Pies paralelos separados a un ancho de hombros, rodillas semiflexionadas.
- Toma correcta de la pelota.
- Abrir la mano y quebrar la muñeca para que el balón rote hacia atrás.
- Extensión completa del brazo y seguimiento de la pelota.
- Codo arriba de la línea de los ojos y punta de los dedos hacia abajo.
- Palma de la mano guía mirando la mano lanzadora.

Existen diversos tipos de lanzamientos: estacionado, en movimiento (también denominado como bandeja), libre, en suspensión y de gancho, entre otros. Solo mencionaremos los dos lanzamientos más comunes:

- Lanzamiento Estacionado o a pie firme: Consiste en lanzar el balón a canasta estando de pie, como en el tiro libre, aunque a veces se da un pequeño salto a modo de empuje. Los pies, la cadera, el codo y el talón de la mano que lanza deben apuntar al aro. Ese mismo pie (del lado de la mano que lanza la pelota) un poco más adelantado que el otro. Es un tiro sencillo que suele darse mucho en baloncesto cuando los jugadores se encuentran sin un defensor cerca.
- Lanzamiento en Movimiento o Bandeja: Este es uno de los tiros más populares en los partidos de básquet. Es un tiro que se produce en movimiento que consiste en lanzar tras dar los pasos que nos permiten para entrar al aro. La técnica para este tipo de tiro es muy precisa: al recibir el balón estando en el área de tiro, se da un primer paso largo

que busca distancia, seguido de un segundo paso más corto y hacia arriba para luego lanzar la pelota contra el tablero para meter la pelota en el aro.

- Lanzamiento de Tiro Libre: Este tipo de tiro se produce cuando se ha producido una falta hacia un/a jugador/a en lanzamiento y va a la línea de tiros libres. Es un lanzamiento estático que se realiza frente al aro sin que ningún otro jugador/a se interponga. Para ejecutar correctamente el tiro se recomienda flexionar ligeramente las rodillas y el cuerpo. Subir la pelota y entonces lanzar por encima de la cabeza extendiendo el brazo.

Fundamentos de Defensa

Los fundamentos defensivos son aquellos que permiten a los jugadores defender su aro e intentar recuperar la pelota a través del robo de la pelota, intercepción de un pase o por producir el error del rival. Estos fundamentos se sostienen siempre en habilidades físicas para anticipar y defender de manera agresiva, y en las habilidades mentales, a través de la iniciativa y determinación para recuperar la pelota.

Existen formas de defender en función de que el, o la, atacante a marcar disponga o no de la pelota o no al momento de defenderlo, siendo formas muy diferentes de marcar:

Defensa contra “Jugador con Pelota”:

- El concepto fundamental para defender a quien disponga de la pelota es que la/el defensora/or debe situarse siempre entre el aro que defiende y la persona que ataca con la pelota dominada, pudiendo orientar, o no, la acción del atacante hacia un lado de la cancha para limitarla. Se debe buscar limitar la acción del rival.
- Se intenta robar la pelota, evitar una acción de pase, tiro o intento de penetración hacia el aro por parte de su rival.
- Para esta defensa, es fundamental evaluar y tener presente la situación del rival en cuanto a la triple amenaza (fundamento ya explicado) a partir de la cual presentará diferentes posibilidades de ataque, lo que nos indicará qué tan próximo o alejado marcar, si presionar o no, etc.
- La distancia que debe existir con el jugador/a debe ser de aproximadamente un largo de brazo, de tal manera que podamos reaccionar a las diferentes acciones posibles del rival (driblear, lanzar o pasar la pelota). Si nos encontramos muy alejados, no podríamos defender de manera correcta el lanzamiento o un posible pase, en cambio, si estamos muy pegados, con un drible nos pasará muy fácilmente.

Defensa contra “Jugador sin Pelota”:

- Este tipo de defensa es más importante de lo que parece, dado que en defensa se pasa más tiempo defendiendo al rival sin pelota que al rival con pelota.

- A diferencia de la defensa contra “Jugador con Pelota”, en la marca del rival sin pelota debemos ubicarnos siempre entre la pelota y nuestro rival (no entre la pelota y el aro). Esto se denomina Flotar, que nos permite anticiparnos a posibles acciones del rival.
- Para defender al “Jugador sin Pelota” es clave tener presente y negar la línea de pase, es decir, ubicarse de tal manera entre el/la rival que dispone de la pelota y nuestro oponente a defender, para no permitir el pase o no dejarlo recibir (cortarlo en su trayectoria).
- Para lograr esto es necesario siempre mantener una posición entre la marca y la pelota, con la pelota en todo momento en mi campo visual (sin perderla de vista) y siempre alerta para interceptar cualquier pase y/o disputar cualquier intento de recepción de mi oponente.

Bibliografía

- Benavidez, A. (2021). Ciclo, fases y principios: Ideas para pensar el Basquetbol y su enseñanza. 14º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 18 al 23 de octubre y 1 al 4 diciembre de 2021, Ensenada, Argentina.
- Benavidez, A.; Orlandoni, J. (2017). Principios para la planificación en la enseñanza del básquetbol: Ideas para la articulación entre contenidos y ejercicios. 12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 13 al 17 de noviembre 2017, Ensenada, Argentina. Educación Física: construyendo nuevos espacios
- Confederación Argentina de Basquetbol (2017) Método CABB: Manual para el entrenador formador. Buenos Aires: CABB
- Crisorio, R. (2001). La enseñanza del Básquetbol. Educación Física y Ciencia 5, 7-36.
- De los Santos, A. (2008). Fundamentos del básquetbol. La Plata. Edición del autor.
- López, A (2012). Origen, crecimiento y evolución del básquetbol en Argentina. Cátedra de Periodismo Deportivo 1. Facultad de Periodismo y Comunicación Social UNLP.
- Orlandoni, J. (Sin fecha) Publicaciones pedagógicas para basquetbol- posición y equilibrio del cuerpo. Apunte de circulación interna. Cátedra Educación Física 1. FaHCE.
- Orlandoni, J., Horus, G (2007). La enseñanza por conceptos. Apunte Interno. Trabajo Final Seminario Interno de las Cátedras Educación Física 1 y 2. Profesorado y Licenciatura en EF. FaHCE-UNLP. Inédito.
- Reglamento Oficiales Básquetbol. Asociación Platense de Básquetbol. http://www.apdeb.com.ar/images/reglamento_basquetbol.pdf

Recursos de internet:

- Guía para el entrenamiento del Baloncesto. <https://www.uajs.edu.co/sites/default/files/bienes-tar/deportes%20y%20recreacion/GUIA%20BALONCESTO.pdf>

CAPÍTULO 3.4

Fútbol

Santiago Fusé

Presentación

Es importante señalar que existen diferentes deportes que comúnmente son denominados como “fútbol” de manera indistinta: el Futsal (fútbol 5), Fútbol de Playa y el Fútbol tradicional (11 vs 11) entre otros deportes. Si bien es importante comprender que son deportes diferentes (y por lo tanto no sólo sus reglas, sino también las tácticas y las técnicas serán diferentes), en el presente capítulo nos vamos a referir en forma general al Fútbol de 11 vs 11, siendo el más popular y practicado.

1. Breve historia del Fútbol

Existen diversas teorías en relación al origen y procedencia del fútbol. Por una parte, están quienes sostienen que los antecedentes del fútbol se encuentran en numerosos juegos populares con pelota desarrollados a lo largo de la historia de la humanidad, los cuales habrían evolucionado hasta llegar a lo que conocemos hoy al fútbol como deporte. Desde esta perspectiva, es cierto que existieron numerosos pueblos y culturas ancestrales que practicaban juegos con pelotas similares al fútbol. Según cada cultura, estos juegos con pelota -muy diferentes al fútbol actual- se desarrollaban en forma de pasatiempo u ofrenda en grandes celebraciones populares (como el carnaval, rituales religiosos con fines para la siembra, preparación para conflictos bélicos, etc.). Todos estos juegos que, como mencionamos, en su mayoría estaban asociados con grandes festividades eran encuentros violentos con escasas reglas (que no estaban escritas ni reguladas y eran confeccionadas por las costumbres y tradiciones de cada pueblo).¹

¹ Algunos ejemplos de estos juegos encontramos el *Tsu-chu*, practicado en la Antigua China desde el siglo II a.C.; el *Haspastum romano*, juego de entrenamiento militar de los soldados durante los siglos I y IV; el *Calcio Storico* en Florencia.

Uno de estos juegos era “La Saule” un juego de pelota medieval francés del siglo XIII que se jugaba en las zonas rurales de Francia. Este era un juego masivo practicado entre facciones o grupos rivales, como así también entre pueblos, cuyo objetivo era llevar la pelota a un lugar indicado del rival que se encontraba a varios kilómetros de distancia en una puerta de una determinada casa, de una iglesia o lugar importante (de allí el nombre “portería”) del pueblo. De estos juegos populares, y principalmente de La Saule, resultó el fútbol carnaval británico que, en lugar de enfrentarse dos pueblos diferentes, se realizaba durante los festejos de carnaval en las calles de las ciudades. Tanto La Saule, en su momento,

Aunque a lo largo de la historia existieron este tipo de juegos con pelota, el “fútbol” (al igual que la mayoría de los deportes modernos que conocemos en la actualidad) tuvo su origen en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII.

El fútbol y el rugby comparten el mismo origen. En sus comienzos, el fútbol era una mezcla de fútbol/rugby que se jugaba en distintas instituciones escolares a las que asistía la elite masculina inglesa. Al no tener reglas escritas, se jugaba de distintas maneras a través de las tradiciones o formas particulares de cada lugar, produciéndose conflictos en la manera de jugarlo cuando instituciones diferentes se enfrentaban entre sí: una forma más orientada al rugby (se permitía el tackle, agarrar la pelota con la mano, etc.) o hacia el fútbol (con los pies, sin permitir el tackle, etc.).

El interés y número de participantes por ambas formas de jugarlo fueron creciendo de tal manera que, en el año 1863, se separaron definitivamente para crear deportes diferentes. Ese mismo año se conforma la Asociación Inglesa del Fútbol (la más antigua de todas) y se establecen las reglas del “*Football Association*”, que serían las primeras reglas oficiales del fútbol.

En el año 1864 se disputa el primer partido oficial bajo las reglas del *Football Association*, siendo por mucho tiempo una práctica hegemonícamente masculina, en la que los clubes miembros sólo disputaban partidos amistosos entre ellos y sin premios en juego, dado que fomentaban y defendían el amateurismo y el ideal del sportman.

Para fines de este siglo, el fútbol de carácter elitista se había convertido en deporte popular por todo el territorio británico, incluido Escocia, Irlanda y Gales. Al mismo tiempo, el fútbol comienza a trascender fronteras y se expande, no solo por toda Europa, sino por el resto del mundo, producto de la política expansiva imperialista británica (gracias al potencial económico y desarrollo industrial que poseía). Esto hizo que el fútbol viajara a través de los empresarios y trabajadores británicos que llegaban a cada rincón del mundo en el que había una colonia o un emprendimiento empresarial británico: Asia, África, América del Norte y, por supuesto, a América del Sur y a la Argentina.

1.1 Llegada del fútbol a la Argentina

A pesar de que existen investigaciones e información precisa de que medio siglo antes ya se jugaba al fútbol en nuestro país, a finales de la década del 1890 el fútbol aún no era parte de la vida cotidiana para la mayoría de la población argentina, ya que solo era jugado por algunos sectores de la élite británica instalada en la sociedad porteña. En un largo proceso similar al ocurrido en territorio británico, el fútbol fue tomando relevancia y “acriollándose” hasta convertirse tiempo después en el deporte más popular del país.

como su descendiente Fútbol de Carnaval británico, durante mucho tiempo fueron prohibidos debido a su violencia y los desmanes que causaban durante su desarrollo.

Durante todo el siglo XIX, Argentina fue uno de los países con más receptores de inmigrantes europeos y con ello, las prácticas, costumbres, juegos y deportes que estos realizaban. De esta manera, el “football” llega a la Argentina a mediados del siglo XIX producto de la llegada de la inmigración británica, especialmente por dos sectores de inmigrantes bien diferenciados que se complementan de manera determinante para difundir el fútbol por el territorio argentino: *“la de las clases altas (directivos de las empresas británicas) y las de las medias y bajas (marineros y empleados del ferrocarril)”* (Contreras; 2013:51).²

El primer partido de fútbol que se tenga registro en nuestro país (y en Sudamérica) se disputó en el año 1867 en el campo de deportes del Buenos Aires Cricket Club (primer club deportivo del país, también fundado por británicos) con la intención de compartir “una pasión genuina británica” y brindar una clase de caballeridad.³

Al mismo tiempo, para la educación de sus hijos, la élite social británica asentada en nuestro país (sobre todo en la zona de Buenos Aires) fundó instituciones educativas copiando el modelo británico en las que ellos se habían formado, institucionales en las cuales la práctica deportiva (especialmente el fútbol) era muy importante. El colegio más reconocido de este tipo de instituciones educativas es el Buenos Aires English High School (BAEHS)⁴.

Esta institución fue creada en el año 1884 por Watson Hutton, quien era educador escocés que incorporó la práctica deportiva y la cultura física entre los jóvenes de la institución, fundamentalmente la práctica del fútbol. Con el paso del tiempo, Watson Hutton también fundó, en el año 1894, la Asociación del Fútbol Argentino (AFA) para coordinar y organizar los distintos partidos y torneos. Esta fue la primera asociación de América reconocida por la Federación Inglesa de Fútbol.

² La primera vía que podemos mencionar se encuentra en el proceso que resulta de la práctica deportiva por parte de la élite británica, en su gran medida compuesta por empresarios, comerciantes y diplomáticos que habían llegado al país. La expansión a escala mundial del capitalismo causó un fuerte ingreso de inmigrantes británicos relacionados con la actividad mercantil (comerciantes, corredores de la bolsa, banqueros, agentes navieros y portuarios). Convertidos en grandes empresarios con fuertes vínculos políticos, trajeron consigo ciertas costumbres y prácticas sociales, entre las que se encontraba el gusto por la práctica de los deportes que realizaban desde su juventud: el atletismo, el cricket, el remo, el polo y el fútbol en sus dos grandes variantes (rugby y football association).

La segunda vía se encuentra el proceso que se da a través de la inmigración de la clase obrera relacionada con las actividades portuarias (en gran medida Buenos Aires y Rosario), o para el desarrollo del ferrocarril (como ferroviarios, ingenieros constructores, jefes de estación y obreros que trabajaron en la extensión de la red ferroviaria por todo el país, construyendo vías, puentes ferroviarios, estaciones de tren, etc.).

Esta clase trabajadora británica utilizaba al fútbol como pasatiempo y como forma de integración y encuentro de su colectividad. Esto se observa tanto en cercanías de los puertos como en cada una de las estaciones de trenes que se iban construyendo a lo largo del país, en las cuales fundaban canchas en cercanías de las vías que, con el paso del tiempo, en muchas ocasiones terminaron siendo clubes que perduran en la actualidad.

³ Para disputar este primer encuentro, convocaron por intermedio del diario *The Standard* (periódico que en esa época era leído por la alta sociedad británica de Buenos Aires), en el cual se invitaba a jugar en un día y horario determinado (un día feriado, el 20 de junio a las 12.30 hs) solicitando, además, que se debía asistir con una boina de color roja o blanca para diferenciar los equipos, y en el que además se aclaraba de que se iba a disputar con las reglas del “football Association británico” (oficializadas cuatro años antes), que se iban a explicar antes del encuentro.

⁴ Este colegio sería la base del mítico Alumni Football Club, máximo ganador de torneos en la era amateur argentina.

1.2 Fútbol Femenino

El fútbol femenino y el fútbol masculino presentan historias separadas, caminos diferentes producto de desigualdades y discriminaciones construidas hacia la mujer a lo largo de la historia, sea futbolista, o no. Al respecto, la autora Ayelén Pujol en su libro “¡Qué Jugadora!” (2019) se pregunta “¿Cómo es que las futbolistas no tenemos historia?” para plantear que la historia del fútbol está escrita y protagonizada por varones. Existen muchos trabajos, publicaciones e investigaciones sobre la historia del fútbol (en el mundo y en Argentina), pero muy pocas han desarrollado la historia del fútbol femenino.

Si bien el fútbol era una práctica exclusiva masculina, hay evidencias de que también era practicado por mujeres. Recién en los últimos años, Pujol (2019) y Elsey (2021), entre otras investigadoras, reconstruyeron la historia del fútbol femenino en Argentina para entender, a partir de allí, las diferencias que existieron, no sólo en la práctica de este deporte, sino también que evidencian (y ponen de manifiesto) grandes desigualdades simbólicas hacia la mujer que se fueron construyendo a lo largo de la historia.

El primer partido de fútbol femenino del cual se tiene registro, es el producido el 7 de mayo de 1885 (casi 20 años después del primer partido de fútbol masculino con reglas oficiales, realizado en el año 1864) en Edimburgo, Escocia. Este partido, en el que asistieron más de 2.000 personas, fue organizado por un agente de publicidad con el objeto de recaudar fondos para “ser donados” en actos de beneficencia.

A pesar de la existencia de numerosos partidos y de convocar a una gran cantidad de espectadores en cada uno de ellos, la práctica del fútbol, al ser “cosa de hombres”, no estaba bien vista ni considerada para las mujeres por gran parte de la población de ese entonces: era objeto de burlas por la opinión pública y los medios gráficos de la época al considerarlo un juego “poco femenino”. Esto se complementaba con el discurso médico higienista, que desaconsejaba la práctica del fútbol femenino por considerarlo no saludable para la salud de las mujeres: “un juego muy riguroso y exigente para las mujeres” que ponían en riesgo “la salud reproductiva” de la mujer y, con ello, el de la población.

En el año 1921, la Federación de Fútbol Británico (la asociación más importante, equivalente en esos años a la actual FIFA) toma la decisión de prohibir la práctica femenina con la excusa del mal manejo de los fondos recaudados en los partidos a beneficio y porque, además, supuestamente las mujeres no eran físicamente aptas ni capaces de jugar al fútbol. *“El fútbol es un deporte inadecuado para las mujeres, por lo que no debería ser promovido”*, expresaron en su prohibición. Esta prohibición perduró hasta el año 1971.

No obstante, frente a todas las dificultades para fomentar el fútbol femenino, es importante reconocer a mujeres y a equipos que, desde una impronta feminista y reaccionaria a la sociedad patriarcal, utilizaban la práctica del fútbol como bandera de lucha contrahegemónica para alcanzar la igualdad de condiciones frente a los hombres.

Para no extendernos demasiado, ya que existieron muchos casos, solo nos detendremos a mencionar dos casos, pero es importante tener presente que existieron muchas mujeres y equipos de fútbol que practicaron el fútbol femenino en momentos en que no era fácil para ellas poder jugarlo.

Para comenzar, podemos mencionar el caso del primer equipo de fútbol femenino de la historia que se tenga registro: el *British Ladies Football Club*. Este club fue conformado por la activista feminista Nettie J. Honeyball con el fin de enfrentar los estándares sociales que decían que las mujeres no podían ni debían jugar al fútbol. Considerada como la primera jugadora de fútbol de la historia, Honeyball (cuyo nombre era un pseudónimo para evitar posibles represalias) decide conformar un equipo de fútbol completamente femenino. Para ello, en el año 1894, publicó una serie de anuncios en la vía pública y en un periódico local en los que solicitaba e invitaba la presencia de mujeres que quisieran comenzar a jugar al fútbol y ser parte de un club. Como respuesta a la convocatoria, asistieron treinta mujeres que conformaron lo que se conoce como el primer club de fútbol femenino de la historia: el British Ladies Football Club.

Consultada por los motivos de la creación del equipo, Honeyball, afirmó que:

Lo fundé con la determinación de mostrar al mundo que las mujeres no son las criaturas ornamentales e inútiles que los hombres creen. Espero con ansía el momento en el que las mujeres puedan sentarse en el Parlamento y tener voz en la dirección de los asuntos, especialmente en aquellos que más les conciernen. (Gómez, D., 2019)

Por su impronta feminista, el British Ladies Football Club contó con el apoyo de Lady Florencie Dixie⁵, una de las más importantes del movimiento feminista de la época, quien presidió el club a pesar de que nunca había jugado al fútbol: Dixie entendió que, a partir de la creación de este club y de la práctica femenina del fútbol, ayudaría a romper con las limitaciones sociales a las que se enfrentaban las mujeres por desempeñar sus funciones dentro del hogar y, al mismo tiempo, demostrar que las mujeres podían jugar al fútbol al igual que los hombres.⁶

Después de la experiencia del British Ladies Football Club, hubo que esperar hasta el contexto económico, social y político de la Primera Guerra Mundial (1914-1918), que propició el marco para que las mujeres participen más en la práctica deportiva en general y en el fútbol en

⁵ Florencie Dixie (1857-1905) fue una escritora feminista escocesa y corresponsal de guerra. También, viajante y exploradora, pregonaba la emancipación y buscaba demostrar el potencial de las mujeres relacionados con sus posiciones en la sociedad, entre otros temas.

⁶ Ante la falta de equipos femeninos y de una competición oficial, los siguientes partidos del British Ladies Football Club fueron realizados con fines benéficos durante una gran gira de aproximadamente cien partidos por diferentes ciudades de Inglaterra, en las cuales lograban congregarse una gran cantidad de espectadores que querían ver en acción a dos equipos de mujeres (una curiosidad para aquellos tiempos). Las constantes críticas por parte de la prensa, las divisiones internas de las jugadoras y el alejamiento definitivo de Lady Florence Dixie de la institución hicieron que el club terminara desapareciendo en 1987.

particular. Con los hombres en el frente de batalla, la mujer sale del ámbito doméstico para ocupar el lugar vacante en las fábricas, en el trabajo y otras actividades, como la práctica del fútbol.⁷

Esta apertura hacia la mujer propició la aparición de numerosos equipos de fútbol femeninos en las fábricas, siendo el equipo más relevante y reconocido el *Dick Kerr Ladies*.⁸ Este equipo alcanza una gran popularidad y comienza a disputar partidos de exhibición por todo el territorio británico a los que asistían más de 10.000 espectadores, en los cuales se cobraba entrada para recaudar fondos para obras de caridad y para los heridos de la guerra, presentando de esta manera una impronta de patriotismo frente al contexto bélico que se desarrollaba.

En este equipo, se destacó la participación de la jugadora Lily Parr, considerada una de las mejores jugadoras de todos los tiempos. Parr debutó a los 14 años y se retiró a los 46 años convirtiendo cerca de 1.000 goles según el Museo Nacional de Fútbol de Inglaterra.

Entre otros logros, las Dick Kerr Ladies disputaron lo que se reconoce como el primer partido de fútbol internacional femenino de la historia, cuando en 1920, en el estadio del Club Everton, enfrentaron a un equipo francés en el que asistieron 53.000 espectadores (y 14.000 quedaron afuera), mientras que ese mismo día, el fútbol masculino había convocado a 37.000 espectadores.

A pesar de esta gran convocatoria y popularidad de este equipo, el fin de la guerra hace que los hombres recuperen su labor en las fábricas, desplazando a las mujeres de estos espacios que habían ocupado temporalmente, hecho que se sumó a la preocupación por la baja tasa de natalidad de la población producto del período de la guerra, por lo que se promueve el retorno de la mujer al hogar para cumplir con el rol de ser madre.

Tal como mencionamos, el golpe final al fútbol femenino lo efectuó la FA, que, si bien hasta ese entonces no organizaba competencias oficiales de fútbol femenino, estaba preocupada por la creciente popularización del fútbol femenino. El 5 de diciembre de 1921, la FA tomó la decisión de prohibir su práctica (que a la larga se extendió hasta el año 1971). Esta prohibición impedía a los clubes afiliados a la FA prestar sus instalaciones y estadios para practicar fútbol femenino.⁹

⁷ A esto se sumó el hecho de que, en el año 1915, producto del mencionado conflicto bélico, se suspenden todas las competencias masculinas oficiales de fútbol de la FA y, ante la ausencia de partidos oficiales, los clubes de fútbol más importantes y tradicionales prestan sus instalaciones para la disputa de los partidos.

⁸ Este equipo surge de un grupo de trabajadoras de la Fábrica “Dick and Kerr Company”, de la ciudad de Preston, que producía material ferroviario y, en contexto de la guerra, se transformó en una fábrica de municiones y armamento militar. Estas mujeres, que habían ingresado en reemplazo de los varones para producir municiones para la guerra, comienzan a organizarse para jugar al fútbol en los ratos libres que disponían entre turno y turno de trabajo. Ante la relevancia que el fútbol tenía para estas trabajadoras, los dueños las invitan a conformar un equipo que represente a la fábrica, de allí el nombre “Dick, Kerr Ladies”.

⁹ Es importante señalar que las canchas que disponían los clubes afiliados a la FA eran las únicas que contaban con la capacidad suficiente para albergar el gran número de espectadores que asistían a los partidos femeninos en la década de 1920. Debido a esta prohibición, los partidos femeninos fueron relegados a campos de juego con capacidad más pequeña, menos recursos y exposición, por lo que fue perdiendo relevancia.

Ante esta situación, las Dick Kerr Ladies planifican una gira de cuatro meses por América del Norte para disputar partidos de exhibición en Canadá y Estados Unidos. Sin embargo, a pedido de la FA, la Federación de Fútbol de Canadá suspende los partidos que se iban a disputar en ese país, por lo que al llegar al continente les informan que sólo iban a disputar algunos partidos y que, además, los rivales no serían equipos de mujeres, sino de varones conformados por inmigrantes británicos, en muchos casos ex jugadores de la Primera división Inglesa del Chelsea, Newcastle entre otros equipos.

Ya con menor difusión y popularidad, las Dicks Keer Ladies continuaron jugando partidos de exhibiciones de menor relevancia hasta el año 1965, año en que se disolvió el club.

En Argentina, el fútbol femenino vivió un proceso muy similar. A partir de la organización de algunos movimientos feministas de la época, el día 5 de octubre del año 1913 se produce en Rosario, provincia de Santa Fe, el primer partido de fútbol femenino del cual se tenga registro hasta el momento. Dicho partido se desarrolló a beneficio de un asilo de un hogar de ancianos de esa ciudad en el predio de la Sociedad Rural.

El Club Fémina presentó dos equipos de 8 jugadoras que se enfrentaron entre sí. Por un lado, el equipo “Las Rosas” y por el otro “Las Celestes”. Según se observa en las fotos de la prensa que cubrió el evento, todas las jugadoras llevaban cofias y vestidos hasta los tobillos, los cuales se parecían más a los guardapolvos blancos de las escuelas que a un atuendo deportivo. (El Ciudadanoweb, 2020)

Luego de la disputa de este partido de exhibición, por un largo tiempo no hay nuevos registros de partidos que den cuenta de una práctica regular y sistemática del fútbol femenino. Si bien la práctica del fútbol femenino no fue prohibida explícitamente como en otros países, a mediados del siglo pasado, su práctica quedó reducida a un grupo de mujeres que jugaban al fútbol y que eran contratadas por empresarios para realizar giras de partidos de exhibición por diferentes ciudades del país.

Este grupo de jugadoras, en el año 1971, participó del Mundial de Fútbol Femenino en México, y son reconocidas en la actualidad como “Las Pioneras”, para lo cual asistieron sin el acompañamiento de la AFA y sin indumentaria oficial ni recursos para afrontar los gastos del viaje.¹⁰

En ese torneo, el día 21 de agosto, las pioneras derrotaron a Inglaterra 4 a 1, siendo un hito para el fútbol femenino. Producto de ese partido, el Congreso de la Nación Argentina, sancionó que este día sea declarado como el “día de la Futbolista Argentina” en homenaje y reconocimiento a estas jugadoras.

¹⁰ Para hacer frente a la competición asistieron con indumentaria donada por la Unión Tranviarios Automotor (UTA), cosiendo ellas mismas sus números en las camisetas, carecían de botines, los cuales les regalaron al momento de llegar a México. Además, al llegar a este país, cuando no disputaban partidos, realizaban exhibiciones o cantaban en bares para recaudar fondos para pagar su estadía.

2. Lógica interna del fútbol

Como en todo deporte, para analizar la lógica interna del fútbol, es importante identificar los elementos principales de los deportes: las reglas, los objetivos, las situaciones (táctica) y las acciones de juego (técnicas). Comprender estos elementos interrelacionados entre sí nos permitirá entender la acción del juego como el resultado de la interacción entre jugadorxs de un equipo y otro, en relación a la disputa de la pelota con el objetivo de lograr los objetivos propuestos del juego.

2.1 Reglamento

El reglamento es parte constitutiva de todos los deportes. Como tal, es el elemento definidor y delimitador de cada disciplina deportiva ya que, a partir de las reglas, no sólo prescribe aspectos formales del deporte (como, por ejemplo, las dimensiones del campo de juego, número de jugadorxs, duración del partido, etc.), sino también establece los objetivos (cómo y de qué manera se gana), determinando además el modo de hacer las acciones tácticas y técnicas del juego (pase, remate, control, etc.).

La Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) es la máxima institución encargada de establecer el reglamento del fútbol 11. Este reglamento, igual para el fútbol femenino y masculino, se actualiza todos los años y está compuesto por 17 reglas básicas.

De manera sintética, para comprender el juego del fútbol es necesario tener en cuenta 5 reglas básicas.

- La pelota se juega principalmente con los pies (a excepción de las manos y brazos, se puede utilizar cualquier parte del cuerpo, aunque no es lo más frecuente).
- La pelota se puede pasar en cualquier dirección en toda la superficie del juego.
- Se anota un gol cuando la pelota se introduce en el arco rival.
- No se puede jugar la pelota fuera de los límites del terreno de juego.
- No se puede intervenir sobre el cuerpo del adversario.

2.2 Objetivos

El fútbol es un deporte colectivo de cancha compartida de acciones simultáneas, jugado entre dos conjuntos de once jugadorxs que se disputan una pelota y comparten un mismo espacio de juego rectangular con un arco en cada extremo de la cancha. Se juega mediante una pelota que se debe trasladar a través del campo de juego para introducirla en el arco rival, cuya principal

regla es que los jugadorxs -excepto los arqueroxs en un sector de la cancha- no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego.

El principal objetivo del juego es introducir la pelota dentro del arco rival (gol), y evitar que lo hagan en el propio, resultando vencedor del encuentro el equipo que logre más goles al cabo del tiempo que dura el partido.

2.3 Principios tácticos del fútbol (cómo lograr los objetivos)

A efectos de alcanzar el objetivo del juego (intentar anotar goles y evitarlos), todas las acciones de juego resultan de la interacción de la totalidad de participantes en el campo. Esto quiere decir que las acciones son producidas de manera que un equipo coopera entre sí para oponerse a otro que actúa también en cooperación y que a su vez se opone al anterior.

En esta permanente interacción, se manifiestan confrontaciones globales entre dos equipos según la situación del equipo en respecto a la posesión, o no, de la pelota. En función de esto, podemos diferenciar cuatro fases de juego (cada una con objetivos y principios tácticos diferentes), que requieren la acción coordinada de todos los jugadorxs.

Fase ofensiva (o ataque organizado)

¿Qué hace el equipo cuando dispone de la pelota? Es la fase por la cual se puede lograr el objetivo del juego: marcar gol. El equipo que dispone de la pelota posee la iniciativa para lograr la finalidad del juego, intentando crear situaciones para marcar un gol.

En esta fase, cuando el equipo dispone de la pelota, encontramos dos grandes objetivos:

- Progresión hacia la portería y finalización: una vez recuperada la posesión de la pelota, el objetivo del equipo será progresar hacia el arco rival, creando condiciones más propicias para llevar a cabo la finalización de la fase ofensiva con un remate. Mientras que se produce la progresión, se busca desequilibrar la organización defensiva del rival mediante la colaboración de todos los jugadorxs implicados en el ataque.
- Mantener la posesión de la pelota (control): Si bien no es un objetivo del juego, si es un medio para poder acceder al mismo. A pesar de que la posesión de la pelota es parte de la progresión, también puede utilizarse con el objetivo de mantener la iniciativa y controlar el ritmo de juego, ya que mientras un equipo mantiene la pelota, el equipo rival no tendrá la oportunidad de atacar.

Estos dos grandes objetivos de la fase ofensiva se llevan a cabo a partir de las acciones tácticas (individuales y colectivas) que puede realizar un equipo con posesión de la pelota con el objetivo de desequilibrar la defensa rival y, de este modo, alcanzar los objetivos de la fase ofensiva.

Estas acciones se denominan **Principios o Fundamentos Tácticos Ofensivos**:

- Penetración con pelota: Llevado a cabo por quien se encuentra en posesión de la pelota, con el objetivo de aproximar la pelota al arco contrario.
- Paredes: se conoce como la entrega y devolución (doble pase) rápida del balón entre dos o más integrantes de un equipo para eludir una o más marcas del equipo rival. Las paredes son jugadas de acción rápida en la que quien recibe el primer pase lo devuelve mediante un solo contacto. Para cumplir con su objetivo, la pared requiere de gran movilidad entre lxs jugadorxs, para generar situaciones de ventaja numérica.
- Ocupación de espacios libres: (crear y ocuparlos) son aquellos lugares del campo que se encuentran libres por previo abandono de un/a compañerx y el/la rival que lx marca, generando un espacio libre o vacío. Quien arrastra a la marca crea el espacio libre para que el/la compañerx de equipo lo ocupe y saque alguna ventaja.
- Cobertura ofensiva: Permite al/la jugador/a con pelota su progresión en situación de, como mínimo, igualdad numérica. Es decir, intentar progresar hacia el arco rival en, al menos, igualdad numérica de jugadorxs.
- Apoyos y ayudas: Son acciones sin pelota que realizan lxs compañerxs de un equipo en torno al/la poseedor/a de la pelota para progresar en el ataque, estando en disposición para respaldar y brindar la posibilidad de progresar en el ataque. Estos apoyos o ayudas se logran con:
 - Movilidad: Es la acción que se realiza sin pelota con dos fines. Puede utilizarse para liberarse de la marca de la defensa inmediata y recibir un pase, o para atraer la marca de algún/a jugador/a rival y dejar el espacio libre para un/a compañerx ofreciendo soluciones a el/la poseedor/a de la pelota.
 - Desmarques: También es una acción que se realiza sin pelota. Es la acción de eludir la marca de el/la rival con el objeto de quedar libre para: recibir la pelota, apoyar a un/acompañera, o producir una ruptura en las marcas de la defensa y rematar al arco. Existen diversas maneras de ejecutar un desmarque, como amagar en una dirección e ir hacia otra, cambios de velocidades y frenos en la carrera. Control, cambios de ritmo, cambios de orientación, velocidad en el juego, progresión en el juego. Creación de ampliación y profundidad de espacio: espacios libres. Búsqueda y ocupación de espacios. Jugar a lo ancho y a lo largo del campo de juego. Para abrir espacios en la defensa del equipo rival.

Fase Transición defensa-ataque o contra ataque

¿Qué hace el equipo cuando recupera la pelota? Esta fase comienza inmediatamente cuando un equipo pierde la pelota y el equipo defensor la recupera para atacar rápidamente hacia el arco contrario para anotar un gol aprovechando la desorganización momentánea de la defensa rival, dado que hace instantes se encontraba atacando. Está comprobado que en estos momentos son los que presentan el porcentaje mayor de goles en los partidos, de allí la importancia de esta fase. Por ello, si bien supone la disposición de la pelota, a diferencia de la fase del ataque organizado, la fase de transición defensa-ataque presenta otros objetivos y principios tácticos diferentes.

Objetivos de la Fase transición defensa / ataque:

- Incitar al error del rival: Producir el error del rival en la zona más cercana a su propio arco, producirá que el equipo rival no se encuentre posicionado ni organizado para defenderse, lo que aumentará considerablemente la posibilidad de anotar un gol.
- Ventaja Numérica: Alcanzar una ventaja numérica ofrece la posibilidad de generar diversas estrategias que le permitirán llegar con mayor facilidad al arco rival.
- Sorpresa, velocidad, profundidad y finalización rápida: El ataque debe ser lo más rápido posible y lo más cercano hacia el arco para impedir la reorganización de la defensa rival.

Fase Transición Defensiva (de ataque a defensa)

¿Qué hace inmediatamente el equipo cuando pierde la pelota? Esta fase de transición de ataque a defensa es cuando se produce el paso de una fase ofensiva a una fase de juego defensiva en el menor tiempo y con la mayor eficacia posible, con el objetivo de poder posicionarse, reorganizarse defensivamente y llegar a recuperar el balón.

Dentro de los objetivos de esta fase, encontramos los siguientes objetivos: La retardación y la reorganización.

- Reorganización o Repliegue: son movimientos de retroceso o retorno que realizan jugadores del equipo que perdió la posesión de la pelota en su acción atacante para volver lo más pronto y ordenadamente posible a ocupar sus posiciones de iniciales o ubicaciones defensivas.
- Retardación o Presión al rival que dispone de la pelota. Es la acción de aguantar o detener la progresión ofensiva del rival después de haber perdido la posesión del balón. Se realiza sobre quien dispone de la pelota y es ejecutada por el jugador/a más próximo/a a él. El objetivo principal de la retardación, aparte de detener el avance ofensivo del rival, es el de darle tiempo a los demás jugadores de replegarse rápidamente y retomar sus posiciones y tareas defensivas.

Fase defensiva (defensa organizada)

¿Qué hace el equipo cuando la pelota la tiene el rival? La defensa organizada son todas las acciones que hace un equipo que tienen por objetivo neutralizar al equipo rival que dispone de la pelota. Luego de que el equipo pueda cumplir con la fase de transición defensiva, es decir, que se encuentra organizado y preparado para defender la progresión del equipo atacante, presenta los siguientes objetivos: El equilibrio y la recuperación.

Estos objetivos tienen que ver con impedir la progresión del ataque rival, proteger el arco y evitar el gol. Para esto, el equipo defensor debe realizar una marca estrecha, estableciendo y manteniendo un número equilibrado con el número de atacantes del rival.

En esta fase se realizan los siguientes principios tácticos defensivos:

- Proteger el arco y evitar el gol: Son todas las acciones relacionadas con impedir la progresión del ataque rival. Esto se logra de la siguiente manera:

Marcajes: es la posición que adopta un/a jugador/a en defensa con el objeto de anticipar y contrarrestar los movimientos o acciones del rival. El objetivo primario de los marcajes consiste en neutralizar las acciones del rival, sea el jugador con la pelota (tratando de sacar la posesión de la misma), o sin pelota (tratando de anticipar las acciones que pudiera desarrollar).

Existen tres formas diferentes de marcar:

- Individual: son las acciones de marcación que ejerce una/un defensora/or sobre una/un rival en particular y tiene por objetivo neutralizar todas las acciones de ataque de una/un jugadora/or por medio de una estricta marca cercana y de constante presión individual para lograr limitar y reducir el campo de acción del rival.
 - Zonal: consiste en una distribución racional del terreno de juego por zonas y también de las funciones defensivas, en la cual cada jugadora/or mantiene su posición y marca a cualquier adversarix próximx a su zona. Si la/el rival a marcar se desplaza hacia otra zona, inmediatamente se transfieren las obligaciones defensivas a su compañerx.
 - Mixta: refiere a una combinación ambos modos de defender, estableciendo marca en zona y marca personal a determinadx rival.
- Coberturas o cubrimientos: es estar en situación de ayudar a un/a compañerx que puede ser desbordadx o eludidx por la/él adversarix.
- Permutas o Cambios: cuando una/un jugadora/or desbordadx procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por la/él compañerx que en su ayuda salió al encuentro de la/del adversarix.
- Doblajes: es la acción defensiva que se ejecuta de manera inteligente y prevista en donde dos jugadorxs ejercen una marcación intensa sobre la/el poseedora/dor del balón de manera sincronizada con el único objetivo de quitarle el balón.
- Relevos: cuando una/un compañerx/s de equipo lx libera de sus obligaciones defensivas ocupando sus funciones para luego, si se realiza un ataque rival, ese compañerx de la/el jugadorx que fue al ataque ocupa las funciones de la/el compañerx que lo relevó hasta que finalice la jugada.
- Vigilancia: es la acción de marcar de manera no tan estricta a un rival, el cual se encuentra alejado del balón y de la zona de ataque estando su equipo con la posesión del balón.
- Intentar recuperar la pelota: Existen tres maneras de recuperar la pelota.
- Cortar el pase (intercepción) o anticipo de la acción del rival.

- Anticipación: es el movimiento que realiza la defensa hacia el balón previendo la acción que va a ejecutar la/el adversaria que lo va a recibir.
 - Interceptación: es impedir que el balón lanzado por la/el adversaria llegue a su destino, cortando su trayectoria y haciéndose a la posesión de este.
- Quite de la pelota al rival o entrada: es la intervención que ejecuta el/la defensa sobre la/el rival que dispone del balón de manera sincronizada y decidida con el fin de sacarle el balón, ya sea haciendo un rechazo del balón o logrando hacerse completamente de la posesión del balón.

