

Os Deportes alternativos



Departamento de
Educación Física

I. XENERALIDADES DO DEPORTE E O XOGO

1. Xogo e Deporte

O deporte defínese como unha *situación motriz lúdica, competitiva, regulada e institucionalizada*.

Diferénciase do xogo pola súa institucionalización (federacións, comités...).

Según obxectivo perseguido pode distinguirse entre (*Cagigal*, 1981):

- **Deporte espectáculo** (para ser visto).
- **Deporte praxis** (para ser practicado).

2. Clasificación dos deportes

Baseada no tipo de interacción co medio, cos compañeiros e cos adversario (*Parlebas*, 1981):

- **Deportes Psicomotrices:** sen comunicación motriz de ningún tipo (sen interacción con outros), pero se existe incertidumbre no espazo e segundo ésta poden ser:
 - En espazos estandarizados ou estables:(ximnasia, lanzamentos...).
 - En espazos non estandarizados ou inestables (esacalada en roca, surf,...)
- **Deportes Sociomotrices:**
 - **Con oposición:** existe Contra-comunicación motriz: Oposición contra adversario (enfrentamentos de un contra un: deportes de loita,...).
 - **Con cooperación:** existe Comunicación motriz:Cooperación con el compañeiro (traballo en equipo: ximnasia rítmica grupal, acrosport,..).
 - **Cooperación-oposición:** Comunicación motriz y Contra-comunicación motriz: Cooperación con el compañeiro y oposición contra el adversario.(equipo que coopera entre os seus compoñentes e se opoñen a un equipo rival).Case todos os deportes colectivos(waterpolo, fútbol, baloncesto,...).

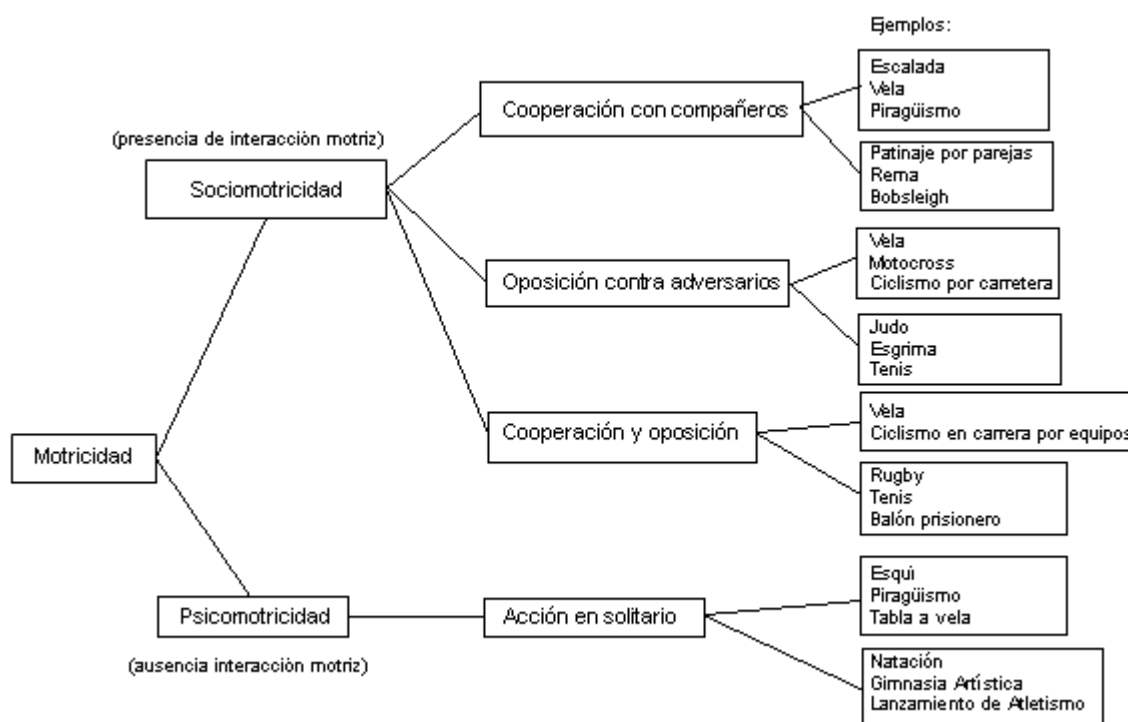


Fig. 1. Clasificación de los deportes (Parlebas, 1986; en Hernández Moreno, 1994)

O balonmán e o Balonmán Flag pertencen aquí.

