

ANÁLISIS DE LA ESTRATEGIA DE LOS DEPORTES



I.N.E.F.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

**ANÁLISIS DE LA
ESTRATEGIA DE
LOS DEPORTES**

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

ÍNDICE

BLOQUE I

ANÁLISIS FUNCIONAL DE LOS DEPORTES

En este bloque se estudia la cara interna de los deportes según diferentes perspectivas. Así mismo se analizan los factores estructurales de los deportes: espacio, tiempo, comunicación, reglamento y técnica, táctica y estrategia.

Este bloque está constituido por los capítulos siguientes:

- Capítulo 1: La acción de juego como unidad de análisis del deporte.
- Capítulo 2: Factores que configuran la estructura funcional del deporte.

BLOQUE II

ASPECTOS BÁSICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS Y ESTRATÉGICOS DEL DEPORTE

En este bloque se analizan las características básicas, técnicas y estratégicas de los deportes individuales, de oposición, de colaboración, y de colaboración y oposición.

Este bloque está constituido por los capítulos siguientes:

- Capítulo 3: Deportes individuales.
- Capítulo 4: deportes de oposición.
- Capítulo 5: Deportes de colaboración.
- Capítulo 6: Deportes de colaboración y oposición.

BLOQUE III

INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA

Este bloque está constituido por el siguiente capítulo:

- Capítulo 7: El proceso de enseñanza / aprendizaje de la técnica, táctica y estrategia del deporte.

CAPÍTULO 1

LA ACCIÓN DE JUEGO COMO UNIDAD DE ANÁLISIS DEL DEPORTE

1. Terminología.

Dentro de esta asignatura existen una serie de términos que se representan por sus iniciales. Los términos e iniciales que nos van hacer falta son:

- **A. J.** : acción de juego.
- **C. B. J.** : componentes básicos del juego.
- **t** : técnica.
- **T**: táctica.
- **E.**: estrategia.
- **p.t.** : pensamiento táctico.
- **s. m.** : solución motriz.
- **p. p. T.**: preparación práctica de la táctica.
- **p. t. T.** : preparación teórica de la táctica.
- **I.M.D.**: inteligencia motriz deportiva.
- **m. c. p.** : memoria a corto plazo.
- **m. l. p.**: memoria a largo plazo.

2. Cara interna del deporte.

El ser humano tiene muchas capacidades. Entre ellas destaca la capacidad de relacionarse, la cual utiliza en el deporte con el único fin de conseguir el objetivo común, que es la formar una unidad de motivación. Aunque en el deporte de competición el objetivo final es ganar.

En el siglo XIX surge el asociacionismo y los clubes. Dentro del deporte se constituye un reglamento muy básico que evoluciona por momentos. El deporte por dentro no es estudiado hasta la época contemporánea, en la que algunos autores de diferentes países europeos se preocupan por hacer un cierto análisis. Entre ellos está Mahlo, quien analiza el deporte a partir de los deportistas. De ese estudio, obtiene la siguiente definición de *acción de juego*:

“ La acción de juego es la combinación significativa más o menos complicada de los diversos procesos motores y psíquicos indispensables a la solución de un problema nacido en la situación de juego ”.

3. La acción táctica del juego.

La acción de juego lleva implícito el siguiente proceso:

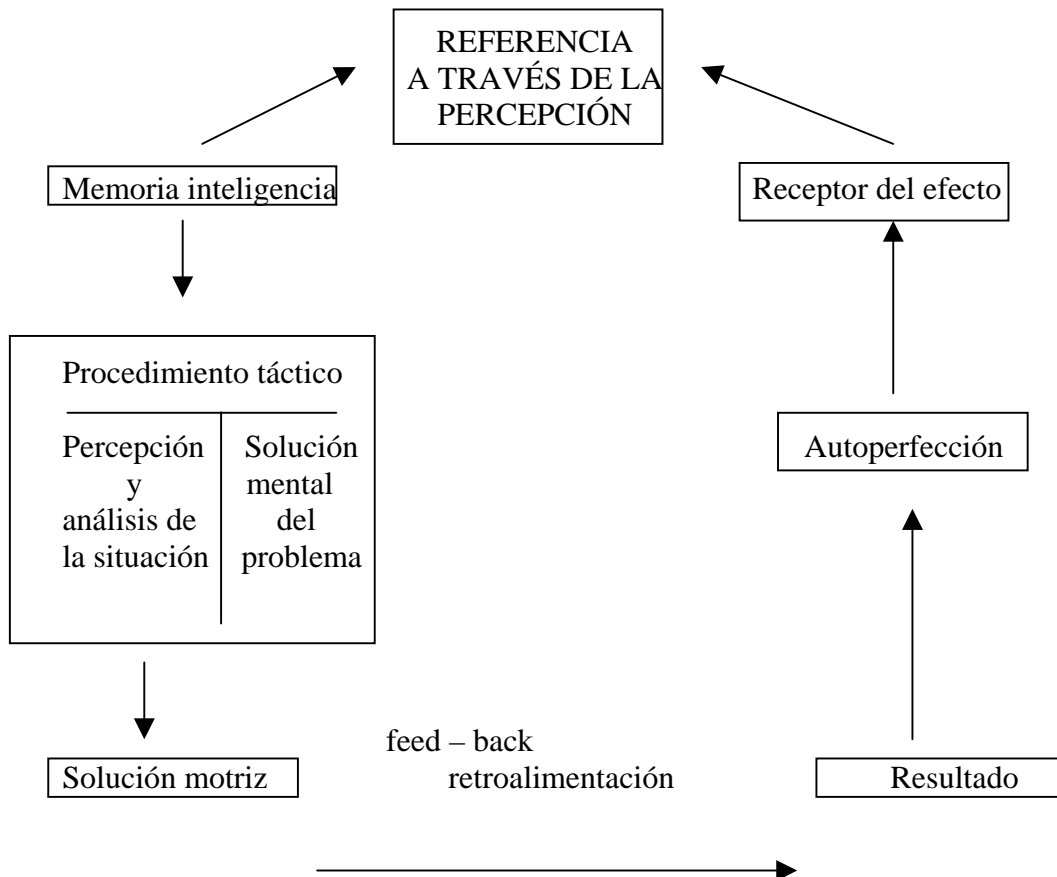
Una vez que se percibe los diferentes factores de una situación deportiva (1º Fase), se pone en marcha la inteligencia (2º Fase) para construir un procedimiento táctico que nos lleve a la solución motriz (3º Fase) a través de la técnica, siendo ésta la parte visible del juego, y la cual nos dará un determinado resultado, es decir, puede resolver la situación o no. Este resultado se recibe, para mejorar la próxima vez si se ha

fallado o para almacenarlo si ha salido bien. Este proceso sufre el efecto feed – back, ya que se repite cada vez que hay una nueva situación deportiva.

Cuando percibimos, el 80% de la información percibida es a través de la vista y el 20% restante es a través de otras vías. Por tanto el entrenamiento de la vista es fundamental. La visualización es la configuración de imágenes mentales de lo que voy a hacer posteriormente. Hay que tener en cuenta que existen unos factores externos que modifican la visualización, como son: las drogas, la fatiga, el estrés, el alcohol, la meteorología, etc.

Este aspecto binocular está muy ligado con la resolución de los problemas de juego, los cuales se pueden resolver a través de la inteligencia motriz deportiva mediante tres vías diferentes:

1. Vía asociativa: el jugador ve, compara y resuelve.
2. Vía reproductiva: el jugador repite lo que ha aprendido.
3. Vía creativa: el jugador da una solución nueva.



Debemos saber que la acción de juego se divide en:

- a) *Ataque*: cuando se busca el objetivo del juego.
- b) *Defensa*: cuando se defiende el objetivo del contrario.

4. Los C.B.J. o componentes básicos del juego.

Los componentes básicos del juego son la táctica, la técnica y la estrategia.

1. *La táctica*: es la realización en oposición o lucha.
2. *La técnica*: es la aplicación o la ejecución.
3. *La estrategia*: es la planificación o programación.

Analizando uno por uno los tres componentes básicos del juego, nos da el siguiente resultado:

⇒ Técnica: es la ejecución o aplicación.

⇒ Táctica: es la combinación inteligente de los recursos motrices para solucionar de forma actual (rápida) los problemas que surgen en el juego. A través de la táctica se busca resolver un objetivo parcial, como por ejemplo librarte de un defensa. También se define como la traducción motriz del contrario, por eso no se le debe mostrar nuestra intención aunque en determinados casos sí.