2.4 Fundamentos Técnicos Del Fútbol

Grosser/Neumaier (1982) define a la técnica deportiva como *“el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva”*. En otras palabras, una ejecución del movimiento estereotipado perfecto en términos de eficiencia con el cual se intenta resolver una situación particular para alcanzar un objetivo específico. Cuando se refieren a movimientos específicos de un deporte, estas técnicas se denominan Fundamentos Técnicos que constituyen a cada deporte, y son los elementos y la base que se necesita para jugarlo.

Es importante señalar algunas aclaraciones respecto a los fundamentos técnicos. En primer lugar, todo fundamento técnico se encuentra determinado por el reglamento específico de cada deporte. Este reglamento determinará las formas posibles -o no- a partir de las cuales se comienza a configurar y a perfeccionar la técnica más eficiente para alcanzar el objetivo. En segundo lugar, si bien hipotéticamente existe una técnica perfecta, en el fútbol -al ser un deporte de conjunto en el que las situaciones de juego nunca son iguales a otra-, estas técnicas no se dan en forma pura o aisladas, sino que se dan en situaciones de juego continuamente cambiantes y deben ser aplicadas por el jugador o jugadora para resolver de la mejor manera posible cada situación. Al mismo tiempo, estas situaciones en muy pocas ocasiones se presentan en formas separadas entre sí, ya que la mayoría de las veces están interrelacionados entre sí.

Por este motivo, no buscamos describir analíticamente cada fundamento técnico del fútbol, sino que se presentará una breve descripción de aquellos fundamentos principales que son utilizados para resolver una situación de juego de la mejor manera posible, por eso, la importancia de aprenderlos para ser utilizados a criterio y saber de cada participante.

Los fundamentos técnicos del fútbol con pelota refieren a las acciones que realizan una/un jugadora/jugador para dominar la pelota con el objetivo de alcanzar los objetivos de cada fase del juego. Estos son: el pase, la recepción, el control, el cabezazo, la conducción, el dribling, el remate, la gambeta, saque lateral y las técnicas específicas de arquero.

- Recepción: Este fundamento tiene la particularidad de no ser un fundamento aislado, sino que se complementa con otros fundamentos (para pasarla, conducirla, rematar, etc.). El gesto técnico tiene por objeto realizar un movimiento acompañado de la pelota, amortiguando el impacto de la

misma con la parte del cuerpo en acción que el reglamento lo permita (cualquier parte del cuerpo, menos con las manos): la planta de los pies, el interior del pie, exterior del pie, el empeine, la pierna/el muslo, el pecho y la cabeza en función de la altura en que se encuentre la pelota, por eso resulta importante aprender todas las formas de recepción del balón.

- Control: Es la manera de tener el dominio de la pelota en todo momento para poder iniciar o proseguir una acción. Este fundamento depende en gran medida de la capacidad que se tenga en el desarrollo y dominio de las técnicas individuales. Cuando se domina y orienta al mismo la pelota mediante un único movimiento teniendo en cuenta la siguiente acción que se intenta realizar, es lo que se denomina control orientado. Este control orientado requiere de un gran dominio corporal y técnico-motriz en tiempo-espacio con una gran capacidad de percepción.

- Conducción o Dribling: Acción por la cual un/a jugador/a se desplaza con la pelota en cualquier dirección y velocidad por la cancha. Este fundamento permite llevar la pelota de diferentes maneras (traslado libre, traslado libre con cambios de dirección en las trayectorias, traslado con cambio de dirección y/o detenciones) o para eludir al rival manteniendo el control de la pelota (gambeta o amague).

- Pase: Es la acción de entregar la pelota a una/un compañerx. El pase puede tener diferentes objetivos; como eludir al rival, avanzar por el territorio (progresar hacia el arco rival), retroceder en el territorio (conservar la pelota y progresar en el ataque). Con el objetivo de que llegue a otrx compañerx, el pase se puede realizar con cualquier parte del cuerpo que el reglamento lo permita. Si bien existen varias posibilidades de realizar un pase (cabeza, pecho, etc.), a continuación, solo se mencionan las diferentes formas posibles de realizar el pase con el pie: borde interno, borde externo, empeine, de punta y de taco. Siendo el pase con borde interno del pie el que permite mayor precisión en cuanto a la ubicación en pases cortos, y el realizado con el empeine o punta del pie el de mayor alcance (pases largos), pero con una menor precisión.

- Remate: Es una técnica similar al pase, para provocar el desplazamiento de la pelota de un lugar a otro, en este caso al arco para intentar convertir un gol. El remate puede ser de potencia. Generalmente con el empeine -tanto para remates rasantes al suelo, o remates aéreos, que se denominan golpe de volea- o de precisión -con cara interna o externa, también denominado golpe de tres dedos-.

Para lograr un correcto golpeo de la pelota, tanto para el pase como para el remate, se debe tener en cuenta el pie de contacto con la pelota, el pie de apoyo, la posición del cuerpo y la superficie de contacto con la pelota que permitirá alcanzar una trayectoria determinada en función del lugar de la pelota que se golpee (para remates o pases rasantes al suelo se debe golpear en la mitad superior de la pelota; en cambio, para remates o pases aéreos, se debe golpear en la mitad inferior de la pelota).

Bibliografía

- Alabarces, P. (2018). Historia mínima del fútbol en américa latina. 1a. Ed. Ciudad de México, México: el colegio de México.
- Arda Suarez, T. (2003). Metodología de la enseñanza del fútbol. Caps. 1 y 2. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Bauer, G. (1998). Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física. Cáp: Técnica y su entrenamiento. Hispano Europea; Translation edición.
- Contreras, I. (2013). Buenos Aires Fútbol. Clubes, canchas y estadios en la Capital Federal desde 1867 hasta el presente. Olmo Ediciones. 2da edición. Bs. As.
- De Marziani, F. (2001). Enseñar a enseñar el fútbol. Documento de circulación interna. FaHCE-UNLP.
- Frydenberg, J. (1997). Prácticas y valores en el proceso de popularización del fútbol, Buenos Aires 1900-1910. En revista de historia “Entrepasados” año VI N° 12. Bs. As.
- Frydenberg, J. (2017). Historia social del fútbol. Del Amateurismo a la Profesionalización. Editorial Siglo Veintiuno. Bs. As.
- Puyol, A. (2019). ¡Que jugadora! Un siglo de fútbol femenino en Argentina. 1a Ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Editorial Ariel.
- Quihilaborda, A., Camporeale, W. (s/f). Aprender a jugar... jugando. La enseñanza, metodológica del fútbol infantil.
- Raffo, V. (2004). Historia del deporte británico en Argentina: Atletismo, cricket, fútbol, polo, remo y rugby durante las presidencias de Mitre, Sarmiento y Avellaneda. 1ed. Buenos Aires: el autor, 2024.
- Tate, T. (2013). Girls with ball. The secret history of women's football. John Blake Publishing LTD. Londres, Inglaterra.
- Wahl, A. (1997). Historia del fútbol, del juego al deporte. Biblioteca de Bolsillo Claves. Ediciones Grupo Zeta. Italia

Fuentes de internet:

- AFA. Asociación Fútbol Argentino. Reglamento e Historia del Fútbol Argentino. <https://www.afa.com.ar/es/>
- El Ciudadano Web. <https://www.elciudadanoweb.com/en-1913-se-jugo-en-rosario-el-primer-partido-de-futbol-entre-mujeres-del-que-se-tiene-registro/>
- Escoladefutbol.com Principios Tácticos del Futbol. http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/prin_tac/prin_tac.htm
- Revista La Tinta.com.ar Las Dick, Kerr Ladies y el primer partido internacional. <https://la-tinta.com.ar/2018/05/dick-kerr-ladies-primer-partido-internacional/>

Diario el País. España. Historia del Fútbol Femenino. <https://elpais.com/especiales/2019/mundial-futbol-femenino/historia/>

Publicaciones Diario “The Standard”.

Videos y recursos filmográficos

Documentales:

- La Historia del Fútbol. Ben Miller (2001). Capítulos 1, 2.
- Historia del fútbol argentino (1962).
- El juego más hermoso del Fútbol (1964). La Cabalgata Deportiva Gillete. Medio metraje dirigido por Román Vignoli Barreto.
- Fútbol Argentino (1990). Osvaldo Bayer.

Series:

- El fútbol es historia (2015). Argentina. DeporTv. Capítulos 1, 2, 3, 4 y 5.
- Somos Futboleros - Temporada 1 - Capítulo 1 – “La Prehistoria” DeporTv.
- The English Game - Juego de Caballeros (2020). Netflix.

CAPÍTULO 3.5

Handball

Sergio Gustavo Mussa

Handball - Estructura

Es un juego donde el objetivo principal es introducir la pelota en el arco contrario y defender el propio. Respetando ciertas reglas.

Racconto histórico del Handball

El handball (también llamado Hándbol o, simplemente, balonmano) tiene su origen en la modernidad. A pesar de su corta historia, existen numerosas prácticas precedentes que, según algunos autores, las señalan como el nacimiento del handball. Por ejemplo, en los juegos de la Antigua Grecia, o en la Edad Media, más precisamente en Francia y en Inglaterra.

A pesar de estas prácticas, recién al comienzo del siglo XX, en los países europeos como Checoslovaquia, Alemania y Dinamarca surgen los juegos que realmente dieron inicio al Handball. A fines de la Primera Guerra Mundial, entrenadores de atletismo alemanes necesitaban de una actividad deportiva que pudiera ser practicada durante el invierno, de manera que mejora las condiciones físicas de los atletas y, al mismo tiempo, que sea una práctica menos violenta que el fútbol. Por esto, a partir de tomar la base del fútbol (campo de juego de fútbol y 11 jugadores con el objetivo de marcar goles en el arco rival, pero con el manejo de la pelota con las manos) nace el handball 11. Este deporte concurre por primera vez a los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, justamente en Alemania, siendo este país el ganador de esta competencia.¹

Sin embargo, la práctica del handball 11 tendría una gran dificultad. La modalidad de campo abierto era muy duro para jugarlo en los inviernos, dado al frío y constante caída de nieve. Es por eso que 1938 surge una nueva modalidad, el handball 7 en cancha cerrada, modalidad que se juega hasta hoy. Ambas modalidades, de 11 y de 7, coexisten hasta el año 1958, año en que se abandona la práctica del handball 11.

¹ Recomendamos el siguiente video para visualizar el desarrollo del handball 11 en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936.
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=8ONrNMuZvcY>

Recién en el año 1972, en los Juegos Olímpicos de Múnich (también Alemania) se produce la inclusión de la modalidad masculina del handball y, cuatro años más tarde, en los Juegos de Montreal 1976, la modalidad femenina.

En nuestros días la mayor parte del handball se desarrolla en cancha cubierta y se enfrentan en equipos de 7 jugadores cada uno. Existiendo también la modalidad del Beach Handball.



Ilustración 15. Handball en sus dos modalidades: 11, Berlín 1932, y 7, Múnich 72. (Rennis, 2006)

Definición. ¿Cómo se juega?, ¿en qué consiste?

Para explicarlo podríamos resumirlo de la siguiente manera: *“En este juego, dos equipos de siete integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles”* (Pérez Porto, J., 2017).

Como lo indica su nombre (mano/pelota), la pelota se moviliza y se arroja utilizando las manos. El campo de juego de este deporte, es rectangular con un arco en cada extremo de la cancha. Cada equipo -compuesto por un arquero y seis jugadores de campo- intenta marcar goles en el arco rival. Además, dispone de siete suplentes para realizar cambios.

Ciclo de juego

Todo comienza en la defensa donde se trata de recuperar la pelota, una vez recuperada se realiza el ataque rápido que puede tener dos momentos de definición primera ola y la segunda ola de no lograrse convertir el gol y todavía en posición de la pelota se realiza otro momento del juego que es el ataque posicional. Esta situación puede terminar en una conversión o no y se entra en la última etapa del ciclo que es el repliegue defensivo.

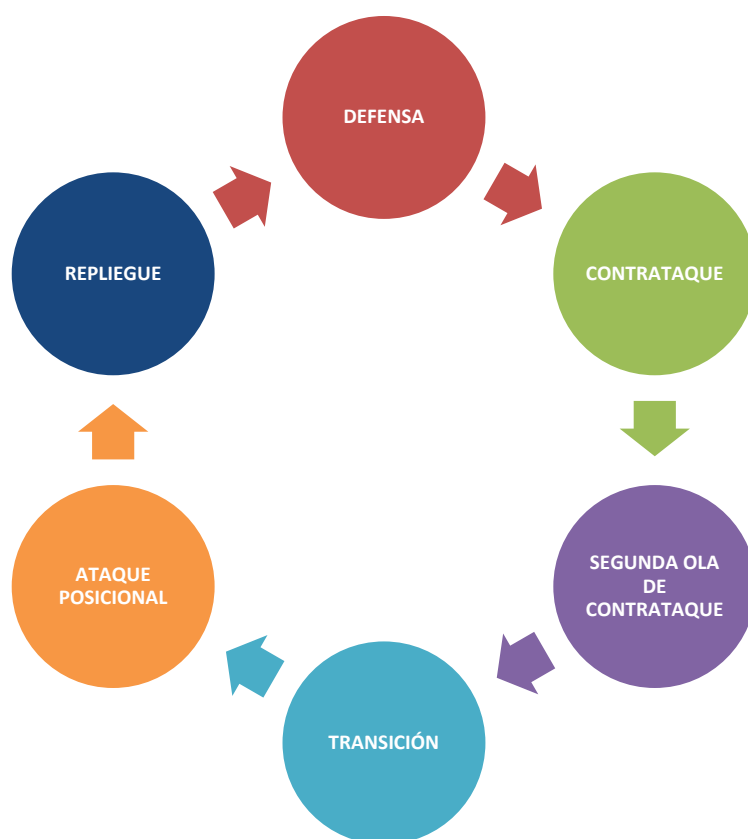


Ilustración 16- Ciclo de Juego.

Técnica individual

La táctica individual o técnica aplicada la definimos como la ejecución de un gesto técnico, utilizando de forma inteligente las capacidades motrices con el fin de obtener la mayor eficacia y eficiencia. En otras palabras, la utilizamos para resolver una tarea motora específica de la mejor manera, es decir, adecuada y económicamente. Para completar esta definición, nos podemos apoyar en Weinek (2005) quien sostiene *“La técnica corresponde con un llamado ‘tipo motor ideal’... que puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales”*.

Técnica Defensiva

Posición básica defensiva

Para el desarrollo correcto de todas las acciones defensivas del juego es necesario tener una posición, a partir de la cual se realizan otras. A esta posición la denominamos como posición básica.

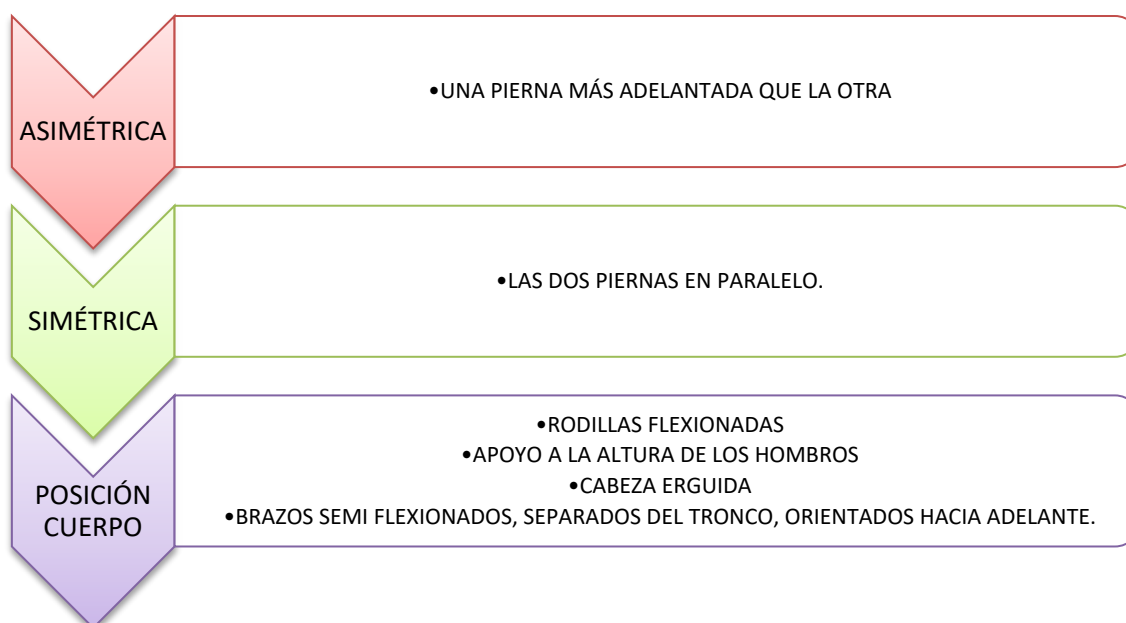


Ilustración 17. Posición básica de defensa

¿Cómo se marca a un jugador/a de fútbol?

Jugador/a con Balón:

El jugador en defensa debe adelantar la pierna correspondiente al brazo ejecutor del atacante, con una posición asimétrica de piernas. Además, debe colocarse entre el oponente y la portería, con una ligera inclinación hacia el lado del brazo ejecutor del atacante.

El defensor al jugador con pelota, siempre deberá intentar:

- **Anticipación:** La acción defensiva debe estar presidida por el concepto de anticipación, ofreciendo el carácter de intervención súbita que permite la anulación del gesto del oponente y que reduzca o inutilice el espacio de maniobra considerado como eficaz para el atacante.
- **Control:** Consiste en contactar con brazos flexionados y acompañar con desplazamientos de piernas siempre colocándose por delante del atacante.
- **Toma:** Se trata de tomar con una mano el brazo o antebrazo de lanzamiento del atacante y con el otro brazo rodear la cintura a la altura del centro de gravedad, piernas flexionadas y siempre debe ser de frente, al momento de ser superado se lo debe soltar.
- **Bloqueo:** Cuando no se puede realizar ninguna de las acciones anteriores queda el último recurso de colocarse por delante del jugador que va a lanzar y subir los brazos acompañado generalmente de un salto para interceptar la pelota.

Desplazamientos

En general se trata de desplazar con piernas semiflexionadas, sin cruzarlas y sin golpear talones. Con los brazos semiflexionados y el tronco levemente inclinado al frente.

Existen diversos tipos de desplazamientos:

- Horizontales: Se realizan a lo largo de la zona del arquero.
- Verticales: Son aquellos cuando se sale directamente sobre el oponente que está enfrente (en el léxico sería salir al par).
- Diagonales: Refiere especialmente a los desplazamientos de ayuda al compañero de al lado.

Táctica Defensiva

La táctica ofensiva comienza desde el momento que el equipo recupera o logra la posesión de la pelota, tras lo cual los atacantes del equipo deben desplegarse a lo largo y ancho de la cancha. A partir de allí, intentarán ocuparlo racionalmente para desarrollar sus movimientos ofensivos con el fin de buscar la finalización del ataque sobre el arco rival.

Lanzamientos

Existen varias formas de lanzamiento, según sea su intención y necesidades durante el juego:

- **Lanzamiento de suspensión:** Generalmente, los jugadores que realizan este tipo de lanzamientos son los de primera línea y los extremos. Para realizar este lanzamiento es necesario elevarse en el aire y cuando alcanzas la altura máxima del salto, tendrás que lanzar la pelota con la mayor fuerza posible. Al momento de lanzar, el brazo y antebrazo tienen que estar completamente extendidos en posición vertical y el tronco tiene que estar torsionado (girado) hacia el brazo que va a realizar el lanzamiento. Para darle más potencia al lanzamiento, muchos jugadores usan el cuerpo como palanca y el movimiento final con un golpe de muñeca, para añadir precisión.

Estos tipos de lanzamientos los podemos ver más espectaculares desde la posición del extremo, posición desde la cual se realizan lanzamientos aguantando mucho tiempo en el aire para realizar un lanzamiento potente y de habilidad (roscas, vaselinas, liftados) como, así también, lanzamientos rápidos, sin mucha suspensión, para sorprender al portero.

- **Lanzamiento de rosca:** Este lanzamiento se destaca por el efecto que toma el balón al hacer la rosca. Es un lanzamiento que generalmente realizan los extremos. Existen 2 modalidades:

- Exterior: Al momento del lanzamiento, gira tu muñeca hacia la izquierda o la derecha, dependiendo de tu mano para darle un efecto interior. Al picar, la pelota cambiará de dirección y lograrás el efecto.
- Interior: Similar al anterior, pero el giro de la muñeca es hacia el otro lado. Si sos diestro, la muñeca hacia la izquierda; y si eres zurdo girará hacia la derecha.

La rosca es un recurso que exige mucha habilidad y un movimiento de muñeca rápido y con potencia, para realizarlo con efectividad es importante tener la pelota bien tomada.

- **Lanzamiento rectificado:** Estos lanzamientos los podemos encontrar en dos modalidades.

- Rectificado en suspensión: normalmente usado por el extremo derecho cuando es diestro, o el extremo izquierdo cuando es zurdo. En el aire se busca torcer el cuerpo para buscar ángulo de lanzamiento de cara al arco.
- También podemos verlo en apoyo, esta modalidad es más usada por los jugadores de primera línea donde el cuerpo se torsiona hacia el lado contrario del brazo de lanzamiento (si lanzamos con la diestra, buscamos la torsión al lado izquierdo) para evitar el bloqueo del defensor y engañar al portero.

Muchas veces este tiro va precedido de un amago de tiro en suspensión o de cadera.

- **Lanzamiento de cadera:** Para realizar este lanzamiento, es necesario primero llevar el brazo derecho o izquierdo hacia atrás del cuerpo. A continuación, se inclina el hombro hacia delante. Luego, se efectúa el lanzamiento sacando rápidamente el brazo bajo la línea de la cadera. Este movimiento se hace por debajo de los brazos del defensa.

Lo que se busca con este tipo de lanzamiento es lograr un tiro rápido y potente que sorprender a al portero y a la defensa. Por eso generalmente este lanzamiento se realiza sin usar el salto: el movimiento parte con el brazo atrás, acompañamos el gesto con toda la fuerza del tren superior, el último impulso sale de la fuerza del hombro y del antebrazo. Los jugadores más potentes muchas veces les bastan solo con usar la fuerza de su hombro y antebrazo.

- **Lanzamiento de vaselina:** Este lanzamiento consiste siempre en superar al portero por arriba, normalmente es un recurso muy útil para extremos, pivotes y también para definir en un contraataque. Se utiliza cuando el portero se encuentre adelantado, es un lanzamiento sutil y preciso.

- **Lanzamiento Fly:** El lanzamiento de vuelo es cuando un compañero de equipo pasa la pelota y el lanzador la recibe en el aire y la lanza antes de caer al suelo. Es un recurso muy útil para extremos y primeras líneas cuando la defensa está muy cerrada.

- **Lanzamiento de 7 metros o penal:** Este lanzamiento se produce debido a una sanción. Quien realiza el lanzamiento tiene que hacerlo desde la línea de 7 metros, mientras que el portero tiene una línea a 4 metros de su portería entre las cuales se puede moverse con total libertad. Desde el momento que el árbitro pita, el jugador tiene 3 segundos para realizar el lanzamiento, sin levantar el pie que tiene más adelantado ni sobrepasar dicho pie con el pie contrario.

- **Lanzamiento en apoyo:** Este lanzamiento se realiza con uno de los pies (o incluso ambos) en contacto con el suelo. El lanzamiento se realiza girando el brazo por encima de la altura de los hombros. Con este lanzamiento, se busca sorprender a la defensa.

Pase

Lo primero que debe ocurrir en el momento de realizar el pase es el contacto visual entre el pasador y el receptor.

El pase de debe realizar a las manos, siempre hacia adelante y en lo posible el receptor debe recibirlo en movimiento, lo que permitirá continuar con una acción ofensiva preestablecida. Obviamente se puede recibir estacionado, lo que da dos posibilidades iniciar la acción con un bote o recibir y devolver porque se está generando un movimiento de ataque grupal.

Bote (o pique)

Por lo general, se debe tratar de jugar sin bote, lo que genera un juego dinámico y no permite que la defensa pueda anticipar los movimientos programados de ataque. Se recomienda utilizarlo ante una situación de cometer una infracción por ejemplo dar pasos de más.

Hay dos tipos de Bote:

- De protección: es cuando se bota la pelota desde la parte superior sin sobrepasar la altura de la cintura del jugador y generalmente estacionado o caminando lentamente.
- De traslado: se realiza botando la pelota de la parte supero-posterior con el cuerpo levemente inclinado hacia adelante, es el que se realiza cuando es una corrida al arco contrario sin oposición o con algún defensor tratando de interceptar el contraataque.

Táctica y estrategias de conjunto

En Handball los jugadores tienen posiciones y éstas varían dependiendo si están en situación de ataque o defensa.

Tipos de defensa en Handball

Las defensas en Handball se catalogan en función a sus líneas defensivas, en abiertas o cerradas. Metodológicamente las defensas siguen un orden de aprendizaje:

- Defensa individual,
- Defensa 3-3,
- Defensa 4:2,
- Defensa 4:1:1,
- Defensa 3:2:1,
- Defensa 3:1:2
- Defensa 5:1
- Defensa 6:0.

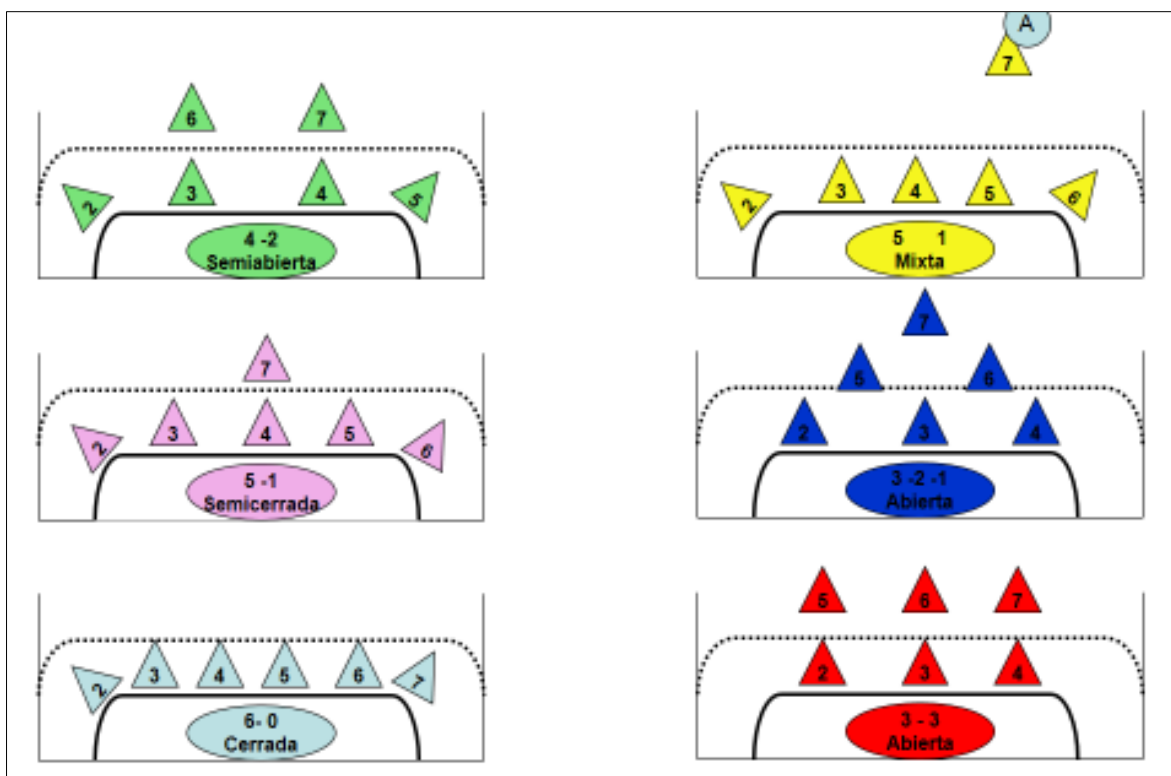


Ilustración 18. Sistemas de Juego Defensivo. Medinelli (2011)

Posiciones en Situación De Ataque

- Arquero o portero: Este se encuentra en el área y puede salir a jugar como al ataque si así lo desea (también es una opción posible que en la fase de ataque el portero se cambie por un jugador de campo que está en el banco de suplentes para tener superioridad numérica de atacantes sobre defensores).

El portero es el único jugador que, dentro del área, puede caminar con la pelota en la mano de manera ilimitada, sin necesidad de hacerla botar. Se identifica con un color distinto en su vestimenta al del resto de jugadores, y es el único jugador habilitado a tocar la pelota con sus piernas, pero solo si esta le golpea, no intencionalmente. Fuera de dicha área debe comportarse como cualquier otro jugador del campo, pero no puede salir o entrar en el área teniendo el balón.

- Central: El central juega en el centro entre ambos laterales, es el que dirige el juego y elige las jugadas que se van a hacer. Se caracterizan por su agilidad y su inteligencia a la hora de jugar. Por lo tanto, no es tan relevante su fuerza o velocidad como visión de juego y destreza. Cuando finaliza el ataque contrario, generalmente es el central quien recibe el balón del portero para iniciar su ataque.
- Extremos: Hay dos, el extremo derecho y el izquierdo, uno a cada lado de los laterales. Estos se paran en el córner con el objetivo de abrir la defensa y que se generen espacios.

Por lo general, tienen gran capacidad de salto y son los jugadores más rápidos y ágiles del equipo, ya que son los encargados de correr en el caso de contragolpes.

- **Laterales:** Estos están a ambos lados del central. Son los que más lanzamientos tienen en un partido. Tienen un buen lanzamiento exterior y saben hacer buenas fintas. Suelen ser jugadores altos y corpulentos con un potente lanzamiento. Se utilizan para romper defensas cerradas desde la línea de 9 metros. Son los que asiste en la mayoría de ocasiones a los extremos por su proximidad.
- **Pivote:** Finalmente, el pivote es el encargado de internarse en la defensa rival y abrir huecos. Son jugadores robustos, que funcionen bien en el cuerpo a cuerpo. Sus movimientos dejan paso libre a los laterales, pero también en lanzadores, se convierten cuando reciben un pase y tienen la oportunidad de girarse con velocidad hacia la portería.

Sistemas ofensivos:

Según sea la distribución de los jugadores por puestos en la cancha, es posible establecer diferentes sistemas ofensivos. Siendo los más comunes el 3-3 y el 2-4.

- **Sistema Ofensivo 3-3:** Con un jugador central acompañado por dos laterales. En segunda línea de ataque, un solo pivót central con dos extremos en las bandas.
- **Sistema Ofensivo 2-4:** En primera línea, dos centrales. En segunda línea dos pivóts centrales y dos extremos en las bandas

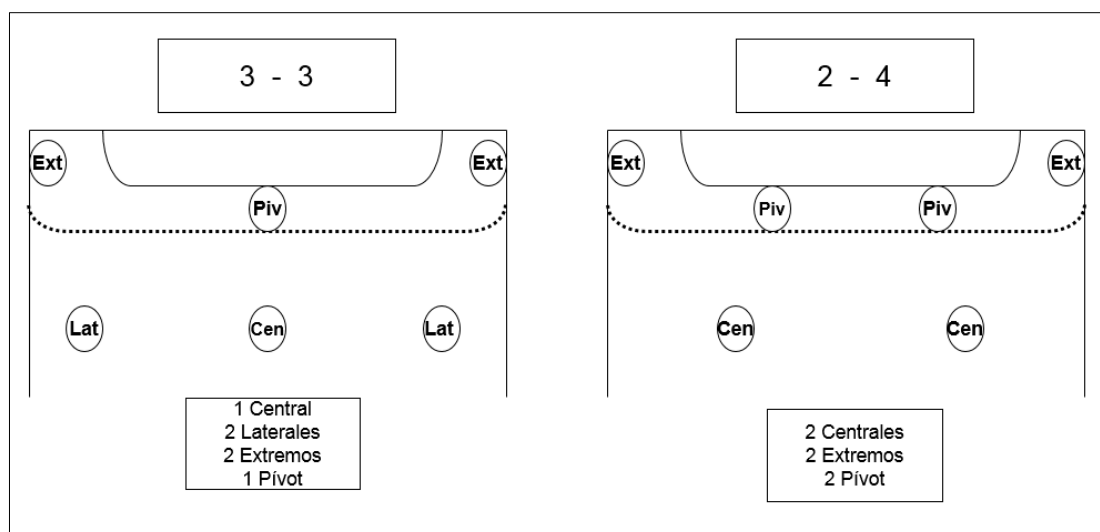


Ilustración 19. Sistemas ofensivos. Modificado de Medinelli (2011)

Posiciones en Situación de Defensa

Además de tener un nombre específico por la posición también se los numera para ser más prácticos a la hora de organizar la defensa.

- Exteriores o uno (1): estos están a los extremos de la defensa, defendiendo a los extremos. Suelen ser los mismos extremos ya que suelen ser los de físico más pequeño.
- Laterales o dos (2): se paran entre los exteriores y los centrales, son robustos y fuertes.
- Centrales o tres (3): En una defensa los centrales son el centro defensivo. Son los más fuertes, los que tienen el físico más grande del equipo, dirigen la defensa dando indicaciones y deben ayudar a los laterales si estos perdieron la marca.

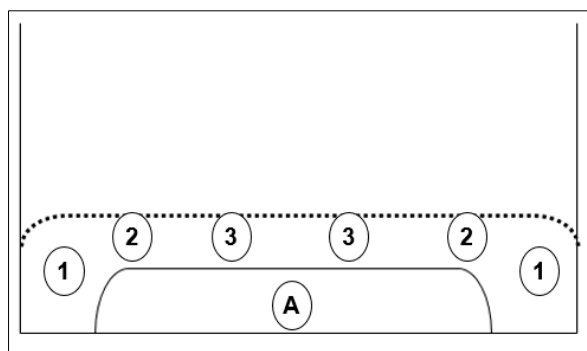


Ilustración 20. Situación en defensa 6-0. Modificado de Medinelli (2011)

- Avanzado. Hay avanzado cuando la formación defensiva es un 5 y en lugar de haber 1. Donde hay 5 jugadores atrás 2 centrales hay un jugador más adelantado. Estos jugadores adelantados tienen el objetivo de molestar al ataque y robar los pases. Suele ser uno de los exteriores.

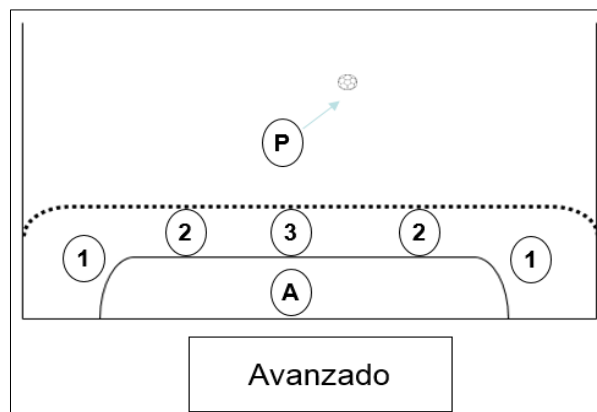


Ilustración 21. Defensa Avanzado. Modificado de Medinelli (2011)

Reglamento de Fútbol

Puede consultarse aquí:

<https://drive.google.com/file/d/0B5StOnyZwgtQTHU4VjFINKVJM2s/view?usp=sharing&resourcekey=0-FCkmlV-JOvSaaEUXqCd-g>

Bibliografía

Medinelli, S. (2011). Handball. El saber para su enseñanza. 1ed. La Plata.

Pérez Porto J, (2017). Definición de balonmano. Obtenido de <https://definicion.de/balonmano/>

Rennis, J. C. (2006). De Mano en Mano: Historia del Handball argentino 1a ed. Buenos Aires: Confederación Argentina de Handball.

Weinek, J. (2005) Entrenamiento Total. Editorial Paidotribo. 1ed. Barcelona.

Recursos de internet

<https://definicion.edu.lat/definicion/balonmano.html>

Medium.com. El desafío de alcanzar a los europeos: el crecimiento del handball en la Argentina.

<https://medium.com/@nicocabezas/el-desaf%C3%ADo-de-alcanzar-a-los-europeos-el-crecimiento-del-handball-en-la-argentina-cc6dfd2943b2>

CAPÍTULO 3.6

Hockey sobre césped

Rosario Eguaras

Origen e historia

Al igual que los demás deportes, el hockey tiene un origen moderno que surge en las Public Schools de Gran Bretaña, instituciones en las cuales se comienzan a establecer las primeras reglas escritas de este deporte. Sin embargo, previamente existieron una serie de juegos populares y tradicionales de diversas culturas muy similares a este deporte.

De esta manera, por mencionar solo algunos ejemplos, existen registros de más de 4.000 años que dan cuenta de su existencia, en tumbas faraónicas en el Valle del Nilo (Egipto), aparecen figuras de hombres practicando un juego similar a este deporte (Confederación Argentina de Hockey).

Si bien se desconocen las reglas, más próximo en el tiempo (a finales del Siglo VI a.C) en Grecia, existió otro antecedente de un juego similar al hockey: el *Keretizein*, en el cual varios hombres empujaban una pelota con bastones curvos o cuernos (de allí el nombre del juego, “Keras” en griego significa “cuernos”). Otro antecedente de este deporte, lo encontramos en nuestra región con el “*Palín*” o “*Chueca*” un juego tradicional mapuche en el que los jugadores se disputan una bola usando bastones de madera con curvatura natural. Como la mayoría de estos tipos de juegos, el palín tenía un significado ceremonial y político, que se utilizaba para resolver de manera pacífica conflictos entre distintas comunidades.



Ilustración 22. Palín o Chueca. Grabado en tiempos de la conquista en Chile. (El Gráfico)

El deporte tal cuál ahora lo practicamos se desarrolló en Inglaterra a mediados del siglo XIX. Como en otros deportes, fue el Ejército Británico el que introdujo el juego en la India y en otras colonias británicas, jugando la primera competencia Internacional en 1895.

El hockey es un pilar importante de los juegos olímpicos, juegos asiáticos y los panamericanos. El primer juego olímpico se disputó en Londres en 1908 con triunfo de Inglaterra, que repitió título en Amberes en 1920.

El deporte formó parte activa de los juegos olímpicos en 1928, en Ámsterdam, ya controlado por la Federación Internacional de Hockey, fundada en París el 7 de enero de 1924, participaron nueve países, al no participar Inglaterra por no pertenecer a FIH, debía haber un nuevo vencedor. Nadie conocía el juego de los más nóveles participantes como India, que todavía era colonia británica, fueron quienes tuvieron 5 victorias en sus cinco encuentros, convirtiéndose en los magos del stick.

El hockey exportado por soldados ingleses a sus colonias fue transformado por los pobladores de la India por sus cualidades raciales en un hockey malabarista, con increíble dominio de palo, una facilidad para eludir defensas y marcar goles.

En 1982 se unificaron los juegos masculinos y femeninos bajo los auspicios de la FIH, que en la década de 1990 cuenta con más de cien países miembros. El deporte ha estado dominado durante mucho tiempo por India y Pakistán, que han ganado todos los torneos olímpicos desde 1928 hasta 1968, pero más adelante han aparecido equipos de otros países que han roto la hegemonía que indios y pakistaníes han tenido a escala internacional; es el caso de Holanda, Alemania, Nueva Zelanda, Inglaterra, España, Argentina y Australia.

En nuestro país, el deporte ingresó en principios del siglo 20 de la mano también de ciudadanos ingleses, jugándose en los clubes que los nucleaba, hasta que en 1908 se jugaron los primeros partidos entre Belgrano Athletic, San Isidro Club y Pacific Railways (hoy San Martín) y en el mismo año se formó la Asociación Argentina de Hockey, siendo su primer presidente Thomas Bell. En 1909 la Asociación de Hockey decidió permitir la afiliación de conjuntos de damas.

Argentina fue el primer país sudamericano en que se practicó este deporte, destacando que desde sus inicios la participación femenina fue muy activa, “las leonas” se consagraron dos veces campeonas del mundo, obtuvieron 4 medallas olímpicas, 10 medallas del Trofeo de Campeones y 8 medallas en los juegos Panamericanos.

El hockey masculino es olímpico desde el año 1908. Los leones fueron tres veces campeones de la copa Panamericana, 9 de oro y 4 de plata en los juegos panamericanos y 1 medalla de oro olímpico.