Clasificación segundo o espazo e a forma de participación (Hernández Moreno, 1994):

- **Tipo de espazo:**
 - **Espazo común:** todos os participantes comparten o mesmo espazo de xogo (baloncesto, fútbol,...).
 - **Espazo separado:** cada participante ou equipo dispón do seu propio espazo (atletismo, natación,...).
- **Forma de participación**
 - **Simultánea:** os actores interveñen ao mesmo tempo (ex. regatas, voleibol).
 - **Alternativa:** a acción motriz sucédese por quendas (ex. tenis, bádminton)

Os deportes que utilizan un móbil poden clasificarse en función dos seus principios tácticos. (Almond, 1986):

1. **Deportes de Blanco e Diana:** Nestes deportes, o obxectivo principal é lanzar, deslizar ou golpear un implemento móbil con precisión cara a un branco fixo ou unha diana. (os dardos, os birlos, o golf e o curling,...)
2. **Deportes de Bate e Campo:** Caracterízanse pola alternancia entre un equipo que ataca, golpeando un implemento (como unha pelota) cun bate, e outro que defende o campo de xogo. O béisbol é un dos exemplos máis representativos.
3. **Deportes de Cancha Dividida:** Nesta categoría, os opoñentes enfróntanse nun espazo separado por unha rede ou liña divisoria, como ocorre no voleibol ou o tenis.
4. **Deportes de Invasión:** Nestes deportes, os equipos compiten por invadir o territorio do opoñente co fin de anotar puntos, xeralmente introducindo

o implemento móbil nunha portería ou canastra. O fútbol e o baloncesto son exemplos típicos, tamén podería ser o waterpolo, o ultimate, balonmán, etc.

NA ACTUALIDADE

Con todo, o panorama actual do deporte cambiou: hoxe existen moitas actividades físicas que non encaixan facilmente nestas categorías, como o parkour, o skateboarding, as carreiras de obstáculos,...

Propónse unha clasificación máis ampla e flexible baseada non só nas regras ou espazos, senón tamén nas experiencias motrices e formas de participación (O'Connor, Alfrey e Penney, 2024):

1. **Deportes de Invasión** Equipos compiten por ocupar espazo e anotar en territorio contrario (Fútbol, baloncesto, balonmán,...)
2. **Deportes de Cancha dividida** Rivais separados por unha rede ou liña, intentan devolver un móbil (Voleibol, tenis, bádminton,...).
3. **Deportes de Bate e campo** Un equipo lanza/golpea e o outro recolle/defende; alternancia de roles (Béisbol, sóftbol, cricket, ...)
4. **Deportes de Branco/diana** Precisión ao lanzar ou dirixir un móbil cara a un obxectivo (Golf, birlos, tiro con arco,...)
5. **Deportes de Percorrido (journey)** Desprazamento por unha contorna ou circuío; énfase no traxecto (Sendeirismo, ciclismo de roteiro, orientación,...).
6. **Deportes de Circuito (lap)** Repítese unha secuencia nun percorrido ou circuío pechado (Carreiras, natación, triatlón,...)
7. **Deportes de Acción rápida (rush/action)** Actividades con velocidade, axilidade e toma de decisións baixo presión (Crossfit, deportes extremos,...)
8. **Deportes Acrobáticos/trucos** Dominio técnico e expresión mediante movementos complexos ou creativos (Skateboarding, parkour, ximnasia).
9. **Deportes Rítmicos/estéticos** Enfocados na expresión corporal, o ritmo ou a estética do movemento (Danza, ximnasia rítmica, patinaxe,...).



ACTIVIDADE 1: Reflexiona

❖ Reflexiona sobre as diferentes formas de definir e clasificar o deporte e resposta á seguinte pregunta e xustifica a túa elección en cada unha delas:



Onde estaría o **Ultimate** en cada unha destas calificacións anteriores?

3. Características dos deportes de cooperación/oposición

Este tipo de deportes implican informacións moi variadas e esixentes co mecanismo de PERCEPCIÓN e precisan mecanismos de DECISIONS rápidas elixidas entre una gran cantidade de posibilidades, ó tempo que o mecanismo de EXECUCIÓN son decisivos ao tempo de acadar os obxectivos. A información visual é fundamental ao presentar unha incerteza enorme: a colocación dos compañeiros, dos adversarios e o móbil varía.

