

JUEGOS PRE DEPORTIVOS PARA EL ACONDICIONAMIENTO PSICOMOTOR.

PRE DEPORTIVOS GAMES FOR PACKAGING PSYCHOMOTOR.

MSc. César Peraza Zamora.

Profesor Auxiliar.
Jefe de Departamento. Facultad de Cultura Física.
Isla de la Juventud. Cuba.
Email. cperazaz@cuij.edu.cu

MSc. Luis Orlando Soler Cruz.

Profesor Auxiliar.
Facultad de Cultura Física.
Isla de la Juventud. Cuba.

MSc. Rodolfo Milán ArgenteL.

Profesor Asistente.
Facultad de Cultura Física.
Isla de la Juventud. Cuba.

RESUMEN:

El presente trabajo contiene una propuesta de juegos, para utilizarlos en el calentamiento de las clases de Educación Física. Tiene como objetivo orientar a los profesores sobre la necesidad de utilizar las actividades lúdicas en el acondicionamiento físico y psíquico de los estudiantes. Los autores comienzan con las alternativas sobre la utilización de los términos, para nombrar este proceso, considerado de tránsito hacia la motricidad. También en el trabajo se presenta una caracterización, de los modos de realizar en la práctica esa preparación, destacándose el uso de las actividades lúdicas en esta fase de la clase y particularmente en la Educación Superior, donde se precisan orientaciones metodológicas para la aplicación de un grupo de juegos pre deportivo

Palabras Claves: Educación Física, acondicionamiento psicomotriz y juegos pre deportivo.

Title: Pre-sports games for psycho-motor preparation.

ABSTRACT

The present work contains a game proposal to be used as warmup in Physical Education classes. It is aimed at guiding physical education trainers on the need to use ludical activities in the physical and psychological preparation of students.

The authors start with an alternative about the use of terms to name this process, considered as a transition towards motricity. Also, a characterization of the know – how of the training is presented, making use of the ludical activities in this stage of the lesson in Higher Education, where some methodological guidelines are provided for the application of a set of pre-sport games.

Key words: Physical Education, physical and psychological preparation and pre-sport games.

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano no es un elemento aislado, sino una unidad funcional, formada por sistemas y órganos, que actúan y se desarrollan en un contexto de influencias y cambios; como ser biopsicosocial que es, se adapta e integra al medio que le rodea. Entre los cambios más elementales que ocurren en el cuerpo, están los determinados por las condiciones climáticas, especialmente, la temperatura ambiental; otro cambio frecuente consiste en el aumento o disminución de sus ritmos fisiológicos más generales, como consecuencia de la realización de las actividades físicas.

Expresado así, serviría para simplificar el comportamiento biológico, psicológico y social del ser humano; estaría enunciado en una relación muy directa y proporcional. Pero esas influencias se dan como un proceso más complejo, por ejemplo: el comportamiento psicológico de una persona depende no solo de su proceder en las relaciones interpersonales, sino también de la actividad física que realice el sujeto y, en general, de su equilibrio con el entorno. Unas interacciones y transformaciones entre los cuerpos y procesos se manifiestan de forma inmediata, y otras ocurren más a largo plazo. Sobre el tema, Menshikov puntualiza:

“...El ejercicio físico provoca adaptaciones inmediatas en nuestro cuerpo, esos cambios se producen durante el desarrollo de la actividad, relacionados con las modificaciones en el metabolismo y en las funciones vegetativas vinculadas con este...”

Durante el “trabajo” físico, el consumo energético y el aumento de la demanda de oxígeno, aceleran el trabajo del corazón, la circulación sanguínea, la vasodilatación y el metabolismo energético de las

células y músculos. Esos cambios fisiológicos internos, se manifiestan también, de forma externa y visible, en el aumento del ritmo y volumen respiratorio, el incremento de la frecuencia cardiaca (pulso), el aumento en la temperatura corporal, la aparición de la sudoración y el cambio en la coloración de la piel. Esos cambios progresivos e inmediatos, unidos a la elevación gradual de la temperatura corporal, se producen en esta etapa preparatoria de la clase de Educación Física y a ese proceso se le llama **calentamiento**, término al que un colectivo de profesores de la EIEFD, en el año 2000, lo definen así:

“El calentamiento es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados realizados antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Deporte, con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado.”