Objetivo del juego

Es un deporte de invasión, de cancha compartida de acciones simultáneas, tanto masculino como femenino, en el que dos equipos rivales de once jugadorxs cada unx compite para meter una bocha en el arco del equipo contrario y, de esa manera, convertir un gol. Las anotaciones se

realizan con un palo de hockey que permite controlar la bocha. El objetivo consiste en marcar más goles que el equipo contrario al finalizar el tiempo de juego reglamentario (cuatro cuartos de quince minutos).

Técnicas Básicas

- Toma del palo:

Existen varias formas de toma de palo esto va a estar determinado por la intención y situación en que se encuentra el jugador/a, y del gesto técnico a realizar, es importante utilizar la correcta y ser capaz de cambiarla sutil y rápidamente sin que lo advierta el oponente.

- **Toma aplauso:** La posición de las manos es similar a la acción de aplaudir, la mano izquierda tomando el palo arriba y la mano derecha por debajo con su dorso en sentido contrario. Es la toma que se utiliza para realizar el gesto de la pegada, push, entre otros gestos.



Ilustración 23. Técnica Toma Aplauso

- **Toma reloj:** Se la denomina reloj porque es como si quisiera mirar el reloj en la muñeca izquierda. Es la toma para realizar el dribling, entre otros gestos.

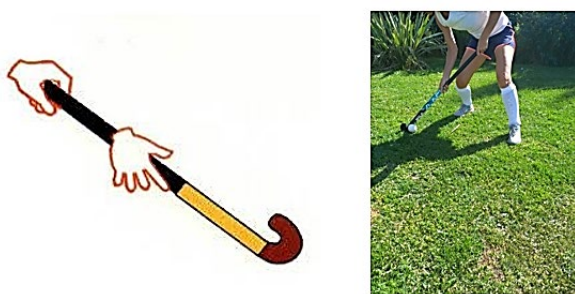


Ilustración 24. Técnica Toma Reloj

- **Toma de Jab:** Es la toma para realizar el gesto técnico del jab, de ahí su nombre. También se la conoce como toma sartén. Se toma el palo por la parte superior de la empuñadura con la mano izquierda de manera que la "V" formada por el dedo índice y el pulgar de dicha mano coincida con la cara plana del palo. Luego se le suma la mano derecha.



Ilustración 25. Técnica Toma de Jab

- Posturas:

Son importantísimas las posturas, las mismas dependen del gesto técnico que se realiza, de la situación de juego y del movimiento siguiente. Se dividen en:

- **Posturas con pelota:** Posturas técnicas cada gesto técnico debe desarrollarse con una postura determinada para que se realice una buena ejecución y fluidez del movimiento. Es importante la posición del cuerpo en relación con la bocha, la posición del centro de gravedad y la inclinación del cuerpo.
- **Posturas de transición:** es la que nos permite pasar de un gesto a otro sin perder la inercia y cortar el movimiento. Se trata de tener en cuenta no solo el gesto que se está realizando sino el que se va a realizar después. Tener en cuenta la posición de los pies, del cuerpo en relación a la bocha y los brazos.
- **Posturas sin pelota:**
 - Dinámica: el jugador se mantiene en desplazamiento hasta conectarse con la bocha.
 - Agazapada: centro de gravedad bien bajo y se muestra con el palo donde se quiere recibir la bocha.

- Conducciones:

Se considera conducción a trasladar la bocha de un lugar a otro de la cancha, llevándola controlada junto al palo.

- **De velocidad:** Es ideal para desplazarse en velocidad por espacios libres o cuando el contrario nos corre desde atrás. La bocha se transporta adelante y a la derecha del cuerpo. Las piernas están semi-flexionadas y el tronco inclinado hacia delante. La toma del palo es la “toma aplauso”, como en toda conducción de derecho, subiendo un poco la mano derecha para facilitar la carrera. Es importante la bocha por delante del cuerpo.



Ilustración 26. Técnica Conducción en velocidad

- **De estudio:** Como su nombre lo indica esta conducción se utiliza para estudiar y leer el juego mientras el jugador/a se desplaza. A partir de esta conducción se puede realizar rápidamente un pase de empuje, barrida a manos separadas, pegada o pasar a una conducción de velocidad. También se utiliza como conducción de escape.

Las piernas se encuentran mucho más flexionadas que en la conducción de velocidad, los brazos más cerca del cuerpo, el palo y la bocha más cerca de los pies, pero nunca más atrás del talón izquierdo. También para tener mayor facilidad de ejecución de gestos el cuerpo se encuentra en una posición casi lateral.



Ilustración 27. Técnica Conducción de Estudio

- **Dribling:** Es una forma de conducir la bocha dándole pequeños toques diagonales con el lado derecho y el revés del palo por delante del cuerpo en el sentido del avance. La toma del palo para este gesto es la llamada “toma reloj”. Esta toma permite realizar el derecho y el revés mediante el giro de la mano izquierda que es la mano que gobierna el movimiento del palo. La derecha trabaja a modo de anillo de sostén, apretando y soltando el palo y se encuentra separada de la izquierda en general un poco menos del largo de la empuñadura. La bocha se ubica por delante de los pies de manera tal que los codos queden separados del cuerpo.

De acuerdo al largo del desplazamiento de la bocha entre revés y derecho o viceversa podemos clasificarlo en dribling corto y dribling largo.



Ilustración 28. Técnica de Dribling

Habilidades

Son las técnicas utilizadas para evadir y dejar atrás al contrario

- **Amagues:** Los amagues los podríamos dividir en: amagues con la vista, amagues con el palo, amagues con el palo y bocha y amagues con el cuerpo. En general los amagues utilizados en un campo de juego son siempre una combinación de algunos o todos los amagues mencionados.
- **Anticorredizos:** Es la técnica que permite a un jugador/a en posesión de la pelota superar un quite corredizo del oponente como su nombre lo explica. Existen anticorredizos de derecho y de revés y el denominado derecho invertido. Básicamente la forma de lograr levantar la pelota por sobre el palo del contrario y a su vez no perder el control de la misma es hacer que la pelota se suba al palo como si este fuese una rampa y una vez que esto sucedió darle el impulso necesario para sortear el palo del contrario. Para que lo anterior suceda es importante variar la dirección de la bocha y colocar el palo como rampa, trabajo de muñecas, o “pasar el cuerpo” y esperar que la pelota se suba a nuestro palo.
- **Sombrerito**, (hacia derecha), amago un pase con el derecho por encima de la bocha y engancho rápidamente con un revés largo hacia el lado opuesto.
- **Sombrerito**, (hacia izquierda), amago un pase de revés por encima de la bocha y engancho velozmente con el derecho hacia el lado opuesto.
- **Roly Go**, (de regate - 1vs1). La posición inicial es de frente al oponente y al arco rival, la bocha se encuentra levemente adelante y al costado del pie derecho, se amaga un auto pase o un cambio de ritmo hacia la diagonal derecha y con un movimiento envolvente y veloz de la mano derecha se lleva la bocha sin golpearla hacia a la izquierda, donde será interceptada con el revés a una sola mano bien lejos del cuerpo. Importante: primero trabaja la muñeca derecha que le da lugar a la salida de la bocha y el palo detrás y por último accionarán los pies en dirección del avance luego que la bocha haya superado la altura del pie izquierdo nunca antes.

- Los tipos de pases

- **Empujes - Push:** Es un gesto técnico muy utilizado, cuando se realiza no hay ruido, no es anunciado, se puede amagar hasta último momento, ideal para pasar a partir de una conducción, no modifica casi la postura de la acción anterior, se utiliza cuando hay mucha presión del equipo rival. No tiene gran "potencia" pero sí mucha velocidad.
- **Push Lateral** - sacando el tiro siempre desde el pie derecho o más atrás (de arrastre - desde atrás), buena separación de piernas y flexionadas, el palo en una diagonal baja, la curva del mismo y el mango prácticamente en una misma línea.

Luego de que la bocha sobrepase la línea del pie derecho y como consecuencia de la transferencia del peso del cuerpo hacia la pierna izquierda el mango del palo supere la línea de la curva el jugador estará preparado para el látigo final. Es en este momento donde la curva con un movimiento explosivo de la muñeca derecha hacia adelante superará nuevamente al mango produciendo el necesario látigo.

El mango del palo debe estar por debajo de la línea de las rodillas antes del empuje final, lo que ayudará a una óptima flexión de piernas, tronco y permitirá además el ataque del hombro izquierdo a la bocha.

El empuje final debe ser antes que la bocha supere la línea del pie izquierdo, se usan las muñecas, los brazos, el quiebre de la cadera y la caída del tronco hacia delante.



Ilustración 29. Pase Push Lateral.

- **Push amagando** - sacando el tiro desde el talón izquierdo (agazapado - desde conducción de estudio). Se amaga con la vista, el palo, los hombros y la cadera. Es muy importante que la bocha no se aleje de la línea de los pies en el momento previo al push, de esta forma se podrá amagar y realizar cualquier pase en forma sorpresiva, en cualquier dirección y con eficaz engaño al rival.
- **Push de asistencia** - sacando el tiro desde la punta de pie izquierdo (tirando el cuerpo y el hombro hacia la bocha desde conducción de estudio lanzado) Se realiza el gesto desde conducciones semi veloces. Se amaga con la vista, hombro y muñecas. Se busca

asistir a la carrera a un compañero/a que está realizando un desmarque veloz y oportuno, o habilitar por medio de un pase al espacio a un potencial receptor.

- **Push Barridito:** es quizás la variante más usada, existe una pequeña separación y un leve ruido producto de una pequeña barridita a la bocha. Es muy usado cuando el jugador traslada la bocha hacia delante y tiene que realizar un pase sorpresivo con potencia y en el menor tiempo posible. Los detalles técnicos son similares al push de asistencia en cuanto al ataque de la bocha.

- **Barridas:** se barre a diferentes distancias de la bocha, las manos se separan y se juntan según la necesidad de la acción a realizar.
 - **Barridas manos separadas:** Posición lateral, el palo a la altura del pie derecho, la bocha entre el talón y la punta del pie izquierdo, piernas flexionadas, palo diagonal. Se barre desde el pie derecho y luego de impactar la bocha el palo continúa la dirección del tiro lo más cerca del piso. Ideal para pasar y recibir en dos tiempos en forma rápida y veloz. Ideal para pases en pared. Con su uso se logra una buena dinámica de pase y recepción.
 - **Barridas manos Juntas:** Posición diagonal del cuerpo, el palo inicia el movimiento detrás de la bocha que se encuentra casi en la punta de pie izquierdo, sigue su curso a ras del piso hacia el pie derecho, supera la línea del mismo con una veloz rotación de la cadera, hasta producir un quiebre de la muñeca derecha, la cual dará el impulso fundamental al movimiento de ataque a la bocha.

Es muy bueno para realizar salteos en defensa y en el medio campo en jugadas estáticas o semi estáticas. Es apropiada y muy efectiva para realizar pases diagonales amagados y tiros al arco de derecha a izquierda luego de una conducción veloz.



Ilustración 30. Barrida manos juntas.

- Pegada (Pegada de Muñeca)

Toma baja exagerada (el muñequero será fundamental). La base técnico-conceptual del gesto es: movimiento de muñecas primero, brazos después y toda la descarga del cuerpo sobre la pelota en el final del movimiento. Es la pegada que más se usa en un partido.

La subida y bajada de las manos en la toma del palo se cambia según la necesidad que requiera la acción. Cuanto más cerca esté la bocha del cuerpo, más baja tendrá que ser la toma del palo. Si la acción necesita velocidad de ejecución, amague y sorpresa es necesaria también una toma baja. Si la jugada es con bocha detenida o semi estática y se necesita más potencia que engaño la toma es más alta. Lo que es condición fundamental es que por más que varíe la altura de la toma del palo en todos los casos el embrión del movimiento son las muñecas.



Ilustración 31. Pegada de Muñeca

- Las recepciones:

Es muy importante tanto cuando se tiene posesión de la bocha, como también para recuperarla. Controlar la pelota significa recepcionar y ubicarla en posición para realizar el próximo movimiento lo más rápido posible.

- **Recepción frontal de derecho – Palo vertical:** Para realizar esta recepción el jugador debe tener las piernas semi-flexionadas, los pies separados por lo menos el ancho de sus hombros, el cuerpo levemente inclinado hacia adelante. La mano izquierda toma el palo en la parte superior de manera que el dorso de esta mano apunta hacia la derecha. La mano derecha toma el palo en la parte baja de la empuñadura. Se debe dar una inclinación al palo (la curva más cerca del cuerpo que la empuñadura) para que la pelota no rebote y tampoco se suba por el mismo. Es muy importante no quitar la vista de la trayectoria de la pelota.



Ilustración 32. Recepción frontal de derecho – Palo vertical

- **Recepción frontal – Corriendo hacia la bocha – Con giro y protección:** Esta recepción es la usada en los contra-anticipos. En general es una recepción frontal de derecho con palo diagonal. Para realizarla se debe correr hacia la bocha con el palo “sobre el piso” y con una posición del cuerpo lo más agazapada posible, y no cometer el error de correr erguido y en el momento de la recepción agacharse. Puede recibir la bocha ya sea con el pie derecho por delante o por detrás del izquierdo de acuerdo a la secuencia de la carrera, pero nunca en forma estática. Recibida la pelota el jugador/a continúa su carrera dando un giro “amplio”, llevando la pelota sobre su derecho escapando de la posible marca.
- **Recepción lateral de derecho:** Cuando el pase le llega al jugador de izquierda a derecha esta recepción es la ideal. La posición del cuerpo (en este caso está de perfil en relación a la trayectoria de la pelota), los pies y la toma del palo son similares a las anteriores. En esta recepción la pelota será detenida entre los dos pies, más o menos a la altura del centro del cuerpo. Cuando el pase viene de derecha a izquierda y se quiere evitar la recepción de revés se puede recepcionar de derecho rotando la cadera (el tronco del cuerpo queda de frente a la bocha) y llevando el palo hacia atrás.

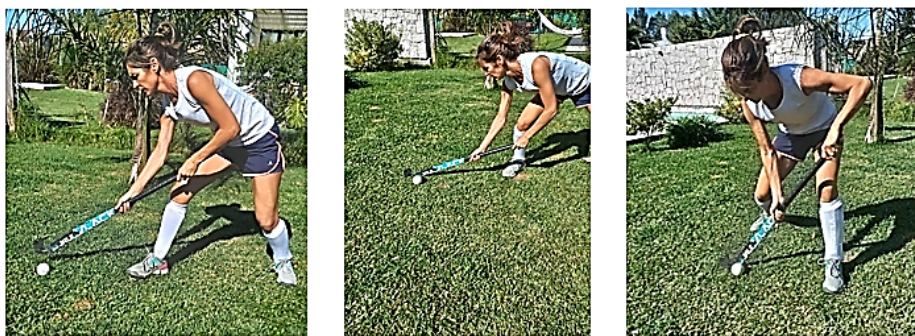


Ilustración 33. Recepción lateral de derecho

- **Recepción lateral de revés – Palo horizontal:** Similar a la anterior pero el palo se ubicará horizontal al piso, con la punta de la pipa tocando el mismo y los nudillos de la mano izquierda “casi” rozándolo. Además, se le dará al palo una leve inclinación hacia delante (el canto superior por delante del canto inferior) para

“atrapar” mejor la pelota. Puede realizarse esta recepción sosteniendo el palo solo con la mano izquierda.

- **Recepción lateral de revés – Palo diagonal:** En esta recepción se realiza una acción contraria a la lateral de derecho. En este caso el hombro derecho apunta hacia el lugar de donde viene la bocha. La punta del palo debe apuntar hacia el piso (por acción de la rotación de la muñeca izquierda). El dorso de la mano izquierda apunta hacia la izquierda y abajo. La mano derecha toma el palo en su parte media y permite girar el mismo sin soltarlo. Para evitar rebotes o que se levante la bocha, ésta deberá ser detenida a la altura del pie izquierdo.



Ilustración 34. Recepción Lateral de revés. Palo Diagonal

- Quites:

Es una técnica defensiva, que nos permite recuperar la posesión de la bocha:

- **Quite Jab:** La toma del palo es la toma “jab”. Como en todo gesto del hockey las piernas deben estar semi-flexionadas y separadas. El/la jugador/a debe perfilarse según la situación del juego y mantenerse en constante movimiento. No debe tener los pies en la misma línea sino uno más cerca que el otro en relación a la bocha, esto da la posibilidad de recuperarse en caso de fallar en la acción. Este quite hay que realizarlo en forma explosiva y dentro del máximo alcance del jugador.
- El gesto propiamente dicho es: sosteniendo el palo sólo con la mano izquierda y desde su parte superior lanzar hacia la bocha la “estocada” intentando, con un explosivo muñequero elevar la pelota por sobre el palo del contrario. La acción anterior implica una extensión completa del brazo izquierdo y generalmente un amplio paso hacia la bocha con el pie izquierdo para obtener el máximo alcance.
- Como detalles importantes para su ejecución realizar amagues, mantener el palo cerca del piso pero sin tocar el mismo utilizando la mano derecha como apoyo, esto evita ser sorprendido por un pase. Una vez lanzado el palo, si se falla, rápidamente volver a la posición inicial, pero si se tuvo éxito rápidamente apoderarse de la bocha modificando la toma del palo.

- Este quite es ideal para pelotas divididas, para preparación de otro quite y para pinchar desde atrás siendo delantero al volante rival.
- **Quite corredizo:** Este se puede realizar de derecho o revés y tomando el palo con una o dos manos.
- Las piernas están semi-flexionadas y separadas. La posición del palo para quitar es similar a la posición explicada para las paradas de derecho y revés con el palo horizontal. El jugador desplaza el palo rozando el piso por delante de él como si estuviera sobre una corredera, de ahí el nombre del quite. Siempre es conveniente no tener los pies en la misma línea en el momento de quitar.
- **Quite acompañado:** El quite acompañado es la combinación de los quites anteriores. Puede realizarse sobre el derecho o el revés de acuerdo a la situación de juego más conveniente. La realización de este quite es por medio de la canalización, esto es, llevar al contrario en posesión de la bocha hacia el lado que más le conviene al jugador que va a quitar. Esta acción la realiza con la utilización del jab, amagues y cambio de posición de los pies. El jugador que va a quitar una vez que logra la canalización debe desplazarse en el mismo sentido que el atacante “acompañándolo”. Mientras realiza este acompañamiento debe intentar cubrir con su palo la posibilidad del “enganche” o “recorte” del atacante como así también cubrirse los pies. El no estar excesivamente cerca del atacante como tampoco sobrepasar la línea de su carrera favorece que esto no suceda. El quite propiamente dicho se realiza cuando el defensor iguala “hombro a hombro” la posición del atacante y utilizando el quite corredizo. Este corredizo es generalmente realizado tomando el palo con una sola mano.

Sistemas tácticos

Los sistemas defensivos

La defensa individual: Consiste en asignar a cada jugador/a un contrario/a (atacante) contra el cual defiende individualmente respetando las siguientes normas:

- La adecuada distribución de los defensas de acuerdo a la velocidad y habilidad del contrario, debe buscar la igualdad o superioridad a favor de la defensa.
- Cuando las defensas, en relación a los contrarios/as, son menos hábiles, los posibles problemas que se presentan pueden solucionarse con una correcta y bien sincronizada aplicación de los distintos principios defensivos, especialmente de los principios de cobertura y de anticipación.
- Por lo general la distribución de los jugadores/as se realiza de acuerdo a las funciones, por ejemplo, los volantes marcan a los volantes y las defensas laterales a los extremos o viceversa.

La defensa en Zona: En la defensa por zonas generalmente cada jugador cubre un área pre-determinada. Debe buscar y mantener una posición siempre de acuerdo a la de la bocha y no a la de los atacantes, siendo esta característica la principal diferencia con la defensa individual. El marcaje de zona permite sobrecargar la zona en la cual se encuentra la bocha.

Una buena defensa zonal sabe trasladar sus defensas rápidamente hacia la zona donde está la bocha, para intentar conseguir superioridad numérica. Las defensas deben ser capaces de trasladarse a lo largo y a lo ancho del campo, como si “estuviera conectados por una cuerda invisible”. Así, el bloque defensivo no deja ningún espacio que los contrarios pueden aprovechar. La superioridad numérica de la defensa en esta zona tiene el fin de limitar a los atacantes el espacio hasta conseguir la recuperación de la bocha.

Asumir esta actitud colectiva con rapidez resulta frecuentemente difícil porque un equipo que pierde inesperadamente la posesión de la bocha tiene pocas veces suficiente tiempo para sobrecargar con más defensas la zona en la cual se encuentra la bocha.

Por ello, una buena defensa colectiva obliga al equipo atacante a jugar la bocha hacia una banda o hacia atrás, con lo cual sus componentes ganan tiempo para ocupar posiciones en el campo que le permite reducir las opciones a disposición de los adversarios.

- El primer objetivo de la defensa zonal es hacer que el juego de los contrarios sea lento y evitar así su contraataque, especialmente a través del pasillo central del campo.
- El segundo objetivo es colocarse óptimamente con superioridad numérica en la zona de la bocha y el tercero es recuperarla.

La defensa mixta: La defensa individual y la defensa zonal no son los únicos sistemas de defensa que se pueden aplicar en el hockey. La posibilidad de combinar defensas debe ser explotada con el fin de complicar al rival su juego de ataque. Cuando se usan simultáneamente dos sistemas defensivos en un ataque contrario se habla de una defensa mixta.

Se puede realizar de varias maneras:

- La más frecuentemente usada es la de dos o tres jugadores aplicando la defensa individual y los demás trabajando en una defensa zonal. La defensa individual se aplica preferiblemente sobre aquellos jugadorxs que desempeñan funciones de dirigentes o creadorxs del juego de su equipo.
- Se divide entre el marcaje individual y marcaje zonal por una línea media longitudinal imaginaria. Se emplea una defensa individual donde se encuentra la bocha en este caso en el lado izquierdo y una defensa zonal en el lado derecho alejado de la bocha. El objetivo es meter mucha presión a la bocha, buscar la superioridad defensiva y una rápida recuperación.
- Mientras un defensa presiona y ataque, sus compañeros están anticipándose a sus respectivos contrarios. Lxs defensas del lado opuesto triangulan y se acercan hacia la línea imaginaria central con el propósito de ayudar si es necesario.

- En su propio campo una defensa individual a todos los contrarios que se encuentran más allá de la línea de 23m cerca del área, mientras a los demás contrarios en el resto del campo, se aplica una defensa zonal.

Los bloqueos:

Es la acción táctica colectiva orientada a dificultar la construcción del juego del equipo con la bocha y permitir la recuperación de la posesión. Esta se adaptará al objetivo de juego planteado y al rival.

Existen distintos tipos de bloqueos, los más comunes son:

Tipo de Bloqueo	De Repliegue	De Presión	De posición Intermedia
Objetivo	Ejercer presión Táctica, Física y Mental	Impedir que el rival avance con facilidad	Tres posibilidades: - Presión Ciega - Presión con un delantero central - Presión con dos delanteros
Ventajas	- Permite Contragolpes amplios	- Requiere decisiones rápidas al rival. Imposibilidad de armar juego. - Pases profundos	- Posibilidad de variar el bloqueo. - El oponente no maneja el juego.
Desventajas	- El equipo oponente maneja el ritmo del partido. - Lejanía del área contraria, - Permite pases profundos	- Ataque Cerrado - Ante la Ruptura de la presión queda poca defensa y grandes espacios para el rival. - Mucho espacio a las espaldas de la defensa. - El equipo oponente maneja el ritmo del partido.	- Si no se utiliza ningunas de las variantes, se crean espacios muy grandes.

Tabla 4. Tipos de bloqueos. Ventajas y Desventajas

Reglamento

1-Campo de juego y equipamiento.

El Campo de juego:

- Es rectangular, de 91,40 metros de largo y 55,00 de ancho. Las líneas laterales delimitan los perímetros más largos del campo; las líneas de fondo delimiten los perímetros más cortos del campo.
- Las líneas de arco son las partes de la línea de fondo comprendidas entre los postes. Una línea de centro está marcada cruzando la mitad del campo.

- Las líneas conocidas como líneas de 23 metros están marcadas cruzando el campo a 22,90 metros de cada línea de fondo.
- Las zonas denominadas áreas están marcadas dentro del campo alrededor de los arcos y enfrente del centro de las líneas de fondo.
- El punto del penal de 150 mm de diámetro serán marcados en frente del centro de cada arco con su respectivo centro a 6,40 metros del borde interior de la línea de gol.
- Todas las líneas tienen 75 mm de ancho y son parte del campo de juego.
- Los arcos se sitúan fuera del campo en el centro de cada línea de fondo y en contacto con ella.

NIDE 2005	R NORMAS REGLAMENTARIAS	HOCKEY HIERBA	HCH
---------------------	--------------------------------------	----------------------	------------

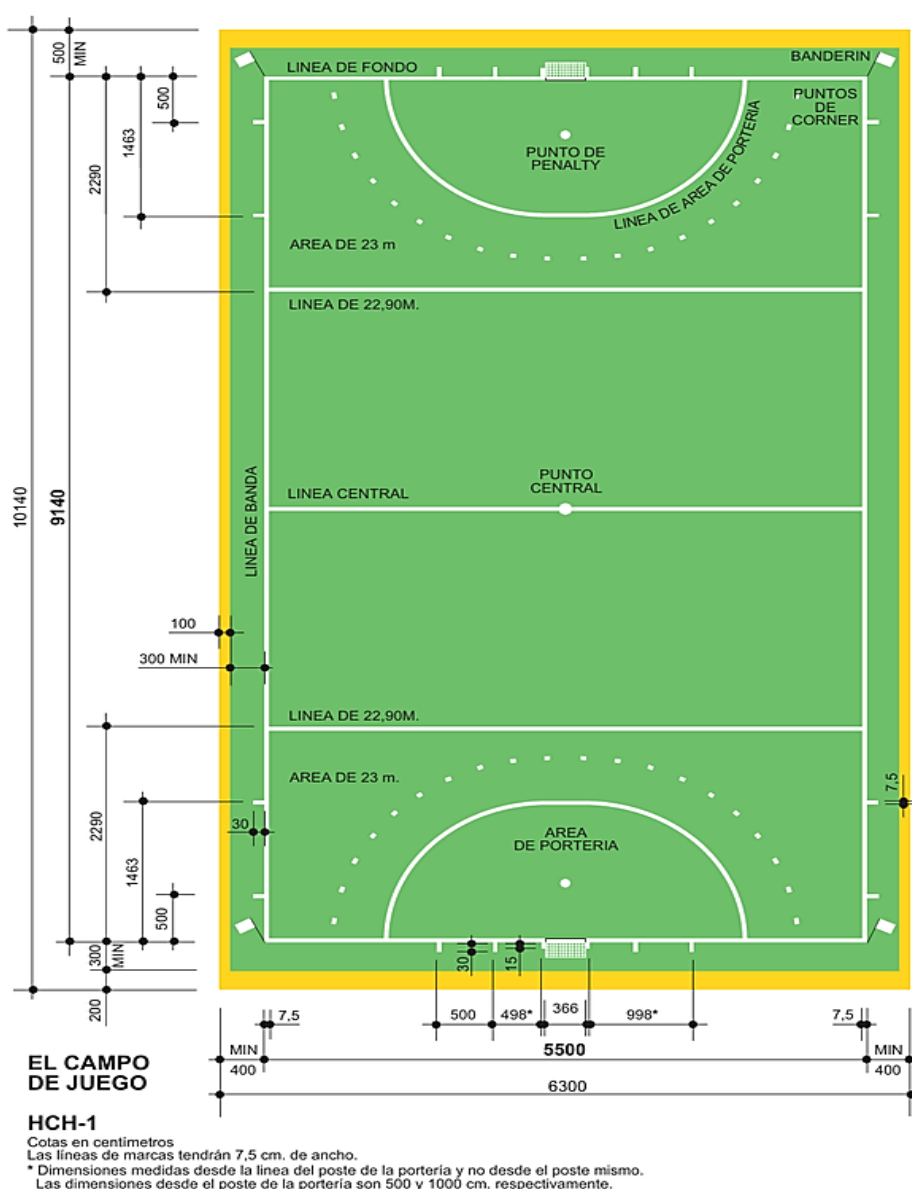


Ilustración 35. El Campo de Juego. Reglamento de Hockey. (FHI, 2019)

Se juega con:

- El palo tiene una forma tradicional, con un mango y una cabeza curva que es plana en su lado izquierdo: Debe ser liso y no debe tener ninguna parte áspera o afilada.
- La pelota es esférica, dura y blanca (o un color convenido que contrasta con la superficie de juego). Tiene una circunferencia de entre 224 mm y 235 mm y pesa entre 156 y 163 gramos.

2- Equipamiento e indumentaria de jugadorxs

Jugadores de Campo:

- Lxs jugadorxs de campo del mismo equipo deben llevar toda la misma ropa, no deben llevar puesto nada que sea peligroso para otrxs jugadorxs.
- Se les permite usar protección de las manos que no aumente el tamaño natural de las manos significativamente. Es recomendable que lleven canilleras y protector bucal. Tienen permitido utilizar durante el partido por razones médicas una máscara blanda, transparente o de color blanco, o, en su defecto, de un color oscuro liso, que ajuste perfectamente a la cara, protección suave de la cabeza o protección de ojo, para defender un córner corto o un penal. El objetivo primario de su utilización es la seguridad.
- Lxs arquerox s deben utilizar:
 - Una camisa u otra prenda que sea de color diferente al uniforme de ambos equipos.
 - Equipo protector completo, compuesto por un casco protector, pads, kickers, protectores para el cuerpo, hombros, codos, brazos, muslos y rodillas, guantes.

3- Composición de los equipos

- Un equipo está compuesto por un máximo de once jugadorxs en cancha y hasta cinco substitutxs. Esto podrá ser modificado por las Regulaciones del Torneo, hasta un máximo de dieciocho jugadorxs.
- Cada equipo tiene un arquero en el campo o juega solamente con jugadores de campo.

4- Juego y resultado

- El juego consiste en cuatro cuartos de 15 minutos, un intervalo de 2 minutos entre los cuartos 1 y 2 y entre los cuartos 3 y 4, y un intervalo de medio tiempo de 5 minutos entre los cuartos 2 y 3.
- El equipo que anote más goles es el ganador, si ningún gol ha sido marcado o si los equipos convierten la misma cantidad de goles el resultado del partido es un empate.

5- Comienzo y reinicio del juego

- Una moneda se arroja al aire. El equipo que gana el sorteo elige qué arco atacar en los primeros dos cuartos del partido o comenzar el partido con un pase desde el centro. Si el equipo que ganó el sorteo elige qué arco atacar en los dos primeros cuartos del partido,

el equipo oponente comienza el partido. La dirección de juego se revierte en el tercer cuarto del partido.

Se realiza un pase desde el centro.

- Para comenzar el partido y para comenzar el segundo cuarto por una/un jugadora/or del equipo que ganó el sorteo, si eligieron esta opción; de otra manera, por una/un jugadora/or del equipo oponente.
- Para reiniciar el partido luego del medio tiempo y para comenzar el cuarto cuarto por una/un jugadora/or del equipo que tomó el pase del centro para comenzar el partido.
- Después de un gol, por una/un jugadora/or del equipo contrario que anotó el gol o le fue otorgado un gol.
- ¿De qué manera se realiza el saque de centro?:
 - Desde el centro del campo.
 - Está permitido jugar la pelota en cualquier dirección.
 - Lxs demás jugadorxs que no tomen el pase de centro deben estar en su mitad de campo que incluye el arco que ellos están defendiendo.

6- Pelota fuera del campo de juego

- La pelota está fuera de juego cuando pasa completamente las líneas laterales o las de fondo.
- El juego es reiniciado por una/un jugadora/or del equipo que no fue el/la último/a en tocar la pelota, antes de que ésta haya salido del campo.
- Cuando la pelota sale por las líneas de costado, el juego es reanudado donde la pelota cruzó dicha línea y se aplican los requisitos para tomar un tiro libre.
- Cuando la pelota sale por la línea de fondo y ningún gol fue anotado:
 - Si fue jugada por un/a atacante antes de que saliera, el juego se reanuda con la pelota en los 15 metros de la línea de fondo.
 - Si es jugada sin intención por un defensor/a o desviada por un arquero, el juego se reanuda con la pelota en los 23 metros, en línea con el lugar donde la pelota cruzó la línea de fondo y se aplican los procedimientos para tomar un tiro libre.

7- Conducta de juego de lxs jugadorxs en el campo

- Deben sostener sus palos y no usarlos de una manera peligrosa, no deben alzar sus palos sobre las cabezas de otrxs jugadorxs.
- Pueden parar, recibir y desviar o jugar la pelota en una forma controlada en cualquier lugar de la cancha cuando la pelota está a cualquier altura, incluyendo por encima del hombro, a menos que sea peligroso o lleve peligro.

- No deben obstruir (apoyar la espalda en el rival, interfieren físicamente con su cuerpo o palo, cubrir la pelota de un quite legítimo), con su palo o cualquier parte al rival oponente que esté tratando de tomar la pelota.
- No deben tocarse, agarrarse o interferir con otros jugadores.
- No deben jugar la pelota con el revés del palo.
- No deben jugar la pelota de forma peligrosa, o de manera que lleve a juego peligroso. Una pelota es considerada peligrosa cuando causa una legítima acción evasiva por parte de los jugadores.
- No deben levantar intencionalmente una pelota de una pegada, excepto en un tiro al arco. No es una falta elevar la pelota sin intención de un golpe, incluyendo en un tiro libre en cualquier parte del campo, a menos que sea peligroso. Pueden levantar la pelota con un flick mientras no sea peligroso.
- No deben detener, patear, empujar, levantar, o llevar la pelota con cualquier parte de sus cuerpos. No siempre es infracción si la pelota toca el pie mano o cuerpo de una/un jugadora/or de campo, únicamente si gana una ventaja o si se posiciona con la intención de parar la pelota de esta manera.

8- Conducta de juego de arqueros

- Los arqueros que utilizan equipo protector completo tienen permitido usar su palo, pies, kickers, piernas o pads o cualquier parte de su cuerpo para desviar la pelota sobre la línea de fondo o para jugar la pelota en cualquier dirección. Cuando la pelota está fuera del círculo que están defendiendo, los arqueros sólo pueden jugar la pelota con sus palos.
- No debe tomar parte en el juego fuera de la línea de 23 metros que defiende, excepto para tomar un tiro penal.
- No tienen permitido conducirse de una manera que sea peligrosa para otros jugadores, tomando ventaja del equipamiento protector que están utilizando.
- No deben acostarse sobre la pelota.

9- Conducta de juego: árbitros

- Dos árbitros controlan el partido, aplican las reglas y son los jueces del juego limpio.
- Cada árbitro es el responsable primario de las decisiones en una mitad del campo durante el encuentro.
- Cada árbitro es responsable de decidir sobre los tiros libres en el círculo, córners cortos, penales y goles en una mitad del campo.
- Usarán el silbato para:
 - Comenzar y finalizar cada cuarto del partido.
 - Comenzar un bully.

- Marcar una penalidad.
- Detener el tiempo después de otorgar un córner corto.
- Reiniciar el tiempo antes de tomar un córner corto.
- Comenzar y finalizar un tiro penal.
- Indicar un gol.
- Recomenzar el partido después de que un gol fue marcado.
- Recomenzar el partido después de un tiro penal cuando un gol no fue marcado.
- Detener el tiempo para la sustitución de un arquero dentro del campo de juego completamente equipado y para recomenzar el partido cuando la sustitución fue completada.

10- Penalidades

- Ventaja: una infracción es otorgada sólo cuando una/un jugadora/or o equipo pierde la ventaja por la acción de un oponente rompiendo las reglas.
- Tiro libre: es otorgado al equipo oponente:
 - Por una infracción de un jugador entre líneas de 23 metros.
 - Por una falta de un atacante dentro de las líneas de 23 metros que sus oponentes están defendiendo.
 - Por una falta no intencional de un defensor fuera del círculo, pero dentro del área de 23 metros que está defendiendo.
- Córner corto: Es otorgado cuando:
 - Por una infracción de un defensor, dentro de su círculo, que no previene la posibilidad de anotar un gol.
 - Por una infracción intencional del defensor en el círculo contra un oponente, que no tiene la posesión de la pelota o una oportunidad de jugarla.
 - Por una infracción intencional del defensor fuera del círculo, pero dentro del área de los 23 metros que están defendiendo.
 - Por jugar intencionalmente la pelota por la línea de fondo por parte de un/a defensora/or. Los arqueros pueden desviar la pelota con su palo, equipo protector o cualquier parte de su cuerpo en cualquier dirección incluyendo por la línea de fondo.
 - Cuando la pelota queda alojada en las ropas o equipamiento de una/un jugadora/or mientras se encuentre dentro del círculo que está defendiendo.

- Penal es otorgado:
 - Por una infracción de un defensor dentro del círculo que previene la probable anotación de un gol. Si la pelota golpea una pieza de equipamiento que se encuentra dentro del círculo y que previene la probable anotación de un gol, un tiro penal debe ser otorgado.
 - Por una infracción intencional de un defensor dentro del círculo contra un oponente que tiene la posesión de la pelota o una oportunidad de jugarla.

11- Procedimientos para las penalidades

Un tiro libre:

- Un tiro libre es tomado cerca de donde ocurrió la infracción.
- Un tiro libre otorgado dentro de los 15 metros de la línea de fondo es tomado hasta 15 metros de la línea de fondo, en línea con la ubicación de la infracción y paralelo a la línea lateral.
- Procedimientos tanto para tomar un tiro libre, un pase de centro y para poner la pelota en juego después de que ha salido del campo:
 - La pelota debe estar quieta.
 - Lxs oponentes deben estar al menos a 5 metros de la pelota. Si un/a oponente se encuentra a menos de 5 (cinco) metros de la pelota, no debe interferir en la toma del tiro libre o no debe jugar o intentar jugar la pelota. Si este jugadora/or no juega, ni intenta jugar la pelota o influir en el juego, el tiro libre no debe ser demorado.
- Cuando un tiro libre es otorgado al equipo atacante, dentro del área de 23 metros, todxs lxs jugadorxs, menos el que toma el tiro libre, deben estar, por lo menos, a 5 metros de la pelota.
- En un tiro libre otorgado al ataque dentro del área de 23 metros, la pelota no deberá jugarse directamente al círculo hasta que haya recorrido al menos 5 (cinco) metros, o haya sido tocada por un jugador, de cualquiera de los equipos, que no sea el jugador o jugadora que tomó el tiro libre. Si el/la jugador/a que toma el tiro libre continúa jugando la pelota, puede jugarla tantas veces como quiera, pero la pelota debe moverse al menos 5 metros antes de que ese jugador juegue la pelota hacia dentro del círculo, empujándola o golpeándola de nuevo.

Un córner corto:

- El tiempo y el juego se detienen luego de que un córner corto ha sido otorgado, y se reinicia cuando los jugadores están listos.
- La pelota es puesta sobre la línea de fondo dentro del círculo, y a una distancia de por lo menos 10 metros del poste del arco del lado donde el equipo atacante prefiera.

- Un/a atacante empuja o golpea la pelota sin levantarla intencionalmente.
- Lxs demás atacantes deben estar en el campo fuera del círculo con sus palos, manos y pies sin tocar el suelo dentro del círculo.
- No más de 5 defensorxs incluyendo al arquex, deberán colocarse detrás de la línea de fondo con sus palos, manos y pies sin tocar el piso dentro del campo. Si el equipo que defiende el córner corto eligió jugar únicamente con jugadores de campo, ninguno de lxs defensorxs arriba referidos tiene privilegios de arquex.
- Los otrxs defensorxs deben estar más allá de la línea central.
- Hasta que la pelota haya sido jugada, ningún atacante excepto el o la que empuja o golpea la pelota desde la línea de fondo le está permitido entrar al círculo, y ningún defensor/a puede cruzar la línea central o la línea de fondo.
- Un gol no podrá ser anotado antes de que la pelota salga del círculo.
- Si el primer tiro al arco es un golpe (diferente si es un push, flick o cucharita), la pelota debe cruzar la línea de gol o ir en camino hacia el mismo, de manera que cruce la línea de gol, a una altura no mayor de 46 cm (altura de la tabla).

Un penal:

- El tiempo y el juego se detienen cuando es otorgado un tiro penal.
- Todxs lxs jugadorxs en el campo, menos la/el jugadora/or que toma el tiro penal y el jugador que lo defiende, deben ubicarse fuera del área de 23 metros, y no deben influenciar el tiro.
- La pelota es ubicada en el punto penal.
- La/el jugadora/or que toma el tiro debe ubicarse detrás y a distancia de juego de la pelota antes de comenzar el tiro.
- La/el jugadora/or que defiende el tiro penal debe pararse con los dos pies en la línea de gol y una vez que suena el silbato, no debe dejar la línea de gol o mover ningún pie hasta que la pelota haya sido jugada.
- Se hace sonar el silbato cuando el tirador y la/el jugadora/or que defiende el tiro están listos para tomar el penal.
- La/el atacante para tomar el tiro debe empujar, hacer un flick o cucharear la pelota y es permitido levantarla a cualquier altura. No está permitido utilizar la arrastrada para un penal.
- El tiro penal se completa cuando:
 - Un gol es anotado u otorgado.
 - La pelota se detiene dentro del círculo, se aloja en el equipamiento del arquero, es detenida por el arquero o sale del círculo.

