



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

## “LOS DEPORTES INDIVIDUALES COMO ELEMENTOS FORMADORES DE TEMAS TRANSVERSALES, EJEMPLIFICACIÓN DE ALGUNOS DEPORTES”

AUTORÍA <b>IGNACIO OSTOS TORRES</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>
ETAPA <b>ESO Y BACHILLERATO</b>

### Resumen

En el presente artículo presentaremos el deporte individual, lo justificaremos dentro del marco escolar, estableceremos los criterios para su clasificación y sus características dentro y fuera el ámbito de la docencia, analizaremos los aspectos técnicos tácticos y reglamentarios de los deportes individuales, y por último detallaremos sobre la ejemplificación de alguno de ellos en concreto.

### Palabras clave

Formación

Deporte individual.

Autoestima

Autovaloración

Responsabilidad individual.

### 1. DEPORTE INDIVIDUAL, INICIATIVA CRECIENTE.

- En la actualidad el deporte ha adquirido una importancia mas que notable a nivel social, el ejemplo as claro lo tenemos en la enorme cantidad de clubes, federaciones asociaciones y escuelas deportivas que hay presentes en nuestra sociedad. Esto a su vez se ve intensificado por el masivo valor que tienen los deportes en los medios de comunicación, que hacen del deporte individual un objeto de consumo, perdiendo para muchos su carácter genuino, lúdico y placentero.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

A la luz de la literatura científica, el deporte se ha considerado un excelente medio formador de valores asociados a la democracia y temas transversales (cooperación, solidaridad, tolerancia...)

Siguiendo a Blázquez (1995) una adecuada iniciación en el marco escolar debe caracterizarse por permitir la máxima inclusión y participación. Admite que los que tienen especial talento deportivo puedan progresar en la especialidad, pero que en cualquier caso, todos los alumnos adquieran hábitos y afición al deporte, y estén ilusionados por su práctica.

Pues bien, en el presente artículo vamos a desarrollar y descubrir los deportes individuales como elementos formadores.

### **1.1. Valor del deporte individual en el ámbito de la docencia.**

Nos hacemos eco de la opinión de García (1990) cuando hablamos de deportes individuales nos estamos refiriendo al “juego individual materializado en una actividad físico intelectual, de carácter lúdico competitiva previamente concretada por un reglamento oficial”

Antón lo definió en 1989 como la actividad física con carácter psicomotriz en la que la incertidumbre en la realización solo puede provenir del adversario directo o del medio en que se desarrolla.

Desde el punto de vista educativo, está prácticamente aceptado por la mayoría de especialistas la validez que posee el deporte como elemento formador, fundamentalmente como contenido de Educación Física radica en el hecho de su vinculación con el desarrollo de la capacidad creativa, aprendizajes sociales fenómenos de conocimiento y afectivos, de ahí que el deporte individual permite a los alumnos:

- a) Formación y conocimiento de uno mismo. Por un lado ante el control al que se tiene que someter al respetar unas reglas y por otro al conocerse a sí mismo y sus capacidades.
- b) Desarrollo de la identidad personal. Al tener que tomar decisiones por sí mismo y asumir las responsabilidades individuales que tome.

Se trata de un contenido vehiculizante en la consecución de objetivos que no pueden ser logrados de otra forma. Estos objetivos según Sebastián (1995) son:

1. Conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones.
2. Mejora del autocontrol.
3. Aceptación del propio cuerpo.
4. Autovaloración y autoestima.
5. Desarrollo del acondicionamiento físico.
6. Adecua la carga de trabajo a las posibilidades individuales ( muy importante en esta etapa de crecimiento)
7. Amplia la oferta tradicional de contenidos hacia actividades nuevas e interesantes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

Existen múltiples maneras de clasificar a los deportes individuales, pero nosotros vamos a tomar la clasificación de Antón 1989 en base a cuatro criterios diferentes:

1. Atendiendo al medio.
  - Natural. Dentro del cual podremos diferenciar entre aéreos (ala delta) terrestres (alpinismo, escalada, cross) o acuáticos (windsurf)
  - Artificial. Terrestres (atletismo) y acuáticos (natación)
2. Atendiendo al uso o no de instrumentos o aparatos.
  - De no uso o libres (natación o atletismo)
  - De uso. Dentro de estos diferenciaremos entre los elementos (ski, golf, pértiga) Máquinas (motociclismo ciclismo o automovilismo) y tracción animal (hípica)
3. Presencia o no de otros deportistas.
  - Actuación en solitario (saltos, lanzamientos, tiro con arco, gimnasia rítmica.)
  - Actuación simultánea (carreras atletismo, windsurf, ski de fondo, ciclismo)
4. Atendiendo al tipo de competición.
  - Deportes de carrera
    - Con vehículo
      - Con motor (automovilismo, motociclismo)
      - Sin motor (vela, ciclismo)
    - Sin vehículo
      - Con implementos (ski de fondo)
      - Sin implementos (maratón)
  - Deportes de concurso
    - De medidas (espacio y tiempo) como el lanzamiento de peso o salto de altura.
    - De valoración (jueces) gimnasia artística, trampolín, patinaje artístico.
    - Acierto o precisión (tiro con arco o carabina)
  - El carácter competitivo de estos deportes se centra en la superación de uno mismo en ocasiones de un adversario.
  - Valoran y ponen de manifiesto el nivel individual, facilitando de esta forma el conocimiento de uno mismo y la autovaloración personal
  - Exigen gran complejidad en el funcionamiento de mecanismo de ejecución



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

- La eficacia de su realización depende en gran medida del nivel alcanzado en dos aspectos, dominio técnico y cualidades físicas.
- Aparecen en algunos de ellos la utilización de objetos o instrumentos de gran complejidad
- Son de alta organización y autorregulación.
- Son predominantemente bioenergéticos.
- Bajo coeficiente de pensamiento táctico y creatividad.
- Suelen estar basados en una planificación que busca un estado de forma óptimo para la competición y de forma muy puntual en un momento dado de la temporada.(esto no es aplicable al marco escolar)
- El conocimiento de resultados es facilitado del exterior o por sistema propioceptivo externo.
- La mayoría son autovolitivos.

Existen pequeñas características puntuales en función al medio.

Deportes individuales de medio fijo:

- Escasa exigencia en el mecanismo de percepción porque la estabilidad del medio exterior permite realizar la acción prácticamente sin información externa.
- Gran complejidad del mecanismo de ejecución y alta organización temporal.
- Sistemas de valoración con alto grado de objetividad.

Deportes individuales de medio fluctuante o variable.

- Mínimo grado de organización, pero sin perder el componente de complejidad, ya que en muchos casos puede aparecer acompañado del factor riesgo o aventura (como la escalada por ejemplo)
- En la manera de lo posible trabajan de manera global, aunque en ocasiones se necesite el método analítico.
- Importancia del mecanismo de percepción y decisión en función de la inestabilidad del medio.
- Gran parte del componente motivacional radica en el riesgo y aventura
- En algunos aparece cierto grado de tecnificación siendo necesario el uso de máquinas o instrumentos de gran complejidad.

#### ASPECTOS TÉCNICOS TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS

Las técnicas constitutivas de los distintos deportes individuales están determinadas por el espacio en el que se desarrollan, los materiales empleados y las normas reglamentarias establecidas(VV.AA 1990)

Manno en 1991 definió la técnica como un proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través del ejercicio, que permite realizar lo mas racional económicamente posible y con la máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento o problema motor.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

En muchos de estos deportes que enseñamos, pretendemos que asimilen los gestos propios del juego hasta conseguir un automatismo de los mismos que le permita disfrutar más al alumno del deporte.