En las actividades físicas se manifiesta la tendencia práctica de generalizar el uso de los términos, pero existen casos en que su aplicación es muy particular en las diferentes manifestaciones. Veamos este: el entrenamiento deportivo como proceso, se concentra en estimular el rendimiento, mientras que la Educación Física lo hace en la participación. En ambos casos, el **calentamiento** es el tránsito hacia un estado de motricidad, como se expresa en la definición anterior y, además, este tiene sus bases en la disposición energética y la adaptación fisiológica del organismo al ejercicio físico.

Entonces, es correcto también llamar a este proceso **acondicionamiento**, término afín, vinculado con la cualidad de prepararse, disponerse, más apropiado a la actividad fisiológica y psicológica del ser humano.

En los primeros minutos de ejercitación física, la producción de energía para la movilización de los músculos se produce a partir del ATP y la fosfocreatina existentes, pero esta cubre apenas unos segundos; luego el metabolismo aeróbico, con la oxidación del glucógeno, es el más importante componente energético. Los procesos de excitación que ocurren aquí, aceleran estos mecanismos en los que la musculatura esquelética mejora su elasticidad, su viscosidad y utilizan esa energía química convertida en trabajo mecánico. En esas condiciones el músculo excitado se puede contraer y relajar repetidamente sin variar su tensión, mejorando su coordinación agonista y antagonista, disminuyendo el tiempo de reacción, lo que aumenta las potencialidades de trabajo del organismo. La actividad lúdica permite esas condiciones propias del rendimiento físico y psíquico.

El uso de los juegos es una necesidad de este tipo de preparación, dada la dinámica fisiológica de su actividad psico-motriz, que se caracteriza por la alternancia entre la actividad contráctil y la distensión

de los músculos, por el aumento progresivo del tono muscular; pero, sobre todo por su valor psicológico, para la potenciación de los procesos cognitivos, formativos y socializadores.

Este trabajo tiene como objetivo orientar a los profesores sobre la utilización de las actividades lúdicas en el acondicionamiento físico y psíquico de los estudiantes en la clase de Educación Física.

En el acondicionamiento se realizan, generalmente, ejercicios conocidos, acciones sencillas y con algún grado de complejidad, pero dominados. Eso permite que se concentren los esfuerzos en los aspectos físicos y fisiológicos, descuidándose en ocasiones la importancia de la participación voluntaria y conciente de los sujetos, el desarrollo de relaciones funcionales, y del dialogo como proceso pedagógico, a fin de lograr la mayor disposición para realizar la actividad.

DESARROLLO

ACONDICIONAMIENTO O PREPARACIÓN FÍSICA.

Se puede decir que el acondicionamiento es un proceso individualizado, pero en las clases de Educación Física no siempre es posible ese tratamiento pedagógico, por la tendencia participativa de las actividades. Así mismo, cuando se trata de dosificar los ejercicios físicos, los del “ABC” del atletismo son efectivos por lo completo y sistémico de sus acciones motrices, y la posibilidad de una mejor atención individual. La multilateralidad de la actividad motriz y el carácter atlético de la condición física en el sistema de ejercicios, constituyen premisas básicas para que, al planificar este tipo de actividad, se seleccionen, además de los ejercicios del atletismo y los gimnásticos, **los juegos**, que representan un aporte motivacional importante y el logro de una mayor disposición energética para realizar actividades más complejas. Pero, *¿qué debe caracterizar a un juego de calentamiento?*

Una prolongación del calentamiento general lo es el acondicionamiento especial, porque en él se logra la disposición funcional de los órganos y sistemas necesarios para dominar exitosamente las técnicas deportivas y su eficiencia. Aquí se realizan ejercicios próximos a los principales de una competición, por la estructura de unión, donde juegan un papel importante las acciones dedicadas al desarrollo de la flexibilidad articular, la agilidad y coordinación, que aseguran posteriormente la amplitud, fluidez y calidad de los movimientos.