Bibliografía

Confederación Nacional de Hockey sobre césped. Reseña histórica.

Confederación Nacional de Hockey sobre césped. Programa Nacional de entrenadores de hockey sobre césped.

Reglamento de hockey de FHI de 2019.

Wein, H. (1980). Iniciación al Hockey: Bases técnicas y táticas. Comité Olímpico Español. Instituto Nacional de Educación Física.

Wein, H. (1983). La ciencia del Hockey. Comité Olímpico Español. Instituto Nacional de Educación Física.

Recursos Audiovisuales:

DeportTV. BioDeporte, Micro historias Deportivas, Hockey Conociendo el Hockey sobre césped, Reglamento e historia.

DeportTV. Hockey, Reglas de Juego explicadas en un minuto. Material educativo.

Recursos de internet

Revista El Gráfico. “El Hockey, derivado de la primitiva chueca araucana”. <https://www.elgrafico.com.ar/articulo/%C2%A1habla-memoria!/34477/el-hockey-derivado-de-la-primitiva-chueca-araucana>

CAPÍTULO 3.7

Softbol

Laura Eguaras

Historia

Existen varias referencias sobre el posible origen de este deporte, las cuales son muy poco claras por la falta de elementos e información fehaciente que permita encontrar el origen preciso de este deporte.

La versión más conocida o validada es la que sostiene que el softbol fue creado como deporte de bajo techo, en Chicago, Estados Unidos, en el Día de Acción de Gracias de 1887.

Según afirma Vera (1982) un grupo de hombres se reunieron en el Club Boat Farragut Club - un club de botes- para observar un juego de fútbol entre Harvard vs Yale. Finalizado este juego y, entre los festejos y celebraciones por la victoria de Yale, uno de los simpatizantes del equipo de Yale tomó un guante de boxeo que había en el club y se lo lanzó a uno de los aficionados rivales, quien, con un palo de escoba o bastón golpeó de tal manera al guante que fue en dirección a la persona que lo había lanzado.

Esta acción fue registrada por George Handcock, un reportero del Chicago Board of Trade, que se encontraba en ese lugar y pensó que podría ser utilizado como un juego. Con sus propios cordones, ató el guante dentro de una esfera, tomó un palo de escoba y, con una tiza, marcó diferentes líneas en el piso para comenzar a jugar.

Posteriormente, proyectó un conjunto de reglas y sentó las bases de lo que fue llamado en sus comienzos como "indoor baseball" (de interior); juego o práctica que Hancock se juntaba con sus amigos a jugar en su casa los sábados por la noche. Desde allí, se extendió sobre toda la ciudad de Chicago. El primer libro de reglas de este deporte que se tiene conocimiento fue escrito por el propio Hancock en 1889.

Por lo tanto, podríamos aceptar que, en su origen, el softbol fue un juego de interior -o de gimnasio- que posteriormente pasó a ser practicado al aire libre. El primer registro de este deporte al aire libre se tiene en 1895, cuando el Sr. Lewis Rober muda el juego a un terreno vacío de la Estación de Bomberos a las afueras de Minneapolis (Minnesota) en la que él trabajaba, para ser practicado en sus momentos libres mientras esperaban las alarmas de alguna emergencia. Esta nueva forma se expande rápidamente y se forman las primeras ligas y campos de del juego por toda la ciudad. En ese tiempo este deporte al aire libre fue conocido como "kitten

league ball” o simplemente “kittenball”. Haciendo referencia a la forma del campo de juego, en 1922 el nombre de “kittenball” fue cambiado a “diamondball” (también fue denominado de diferentes maneras en diferentes épocas, cómo “mushball” y “pumpkinball”).

El nombre de sóftbol recién aparece en 1926, cuando Walter Hakanson, del YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) de Denver, Colorado concibió este, cuando asistía a una reunión en Greeley, Colorado para formar la Asociación de Softball Amateur de Colorado.

Con el paso del tiempo, se fueron modificando y configurando las reglas definitivas de este deporte. En este sentido, aparecen dos grandes hitos o eventos: Por un lado, la organización en el año 1934 del primer torneo nacional de este deporte, en el cual participaron más de mil equipos, lo cual demuestra la difusión que tenía este deporte por el país. Por el otro, la organización de este torneo nacional puso en evidencia la gran diversidad de reglas y modos de jugar al sóftbol, diversidad que casi hace fracasar la organización de este torneo ante la falta de acuerdos de cómo jugarlo. Por ello, al año siguiente (1934) deciden reunirse en Chicago para unificar reglas y crean el Comité Internacional de Articulación Reglas del Sóftbol.

A partir de allí, el softbol continuó expandiéndose por el resto del mundo, principalmente por Inglaterra, Cuba, Puerto Rico, Nueva Zelanda, Australia y Canadá. En la actualidad lo practican más de 20 millones de personas en todo el mundo.

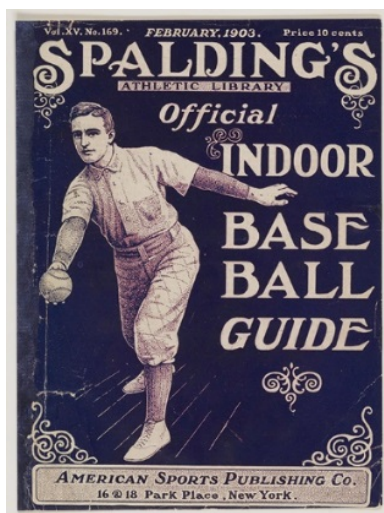


Ilustración 36. Publicación de Guía de Reglas Oficiales del "Indorrbaseball" 1903. (www.Loc.gov)

Conceptos del Softbol

¿Qué es Softbol?

Es un deporte de conjunto y cancha compartida con acciones diferenciadas y alternadas en función del ataque y la defensa de los equipos participantes.

Hay dos equipos que cuentan con un mínimo de nueve jugadorxs, disputándose dicho encuentro a 7 entradas (innings) en un terreno de juego con forma de diamante que incluye tres bases y un plato de home.

Al inicio del partido, uno de los equipos se coloca en posición defensiva dentro del terreno de juego, mientras que el otro equipo se coloca en posición ofensiva por fuera.

Es importante destacar que, a diferencia de otros deportes, “el equipo que tiene la pelota es el defensor”.

La pelota es lanzada por un/a jugador/a defensivo/a llamado/a pitcher o lanzador/a y es golpeada por un/a jugador/a ofensivo/a llamado bateador/a.

Cuando el equipo en defensa logra los tres out, es decir eliminar a los jugadores de ataque, cambiarán las posiciones.

El objetivo del juego es anotar la mayor cantidad de “carreras” posibles hasta el final de las 7 entradas.

Aclaraciones importantes sobre el juego

Para comprender la lógica de juego de este deporte es necesario tener presente ciertos conceptos:

- Una “*carrera*” puede solo ser anotada por el equipo ofensivo y esto ocurre cuando un “corredor/a” después de batear una bola lanzada, avanza corriendo sin ser puesto/a out alrededor de las tres bases y finalmente toca el plato de home.
- Una “*entrada*” es lo que se llama después de que ambos equipos han estado tanto en defensa como por ataque, por lo tanto, cada uno de ellos ha tenido tres outs.
- Gana el equipo que estando en ataque logra la mayor cantidad de carreras, luego de 7 entradas.

Elementos para jugar

A nivel escolar solo necesitaríamos un terreno de juego, una bola y un bate, pero para hacerlo más complejo y cercano al deporte tal cual es, deberíamos agregar guantes, bases, cascos y el atuendo del/la receptor/a.

Terreno de juego:

El softbol es jugado sobre una superficie de grama y tierra que es llamada “campo de softbol”, “terreno de softbol” o “pitch de softbol”.

En un terreno de softbol reglamentario, el outfield usualmente es con grama y donde se encuentran los jugadores jardineros y el infield, el rombo que abarca las bases. Usualmente es de tierra lisa y firme. Pero, lo más importante acerca del softbol es que se puede jugar en cualquier superficie que tengas disponible, como en patio del colegio, un campo de fútbol, hockey, un terreno vacío, un parque o cualquier lugar donde pueda encontrar algún espacio.

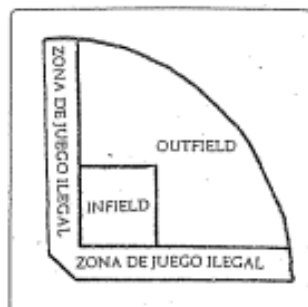


Ilustración 36- Zona de juego legal e ilegal (Madueño, 1994)

Un campo de softbol tiene forma de diamante y tiene cuatro bases en él. Las bases están separadas a igual distancia. Adicionalmente a estas cuatro bases, hay también en el terreno un plato del lanzador y la misma está ubicada en el medio del diamante entre las bases.

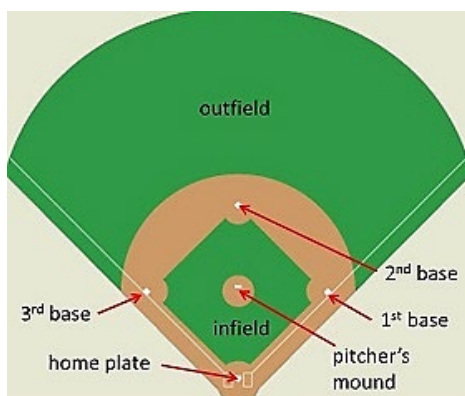
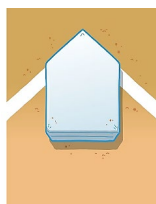


Ilustración 37. Terreno de Juego Softbol. (<http://www.marlowsoftball.co.uk/softball.html>)

Cada una de las bases tiene un nombre, como sigue:

Plato de Home: esta es la base donde el/la bateador/a se para al costado, sobre la cual el/la lanzador/a tira la bola y es detrás en donde están parados el/la receptor/a y el/la árbitro/a y donde el equipo de la ofensiva trata de llegar con el fin de anotar una carrera. Esta también es la única de las cuatro bases que no es cuadrada. El Plato de Home tiene cinco lados como se aprecia en el gráfico:



1ra Base – Está ubicada a la derecha del plato de home y siempre es a la primera base a donde el/la corredor/a corre, tal como el nombre lo indica.

2da Base – Es la siguiente base a la cual el corredor/a corre y está ubicada arriba en el diamante, directamente al otro lado del plato de home y detrás de la goma o plato del/la lanzador/a.

3ra Base – Es la siguiente base después de 2da y la última a la cual un corredor/a corre y toca, antes de correr al plato de home.

Dichas bases se encuentran a 18,29 metros (60 pies), la distancia del lanzamiento a 13,11 metros (43 pies) desde el plato de home para mujeres, y 14 metros (46 pies) para hombres.

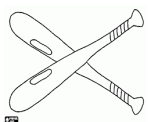
Por último la valla del outfield se encuentra a 67,1m desde el plato de home para mujeres y 76,2m desde el plato de home para hombres.

La valla del outfield sería el final de la cancha, si un bateador lograra que luego de su bateo, la pelota pase esa valla, sería lo que se llama home run. Logrando libremente correr por las bases sin ser puesto out y así obtener una carrera.

Equipo de juego:



- La bola: La bola es probablemente la pieza más importante del material usado en un juego de softbol, pero no como el nombre lo insinúa, la bola reglamentaria de softbol no es suave. La bola es redonda con una circunferencia de 30,2cm (12 pulgadas) y un peso de 166,5g (6 oz.). También es de color óptico amarillo, con costuras rojas para hacer más fácil que el bateador la vea.



- El bate: El bate es quizá la pieza más importante del material usado en el juego de softbol, porque a todos les gusta golpear la bola con él. Los bates usualmente son hechos de un alto grado de grafito, carbón, magnesio, cerámica o alguna combinación. No deben ser más largos de 86,4 cm y no pesar más de 1.077 g.



- Los guantes: Los guantes son usados por los jugadores del equipo defensivo. Estos jugadores son llamados “fielders”, ya que ellos juegan en cualquier posición en el campo de juego. Los guantes están hechos de cuero y tienen un área entre el dedo pulgar y el primer dedo que es llamada “el bolsillo”. Esta área permite que la bola sea agarrada sin herir la mano del jugador/a.

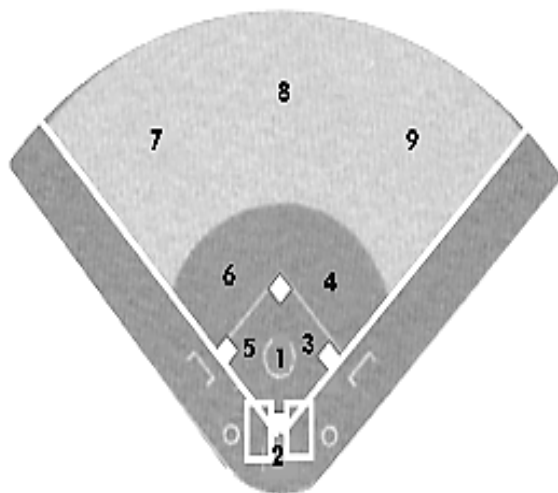


- El atuendo de receptor/a (catcher): Este atuendo es solo usado por el/la receptor/a y es para protegerlo/a de las bolas lanzadas o bateadas, ya que las bolas lanzadas en lanzamiento rápido pueden tener gran velocidad.



- Los cascos de bateadores: Un casco de bateo es usado por el/la bateador/a y todos los corredores de base, para protegerse de cualquier bola desviada, que pueda ser tirada fuera de límites o lanzada pobremente.

Ubicación de lxs jugadorxs en el terreno de juego. En defensa se ubican en el campo de juego de la siguiente manera:



- (1) Lanzador/a - “pitcher”,
- (2) Receptor/a - “cácher”,
- (3) Jugador/a 1ra. Base,
- (4) Jugador/a 2da. Base,
- (5) Jugador/a 3ra. Base
- (6) Short stop,
- (7) Jardinero/a izquierdo/a,
- (8) Jardinero/a central,
- (9) Jardinero/a derecho/a.

Ilustración 38. Ubicación de lxs jugadores en el Terreno de Juego (Federación Internacional de Softbol)

Una vez descripto cuál es el objetivo del juego, cómo se conforman los equipos, el terreno del mismo, los elementos y las posiciones de lxs jugadorxs en defensa, es momento de analizar cómo se juega. Para ello es interesante comenzar a describir por separado la dinámica del equipo en defensa y el equipo en ataque.

En este punto, como mencioné previamente es importante destacar que, a diferencia de otros deportes, el equipo que dispone de la pelota es el equipo que defiende.

Equipo a la ofensiva:

Como ya mencioné, el equipo de la ofensiva es el equipo que se encuentra al bate para anotar carreras. Lxs jugadorxs deben pasar por turnos de a un/a jugador/a a la vez “al bate”, ubicándose cerca del plato de home para tratar de golpear (o “batear”) con el bate la bola cuando es lanzada por el/la lanzador/a del equipo defensivo.

Objetivos del equipo ofensivo:

- El principal objetivo del bateador/a es golpear la bola fuertemente para que vaya tan lejos como sea posible y no sea atrapada por lxs jugadorxs defensorxs. Una vez logrado, y si la bola queda en el terreno fair, el/la bateador/a corre a 1ra base o avanza a tantas bases como sea posible, sin ser puesto/a fuera/out. Un/a corredor/a avanza salvado/a (sin ser puesto “out/fuera”), cuando no ha sido tocado/a por un/a jugador/a de la defensiva que sostiene la bola o cuando llega a la siguiente base antes de que la defensa pueda tener la bola y pisando en esa misma base.

- Si un/a jugador/a de la ofensiva logra tocar todas las tres bases y el plato de home, sin ser puesto/a “fuera/out”, ese/a corredor/a anota una “carrera” para su equipo.
- El equipo ofensivo finaliza su ataque cuando tres de sus bateadores han sido puestos fuera/out por el equipo rival.

A la hora de comenzar el partido el equipo a la ofensiva se anota en una lista con un orden al bateo, sin poder ser alterado durante todo el inning. Para ello, existe lo que se llama, **bateador emergente**, el o la cual entra a batear por cualquier jugadrx en el orden de bate.

Así también en la lista, se encuentra el/la jugadora/or nº 10, el o la cual es nominado/a **jugadora/or designadx**, que mayormente entra a batear cuando es el turno del o la pitcher.

Equipo en defensa:

Solo el equipo en defensa, el cual se encuentra dentro del campo de juego, puede dejar out a lxs bateadorxs/corredorxs. Son nueve jugadores en el campo al mismo tiempo, cada uno jugando en una de las nueve posiciones defensivas, que están esparcidas alrededor del campo como se muestra en la página anterior.

Los objetivos del equipo defensivo:

- El objetivo principal del equipo defensivo es realizar tres outs y no permitir que equipo ofensivo anote carreras. Vamos a ver ahora la mayor cantidad de maneras y formas en las cuales la defensa hace que un/a jugador/a ofensivo/a sea puesto/a **fuera/out**:

Out al bateador/a:

- Si una bola golpeada por el/la bateador/a es agarrada en el aire por cualquier defensor/a, antes de que la misma toque el suelo.
- Tres strikes, tomada de aire por el/la receptor/a (catcher).
- Cuando el/la bateador/a, luego de conectar la bola, revolea el bate.
- Cuando altera el orden de bateo, ya que cada jugador/a anota su orden en una lista.
- Cuando se ubica en el cajón del bateador antes de ser llamado/a por el/la árbitro.
- Si el/la bateador/a-corredor/a una vez que batea, sale corriendo para primera base y la bola rebota en el suelo y lo/la toca.
- Cuando la pelota es tomada por cualquier defensor/a, que la envía al jugadrx de primera base, el cual toma la pelota y pisa la base, antes que el bateador/a-corredor /a llegue a la misma.

OUT a lxs corredorxs:

- Cuando un/a jugador/a de la defensiva toca con la bola a un/a corredor /a de base, y este no está parado/a en ninguna de las bases.
- Si se desvía de la corredera, para lograr la base, es decir que no puede correr por donde quiere.
- Si sale corriendo de la base antes que la pelota abandone la mano del lanzador/a.
- Si desvía intencionalmente la trayectoria de la pelota.
- No vuelve a la base cuando la pelota es tomada de aire por cualquier jugador/a defensor/a.
- Cuando un defensor/a pisa la base con pelota en mano y lxs corredorxs están obligadx a correr.

Obligadx a correr

Significa que las bases anteriores están ocupadas y sí o sí deben avanzar a la base próxima. Por eso, como dice el punto 9, en la primera base, lxs defensorxs, pueden siempre dejar out pisando con pelota en mano, porque lxs corredorxs deben correr sí o sí a ella una vez realizado el bateo.

Es importante saber que hay dos situaciones en las cuales lxs jugadorxs deben volver a las bases que estaban ocupando, por más que hayan corrido:

- Cuando la pelota es tomada de aire por los defensores y está a riesgo que lo pongan out. Para ello, deberá salir de la base luego de que se produzca el out de aire. Existe una situación en favor del ataque, que se llama: Infieldfly. Este es un bateo que puede ser tomado fácilmente de fly, pero el/la receptora/or la deja caer para sacar provecho de una situación, a saber: si las bases 1ra y 2da o 1ra, 2da y 3ra están ocupadas y hay menos de dos outs. lxs corredorxs deben correr a las bases correspondientes y así lograr 2 outs en la misma jugada. Si el/la receptora/or la toma de aire solo lograría el out del bateador.
- Por eso existe esta regla, la cual antes que la/el receptora/or la tome, ya el árbitro grita infieldfly y el bateador es out sin importar si el receptor la agarra o no. ahora bien la pelota está en juego y lxs corredorxs pueden avanzar a riesgo que la pelota sea tomada, o volver a pisar la base de la cual esta y avanzar aunque la bola ha sido tomada, lo mismo que en cualquier batazo fly, aunque el/la receptor/a no tome la pelota o la deje caer.
- La otra cuando el/la árbitro/a declara pelota en falta y está sin riesgo a ser puesto out.

¿Siempre que una pelota es bateada se está en juego? No.

Es importante saber que solo se está en juego cuando la bola es bateada dentro del terreno fair, **bola fair**, y se dirige a la parte **interna** del terreno, entre las dos líneas blancas a lo largo del campo, (entre home /primera y entre home/tercera) llamadas líneas foul.

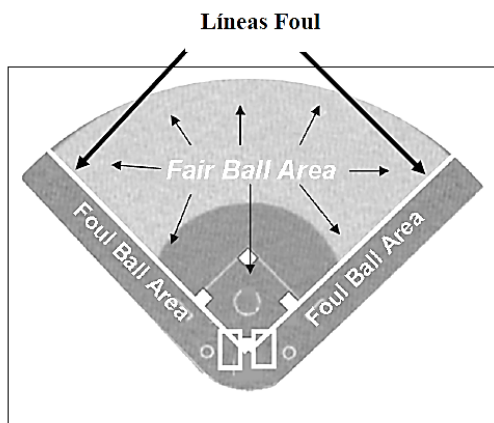


Ilustración 39. Líneas de Foul, áreas Fair Ball y Foul Ball Federación Internacional de Softbol)

Cuando la bola cae fuera de esos límites se llama **bola foul**:

- Es bateada y va hacia atrás del terreno de juego.
- Es bateada, pica dentro del terreno fair y sale por la zona foul.

Excepción: si la pelota después del bateo pica en el outfiel y sale a la zona foul, sigue el juego.

Previo a todas las jugadas de out, existen las situaciones generadas entre el/la lanzador/a y el/la bateador/a, a saber. Un bateador/a no está obligado a batear las bolas lanzadas. Solo está obligado a hacerlo con aquellas bolas que pasen por la zona de strike.

Zona de strike: La “Zona de Strike” es la zona entre las rodillas del bateador/a y sus axilas, directamente sobre el plato de home, dentro de un rectángulo imaginario o invisible. Es trabajo del árbitro (quien está posicionado directamente detrás del receptor), determinar si el lanzamiento pasó a través de esta área.

Si el/la bateador/a no batea esas bolas, se convierten en strike a su cuenta. Recordemos que con tres strike queda out.

Strike: Un lanzamiento que va hacia la “zona de strike” sin ser bateado.

- Un lanzamiento que el/la bateador/a trata de batear y lo/a pierde completamente, o no hace ningún contacto con la bola.

- Un lanzamiento que el/la bateador/a batea y va hacia el territorio “foul” y en su cuenta tiene menos de dos strikes.
- Es importante recordar que si la bola después de bateada, se va en falta, se cuenta strike, siempre y cuando, en la cuenta del/la bateador/a haya menos de dos strike.

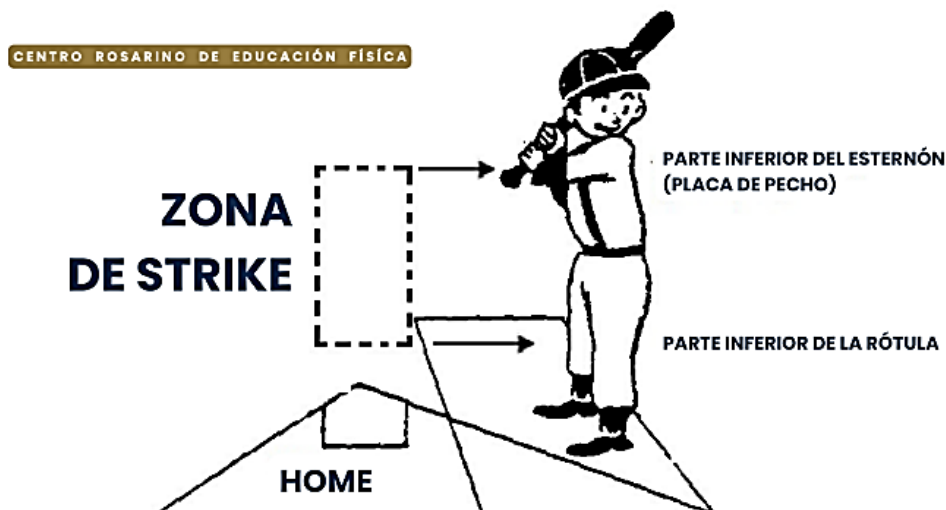


Ilustración 40, Zona de Strike. (Centro Rosarino de Educación Física)

Retomando la primera pregunta, surge otro interrogante: ¿qué sucede con todas las bolas que sean lanzadas por el lanzador y no pasen por la zona de strike?

Si el/la bateador/a no las batea, se convierten en lo que se llama **Bola**. En este caso:

- Si el/la lanzador/a alcanza las cuatro bolas, se le otorga la primera base al bateador/a, sin riesgo a ser puesto/a out. Lo que se llama base por bola.
- Si el/la bateador/a decide batearla igual, y la conecta, la bola entra en juego.
- Si el/la bateador/a decide batearla igual y le erra, se convierte en strike.

Dicho esto, podríamos decir, que los **strikes** son favorables para la defensa y las **bolas** son favorables para el ataque. Con tres strikes la defensa logra el out, con cuatro bolas el ataque logra la primera base libre.

Por otro lado, cabe destacar que mientras sucede esta situación entre el lanzamiento y el bateo, se puede dar otra situación, en caso de haber corredorxs en base, que se llama robo de bases. Esta sería: cuando la bola sale de las manos del/ la lanzador/a, el/la corredor/a en base puede correr a la base próxima, con riesgo a ser puesto/a out.

Técnicas

Las técnicas más importantes del softball que hacen que el juego sea fluido son:

Bateo:

Esta técnica llamada bateo o “hitting” es considerada la más divertida de todas las técnicas del softbol. Esta técnica involucra una buena coordinación de mano, ojo y tiempo. El bateador golpea con un bate, que sostiene con ambas manos, ubicando su mano más débil, cerca de la parte más pequeña al final del bate.

El bateador se para en el cajón del bateador con los pies y su ombligo igualado con el plato de home. Voltea su cabeza para ver al lanzador, ya que el lanzador estará enviando la bola que él va a tratar de batear.

Para batear la bola, el bateador hará lo siguiente:

- Dar un pequeño paso hacia el lanzador con el pie más cercano al Lanzador.
- Con ambas manos, abanicar el bate hacia la bola tratando de hacer contacto con ella, justo antes de que la bola cruce el plato de home.
- El peso del bateador deberá desplazarse hacia adelante cuando golpee la bola.
- Después de que el bateador haga el contacto con la pelota, debe soltar el bate y correr a 1ra base.

Recepción:

Aunque hay una posición en softbol llamada “el receptor/catcher”, en esta oportunidad estamos hablando acerca de cualquier jugador/a que “agarra” una pelota que ha sido golpeada o tirada a ellos, por otro jugador/a.

- Para estar listo para agarrar una bola, un jugador/a deberá tener sus pies y hombros separados y las rodillas ligeramente flexionadas y relajadas. Los brazos deberán estar relajados con las manos en frente a su cuerpo y su guante listo.
- El/la jugador/a agarra la bola con su guante y siempre que sea posible su cuerpo debe de estar detrás de la bola y tratará de agarrar la bola con las dos manos.
- El/la jugador/a tendrá sus codos ligeramente doblados, cuando recibe de la bola para absorber en parte la velocidad que trae la bola.
- Si la bola es tirada a alguno de los lados del jugador/a, el receptor deberá mover sus pies y tratar de poner su cuerpo al frente de la bola.

- Si la bola está arriba de la cintura del jugador/a, sus dedos deberán estar apuntando hacia arriba cuando agarra la bola.
- Si la bola está debajo de su cintura cuando hace la recepción, entonces sus dedos deberán apuntar hacia abajo. En tiros bajos, ambas manos.

Tirar:

Tirando es como lxs jugadorxs defensivxs encuentran la bola de un/a jugador/a a otro/a. Ellxs “tiran” la bola por el aire al compañerx de equipo, con el fin de tratar de poner a unx de los jugadorxs de la ofensiva “fuera/out”.

Un/a jugador/a debe “tirar” una bola cuando: Mantiene la bola firmemente con sus dedos sin apretarla muy fuerte (o si no, no le será fácil dejarla salir).

El movimiento de tirar involucra dos acciones o movimientos separados:

- El movimiento de la mano (y brazo) con la bola en un movimiento circular.
- Un paso con el pie opuesto de la mano que el jugador/a usa para tirar. (Por ejemplo, si el/la jugador/a tira la bola con su mano derecha, entonces dará un paso con su pie izquierdo).

Corriendo Bases:

“Correr” a través de las bases es lo que el jugador/a hace después de que haya bateado la bola. Lxs jugadorxs siempre corren alrededor de las bases en dirección opuesta a las agujas del reloj.

Lxs corredorxs de base deben solo correr hacia la siguiente base que ellos creen que pueden alcanzar, antes de ser eliminados con la bola, por la defensa. Y deberán siempre usar sus cascos para proteger sus cabezas, en caso de que sean golpeadxs por una bola tirada o bateada. Es importante que mantengan la carrera sobre las correderas. Si algún/a jugadorx de la defensa se interpone u obstaculiza el camino del/la corredorx se le otorgará la base a la cual se dirigía.

Puede suceder que se sustituya a un jugador/a de base por otro/a jugador/a, el cual es llamado **corredor emergente**.

Lanzamiento:

El Lanzamiento es la técnica con la que se comienza un juego de softbol, por la persona que está jugando en la posición de lanzador/a, “lanzando” la bola con la mano por debajo hacia el/la receptor/a. El objetivo es lanzar la bola sobre el plato de home, al área entre las rodillas y las axilas del bateador.

Los pasos involucrados en el lanzamiento de una bola:

- Lanzar la bola con la mano por debajo de la cintura, el jugador/a hace un círculo con su mano (y la bola) y da un paso hacia el blanco con el pie del lado opuesto.
- Debe salir la bola al mismo tiempo en que su paso toca el piso.
- La bola irá a donde su mano esté apuntando cuando la deje salir.

Bibliografía

- Confederación de Softbol Argentina. Historia del Softbol. <http://softbolargentina.org/index/institucional/historia/>
- Deport TV. Biodeporte. Sóftbol - Guía práctica para entender el deporte en sólo dos minutos <https://www.youtube.com/watch?v=V8zANAU-8>
- Federación Internacional de Softbol (ISF). Programa Softbol en las Escuelas www.international-softball.com
- Madueño, J. (1994). Didáctica del descubrimiento del softbol.
- Modificaciones al Reglamento 2010 – 2013. <https://drive.google.com/file/d/0B9L3Z1wq4OE4OGc0VU8zaDIDWXM/view?usp=sharing>
- Modificaciones al Reglamento 2014 – 2017. <https://drive.google.com/file/d/0B9L3Z1wq4OE4d1IFbGt-DalNBVjQ/view?usp=sharing>
- Reglamento Softbol. <https://drive.google.com/file/d/0B9L3Z1wq4OE4bW5OYVhL-WtGVnM/view?usp=sharing>
- Reglas oficiales de sóftbol 2018 – 2021 lanzamiento rápido (incluye lanzamiento modificado).
- Términos del Softbol. <https://drive.google.com/file/d/0B9L3Z1wq4OE4V3huazVfdkRscHc/view?usp=sharing>
- Vera, A (1982) Sóftbol, Metodología de la Enseñanza. Editorial Stadium. Buenos Aires.

Recursos de Internet

- Library of Congress US. “Indoor Baseball: The Birth of Softball”
<https://www.loc.gov/exhibitions/baseball-americana/about-this-exhibition/whos-playing/a-game-divided/indoor-baseball-the-birth-of-softball>
- Centro Rosarino de Educación Física. Reglamento de Softbol. Apuntes, Softbol. <https://centrorosarinodeeducacionfisica.com/reglamento-de-softbol/>

CAPÍTULO 3.8

Vóley

Marisa Jasa y Nicolás Domínguez

Historia

El vóley hace referencia a una disciplina de más de cien años de existencia que fue creada en 1895 por William G. Morgan, director de educación física de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) de Estados Unidos. Originalmente se llamaba “*mintonette*”, pudiendo ser inspirado en un juego llamado Minton, que se jugaba en la India y era similar al bádminton. Pero el nombre original no duró demasiado y fue rebautizado como “volleyball”, en referencia del vuelo de la pelota sobre la red. En 1896 las primeras reglas diseñadas no exigían un límite de jugadores, se podía realizar 9 rotaciones en tres saques en cada equipo para cada rotación y no había límites de número de contactos de la pelota antes de enviarla al equipo contrario. A los dos años se presentó en una convención de Estados Unidos al vóleibol, como uno de los deportes más populares del país.



Ilustración 41. Partido de Mintonette Siglo XIX (Bola Sin Manija)

En la Argentina en 1912, llega el voleibol por el profesor Philip Paul, considerado como el introductor del básquet en nuestro país. Los primeros partidos fueron bastante diferentes a los actuales, ya que los jugadores estaban muy estáticos y la pelota estaba más en el piso que en el juego. Gracias a la Federación Argentina de Ligas Juveniles Evangélicas (FALJE) el voleibol creció y empezó a masificarse.

La iniciativa corrió por cuenta del profesor Romero Brest (hijo del creador de la Educación Física escolar), creando una federación que unió al voleibol y pelota al cesto. En 1938 el voleibol tuvo un espaldarazo fundamental, cuando el Ministerio de Educación incluyó a los deportes en los programas de Educación Física para enseñanza media. Las chicas empezaron a practicar pelota al cesto y hockey, mientras que los varones basquetbol y voleibol.

En 1950 nace la Federación Argentina de VolleyBall (FAV), pero no incluía a todo el país, sino que agrupaba clubes de Capital Federal y alrededores. En 1952 las Federaciones provinciales decidieron unificarse; allí la Federación Argentina renunció a su nombre y decidió llamarse Federación Metropolitana.

Internacionalmente en 1946 se creó la Confederación Sudamericana de Volley Ball (CSV) y desde entonces es la entidad que rige los destinos del deporte en América Latina. Hasta a mediados del siglo XX había reglas diferentes en distintos lugares del mundo, la unificación empezó recién en 1947, cuando se creó la Federación Internacional de Volleyball (FIVB).

La participación de los mundiales de Argentina empezó en 1960 en masculino. En 1964 en la edición de Tokio marcó el ingreso del vóley con equipos masculinos y femeninos. Para Argentina no fue fácil insertarse en la competencia internacional, hasta 1984 que fue su primera participación olímpica.

El Mundial masculino de Voleibol 1982, que se llevó a cabo en nuestro país, señaló un antes y un después en la historia del voleibol argentino; así fue que en 1984 por primera vez Argentina concurre a los Juegos Olímpicos en la historia. Y con una adecuada preparación en 1987 Argentina ganó el preolímpico de Brasilia. En 1988 Argentina se consagró Medalla de Bronce en Seúl.

En 1991 el seleccionado fue bronce panamericano en La Habana, y en los siguientes Panamericanos que se disputaron en Mar del Plata fue medalla de oro.

En 2002 por primera vez el seleccionado femenino disputaba el Mundial, originando así el nombre de “Las Panteras”. Pero por un conflicto dirigencial inédito, Argentina quedó suspendida de toda competencia internacional. Luego se intervino para que pudieran volver a la competencia, así fue que los varones pudieron clasificar a los Juegos Olímpicos de Atenas 2004. Lo más reciente fue la obtención de Medalla de Bronce de los Olímpicos Tokio 2021 del equipo masculino de vóley argentino.



Ilustración 42. Israel- URSS, Primer Campeonato Mundial FIVB de Moscú 1952. (Wikipedia)

¿Cómo se juega al vóley?

El vóley es un deporte que se juega en una cancha dividida a la mitad por una red, donde se enfrentan dos equipos de seis jugadores cada uno. El objetivo del juego consiste en pasar la pelota por encima de la red para que toque el suelo del campo contrario, sin que el contrincante logre alcanzarlo. Se juega golpeando o impulsando el balón y cada equipo tiene un máximo de tres toques para pasarlo al campo contrario. Los jugadores de un mismo equipo rotan su posición a medida que van ganando puntos.

Diferentes golpes

Golpe de Manos Bajas (GBM):

Es una de las acciones técnicas más utilizadas en el juego. Generalmente se utiliza en las recepciones, constituyéndose en el primer golpe, luego del saque contrario. Aunque también se lo puede ver como un pase orientado y ser la primera acción de ataque de un equipo. Es un gesto técnico de cierta complejidad que depende de la capacidad de anticipación que tenga un jugador/a de colocar correctamente el cuerpo antes del golpe.

¿Cómo posicionarse antes de golpear?

Debemos orientar el cuerpo hacia donde queremos enviar el balón, con los antebrazos lo más juntos posible, de esta manera tendríamos una superficie amplia para golpear. Los brazos van a formar un ángulo de 90° con el piso y la colocación de las manos es fundamental: se cruzan las palmas, colocando el dorso de una sobre otra y se unen los pulgares. La estabilidad en el golpe lo van a conseguir con las piernas semiflexionadas y separadas entre sí.

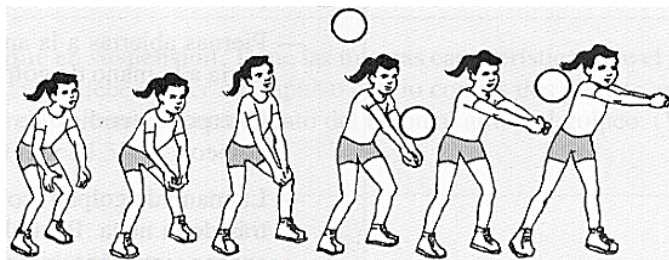


Ilustración 43. Técnica de Golpes de manos bajas (les Gil de Junterón)

Errores más comunes:

- Colocar mal los antebrazos y manos.
- Piernas muy juntas.
- Golpear con la mano o muñeca y con el antebrazo.

El Golpe de Manos Altas (GMA):

Suele utilizarse en varias ocasiones; suele ser el golpe principal del juego para el armado como para el ataque.

Es un golpe que se realiza cuando la pelota nos llega relativamente cómoda, alta y fácil. Para realizar éste golpe el/la alumno/a debe separar los pies aproximadamente a un ancho de hombros y adelantar uno sobre otro.

- Flexionar levemente las rodillas.
- Colocar los brazos flexionados sobre su frente (cabeza).
- Las manos formarán una copa de manera tal que los pulgares e índices de cada mano formen un triángulo.
- El golpe se realiza con la yema de los dedos y no con la palma. Habitualmente se utilizan sólo 3 o 4 dedos de la mano para el impacto.
- Es fundamental, en caso de necesitar mucha distancia en el golpe, acompañar el mismo con la extensión de las piernas.
- Las modalidades más avanzadas y complejas del toque de dedos estarían dadas por el golpe en suspensión.

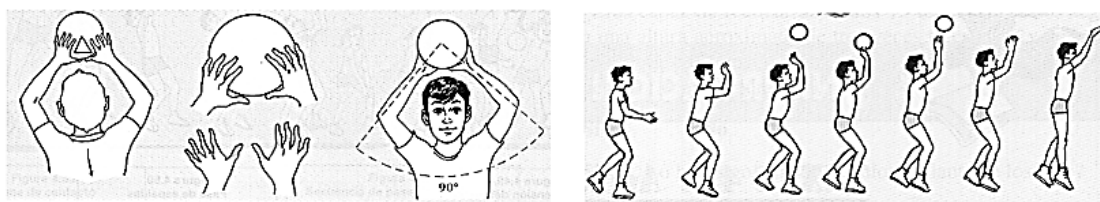


Ilustración 44. Técnica de Golpe de manos altas (les Gil de Junterón)

Saque:

Es considerado la primera acción de ataque, ya que su objetivo principal es que el jugador convierta un tanto desde la línea del fondo. También tiene como finalidad dificultar la acción del equipo contrario. Se distinguen dos formas de realizar el saque:

Saque de abajo:

- El jugador debe situarse frente al campo de juego, detrás de la línea final, con el pie ligeramente adelantado contrario al brazo que golpea la pelota.
- El brazo que efectúa el golpe debe estar también ligeramente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.
- El balón debe estar a la altura del muslo, de manera tal que, al momento de golpearlo, permita dirigirlo hacia arriba y adelante.
- El brazo que golpea el balón debe hacerlo con un movimiento péndulo de atrás hacia adelante, lo suficientemente firme para impactar la pelota en la parte inferior.
- En el momento del golpe, todo el cuerpo se desplaza levemente hacia adelante.