⇒ Estrategia: es la planificación que se realiza para conseguir un objetivo general, como por ejemplo, subir a primera división.

Las características de la técnica, táctica y estrategia según algunos factores de referencia son:

	TÉCNICA	TÁCTICA	ESTRATEGIA
<i>Caracterización</i>	Ejecución	Adaptación	Planificación
<i>El jugador se relaciona</i>	Medio y móviles	Adversario	Globalidad
<i>Finalidad</i>	Eficacia	Ganar	Objetivo principal
<i>Tiempo</i>	Coordinación	Instantaneidad	Largo/ medio/ corto

4. Intelectualización o razonamiento de lo que ocurre en el deporte, teniendo en cuenta los c.b.j. .

En el deporte, la ley de la causa – efecto no tiene cabida, debido a que no los mejores equipos obtienen los mejores resultados, por eso, en el deporte el azar tiene un papel fundamental.

Lo que verdaderamente tienen todos los equipos es su estilo de juego, el cual, generalmente está íntimamente relacionado con la forma de pensar del entrenador. Este estilo de juego puede ser técnico, agresivo, rápido, etc. y debe tener una continuidad, ya que, sólo se cambiará cuando no hay buenos resultados.

Con el fin de obtener los mejores resultados posibles, un equipo puede realizar lo que se denomina las formas auxiliares de la táctica. Dentro de las formas auxiliares de la táctica, existen tres tipos:

- a) Espionaje y reconocimiento: es la toma de información del adversario mediante la observación directa. Mientras más información obtenga del adversario, mayor posibilidad de obtener buenos resultados, aunque hay que tener en cuenta los factores cambiantes que nos podrían despistar, como el colocar a un jugador en lugar de otro.
- b) Maniobra: es el traslado de información del jugador, para que la utilice y obtenga el mejor rendimiento posible.
- c) Disimulo: consiste en no revelar los planes al contrario.

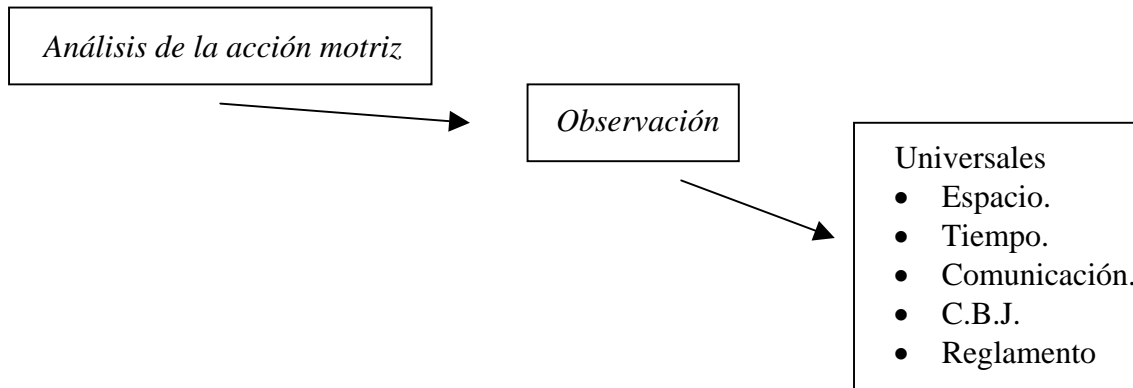
Todo esto tiene una enorme importancia en el deporte, pero aún más si cabe en el deporte profesional. De aquí que, dentro del deporte profesional no tenga cabida la ingenuidad.

CAPITULO 2

FACTORES ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES DEL DEPORTE

1. Modelo praxiológico.

El modelo praxiológico nos sirve para el estudio interno de los deportes. Este modelo se representa así:



2. Revisión histórica.

Antiguamente, el deporte se estudiaba desde una perspectiva tecnicista. A lo largo de los años, este estudio ha ido evolucionando hasta hoy en día, que se estudia la cara interna del deporte, es decir, los diferentes aspectos de la acción del juego.

Pier Parlebas va más allá y dice que en el deporte existe un factor muy importante, al cual llama incertidumbre, y que se define como, el temor del jugador a tomar una solución equivocada. Esta incertidumbre en el juego puede venir:

- a) *Del compañero (C).*
- b) *Del adversario (A).*
- c) *El medio externo (I).*

A través de esta incertidumbre, vamos a realizar las taxonomías de los diferentes deportes:

CAI ⇒ Con estas iniciales se determinan la presencia o no de incertidumbre. Si la inicial presenta una raya encima, existirá incertidumbre de ese factor. Sirva de ejemplo el siguiente:

$\overline{\text{CAI}}$: ausencia de adversario, en cuanto a la incertidumbre.

La taxonomía de los deportes en general, a través de la incertidumbre es la siguiente:

1. Categoría: $\overline{\text{CAI}} \Rightarrow$ (ausencia de compañero, adversario y medio) Gimnasia.
2. Categoría: $\overline{\text{CAI}} \Rightarrow$ (ausencia de compañero y adversario) Esquí alpino individual.

3. Categoría: CAI \Rightarrow (ausencia de adversario y medio) Patinaje.
4. Categoría: CAI \Rightarrow (ausencia de adversario) Alpinismo en cordada.
5. Categoría: CAI \Rightarrow (ausencia de compañero y medio) Judo.
6. Categoría: CAI \Rightarrow (ausencia de compañero) Esquí de fondo.
7. Categoría: CAI \Rightarrow (ausencia de medio) Fútbol.

3. Aspectos que definen el deporte.

Existen tres aspectos fundamentales que nos definen el deporte, que son:

- a) Incertidumbre: explicado anteriormente.
- b) Espacio: puede ser común o separado.
- c) Participación: puede ser simultánea o alternativa.

4. Desarrollo de los parámetros que configuran la estructura interna de los deportes.

4.1. El reglamento.

El *reglamento* se define como el régimen estatutario por el cual, el propio deporte se define, se desarrolla y se organiza. El reglamento está constituido por unas leyes o normas, las cuales, no son necesariamente fijas, ya que, se pueden modificar con el transcurso del tiempo, debido principalmente al interés comercial (dinero), es decir, a la relación espectáculo deportivo con los medios de comunicación. El reglamento consta de tres grandes bloques dentro de su estructura:

1. Definición del juego.
2. Desarrollo del juego de forma articulada.
3. Penalizaciones.

Dentro del terreno de juego existe una persona que aplica el reglamento, denominada árbitro, al cual se le debe respetar, ya que, a la alarga los jugadores que lo respetan salen beneficiados.

Hay una relación en el deporte entre la intensidad de la carga (contacto) y la posibilidad de progresión del móvil (avanzar). Tal y como representa este cuadro, existen grandes diferencias:

DEPORTES	CONTACTO	PROGRESIÓN
Voleibol	Nulo	Ninguna
Baloncesto	Pobre	Ligera
Balonmano	Bastante	Mayor
Fútbol	Mucho	Mucha
Rugby	Demasiado	Máxima

Según C. Bayer, dentro del deporte existen unos elementos comunes. Uno de ellos, es el **móvil**, que es el elemento referencial del juego y que en función de cada deporte, tendrá distinto tamaño, dimensión, peso, textura, etc. La posesión del móvil nos da seguridad y la posibilidad de conseguir el objetivo ofensivo, de ahí que ambos equipos luchen por conseguirlo. Éste se puede golpear, bien con las manos, con los pies, con una raqueta, etc. El móvil debería estar adaptado en función del sexo y de las edades.

Otro elemento común son los **compañeros**, los cuales están en un mayor o menor número en función del deporte. Al igual que los compañeros están los **adversarios**, los cuales tienen una intencionalidad contraria a los compañeros. También están las **metas**, que es el objetivo a cumplir y como no el **reglamento**.

4.2. El espacio.

El *espacio* de juego se define como el conjunto de puntos o la parte geográfica del cosmos. Es un elemento fundamental de la sociedad y como consecuencia de ello, también del deporte. *La teoría proxémica del espacio* nos emite la importancia del espacio entre las personas que constituyen el juego.

El espacio se puede clasificar de diferentes maneras, en función de los criterios que se sigan:

⇒ *El espacio como distancia*: se clasifica en:

1. ***Espacio próximo, íntimo, personal***: se refiere al espacio que cada persona posee. Concretamente es el espacio que abarca la persona con sus extremidades. En los deportes de lucha, este espacio no existe.
2. ***Espacio medio***: es mayor que el anterior, ya que, comprende una distancia de 2 ó 3 metros, a causa de que al movimiento de las extremidades se le suma un ligero desplazamiento.
3. ***Espacio largo***: es el más grande de todos y tendrá mayor o menor importancia según el deporte. Un ejemplo es un pase de 70 metros en el fútbol.

⇒ *El espacio en función de su extensión*: se clasifica en:

1. ***Espacio formal***: es el reglamentado y establecido de antemano. Lo constituyen las líneas del campo.
2. ***Espacio semiformal***: es el que aunque reglado, puedo jugar fuera de él, como por ejemplo el voleibol, el tenis, etc.
3. ***Espacio informal***: es aquel que no está reglamentado, como pasa en la vela, en la orientación, etc.

⇒ El espacio perceptivo o portador de incertidumbre: se clasifica en:

1. **Espacio doméstico**: este espacio está estandarizado, por lo tanto, al ser siempre el mismo no porta ningún tipo de incertidumbre, por lo que no recogeré información. Ejemplo: campo de fútbol – sala.
2. **Espacio no doméstico**: es aquel que porta incertidumbre, por lo que necesitareé a través de la percepción coger información, para así tomar decisiones. Ejemplo: la presencia de niebla en el descenso de aguas bravas.

⇒ El espacio en función de la interacción: se clasifica en:

1. **Espacio psicomotor**: es aquel que utiliza el deportista que está sólo en la competición, es decir, no hay ni compañero ni adversario.
2. **Espacio sociomotor**: es aquel espacio en el que interactúan operativamente tanto los compañeros como los adversarios. En el, la acción motriz de un jugador puede o no llevar impregnada la posibilidad de participación del resto.

⇒ El espacio en cuanto al blanco a alcanzar: algunos deportes como los de combate utilizan el propio cuerpo.

⇒ El espacio en cuanto a su prohibición: se clasifica en:

1. **Zonas prohibidas permanentemente**: como son el área del portero en fútbol – sala o la parte del equipo contrario en voleibol, etc.
2. **Zonas prohibidas temporalmente**: como son la zona en baloncesto e incluso el campo atrás, etc.

⇒ El espacio en función del objetivo: se clasifica en:

1. **Espacio ofensivo**.
2. **Espacio defensivo**.

⇒ El espacio de transición: en algunos deportes es el medio campo.

⇒ El espacio favorecedor para conseguir el objetivo: como por ejemplo, la línea de fondo en baloncesto para ser canasta o el área de fútbol para hacer gol, etc.

El *espacio* se puede interpretar de tres formas diferentes:

- a) Sobre dos ejes, con los factores de longitud y anchura.
- b) Sobre tres ejes, con los factores de longitud, anchura y altura.
- c) Sobre cuatro ejes, con los factores de longitud, anchura, altura y tiempo.

4.3. El tiempo.

El *tiempo* es un componente fundamental para entender la estructura y la propia acción del deporte. Está muy relacionada con el espacio. Existe un aspecto que pone en conjunción tanto al espacio como al tiempo, y ese es el **ritmo de juego**, el cual se define como la acción de coordinar en el tiempo y en el espacio, la acción de juego.

El tiempo se puede clasificar de muy diferentes maneras. Debido a ello existen los distintos tipos de tiempo:

1. **Tiempo de juego:** es el tiempo reglamentado.
2. **Tiempo de juego real:** es el que verdaderamente se ha jugado.
3. **Tiempo muerto.**
4. **Tiempo de recuperación.**
5. **Tiempo extra:** prórroga.
6. **Tiempo de reacción.**
7. **Tiempo de anticipación.**

4.4. Comunicación.

La comunicación en el deporte tiene un significado polisémico. Hay muchas teorías acerca de la comunicación en el deporte. En el deporte, la comunicación básica es la interacción motriz, pero ésta no es suficiente por lo que debemos de hacer uso de las siguientes formas de comunicación:

- a) **Gestemas:** son los gestos más o menos universales que ayudan a comunicarse con los demás. Como puede ser las señas para un determinado córner, etc.
- b) **Verbal:** las diferentes utilizaciones de las palabras.
- c) **Praxemas:** la utilización de diferentes acciones motrices dentro del juego, que presentan una finalidad contraria de la que tienen. Como por ejemplo, si yo piso el balón significa que mi compañero se debe desmarcar.

Todas estas formas de comunicación favorecen la acción de juego y se producen en presencia de la comunicación práctica, ya que, pertenecen a la lógica interna del propio juego.

En función de los deportes se dará un tipo de comunicación u otra. Por ejemplo: en los *deportes individuales*, la comunicación es individual; mientras que en los *deportes de equipo*, la comunicación es o con tus compañeros, denominada comunicación positiva, o con el adversario, denominada comunicación negativa o contracomunicación.

Sirva de ejemplo la comunicación motriz en el fútbol sala, gracias del análisis de la lógica interna de este deporte:

a) Características:

- Colaboración / Oposición. Relación de solidaridad / Rivalidad.
- Situaciones sociomotrices.
- Espacio común y participación simultánea.
- Juego de ataque: estrategia de cooperación.
- Juego de defensa: estrategia de oposición.

4.5. Los C.B.J.: técnica, táctica y estrategia.

- **Técnica:** es la gestoforma visible del juego, es decir, es la ejecución. Dentro de los deportes individuales, la técnica adquiere una gran importancia.
- **Táctica:** es la superación del contrario a través de la técnica mediante una racionalización de la situación. En ella, se utiliza la creatividad, la improvisación, etc.
- **Estrategia:** es algo establecido de antemano. Existen dos tipos:
 - a) General: es la realiza por la junta deportiva, como los jugadores que ficha el director técnico.

- b) Específica motriz de juego: es exclusiva del entrenador, el cual se encarga de estudiar el sistema de juego del adversario.

5. Elementos de la sociología del deporte, de Pier Parlebás.

LA RED DE LAS COMUNICACIONES MOTRICES

En el deporte, existen dos tipos de comunicación: la verbal y la no verbal (gestos, posturas, ocupación del espacio, etc.).

En los deportes sociomotores, se da la comunicación (compañero) y la contracomunicación (adversario). También existe la denominada interacción motriz, que es la realización de una tarea motora, la cual influye de manera observable en el comportamiento motor de uno o más participantes. Esta interacción motriz se divide en:

1. ***Interacción motriz inesencial***: es la influencia socio – afectiva que transmite el público.
2. ***Esencial***: es toda interacción motriz operativa que participa en la realización instrumental de la tarea, efectuada por los participantes.

Por tanto, podemos terminar englobando la interacción motriz de la siguiente forma:

- a) Directas: características:

- Actos de comunicación y contracomunicación.
- Interacción motriz esencial.
- Las interacciones motrices están regidas y sancionadas por el código.

- b) Indirectas: características:

- Todas las interacciones motrices inesenciales.
- Su función es favorecer la realización.
- Dos categorías: gestemas y prazemas.
- La red de comunicación es completa y no diferenciada.

El grafo de las comunicaciones directas es la pareja formada por los vértices y por una familia de arcos. Los vértices comprenden a los jugadores y los arcos comprenden a las comunicaciones que se dan con los propios compañeros y con los adversarios. Dentro de esta comunicación directa, se dan dos relaciones: las *simétricas*, ambos por igual y las *antisimétricas*, en las que no se dan ambos por igual, es decir, el portero de balonmano puede pasar a sus compañeros, pero no al revés.

Dentro de las redes de la comunicación motriz, las más relevantes son:

- a) Red exclusiva: $R \wedge S = \emptyset$.

- a.1. Red n – exclusiva: individual o por equipos.

a.2. Red 1 – exclusiva: $R = \emptyset$; por ejemplo: gimnasia en aparatos.

b) Red ambivalente: $R \wedge S \neq \emptyset$.

c) Red estable: la relación entre R y S son invariables a lo largo del juego.

Estas redes presentan un equilibrio lógico, que puede ser:

- Comunicación: solidaridad +.
- Comunicación: rivalidad -.
- En el grafo algebraico: equilibrado: todos sus ciclos elementales son +.

La interacción motriz relevada es la interacción instrumentada realizada entre los jugadores por mediación de la intervención activa de otro participante, compañero o adversario. Por ejemplo: partido de dobles en tenis (relación ternaria de intermediaria). En relevos (primer y tercer corredor a través del segundo)

CAPÍTULO 3

DEPORTES INDIVIDUALES

1. Definición.

Los deportes individuales son aquellos en los que existe ausencia de compañero. En estos deportes el deportista tiene que aguantar toda la responsabilidad, ya que, sólo se dan situaciones psicomotrices.

2. Características básicas.

Las características básicas de los deportes individuales son:

1. Situaciones motrices: concretamente se dividen en:
 - a) *Sociomotrices*: 50 %, deportes de equipo y deportes de combate.
 - b) *Psicomotrices*: 50 % deportes individuales.
2. Alta organización y autorregulación.
3. Carácter cíclico.
4. Bioenergéticos: depende exclusivamente y biológicamente de lo que hace el propio atleta.
5. Bajo pensamiento táctico y creatividad.
6. Estado de forma óptimo: muy constante, más que los colectivos.
7. Distribución de la energía en competición: el aspecto táctico es muy importante.
8. Modelos a reproducir en la didáctica.
9. Facilidad de conocimiento de resultados.
10. Autovolitivos: enorme voluntad y motivación (mueve montaña).

3. Enseñanza de la técnica en los deportes individuales.

Las etapas del aprendizaje al entrenamiento en los deportes individuales son:

1. Elaboración de una primera representación del movimiento: el atleta tiene que saber lo que debe hacer.
2. Asimilación de una primera habilidad práctica: el atleta debe saber si es capaz de realizar esa primera representación.

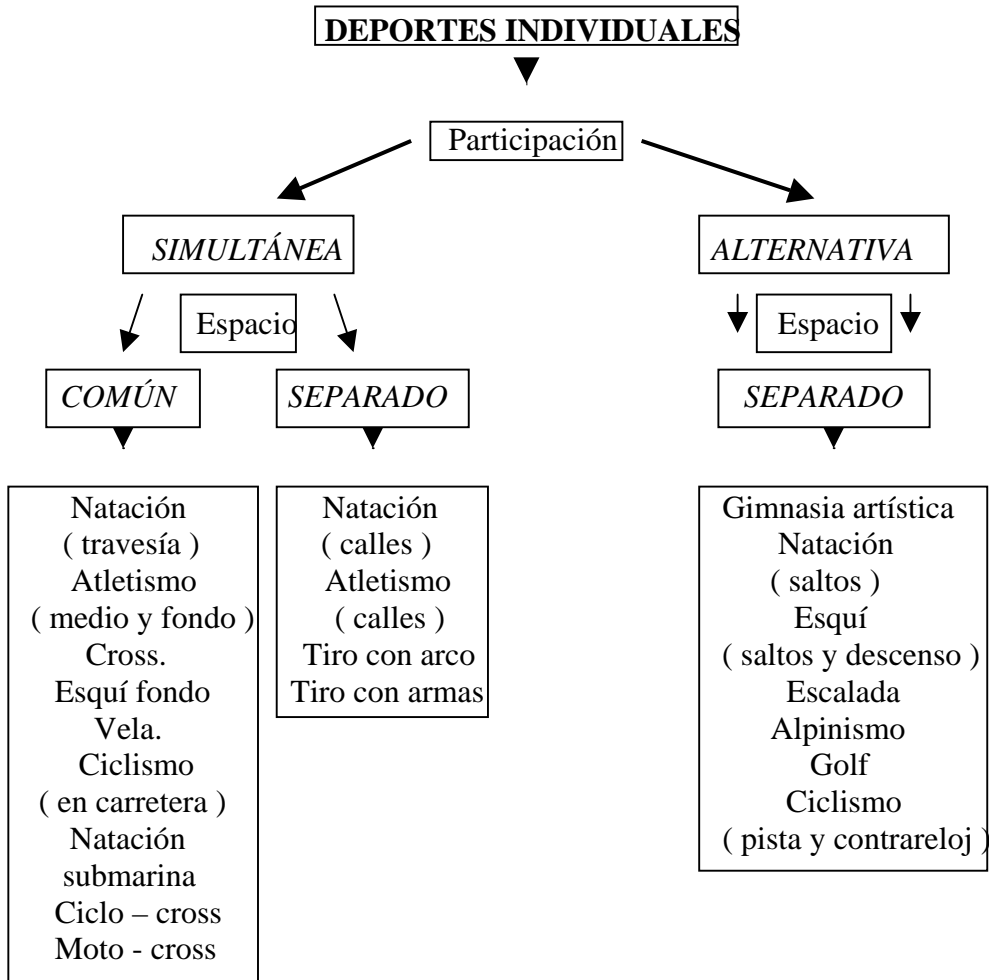
3. Ejecución del movimiento: el atleta debe comprobar el resultado que ha obtenido.
4. Obtener la automatización o hábito motor: esta adquisición la realiza el atleta mediante la repetición del gesto técnico. En esta etapa, habrá mayor o menor participación de la conciencia en función de la mayor o menor adquisición de ese gesto técnico. Es muy importante para el hábito motor los momentos de recuperación, los cuales pueden ser pasivos o activos.

Las secuencias en la enseñanza de la técnica en los deportes individuales es:

REPRESENTACIÓN – ASIMILACIÓN – REALIZACIÓN - FIJACIÓN

4. Taxonomías de los deportes individuales.

Los deportes individuales, siguiendo los criterios de participación y espacio, se dividen en:



5. Parámetros de la técnica en los deportes individuales.

	<i>Acción motriz</i>	<i>Tiempo de ejecución</i>	<i>Decisión</i>	<i>Creatividad</i>	<i>Complejidad</i>	<i>Información de retorno</i>
<i>Deportes individu. cíclicos</i>	Secuencia de movimiento	Repetición continuada	Poco reclamado	Poca posibilidad	Poca	Muy automatizado (cierta conciencia)
<i>Deportes individu. un solo ciclo</i>	Una secuencia de movimiento	Según el nº de intentos	– ▲ Reclamado ▼ +	Poca posibilidad	Más compleja que la anterior	Automatización consciente propiocepción
<i>Deportes individu. acíclico</i>	Combinación coordinada de movimiento	Según el reglamento	Muy reclamado	Mucha posibilidad (libre u obligatoria)	Cierta complejidad	Automatización

Un ejemplo de cada uno de los deportes que se exponen en el cuadro son:

1. **Deportes individuales cíclicos:** natación, 100 metros a nado libre. Se repite la brazada.
2. **Deportes individuales de un solo ciclo:** natación, salto de trampolín.
3. **Deportes acíclico:** gimnasia artística deportiva.

6. Método de preparación de la táctica.

El método de preparación de la táctica en los deportes individuales consta de tres etapas, las cuales nos ponemos a desarrollar:

1. Planteamiento teórico de la táctica (P. T. T.).

Se realiza antes de la competición. Está basado en la realización de un modelo concreto preparado de antemano, en las que se estudian las opciones con adversarios específicos, para dar las diferentes respuestas que se dan durante la competición. Este planteamiento depende de una serie de factores:

- a) **Objetivo estratégico o táctico de la competición:** nos tenemos que marcar que es lo que queremos conseguir, ganar, clasificarnos, mejorar la marca, etc.
- b) **Sentido del ritmo durante la competición:** el deportista debe entrenar y perfeccionar la distribución de la energía durante la competición, a lo que llamamos energía finita. Aparece también el sentido del tiempo como consecuencia de los impulsos rítmicos de los propios receptores de los músculos y tendones que se repiten cada cierto tiempo (intervalo). Reflejo condicionado, planteamiento uniforme y

negativo. Los canales a través de los cuales nos llega la información son:

- Información de los músculos, tendones y articulaciones.
 - Información de la percepción externa (compañero).
 - Información de la percepción interna (sentidos).
- c) **Estado de forma del deportista:** lleva implícito la responsabilidad del deportista a plantearse el número de competiciones que va a realizar durante la temporada. Tiene más importancia en los deportes individuales que en los de equipo.
- d) **Experiencia. Reglamento:** debemos aumentar el dinamismo y la intensidad de las acciones en el entrenamiento, por sí durante la competición debemos cambiar el ritmo. También debemos resolver los problemas imprevistos.
- e) **Características y conocimiento del contrario:** debemos conocer nuestro propio estado de forma y el del contrario.
- f) **Características de la competición:** si va por tiempo, por puntos, etc.

2. Planteamiento práctico de la táctica (P. P. T.).

Se realiza durante la competición, en el cual tratamos de resolver durante la marcha, todos los problemas que se nos presenten. Para ello, debemos tener capacidad de improvisación, de adaptación, de superación, etc.

3. Planteamiento postcompetición, evaluación.

La evaluación se realiza después de la competición. Es una evaluación realista de lo que ha ocurrido en la competición, en la que no se deben magnificar ni los logros, ni los fracasos.

Esta evaluación tiene como función principal la de aislar al deportista de la prensa, de los padres, etc. con el fin de obtener una información objetiva sobre los resultados de la competición.

7. Diseños de planteamiento estratégicos de realización en la competición.

El mapa estratégico en los deportes individuales es muy sencillo y fácil. Por ejemplo, en una maratón, por mucho planteamiento estratégico que realice, dependeré en una gran medida de mi propio estado de forma, debido a que son deportes bioenergéticos.

CAPÍTULO 4

DEPORTES DE OPOSICIÓN

1. Definición.

Se define como aquel deporte en el que el sujeto se encuentra con un oponente sin ningún compañero. Es un deporte individual contra un adversario directo. También se les llaman deportes de combates. Es un juego intencionado, ya que, se pone de manifiesto ante la oposición del adversario nuestra inteligencia.

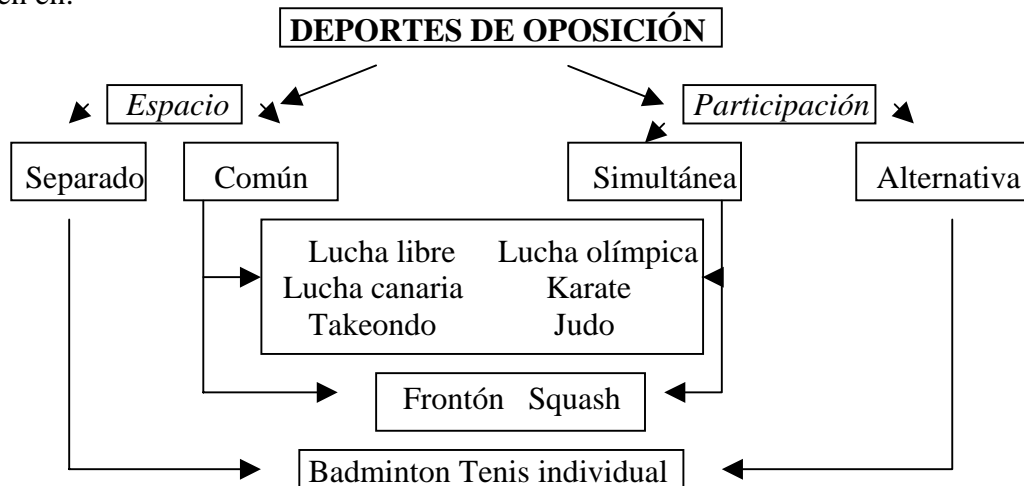
2. Características generales.

Las características generales de los deportes de oposición son:

1. Baja organización, ya que, son abiertos. Presentan un duelo / desafío.
2. Precisión en la ejecución. La técnica – táctica se adapta al adversario.
3. Juego de intenciones inteligentes. Existencia de gran capacidad cognitiva.
4. Determinantes. En el boxeo te hacen k.o. y se acaba la competición.
5. Canalizan la agresividad.
6. En cuanto a la medida que se reclama de las fases de acción de juego:
 - Percepción y análisis de la situación (canales informacionales).
 - Toma de decisión (pensamiento táctico).
 - Solución motriz (repertorio de muchos elementos técnicos / pocos automatismos).

3. Taxonomías de los deportes de oposición.

Los deportes de oposición, siguiendo los criterios de participación y espacio, se dividen en:



4. Diferenciación en los deportes de oposición.

En los deportes de oposición, se incluyen los deportes de combates y de raquetas, los cuales aunque pertenezcan al mismo grupo, presentan unas características diferentes. Estas características quedan representados en el siguiente cuadro:

	ESPACIO	TIEMPO	MATERIAL	OBJETIVOS
DEPORTES DE COMBATES	Común	Determinado	- Sin material. - Con armas.	El cuerpo del contrario
DEPORTES DE RAQUETA	- Antitético. - Común.	En función del juego	- Móvil. - Con objetos extras. - Sin objetos.	Colocar el móvil fuera del alcance del contrario

5. Naturaleza de la acción de juego.

La naturaleza de la acción de juego responde a:

1. Aspecto cualitativo: es la técnica del movimiento.
2. Aspecto cuantitativo: es la exigencia física, biológico y condicional.
3. Aspecto decisional: es grado de exigencia en cuanto al número de decisiones que hay que tomar.

6. Elementos comunes en los deportes de combates.

Los elementos comunes en los deportes de combates son:

- a) Enfrentamiento de 1x 1.
- b) Espacios próximos – medios (invasiones).
- c) Interacción motriz a tiempo limitado más o menos cortos (no en deportes de raqueta).
- d) Desarrollo espacio – temporal.
- e) Objetivo de desequilibrar al contrario.

7. Modos de actuación durante el combate.

Existen cinco modos diferentes de actuación durante el combate:

1. Ofensivo: consiste en llevar la iniciativa.
2. Defensivo: consiste en repeler la iniciativa.
3. Pasivo: consiste en no llevar la iniciativa.
4. Contraataque: consiste en repeler la iniciativa y atacar.

5. 2º Intención (y sucesivas..): consiste en realizar una acción conocida para que el adversario me responda de una forma conocida para mi, con el fin, de realizar un ataque sorpresa.

8. Didáctica aplicada.

En la didáctica se puede utilizar dos tipos de métodos:

- a) Método inductivo: imitación de modelos técnicos.
- b) Método deductivo: resolución de problemas o situaciones de combates mediante la táctica. Se realiza mediante una búsqueda libre, o más o menos inducida.

La utilización de estos métodos vendrá determinado por la oposición, ya que, cuanto mayor sea la oposición mayor utilidad tendrá la técnica, mientras que a mayor oposición mayor utilidad tendrá la táctica.

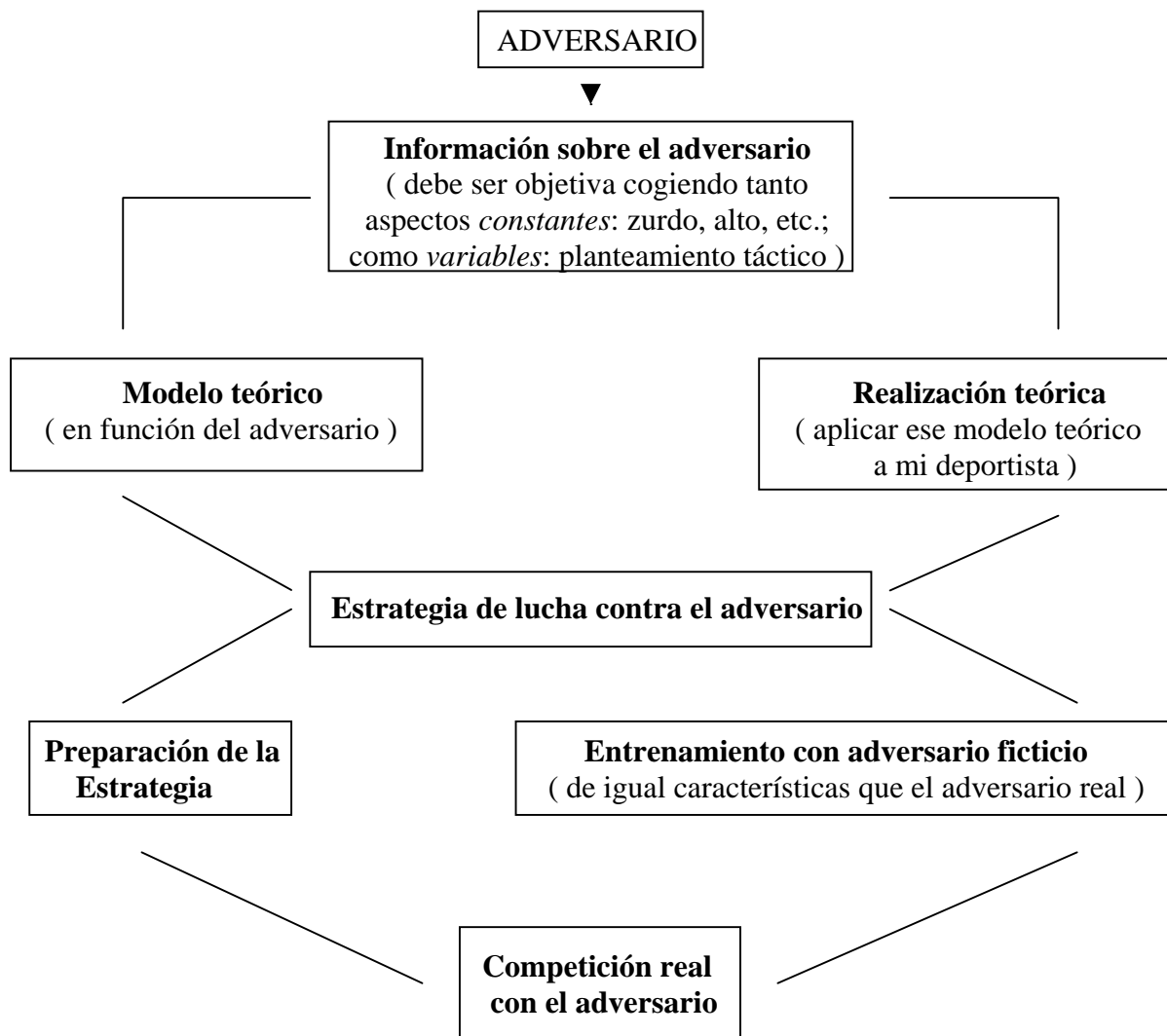
TÉCNICA	+	+	TÁCTICA
<i>No oposición</i>		<i>ligera oposición</i>		<i>media oposición</i>	<i>más oposición</i>

9. Modelos de actuación (aspectos técnicos, tácticos y estratégicos).

9.1. Modelo Kronlund. Modo de actuación en combate.

Consta de las siguientes partes:

- a) ***Observación del juego del adversario***: nos debemos fijar en su táctica, la cual se relaciona con los siguientes aspectos técnicos:
 - *Distancia*: juego de invasión de espacios.
 - *Tiempo de combate*: distribución de la energía.
 - *Morfología*: adaptación de medidas antropométricas.
 - *2º intención y sucesivas*.
 - *Aspectos volitivos y capacidad de lucha*.
 - *Aspecto psicológico*.
 - *No revelar la iniciativa*: finta.
- b) ***Análisis racionalizado de sus reacciones***: observar los puntos débiles y fuertes.
- c) ***Adaptación y realización de la acción apropiada***.

9.2. Modelo de planteamiento táctico en la lucha deportiva según Petrov.

Para llevar a cabo el planteamiento táctico en la lucha deportiva según Petrov, sería necesario la repetición de ese planteamiento antes de la competición real, con adversarios ficticio que se aproximen lo más posible al adversario que posteriormente nos encontraremos.

CAPÍTULO 5

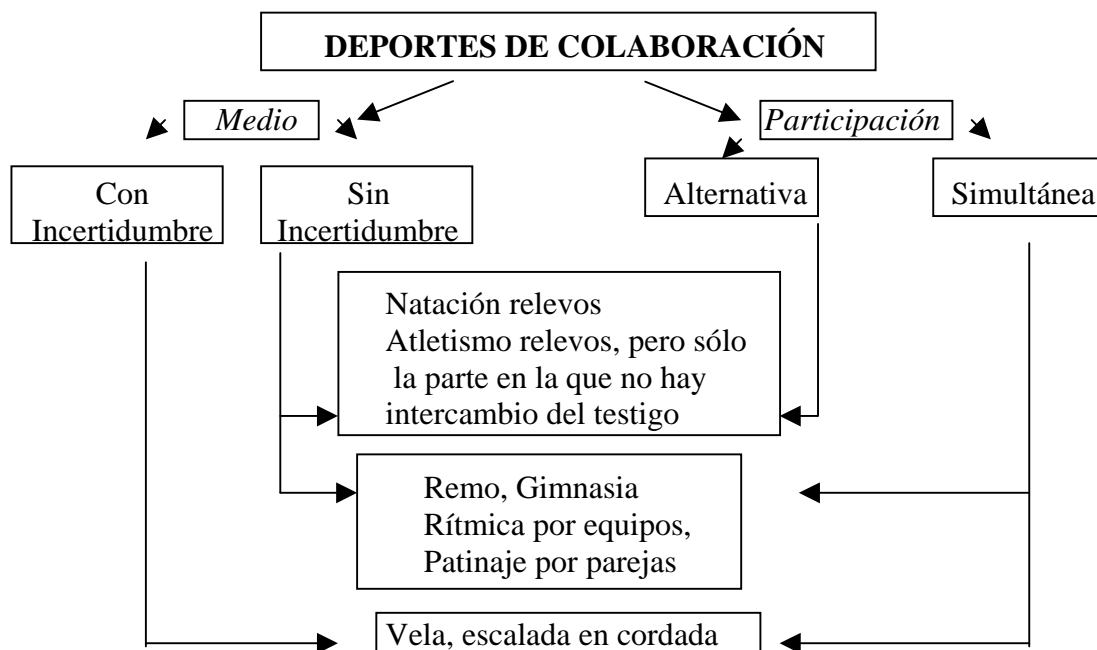
DEPORTES DE COLABORACIÓN

1. Definición.

Según J. Hernández Moreno la acción de juego de los deportes de colaboración se da con 2 o más participantes de forma conjunta y en la que el deportista no tiene interacción de oponentes directos. Un ejemplo de estos deportes es la escalada encordada o patinaje por parejas.

2. Taxonomía de los deportes de colaboración.

Los deportes de colaboración, siguiendo los criterios de participación y de la incertidumbre que crea el medio, se dividen en:



3. Elementos estructurales de los deportes de colaboración.

3.1. La técnica.

Presenta las siguientes características:

- Modelos cerrados, excepto los de incertidumbre en el medio.
- El tipo de acción motriz utilizada son: los apoyos, los giros, los saltos etc...Ej. gimnasia deportiva.
- Ésta acción motriz se repite de forma cíclica como en el remo.
- La parte del cuerpo que la realiza son: las piernas, los brazos etc..
- Tiene un valor expresivo, estético ...

- Participación en la confección del ejercicio: bien libre o obligatorio. Por ejemplo en gimnasia deportiva.

Todas estas características de la técnica no son comunes a todos los deportes de colaboración.

3.2. El espacio.

El espacio en los deportes de colaboración tiene las siguientes características:

- Son acciones sociomotores: varios sujetos participan en un mismo espacio.
- El espacio es común y con participación simultánea.
- Lleva implícito la portación de incertidumbre (información perceptiva, escalada, vela).

3.3. El tiempo.

El tiempo en los deportes de colaboración presenta las siguientes características:

- Tiene relación con el reglamento: hay tres tipos de relación:
 - a) El reglamento determina un tiempo en el que hay que realizar el ejercicio.
 - b) El reglamento no determina ningún tiempo, sino el que llega a meta primero logra el objetivo.
 - c) No existe tiempo alguno como en la escalada.
- Ritmo de competición: debe existir una coordinación espacio – temporal, para ello se utilizan cierto sonidos como en el remo el 1 y el 2.
- Coordinación con compañeros en el tiempo y el espacio.
- En la competición en relevos, se da la participación simultánea de adversario y la participación alternativa de compañeros.

3.4. El reglamento.

El reglamento en los deportes de colaboración regula los siguientes aspectos:

- El espacio (salirse de él).
- Los artefactos (si los hay).
- La intervención de los participantes.
- La relación con el compañero.

- Una red de marca / puntuación y la final / ganar: dentro de este aspecto la interacción marca, el tiempo, la puntuación a seguir, la apreciación subjetiva de los jueces, el objetivo a lograr etc..
- Las penalizaciones.
- El sistema de competición (por clasificación, por repesca ..)

3.4. La comunicación motriz.

La comunicación motriz en los deportes de colaboración presenta las siguientes características:

- Es muy rica.
- No la hay operativamente con los adversarios.
- Es un aspecto muy relevante por la realización en equipo: interacción operativa práctica, directa y esencial.
- La red de comunicación es de solidaridad +.

3.5. Estrategia motriz.

La estrategia motriz en los deportes de colaboración presenta las siguientes características:

- Cooperación entre los integrantes de la pareja o equipo.
- Distribución de los roles del equipo.
- Los subroles según cada modalidad deportiva serán diferentes: saltos, giros, rodamientos, elevación de uno al otro etc...

CAPÍTULO 6

DEPORTES DE COLABORACIÓN / OPOSICIÓN (EQUIPOS)

De los deportes de equipo se tienen referencias desde hace mucho tiempo. Estos han ido evolucionando a lo largo del tiempo hasta en día, en donde tiene una gran repercusión social, ya que, el deporte actual forma parte del patriotismo cultural.

Esta gran repercusión es debido a que estos deportes de equipos crean una situación de incertidumbre frente al resultado, es decir, no se quien va a ganar hasta el final.

1. Estrategia de los deportes (contenido para la enseñanza del deporte).

La base final de la estrategia de los deportes de equipo es el sistema de juego, el cual se define como la forma de organizar y estructurar la acción de juego o la forma de intervención y de comunicación motriz que se aplica en la competición para obtener rendimiento.

El sistema de juego se divide en dos sistemas:

1.1. Sistema de ataque: presenta a su vez una subdivisión de sistemas:

- a) **Contraataque**: es un sistema ofensivo de juego con imperativo de tiempo donde se busca una superioridad numérica. Es una respuesta ante un ataque contrario. Etimológicamente significa ruptura rápida.
- b) **Transición**: igual que el contraataque pero con la salvedad de que no hay superioridad numérica.
- c) **Posicional**: aquel sistema ofensivo en el que no hay imperativo tiempo. Es organizado y no hay ventaja numérica ni posicional.
- d) **Salida de posición**: aquel sistema en el que se ataca como se pueda. Es la forma de atacar una defensa presionante.

1.2. Sistema de defensa: presenta a su vez una subdivisión de sistemas:

- a) **Individual**: es el sistema de defensa por asignación.
- b) **Espacial**: es la defensa en la que cada jugador es responsable de una zona.
- c) **Mixta**: es la defensa combinada entre individual y espacial.
- d) **Alternativa**: es la utilización de forma alternativa de los diferentes sistemas de defensa.

A la hora de construir un sistema de juego, debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- **Los jugadores:** en función de los jugadores que tengo, aplico un sistema u otro.
- **La continuidad del sistema:** todo sistema debe tener cierta continuidad, para ello debe presentar una cierta riqueza en opciones con el fin de que no se bloquee.
- **Esqueleto base:** debe presentar un esqueleto base al cual se pueda retornar.
- **Universalismo de puestos:** todos los jugadores deben conocer todas y cada una de las posiciones del sistema.
- **Margen de error:** porque un sistema falle no se debe eliminar. Hay que apoyarlo.
- **Posiciones específicas o cambios de roles:** dentro de un sistema deben existir diferentes roles.
- **Número de sistema:** debemos elegir un sistema y a partir de ahí, hacer un número prudente de adaptaciones.
- **Equilibrio de opciones:** conviene que en un sistema las opciones estén equilibrados para poder aprovecharlas todas.

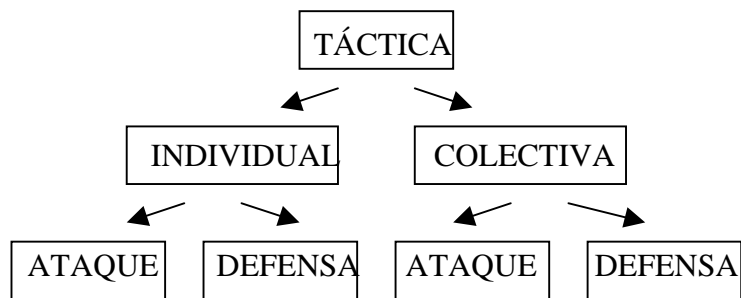
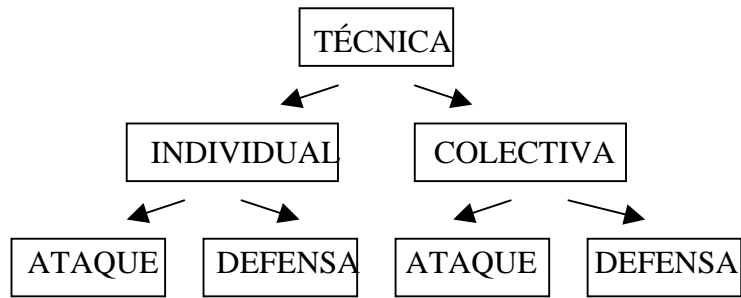
2. Tendencias de los modelos generales de juego de la estrategia motriz deportiva.

Las tendencias que tienen los entrenadores y los jugadores a la hora de plantear la estrategia de los equipos son:

- a) Modelo previsto de antemano: son las consignas que proporciona el entrenador al jugador, reduciendo su creatividad. Benaut dice que si automatizo una acción, permito al neocorte que se fije en otras acciones.
- b) Modelo autónomo: en este modelo el jugador es el que decide, ya que, sabe traducir lo que ocurre.
- c) Modelo mixto: conocida más pautas generales, la autonomía del jugador se pone de manifiesto.

3. Enseñanza de los deportes de equipo.

La enseñanza está muy marcada por el contenido, el cual se divide en el siguiente cuadro:



También viene marcado por los jugadores y la institución (entrenador). Los elementos que inciden en la enseñanza son:

- El niño: busca una serie de intereses.
- Método: es la organización de lo que se va hacer.
- Deporte: será más o menos complejo en función de la edad del niño.

4. Fines de la Educación Física a través del deporte.

Los fines de la Educación Física a través del deporte se dividen en dos bloques:

1. Troncales: presenta los siguientes:

- Constituidos de naturaleza deportiva.
- Desarrollo de las habilidades del deporte.
- Aplicación de los principios del deporte.
- Traducción del juego como expresión y comunicación.

2. Emergentes: presenta los siguientes:

- Constituidos de transversabilidad e invisible.
- Transmitir vida sana y hábitos de salud por medio de la actividad física y los deportes.
- Implementar transversabilidad, valores y aptitudes.

5. Los pasos pedagógicos a seguir para la adquisición de una habilidad.

Los pasos pedagógicos que nos llevan a adquirir una habilidad, según Bayer, son:

1º Fase: Jugador + medio.

2º Fase: Jugador + medio + móvil.

3ª Fase: Jugador + medio + móvil + compañero.

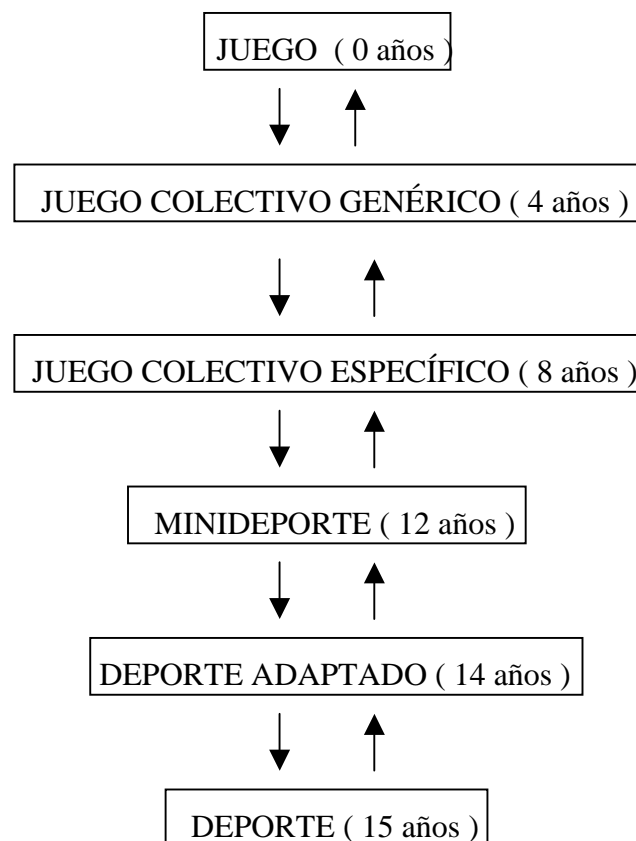
4º Fase: Jugador + medio + móvil + compañero + adversario.

5ª Fase: Jugador + medio + móvil + compañero + adversarios.

Debemos destacar la tercera fase, la cual es difícil de adquirir ya que supone el paso del juego individualizado al juego colectivo. Las habilidades ofensivas suelen costar más que las defensivas.

6. Medios metodológicos para la enseñanza de los deportes de equipo.

Los medios metodológicos para la enseñanza de un deporte de equipo en cuanto al espacio, tiempo e intencionalidad sigue el siguiente cuadro:



Los factores de diseño para la enseñanza del deporte que debemos tener en cuenta son:

- Motivación.
- Elementos de entrada y proceso.

- Dificultad de la tarea propuesta.
- Nivel del jugador.
- Auto - evaluación.
- Método de entrenamiento.

El cuadro que vamos a exponer nos representa de forma precisa los objetivos y las reglas que debemos buscar y utilizar en cuanto a la enseñanza de los deportes de equipo:

Cuadro de actividades, edades, reglas, y objetivos en la enseñanza de los deportes de equipo			
<i>ACTIVIDAD</i>	<i>EDADES</i>	<i>REGLAS</i>	<i>OBJETIVO</i>
Juego	Hasta 6 años	Mínimas si las hubiera	Lúdico
Juego Colectivo Genérico	6 – 8 años	Sólo las básicas	Habilidades y destrezas básicas
Juego Colectivo Específico	8 – 10 años	Sólo las del juego	Inicio de los CBJ
Minideporte	10 – 12 años	Reglamento adaptado	Adaptación a los CBJ
Deporte adaptado	13 – 14 años	Todas las reglas del deporte adaptado	Comportamiento grupal de los CBJ
Deporte colectivo	15 años y +	Reglamento del deporte	Comportamientos colectivo de CBJ

7. Características del juego del principiante con el del juego del jugador con experiencia.

Las diferencias entre las características de uno y otro juego son:

PRINCIPIANTE	EXPERTO
Individualismo	Colaboración / individual
Aglomeración	Ocupación racional del espacio
Alineamiento	Línea de pase / desmarque
Pases bombeado / suerte	Cuándo / Cómo / Dónde
Abuso del bote / tiro	Uso racional del tiro sin oposición
Comunicación verbal	Traducción motriz

8. Proceso educativo del pensamiento táctico.

El proceso educativo del pensamiento táctico debe seguir los siguientes postulados:

- Pensamiento táctico de producción autónoma.
- Sistematización de los conocimientos y experiencias.
- Respetar el proceso educativo ayudándole que descubra un sistema de soluciones el mismo.

9. Estilos atencionales en el aprendizaje deportivo.

Los estilos atencionales surgen en función de dos criterios, la dimensión, que puede ser externa e interna, y el foco atencional, que puede ser amplio o reducido. Las características de los cuatro estilos resultantes son:

1º Dimensión externa y Foco atencional amplia.

Un ejemplo sería: en baloncesto, una defensa en el lado débil, en donde tengo que prestar atención al balón que está en el lado fuerte y a mi oponente que está en mi lado débil.

2º Dimensión interna y Foco atencional reducido.

Un ejemplo sería: en atletismo, un salto de altura, ya que procesa el salto en su mente y se concentra en su carrera y pie de apoyo, para coger el impulso necesario.

3º Dimensión externa y Foco atencional reducido.

Un ejemplo sería: en fútbol, defensa hombre a hombre siendo el adversario el portador del balón. Aquí el jugador debe estar pendiente del balón siendo su foco reducido y su dimensión externa.

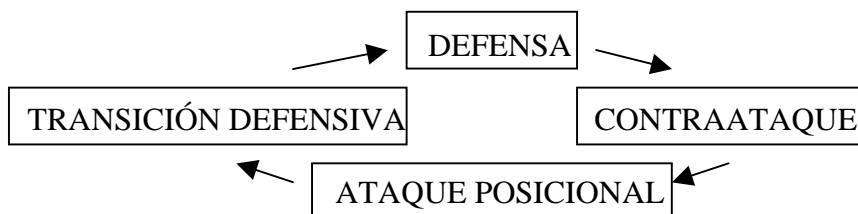
4º Dimensión interna y Foco atencional amplio.

Un ejemplo sería: en balonmano, el lanzamiento de un penalty, ya que procesa el lanzamiento de forma interna y además tiene que prestar atención al portero y al balón.

10. Modelo de enseñanza.

Todo modelo de enseñanza debe dar prioridad al binomio enseñar – hacer. Pero para enseñar debe partir de la base del juego, a través del cual, aprenden divirtiéndose, para más adelante enseñarle de forma más específica hasta llegar a la competición en donde se presenta la oposición.

Todo modelo de enseñanza debe enseñar los ciclos de juego, los cuales son:



11. Etapas metodológicas generales del aprendizaje deportivo.

Elas son:

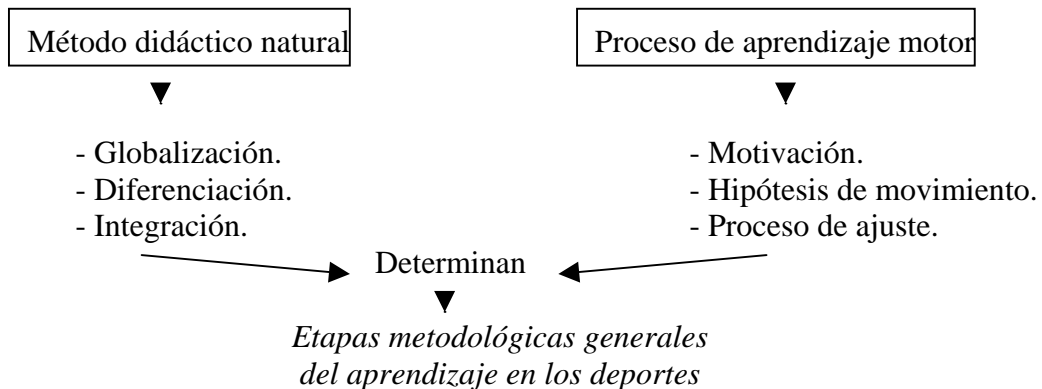
1. Punto de partida: potencial de habilidades motrices básicas.

1.1. *Aprendizaje propiamente dicho*: pasos:

- 1.1.1. Conocimiento y comprensión del juego o deporte.
- 1.1.2. Juegos predeportivos.
- 1.1.3. Juego simplificado.
- 1.1.4. Aprendizaje de las técnicas fundamentales.
- 1.1.5. Técnica individual específica o especial.
- 1.1.6. Técnica colectiva o de grupo.
- 1.1.7. Juego propiamente dicho.
- 1.1.8. Experiencia de competición.

1.2. *Fijación y estabilización del aprendizaje*.

La síntesis y los fundamentos generales de la formación y aprendizaje del deporte, se identifican con este cuadro:



EXÁMENES

EXAMEN 1

1. ¿ Cómo enseñarías si es que se puede a través del juego un modelo de deporte de colaboración / oposición según Bayer ?.
2. Características de los deportes psicomotrices.
3. Modos de actuación durante el combate.
4. Diferencia entre minideporte y deporte colectivo genérico y específico.
5. Método de aprendizaje de la táctica en los deportes de un solo ciclo.
6. Poner un ejemplo de praxema y otro de gestema.
7. ¿ En qué deporte se dan situaciones psicomotrices ?.
8. Enumera los errores más comunes sobre el aprendizaje de los deportes sociomotrices.
9. ¿ Qué significa CAI[̄] ?.
10. ¿ Es correcto enseñar la táctica y la estrategia a un jugador que no domina la técnica ?. Justifíquelo.

EXAMEN 2

1. ¿ Qué puedes decir de la intelectualización de la competición y componentes básicos ?.
2. ¿ Consideras importantes y por qué tener un estilo y filosofía de juego ?.
3. Obra y autor del clásico del acto táctico.
4. Diferencia entre técnica, táctica y estrategia.
5. Ejemplos de calidad en el pensamiento táctico.
6. ¿ Qué utilizarías como elemento disuasorio del estrés en la competición ?.
7. ¿ Qué quiere decir que la brazada del nadador en mariposa y espalda es económica ?.
8. ¿ Qué grupo de deporte es más numeroso en los J.J.O.O. ?.
9. Di la importancia del estado de forma en deportes de oposición y de equipo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Sampedro Molinuevo, J. El Aprendizaje deportivo. Murcia. 1996.
2. Peiró.R. y Sampedro, J. Pedagogía del baloncesto. Miñón. Valladolid.1974.