López Palma, Mario quien ha profundizado en el tema, utiliza una clasificación de un colectivo de autores que plantea que el calentamiento puede ser en el lugar o sobre la marcha. Más adelante, el mismo especialista utiliza otra descripción basada en la manera, continua o no, de realizar los ejercicios físicos, y los define así: por separados, continuos o en cadena y por partes.

Esta clasificación es asumida por los profesionales de la asignatura por el carácter generalizador de su enfoque, pero el acondicionamiento es una actividad heterogénea en su práctica, en la que se mezclan elementos organizativos, deportivos y pedagógicos.

Los autores, a partir de la revisión bibliográfica realizada, la consulta a especialistas y la observación al proceso de Educación Física, han determinado realizar una clasificación amplia atendiendo a las variantes no excluyentes y no definidas didácticamente, pero que se diferencian por la utilización del método, el procedimiento organizativo o por la actividad que se realiza, las que pueden definirse como **modos** de calentar.

- ✚ **Frontal dirigido:** Se caracteriza por la realización repetida de los ejercicios, dirigidos por el profesor o un líder, generalmente se realiza en el lugar, aunque puede desarrollarse también con desplazamientos. Entre las formas organizativas que se utilizan están: la fila, el semicírculo, el círculo, dispersos, etc.
- ✚ **Individual:** Se utiliza cuando existe necesidad de una atención diferenciada en el acondicionamiento, atendiendo al sexo, al desarrollo, la experiencia motriz y deportiva de los participantes. Se varía la intensidad, el tiempo o tipo de actividad, para lograr la predisposición físico - psíquica de cada participante.
- ✚ **En grupo:** Se realiza cuando predomina la colaboración entre los participantes. Se utilizan los dúos, tríos, cuartetos, equipos y grupos como forma organizativa, los grupos se forman antes de iniciar el acondicionamiento.
- ✚ **Recorrido establecido:** Se define con anterioridad el recorrido, en el que se alternan la realización de acciones físicas, deportivas y los desplazamientos. La organización de la participación y la salida para realizar el recorrido estará en dependencia de la cantidad de materiales disponibles.
- ✚ **Recorrido guiado:** Se caracteriza por la continuidad en la realización de acciones físicas y los desplazamientos, guiados por un líder u orientados por el profesor, si los cambios de actividad se indican de forma inesperada y continua.

- ✚ **Ondas:** Esta variante se identifica con la *forma* organizativa del mismo nombre, fundamentalmente para la realización de ejercicios moderados o de intensidad sub máxima de muy corta duración con una frecuencia más o menos estable y con una pausa activa, como por ejemplo los del “ABC” del atletismo.
- ✚ **Con ejercicios deportivos:** Se realiza a partir de ejercicios deportivos conocidos y dominados. Este tipo de acondicionamiento es más típico en la etapa especial, donde se mezclan acciones técnicas y desplazamientos para mantener la dinámica de la preparación.
- ✚ **Con objetos o implementos deportivos:** Se utiliza por la variada influencia que provocan los ejercicios realizados con el objeto, el que adquiere un relativo protagonismo en la actividad. También por el uso de materiales deportivos.
- ✚ **Combinado:** Se caracteriza por la mezcla o combinación de los modos, en el que no se puede definir la prevalencia de ninguno de ellos.
- ✚ **A través del juego.** El juego utilizado en el acondicionamiento se caracteriza por la continuidad de las acciones motrices o deportivas, su dinamismo, el aprovechamiento del carácter lúdico de la actividad y el logro de una mayor motivación para desarrollar tareas posteriores más complejas.

Entre los elementos que hacen del juego una opción interesante para la participación de los estudiantes están:

- El dominio y la autonomía motriz en la participación.
- La voluntariedad, espontaneidad y el protagonismo.
- La incorporación colectiva y la participación diversa.
- La oportunidad, el reto, la novedad y el dinamismo de las acciones.
- La variedad de la ejercitación y la utilización de todo el espacio.
- El uso de materiales e implementos deportivos.
- El método productivo y las habilidades profesionales del docente.
- La comunicación pedagógica y la confianza en el éxito.

El componente volitivo y la motivación en el acondicionamiento pueden jugar un importante papel en las clases donde se necesita una mayor atención y concentración por parte de los estudiantes. Lograr esa disposición psicológica, concentración - movilización, depende de esos factores, así como de una comunicación afectivo - volitiva vinculada con la finalidad, la utilidad y el éxito de la acción motriz.

El uso de juegos en el acondicionamiento resuelve en gran medida ese problema, pero no es una variante única y sin riesgo. Cuando prevalece el carácter recreativo del juego sobre lo motivacional pedagógico, entonces el practicante deja también de concentrar su atención en la preparación y no acumula energía para la parte principal, sino que la gasta en el gozo ineficiente de su actividad lúdico motora. Ello refleja una nueva contradicción entre la función pedagógica de la concepción del juego y la tendencia recreativa de la participación. Encontrar un equilibrio entre lo pedagógico y lo psicológico hace la diferencia entre lo esencial y lo importante; lograrlo es una muestra de la maestría pedagógica del profesor, al utilizar el juego como un medio y no como un fin en sí mismo.

Desde la planificación del juego, el docente comienza a garantizar su eficiencia, en la selección, adaptación o creación de nuevos juegos, para que estos, luego, en la actividad práctica, no se conviertan en una actividad extremadamente instructiva o puramente recreativa.

ALGUNAS CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA PLANIFICAR Y DIRIGIR EL JUEGO DE ACONDICIONAMIENTO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIVERSITARIA.

- En la enseñanza universitaria, más que realizar juegos en el acondicionamiento, lo primordial es aprovechar el contexto, el ambiente lúdico como medio de preparación, para activar las reservas energéticas y psicológicas, mediante la elevación gradual y progresiva de la actividad psicomotriz.
- El juego se utiliza en el acondicionamiento general, en la misma medida en que aumenta la capacidad de aplicación de las “fuerzas”, la integralidad y la armonía en la condición física y para el acondicionamiento especial, en la misma medida que atiende la efectividad, eficiencia en su uso y la calidad de la estructura motriz - deportiva a desarrollar.
- Al iniciar el calentamiento es recomendable realizar ejercicios de movilización articular, desplazamientos y estiramientos, para luego pasar a los juegos con tendencia a un trabajo más aeróbico, evitando en ellos las interrupciones, los descanso pasivos y el agotamiento físico o psicológico.
- En los juegos, la incorporación y participación de los estudiantes en la actividad motriz es el aspecto más importante. No es recomendable que el acondicionamiento se utilice para evaluar la

ejecución de las acciones, porque entonces la actividad lúdica puede conducir a la competición individual.

- La toma del pulso no es el único mecanismo de control. La observación y el monitoreo por parte del profesor también constituyen vías para estar al tanto de cómo marcha, en el acondicionamiento, la higiene postural, de los hábitos respiratorios y de las acciones.
- La preparación de los líderes y guías de los equipos, la asignación de tareas para que estos faciliten y coordinen la participación, es un aporte importante para lograr algún nivel de individualización y diferenciación en el proceso, para estimular la independencia y el protagonismo colectivo.

La dosificación siempre será una tarea pedagógica compleja, desde la concepción de la actividad lúdica, pero sobre todo en la práctica, por la limitación que existe en la dirección pedagógica del juego. Por ese carácter genérico del juego no es recomendable establecer indicadores de cantidades o magnitudes fijas de ejecución; lo correcto es establecer rangos flexibles de participación. Un ejemplo de ese riesgo, durante el juego, ocurre cuando no se rotan las tareas y funciones de los participantes.

Para los profesores, la utilización del juego en cualquier parte de la clase y especialmente en el acondicionamiento, posibilita la más plena incorporación de todas las partes del cuerpo, órganos y sistemas al movimiento, asegurando la multilateralidad en la influencia de la carga física y contribuyendo al desarrollo armónico de lo físico y lo psíquico.

JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA EL ACONDICIONAMIENTO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIVERSITARIA.

Cualquier propuesta de juegos para el acondicionamiento en la Educación Física, estará determinada por la tipología de la clase, el deporte a desarrollar, la actividad principal planificada, así como por la edad, el sexo, la experiencia motriz y deportiva de los participantes.

Se debe insistir en que el juego de acondicionamiento debe ser una actividad conocida y dominada por los sujetos. En él no se pretende, como objetivo primordial, determinar un ganador, a pesar de que se

pueden anotar los puntos, que irán registrando los líderes de cada equipo, quienes los guiarán fundamentalmente a la participación y no a la competición desenfrenada.

Este trabajo se basa en los juegos deportivos de baloncesto, fútbol sala y voleibol, organizado en actividades pre deportivos, en las que se modifican algunas de las reglas, se simplifican las condiciones para actuar, permitiéndose una continuidad en la ejercitación física. Por otra parte la variante, de esos juegos, está dirigida a preparar las estructuras técnicas que generalmente participaran en las clases de estos deportes.

Juego: “Baloncesto sin aros”

Actividad principal: Elementos técnicos del baloncesto.

Tarea: Colocar la pelota en la zona de restricción del equipo contrario.

Materiales: Dos balones de baloncesto. Área de baloncesto.

Modificaciones de las reglas:

1. Para dinamizar la alternancia ofensiva defensiva:
 - El enceste se logra al colocar el balón en la zona de restricción.
2. Para disminuir el tiempo de inactividad y convertirlo en tiempo activo, se indicará realizar desplazamientos caminando o trotando, para jugadores con y sin balón.
 - Aplicar el tiempo restrictivo de los tres segundos a todas las zonas del terreno y jugadores ofensivos o defensivos.
 - Todos los jugadores disponen de ocho segundos para pasar la línea central.

Variante: “Pasa y cuenta”

Actividad principal: Pases de baloncesto.

Modificaciones de las reglas:

1. Además de las anteriores, se suprime el drible.
2. Se indica que, para anotar puntos, el balón debe pasar por las manos de cada jugador ofensivo.
3. Se establecen metas o marcas de pases consecutivos para cada equipo.

Juego: “Fútbol sin portero.”

Actividad principal: Elementos técnicos del fútbol sala.

Tarea: Colocar la pelota en la línea de meta o final del equipo contrario.

Materiales: Dos balones de fútbol.

Área de fútbol sala.

Modificaciones de las reglas:

1. Para dinamizar la alternancia ofensiva - defensiva:
 - El gol se anota al colocar el balón en la línea de meta.
2. Para disminuir el tiempo de inactividad y convertirlo en tiempo activo, se indicará realizar desplazamientos caminando o trotando, para jugadores con y sin balón.
 - Aplicar el tiempo restrictivo de los cinco segundos a todas las zonas del terreno y jugadores ofensivos o defensivos. Lo que en la práctica quiere decir, que los participantes no puede detenerse en ninguna de las zonas
 - Todos los jugadores disponen de diez segundos para pasar la línea central.

✚ Variante: “Pasar a un tercero”

Actividad principal: Pases de fútbol.

Modificaciones de las reglas:

1. Además de las regulaciones anteriores, se suprime la conducción y se restringe la recepción y conducción a dos, tres o cuatro toques al balón.
2. Se indica que para tener validez la anotación, el balón debe pasar por los pies de cada jugador ofensivo.
3. Se establecen marcas de pases consecutivos entre los integrantes de un mismo equipo.

✚ Juego: “El reloj”

Actividad Principal: Pases de fútbol sala.

Tarea: Recibir, pasar y desplazarse.

Materiales: Dos o más balones de fútbol.

Descripción del juego: Desde la forma organizativa el círculo, con un participante en el centro; la actividad comienza cuando un miembro del círculo en posesión del balón, lo pasa al del centro y se desplaza a ocupar el lugar que ocupa el receptor; el central recibe y pasa a un tercero, el que está a la derecha con relación al lugar donde se inició el ejercicio, seguidamente va a ocupar su lugar. Esencialmente recibir, pasar y desplazarse (apoyar), la rotación a favor del movimiento de las agujas del reloj.

Reglas:

1. Golpear el balón con diferentes partes del cuerpo, según se indique.
2. Evitar que se escape la pelota.
3. Mantener la rotación y el control de la pelota

Juego: “Voleo por arriba”

Actividad principal: Voleo por arriba con dos manos.

Tarea: Dejar caer la pelota en el área contraria.

Materiales: Dos balones de voleibol.

Modificaciones de las reglas:

1. Para dinamizar la alternancia ofensiva - defensiva:
 - Se suprime el saque desde la línea final, por saque voleo desde cualquier parte dentro del terreno.
 - Se suprime el recibo con dos manos, por abajo, por voleo.

CONCLUSIONES

Los cambios y adaptaciones constituyen la esencia de la etapa preparatoria de la clase de Educación Física. Esa predisposición que se logra en los participantes es también un proceso de movilización y de motivación pedagógica. Los autores, no critican el uso del término calentamiento para referirse a este tipo de actividad, pero considera la expresión acondicionamiento más afín con la cualidad prepararse, acondicionarse, más ajustado a la actividad fisiológica y psicológica del ser humano.

La multilateralidad de la actividad motriz y el carácter atlético y armónico de la condición física, así como el aporte motivacional, son elementos suficientes que caracterizan al juego, para considerarlo como una manera efectiva al prepararse para una actividad más compleja, intensa y prolongada, como lo es la parte principal de las clases de Educación Física.

Los juegos pre deportivos y sus variantes constituyen el aporte práctico de este trabajo. En ellos se simplifica la tarea deportiva, se disminuye el tiempo de inactividad de los participantes y se convierten en una actividad agradable de preparación, próxima a la tarea deportiva fundamental. Por otra parte, la identificación de los modos de acondicionar y las indicaciones metodológicas para realizarlo, constituyen una contribución teórica de esta investigación.

BIBLIOGRAFÍA

Colectivo de autores. Un enfoque productivo en las clases de Educación Física. Editorial Deportes. La Habana, 2008.

José y Carmen Peiró. (1992) Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados. Barcelona, INDE Publicaciones. 233 p.

Döbler, Erika y Hugo Döbler. (1980) Juegos Menores. Editorial. Científico Técnica. La Habana. 250.

Linberg, F. (1990) Baloncesto, juego y enseñanza. Editorial Acribia, Zaragoza, España. 266 p.

León González, Aldo. S/A. Manual de Ejercicios de Desarrollo Físico General. Departamento Nacional de Educación Física, INDER. Unidad Imprenta, "José Antonio Huelga." Ciudad de la Habana. 85 p.

López, A y C. Vega (2000) Tendencias contemporáneas de la clase de educación física. Cuadernos IMCED. Serie Pedagógica No. 26. Michoacán, México.

López, A y J. A. Moreno. (2000) Integralidad, variabilidad y diversidad en Educación Física. Revista Digital. Lecturas No. 19. <http://www.efdeportes.com>

Soler Cruz, Luis Orlando. (2002) Propuesta metodológica para la enseñanza- aprendizaje del fútbol centrado en el juego en alumnos de la enseñanza media de la Isla de la Juventud. Trabajo de Diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Referencia

Peraza Zamora César, Soler Cruz Luis Orlando, Milán Argente Rodolfo. Juegos pre deportivos para el acondicionamiento psicomotor. Revista Edu-fisica.com, Universidad del Tolima, Vol. 7 No. 16 (Agosto - Diciembre) 2015

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 27/08/2015 Fecha de aceptación: 04/10/2015