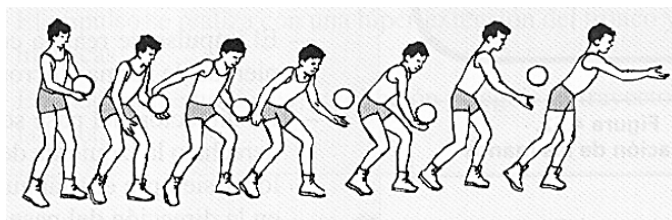


Ilustración 45. Técnica de Saque de abajo (les Gil de Junterón)

Saque de Arriba:

- El mismo se realiza lanzando el balón al aire, ligeramente hacia adelante, golpeándolo con una mano, cuyo brazo estará estirado de manera tal que cuando sobrepase la red, baje con fuerza hacia el piso.
- Una vez que el jugador se encuentra detrás de la línea final, los pies estarán separados aproximadamente un ancho de hombros, la pelota puede ser lanzada al aire (1,5 metros sería lo recomendable) con una mano (contraria a la que golpea) o con las dos; el brazo izquierdo (en caso de ser diestro) se coloca hacia arriba mientras que el derecho queda semi flexionado hacia atrás y arriba de la cabeza. En este momento el peso del cuerpo se apoya sobre la pierna de atrás. Se inicia el momento, la pierna de atrás. Al iniciar el movimiento, la pierna de atrás pasa hacia adelante, acompañando el movimiento del cuerpo y en el instante en que ambas piernas están en total extensión, es donde se impacta la pelota. Con un leve movimiento de pronación de la muñeca, lo que hace que el balón gire y baje rápidamente al campo contrario.

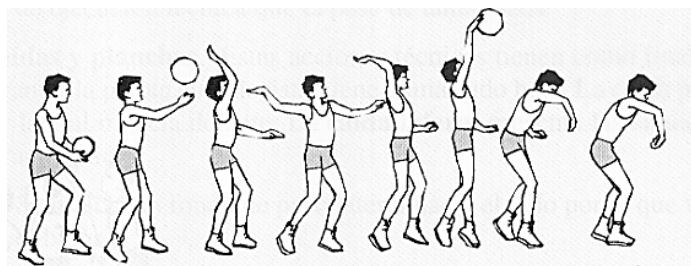


Ilustración 46. Técnica de Saque de arriba (les Gil de Junterón)

Remate:

Es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria.

- Se dan de 3 a 4 pasos, dependiendo la comodidad del armado y del jugador. El último paso es muy importante, dado que éste da impulso a la carrera, buscando altura en el salto. El desplazamiento acaba con el impulso realizado con los talones, mientras que los brazos están extendidos hacia arriba y atrás del cuerpo.
- Se combina el despegue y el salto, y, a mayor fuerza tenga el salto, mayor será la eficacia del golpe. Empieza con flexión del tronco y las rodillas, donde los brazos deben estar extendidos hacia atrás, luego los brazos deben ser extendidos hacia arriba, propulsando las piernas; por último, se debe curvar el tronco posicionando el brazo que remata (izquierdo o derecho), flexionado arriba y atrás del cuerpo con el codo en lo alto (a la altura de la oreja), mientras el otro brazo se mantiene también estirado arriba.
- Con mucha potencia para que el remate cumpla su cometido, el brazo con el que se ejecuta el remate flexionado y con el codo en lo alto al lado de la cabeza, mientras que el brazo que sirve como equilibrio debe encontrarse flexionado también, pero a la par del rostro. El contacto debe hacerse con la mano abierta, mientras que el brazo que hace equilibrio baja por delante del cuerpo.
- Al caer hay que ser cuidadosos, por la fuerza que se utiliza al dar los pasos y golpear. Una vez que el balón fue golpeado, los brazos bajan y los pies caen, cayendo sobre las dos piernas con una flexión amortiguando y garantizando una posición que permita volver rápidamente al juego.



Ilustración 47. Técnica de Remate (les Gil de Junterón)

Bloqueo:

Se utiliza para interceptar los ataques de los rivales, saltando junto a la red con los brazos extendidos con el objetivo de no permitir que pase el balón y por lo tanto devolverlo a la zona rival.

El bloqueo se realiza saltando mediante un desplazamiento perpendicular o paralelo a la red. Bajando el centro de gravedad, pies paralelos y brazos cerca del cuerpo, todo para realizar una extensión hacia arriba.

Hay que saber escoger el mejor lugar para el salto, saltar a tiempo y seguir la dirección del atacante.

Los jugadores que bloquean saltan con la finalidad de formar un muro para el atacante. Estos podrán pasar las manos por encima de la red, sin invadir el otro campo siempre y cuando no molesten al atacante hasta que haya golpeado el balón, ni pisando la línea central ni tocando el fleje o la red.

- Los pies se colocarán alineados a la altura de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas, la espalda recta y el peso hacia delante.
- Localizado el balón y teniendo las piernas ya muy flexionadas, haremos la extensión ayudándonos de los brazos, los cuales estiraremos hacia arriba y un poco hacia delante.
- Las manos superarán la red y se mantendrán con una buena tensión con las muñecas bien firmes.
- Caída rápidamente sin perder el equilibrio.

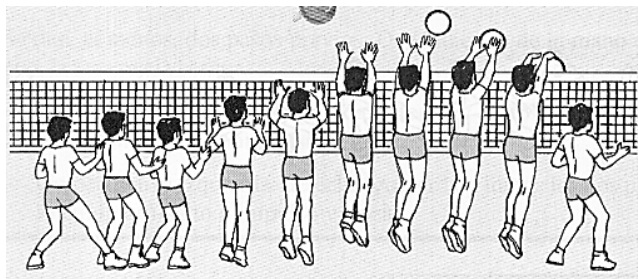


Ilustración 48. Técnica de Bloqueo. (Ies Gil de Junterón)

Posiciones de lxs jugadorxs

Por el lugar que ocupan en la cancha pueden ser delanteros o zagueros.

- Los **delanteros** son los 3 jugadores situados en la fila del frente, entre la red y la línea de 3 metros. Esta es la zona de ataque y bloqueo. Pueden bloquear y rematar. Es decir, el armador y los atacantes son los delanteros (posiciones 2,3 y 4 de la cancha).
- Los **zagueros** no pueden bloquear y en caso de que rematen, deberán hacerlo siempre por detrás de la línea de 3 metros. Así mismo, los zagueros son los 3 jugadores que se sitúan entre la línea de 3 metros y la línea de fondo. Esta es la zona de recepción del servicio y de defensa. Son los defensores (ubicados en la cancha en 1, 6 y 5).

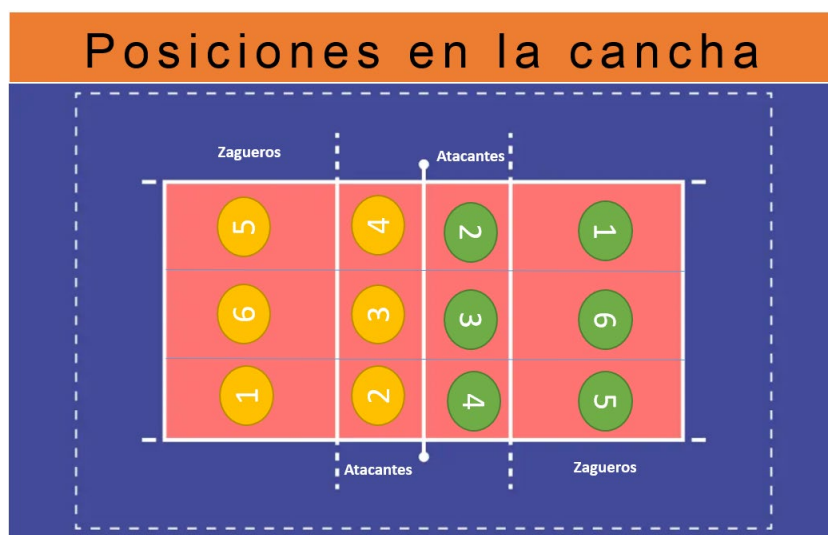


Ilustración 49. Posiciones en la cancha

Rotación:

Antes de comenzar cada set, el profesor debe presentar la formación del equipo, que determinará el orden de rotación en cada set. Cualquier alteración en la formación del equipo en una cancha debe hacerse a través de una sustitución, es decir no se permite cambiar el orden de rotación entre jugadores que comenzarán el set.

- Las posiciones de rotación van desde la posición 1 a la 6.
- Las posiciones de la zona de ataque están dadas por el jugador 2, 3 y 4; mientras que las posiciones de zona de zagueros corresponden a las 1, 6 y 5.
- La rotación se realiza cada vez que el equipo que recibe el saque, gana el punto y el derecho a sacar, en ese momento se hará una rotación. Cada uno de los jugadores avanzará una posición en sentido horario. Por ejemplo, el jugador de la posición 2, avanzará a la posición 1 y será el responsable del saque.

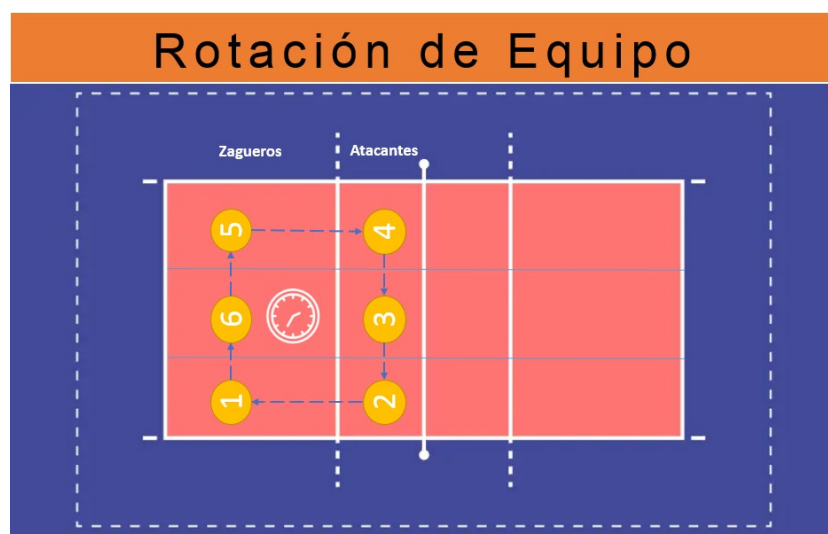


Ilustración 50. Rotación de Equipo

Faltas de rotación:

Cuando un saque se realiza fuera del orden de rotación, se comete una falta; gana el punto el equipo adversario y el derecho a sacar. El equipo que cometió el error de la rotación debe corregirlo antes de reiniciarse el juego.

Faltas de posición:

Las zonas de “delanteros” y “zagueros” están delimitadas por la línea de 3 metros. Al momento del saque adversario, los zagueros deben estar más cerca de la línea final que los delanteros. Una falta de posición se da cuando los zagueros atacan por delante de la línea de 3 metros.

Función especial del líbero:

El líbero es el jugador/a del equipo, especializado en defensa, recepción y pase. Son encargados de organizar el sistema de recepción y el del pase. Lleva una camiseta de otro color, diferente a la de su equipo para poder diferenciarlo.

Los líberos únicamente juegan en posiciones de zaguero, cuando le toca ser delantero sale y entra otro jugador.

- El jugador líbero no puede ser el capitán del equipo.
- No tiene permitido realizar el saque.
- Tampoco tiene permitido el bloqueo ni el intento del mismo.
- No puede finalizar un ataque mientras que el balón esté por encima de la parte superior de la red.
- El líbero únicamente podrá salir el terreno de juego en sustitución del mismo jugador por el que entró en sustitución o del otro líbero.

Esta posición de líbero se observa mayormente en un ámbito más competitivo y no tanto en uno recreativo/escolar.

Sistema de Juego Defensivo

Sistema en W: Cinco jugadores (1, 6, 5, 4 y 2) esperan el saque, distribuidos por el campo, en una formación que recuerda a la letra W. Ya que en la recepción del saque no puede realizarse el bloqueo, el jugador 3 se queda cerca de la red para preparar el armado.

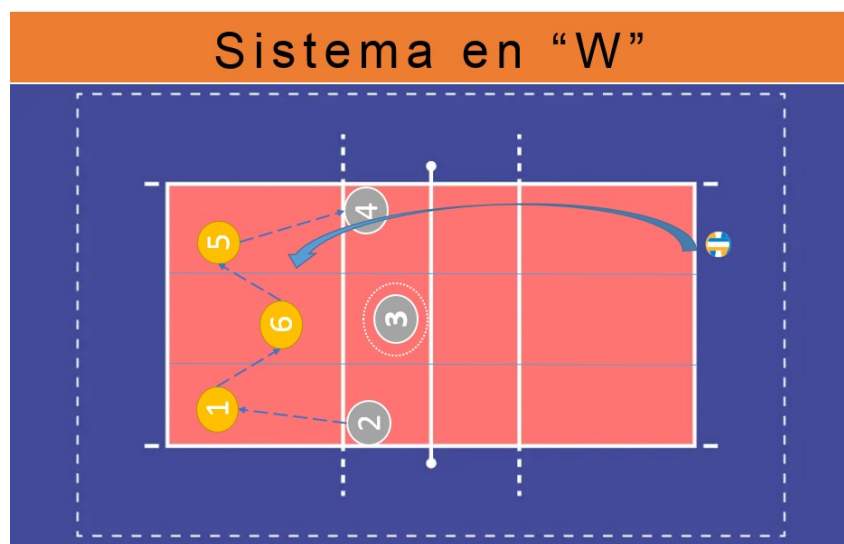


Ilustración 51. Sistema en W.

Coberturas y desplazamiento al ataque rival:



Ilustración 52. Coberturas y desplazamientos defensivos

Sistema de Ataque

Sistema de juego ataque 6-0:

El sistema 6-0 o sistema de armador a turno es utilizado al comenzar el aprendizaje del vóley. No hay jugador-alumno especializado en una función: todos son receptores, levantadores y atacantes. El jugador de la posición 3 es el armador, los otros 5 jugadores serán los receptores del saque y atacantes.

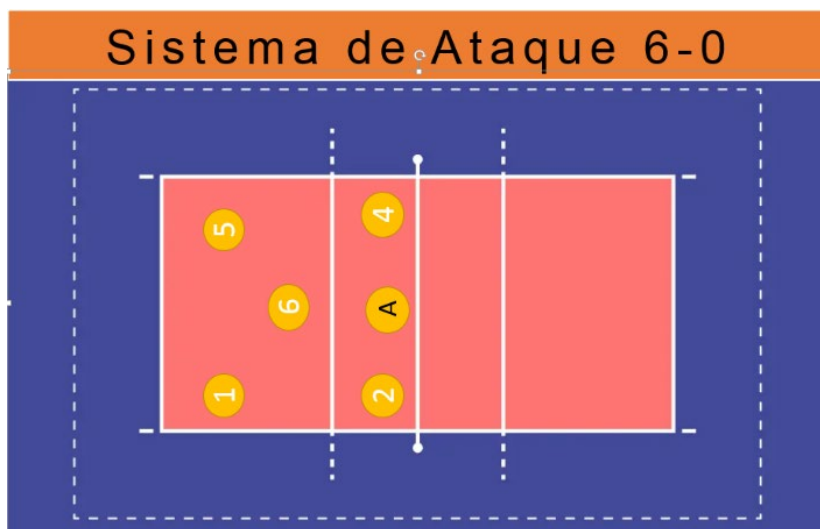


Ilustración 53, Sistema de Ataque 6-0

Sistema de juego de ataque 4-2:

Este sistema se caracteriza por tener 5 jugadores en la recepción del saque y 4 jugadores para atacar. Los levantadores-armadores siempre quedan en diagonal, uno con el otro en la cancha. Los 4 jugadores restantes son puntas u opuestos y participan en la recepción del saque y ataque.

Cabe aclarar que no hay líbero en el sistema 4-2 y la defensa se posiciona en forma de W para recibir el saque con 5 jugadores.

En el sistema se realizan algunos movimientos para adecuar la posición en la cancha a la función que es especialista, pero aun así no hay necesidad de realizar movimientos de infiltración.

Básicamente, cuando está el armador en la red y no se encuentra en la posición 3, cambiará de posición con el jugador de punta en el momento del saque del adversario. De esta manera el levantador ocupa la posición en la cancha más adecuada para el armado.

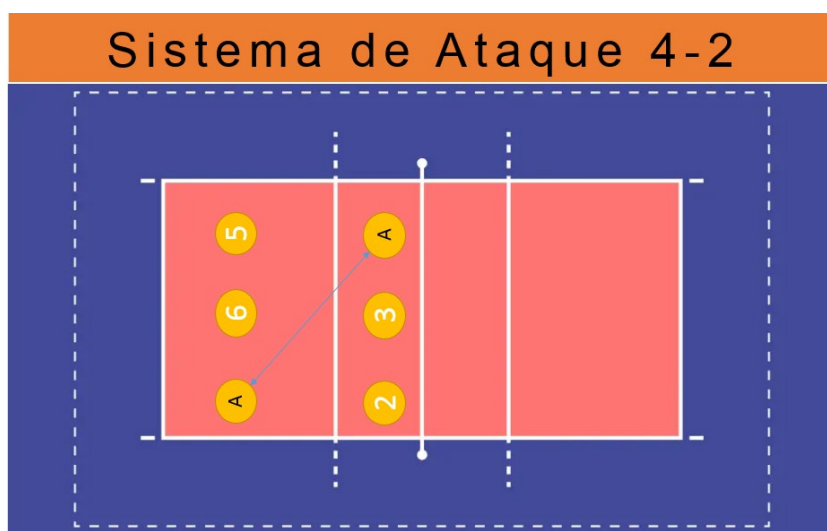


Ilustración 54. Sistema de Ataque 4-2

Bibliografía

- Areán, P.J. (2006). Sistemas Tácticos Básicos del Voleibol, Ficha de Circulación Interna, Argentina.
- Areán, P.J. (2006). Técnicas Básicas del Voleibol. Compendio. Ficha de circulación interna. Argentina.
- Benoit, J.J. Druenne, F.S (2013). Juegos de Minivoleibol. Editorial Stadium.
- Düerrwächter, G. (1983). *“Iniciación al Voleibol. Aprender jugando, practicar jugando”*. Editorial Stadium. Buenos Aires.
- Federación Internacional de Voleibol, FIVB. (2020). Reglamento de Voleibol 2021-2024.
- Fröhner B. (1996). Vóleibol. Juegos para el entrenamiento. Editorial Tedeum.
- Ministerio de Educación (2006). Programa Nacional de Innovaciones Educativas. Propuestas para el aula para empezar a jugar al voleibol.

Recursos de internet

- Bola Sin Manija. La verdadera Historia del Mintonette. <https://bolasinmanija.com.ar/2016/11/10/la-verdadera-historia-del-mintonette/>
- IES Gil de Junterón. Voleibol. Apuntes 1º Bachillerato. Departamento de Educación Física. Junta de Andalucía. <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/iesvillanuevamar/files/2020/02/VOLEIBOL-1%C2%BA-ESO-Y-2%C2%BA-ESO.pdf>

CAPÍTULO 3.9

Juegos y Deportes del Mundo

Facundo Ramirez, Esteban Mantiñan y Santiago Fusé

Introducción

Denominamos Juegos y Deportes del Mundo a aquellas prácticas que tienen su origen en diferentes lugares del planeta y que, en general, son desconocidas en nuestra sociedad y, por lo tanto, por la mayoría de nuestrxs estudiantes.

Es común que estos tipos de juegos y deportes propuestos a continuación también sean denominados como juegos y/o deportes alternativos. Sin embargo, consideramos llamarlos como Juegos y Deportes del Mundo, dado que no los presentaremos como una alternativa a lo tradicional (o hegemónico) sino que, por el contrario, los incorporaremos y sumaremos para ampliar el universo cultural y motriz de lxs estudiantes. De este modo, consideramos que la idea del deporte del mundo es superadora al “Alternativo”, dando igual trascendencia e importancia a estos juegos y deportes.

Esta propuesta de articular juegos y deportes del mundo nos permite pensar y aplicar el concepto de hibridez de estas prácticas, a partir del cual se pueden modificar y/o crear nuevos elementos, reglas (y con esto las técnicas y tácticas) y lógicas de juego, en donde lxs estudiantes participan del proceso de creación de nuevas prácticas lúdico/deportivas.

Esta idea de juego/deporte híbrido permite ser consecuentes con los objetivos planteados de la Educación Física -al menos como la pensamos y fundamentamos-, con perspectiva de género, diversidad e inclusión. Esta característica de la hibridez nos posibilita adaptar y modificar los juegos según lo requiera la situación e interés del grupo de estudiantes, en donde se da un rol protagónico de lxs estudiantes con la posibilidad de modificar estas prácticas, estimulando el debate, la creatividad y el acuerdo, participando de forma activa y democrática de sus propias prácticas.

Desde este posicionamiento, asumimos que estas prácticas favorecen condiciones más inclusivas y democráticas, haciendo lugar a nuevas posibilidades de jugar, practicar y/o modificar estos juegos y deportes sin la exclusión de lxs (supuestxs) menos hábiles en particular, o bien, de aquellxs que no posean las trayectorias corporales y motrices que exigen los deportes hegemónicos o más tradicionales.

Es por esto que decidimos incluir y enseñar juegos y deportes de diferentes partes del mundo. En primera instancia, nos permiten una igualdad de todxs en la práctica, producto de que ningunx conoce ni domina las habilidades que se ponen en uso (al menos en las primeras clases), permitiendo la equiparación de hándicaps. En segundo lugar, todos los juegos y deportes que aquí presentamos, por reglamento, se juegan sin distinción de género. A excepción del dodgeball (que por reglamento divide categorías masculina y femenina), pero que en la escuela lo enseñaremos sin distinción de género.

El presente capítulo desarrolla dos juegos y cuatro deportes considerados alternativos: Ringo Ultimate, Front Squash, Frisbee Ultimate, GymRingette, Dodgeball y Jugger.

Frisbee Ultimate y Ringo Ultimate

Presentaremos dos prácticas muy similares cuyas diferencias se encuentran en el elemento de juego y el tamaño de la cancha. Estos deportes presentan la característica de ser deportes sin contacto y, al mismo tiempo, auto arbitrados por sus propixs jugadorxs, no existiendo la figura del árbitrx. Por lo tanto, cada participante es responsable de marcar las faltas y de resolver colectivamente las disputas que puedan surgir durante el transcurso del juego. De esta manera, estos deportes promueven el juego limpio y el disfrute de la práctica.

Historia:

Los primeros indicios del Frisbee Ultimate se registraron a principios del siglo pasado en California, EEUU, en el cual un grupo de jóvenes jugaban y se entretenían lanzando bases de los moldes de latas de pasteles fabricados por la empresa *Frisbie Pie Company*. Este juego era similar al fútbol americano, pero en lugar de jugarse con una pelota ovalada, se hacía con estos discos de latas mencionados.

Esta práctica continúa jugando de manera recreativa hasta que en el año 1967 comienza a denominarse como “Ultimate Freesbee”. La denominación ultimate viene de la combinación de otros deportes como el fútbol americano, el básquet y el fútbol.

En los años 70, este juego ingresó a las universidades por intermedio de lxs estudiantes que traían consigo sus experiencias previas. Al mismo tiempo, para esa fecha se pasa a jugar con el disco volador de plástico tal como lo conocemos en la actualidad y se conforma la asociación de jugadorxs en ese país. En la década del 80, este deporte llegó a Europa y en Argentina aparece a finales de la década del 90. Años más tarde, en la primera década del 2000, se conforma la asociación y se ordena la competencia federada, dando lugar a la conformación de equipos y campeonatos regionales y nacionales.

Objetivos:

El objetivo del juego es hacer más puntos que el rival en un tiempo determinado (generalmente 90 minutos) o en una cantidad de tantos marcados por un equipo (17), es decir, lo que ocurra primero. El comienzo del partido, y la reanudación del mismo después de cada anotación, lo realiza un equipo ejecutando un lanzamiento “pull” desde su propia zona ingol. Dicho lanzamiento es entregarle el disco al equipo contrario para comenzar a jugar. Los tantos se convierten cuando se completa un pase a la zona ingol del equipo contrario. Una vez sucedido esto, se invierten las posiciones en la cancha y el ingol donde se completó un pase (logró un tanto) pasa a ser el ingol propio a defender.

Reglamento:

Para poder jugar a este deporte se requieren las siguientes reglas.

- Terreno de juego: El terreno de juego es una superficie rectangular de 100 metros de largo por 37 metros de ancho, con dos zonas o áreas de gol en cada extremo de 18 metros cada una, quedando entre medio de estas la zona central de juego. Si bien las dimensiones del terreno de juego pueden variar, siempre deberán mantener las proporciones.

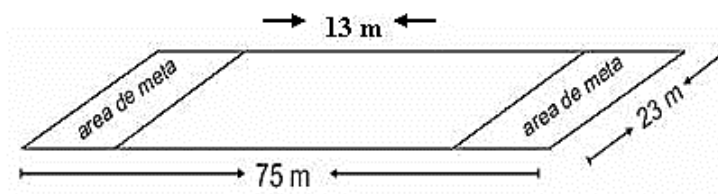


Ilustración 55. Terreno de Juego de Frisbee y Ringo Ultimate (Vanesa Falcón, EF Deportes -2009)

- Conformación de equipos: Los equipos se encuentran conformados por 7 integrantes de campo más algunos suplentes.
- Inicio (y reinicio) del juego. Cada punto comienza con lxs 7 participantes de cada equipo situados en su línea de meta. El equipo que comienza defendiendo ofrece el disco lanzando (el pull) al equipo atacante.
- Anotación: El punto se alcanza cada vez que el equipo atacante completa un pase dentro de la zona o área de gol del equipo defensor. Luego, el juego se reinicia con un nuevo pull.
- Movimiento del Disco: El disco puede desplazarse en cualquier dirección, completando así un pase a una/un jugadora/dor del mismo equipo. Además, no es posible correr con el disco en las manos. Quien disponga el dominio del disco (lanzadora/or) tiene 10 segundos para pasarlo. Quien hace de defensa sobre la/el lanzadora/or (marcadora/dor) cuenta en voz alta los segundos que van pasando.
- Cambio de posesión: Cuando un pase es incompleto (el disco sale fuera del campo, se le escapa a una/un jugadora/or o hay un bloqueo o una intercepción), el equipo

que en ese momento defendía pasa inmediatamente a tener la posesión del disco para iniciar el ataque.

- Puede considerarse falta cuando hay contacto entre lxs jugadorxs. Si la falta provoca la pérdida de posesión del disco, el juego se reinicia manteniendo dicha posesión. Si no hay acuerdo entre lxs jugadorxs que cometen/reciben la falta, la jugada vuelve a su inicio. Tampoco está permitido el contacto físico entre jugadorxs. Si lo hubiera, se incurriría en una falta.

Ringo Ultimate

Como se aclaró al inicio del capítulo el Ringo ultimate es un híbrido entre el Ringo Sport que utiliza el ringo (aro, anillo) como elemento constitutivo de la práctica y la lógica de juego del Frisbee Ultimate, por lo cual toma el nombre de Ringo Ultimate.

La principal diferencia radica en el elemento de juego: se cambia el disco volador por un ringo (aro de unos 20-25 cm de diámetro externo y 13-18 cm interno), con vuelo estable y lo suficientemente blando como para evitar golpes.

Se trata de un juego de equipo, formado por 7 integrantes, aunque en la práctica lo podemos adaptar a campos más pequeños y con menos jugadoras/es (por ejemplo, cuatro por equipo en canchas de básquet). El objetivo del juego es marcar tantos que se consiguen cuando un equipo, a base de pases entre sus compañerxs, consigue tomar el ringo dentro de la zona de gol del equipo contrario. El otro equipo a su vez debe evitarlo, al tiempo que intenta interceptar los pases y apoderarse del ringo.

Front Squash

El Front Squash es un Juego híbrido que combina varios deportes, en este caso el squash, el frontón, el frontón peruano y el front tenis. La principal característica es que es un juego de raquetas y de rebote o frontón.

Historia:

Este juego es un juego inventado por profesores del Liceo que busca dar cuenta de la inclusión de nuevas prácticas y formas de movimiento que permitan nuevas oportunidades de inclusión y participación democrática.

La adaptación y combinación de estos deportes fue pensada en función de lograr los objetivos mencionados previamente: Se utilizan raquetas de Squash (livianas y de fácil dominio) y pelotas

de goma espuma o de baja presión. Esto genera que lxs estudiantes dispongan de una mayor cantidad de tiempo para calcular la trayectoria de la pelota y, de esta manera, poder golpearla para conseguir el objetivo del juego.

Objetivo

El objetivo del juego es ganar más puntos que él o la rival. Un punto se puede ganar cuando él o la rival no logró golpear la pelota. Cuando la pelota pica 2 veces en el suelo luego de pegar en el frontón. Cuando él o la rival golpea la pelota fuera de los límites o por debajo de la marca del frontón.

Dinámica de juego, lxs jugadorxs deben golpear alternadamente la pelota, no pueden golpearla dos veces seguidas. Cada jugadrx deberá dejar el frontón libre para que el o la oponente tenga libertad de golpear hacia donde quiera.

El que gana el punto saca. Se saca del cuadrado de saque, comenzando por donde prefieran, pero siempre alternadamente en los lados mientras conserve el servicio.

Tanto en la modalidad singles como dobles, los golpes son alternados con lxs rivales, no es necesario que lxs integrantes de la dupla golpeen alternadamente. Esto quiere decir que un integrante de un equipo puede golpear varias veces seguidas en el turno de su equipo.

Reglas:

- Modalidad de juego: se puede jugar en dos modalidades, singles o dobles, ambas sin distinción de género.
- Espacio de juego:
 - La cancha se encuentra compuesta en dos zonas, una horizontal (o suelo) y otra vertical (zona de frontón).
 - Zona Horizontal o Suelo: es un rectángulo de 10 x 7 metros para singles y de 10 x 9 metros para la modalidad de dobles. Se encuentra delimitado por dos líneas de bandas laterales y una línea de banda final. Posee una línea de saque que divide la cancha en partes iguales, derecha e izquierda, desde la mitad hasta la línea final.
 - Zona Vertical o Frontón: Se encuentra delimitado por un rectángulo de 5 metros de altura a partir del suelo. A modo de red, a 60 cm de altura, el frontón se encuentra dividido por una línea horizontalmente que delimita las zonas válidas (por encima) o no válidas (por debajo) para el rebote.

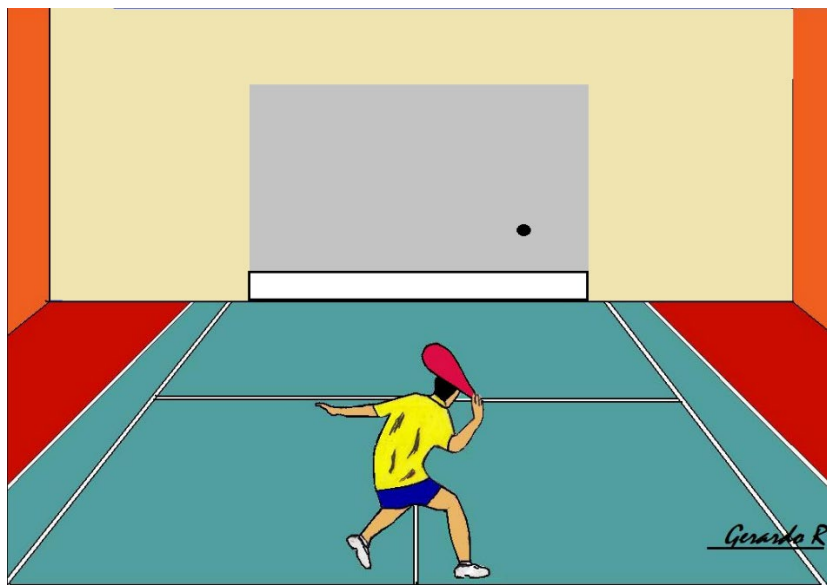


Ilustración 56. Cancha de Juego de Frontón Peruano. (Modificado de Gerardo18.blogspot.com)

- Pelota en juego - Pelota fuera de juego.
 - Se considera pelota en juego a aquella pelota que, luego de ser golpeada, cumple con dos requisitos: a- Rebotar en la zona válida del frontón y b- luego de este rebote, la pelota realice el primer pique dentro de los límites de la cancha de juego.
 - Pelota fuera de juego: Se la considera de esta manera a aquella pelota que rebota por fuera de los límites del frontón (sea por debajo de la línea de los 60 cm de altura o fuera de los límites) y a aquella que, luego de un rebote válido, el pique sea por fuera de los límites de la cancha. A diferencia de la pelota en juego, luego de una pelota muerta el juego se detiene.
- Punto: Existen dos formas de lograr un punto.
 - Un golpe que tenga como resultado una pelota fuera de juego determinará un punto para el equipo rival.
 - Una pelota en juego que pique dos veces antes de ser golpeada por el rival, determinará un punto para la/el jugadora/or o equipo que realizó el golpe válido.
 - Una pelota en juego que no puede ser devuelta por la o el rival.
- Saque: Luego del punto, el juego se reanuda con un saque realizado con un golpe debajo de la cadera luego de que la pelota haga un pique en el suelo.
- Duración del partido: un partido se juega al mejor de 3 set, cada set se juega a 11 puntos.

Técnicas

Las técnicas utilizadas son similares a las del tenis o el squash.

- Drive: si la jugadora o el jugador es derecho, el drive es el golpe del lado derecho del cuerpo. Generalmente se golpea de abajo hacia arriba y de atrás hacia adelante, siendo el punto de impacto de la pelota a la altura de cadera, levemente por delante de la posición del cuerpo. En caso de ser zurda/o, se invierten los lados para la explicación de la técnica del drive.
- Revés. Si la jugadora o jugador es diestra, el revés es el golpe que se realiza del lado izquierdo del cuerpo. Este tipo de golpe también se golpea de abajo hacia arriba y de atrás hacia adelante. La particularidad que lo distingue del drive es que el cuerpo queda cruzado en relación al frontón, con lo cual para lograr un mejor golpe es necesario adelantarse el pie derecho (diestro) para perfilar el cuerpo y lograr un golpe efectivo. En caso de ser zurdo se invierten los lados para la explicación de la técnica del drive.
- Volea: la volea es el golpe que se realiza de aire. Se golpea luego del rebote en el frontón (del rival) de aire, antes que pique en el suelo. Esta técnica es similar a la del golpe de drive y revés. Existen 2 grandes diferencias entre la volea y los golpes de revés o drive. Como ya mencionamos, una diferencia es el golpe de aire y la otra es el punto de impacto de la pelota. Este es más arriba, se realiza a la altura entre la cadera y los hombros.
- Smash: es una volea tanto de drive como de revés, con la diferencia de que el punto de impacto de la pelota se realiza por encima de la cabeza.

GymRingette

El GymRingette es un deporte colectivo (de cancha compartida y de invasión) creado en el ámbito escolar que nace como adaptación de otro deporte: el Ringette. Si bien el Ringette es un deporte femenino que se practica en una superficie sobre hielo, el GymRingette es mixto y su superficie de juego se adapta para ser realizado en el patio de la escuela o cualquier superficie lisa en la cual el aro o ringo pueda deslizarse.

Por lo tanto, podríamos concluir en que el GymRingette es un deporte que nace en la escuela, como una adaptación escolar al hockey en sus versiones sobre patines (hielo-ruedas). A diferencia de estos, se juega con un stick (o bastón recto de PVC, similar a un palo de escoba) y un ringo pequeño -de allí el nombre ringuette- el cual debe ser colocado dentro de la portería del equipo rival.



Ilustración 57. Stick y Ringo (DOM Sports)

Historia:

Como mencionamos, el GymRingette es un deporte reciente que surge en el ámbito escolar derivando de otro deporte: el Ringette.

El Ringette es un deporte femenino creado por Sam Jacks en 1963 en Ontario, Canadá. Jacks era un escocés nacionalizado canadiense que participó como soldado en la Segunda Guerra Mundial. Además, en ese entonces, era entrenador muy reconocido y encargado de la dirección de deportes y recreación de esa ciudad. Desde su función como director de deportes de la ciudad, era muy crítico frente a la falta de opciones para la práctica deportiva de la población femenina, sobre todo en los periodos de invierno, en el cual el extremo frío impedía la práctica al aire libre. Por este motivo, adapta las reglas del hockey sobre hielo y crea las primeras reglas del Ringette.

Con el paso del tiempo, este deporte se convirtió en uno de los deportes de invierno más populares de Canadá, creándose ligas y federaciones que organizan la competición. En la actualidad, este deporte ha tomado relevancia por otros países del mundo, sobre todo en países como EEUU, Finlandia, Suecia, Estonia y Francia.

La principal diferencia con el hockey sobre hielo se encontraba en la utilización de un aro pequeño (ringette) en lugar del disco de hockey, haciéndolo un deporte más lento y de menor contacto respecto al hockey.

Posteriormente, el Ringette, originalmente pensado sólo para mujeres, es apropiado y modificado por la Educación Física, adaptando las medidas, los materiales a utilizar y, sobre todo, el carácter mixto de la práctica del mismo.

Objetivo de juego

El Gym Ringette es un deporte de equipo similar al hockey sobre hielo, en el que los integrantes de cada equipo juegan con un palo recto para disputarse la posesión, pasar, llevar y lanzar un anillo de goma pequeño que se desliza sobre un suelo liso con el objetivo de ser introducido en el arco del equipo rival para marcar un gol. El equipo vencedor será aquel que logre anotar una mayor cantidad de goles en un tiempo determinado.

Reglamento:

Dimensiones y partes de la cancha:

- La cancha de juego es similar a la de Hockey sobre hielo, reglamentariamente está conformada por un rectángulo de 25,90 m de ancho por 60,90 m de largo, pero se puede jugar en menores dimensiones, como en una cancha de vóley.
- Se encuentra demarcada por una línea central que divide la cancha en zonas iguales (Defensiva y de Ataque).
- Existen cinco círculos que son zonas de saque libre: uno central y otros dos en los lados extremos de la cancha.
- En cada extremo de la cancha, antes de la línea de fondo, se encuentran los arcos o porterías. Estos se encuentran ubicados en la zona o área de portería, en la cual sólo pueden ingresar lxs arquerxs

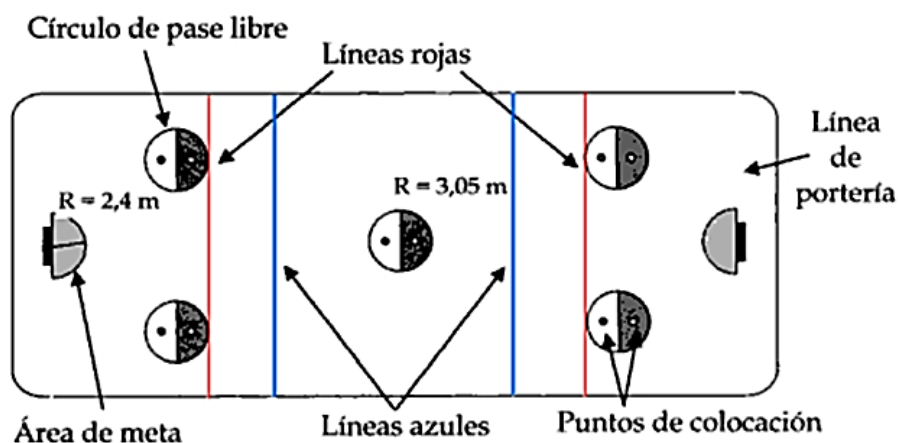


Ilustración 58- Terreno de Juego Gym ringuette. (Slideshare)

Traslado del ringo: No es posible avanzar de una zona a otra con dominio del ringo. Para progresar hacia otras zonas es necesario hacerlo con un pase que atraviere una zona a otra. Esto implica dos cosas:

- Para pasar de una zona a otra, la/el jugadora/or que tiene dominio del ringo no puede hacerlo con un autopase.¹
- No puede realizar un gol desde la zona defensiva.

¹ Aclaración: en algunas ocasiones no se juega con la delimitación de las zonas y se juega en toda la cancha, permitiendo que un/a jugador/a pueda trasladar el ringo por toda cancha. Poder realizar esas modificaciones depende de varios factores, entre ellos, necesidades, intereses, contexto de enseñanza, etc.

- Cuando el ringo queda suelto, es decir, sin que nadie que tenga la posesión del mismo, quien logre “pinchar” en primera instancia el mismo gana la posesión.
- Cuando el ringo está en control de una/un jugadora/dor, cada rival solo tiene dos intentos de “pinchar el ringo” para poder ganar la posesión del mismo. Una vez que esto sucede, el intento debería ser de otrx rival.

Duración del juego:

- La duración del partido es de cuatro periodos de quince minutos cada uno, a excepción de que se produzca una diferencia de siete goles o más entre un equipo y otro, lo cual se da como finalizado el juego.