Según Meinel una técnica correcta implica las siguientes características:

Estar estructurada en fases claramente distinguidas, fase inicial, principal y final.

Movimiento fluido

El movimiento debe mantener un ritmo en la sucesión del espacio y tiempo.

El movimiento debe tener armonía y precisión.

El movimiento debe ahorrar energía para ofrecer el máximo rendimiento motor.

En cuanto a los aspectos tácticos, según Weineck en 1988, la táctica es el comportamiento racional regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre todo del adversario, así como sobre las condiciones exteriores (citado por Antón 1989, p.116)

La táctica ocupa un papel decisivo a la hora de orientar a los deportistas en situaciones complicadas de competición.

Existen tres fases que han de darse de forma necesaria y sucesiva o en muchos casos coincidentes en el tiempo.

- a) Una percepción del análisis de la situación
- b) Una solución mental o teórica de la misma
- c) Una solución motriz o práctica

Existen una serie de elementos a tener en cuenta a la hora de considerar los elementos tácticos de un deporte individual.

#### 1. La situación

- Organización de la competición
- Medio ambiente (clima)
- Condiciones del terreno
- Jueces
- Presión ambiental

#### 2. Los componentes

- Conocimiento técnico propio
- Conocimiento técnico ajeno (del rival)
- Conocimiento táctico propio
- Conocimiento estratégico rival



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

- Conocimiento psicológico propio
- Conocimiento psicológico rival
- Conocimiento de la condición física propia.
- Conocimiento de la condición física rival.

En cuanto a los aspectos reglamentarios, normalmente todos los deportes individuales tiene la siguiente estructuración.

1. Definición y objetivo del deporte
2. Un desarrollo en reglas de todos los aspectos del juego, cada regla tiene una serie de apartados numéricos y estos a su vez si hace falta se subdividen en apartados alfabéticos.
3. Unas prohibiciones y las consiguientes penalizaciones y limitaciones.

Según Sebastián los deportes individuales que utilizemos en clase se van a ajustar a tres finalidades básicas

Marco de la competición. Hace referencia a las características del espacio y los materiales ( si son utilizados) jueces y todo aquello que permita realizar o reproducir dos mismos escenarios de actuación o competición en dos lugares distintos.

Límites de la técnica. Hace referencia a los movimientos propios de la disciplina deportiva cuando el deportista está compitiendo. Por ejemplo en la marca, el límite de la técnica determinaría cada uno de los tres fallos que puede cometer el deportista (hablamos de fallo cuando levanta simultáneamente los dos pies del suelo, siempre tiene que estar uno de los dos apoyado)

Sistema de medición. Cada disciplina se rige por unos criterios propios bien sea medidas cualitativas que van a depender de la valoración subjetiva de un juez, o bien medidas cuantitativas (distancia, tiempo, etc...)

Ejemplificación de algún deporte.

Contrariamente a la mayoría de especialidades atléticas, las carreras con vallas derivan del deporte antiguo. Son carreras de velocidad con obstáculos que se deben superar con la menor pérdida de tiempo posible, esta obliga al deportista a mantener primero una adecuada técnica de carrera, y posteriormente a pasar las vallas con la mayor brevedad posible (técnica específica) además del sentido del ritmo, coordinación, equilibrio y percepción espacial. Por todas esas cualidades podemos decir que esta modalidad permite al alumno adquirir una experiencia motriz rica y provechosa, sea cual fuere su actividad física o deportiva.

En cuanto a la descripción técnica hay que resaltar que las vallas, como hemos dicho antes, no se saltan, sino que se pasan, por lo que el corredor, en este caso el alumno debe intentar superarlas subiéndolo su centro de gravedad lo mínimo posible.

