

U.D.3.- Conozco y practico los deportes del bádminton, orientación, escalada y fútbol sala.

Introducción.

Como ya sabéis, existen muchos deportes, nosotros los vamos a clasificar de la manera más simple, deportes individuales, deportes colectivos y deportes de adversario. La diferencia entre ellos, va a ser que mientras en los deportes individuales son deportes, donde el deportista no tiene colaboración directa con algún compañero ni oponente, depende exclusivamente de su actuación, en los deportes colectivos existen compañeros y oponentes que intervienen directamente en el juego y en los deportes de adversario existe oponente directo.

Por ejemplo entre los deportes individuales pueden ser, el atletismo, el windsurf, el esquí, etc. Dentro de los deportes colectivos se encuentran entre otros el baloncesto, el voleibol, el hockey , etc. En los deportes de adversario destacamos el bádminton, tenis, kárate, judo, esgrima, etc.

Los deportes colectivos.

Existen varios tipos; nosotros los vamos a clasificar en dos tipos:

- **Deportes colectivos de invasión:** En donde tanto los compañeros como los oponentes utilizan el mismo espacio o campo común. Por ejemplo el fútbol, baloncesto, etc.
- **Deportes colectivos de no invasión:** En donde los oponentes tienen un campo de actuación diferente. Por ejemplo, el voleibol.

Lo primero de todo es definir los deportes colectivos de invasión; los deportes de invasión se pueden definir como los juegos deportivos donde participan dos equipos, que juegan una contra el otro, en un espacio o campo común, y cuyo objetivo es conseguir introducir el móvil o balón en un lugar determinado (portería, canasta, línea, etc).

Por lo tanto estos deportes están compuestos por:

- Metas o porterías.
- Un campo común.

- Compañeros.
- Oponentes.
- Móvil o balón.
- Reglas que cumplir.

Estos deportes tienen unos **principios comunes de ataque y defensa**, que son los siguientes:

Ataque {
 Conservar el balón.
 Progresar con el móvil.
 Marcar un tanto.

Defensa {
 Proteger la meta.
 Evitar la progresión del móvil y oponentes.
 Intentar robar el móvil.

En este curso vamos a aprender algunos medios o elementos técnico-tácticos del fútbol sala y el balonmano. Del fútbol sala son: pase y va, conducción, control y marcaje individual. Del balonmano aprenderemos: bote, adaptación y manejo de balón y marcaje individual.

Los deportes individuales.

¿Qué son los deportes individuales? Son deportes, donde el deportista no tiene colaboración directa con algún compañero, depende exclusivamente de su actuación; me imagino que se os ocurrirá alguno, por ejemplo el atletismo, windsurf, bicicleta de montaña, orientación, escalada, etc.

Dentro de estos **deportes individuales**, se pueden dividir a su vez, en dos subapartados:

- **Si actúa en solitario:** Por ejemplo en lanzamientos de jabalina, tiro con arco, escalada, etc.
- **Si actúa con otros deportistas** (siempre la finalidad es la superación de uno mismo): Por ejemplo, las carreras en atletismo, la natación, ciclismo, etc.

Esta clasificación anterior, que es muy simple debe quedar muy clara, para no confundirnos.

Como **características básicas** de estos deportes individuales, destacamos:

- Se centra en la superación de uno mismo.
- Se pone de manifiesto el nivel individual, facilitando la autovaloración personal.

- Va a depender mucho del nivel de ejecución y del nivel de condición física del deportista.
- Pueden utilizar algún objeto o instrumento deportivo (jabalina, esquíes, etc).

Los deportes de adversario.

Dentro de estos deportes de adversario, existen muchos, pero nosotros vamos a practicar los que se encuentren en nuestras posibilidades, en este caso el bádminton.

Estos deportes de adversario se pueden clasificar en dos tipos:

- **De invasión:** En donde tanto los compañeros como los oponentes utilizan el mismo espacio o campo común. Por ejemplo Kárate, judo, etc.
- **De no invasión:** En donde los oponentes tienen un campo de actuación diferente. Por ejemplo, tenis, tenis de mesa, etc.

El bádminton se encuadraría dentro del segundo tipo.

Como **características** de estos deportes de adversario (y del bádminton), se destacan:

- Dos contendientes en oposición próxima.
- Gran importancia al aspecto técnico (ejecución).
- Muy importante la velocidad y precisión del gesto.
- Importante estudiar al contrario (para poder vencerle).

Este deporte, se basa en unos **principios** muy básicos, que se relacionan continuamente, estos son:

- **Ataque:** Enviar el volante al campo contrario para que esté no lo puede alcanzar el contrario y toque el campo del mismo.
- **Defensa:** Evitar que el volante enviado por el adversario, toque el campo propio.

Desde este punto de vista, el ataque y defensa están siempre en combinación, pudiendo llamarles principios de **ataque-defensa**, o **defensa-ataque**.

Dentro de los deportes individuales nos encontramos con la orientación y la escalada deportiva.

Procedimientos naturales de orientación.

El sentido de la orientación pasa a veces por detenerse en detalles que la propia naturaleza

nos aporta constantemente y que nos pueden servir perfectamente para orientarnos en ella, nos referimos a los **medios naturales de orientación**, que son aquellos que la naturaleza pone a nuestro alcance para poder saber dónde estamos o hacia dónde ir.

Aunque no tienen la misma precisión que la orientación por brújula o gps, podemos señalar rumbos, saber la hora y orientar una marcha hacia lugares deseados.

Las principales formas de orientación natural son las siguientes:

I.- Orientación mediante los astros.

Se pueden clasificar de dos formas: durante el *día* y durante la *noche*.

Durante el día:

El Sol sale por el Este y por el Oeste nos da las buenas noches. Esto es bastante cierto en primavera y otoño pero podemos ser más exactos si entendemos que conforme nos acercamos al verano, al subir en latitud, sale por el Noreste y se esconde por el Nor oeste; en invierno llegará a salir por el Sureste y a apagarse por el Suroeste.

Al mediodía, en cualquier mes del año, el Sol nos indicará la dirección Norte-Sur. Pero ¡ajojo! La hora solar no se corresponde con la hora oficial, en verano tendremos que retrasar el reloj 2 horas y una en invierno para igualarlas. A las 12 horas solares si nos situamos de espaldas al Sol, nuestra sombra marcará la dirección Norte-Sur, con el Sur a la espalda y el Norte al frente. Si abrimos los brazos horizontalmente ya tenemos también el Este y el Oeste (ver figura 1).

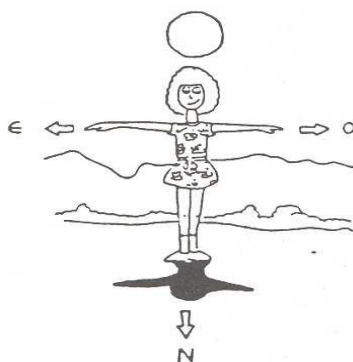


Figura 1.- Orientación a las 12 h solares.

El **método de la punta de la sombra**, nos dirá los puntos cardinales sin necesidad de brújula o mapa, a cualquier hora del día, mientras luzca el Sol.

Clavaremos un bastón en el suelo que proyecte una sombra bien clara, marcando

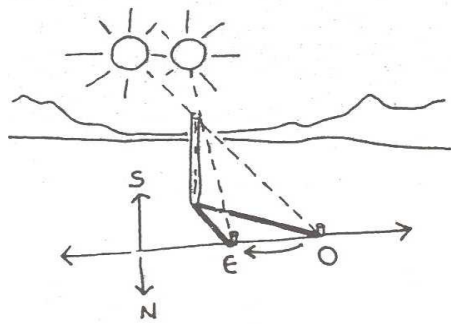


Figura 2.- Método de la punta de la sombra.

con una señal la punta de dicha sombra; esperaremos un cuarto de hora y señalaremos la posición de la nueva sombra, trazaremos una línea recta que nos mostrará, aproximadamente la dirección Este-Oeste. La primera señal indica el Oeste (ver figura 2).

El **método del reloj**, nos puede hacer orientarnos de manera adecuada. Primero haremos corresponder la hora del reloj con la hora solar, restando 2 o una hora según sea verano o invierno. Si apuntamos hacia el Sol la manecilla de las horas, la bisectriz del ángulo que forma ésta con las 12 señala, con bastante precisión hacia el Sur (ver figura 3).

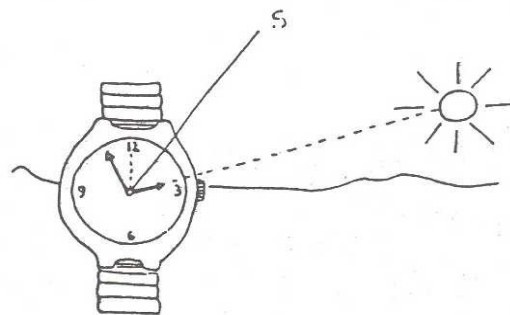


Figura 3.- Método del reloj.

Durante la noche:

Por las **estrellas**, en noches claras, han ayudado durante siglos a navegantes y viajeros; una en concreto, la estrella Polar señala ese punto cardinal. Encontrarla en el firmamento es sencillo pero requiere algo de práctica. Localizamos primero la Osa Mayor, constelación formada por un gran carro de cuatro estrellas y tres más que tiran de él. Las dos estrellas de la base del carro apuntan directamente a la estrella. La Polar pertenece a la Osa Menor, constelación pocas veces identificable a simple vista. Casiopea, otra constelación formada por cinco estrellas en forma de W invertida, nos permitirá comprobar que hemos localizado la Polar: prolongando la línea imaginaria

que une la base del carro de la Osa Mayor con la estrella del Norte, aparecerá Casiopea. (ver figura 4).

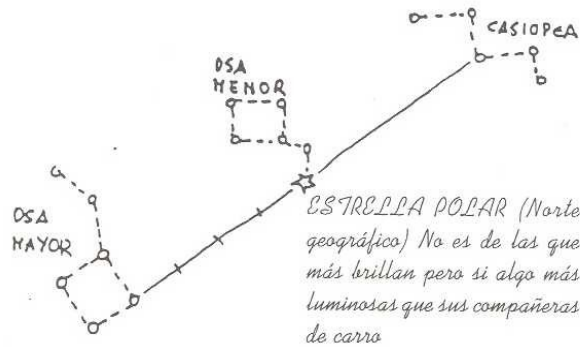


Figura 4.- Estrella polar.

Las fases lunares, para diferenciar las fases lunares recordaremos aquello de que la luna es una mentirosa; así cuando tiene forma de C, decrece (cuarto menguante), y cuando tiene forma de D, Crece (cuarto creciente). Esta regla también es válida para orientarse.

Al mirar un mapa, el Este se sitúa a la derecha y el Oeste a la izquierda. Los cuernos de la luna, en fase creciente señalan a la izquierda (Este) y en fase menguante hacia la derecha (Oeste), justo al contrario de lo que nos aparecería en el mapa. Todos sabemos la razón; a la luna le gusta engañarnos (ver figura 5).

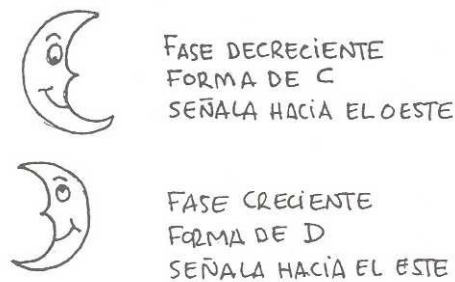


Figura 5.- Orientación por la fases lunares.

II.- Orientación por indicios naturales.

La naturaleza expresa muchos datos que, observados de una manera cuidadosa, nos pueden dar claves para orientarnos.

A través de los árboles, un *tronco aislado* está más desarrollado en dirección Sur que al

Norte, debido a su exposición al Sol. En la parte del tronco que está orientada al Norte, la corteza se presenta más rugosa o con mucho *musgo*, debido a la humedad. Los **tocones** (árboles cortados) se pueden apreciar que los anillos o círculos concéntricos que los definen se descentran hacia un lado, juntándose mucho más, esto nos indicará el Norte, mientras que los más alejados nos indicará el Sur (ver figura 6).

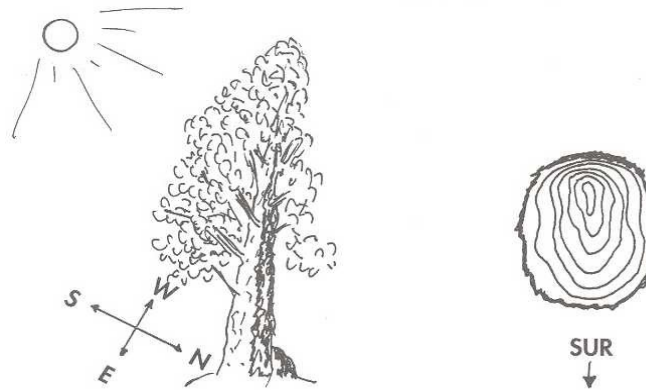


Figura 6.- Orientación a través de los árboles.

En la alta montaña, donde la **nieve** es perpetua, tiende a desaparecer más rápidamente en las zonas que están orientadas al Sur.

Breve historia y clasificación de la escalada.

El origen de la escalada es tan antiguo como la aparición de las personas en la tierra. Éstas a menudo recurrían a ella como un medio de supervivencia, era un recurso para ponerse a salvo de distintos peligros o para acceder a determinados alimentos. Subirse a sitios alejados de los animales, ponerse a salvo de riesgos naturales como fuertes avalanchas de agua, vientos, etc, eran formas cotidianas de escalada que utilizaban los hombres y las mujeres primitivos.

De una actividad natural y espontánea se pasó a lo que tradicionalmente se entendía por escalada, y que se relacionaba directamente con el montañismo, siendo su objetivo último la conquista de una cumbre, llegar a lo más alto de la montaña.

Hasta los años sesenta la escalada era una técnica de montaña más, que contribuía y hacía posible alcanzar el objetivo: subir hasta la cima de la montaña.

En la década de los sesenta aparece lo que la mayoría de los autores especializados en el tema han llamado **escalada deportiva**. Ésta la podemos definir como aquella que se realiza sin ayuda artificial, con las únicas presas naturales que presenta la roca, ya que la cuerda, el arnés, los

mosquetones, etc., sirven sólo para asegurarse, no para la progresión. Se trata de salvar un pasaje en las rocas por propio esfuerzo. También se escala en recintos artificiales denominados rocódromos.

Este tipo de escalada no tiene como objetivo vencer una cumbre ya que encuentra su sentido en la actividad misma, en vencer los desequilibrios, buscando movimientos adecuados cada vez más de las sensaciones, todo esto son motivos suficientes para los que realizan esta actividad. Dentro de la escalada deportiva está cobrando un gran auge el **boulder** (bordillo), escalar sin cuerda, rocas no excesivamente altas, no necesita de mucho material específico, sólo pies de gato, magnesio y una colchoneta.

La **escalada clásica** se diferencia de la deportiva en que utiliza medios artificiales como seguros en la vía de escalada (friends, fisureros, etc). Suelen ser vías de varios largos y de mayor distancia que las vías de deportiva. En algunas vías, pueden estar las reuniones colocadas.

La **escalada artificial** además de usar el material (clavijas, tacos de madera, estribos, pitones de expansión, escalas, friends etc.) para asegurarse (como la clásica) se utiliza para progresar, como ayuda en la ascensión o para el descanso. Normalmente, el calzado que se utiliza son las botas de montañas.

El **montañismo** y el **alpinismo** utilizan la escalada como una técnica para progresar y cumplir su objetivo, subir y descender la montaña elegida.