Jugadorxs y distribución en el campo de juego:

- Los equipos cuentan con seis jugadorxs en cancha: arquerx, dos defensorxs, una/un central y dos delanterxs distribuidxs en las respectivas zonas.
- No se permite colocar a más de tres jugadorxs por equipo a la vez en cada una de estas zonas, es decir, el equipo defensivo podrá colocar como máximo dos defensas y el libre (más el portero), y el equipo ofensivo, el libre y dos delanteros.
- Es importante destacar que todxs lxs integrantes del equipo deben disputar, al menos, un período de juego.

Faltas:

- Todas las faltas se reinician desde dentro del círculo más cercano al lugar en el cual se produjo la falta. Solo quien realiza el tiro libre puede estar dentro del círculo.
- La/el arquera/o es la única persona que tiene permitido ingresar al área de meta y tocar el ringo cuando se encuentre en ella. Si una/un jugadora/dor del equipo contrario entra en el área de defensa, el juego se detiene y el equipo defensor reinicia el juego con un tiro libre.
- No está permitido el contacto físico intencionado. Cuando se produce contacto físico intencional, se sanciona falta, con la posibilidad de sancionar con minutos de exclusión a quien realice la falta.
- Si el ringo golpea el pie de una/un participante (sea de manera intencional o involuntaria) se considera falta.
- Tampoco está permitido el contacto físico de una/un atacante sobre una/un defensora/or que se encuentre detenido/a con la posición ganada con ambos pies apoyados en el suelo, cobrándose falta en ataque.
- Tampoco se permite golpear intencionalmente el stick del rival.
- Al momento de realizar un pase o lanzar un pase, no se puede elevar el stick más alto que la cadera. Esto se debe a que se busca garantizar la seguridad de lxs jugadorxs y reducir el riesgo de contacto con el stick.

Inicio y reanudación del juego:

- Inicio de juegos y períodos: El ringo se coloca en el círculo de la zona central. Quien realiza el pase libre tiene 5 segundos para pasar el aro.
- Reanudación luego de un gol: el equipo que recibió el gol reanudará desde el medio de igual forma que el inicio del partido.
- Reanudación por salida del ringo de la cancha: el equipo que no tiró el ringo afuera obtiene un pase libre desde el mismo lugar en que salió el anillo del campo de juego.

Dodgeball

Este deporte también se conoce como “quemados” y tiene una lógica de juego similar a la de un típico juego tradicional de las clases de Educación Física en las escuelas primarias de nuestro país, el “matasapo”. Es así que les resulta familiar a quienes lo juegan por primera vez a pesar de las diferencias y complejidades que el dodgeball presenta.

Historia

“El Dodgeball tuvo sus comienzos en las escuelas de Estados Unidos, en las clases de deporte y educación física aquellas personas que no se encontraban ‘capacitadas’ para jugar los deportes establecidos en los centros educativos quedaban excluidas de realizar dichas prácticas dándoles una pelota para su entretenimiento” (Manual de la Asociación Argentina de Dodgeball).

Así es que comenzaron a jugar a lanzarse pelotas y poco a poco fueron acordando las reglas de un nuevo juego. En principio, las pelotas utilizadas fueron las de basquetbol, resultando pesadas y duras, dificultando los lanzamientos y produciendo dolor cuando golpeaban al rival. Ante esto, surgió la necesidad de cambiar las pelotas, consolidándose finalmente las actuales de goma espuma que, por ser livianas y esponjosas, no generan dolor al impactar.

Rápidamente este nuevo juego fue incorporándose en otros establecimientos educativos de la región, siendo un juego informal. Cada grupo de estudiantes estableció reglas propias incorporando diferentes características al juego. Quedando establecidas una compilación de las diferentes formas de jugar cuando este juego se transforma en deporte, siendo su formalización bastante reciente, haciendo de este uno de los deportes más nuevos, ya que recién se formó y estableció oficialmente la Federación Mundial de Dodgeball “*World Dodgeball Federation*” el 20 de mayo de 2012 en California, EE. UU.

Curiosamente, este deporte se hace conocido a nivel mundial a partir de una película cómica llamada *Dodgeball*, protagonizada por Ben Stiller.

Juego

El deporte tiene como objetivo “quemar” a todo el equipo rival. Cada vez que esto suceda, se suma un punto, ganando el equipo que, al finalizar los dos tiempos de 20 minutos, logre acumular la mayor cantidad de puntos. Al comienzo del juego hay seis participantes en cancha por equipo y un total de 6 pelotas. Al darse inicio al juego, lxs integrantes de cada equipo deberán ir en busca de las tres pelotas que se encuentran en la línea central del lado derecho de su campo de juego.

El objetivo del juego es eliminar a lxs jugadorxs del equipo contrario, esto se puede hacer de varias maneras. La forma más clara es golpear a un oponente con una pelota. Si una/un jugadora/or es golpeado y la pelota luego toca el suelo, esa/e jugadora/or es eliminado. Sin embargo, si una/un jugadora/or lanza una pelota que es atrapada por un oponente, quien quede eliminado del juego será quien que haya lanzado.

Es posible jugar con algunas variantes que permiten la incorporación de participantes ya “quemados” si una/un jugadora/dor de su equipo atrapa el balón. Esto puede garantizar que el juego dure más tiempo y proporciona un incentivo extra para atrapar la pelota, en lugar de simplemente esquivar.

Una/un jugadora/dor se eliminará a sí mismx si pisa fuera de su terreno de juego, cabe aclarar que las líneas son consideradas afuera.

¿Cuándo se considera a alguien “quemado”?

- Una/un dodger estará out cuando pise las líneas que delimitan el campo de juego, tenga un pie por fuera de las mismas, sea golpeado por el balón en cualquier parte de su cuerpo o también cuando dicha/o jugadora/or lance un balón al oponente y este realice un catch (que la atrape de aire).
- Al ser golpeado o rozado por el balón y sin ser advertido por nadie más, esta/e jugadora/dor este debe levantar la mano de manera honesta y salir del campo de juego para mantener el espíritu del juego.
- Si una/un dodger lanza el balón, y el rival lo agarra sin que toque el campo de juego (comúnmente llamado agarrar de aire), la jugadora/or que lanzó dicho balón esta out.
- Si el escudo cae al piso luego de que otro balón lo impacte, la jugadora/dor estará out.
- En muerte súbita, si la jugadora/dor usa el bloqueo tanto de lanzar la pelota para golpear la otra pelota y así bloquear, como así también utilizando el bloqueo normal.
- Por recriminar sanciones contra el árbitro.
- Por sumatoria de Advertencias de pisar la línea.

- Por no entrar por donde se debe o por no respetar la modalidad de entrada cuando un compañero/a agarra la pelota.
- Por pasar la cuenta de los 10 segundos y no lanzar la pelota.
- Quien pise cualquier línea de la cancha quedará out.

Regla de los 10 segundos

El equipo que tenga mayoría de balones está obligado a deshacerse al menos de uno dentro de 10 segundos (esto permite la dinámica del juego). Si ambos equipos tienen la misma cantidad de balones, el equipo que tiene más jugadorxs es el que está obligado. Si ambos equipos tienen además la misma cantidad de jugadorxs, estará obligado aquel equipo que ganó el último game. Si es en el primer game del partido, es decir, todavía no hay un ganador/a, los dos equipos están obligados.

- Cuando el árbitro llega a 10, todo el equipo que no lanzó las pelotas, las pierde y las pasa al otro equipo.
- El árbitro empezará a contar luego de 5 segundos, en donde haya un equipo con mayor cantidad de pelotas.
- El conteo arranca en 10, del 9 al 6 (lo cuenta hacia adentro) y los últimos 5 los hace en cuenta regresiva... 5, 4, 3, 2, 1.

Muerte súbita

Lxs árbitrxs centrales pueden indicar “¡muerte súbita!”. Esto quiere decir, que bajo ninguna circunstancia puede ser usado un balón como escudo. Esto solo se dará en el último game de cada tiempo.

- Lxs jugadorxs de los equipos arrancan el game con las 3 pelotas correspondientes.
- El game termina cuando uno de los equipos gana.
- Tie break:
- Solo habrá Tie Break si, dentro del tiempo estipulado para partido, este terminase empatado.
- Se jugará un game fuera de tiempo, en el cual no vale ni el escudo ni el bloqueo.
- El primer equipo en eliminar a todo el otro equipo es el ganador del partido.

Jugger

El jugger es un deporte de equipo de invasión en el cual se utilizan distintos elementos acolchados que simulan ser armas; en el cual la habilidad y la estrategia colectiva son factores determinantes para vencer. Es predominantemente auto arbitrado, donde el juego limpio toma relevancia. Además, en este deporte no existen diferencias de categorías por género ni por edad, es decir, juegan todxs juntxs.

Historia

La historia del jugger es muy reciente. Es una práctica que comenzó a difundirse en Alemania a principios de la década de 1990 a partir de una película de ciencia ficción poco reconocida *La Sangre de los Héroes* (1989). En esta película, los protagonistas compiten en una serie de enfrentamientos violentos, en el cual dos bandos opuestos se disputan el cráneo de un perro (el jogg) utilizando diferentes tipos de armas blancas, (lanzas, espadas, bastones, manguales con cadenas, etc.) y escudos. A partir de esta película, en Alemania se configuró una práctica de carácter competitivo inspirada en los enfrentamientos del film, para lo cual se adaptaron los enfrentamientos y las armas con motivo de evitar todo riesgo de lesiones y heridas.

El primer partido de jugger del que se tenga registro se llevó a cabo en 1993. Ya en el año 1995, en Hamburgo, Alemania, se disputó el primer torneo de este nuevo deporte. Con el paso del tiempo, el Jugger fue sumando nuevos adeptos, creándose años más tarde el Campeonato Alemán (1998) y la Liga Alemana de Jugger (2003), liga oficial de este deporte en ese país. Posteriormente, en 2007 se realizó el primer torneo internacional de jugger y, en ese mismo año, también se creó la Asociación Internacional de Jugger que logró la oficialización definitiva del deporte.

Objetivo

El Jugger es un deporte colectivo cuyo objetivo principal es sumar más puntos que el equipo rival en un determinado periodo de tiempo.

Para anotar un punto, los equipos deberán insertar el jogg en la base del equipo rival. Cada equipo está compuesto por cinco integrantes: cuatro de ellxs portan distintas armas acolchadas. Mientras tanto, el quinto integrante es el corredor o quicker: esta/e jugadora/dor no utiliza armas y es encargadx de tomar el jogg para insertarlo en la base del equipo rival.

Para alcanzar este objetivo, los pompfers y el cadenero de cada equipo procurarán escoltar a su corredor para obtener el dominio del jogg y depositarlo en la base del equipo rival. Para ello, lxs jugadoxs buscarán impactar el cuerpo de los rivales con sus armas acolchadas: de esta forma los dejarán fuera de juego de manera temporal, y de esa manera logrando superioridad numérica.

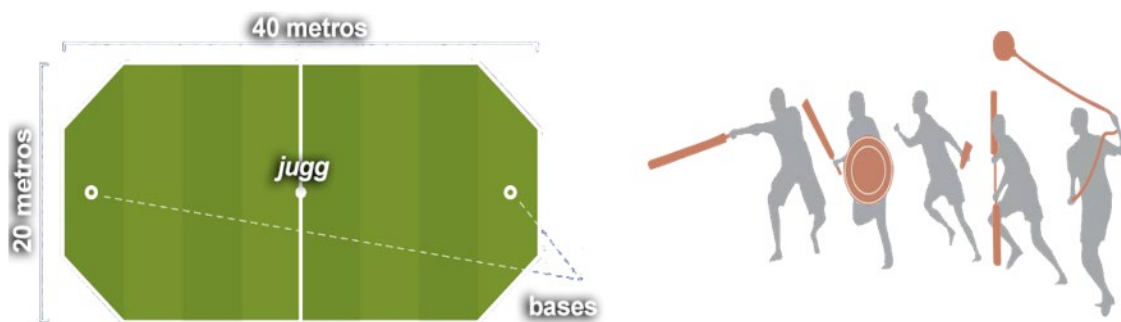


Ilustración 59. Juggo. Terreno y elementos de juego. (Sangiao 2022)

Reglas de juego

- Comienzo de juego: al comenzar cada punto, el jugg se sitúa en el centro del campo de juego y ambos equipos se disponen en el fondo de cada campo. Cuando el árbitro da la orden de salida con la frase “¡Tres, dos, uno, Juggo!” los equipos ingresan corriendo al campo de juego procurando la posesión del jugg. Luego de una anotación, para reiniciar el juego se procede de la misma manera.
- La corredora o el corredor es la única/o jugadora/dor que tiene permitido tomar y trasladar el jugg con sus manos para introducirlo en la base del equipo rival.
- Jugadorxs fuera de juego. Se considera “jugador fuera de juego” a aquella o aquel jugador que es impactadx, tocadx o rozadx por el arma de otro jugadora/dor (del mismo equipo o rival). Cuando esto sucede, quien es impactado debe arrodillarse en el suelo por una cantidad de tiempo determinado, no pudiendo intervenir en el juego hasta finalizado ese tiempo.
- Lxs jugadorxs fuera de juego deben auto arbitrar el tiempo que permanecen arrodilladxs. Para ello, contarán con los dedos de una mano la cantidad de “piedras” correspondientes, según el arma que los haya impactado.
- La medida de tiempo del juggo son las piedras. Las piedras son sonidos que se repiten en intervalos de 1,5 segundos. Generalmente, las piedras son marcadas con un silbato, un instrumento de percusión o un equipo de sonido. Un partido de juggo consta de dos tiempos de 100 piedras cada uno.
- Una/un jugadora/dor impactadx por una pompfe debe arrodillarse y contar 5 piedras antes de reincorporarse al juego. Si fuera impactadx por una cadena debe arrodillarse y contar 8 piedras antes de reincorporarse al juego.
- Impacto válido: Se considera impacto válido a todo toque o roce de una pompfe o cadena sobre las zonas válidas del cuerpo de una/un jugadora/dor, producto de lo cual queda fuera de juego temporalmente.
- Las zonas de impacto válidas de lxs jugadorxs dependen de qué arma utilizan y de su función en el equipo. Las zonas de impacto válidas de una/un jugadora/dor que utiliza pompfe incluyen a todo el cuerpo, exceptuando la cabeza, el cuello y las manos. Las

zonas de impacto válidas para quien que utiliza cadena son todo el cuerpo, excepto cabeza y cuello, las manos son válidas. Finalmente, las zonas de impacto válidas de una/un corredora/dor incluyen a todo su cuerpo -con excepción de la cabeza y el cuello- y también al jugg, si lo tuviera.

- Si dos jugadorxs se impactan con sus armas de manera simultánea, ambxs deben arrodillarse y permanecer fuera de juego el tiempo correspondiente. A esta acción de juego se la llama “doble”.
- El “pineo”: Cuando una/un jugadora/dor se encuentra arrodilladx o fuera de juego, es susceptible de ser pineadx. Un “jugador pineado” no puede reincorporarse al juego aunque haya transcurrido el tiempo que inicialmente debía permanecer arrodilladx: sólo podrá reincorporarse al juego cuando el pineo sea retirado. No hay límite de tiempo para el pineo.
- Forma de Pineo: Jugadora/or A se encuentra pineada/o cuando jugadora/or B apoya y mantiene su pompfe sobre el cuerpo de jugadora/dor A. Una vez que B retira la pompfe, A deja de estar pineada/o, pudiendo reincorporarse al juego.
- Otras formas de quedar fuera de juego: 1- Cualquier participante que entre en contacto con las líneas del campo o las toque con cualquier parte de su cuerpo, deberá arrodillarse y contar 5 piedras. 2- Quien pise dentro del campo antes de que el árbitro termine de decir “¡3, 2, 1, jugger!” deberá arrodillarse inmediatamente y contar 5 piedras.
- Lucha entre corredorxs: Existe la posibilidad de que lxs corredorxs se enfrenten entre sí en una lucha cuerpo a cuerpo que se limita exclusivamente a las tomas por el torso. El objetivo de la lucha de corredorxs es retener al rival para procurar la posesión del jugg.
- Arbitraje: los partidos de jugger son guiados por cuatro árbitros: un árbitro principal, uno secundario y dos jueces de línea. Sus funciones principales son: marcar las salidas, señalar los puntos, indicar las partidas en falso y advertir cuando alguna/un jugadora/or pisa fuera de los límites de la cancha. Además, pueden intervenir en el caso de que lxs jugadorxs no se pongan de acuerdo en alguna situación; sin embargo, si lxs jugadorxs están de acuerdo su palabra prevalece por sobre la del árbitro. En este sentido, en el jugger se procura que la participación de los árbitros sea mínima.

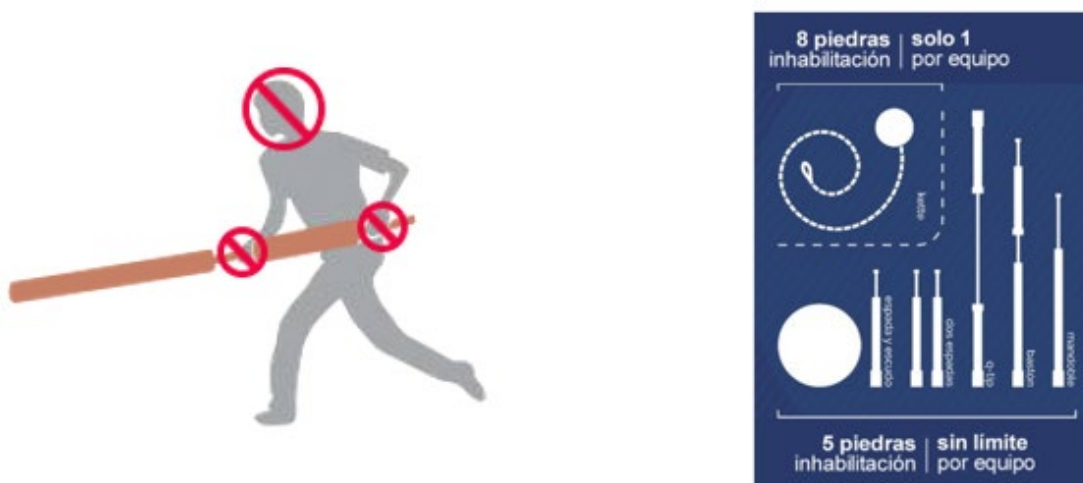


Ilustración 60. Aspectos Reglamentarios Jugger (Sangjiao, 2022)

Tipos de jugadorxs

Existen dos grupos de jugadorxs: jugadorxs con armas y jugadorxs sin armas.

- Sin armas: el corredor, también denominado qwik o qwiker: Es el únicx que tiene permitido portar el jugg y, por lo tanto, es el encargado de marcar los puntos. No puede portar ningún arma y solo hay uno por equipo.
- Con Armas: Se denominan así a los jugadores que portan elementos de juego que simulan ser armas, las que utilizan para dejar fuera de juego a los jugadores rivales y así proteger al corredor de su equipo.

Existen dos tipos de jugadores con armas:

- Pompfers: Son aquellos que utilizan elementos de juego acolchados que simulan ser espadas, lanzas y escudos. Puede haber hasta cuatro pompfers en cancha por equipo.
- Ketteman o Cadeneros: Son aquellos que utilizan la cadena o kette. Sólo puede haber uno por equipo.

Los equipos pueden presentar la combinación de pompfes que prefieran. La única condición es que tan sólo puede haber un cadenero por equipo.

Medidas de seguridad

Por una cuestión de seguridad, todas las pompfes -a excepción de la cadena- deben ser de sección redonda y estar convenientemente protegidas por materiales blandos para minimizar el riesgo de daño corporal de los demás participantes. Antes de las competencias se realizan tests de seguridad, de modo tal que sólo aquellas pompfes y kettes que superen el test podrán ser utilizadas en la competencia.

Tipos de armas

Existen cuatro tipos de pompfes

- El *Q-Tip* es un bastón largo con un agarre central. Su aspecto se asemeja al de un hisopo, de ahí su nombre. Puede medir hasta 200 cm de largo, repartidos en tres zonas: dos zonas de golpeo 60 cm en sus extremos y una zona de agarre de 80 cm en el centro. Existe un tipo de *Q-Tip* especial llamado *N-Tip* el cual tiene uno de los extremos más corto, facilitando ciertos movimientos que el *Q-Tip* no permite.
- El *bastón, stab* o “lanza” es un arma que puede medir hasta 180 cm de largo repartidos en 90 cm zona de golpeo, dos zonas de agarre de 20 cm cada una y una zona de defensa de 50 cm. A diferencia del *Q-Tip*, el *stab* debe ser manejado con las manos dispuestas en dos asideros diferenciados. Las estocadas con *stab* están prohibidas.
- El *mandoble* o espada larga puede medir hasta 140 cm, repartidos en 40 cm de agarre y 100 cm de zona de golpeo. Debe ser manejada con las dos manos dispuestas sobre el agarre.

- La *espada corta* puede medir hasta 85 cm, partidos en 20 cm de agarre y 65 cm de zona de golpeo. Se puede combinar con un *escudo* o con una segunda *espada corta*.

Escudo: El *escudo* es un elemento defensivo de forma circular con un diámetro máximo de 60 cm. No se permite golpear ni pinear con él.

Cadena o Kette: La *cadena* o *kette* es un arma con una medida máxima de 320 cm. El conjunto está conformado por una pelota de espuma de 20 cm de diámetro unida a una cadena plástica o sogá con un agarre en su extremo.

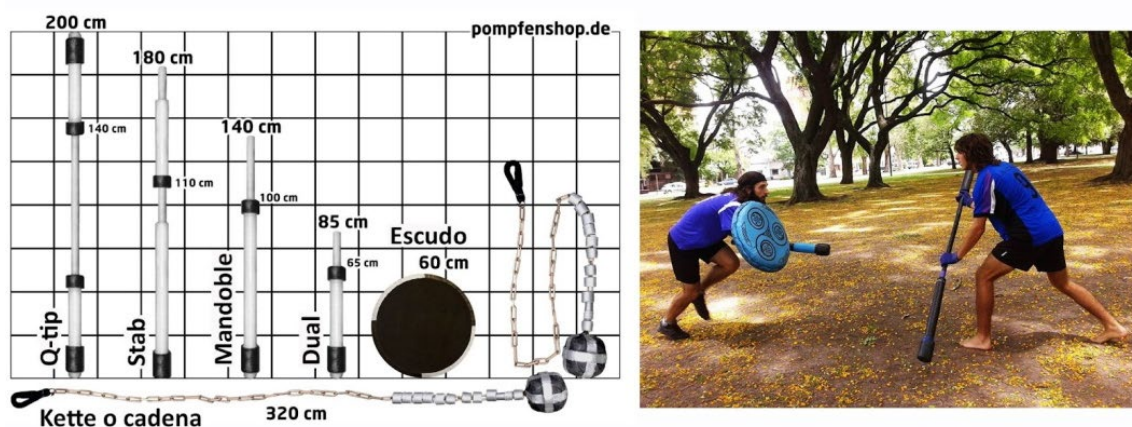


Ilustración 61. Tipos de armas (Sangiao, 2022)

Para más información sobre este deporte, recomendamos el siguiente video.
<https://www.youtube.com/watch?v=jP60OLpzaP0>

Bibliografía utilizada

- Asociación de Jigger La Plata (2018). Reglamento Torneo Internacional Argentino de Jigger.
- Asociación Argentina de Dodgeball. Manual de enseñanza del Dogeball.
- Goodwin, S., Kahan, D., Murray, S. R., & Docheff, D. (2001). Is there a place for dodgeball in physical education? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(4), 17. Recuperado de: <https://search.proquest.com/docview/215762258/fulltextPDF/F647BD41CD994558PQ/1?accountid=14795>
- Gracia, C. C. C., & Díaz, Á. J. G. (2016). El Ultimate Frisbee en las clases de educación física de la Institución Educativa San Juan Bautista de la Salle. Revista digital: actividad física y deporte, 2(2). Recuperado de: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdaafd/article/view/341>
- Sangiao, G. (2017). *Nuevas prácticas lúdicas y usos del espacio público: El caso del jigger* [Ponencia]. 12º Congreso Argentino y 7º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Ensenada.
- Sangiao, G. (2021). *Lo alternativo de los deportes alternativos. Hacia una propuesta de definición*. Revista EFEI N° 9. <http://revela.uncoma.edu.ar/htdoc/revela/index.php/revistaefei/index>

Sangiao, G. (2022). 3, 2, 1 ¡jugger! *Nuevas prácticas corporales y usos del espacio urbano: sentidos del jugger en la ciudad de La Plata*. Tesis para optar por el grado de Magíster en Educación Corporal.

Wickenhäuser, R. P. (2013). *Jugger. A post-apocalyptic sport for all occasions*. <https://app.box.com/shared/3ahi8forxf9yck7my26f>

Fuentes consultadas de internet

CADAL. Consejo (Argentino de Deportes Alternativos)

CODASPORT (Comisión de deportes Alternativos Argentino)

<http://www.dodgeball.com.ar/reglas/>

Gerardo18.blogspot.com. Paleta Frontón de Alto Impacto. <http://gerardo18.blogspot.com/2010/04/celebremos-el-dia-de-la-paleta-fronton.html>

<https://es.slideshare.net/meloway/ringette-gym>

Trailer del Film: Salute of the Jugger. (1989). https://www.youtube.com/watch?v=ZqHV_N7_Mak

EF Deportes. Un deporte de competición: el Ultimate. Vanesa Falcón. <https://www.efdeportes.com/efd130/un-deporte-de-competicion-el-ultimate.htm>

CAPÍTULO 4

Prácticas Corporales Gímnicas y Expresivas

Fernanda Mariana Del Rio

Comenzaré este capítulo con algunos interrogantes, ¿qué es la Gimnasia?, ¿cómo la definimos? ¿Es un deporte? Estas son algunas de las preguntas que habitualmente nos hacemos a la hora de definir esta práctica, que hoy abordaremos para el ámbito de la escuela, no sin antes hacer una breve reseña histórica de la misma.

Para esta breve reseña voy a citar al profesor Mariano Giraldes, que clasificó y resumió los diferentes tipos de Gimnasia, en su libro “Gimnasia, el Futuro Anterior” refiere que las actividades físicas y, por supuesto, la gimnasia fueron realizadas por el hombre en las civilizaciones y culturas más antiguas, como el yoga, que es una práctica milenaria, pero en este texto abordaremos la forma particular de encarar los ejercicios a partir del año 1800.

Para la clasificación propone 6 tendencias o direcciones, que nombraré, solamente con la intención de desarrollar solo la que nos corresponde que es la Gimnasia Escolar:

1. Gimnasias Tradicionales: Gimnasia Sueca, Gimnasia Danesa, Gimnasia Moderna, Gimnasia de George Hebert, La Calistenia, La Gimnasia Jazz.
2. Las Gimnasia Actuales: Aeróbica, Localizada, Gap, Hip Hop, Funcional, Step, Spinning, etc.
3. Las Gimnasias Blandas: La Eutonía, La senso-Percepción, El Método Feldenkrais, La anti-gimnasia de Therese Bertherat, Las relajaciones progresivas de Jacobson, El método autógeno de Schulz, el método de Matthias Alexander.
4. Las Gimnasias Formativas, pensadas para niños y jóvenes en formación, su ámbito natural es la Escuela.
5. Las Gimnasias provenientes de otras culturas: Yoga, Tai- chi-chuan.
6. Las Gimnasias Médicas: las enfermedades cardiovasculares, ósteo-muscular, metabólica, respiratoria, mental.

Es importante aclarar que aquellas gimnasias que en sus diferentes modalidades son realizadas como deporte, es decir, de modo competitivo, no las consideraré como gimnasia. Pues son deportes. Entre ellas podemos mencionar: La Gimnasia Artística (deporte Olímpico con las siguientes modalidades: suelo, paralelas asimétricas, barra fija, caballete, anillas), la Gimnasia Rítmica Deportiva (también deporte olímpico que se compete individualmente o por equipos, las

especialidades son Pelota, Aros, Cintas, Soga y Mazas) y la Gimnasia Acrobática en sus modalidades de Acro Sport, Tumbling y Gimnasia Aeróbica de competición).

Tomando como referencia el punto 5 de esta clasificación propuesta por Giraldes, definiremos la Gimnasia como un conjunto de técnicas de distintas procedencias, a esta Gimnasia se la considera un contenido de la educación física y se distinguen de otros por su sistematicidad y por su intento de desarrollar y recuperar la relación del sujeto con su cuerpo, tejiendo una relación lo más inteligentemente posible con él, mejorando la eficacia del movimiento del que ese cuerpo es capaz. Estos saberes corporales que caracterizan esta relación deben ser trasladados de manera que puedan ser considerados un bien cultural transferible a la vida cotidiana, una relación que permita aceptar el propio cuerpo, con sus límites pero también con sus inmensas posibilidades de relación, vínculos y aprendizaje.

Con respecto al concepto de sistematicidad me refiero a la organización de un conjunto de ejercicios ordenados sistemáticamente para lograr un desarrollo completo y armonioso, en esta organización se tiene en cuenta la frecuencia con que se van a realizar los ejercicios, la periodicidad y las características particulares de cada persona, es decir respetar la individualidad, no todas y todos somos iguales.

¿En qué se diferencian la Gimnasia de los deportes?

En general los objetivos que persiguen uno y otro son diferentes, mientras que la Gimnasia pretende a través de la sistematicidad y la periodicidad generar cuerpos fuertes y saludables mejorando las capacidades condicionales y coordinativas en pos del equilibrio corporal atendiendo al sujeto como un todo, en lo cultural, lo orgánico, promoviendo el bienestar general; en el caso del deporte se utiliza esta sistematicidad y periodicidad para alcanzar objetivos de índole de rendimiento y aprendizaje de gestos deportivos con el fin de resolver situaciones de juego en pos de un resultado que busca la victoria en un campo o prueba específica.

A su vez, no se puede negar el rol que la gimnasia juega en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas, que sentarán las bases para los aprendizajes de los gestos técnicos específicos de cada deporte.

La clase de gimnasia

Muchas veces se tiende a relacionar a la Gimnasia con el acondicionamiento previo (entrada en calor), si bien durante esta parte de la clase o entrenamiento deportivo se realizan ejercicios de “estiramientos” y de “calentamiento muscular”, no podemos decir que sea Gimnasia, para

poder diferenciarlos, vamos a describir todos los momentos de una clase escolar y nombrar y describir las capacidades condicionales y coordinativas

Me voy a referir especialmente a la clase de Gimnasia dentro de la Escuela, en ella diferenciaré tres momentos que persiguen objetivos diferentes:

- La parte inicial de la clase, “Acondicionamiento previo”
- La parte central
- La parte final (vuelta a la calma)

En esta primera parte de Acondicionamiento vamos a tener tres momentos o fases:

a) La primera fase de activación o estiramiento de aquellos grupos musculares que van a participar activamente de la actividad.

Algunos ejemplos de grandes grupos musculares del tren inferior o miembros inferiores (MMI): cuádriceps, aductores, glúteos, psoas-iliaco, gemelos, isquiotibiales.

Grandes grupos musculares del tren superior o miembros superiores (MMS): bíceps, tríceps, deltoides anterior, medio, posterior, transversos (ubicados a lo largo de la columna), dorsales, pectorales, trapecio.

b) La segunda fase de movilidad articular es muy importante para prevenir lesiones y lubricar las articulaciones.

Algunos ejemplos de articulaciones de los MMI: dedos de los pies, tobillos, rodillas, caderas.

Articulaciones de MMS: dedos de las manos, muñecas, codos, hombros, cuello, columna.

c) Una tercera fase de acondicionamiento cardio-circulatorio, especialmente bajo temperaturas invernales.

En esta fase se realizan trotes suaves, galopes laterales, movimiento de brazos, pequeños saltos, que favorecen el aumento tanto de la frecuencia cardíaca, como de la temperatura corporal.

Se puede identificar una cuarta fase específica de cada deporte, en donde se realizan actividades de acondicionamiento propias de ese deporte.

En esta fase, se puede realizar, dependiendo del deporte, pases con pelota, pasadas de carrera, pases con los pies, slalom, etc.

El acondicionamiento previo puede durar entre 10 y 30 minutos, en las clases de educación física se utilizan los primeros 10 o 15 minutos de clase, dependiendo de las condiciones climáticas u otros factores.

Durante la parte central de la clase, se trabajarán las capacidades condicionales y coordinativas.

Capacidades condicionales (cuantitativas)

Resistencia

- Aeróbica (trote, carrera, generalmente son ejercicios de baja intensidad y, mediana o larga duración).



Ilustración 62. Trote Tecnocienciablogspot.com

- Anaeróbica: Láctica y Aláctica (ejercitaciones de alta intensidad y corta duración, lanzamientos, saltos, carreras, sprint).



Ilustración 63. Saltos (Tecnocienciablogspot.com)

Velocidad

- Reacción, Movimiento, Frecuencial o máxima, Potencia.



Ilustración 64. Sprint de Velocidad (AtleismoArjona.com)

Fuerza

- Según Contracción: Concéntrica, Excéntrica, Isométrica.
- Según la Manifestación: Potencia, Máxima, Resistencia a la fuerza.



Ilustración 65. Plancha Frontal. Fuerza Isométrica (DKV.es)

Flexibilidad

- Activa: Dinámica, Estática.
- Pasiva: Dinámica, Estática.



Ilustración 66. Flexibilidad Dinámica y Flexibilidad Estática (Diariolasamericas.com)

Capacidades coordinativas (cualitativas)



Ilustración 67. Equilibrio (www.diariolasamericas.com)

Equilibrio (estático, dinámico)

Fluidez del movimiento (movimiento continuo)

Precisión del movimiento (economía del movimiento)

Constancia del movimiento (corresponde a la automatización del movimiento, al dominio de una técnica de movimiento)

Ritmo (varios movimientos que se desarrollan en un determinado tiempo, generalmente asociado a la danza o a la Gimnasia Rítmica)

Asociación del movimiento (capacidad de combinar varios movimientos)

Anticipación (anticipar una situación, por ejemplo, dentro de una jugada y resolverla positivamente)

Parte final de la clase: en este momento, se realizan ejercicios de respiración, relajación y estiramientos suaves para retornar al cuerpo a la situación de reposo, estos movimientos dependen de la actividad que se haya realizado.



Ilustración 68. Relajación. Parte Final de la Clase (www.bemequer.com)

Definición de cuerpo y la problemática de la imagen y el consumo

Comenzaré definiendo el concepto de cuerpo, la autora Graciela Petriz, en su texto, “Construcción y Constitución de la Representación –Cuerpo”, lo concibe como construcción social, es decir, el resultado de la existencia e interacción en determinada estructura socio-histórica; de la cual, se impregna de códigos y simbolismos provenientes de los discursos circulantes en la estructura social. Estos se imprimen en el cuerpo, confiriéndole una forma particular de ser y de estar en el mundo, la mirada del otro nos da sentido y nos define.

Durante el siglo XX, los medios como la televisión, las revistas, las gráficas en las calles, mostraban y definían, mediante el consumo de tal o cual producto, las características de los

cuerpos perfectos, exitosos, mediante una imagen, condicionaban y adoctrinaban sobre las maneras en las cuales se obtenía el status que nos permitían estar en una posición social privilegiada, lo mismo sucedía con los gimnasios y determinadas prácticas Gímnicas, que vendían sistemas de ejercicios que garantizaban cuerpos perfectos en pocas semanas, estos sistemas no distinguían las particularidades de cada cuerpo en movimiento, con lo cual generaban frustraciones en diferentes personas que no podían cumplir con sus exigencias.

En este nuevo siglo, se repite la misma situación con las redes sociales, donde muchos de los jóvenes interactúan y exponen imágenes de sus actividades, sociales, deportivas, con amigos, o solos, generalmente mostrando imágenes de disfrute y alegría, en donde la cantidad de likes recibidos define o posiciona su lugar o status social y un estado de bienestar. En otras palabras, variedad de productos y servicios que prometen la obtención de dicho estado de bienestar. De esta manera, **ser** está relacionado con la imagen proyectada por el cuerpo y sus puestas en escena. Entonces, **ser** pasa a ser observado por los demás, la identidad del sujeto es una representación (por medio de signos) de sí, de las prácticas que realiza, de los artículos que usa, de los colectivos en los que se afilia, de su procedencia y de los lugares que frecuenta, en la sociedad de consumo los sujetos se distinguen por los signos que consumen, pero para confirmar esa identidad deben ser observados consumiendo dichos signos.

En lo que refiere a las prácticas de la Gimnasia, vemos en las redes, sujetos con cuerpos esbeltos, delgados, con ejercicios ejecutados a la perfección, vendiendo su práctica o su gimnasio, en donde el éxito está garantizado. Al igual que en el siglo pasado, si bien algunas configuraciones del cuerpo perfecto han sido modificadas, tendientes a generar cuerpos sanos y no imágenes de belleza, ajenas a la realidad, la tendencia al consumo de productos y servicios de belleza y juventud garantizadas sigue siendo preponderante en las redes sociales.

También el uso de las tecnologías y redes sociales puede ser un medio para promover otras prácticas de igualdad e inclusión, otras formas de comunicarnos en este mundo globalizado, la educación puede orientar el uso de las tecnologías para lograr cambios a nivel social, tal como menciona León Urrego, “formar sujetos críticos, que tengan conciencia, y la usen para tomar decisiones, que sepan en que se meten y porque se meten, que sepan quiénes son y a quiénes se parecen, esa idea es la de formar consumidores culturales responsables”.

Prácticas Gímnicas y Expresivas dentro de la clase de Educación Física

Dentro de la clase de educación Física y en particular en a clase de Gimnasia, vamos a trabajar respetando los siguientes principios:

El de individualidad (cada persona es única e incomparable y tiene diferentes capacidades y características, que hacen que su forma de moverse sea particular).

El de carga (respetando la individualidad se va a aplicar la intensidad de manera que cada estudiante pueda realizar la actividad planteada).

A partir de estos dos principios propondré las actividades, en este caso van a ser de Pilates en colchoneta.

Contenidos:

- Capacidades condicionales y coordinativas a través del Pilates.
- Capacidades condicionales: Ejercicios de fuerza isométrica, excéntrica, resistencia muscular, flexibilidad.
- Capacidades coordinativas: equilibrio, coordinación, secuencias de movimientos.

Dentro de la práctica de Pilates, utilizaremos diferentes ejercicios que van a ser el medio para desarrollar varios contenidos a la vez, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la respiración, la fluidez, el equilibrio, pueden ser ejercitados dentro de la misma propuesta de movimiento y en el mismo momento; es decir en un mismo ejercicio podemos trabajar varias capacidades al mismo tiempo.

Además de desarrollar los contenidos y, una vez afianzados los movimientos, secuenciar esos movimientos desde el área expresiva y de composición para el armado de coreografías, que van a dar forma a las expresiones finales de la práctica realizada.

Partes de la clase

Para ejemplificar la manera en que vamos a realizar la práctica, voy a describir brevemente algunos movimientos o ejercicios que realizamos durante una clase de Gimnasia (hay que tener en cuenta que, si bien realizamos las tres partes de una clase, los movimientos a realizar van acondicionando, preparando y desarrollando todas las capacidades físicas en todos los momentos de la clase, mientras se flexibiliza un grupo muscular, se trabaja la fuerza del opuesto).

Durante la fase de preparación o acondicionamiento previo:

Flexibilidad de cadena muscular posterior, flexión del tronco al frente (roll down - rol up): en posición inicial de pie, alineamos pies, rodillas caderas y hombros, comenzamos el movimiento tomando aire por la nariz y, mientras exhalamos por la boca, comenzamos a bajar el tronco, hasta donde lleguemos con piernas extendidas, sostenemos un ciclo respiratorio (inhalación y exhalación) y comenzamos el ascenso con la cabeza relajada hasta llegar a la posición de inicio.

Movilidad de columna (gato contento, gato enojado): de pie, piernas en semiflexión, manos colocadas sobre las rodillas, columna alineada, inhalamos y al exhalar redondeamos columna,

escondiendo el sacro y metiendo el ombligo, inhalamos volviendo a la posición inicial y exhalamos arqueando la columna, sacando el sacro, con antero versión pélvica.

Movilidad de cadera: de pie, manos en la cadera (sobre las crestas ilíacas), columna larga, inhalar (manteniendo la columna larga) y al exhalar llevar la pelvis hacia adelante y arriba (retro-versión pélvica), inhalando volver a la posición de inicio y al exhalar llevar la pelvis hacia abajo (anteversión pélvica).

Durante la parte principal

Fuerza del centro, grupo abdominal: en decúbito dorsal, piernas flexionadas, pies apoyados brazos al costado del cuerpo, inhalar en la preparación y exhalar mientras se eleva el tronco, mantener esta posición dos ciclos respiratorios (inhalar y exhalar dos veces).