Los fundamentos técnicos que componen esta especialidad son:



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 26 – MES DE ENERO 2010

- La salida, que es igual que todas las salidas de velocidad, generalmente contaremos ocho zancadas hasta nuestra primera valla, aunque en etapa escolar esto debe ser variable y ajustable a las posibilidades de cada alumno. El pie de impulso se colocará en el taco adelantado, y será el propio alumno quien descubra en clase, con cual se siente mas cómodo para salir mediante un estilo de enseñanza de exploración.
- Paso de valla, es una modificación de la zancada de carrera, se compone de ataque paso y caída.

El ataque cuando la pierna de impulso toma contacto con el suelo, esta última zancada es mas corta el pie se apoya debajo de la cadera, como consecuencia el atleta notará que se lanza contra la valla. La pierna de ataque (que pasa primero) lleva el talón al glúteo y la rodilla se eleva or encima de la horizontal.

Desde la posición anterior, la pierna de ataque conforme pase la valla busca el suelo, mientras que en el otro lado, con la pierna que no ataca, el movimiento es envolvente, y una vez envuelta la valla continua su acción de carrera, pero previamente ha existido una abducción y una rotación externa de la cadera, por lo que en esta fase debemos tener cuidado en su enseñanza con la finalidad de evitar posibles lesiones.

- La caída, cuando la pierna de ataque encuentra el suelo, llega totalmente extendida, y lo toca únicamente con la puntera. La pierna de impulso mientras tanto ocupa posición de tandem (justo después de envolver la valla) Los brazos hacen un trabajo de compensación y equilibrio del cuerpo a fin de evitar rotaciones y brusquedades, el tronco se flexiona adelante sobre la valla, para adoptar en la caída la posición perfecta
- El ritmo entre vallas. Hay dos tipos de vallas, las altas para 100m y 110m (masculino) y las bajas 400m, pero e etapa escolar las vallas que vamos a utilizar serán aproximadamente de 70cm como máximo, por lo que no debemos preocuparnos de las medidas.

Normalmente los deportistas de élite, en la carrera de 100 y 110 pasan las vallas con 4 pasos (siempre atacan con la misma pierna), en nuestro caso, para no crear descompensaciones en la estructura anatómica de nuestros alumnos lo haremos siempre con pasos impares, para que cada vez se impulsen con una pierna diferente. En las carreras largas será complicado en estas etapas talonar, independientemente lo haremos, y aunque resulte complicado acercarnos a los 13 pasos de los deportistas de élite, intentaremos pasar en 15 o 17 (siempre impares)

En cuanto a los planteamientos técnicos tácticos y reglamentarios, al tratarse de una carrera de velocidad, los planteamientos estratégicos se reducen a la combinación con el entrenamiento psicológico previa salida y durante el entreno, es muy frecuente el uso de la visualización y atención de estímulos selectivos.

En cuanto a la reglamentación, la federación internacional de atletismo permite reproducir como anteriormente dijimos la competición en condiciones idénticas en dos lugares diferentes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

En todas las carreras tiene que utilizarse os tacos para salir, en nuestro ámbito docente podemos prefabricarlos, pero resulta mucho mas nutritivo y enriquecedor para el alumno realizar salidas variadas.

Podremos emplear líneas curvas en la carrera, siempre y cuando se compensen con una salida con ventaja aquellos que tomen la curva por la parte mas abierta.

En todas las competiciones, el juez voceará, preparaos, listos, y cuando todos estén inmóviles se dará la salida, el idioma del juez cariará en función al país donde se desarrolle la prueba. Nosotros como educadores podremos emplear señales visuales, acústicas o kinésico táctiles.

En cuanto el atleta esté en el suelo, no podrá tocar la línea que tiene delante ni con las manos ni con los pies.

Cada atleta solo podrá pasar las vallas de su calle, que tendrán una anchura ente 1,18 y 1,20 m.

Las vallas deben superarse por encima de la traviesa, y para concluir la prueba debe quedar al menos una en pie, y no existir intencionalidad en su derribo.

Por último y para concluir me gustaría citar las fases que presentó Sánchez Bañuelos en 1986 en la asimilación de deportes individuales, la cual hoy en día sigue resultando ser la más aplicable al marco escolar.