Todos os deportes de cooperación/oposición de participación simultánea e espazo compartido, conteñen unha serie de CARACTERÍSTICAS COMÚNS:

- **Os aspectos técnicos e tácticos** son tan importantes como os condicionantes de tipo físico.
- **O resultado** exprésase en forma de puntos, goles, tempo, etc...
- **Un móbil**, na maioría dos casos dáse un móbil que é o centro da actividade.
- **Un espazo de xogo**, a existencia dun espazo de xogo característico como as zonas fixas ou variables, prohibidas o semiprohibidas como a área de balonmán, a zona en baloncesto, ou o fóra de xogo en fútbol.
- **Un regulamento** que pon en igualdade de condicións aos participantes.
- **A participación dos compañeiros e adversarios** que establecen unha comunicación ou contracomunicación motriz respectivamente entre eles a través de códigos xestémicos (aqueles que serven información entre compañeiros: o xesto substituiría á palabra), e códigos praxémicos (fan alusión ás accións ou ao comportamento do coñecedor do desenvolvemento do xogo).
- **Os participantes** desmárcanse con e sen balón, buscan espazos libres, procuran profundidade e amplitude nas súas actuacións sobre o terreo de xogo, apoian ao compañeiro/a, abren o xogo, presentan distintos tipos de defensas, etc.

4. Fase ou Etapas do aprendizaxe do Deporte

Un modelo de aprendizaxe e formación deportiva sería:

1. **Presentación global do Deporte**: dar a coñecer as regras fundamentais que constitúen a lóxica interna do deporte, as principais acción de desenvolvemento dá práctica, ou obxectivo a conquistar e as formas e estratexias básicas que pódense empregar para logralo (eminentemente teórico)
2. **Familiarización perceptiva**: toma de contacto coa practica global e xeneralizada do dxt para experimentar vos aspectos fundamentais perceptivo motrices que require (eminentemente práctico).
3. **Práctica de situacións básicas simplificadas dos elementos fundamentais e esenciais dá lóxica interna do deporte de cooperación**: práctica de diferentes situacións motriz de cooperación.
4. **Práctica de situacións básicas simplificadas dos elementos fundamentais e esenciais dá lóxica interna do deporte de oposición**: práctica de diferentes situacións motriz de oposición
5. **Práctica de situacións básicas simplificadas dos elementos fundamentais e esenciais dá lóxica interna do deporte de cooperación/oposición**: práctica de diferentes situacións motriz de cooperación/oposición..
6. **Práctica de situacións combinadas de complexidade crecente dos elementos fundamentais e esenciais dá lóxica interna do deporte de cooperación/oposición**: o individuo debe realizar diferentes situacións motriz nas que se lle da coñecer e poña en práctica accións motriz combinadas nas que estean presentes os elementos básicos dá lóxica interna do deporte.
7. **Práctica do deporte total**: con todas as condicións regulamentarias dá configuración dá súa lóxica interna e de maneira competitiva.

5. Estrutura do xogo

Os **COMPONENTES** que a determinan a Estrutura do xogo:



1. Espazo: Pechado, con dimensións estritas e precisas. A superficie preséntase marcada por liñas que delimitan as accións dos xogadores divididas en subespazos ou áreas.



2. Tempo: nalgúns deportes (Baloncesto, Balonmán,...) determina as accións de ataque, así como a permanencia en determinadas zonas do espazo ou a posesión do móbil.



3. Móbil: A súa posesión ou non definirá as dúas posibilidades que podemos atopar durante o xogo: ataque ou defensa e determinará a actuación dos participantes.



4. Regulamento: A súa estrutura pode dividirse en dous grandes bloques (Hernández Moreno, 1994):

- **Aspectos formais:**

- Características e dimensións do espazo de xogo.
- Descrición do móbil ou balón e materiais complementarios que se usan no xogo.
- Tempo total do xogo e división e control do mesmo.
- Ritos e protocolos.

- **Desenvolvemento da acción de xogo**

- Formas de xogar o balón ou o móbil.
- Formas de participación de cada xogador e relación cos seus compañeiros.
- Forma de relacionarse cos seus adversarios.
- Formas de utilizar o espazo de xogo.
- Penalizacións ás infraccións das regras.



5. Estratexia Motriz:

O procesamento da información do entorno onde interactúa é importante.

Así se establecen 4 circuitos do feed-back que recibe o xogador:

- Decisión e memoria
- Control neuromuscular
- Coñecemento da execución
- Coñecemento dos resultados

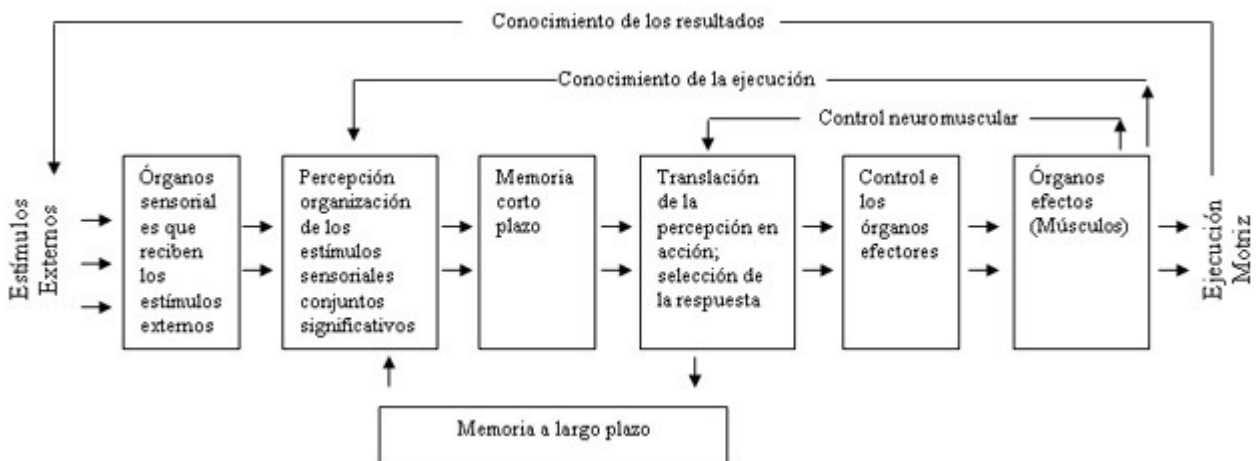


Fig. 2: Modelo de procesamento da información de Welford (1969).

Ademáis distínguense 3 fases polas que pasan os xogadores nas accións estratéxicas:

- Perceción e análise da situación.
- Solución mental do problema.
- Solución motriz ao problema.

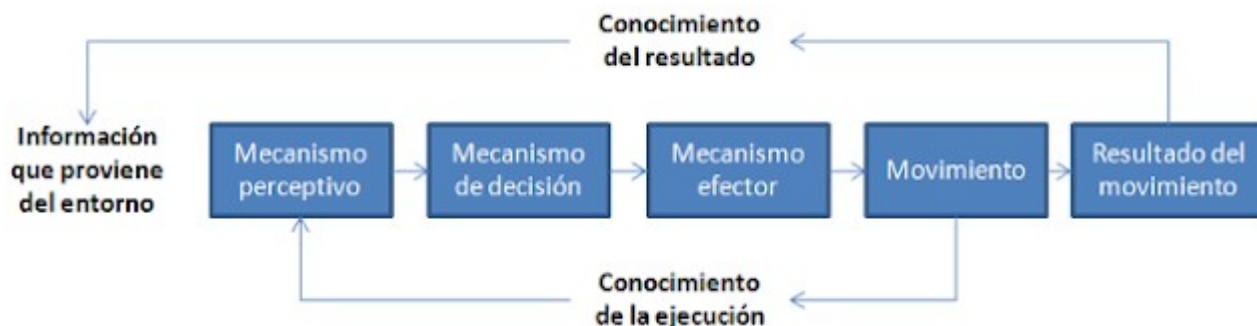


Fig. 3: Modelo de procesamento da información de Marteniuk (1976).

Nesta mesma liña, *Garganta (2000)* presenta o comportamento técnico-táctico do xogador ou xogadora coma unha cadea acontecemental pola cal, partindo da percepción do xogo e a súa capacidade táctica, debe tomar dúas decisións: qué facer? e cómo facelo? Para elo, utilizará a súa habilidade motriz que quedará plasmada nunha acción motriz final.

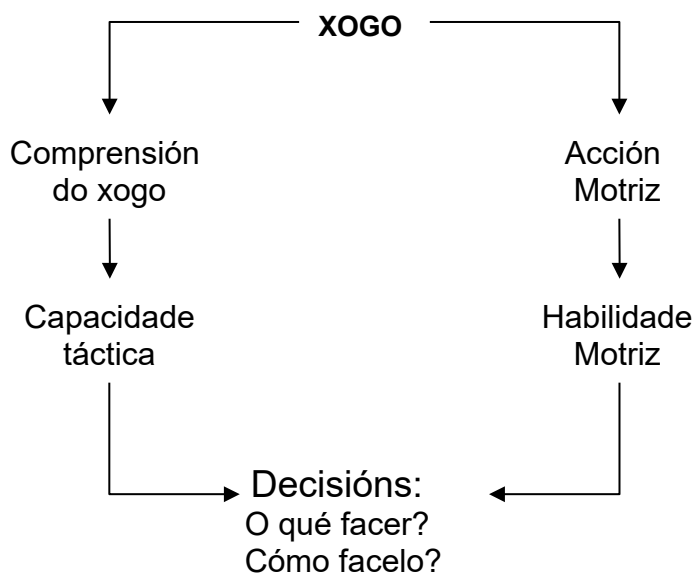


Fig. 4: Cadea acontecemental do comportamento técnico-táctico do xogador no xogo (Garganta, 2002).



6. Comunicación Motriz: Distinguimos dous tipos:

- Comunicación Motriz (cos compañeiros)
- Contracomunicación Motriz (cos adversarios).

Asemade podemos falar de:

- Código xestémico (xestos para transmitir información: puño en alto para marcar xogada,...)
- Código praxémico (comportamentos propios de xogo: desmarques, fintas, etc.).



7. Elementos técnico - tácticos individuais: podemos diferenciar dous grandes bloques:

- **Elementos técnico - tácticos defensivos:** Accións correspondentes ao xogador sen balón do equipo que non posúe o balón.
- **Elementos técnico - tácticos defensivos:** Accións correspondentes ao xogador sen balón do equipo que posúe o balón e Accións correspondentes ao xogador con balón.



ACTIVIDADE 2: Compara

❖ Qué diferencias atopas na estrutura do xogo entre un deporte como o tenis e outro como o Rugby?

II. OS DEPORTES ALTERNATIVOS

Qué son e ónde encaixan os Deportes alternativos?



Que son?

- ➔ Son prácticas físico-deportivas non convencionais, que rompen co modelo tradicional dos deportes institucionalizados.
- ➔ Teñen como obxectivo fomentar a participación, a inclusión, a creatividade e o disfrute por riba da competición.
- ➔ Nacen como resposta á necesidade de renovar a educación física e ofrecer experiencias máis diversas e igualitarias.



Clasificación

Segundo diferentes criterios, poden clasificarse en:

1. Segundo o tipo de interacción:

- **Psicomotrices:** sen interacción con outros (ex. slackline).
- **Sociomotrices:**
 - **Oposición:** como o quidditch ou o ultimate.
 - **Cooperación:** como xogos de relevos.
 - **Cooperación-oposición:** como o balonmán flag ou o kin-ball.

2. Segundo a orixe:

- **Adaptacións de deportes tradicionais** (ex. balonmán flag).
- **Creacións novas e orixinais** (ex. datchball, colpbol).
- **Xogos populares ou tradicionais reinterpretados.**



Características principais

1. Normas flexibles e adaptables.
2. Material alternativo ou reciclado.
3. Espazos diversos (interior, exterior, natureza).
4. Participación equitativa e inclusiva.

5. Resolución pacífica de conflitos.
6. Enfoque educativo e lúdico.

Aquí tedes algúns exemplos:

Deporte Alternativo	Características	Obxectivo principal
Balonmán Flag	Sen contacto, con cintas	Cooperación e autoxestión
Colpbol	Golpear balón con man aberta	Xogo colectivo e igualitario
Datchball	Variante do balón prisioneiro	Inclusión e dinamismo
Ultimate Frisbee	Disco voador, sen contacto	Fair play e cooperación
Quidditch Muggle	Inspirado en Harry Potter	Fantasmía e traballo en equipo

Na UD tedes tamén exemplos e fichas destes xogos e máis.



ACTIVIDADE 3: Resume/esquematiza

- ❖ Fai un esquema/mapa conceptual do apartado: *II. Os deportes alternativos.*