Fuerza de brazos, centro y piernas y flexibilidad de columna: en cuadrupedia, manos y hombros alineados, puntas de pies apoyadas, inhalar y al exhalar elevar las rodillas, mientras tensar el abdomen, sostener la posición dos ciclos respiratorios, volver a cuatro apoyos.

Igual al anterior, pero al exhalar elevar la cadera, hasta quedar con las piernas extendidas, desde esa posición intentar tocar, con la mano, el gemelo de la pierna opuesta, sostener un ciclo respiratorio y cambiar de mano.

Final de la clase

Masaje lumbar: Recostarse en decúbito dorsal, desde esta posición acercar las rodillas al pecho, colocar una mano en cada rodilla y balancearse masajeando la zona lumbar.

Torsión de columna: En la misma posición, rodillas cerca del pecho, los brazos en T (o posición de cruz), llevar las piernas juntas hacia un lado, tratar de apoyarlas en el suelo, llevar la cabeza hacia el lado opuesto.

Estiramiento de columna: en decúbito dorsal, piernas extendidas y apoyadas, espalda apoyada en su totalidad en el suelo, llevar ambos brazos hacia atrás, tomarse de las manos y estirar bien la columna, alargándose, llevar los pies hacia adelante, estirando bien las piernas.

Estos son algunos ejemplos de movimientos que se pueden realizar durante una clase de Gimnasia, también les invito a ver el canal de YouTube del liceo V. Mercante para ver los videos sobre las muestras de Gimnasia en los siguientes enlaces: <https://youtu.be/I9Zf36IVdeU>, https://youtu.be/s_aTvm8-Pks

En Pilates hay 34 ejercicios que, en las clases de gimnasia, se utilizan de manera combinada para ejercitar las diferentes capacidades. Solo los nombraré a modo de información:

1- Hundred.

2- Roll up.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 3- Roll over. | 19- Spine twist. |
| 4- One leg circle. | 20- Jack knife. |
| 5- Rolling back. | 21- Side kick. |
| 6- One leg stretch. | 22- Teaser. |
| 7- Doble leg stretch. | 23- Hip twist. |
| 8- Spine stretch. | 24- Swimming. |
| 9- Rocker with open legs. | 25- Leg pull front. |
| 10- Cork- screw. | 26- Leg pull. |
| 11- Saw. | 27- Side kick kneeling. |
| 12- Swan dive, | 28- Side bend. |
| 13- One leg kick. | 29- Boomerang. |
| 14- Double kick. | 30- Seal. |
| 15- Neck pull. | 31- Crab. |
| 16- Scissors. | 32- Rocking, |
| 17- Bicycle. | 33- Control Balance. |
| 18- Shoulder bridge. | 34- Push up. |

Bibliografía

- Bravo, J.J. y Cabrera, M.C. (2016). “Las prácticas corporales desde la teoría de los conjuntos”. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/118556>
- Chaparro Hurtado, H. R. y cols. (2014). Desde el muro: una mirada a los discursos proyectados por el cuerpo en Facebook”. Educación Física y Ciencia, vol. 16, nº1. ISSN 2314-2561 <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar>
- Giraldes, M (2001). “Gimnasia, el Futuro Anterior, de rechazos, retornos y renovaciones”. Editorial Stadium.
- Muestra Anual de Gimnasia (2018). <https://youtu.be/l9Zf36IVdeU>
- Muestra Anual de Gimnasia (2019). https://youtu.be/s_aTvm8-Pks
- Petriz, Graciela (1998). “Construcción y constitución de la representación- cuerpo”. Educación Física y Ciencia, nº 4, ISSN 1514-0105 <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar> Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Pilates, J. y Pilates, M.W (1945). “Volver a la vida con la Contrología de Pilates”. Editado originalmente por J.J. Augustin.
- Strocke, P (2006). ¿Qué es la expresión corporal? A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Strocke. Lumen Humanitas.

Recursos de Internet

Bemequer.com ¿Qué es el Yoga? <https://www.bemequer.com/tag/insomnio/>

Diario Las Américas. El yoga con calor, un posible antidepresivo natural. <https://www.diariolasamericas.com/yoga-a6687>

DKV.es. Plancha Abdominal. Haz tu Rutina en casa. <https://quierocuidarme.dkv.es/deportes/plancha-abdominal>

Juan Carlos Arjona. Consejos de entrenamiento. <http://www.atletismoarjona.com/secciones/1/consejos-140/43>

Tecnocienciayespionajecultural.blogspot.com. Razones para hacer ejercicio. Y ninguna es rebajar. <http://tecnocienciayespionajecultural.blogspot.com/2017/03/razones-para-hacer-ejercicioy-ninguna.html>

CAPÍTULO 4.1

Educación Física y Expresión Corporal en el BBA

Ana Wall y Natalia Delocca

En concordancia con lo expresado respecto a la Gimnasia, merece mencionarse que el Bachillerato de Bellas Artes, al ser un Bachillerato especializado en arte, aloja en sus clases de Educación Física a la Expresión Corporal, que toma el carácter expresivo del movimiento y su gestualidad como una expresión subjetiva que se trabaja y da forma para mostrar a los demás.



Ilustración 69 Expresión Corporal. Archivo BBA

El corporal es el aprendizaje inicial por excelencia, puede realizarse en forma espontánea y asistemática, o bien, ser la resultante de una intervención sistemática e intencional, es decir, en el ámbito escolar con una intencionalidad educativa.

Los/as estudiantes de 1° y 2° año transitan un trimestre por este eje que presenta y desarrolla contenidos propios y relacionados con los ejes transversales como parte curricular de la gimnasia expresiva. A través de la expresión corporal, se profundizan las experiencias motrices de los/as estudiantes, considerándolas un espacio donde indagar y encontrar significados sociales, culturales y/o emocionales.

La ESI está implicada durante las clases ya que los/as estudiantes toman conciencia de las posibilidades de movimiento, gestos y miradas, descubriendo así otra forma de comunicación.

Con las estrategias de trabajo utilizadas se brindan herramientas para cuestionar los estereotipos, conocer su cuerpo, cuidarlo, valorar la afectividad, reconocer la perspectiva de género y respetar la diversidad, planteando una metodología activa, participativa y cooperativa que genere procesos de enseñanza colectivos de reflexión análisis y creación.

La forma de abordar la clase se fundamenta en abordar el lenguaje del cuerpo con sus posibilidades de movimiento, sus posturas, desplazamientos organizando secuencias significativas, como manifestación de los/as estudiantes. Se busca que todos/as ejerciten su capacidad de crear de manera individual y en pequeños grupos, para luego poder mostrar en secuencias organizadas de movimiento expresivo.

Siempre se buscará desarrollar las tres áreas de la Expresión Corporal, el área de cuerpo y movimiento; el área de comunicación y el área de la creatividad, en un clima de clase inclusivo, y participativo, que ofrezca zonas seguras de aprendizaje.



Ilustración 70. Expresión Corporal. Archivo BBA

CAPÍTULO 5

Juego y Jugar. El juego en la clase de Educación Física

Cecilia Renati, Esteban Mantiñan y Natalia Delocca

Presentación

El Deporte, la Gimnasia, la Natación, la Vida en la Naturaleza y el Juego son saberes corporales socialmente significados que la Educación Física se apropia, resalta su importancia y lo asume como contenidos a ser enseñados dentro del marco escolar.

De los saberes anteriormente nombrados, algunos parecieran estar más delimitados dentro del campo que otros. En el caso particular del Juego, cuando un Profesor/a enuncia “vamos a jugar a:”, todos/as más o menos sabemos qué es lo que se viene, ahora, eso que se viene ¿cómo se define?, ¿esconde un saber?, ¿que lo caracteriza?, trataremos en este apartado de resolver esos tres interrogantes básicos, para así poder diferenciar este saber de los otros.

El juego y el jugar como saber

Juego es un término polisémico, es decir que tiene una pluralidad de significados, por ejemplo: juegos de cubiertos, juegos de sábanas, la puerta hace juego, los juegos del bingo, el casino, etc. Otras áreas disciplinares también lo mencionan, la Psicología, las Ciencias de la Educación, la Antropología, pero lo que nos interesa aquí es delimitar el juego que aparece en la clase de Educación Física escolar y, por tanto, delinear los saberes que comprende, como así también cuáles comparte o no con los otros contenidos.

Antes de avanzar en esa línea, es importante destacar que juego y jugar no son lo mismo. **Juego** es el contenido, el saber, la práctica, lo que el/la profesor/a enseña. El **jugar** son las acciones dentro de ese juego y están delimitadas por el o los problemas que conlleva esa práctica. Hay tantos jugadores/as como sujetos participen del juego.

En esta línea, caracterizaremos al juego en tanto saber a enseñar. Si pensamos en una clase de Educación Física, aparece en la escuela en la parte inicial de la clase, como entrada en calor o en la parte final, como “premio” antes de irse. Si bien eso que acontece allí lo llamamos juego, porque no existe otra forma de nombrarlo, en términos de saber no sería estrictamente un juego.

Características

No existe juego sin **reglas**, lo que diferencia este saber de otros es la flexibilidad de la misma, que se puedan modificar, es opuesto a decir que no tiene o que no son obligatorias. Una vez que las mismas están planteadas, todos/as quienes forman parte de la propuesta tienen que cumplirlas y, como jugadores/as de ese juego, lo que pueden hacer es modificarlas en función de cómo se va desarrollando el mismo, en pos de cumplir el objetivo.

En ese sentido, todo juego también tiene un objetivo que cumplir: ganar, sumar puntos, eliminar participantes, etcétera. En las acciones que se realizan para cumplir esa meta, se van generando problemas que los/as jugadores/as deben resolver, cómo se resuelven lo establecen las reglas, entonces ese cómo puede modificarse, pero una vez que se modifica se convierte en obligatorio para todos/as los/as jugadores/as.

Como característica fundante el juego también es **autotélico** (auto “de sí mismo”, télico “fin o meta”), es decir que tiene un fin en sí mismo, no existe ningún interés por fuera de él, cuando uno/a juega lo hace por el solo hecho de estar jugando.

Si tomamos por ejemplo “la mancha congelada”, el/la Profesor/a la presenta en el comienzo de la clase y dice “vamos a jugar a la mancha” como entrada en calor, en términos estrictos no sería un juego, sería una actividad con características similares al juego, cuyo objetivo está por fuera de él, es decir, predisponer el cuerpo a lo que sigue.

También se vincula este saber con la idea de libertad, el juego por definición es **libre** y, si bien coincidimos con la idea de que es una característica, la pregunta sería ¿dónde radica la libertad? o ¿libre de qué? La libertad en el juego está en la posibilidad que tenemos de modificar las reglas y así generar nuevos acuerdos, que como jugador/a podemos entrar y salir del mismo cuando queramos, siempre y cuando mis compañeros/as acepten que me vaya y deje al equipo con “uno/a menos”. Otra forma de libertad la encontramos en que cada jugador/a puede jugar su propio juego dentro del juego que estamos jugando todos/as, mientras los acuerdos sean respetados.

Esta práctica se da en un **tiempo y espacio** determinado que generan un **orden**. Por lo tanto, las acciones que llevemos adelante como jugadores/as son válidas porque estamos “sometidos/as” a ese orden: Por ejemplo, el Profesor/a plantea el mata sapo, quemado o delegado, este juego consiste en que los/as participantes se dividen en dos grupos y cada equipo se coloca en su campo, el espacio de juego es un rectángulo con una línea en el medio. El objetivo del juego es eliminar al equipo contrario, lanzando una pelota, sin pisar las líneas, tratando de tocar a los/as rivales de la cintura para abajo, si esto sucede el jugador/a está “muerto”. En caso de ser eliminado pasará al campo contrario y quedará detrás de la línea del mismo, pero seguirá jugando, esperando que sus compañeros/as le pasen la pelota. Cada equipo tendrá un/a delegado/a, que eliminados/as todos/as los/as jugadores/as entrará a su campo. Gana quien elimine primero al rival. ¿Cuál es el tiempo de juego? Lo que un equipo tarde en eliminar al otro, en otros

juegos, ese tiempo podría ser cinco minutos, dos tiempos de tanta cantidad de minutos o lo que se tarde en cumplir el objetivo. Lo importante de esto es que durante ese tiempo de juego valen determinadas reglas que “suspenden” momentáneamente las reglas que operan en la realidad.

En ese tiempo que dura el juego, si alguien me mancha, me congela; si una pelota me toca de la cintura para abajo “estoy muerta/o” y entre todos/as acordamos que es “de menti” o sea, no nos vamos a congelar, ni a morir por que eso suceda, lo que nos da una tranquilidad que nos permite sumergirnos en la práctica ya que terminado el juego “nada malo va a pasar”, por tanto, otra característica entonces es la **ficción**, o sea, fingir que algo que no es cierto vale.

En síntesis, el juego entendido, entonces, como un saber que posee ciertos rasgos distintivos que lo configuran de un modo particular, ocurre dentro de ciertos límites de espacio y tiempo, diferentes de la realidad, es creado por los/as jugadores/as y signado por la ficción en un espacio intermedio entre la realidad y la fantasía.

Este particular orden, situado entre lo cotidiano y lo ficticio, construido por los/as jugadores/as al momento de jugar, ha sido denominado espacio lúdico (Pavía, 2006) donde el ingreso de los sujetos al mismo permite que se conviertan en jugadores/as. En otras palabras, se produce un efecto sobre los sujetos que les permite creer y hacer creer –pero no engañar– que son de otro modo. Más aún, que son otros, pero con el pleno conocimiento de que se trata de una situación ficticia, una situación compartida. En definitiva es una práctica situada, en la que “[...] *el sujeto necesita ‘darse cuenta’ de que la situación en la que se involucra [...] es un juego*” (Pavía, 2006: 46-47) y con una lógica que los actores del mismo conocen de ser ellos mismos.

Juego y Deporte. Continuidades y diferencias

El juego es anterior al deporte, encontramos modalidades deportivas que son algo así, como la evolución de los juegos que adoptaron algunas características y las complejizaron. Muchos de los deportes nacieron de juegos populares tomando “reglas y normas que se fueron solidificando y estandarizando hasta que se volvieron universales” (Fernandez Vaz, 2015: 130). Podríamos decir entonces que aquí se observa cierta continuidad entre ambas prácticas.

En cuanto a las diferencias, el deporte se presenta en diversas partes del mundo de manera igual, no así el juego que se relaciona a la tradición y cultura de cada pueblo.

Como una segunda ruptura aparece la determinación de la regla. En el deporte la regla se establece de manera extrínseca, es decir, hay un reglamento escrito, avalado por Asociaciones y/o Federaciones deportivas, que establece qué vale y qué no vale, cuánto tiempo se juega, en qué espacio, con qué material, etcétera, pero fundamentalmente aparece la presencia de un/a veedor/a externo (árbitro) que hace cumplir la norma universal

En cambio, en el juego las reglas son intrínsecas, es decir establecidas por los/as jugadores/as del juego quienes pueden cuestionarlas y reelaborarlas conforme a las necesidades de

quienes están jugando; y son los propios participantes que pueden decidir cómo equilibrar los equipos, el material, el espacio, entre otras cosas.

Juego y Gimnasia. Alternancia

La gimnasia es una práctica que mejora la relación del sujeto con su cuerpo, con los movimientos conscientes e inconscientes, con su cultura y con los/as otros/as a través de diferentes movimientos y técnicas, es intencional y sistemática. En cuanto a la transmisión de saber se trabaja con la fuerza, la flexibilidad, la resistencia, coordinación y equilibrio.

Se plantea que hay una relación de alternancia entre el juego y la gimnasia, porque hay determinados saberes que uno/a debe poseer para poder jugar un determinado juego. Por ejemplo, si estamos jugando a pasar por “un puente movedizo” y no hay que caerse porque abajo hay tiburones que te pueden comer, debo tener el saber del equilibrio para poder jugar, entonces la gimnasia transmite ese saber específico (el equilibrio), lo que nos habilita luego a poder jugar.

Consideraciones finales

A modo de cierre entonces, es importante destacar que el juego es un saber en sí mismo, que posee rasgos distintivos y particulares que lo diferencian de las otras prácticas que los/as Profesores/as de Educación Física transmiten en cada encuentro.

Comprender en qué momento estamos jugando un juego y en qué momento expresamos que estamos jugando, en realidad lo que se está llevando a cabo es una acción vinculada a la práctica deportiva o la gimnasia. Entonces esa acción no puede nombrarse de otra forma que no sea “jugando”, esto es de vital importancia para entender la diferencia de saberes que desde la disciplina se transmiten.

Pretendemos entonces que finalizada la lectura de este Capítulo consigan definir y caracterizar al juego como saber y diferenciarlo del deporte y la gimnasia.

Bibliografía

Emiliozzi, M., Renati, M., Viñes, N., Mazzuchi López, M., Onnini, S. y Toledo, J. (2011). En busca del buen jugador: Entre saber jugar y saber el juego: Una propuesta de intervención para su

- constitución. *Ágora para la educación física y el deporte* 13(1), 111-121. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.7731/pr.7731.pdf
- Fernández Vaz, Alexandre (2015). “Juegos y deportes: desafíos para la educación física”, en Galak Eduardo, Gambarotta, Emiliano (editores), *Cuerpo, Educación, Política. Tensiones epistémicas, históricas y prácticas*. Buenos Aires, Biblos, pp. 129-140.
- Husson, M. (2008). La gimnasia como contenido educativo. Su didáctica [En línea]. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP, 15 al 17 de mayo de 2008, La Plata. Disponible en Memoria Académica: http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.685/ev.685.pdf
- Napolitano, M. (2019). La gimnasia como práctica en la Educación Primaria: Recorridos, avances y revisiones. *Educación Física y Ciencia* 21(3), Artículo e091. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.11757/pr.11757.pdf
- Nella, J. (2009). El juego. Un contenido “inútil”. En *Educación Física. Estudios Críticos*. Crisorio R. y Giles M. (dir.). Colección Textos Básicos. Ediciones Al Margen. La Plata, Buenos Aires.
- Pavía, V. (2006). El juego que interesa. “El juego que interesa”. En: Pavía, Víctor (Ed.), *Jugar de un modo lúdico. El juego desde la perspectiva de los jugadores*. Novedades Educativas, Buenos Aires.
- Pavía, V. (2008). Qué queremos decir cuando decimos ¡Vamos a jugar! En *Revista Educación Física y Deportes*.
- Renati, M. y Viñes, N. (2019). El juego como contenido a enseñar en los programas de las asignaturas del profesorado en Educación Física: El caso de las Universidades Nacionales. En *Actas. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física*. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12782/ev.12782.pdf

CAPITULO 6

Prácticas Acuáticas

Cesar Del Piccolo y Ana María Wall

En este capítulo desarrollaremos algunas de las muchas posibilidades que podemos considerar dentro de las prácticas acuáticas: natación, salvamento y wáter polo.

Estas prácticas -y otras como gimnasia acuática, saltos ornamentales, nado sincronizado, kayak polo, hockey subacuático, etc.- permiten a todas y todos, sin límite de edad, el conocimiento del propio cuerpo, el desarrollo armónico del mismo, la exploración, comprensión y reflexión que permitirá lograr una disponibilidad y recursos para desenvolverse en el medio acuático.

Algunos beneficios de las prácticas acuáticas

- Hipogravidez es el descenso de la incidencia de la fuerza de la gravedad sobre el cuerpo que se encuentra sumergido, nos permite, por ejemplo, realizar saltos o carreras y disminuir el impacto sobre las articulaciones que existiría en el medio terrestre.
- Presión hidrostática, es la presión que se genera sobre el cuerpo en inmersión, puede provocar una leve molestia respiratoria al principio, pero con el tiempo mejora la musculatura respiratoria (diafragma, abdominales e intercostales) aumentando la capacidad ventilatoria. Esta presión facilita los movimientos a personas con limitaciones físicas, logrando aumentar la movilidad sin tanta ayuda externa, también permite que trabajen de forma pareja los músculos agonistas y antagonistas en los desplazamientos.
- Al participar grandes grupos musculares de manera simultánea en las prácticas acuáticas, se genera un mejoramiento de la capacidad aeróbica.
- Como cualquier actividad física las prácticas acuáticas liberan endorfinas, hormona que reduce los niveles de ansiedad y mejora el estado de ánimo, aumentando la sensación de placer.

CAPÍTULO 6.1

La Seguridad en el agua

César Del Piccolo

Introducción

La seguridad es un aspecto fundamental en el desarrollo de las prácticas acuáticas y constituye uno de los factores principales en todos los ámbitos donde se practiquen.

Si bien el aprendizaje de las técnicas de nado es un factor que contribuye en gran medida a evitar accidentes, existen muchos otros aspectos, sobre los cuales debemos profundizar nuestros conocimientos y dirigir la mirada a la hora de pensar las prácticas acuáticas en función de la seguridad

Por eso se nos ocurre pensar en la siguiente pregunta:

¿Son las Prácticas Acuáticas seguras solo sabiendo las técnicas de nado?

La respuesta es no siempre, debido a que las mismas se ven atravesadas por muchas situaciones que pueden intervenir y desencadenar un accidente.

Este trabajo pretende ampliar la mirada, saber identificar ciertos peligros y poder tomar un rol activo en la prevención de accidentes.

¿En qué lugares podemos desarrollar nuestras Prácticas Acuáticas?

Por un lado, tenemos los espejos de aguas abiertas como las playas de mar o río, lagos, lagunas, ríos y arroyos, y por el otro, las piletas, las cuales podemos encontrarlas de diferentes dimensiones, profundidades y usos, como también pueden encontrarse en clubes, gimnasios, hogares etc.

Aguas abiertas

En el caso de las aguas abiertas tenemos muchos aspectos a considerar. Los analizaremos particularmente por sus múltiples (casi infinitas) variables.

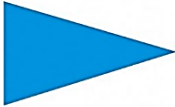
Esto hace que sean espacios con muchísima incertidumbre, por lo que debemos ser especialmente cuidadosos a la hora de utilizarlos y preferentemente no hacerlo sin la presencia de un guardavidas.

Esta incertidumbre está dada por:

- La profundidad.
- La temperatura.
- La plataforma o su suelo (puede ser arena, barro, piedras, etc.).
- El color del agua que muchas veces no nos permite ver sumergidos.
- Las corrientes.
- Las mareas (horarios en que baja o sube el nivel).
- El viento.
- Embarcaciones que puedan encontrarse circulando.
- Etc., etc., etc...

Todas estas variables pueden ser analizadas y hacer que estos lugares puedan ser disfrutados con mucha seguridad, fundamentalmente, cuando lo hacen los especialistas en el tema.

Para tal fin, se utiliza cartelería que indica si en dicha zona es apta para el baño o no y se utiliza un código de banderas que nos permite saber cuán peligrosas son esas aguas.

BUENO		Con las primeras tres banderas podemos ingresar al agua con los cuidados del caso.
MAR DUDOSO		
MAR PELIGROSO		
PROHIBICIÓN DE BAÑO		Con bandera roja tenemos prohibido ingresar al mar y con la negra debemos abandonar la playa por completo.
NIÑO EXTRAVIADO		La bandera blanca indica que hay una persona perdida. También puede resultar que esa persona esté en el puesto del guardavidas, por lo que en caso de extraviarnos debemos remitirnos a él inmediatamente y no comenzar a caminar sin una referencia.
PELIGRO RAYOS		

*Ilustración 71.
Código de Banderas de Playa
(Infobae, 2017)*

Repasemos:

¿Qué cuidados debemos tener a la hora de bañarnos en aguas abiertas?

- Averiguar si está permitido bañarse. Si no lo está, no nos arriesguemos.
- Estar siempre bajo la supervisión de un adulto.
- Estar atento al código de banderas y respetarlo.
- Tomar un punto de referencia en la costa y tomar referencia periódicamente (la corriente puede arrastrarnos hacia la profundidad, pero también hacia los laterales).
- Alejarse de las zonas donde pueda haber peligros (muelles, grandes rocas, malecones, etc.).
- Evitar zonas de mucho tránsito de embarcaciones.
- Siempre atender a las indicaciones de los guardavidas, ellos son la autoridad en dichos espacios y conocen todas las variables que pueden representar algún peligro a la hora de ingresar al agua.

Piletas

Las piletas son los espacios donde más frecuentemente podemos desarrollar nuestras prácticas. Las hay de todos los tamaños y profundidades y pueden estar construidas de diferentes materiales. Tienen la ventaja de no tener la incertidumbre que poseen los espejos de aguas abiertas y generalmente el agua es cristalina, lo que le confiere mayor seguridad. También pueden ser utilizadas en diferentes condiciones climáticas, ya que algunas de ellas son techadas y climatizadas, no obstante, existen cuestiones a tener en cuenta para el uso seguro de las mismas.

Es útil señalar que en las piletas no existe un código de banderas, debido a que las condiciones no son cambiantes, pero sí existe todo tipo de señalética y cartelería a la cual debemos estar atentos y no desobedecer.

Además, las piletas de uso público o de los gimnasios deben seguir estrictos protocolos de higiene que resultan en un beneficio para todos los usuarios.

Medidas de higiene:

El agua, así como cualquier espacio donde habitemos, debe cumplir con ciertos requisitos de higiene. En el caso de las piletas estas se ven potenciadas ya que debemos ingresar al agua, por lo que esta debe estar en condiciones óptimas.

Para cumplir con las exigencias de las reglamentaciones en dichos lugares deben realizarse medidas del nivel de cloro y PH varias veces al día, lo que asegura que no proliferen bacterias.

También es importante cumplir con la revisión médica que observa si tenemos pediculosis y micosis, las cuales pueden ser transmitidas en estos ambientes.

Uno de los aspectos fundamentales para prevenir los accidentes es conocer las medidas de las piletas. Por tal motivo las mismas deben tener indicado en el borde la profundidad mínima y máxima. Muchas poseen una línea demarcatoria transversal que indica que a partir de ella la pileta se hace más profunda rápidamente. También deben tener escaleras en la zona baja y en la profunda para permitir una salida cómoda y fácil.

Cuidados en las piletas:

En las piletas existe un gran número de factores de riesgo que pueden desencadenar un accidente. Afortunadamente casi todos pueden ser prevenidos si sabemos cuáles son los peligros que afrontamos.

La mayoría de los accidentes en las piletas no son en la parte media de la pileta sino en los bordes. Las caídas, golpes y resbalones representan una gran cantidad de los accidentes.

Por este motivo debemos saber que:

- No debemos correr fuera de la pileta.
- No debemos tirarnos haciendo giros.
- No debemos tirarnos de cabeza sin tener los brazos adelante.
- No empujar.
- No abrazarnos.
- No hundir a otras personas.
- Respetar el sentido de circulación en el que se está nadando.
- No saltar al agua si no sabemos la profundidad.
- No tirarse de cabeza en la parte baja.
- No tirarse al agua sin mirar donde vamos a caer, mucho menos si antes se acaba de tirar alguien.
- No ingresar al agua sin gorra.
- No ingresar al agua con ropa.
- No gritar.
- Usar ojotas o calzado antideslizante.

Además de todas estas medidas, debemos mencionar que también influyen en la seguridad otros aspectos como los cuidados dentro del vestuario. Aquí generalmente encontramos suelos antideslizantes, pero aun así existen ciertos riesgos si no somos cuidadosos. Es importante mantener el orden de nuestras pertenencias, de este modo estaremos disminuyendo los riesgos además de cuidar lo que nos pertenece.

Una vez que estamos preparados para ingresar al natatorio es importante no dejar cosas en el paso del resto de los usuarios, por lo que nuestro bolso deberá ser cuidadosamente colocado en los lugares destinados a su ubicación y las ojotas en un sector donde no pueda ser un obstáculo para los demás.

Finalmente tendremos en cuenta la ubicación de los elementos que utilizamos en la pileta (tablas, pelotas, flota flota, etc.), ya sea una pileta de uso común o una particular, los bordes por donde vamos a circular deben estar libres de objetos que puedan ser pisados o chocados. De esa manera estaremos contribuyendo a evitar accidentes.

Los guardavidas

Son los responsables de velar por nuestra seguridad en el agua. Reciben una formación técnica y un entrenamiento muy exigente para hacer frente a situaciones críticas.

Sus saberes les permiten relevar toda la información necesaria del entorno para decidir si el ingreso al agua se dará de manera segura y pueden identificar situaciones potencialmente peligrosas, por lo que obedecer sus indicaciones es muy importante.

En caso de haber un accidente son quienes realizan el rescate, para lo que pueden intervenir solos, en grupo o con la ayuda de los elementos de rescate.

Elementos de rescate

Los elementos de rescate les permiten a los guardavidas tener mejores resultados a la hora de realizar su trabajo.

Todos ellos tienen una correa llamada bandolera, que se pasa por el cuello y uno de los brazos del rescatista, lo que le permite nadar con total libertad. Continúa con una soga flotante que la une con el elemento.

A continuación, presentamos algunos de los más usados:

Rosca

Este elemento tiene la ventaja de tener varias asas y posee mayor flotabilidad, por lo que puede servir para asistir a dos personas sin problemas. La desventaja es que su forma no es muy hidrodinámica y dificulta el avance cuando hay que atravesar olas con rompiente.



Ilustración 72. Rosca (Masmarine.es)

Torpedo

Es el elemento más utilizado en el rescatismo. Posee la ventaja de tener una forma muy hidrodinámica y tiene varias asas para tomarse. La desventaja es que posee menos flotabilidad que la rosca.



Ilustración 73. Torpedo (Masmerine.es)

Suncho

Es el elemento más nuevo de los mencionados. Está hecho de una espuma flotante muy blanda y flexible, mide aproximadamente 1,10 y posee un sistema para pasarlo alrededor de la víctima y que la misma quede rodeada. Es muy efectivo, pero de alto costo, por lo que su uso no es tan común. La ventaja es que es muy liviano, no hay peligro de golpear a la persona en un rescate y herirla y su forma de sujeción es muy efectiva. La desventaja es que no es tan durable como los otros dos elementos.



Ilustración 74. Suncho (Aquadeltacom.ar)

Bibliografía

- Consenso Nacional de Prevención del ahogamiento (2009). "El niño y el agua" 1 ° y 2 ° Parte. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Pediatría.
- Delfino, V.; Cavallo, M. (2011). Seguridad en el agua. Su implementación en la Escuela de Natación Infantil. En 9° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, La Plata, Argentina.
- Del Piccolo, C. Mussa, S; Eguaras, R; Masaccessi, C; Ramirez, F. (2019). *La enseñanza de la Natación en el Colegio Liceo Víctor Mercante*. Poster en 13° Congreso Argentino y 8° Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. FaHCE- UNLP. Ensenada.

- Del Piccolo, C. (2011). *Las actividades acuáticas. Análisis descriptivo de las diferentes ofertas que nos brinda el medio acuático en la ciudad de La Plata y alrededores*”. Ponencia en el 9° Congreso Argentino y 4° Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. Sitio web: <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>. La Plata - ISSN 1853-7316
- Peresenda, D. (2001) Salvamento Acuático. R y C Editora. Buenos Aires.

Recursos de Internet

- Diario Infobae (2017). *Cuál es el significado de las banderas de mar en la playa*. <https://www.infobae.com/tendencias/2017/01/24/cual-es-el-significado-de-las-banderas-de-mar-en-la-playa/>
- Aqua Delta. Seguridad y Accesorios. <https://masmarine.es/categoria-producto/accesorios-nauticos/seguridad/>

CAPÍTULO 6.2

Natación

Ana Wall

Conceptualización

La natación es una práctica que la pueden realizar todas las personas sin límite de edad y con un fin recreativo, utilitario, educativo, terapéutico o competitivo; como deporte olímpico se compite en categoría individual femenina, masculina y en relevos de 4 nadadores femenino, masculino y mixto, reglamentadas por la Federación Internacional de Natación (FINA).

En el ámbito de la escuela, la natación es una práctica que se puede adaptar a las posibilidades individuales, de acuerdo a las experiencias previas de cada estudiante. Se practica sin distinción de géneros, ayuda a reflexionar sobre los estereotipos de cuerpos socialmente impuestos y a descubrir las diversas posibilidades de movimiento que nos brinda el medio acuático.

Según la RAE, Natación proviene del latín *natatio*, se define como “acción y efecto de nadar”. Nadar, según la RAE, proviene del latín *natare*, dicho de una persona o animal: “trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otros apoyos”.

Una definición más amplia, en mi opinión, sería desplazarse en el agua mediante movimientos coordinados de brazos y piernas que posibiliten vencer la resistencia del agua, acompañado de una dinámica respiratoria que permita mantenerse en el agua sin apoyos en base firme.

La natación deportiva se desarrolla en natatorios reglamentarios o en aguas abiertas. Existen torneos locales, provinciales, nacionales, internacionales, siendo los más importantes los Juegos Olímpicos.

La natación en aguas abiertas se desarrolla en ríos, mares, lagunas, lagos, etc.

Historia

La natación como práctica acuática tiene sus inicios en las antiguas civilizaciones, como parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran la superficie terrestre.

Existen jeroglíficos que datan del 2500 a.C. de los egipcios que consideraban el arte de nadar como un aspecto elemental de la educación y utilizaban los beneficios terapéuticos del agua. En

Grecia y Roma se implementaba en las prácticas militares, en esas sociedades el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social.

Los fenicios y otras civilizaciones de navegantes y comerciantes formaban equipos de nadadores para rescatar personas y mercancías, en caso de naufragio.

El auge de estas prácticas disminuyó posteriormente en la Edad Media, por estar relacionadas con las enfermedades epidémicas que azotaron Europa particularmente.

A partir del siglo XIX la natación ha evolucionado notablemente como deporte competitivo, práctica terapéutica y método de supervivencia.

A partir de los juegos olímpicos de Atenas 1896, la natación ha estado incluida en los programas olímpicos.

En 1908 se crea la FINA (Federación Internacional de Natación) con la función de regular las normas de las siguientes disciplinas acuáticas:

- Natación
- Saltos Ornamentales
- Nado sincronizado
- Water Polo
- Aguas abiertas

A partir de los Juegos Olímpicos de Estocolmo 1912 se incluyó a las mujeres en algunas disciplinas, entre ellas la natación, en esos juegos de 2.407 atletas que participaron, solo 48 mujeres compitieron en algunos deportes.

En 1921 se crea la Federación Argentina de Natación quien organiza los campeonatos nacionales, los selectivos para los campeonatos internacionales, regula las becas a los nadadores seleccionados, elige los entrenadores para los seleccionados, organiza capacitaciones, etc.

En nuestro país la natación se incorporó a partir de 1850 con los inmigrantes británicos, pero recién a partir de principios del siglo XX se hizo conocido y popular por el buen desempeño de algunos nadadores argentinos en competencias nacionales e internacionales como Alberto Zorrilla que consiguió en Ámsterdam 1928 la única medalla de oro en la historia de la natación olímpica Argentina.

En 1936 la nadadora Jeannette Campbell fue la única atleta mujer de los 50 atletas argentinos que participaron en los juegos olímpicos de Berlín, consiguiendo la medalla de plata en los 100 m libres, única en la historia de la natación argentina.

En 2004 Georgina Bardach consiguió la medalla de bronce en 400 m individual combinados.

En la historia de la natación hubo nadadoras y nadadores que se destacaron a nivel nacional e internacional.

En aguas abiertas, en 1923 la argentina Lidia Gemma Harrison con solo 19 años, fue la primera persona en cruzar el río de la Plata, el más ancho del mundo, tardó 24 h 19 min para completar los 42 km.

Luego lo lograron varios nadadores y nadadoras y en 2013 el nadador platense Lautaro Lasagna a sus 19 años, logró el cruce del Río de la Plata con el objetivo de colaborar con el Hospital de niños Sor María Ludovica, convirtiéndose en el nadador más joven en la historia en lograrlo.

En 2018 Pilar Geijo, quíntuple campeona del circuito mundial de aguas abiertas FINA, con 33 años logró un nuevo récord femenino en el cruce del Río de la Plata.

El mismo año Damian Blaum logró un nuevo récord masculino en el cruce del Río de la Plata.

El agua como medio diferente al habitual

El agua tiene propiedades propias y particulares, ingravidez, resistencia, tridimensionalidad que actúan sobre el cuerpo cuando nos introducimos en ella. Se produce un desequilibrio postural por las distintas fuerzas que actúan sobre la persona, y la respiración deja de ser automática, y pasa a ser una acción voluntaria.

El dominio y control de la respiración es el factor principal de adaptación al medio acuático, se inspira o inhala por la boca y se espira o exhala por nariz y por boca, para evitar que ingrese agua por las fosas nasales principalmente en la inmersión vertical y zambullidas. Es fundamental automatizar el espirar o exhalar por nariz, al ser diferente a la respiración en medio terrestre debe ser voluntaria hasta lograr la automatización.

Dentro del agua se modifican las percepciones sonoras (las cuales se vuelven más ruidosas y amplificadas fuera del agua y desaparecen en situación de inmersión), también se modifica la visión. Las personas experimentan todas esas sensaciones en función de sus vivencias, experiencias personales, su sensibilidad, sus temores y seguridades.

Cuando nos sumergimos en el agua actúan sobre el cuerpo varias fuerzas y es la biomecánica aplicada a la natación, la ciencia que se ocupa de estudiar los movimientos en el agua para minimizar la resistencia que una persona genera al desplazarse en ella.

Flotación

Para lograr autonomía y confianza en sí mismo, es imprescindible el dominio de la flotación. Para comprender por qué flotamos, es necesario recurrir a la física, sin entrar en complejas teorías, analizaremos por qué flotamos. La flotación es la capacidad de un cuerpo para mantenerse cerca de la superficie del agua. Según el principio de Arquímedes “todo cuerpo, parcial

o totalmente sumergido en un fluido, experimenta una fuerza ascensional igual al peso del fluido desplazado”.

Todas las personas flotan en mayor o menor medida porque la densidad del cuerpo humano es menor a la densidad del agua, en aguas saladas, se flota más porque es más densa que el agua dulce.

Otros factores que influyen en la flotación son la composición corporal, sexo, edad, capacidad pulmonar, centro de flotación (que suele estar a la altura de la región torácica inferior cerca del pecho), centro de gravedad (a la altura de la tercera vértebra lumbar).

La flotación puede ser estática o dinámica.

- La flotación estática puede ser en posición horizontal de forma ventral, dorsal, vertical y lateral.
- La flotación dinámica puede ser en posición vertical con movimientos de brazos y piernas como los jugadores de waterpolo o nado sincronizado; o dinámica en posición horizontal con deslizamientos o con propulsión de brazos y piernas.

Para poder avanzar en el agua, debemos vencer la resistencia al avance, esta se manifiesta en sentido contrario a la dirección de avance del nadador, esto hace que los movimientos realizados dentro del agua sean más lentos que en la tierra.

La tercera ley de Newton de “acción – reacción” es en la que se basan los principales mecanismos propulsores en el agua. Esta dice “A toda acción le corresponde una reacción de igual intensidad, en la misma dirección y sentido contrario”. También influye en la propulsión el teorema de Bernouille; las/os nadadoras/es utilizan sus manos y brazos a modo de palas de hélices en las brazadas subacuáticas, buscando con el cambio de orientación y dirección aguas quietas para lograr mayor propulsión con menos esfuerzo.

Algunos de los principios aplicables a todas las técnicas de nado serían:

- Mantener una posición lo más horizontal posible en cada fase del ciclo motor de todos los estilos (cabeza - cadera - piernas alineadas.)
- Minimizar las resistencias.
- Traccionar cerca o debajo del eje longitudinal del cuerpo.
- Recobrar los brazos cerca del eje longitudinal.
- Lograr alternancia tensión-relajación, en las brazadas y patadas.
- Lograr respiraciones rítmicas.

Técnicas de los estilos de natación

Existen 4 estilos de natación reglamentados a nivel olímpico:

- Crol (es el utilizado en las pruebas libres de los torneos oficiales, por ser el más veloz).
- Espalda.
- Pecho.
- Mariposa.

Cada estilo tiene su partida, vuelta y llegada reglamentaria.

Estos estilos son los aceptados para competir a nivel deportivo, pero todas y todos podemos elegir cómo desplazarnos en el agua y elegir los movimientos que nos resulten placenteros y acordes a nuestras posibilidades individuales y nuestros gustos.

Descripción general de los estilos

Haremos una descripción técnica de cada estilo, pero estos son adaptables a las individualidades y posibilidades de cada una/o:

- El estilo crol y espalda son asimétricos, tienen movimientos de brazos y piernas alternados, es decir, mientras un brazo realiza la tracción subacuática (tensión), el otro realiza el recobro fuera del agua (relajación). Las patadas también son alternadas, la diferencia entre los estilos es que en crol se nada en posición ventral, con la cabeza dentro del agua, mirando hacia abajo y en espalda se nada en posición dorsal, con la cara fuera del agua, mirando hacia arriba.
- Los estilos pecho y mariposa son simétricos, es decir los movimientos de ambos brazos y/o ambas piernas son simultáneos.