Presentación Global del deporte. Con ello se pretende dar al alumno una información básica de las reglas del deporte, y sus objetivos y significado.

Familiarización perceptiva, el alumno debe conocer las características básicas de las ejecuciones de la actividad y el medio o entorno en el que se desarrollan, para así poder aprender los elementos generales de ejecución.

Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución, las técnicas específicas de ejecución de cada deporte al menos de forma empírica, tienen una eficacia probada, por lo que los alumnos deben conocerlas y saber ejecutarlas ( en nuestro caso las técnicas citadas en la ejemplificación del paso de vallas son un claro ejemplo)

Integración de los modelos técnicos en las citaciones básicas de aplicación, una vez aprendidas las ejecuciones técnicas, estas deben realizarse en situación de competición ficticia (ámbito escolar, pero con condiciones reales o similares a la competición) donde el alumno aprende verdaderamente las ejecuciones técnicas.

Formación de los esquemas fundamentales de decisión. Debemos plantearles a nuestros alumnos situaciones de resolución binaria y poco a poco ir complicando la elección hasta formar un mecanismo de decisión que le permita desarrollar un amplio abanico de posibilidades n el desarrollo del deporte en cuestión.

Por todo lo aquí expuesto podemos asegurar de que el deporte no solo tiene suficientes contenidos en su configuración para ser una actividad educativa sino que posiblemente sea la realización humana que mas pueda estructurar a la personalidad del que lo practica. Así mismo podemos





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

indicar que aquel sujeto que no practicó ningún deporte puede tener lagunas en algunos aspectos fundamentales de educación de lo físico si no lo hizo sin un fin de otras actividades que le habrán podido en el mejor de los casos aportar situaciones vividas parcialmente y que solo la práctica deportiva es capaz de aglutinar y ofrecerlas en coyunturas de alto valor educativo.

Por todo ello la práctica deportiva, está considerada como insustituible en la educación de la persona del alumno, y este tipo de prácticas incluidas en otras con la misma filosofía de la acción motriz, constituyen la denominada Educación Física y Deportiva, que debe ser entendida como la educación que se logra a través de las estructuras físicas que soportan el movimiento humano que son capaces de configurar la totalidad de la personalidad del alumno.

Nunca como la educación de lo físico que pertenece al hombre, a su cuerpo, no es el cuerpo el que se mueve, sino la persona quien la mueve, y por tanto una opción muy importante de movimiento es la opción de deporte, que involucra necesariamente a todas las estructuras de la personalidad de quien se compromete es esa acción (Seiluro, 1999)

Bibliografía:

- ANTÓN, J.L. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos. Madrid.
- ANTÓN, J.L.; DOLADO, M. (1997). La iniciación a los deportes colectivos: una propuesta pedagógica. En GIMÉNEZ, F.J.; SÁEN-LÓPEZ, P.; DÍAZ, M. (Eds). *El deporte escolar*. Universidad de Huelva.
- AÑIZ, I; DE PAZ, J. (1998). Metodología activa en la etapa global de iniciación al balonmano. Propuesta práctica para el desarrollo de la fase de progresión con el balón. *Revista educación física*. Nº 68: 23-27.
- BATALLA, A. (1995). El rendimiento en la iniciación deportiva. En BLÁZQUEZ, D. (Dir). *La iniciación deportiva en el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- BERNARD, B. (1995). Judo - Lucha - Sambo (de la psicotécnica de los deportes de combate: un estilo común de enseñanza). *Revista de educación física*. Nº 59: 15-20.
- BLÁZQUEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- BLÁZQUEZ, D. (1995). A modo de introducción. En BLÁZQUEZ, D (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- BLÁZQUEZ, D. (1995). Elegir el deporte más adecuado. En BLÁZQUEZ, D. (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Ignacio Ostos Torres
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: Donignacio84@hotmail.com

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)