

JUEGOS PRE DEPORTIVOS

Los juegos predeportivos, son la base del desarrollo atlético de los niños, cualquiera sea la modalidad deportiva. Estos juegos, llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al niño una riqueza fundamental en este ámbito, siendo aplicables a cualquier deporte que el niño practique de mayor, ya sea uno individual, colectivo o de adversario.

La importancia de realizar estos juegos aumenta en niños de edades tempranas (4-7 años), puesto que constituyen el primer contacto de éste con el deporte. Por ello, la importancia de que se realice una correcta progresión del juego al deporte.

Los juegos predeportivos no son juegos modificados, es decir, no son juegos para la enseñanza de distintos deportes, con variaciones en las reglas o el material; no buscan una automatización de una serie de movimientos o gestos técnicos ni unos fines de rendimiento a corto plazo, sino que dan rienda suelta al movimiento del niño. Buscarán un rendimiento a largo plazo, facilitando a quien lo realice, una serie de patrones motrices básicos aplicables en el futuro del niño a cualquier deporte.

No debemos olvidar que no sólo estamos realizando juegos predeportivos con los niños, sino que también son juegos infantiles. "El juego infantil es medio de expresión, instrumento de conocimiento, factor de socialización, regulador y compensador de la afectividad, un efectivo instrumento del desarrollo de las estructuras del pensamiento; en una palabra, resulta un medio esencial de organización, desarrollo y afirmación de la personalidad", (Zapata, Oscar A. "Psicomotricidad, base de apoyo de los aprendizajes escolares"). Debemos enfocar correctamente el juego infantil hacia los juegos predeportivos.

Los juegos predeportivos trabajan principalmente el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas:

Desplazamientos de todo tipo (para atrás, en cuatro patas, de cuclillas, agarrados al compañero, con pelotas a la pata coja, por encima de colchonetas, por encima de bancos, etc.) y reptaciones.

-Transportar objetos (pelotas, aros, conos, etc.) con una mano, con las dos, en el abdomen, en la espalda, con los ojos cerrados, etc.

-Manejar objetos (grandes, pequeños, con compañeros, etc.).

-Realizar trepas (por espalderas, colchonetas inclinadas, etc.).

-Saltos (con una pierna, con las dos, hacia delante, a un lado, en zigzag, etc.).

-Realizar giros (sobre el eje vertical, sobre el eje horizontal, con pelotas).

-Trabajo de las cualidades perceptivas: percibir objetos estáticos, en movimiento, el niño en movimiento y el objeto también, apreciación de trayectorias.

-Trabajo de situaciones de equilibrio: dinámico, estático y desequilibrio.

-Trabajo del sentido del ritmo: controlar las situaciones de aceleración y desaceleración, coordinar la percepción.

OBJETIVOS DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS

-Trabajar la motricidad general.

-Adquirir patrones motrices básicos de elementos técnicos ofensivos y defensivos sencillos de los distintos deportes.

-Adquirir patrones motores básicos de elementos tácticos ofensivos y defensivos.

-Coordinar movimientos básicos (correr, saltar, trepar, caminar, etc.) con las habilidades y destrezas motrices (manejo de objetos, golpes, lanzamientos, etc.).

-Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, así como la estructuración espacio-temporal.

-Realizar todo tipo de desplazamientos, pases, manipulaciones y, adaptar, manejar, lanzar, golpear, recepcionar e interceptar objetos y móviles.

-Potenciar la bilateralidad, y la independencia de los distintos segmentos corporales: cabeza, extremidades, tronco.

-Desarrollar el equilibrio; tanto estático como dinámico, y la actitud postural.

Los juegos predeportivos se pueden clasificar en dos tipos:

-Juegos predeportivos genéricos: serán aquellos que van a desarrollar habilidades comunes a varios deportes como por ejemplo los lanzamientos y recepciones.

-Juegos predeportivos específicos: serán aquellos que van a desarrollar alguna de las habilidades específicas de un deporte en concreto como por ejemplo un juego de 2x2 sin demasiadas reglas y con unas canastas sencillas para mejorar algunas de las habilidades del básquetbol.

OBJETIVOS DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS

OBJETIVOS PSICO-MOTORES

- Trabajar la motricidad general.
- Adquirir patrones motrices básicos de elementos técnicos ofensivos y defensivos sencillos de los distintos deportes.

- Adquirir patrones motores básicos de elementos tácticos ofensivos y defensivos.
- Coordinar movimientos básicos (correr, saltar, trepar, caminar...) con las habilidades y destrezas motrices (manejo de objetos, golpes, lanzamientos...).
- Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, así como la estructuración espacio-temporal.
- Realizar todo tipo de desplazamientos, pases, manipulaciones y, adaptar, manejar, lanzar, golpear, recepcionar e interceptar objetos y móviles.
- Potenciar la bilateralidad, y la independencia de los distintos segmentos corporales: cabeza, extremidades, tronco...
- Desarrollar el equilibrio; tanto estático como dinámico, y la actitud postural.

OBJETIVOS SOCIO-AFECTIVOS

- Fomentar la relación y la comunicación interpersonal de los niños.
- Desarrollar la expresión (verbal, gestual, corporal) como medio de autoconocimiento y de relación, mediante la realización de juegos de expresión.
- Aceptar las normas establecidas en los juegos.
- Sentir atracción por el deporte.
- Participar e integrarse en un grupo de gente.

ASPECTOS TÉCNICO-TÁCTICOS

A la hora de empezar a trabajar en un determinado deporte, lo primero que nos preocupa o lo primero que solemos plantearnos son las habilidades o medios técnico-tácticos que se utilizan en esa práctica. Tradicionalmente, la enseñanza de un deporte se ha basado en una enseñanza sólo de los gestos técnicos que componen cada modalidad deportiva, olvidándonos de otros componentes del entrenamiento deportivo. Es evidente que el aprendizaje de los diferentes medios técnico-tácticos será uno de los pilares fundamentales e imprescindibles sobre los que se apoyará la instrucción de un deporte en las primeras etapas, pero no el único, ya que también hay que atender a otros componentes del entrenamiento deportivo como la preparación física y la psicológica.

CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN

Podemos definir los medios técnico-tácticos como los contenidos específicos individuales y colectivos que se utilizan en un deporte, que le dan unas características especiales delimitadas por el reglamento, y que lo diferencian claramente de las demás prácticas deportivas.

Aplicación: plantear una progresión en la enseñanza de los distintos medios de forma común para todos los deportes es, además de muy arriesgado, una pequeña insensatez, ya que no todos los deportes tienen la misma lógica interna. Teniendo en cuenta todo esto, nos vamos a arriesgar e intentamos a continuación establecer una progresión común y general que nos sirva simplemente

de guía u orientación. El planteamiento sólo se debe centrar en la etapa de iniciación y para los deportes de colaboración-oposición.

Aplicación de habilidades genéricas en el juego deportivo

La idea general es empezar ya a trabajar en uno o varios deportes, pero de forma inespecífica. Trabajando las habilidades básicas y genéricas, y aplicándolas en la práctica deportiva, podemos comenzar el trabajo de iniciación a un deporte sin necesidad de trabajar habilidades específicas desde el principio. Además, de esta forma el trabajo polivalente propio de esta etapa y la posibilidad de mayores transferencias está asegurado.

Ejemplos: todo tipo de actividades para trabajar el bote aplicando éste en deportes como el básquetbol o handbol. Trabajar las conducciones y aplicarlas en fútbol o hockey, etc.

Ejemplos de juegos pre deportivos

BALÓN TOCADO

Edad: de 8 a 12 años

Material: Un balón

Descripción: Se forman equipos de 10 y 8 de ellos se colocan formando un círculo y los otros dos en el medio. Los jugadores de fuera se hacen pases entre ellos y los del medio intentarán tocar el balón.

BALÓN TORRE

Edad: de 6 a 12 años.

Material: Un balón

Descripción: Un jugador de cada equipo se sitúa en un círculo, el resto en la otra mitad de la cancha. El jugador torre lanza el balón a sus compañeros para que éstos lo devuelvan sin que toque el suelo. El jugador torre no puede salir del círculo para coger el balón. Si el balón cae, o el jugador torre sale del círculo, el balón pasa al otro equipo.

Bibliografía

- Arufe Giráldez, V. (2001). *Enseñanza y juegos de predeporte para niños de cortas edades: 121 juegos predeportivos*. Sin editar.

- Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona; Hispano Europea.
- Blázquez Sánchez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona; Martínez Roca S.A.
- Blázquez Sánchez, D. (1988). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona; Ande.
- Cebolla López, M. (1987). *Juegos con pelota*. Barcelona; Vilamala. Cebolla López, M (1981). *Juegos de relevos*. Barcelona; Vilamala.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Madrid, Paidós.
- García Forgeda, M.A. (1982). *El juego predeportivo en la Educación Física*. Madrid; Pila Teleña.
- Graça, A., Oliveira, J. (1997). *La enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona; Paidotribo.
- Hernández Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo, Fundamentos del deporte*. Barcelona; Inde.
- Huizinga, J. (1968). *Homo ludens*. Buenos Aires; Alianza Editorial.
- Le Boulch, J. (1983). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años*. Madrid; Doñate.
- Palacios, J.(1995). *Xogos motores*. Santiago; Lea.
- Piaget, J. (1971). *La formación del símbolo en el niño*. México.
- Piaget, J. y Wallon, H. (1963). *Los estadios en la psicología del niño*. Buenos Aires; Santaro.
- Rius Sant, J. (1993). *Metodología del atletismo*. Barcelona.
- Shulz, H. (1976). *Por el juego al atletismo*. Buenos Aires; Kapeluz.
- Varios. (1986). *La actividad deportiva escolar*. La Coruña; Xunta de Galicia.
- Wallon, H. (1984). *La evolución psicológica del niño*. Barcelona; Crítica.
- Zapata, O.A. y Aquino, F. (1983). *Psicopedagogía de la educación motriz en la etapa del aprendizaje escolar*. Méjico; Trillas.
- Zapata, O.A. y Aquino, F. (1983). *Psicopedagogía de la educación motriz en la adolescencia*. México; Trillas.
- Zapata, O.A. y Aquino, F. (1983). *Psicopedagogía de la educación motriz en la juventud*