Fases de las técnicas de nado

Al describir las técnicas de los diferentes estilos, hablaremos de:

- “Fases”, es decir distintos momentos del recorrido de los brazos durante el movimiento donde se produce la propulsión o avance.
- “Recobro” nos referimos al momento de la brazada o patada donde no hay propulsión o avance. Es el momento de menos tensión, en los estilos crol, espalda y mariposa el recobro de los brazos es aéreo, es decir por fuera del agua. En el estilo pecho el recobro de los brazos es subacuático o apenas sobre la superficie del agua, debiendo quedar los codos siempre dentro del agua.
- “Ciclo de brazada” es el movimiento completo de los dos brazos entre el recobro y la propulsión.

- “Ciclo de patada” es el movimiento completo de las dos piernas, el de propulsión y el de recobro.
- “Barrido” es el recorrido o trayectoria del brazo o mano durante la propulsión.

Estilo Crol

Es el más veloz de los cuatro estilos. Describiremos los puntos más importantes de la técnica. Se distinguen dos momentos en el ciclo completo de brazada, la tracción subacuática y el recobro aéreo.

En el movimiento de brazos se debe realizar un rolido de hombros sobre el eje longitudinal del cuerpo para facilitar el recobro del brazo por fuera del agua y hacer más eficiente la tracción subacuática.

Lo primero que entra al agua es la mano, con un gesto como “mostrando la hora en un reloj pulsera”, esto implica pulgar hacia abajo, una vez que entra la mano se busca deslizarse adelante para buscar profundidad y hacer un mejor agarre, luego se realiza la tracción subacuática, cuya fase más propulsiva es el tirón donde se flexiona el brazo, dejando el codo sobre la muñeca y acelerando progresivamente el movimiento hasta el empuje final terminando con la mano al lado del muslo para iniciar el recobro con elevación de codo, donde lo último que sale del agua es la mano.

El movimiento de piernas es constante e ininterrumpido para favorecer la posición del cuerpo. Comienza desde la cadera, con una leve rotación hacia adentro dejando los pulgares de los pies casi enfrentados. En el movimiento hacia abajo (descendente y propulsivo) no debe haber una flexión excesiva de rodillas, pero tampoco poner las piernas y pies rígidos. El movimiento hacia arriba (ascendente y relajado) es con las piernas extendidas. En el batido de piernas, los pies sobresalen apenas de la superficie y su profundidad máxima puede llegar a 30 cm.

La respiración se realiza lateralmente, girando la cabeza al ras del agua cuando el brazo inicia el recobro aéreo. Se inspira por boca, dejando la oreja, mejilla y ojo del lado contrario, en el agua para no perder la posición horizontal del cuerpo. Lo ideal es aprender a respirar para los dos lados.

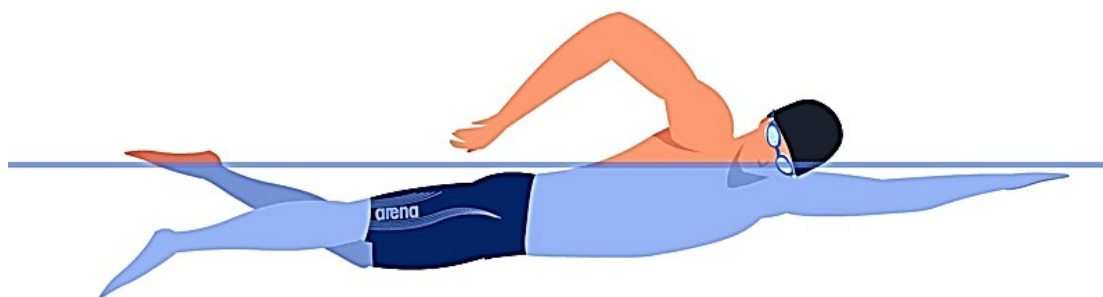


Ilustración 75. Estilo Crol (Arenaswin.com)
<https://www.arenaswin.com/es/ejercicios-b%C3%A1sicos/crol>

Estilo Espalda

En este estilo no se puede perder la posición dorsal, salvo al momento de dar la vuelta al llegar a la pared. El nadador/a debe permanecer sobre su espalda, puede girar y rolar hasta 90° sobre su eje longitudinal. Es un estilo asimétrico como crol y sus movimientos propulsores son similares.

En la posición horizontal del cuerpo se debe mantener los hombros un poquito más elevados que las caderas, estando el pecho sobre la superficie y las caderas justo por debajo para que las piernas no salgan del agua durante el batido de piernas.

El rolido de hombros es similar al de crol con menos amplitud, y se debe rolar en bloque, hombros-caderas-piernas, hacia el lado que ingresa el brazo al agua, para evitar balanceos innecesarios.

La acción de los brazos se divide en recobro (fase aérea) y la fase subacuática que es la propulsiva.

El recobro se realiza con el brazo extendido, saliendo el dedo pulgar primero, alineado con el hombro que se eleva, la entrada al agua se realiza sobre el hombro con la palma de la mano mirando hacia afuera, entrando el dedo meñique primero.

La fase subacuática es la propulsiva, y se divide en cuatro momentos, un barrido descendente para alcanzar la posición de agarre donde se inicia el primer barrido ascendente a la altura del hombro, el codo comienza a flexionarse. La velocidad de la mano va en aumento progresivo mientras se extiende el codo, la mano empuja hacia abajo, este impulso ayuda a elevar el hombro contrario y la última fase no es propulsiva, el brazo inicia el recobro con la palma de la mano mirando hacia el muslo.

La patada es similar a la de crol, pero el movimiento ascendente es el propulsor y el descendente de relajación. La patada comienza en la cadera con el pie en leve rotación interna, debemos imaginar patear una pelota hacia arriba. La flexión de las rodillas se da al inicio de la patada, pero no deben salir de la superficie del agua. Al igual que en crol los pies rompen ligeramente la superficie del agua, pero deben permanecer sueltos y relajados.

La respiración es simple, pero se debe concientizar la inhalación por boca y exhalación por nariz.

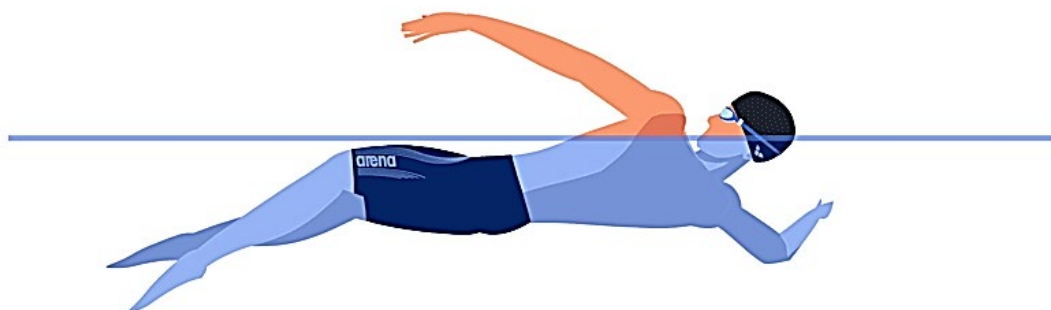


Ilustración 76. Estilo Espalda (Arenaswin.com)
<https://www.arenaswin.com/es/ejercicios-b%C3%A1sicos/espalda>

Estilo pecho

Es el estilo más antiguo y más lento, porque el recobro de los brazos se realiza bajo el agua lo que genera mayor rozamiento al avance. Sin embargo, es el estilo que más ha evolucionado y sigue en permanente cambio.

Es un estilo simétrico, esto quiere decir que los brazos se mueven simultáneamente y las piernas también. La posición de la cabeza durante la respiración permite una buena orientación visual y auditiva y facilita la respiración.

La brazada comienza con los brazos extendidos por delante de la cabeza, las manos empujan hacia afuera y abajo con los codos extendidos hasta alcanzar un ancho de hombros aproximadamente. Se comienza a flexionar los brazos manteniendo los codos elevados; las manos comienzan a empujar hacia adentro y arriba, por debajo de la pera y se extienden los brazos hacia adelante, el movimiento debe ser continuo y progresivamente acelerado.

En el movimiento de las piernas, encontramos varias fases, el recobro se realiza llevando los pies hacia los glúteos, flexionando las rodillas, sin separarlas excesivamente y con un descenso de la cadera. Los pies giran hacia afuera, con flexión plantar dentro del agua y realizan una trayectoria circular hacia afuera y atrás, empujando el agua con las plantas de los pies, hasta extender y juntar las piernas, relajando los pies y buscando la posición horizontal del cuerpo.

La respiración se realiza en el momento que las manos empujan hacia adentro y arriba, se eleva la cabeza para inhalar por boca y cuando son lanzados hacia delante se baja la cara mirando el agua.

La coordinación general del estilo sería brazada-respiración-patada-deslizamiento.

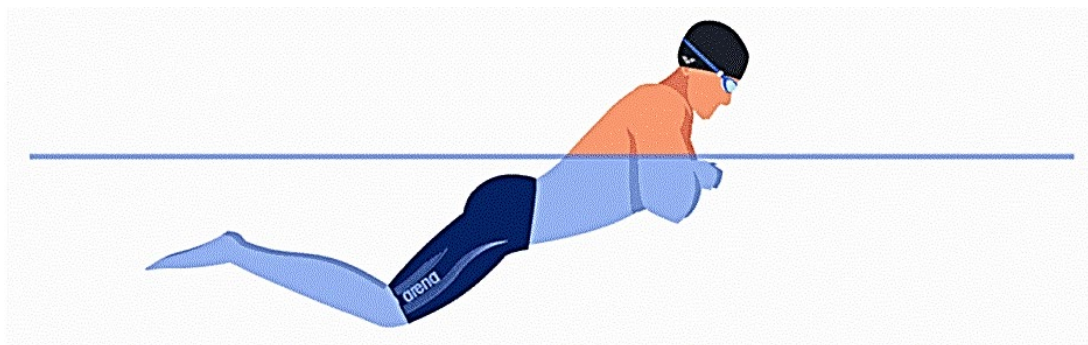


Ilustración 77. Estilo Pecho (Arenaswin.com)
<https://www.arenaswim.com/es/ejercicios-b%C3%A1sicos/brazada-de-pecho>

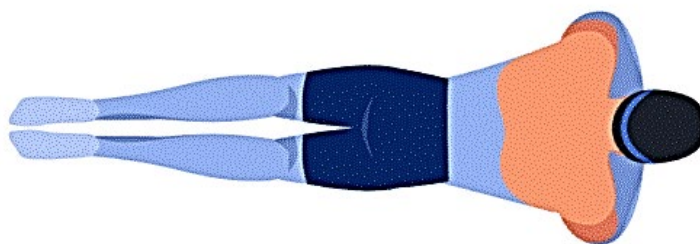


Ilustración 78. Ilustración 60. Estilo Pecho (Arenaswin.com)
<https://share.google/xzuh6oJergvdTW0HB>

Estilo Mariposa

Es el estilo más moderno, fue aprobado por la FINA en 1952, que implica una gran complejidad coordinativa y precisa un grado mayor de fuerza que los otros estilos.

Es el segundo estilo más veloz, después del crol, tiene similitudes con este, la brazada puede describirse como una acción simultánea de la brazada de crol.

El cuerpo se desplaza describiendo una trayectoria ondulatoria, que se inicia en el movimiento de la cabeza y se traslada a todo el cuerpo.

La fase subacuática de la brazada se asemeja “a un reloj de arena” terminando las manos su tracción a la altura de los muslos, comenzando el recobro aéreo con los brazos casi extendidos, hacia arriba y adelante entrando al agua a la altura de los hombros con las palmas giradas hacia afuera.

La patada se conoce como el movimiento delfín, ya que se realiza con las dos piernas juntas y simultáneas, con una rotación interna y llevando los pies relajados con los pulgares hacia adentro. El movimiento propulsivo es hacia abajo, acompañado de una elevación de cadera para mantener el movimiento ondulatorio.

En este estilo se realizan dos ciclos de patada por cada ciclo de brazada.

La respiración se realiza hacia adelante o lateral en la última fase de la tracción subacuática y el inicio del recobro de los brazos, coincidiendo con una de las patadas. La cara debe volver al agua antes que lleguen los brazos adelante, donde se produce la segunda patada delfín para no perder la velocidad de avance.

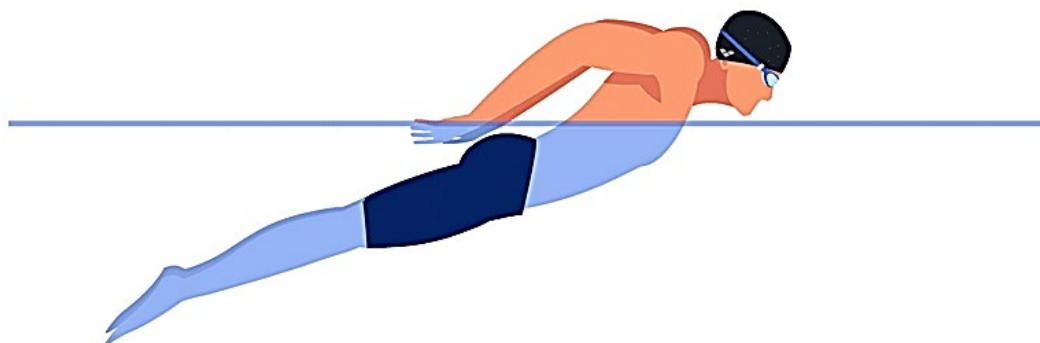


Ilustración 79. Estilo Mariposa (Arenaswin.com)
<https://www.arenaswin.com/es/ejercicios-b%C3%A1sicos/mariposa>

Reglamento

Algunas consideraciones sobre un natatorio olímpico. Esta foto es del natatorio olímpico de Parque Roca, en la ciudad de Buenos Aires, que se construyó para los Juegos Olímpicos de la Juventud de 2018.

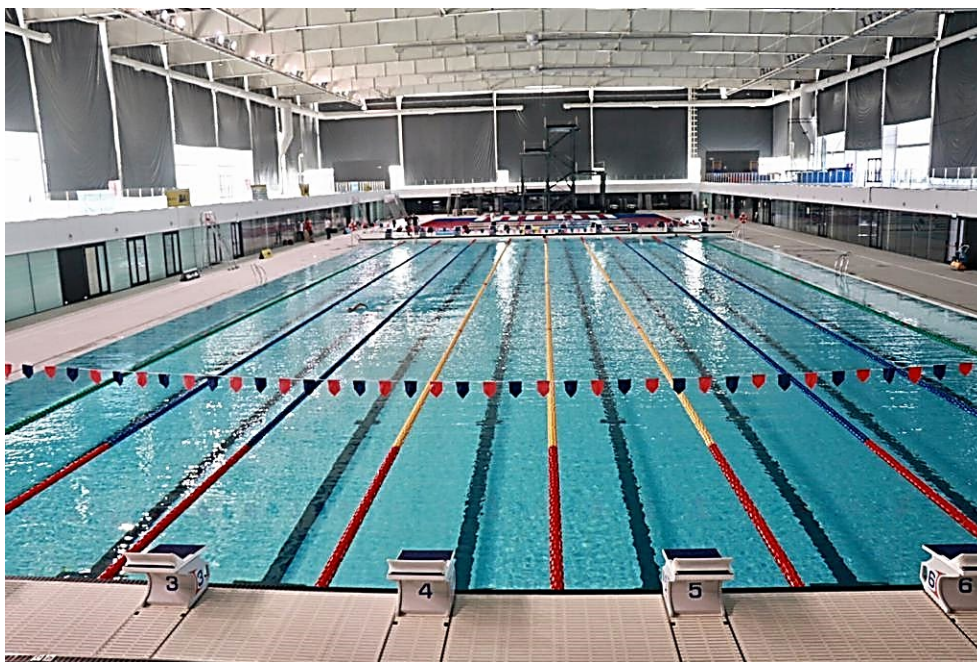


Ilustración 80. Natatorio Olímpico de Parque Roca, Buenos Aires. (Swinwan.com)

- Las medidas reglamentarias para piletas olímpicas son de 50 m de largo por 25 m de ancho.
- Este natatorio tiene la posibilidad de transformar el natatorio en dos piletas de 25 m reglamentarias, por medio de una plataforma divisoria móvil.
- La profundidad es de 2 m y la temperatura oscila entre 25° y 28°.
- La pileta se encuentra dividida por 10 carriles de 2,5 m de ancho. Si bien se encuentra dividida en 10 carriles, no se utilizan los de los extremos, por lo que en una carrera nadan 8 competidores/as. (Esto se debe a que el oleaje rebota en las paredes de la pileta y el movimiento del agua genera una turbulencia que perjudica a quienes nadan por esos carriles, por eso no se utilizan para estar en igualdad de condiciones).
- Los partidores de salida se encuentran a 0,50-0,75 m sobre la superficie del agua, una medida aproximada de 0,50 x 0,50 cubierta con material antideslizante.
- Se colocan banderines a una distancia de 5 m de la pared y 1,8 – 2,5 m sobre la superficie como referencia al nadador/a.
- En el fondo del natatorio hay unas líneas centradas en cada carril, que terminan 2 m antes de la pared, como referencia al nadador/a.

Para hacer cumplir el reglamento de natación, se necesita:

- Arbitro general: es el que tiene control y autoridad absoluta sobre todos los jueces.
- Jueces de nado: son 2 a cada lado del natatorio que observan que se cumplan las reglas relativas a cada estilo.

- Jueces de partida: tendrá el control de los/as competidores a partir del momento que el árbitro general lo autorice con un silbato, hasta el inicio de la carrera.
- Otros jueces: son los de llegada y vueltas y los cronometristas, que se designan tres por carril.
- En las competencias oficiales nacionales e internacionales se dispone de equipos automáticos de clasificación y cronometraje mediante placas en las paredes del natatorio donde los competidores tocan la pared.

Pruebas competitivas:

Las pruebas que se corren en los juegos olímpicos hasta la actualidad para mujeres y varones son:

- **Libre:** 50 m - 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 1.500 m
- **Espalda:** 100 m - 200 m
- **Pecho:** 100 m - 200 m
- **Mariposa:** 100 m - 200 m
- **Individual combinado:** 200 m - 400 m
- **Relevos:** 4 x 100 m libres - 4 x 100 m combinados - 4 x 200 m libres.
- **Relevos:** 4 x 100 m combinados mixto

Cuando se habla de individual combinado, se refiere a pruebas donde se nadan los metros divididos en los cuatro estilos en el siguiente orden: mariposa, espalda, pecho, crol.

Cuando se habla de relevos combinados, es la posta donde cada nadador/a nada un estilo y el orden es: espalda, pecho, mariposa, crol.

Cuando los relevos son mixtos, se integran por dos nadadores y dos nadadoras, pero el orden de largada es indistinto.

Bibliografía

- Albarracín Pérez, A., Moreno-Murcia J.A. (2018). Natación en la escuela, hacia una alfabetización acuática. En Revista de investigación en actividades acuáticas, www.revistariaa.com Volumen 2 N°3 (pp. 54-67).
- Apunte de Cátedra Periodismo Deportivo III. Facultad de Periodismo y Comunicación Social. UNLP. (2017). La Natación Deportiva.

Gayol, M.L. (2014) Enseñar a "aprender a enseñar natación" Revisando nuestras Prácticas. Proyecto de investigación. H702. (Proyecto de investigación). UNLP. FaHCE. Instituto de Investigaciones en Humanidades y Ciencias Sociales (UNLP-CONICET).

Schmitt, P. (2000). Nadar del descubrimiento al alto nivel, Ed Hispano Europea.

Recursos de Internet

Arenaswin.com. Estilos de Natación. <https://www.arenaswim.com/es/ejercicios-b%C3%A1sicos>

Swinwan.com. "Swin Wan Magazine" (2018). La piscina olímpica de Bs. As. reabre sus puertas después de 6 meses. <https://swimswam.com/la-piscina-olimpica-de-bsas-2018-reabre-sus-puertas-despues-de-6-meses/>

CAPÍTULO 6.3

Waterpolo

Ana María Wall

Conceptualización

El waterpolo es un deporte olímpico de equipos de invasión, que se desarrolla en un natatorio en parte profunda y consiste en anotar goles en el arco del equipo contrario con una pelota especial para el medio acuático. Los arcos de Waterpolo se encuentran flotando sobre la línea de gol, en ambos extremos de la cancha.

Se compete en la modalidad femenina, masculina y mixta según la categoría.

Es un deporte que requiere habilidad, resistencia, estrategia y mucha destreza física y mental.

El waterpolo competitivo se juega en natatorios reglamentarios, existen torneos locales, provinciales, internacionales, siendo los más importantes los Juegos Olímpicos.

En el ámbito escolar es un deporte que se puede adaptar a las posibilidades de las y los estudiantes y se puede ir adquiriendo las técnicas específicas mediante ejercitaciones jugadas y juegos adaptados de acuerdo al espacio disponible.



Ilustración 81. Waterpolo (www.salud.mapfre.es, Deportes de agua).



Ilustración 82. Jugadoras profesionales luchan por la pelota (www.istockphoto.com)

Historia

Hacia finales del siglo XIX en Inglaterra se practicó el waterpolo como una actividad recreativa para los nadadores, el objetivo era llevar la pelota hacia el lado opuesto de la pileta y tocar la pared para hacer el gol.

En 1885 se formó la Asociación de Waterpolo de Inglaterra para regular el deporte y establecer reglas. En 1900 se incluyó como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de París.

En 1908 cuando se fundó la FINA, se lo incluyó como uno de los deportes acuáticos amateur.

Este deporte ha ido evolucionando y modificando las reglas hasta la actualidad.

Entre los años 1950 -1960 el waterpolo nacional tuvo muy buen nivel internacional, ganando la medalla de oro en 1951 en los juegos Panamericanos y, en 1960, el jugador Osvaldo Codaro fue elegido entre los 7 mejores jugadores del mundo.

Actualmente está resurgiendo en varios clubes del país y se está participando con buenos logros en torneos internacionales.

El waterpolo femenino viene mejorando y ha participado en torneos internacionales por primera vez en el mundial de Hungría en 2022 y los panamericanos en 2023.



Ilustración 83. Tiro de gol de waterpolo. Equipo masculino de Hungría, 2020 (Tenor.com)

Reglamento y desarrollo del juego

Cancha de juego

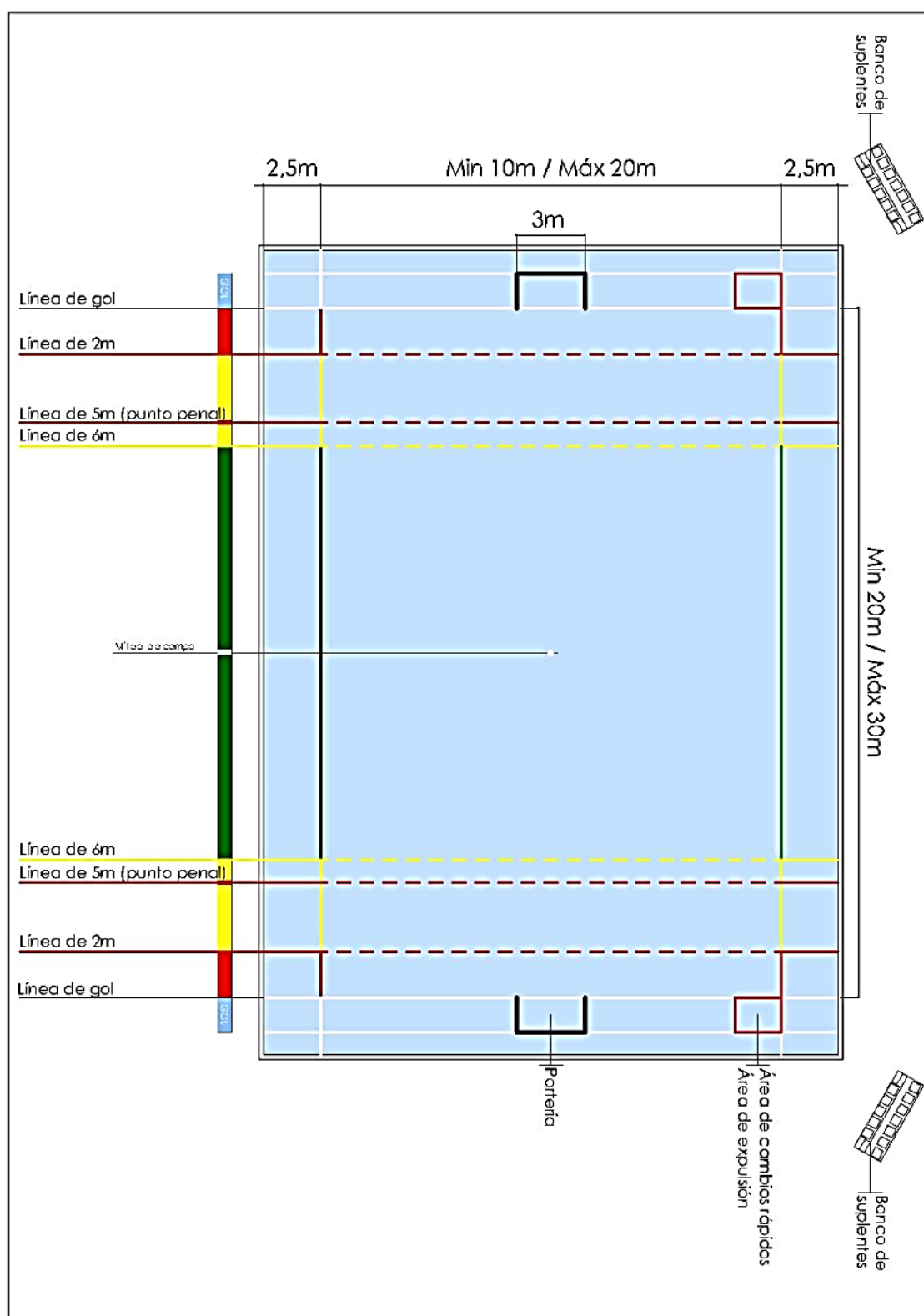


Ilustración 84, Campo de Juego Waterpolo (Fina.Org)

Desarrollo del juego

- Cada equipo se conforma con 7 jugadores/as (6 de campo y el arquero/a) y hasta 13 jugadores/as con los/as suplentes.
- Los gorros de las/os jugadores deben ser de diferentes colores y el del arquero/a es rojo con los protectores de orejas del color de los gorros de su equipo. Los gorros se numeran del 2 al 13 y el 1 es para el/la arquero/a.
- En las categorías mayores el partido dura 4 tiempos de 8 minutos, deteniendo el cronómetro en todas las paradas de juego.
- Se inicia el partido, con los/as jugadores/as situados en la línea de gol y un/a nadador/a irá en busca de la pelota al inicio del partido, cuando el árbitro lance la pelota a la línea media del campo de juego.
- Se dará gol convertido cuando la pelota pase enteramente la línea de gol entre los postes y por debajo del larguero del arco. Hay 30 segundos de posesión de la pelota para realizar el ataque.
- Después de un gol el equipo se coloca dentro de su campo respectivo detrás de la línea media.
- El tiempo se reinicia cuando la pelota salga de la mano del jugador/a del equipo que no ha hecho el gol.

Técnicas básicas

Los desplazamientos en el campo de juego se pueden realizar con cualquier técnica de nado (crol, espalda, pecho, mariposa). Lo importante es dominar los desplazamientos con cambio de direcciones, detenciones y arranques, para ello se utilizan algunas técnicas específicas como:

- **Dribling**, es la técnica que se utiliza durante el partido, consiste en nadar crol con la cabeza afuera para desplazarse con dominio de la pelota y no perder el control visual de los jugadores propios y contrarios.
- **Patada bicicleta**: es la técnica de flotación base para jugar al wáter polo, en posición vertical con una flexión de cadera a 45° se realiza movimiento de piernas como la patada de pecho, pero dissociado con movimiento circular, con flexión de tobillo permanente.
- **Patada tijera**: para realizar los desplazamientos en forma lateral y para los arranques rápidos desde posición estática.

- **Salto vertical:** una mano se apoya en el agua y la otra sale en forma vertical coordinada con una patada de pecho, se utiliza para interceptar un pase, bloquear un lanzamiento o recibir una pelota.
- **Agarre de la pelota:** Los agarres de la pelota pueden ser por arriba, por abajo o lateral.

Reglas más importantes

- No se puede hundir la pelota, se cobrará falta al jugador/a que tenga la mano en contacto con la pelota.
- No se puede pegar a la pelota con el puño cerrado. Solo el arquero/a está habilitado/a para tal acción.
- No se puede empujar o apoyarse en un jugador/a que no esté en posesión de la pelota.
- No se puede pisar el fondo del natatorio.
- No se permite salpicar a los ojos intencionalmente al contrario/a.
- No se puede elevar los dos brazos para defender la pelota, solo el/la arquero/a está habilitado/a a usar los dos brazos para defender y tomar la pelota.

Bibliografía

- Deluca, R. (2013). Contenidos y técnicas básicas para la iniciación al Waterpolo. En el 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata.
- García Barguilla M. (2000). Manuales para la enseñanza. Iniciación al waterpolo. Madrid. Gymnos.
- Gómez Moreno, M. del C. (2013). Iniciación al waterpolo. Ed. Federación Madrileña de Natación, Reg.Exp.nº09-RTPI-02895.8/2013. El objetivo de esta edición es la promoción del waterpolo a nivel escolar y de base. www.fmn.es
- Lloret Riera, M. (1998). Waterpolo. Técnica-Táctica-Estrategia. Madrid. Gymnos.
- Maglischo, E., Costill y otros (1997). Natación. Editorial Hispano europea, Barcelona, España.

Recursos de Internet

- Fina.org. Reglas de competición 2024. <https://resources.fina.org/fina/document/2024/03/19/e27c972a-b19d-4289-997e-427718461f82/Competition-Regulations-version-1st-January-2024-.pdf>
- Istockphoto.com. Jugadoras profesionales de Waterpolo luchan por la pelota. <https://www.istockphoto.com/es/foto/las-jugadoras-profesionales-de-waterpolo-luchan-por-la-pelota-gm1421910984-467388432>

www.salud.mapfre.es Deportes de Agua. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/deporte-y-salud/deportes-de-agua-para-practicar-este-verano/>

Tenor.com. Shooting Goal Hungary Mens National Water Polo Team 2020. <https://tenor.com/es/view/shooting-goal-hungary-mens-national-water-polo-team-croatia-mens-national-water-polo-team-2020olympics-tokyo-olympics-gif-23068365>

Autorxs

Coordinadorxs

Fusé, Santiago Héctor

Profesor en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata (FaHCE-UNLP). Ayudante Diplomado en la Cátedra Teoría de la Educación Física 2, FaHCE-UNLP. Profesor de Educación Física del Colegio Liceo Víctor Mercante (LVM-UNLP). Director de Proyecto de Investigación “*Educación Física y género: Los discursos en torno al género en la Educación Física del Liceo Víctor Mercante (1920-1950)*”, Programa de desarrollo de investigación del LVM. Codirector Proyecto de Extensión “En movimiento: Espacio de recreación y deporte en el asentamiento de las vías. (UNLP-FaHCE).

Ramirez, Facundo

Profesor en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE), Universidad Nacional de La Plata (UNLP). Profesor de Educación Física en Liceo Víctor Mercante (LVM). Jefe de Departamento de Educación Física en LVM. JTP de Educación Física 3, FaHCE-UNLP. Director de Proyecto de Investigación “*Educación Física y género: Los discursos en torno al género en la Educación Física del Liceo Víctor Mercante (1920-1950)*”, Programa de desarrollo de investigación del LVM. Director Proyecto de Extensión “En movimiento: Espacio de recreación y deporte en el asentamiento de las vías” (UNLP-FaHCE).

Wall, Ana María

Profesora en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE-UNLP). Profesora para la Enseñanza Primaria, otorgado por ENNS N°1 en el año 1987. Guardavidas, título otorgado por AMGAA, en el año 2000. Especializada en el área de natación. Profesora de Educación Física en el Bachillerato de Bellas Artes de la UNLP (2002 a la fecha). Profesora de Educación Física en Taller de Natación en la escuela Graduada Joaquín V González (4to y 5to grado).

Autorxs

Delocca, Natalia

Profesora en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE-UNLP). Estudiante de la Especialización en Nuevas Infancias y Juventudes (FaHCE), Cohorte 2019. Jefa del Departamento de Educación Física del Bachillerato de Bellas Artes desde el 2015 hasta la actualidad. Prof. de Educación Física en Nivel Inicial y Educación Secundaria (Instituciones provinciales y del ámbito pre universitario). Ayudante Diplomada en la Catedra Observación y Practicas de la Enseñanza en Educación Física I (FaHCE-UNLP). Colaboradora en proyecto de investigación: “*Prácticas de la Enseñanza de la Educación Física. El saber práctico en la formación de grado*”. Coord. de actividades del BBA en el proyecto de extensión: “*Educación Física: pensando la inclusión. Practicas recreativas. Juego, gimnasia y deporte*”, en el Centro Comunitario Barrio Malvinas (Dir. Andrea Rodríguez).

Del Piccolo, César Luis

Profesor en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE-UNLP). Especialista en Rehabilitación por el Ejercicio UCALP. Coordinador del espacio de Natación en el Colegio Liceo Víctor Mercante; Profesor Titular del TFO Recuperación por el Ejercicio; Profesor titular de las Cátedras Didáctica de las Prácticas en la Naturaleza y al Aire Libre 1 y 2 y Didáctica de las prácticas de la Recreación Participativa ISEF Alessandro Manzoni. Coordinador de Natación Colonia UNLP; autor del capítulo “Lógicas y performances acuáticas. Circuitos de la Natación”. Autor del trabajo: “Las actividades acuáticas. Análisis descriptivo de las diferentes ofertas que nos brinda el medio acuático en la ciudad de La Plata y alrededores”; Guardavidas SUGARA.

Del Rio, Fernanda Mariana

Profesora en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE-UNLP). Docente Regularizado de Educación Física en 1º año del ciclo básico, y de las áreas de Deportes y Prácticas Corporales del Ciclo Superior Orientado en el Liceo Víctor Mercante (UNLP). Instructora de Pilates, formada en Salud y Movimiento, con el aval del departamento de Educación Física, año 2013 (UNLP); Instructora de Stretching, año 2022. Directora de Espacio Eme, Pilates y Yoga desde hace más de 10 años. Actualmente dictando cursos de formación en Pilates y Yoga.

Domínguez, Nicolás

Profesor en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE-UNLP). Docente regular de la Escuela Graduada “Joaquín V González” (UNLP). Docente Regular del Liceo Víctor Mercante (UNLP). Docente Titular de la EP N° 36, Pcia. de Buenos Aires. Docente Titular del Instituto José Manuel

Estrada, City Bell, Pcia. de Bs Aires. Coordinador del Programa “Escuelas de Iniciación Deportiva” de la Municipalidad de la Plata.

Eguaras, María Laura

Profesora en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE-UNLP). Profesora en Educación Física en el colegio del sistema de Pregrado Universitario de Nivel Secundario de la UNLP, Bachillerato de Bellas Artes desde el año 2010. Se desempeña en el área de Softbol, Fútbol, Básquet, Natación y programa de acompañamiento de alumnos eximidos de la materia. Profesora en Educación Física de nivel Primario y nivel Secundario en el colegio Lincoln de La Plata desde el año 2009 hasta la fecha. Profesora en Educación Física en el nivel primario en la Escuela Italiana La Plata (2010-2011). Profesora en Educación Física en el nivel secundario en el Colegio Misericordia (2007 al 2010).

Eguaras, Rosario

Profesora en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE-UNLP). Profesora en Educación Física en los colegios del sistema de Pregrado universitario de nivel secundario de la UNLP, Colegio Nacional Rafael Hernández, Liceo Víctor Mercante y Bachillerato de Bellas Artes. Profesora en Educación Física de nivel Primario en Escuela N°127 (Ex Normal N°1). Entrenadora de hockey en Escuelas Deportivas recreativas. Colegio San Vicente de Paul, Colegio Lincoln, Colegio Eucarístico. Entrenadora de hockey y preparadora Física de Divisiones menores Club Santa Bárbara Hockey Club. Coordinadora deportiva de divisiones menores (2013 y 2014). Coordinadora de actividad para docentes de pre grado de la UNLP: “*La enseñanza del hockey en la escuela*”. Dirección de Inclusión Educativa, Prosecretaría de Asuntos Académicos, UNLP.

Jasa, Marisa Alejandra

Profesora en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE-UNLP). Entre el periodo 2001-2018 Profesora de Educación Física en el Colegio Liceo Víctor Mercante (LVM), en cursos de ciclo Básico y Ciclo Superior Orientado (en áreas deportivas de Volley Ball). Desde el año 2018 cumple funciones como Ayudante del Departamento Educación Física del LVM. Profesora de Educación Física en diferentes instituciones del ámbito estatal y privado de la Provincia de Buenos Aires en niveles primario y Secundario. Actualmente desarrolla tareas como ayudante de secretaría en una escuela secundaria de la provincia de Buenos Aires. Desde su comienzo en la profesión (1998), ha estado abocada principalmente al Volley Ball, participando en diferentes cursos, capacitaciones y organización de torneos de esta disciplina en particular.

Mantiñan, Esteban Andrés

Profesor en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE- UNLP). Profesor de Educación Física en el Colegio Liceo Víctor Mercante (UNLP) y Ayudante Diplomado en el eje: Vida en la Naturaleza del Profesorado y Licenciatura en Educación Física, Cátedra Educación Física 3, FaHCE, UNLP. Tallerista, autor de publicaciones y presentaciones en Congresos y Revistas relacionadas a la Enseñanza de Juegos y Deportes Alternativos y de Prácticas en el Medio Natural o Vida en la Naturaleza. Participante en diversos proyectos de extensión con tareas vinculadas a Circo, Género y Ludotecas Ambientales. Investigador Categoría V. Termas de investigación: Praxiología Motriz, Enseñanza, Prácticas Corporales, FaHCE-UNLP.

Mussa, Sergio Gustavo

Profesor en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de La Plata (FaHCE-UNLP). Entrenador Nacional de Basquetbol (Instituto Nacional de Deportes de la Nación). Entrenador de Handball, Nivel 3 (Escuela Nacional de Entrenadores de Handball), Coordinador del Área de Handball en la Dirección de Deportes de la UNLP. Profesor de Educación en el Liceo Víctor Mercante (LVM-UNLP) y Jefe de Departamento de Educación Física del LVM. Ex Director del CEF de Magdalena, Ayudante Diplomando en el PUEF-UNLP y Jefe de Trabajos Prácticos de la asignatura de Educación Física III - UCALP y a cargo de la Cátedra Técnica y Entrenamiento del Instituto Nacional de Deportes. Director de Colonias de Vacaciones; a cargo de numerosas capacitaciones y cursos de Básquet y Handball.

Renati, Cecilia

Profesora en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata (FaHCE- UNLP). Ayudante Diplomada de los Ejes Juego y Recreación 1 / Educación Física 1 y Juego y Recreación 2 / Educación Física 2 del Profesorado y Licenciatura en Educación Física (FaHCE-UNLP). Ha participado en Congresos y Jornadas Nacionales e Internacionales y publicado varios artículos relacionados con la temática: *“El juego como saber”*. Profesora de los Seminarios Motricidad y Teorías del Aprendizaje motor en la Licenciatura en Educación Física de la UCALP.

Fusé, Santiago Héctor

Educación Física como derecho : educación física en los colegios de pregrado de la UNLP / Santiago Héctor Fusé ; Facundo Ramirez ; Ana María Wall ; Coordinación general de Santiago Héctor Fusé ; Facundo Ramirez ; Ana María Wall. - 1a ed. - La Plata : Universidad Nacional de La Plata, 2026.

Libro digital, PDF - (Libros de cátedra)

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-950-34-2692-0

1. Educación Física. 2. Inclusión. I. Fusé, Santiago Héctor, coord. II. Ramirez, Facundo, coord. III. Wall, Ana María , coord. IV. Título.

CDD 370

Diseño de tapa: Dirección de Comunicación Visual de la UNLP

Universidad Nacional de La Plata – Editorial de la Universidad de La Plata

48 N.º 551-599 / La Plata B1900AMX / Buenos Aires, Argentina

+54 221 644 7050

edulp.editorial@gmail.com

www.editorial.unlp.edu.ar

Edulp integra la Red de Editoriales Universitarias Nacionales (REUN)

Primera edición, 2026

ISBN 978-950-34-2692-0

© 2026 - Edulp

C
colegios


edulp
EDITORIAL DE LA UNLP



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA