

## LOS DEPORTES

A la hora de hablar de los deportes es importante comenzar planteándose una clasificación básica. Distinguiamos:

- **Deportes Individuales**. - Aquellos cuya característica principal es que dependen de uno mismo, no existiendo adversario no compañero.(salto de longitud).También son llamados **Psicomotrices**. Ejemplo: atletismo
- **Deportes de Adversario**.- Aquellos que suponen un "enfrentamiento constante" entre dos adversarios pudiendo ser el espacio en el que se desarrollan común para los dos (la lucha) o separado por una red(tenis). Estos deportes son la suma de:
  - Deportes de Lucha o Combate. (Karate, Boxeo...)
  - Deportes de Raqueta. (a excepción de los dobles que son deportes colectivos)
- **Deportes Colectivos**.- También llamados **Sociomotrices**. Aquellos cuya característica principal es que se producen en colaboración con otros componentes de nuestro equipo.(G.Rítmica). Pero también es posible que exista un equipo adversario contra el que luchamos por conseguir nuestro objetivo. De forma que distinguimos:
  - Deportes colectivos de cooperación.
  - Deportes colectivos de cooperación - oposición.

Dentro de los deportes colectivos que son los que más nos interesan este trimestre distinguimos la siguiente clasificación:

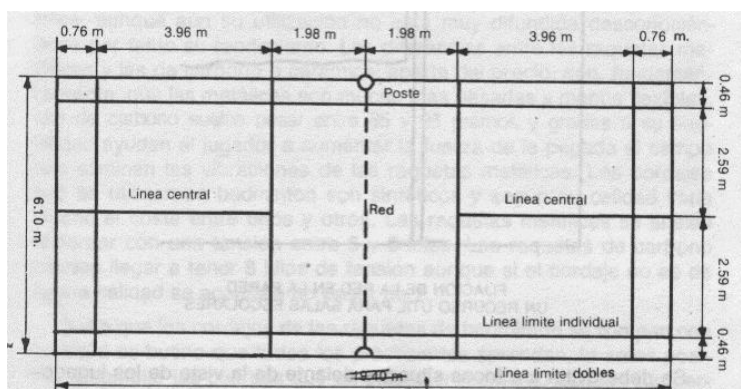
- + Espacio Separado - Participación Alternativa: Voleibol.
- + Espacio Común - Participación Alternativa: Squash.
- + Espacio Común - Participación Simultánea: Baloncesto.

### EL BÁDMINTON

El bádminton es un deporte de raqueta y volante. El objetivo del juego consiste golpear con la raqueta el volante y enviarlo por encima de la red dentro de las líneas que delimitan el campo contrario y evitar la devolución del adversario.

#### • TERRENO DE JUEGO

La pista de bádminton mide 13,40 metros de largo y 6,10 metros de ancho para el juego de dobles, y de 13,40 m. de largo y 5,18 m. para individuales. Los dos campos están separados por una red central, sujeta a dos postes metálicos de 1,55 m. de altura. Si el volante cae en el suelo, fuera de las líneas exteriores del campo, toca el techo o las paredes laterales, comete falta el jugador que golpeo el volante.



- EL VOLANTE Y LA RAQUETA.-

Podemos distinguir dos tipos de volantes: el de plumas y el sintético.

El **volante** de plumas es frágil y de corta duración, por lo tanto se recomienda su utilización en jugadores de alto nivel.

El volante de nylon es de mayor duración y se recomienda para los que se inician en este deporte. Dentro de este tipo de volantes distinguimos distintas velocidades que vienen marcadas por una cinta de color alrededor de la cabeza, verde, azul y roja, siendo la primera la más lenta y la última la más rápida.

Hay muchos tipos de **raquetas**, siendo suficiente para la iniciación con raquetas metálicas y económicas. En competición las más utilizadas son las de fibra de carbono y de una sola pieza.

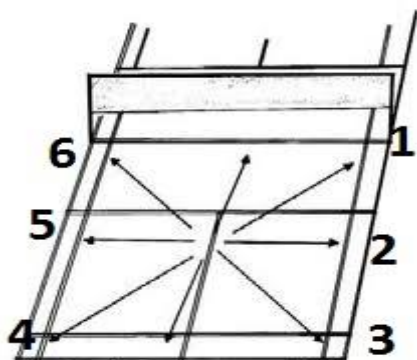
- POSICIÓN BÁSICA

La posición básica que debe adoptar un jugador de bádminton para responder de forma rápida con el golpe adecuado es la siguiente:

- Cabeza levantada mirando al frente
- Cuerpo frente a la red
- Posición equilibrada con las piernas ligeramente flexionadas
- Pies separados a la anchura de los hombros
- Peso del cuerpo repartido entre los dos pies
- Tronco ligeramente inclinado hacia delante
- La raqueta a la altura de la cinta de la red
- Posición equidistante a cualquier parte de la pista

- LOS DESPLAZAMIENTOS Y LA COLOCACIÓN EN EL CAMPO

Los desplazamientos en el bádminton deben ser coordinados, eficaces y económicos de forma que nos permitan llegar a cualquier parte del campo con el menor gasto físico. Existen 6 desplazamientos fundamentales: a las 4 esquinas y a los laterales.



En **individuales**, durante el juego, el jugador debe situarse en el centro de su terreno, sobre la línea central y a 1,5 m por detrás de la línea de servicio, ya que desde esta posición tendrá más oportunidades de defender todas las zonas de su campo de juego. Tras cada acción, cada golpe, ha de volver rápidamente a colocarse en esta posición. En **dobles** se divide el terreno de juego, responsabilizándose cada jugador de su zona.

- MODALIDADES

En el bádminton existen varias modalidades:

- Individual (masculino y femenino).
- Dobles (masculino y femenino)
- Dobles mixto (hombre/mujer vs hombre/mujer)

- EL PARTIDO

El partido comienza con el saque, que se hace desde el área de servicio del lado derecho, en diagonal al área de servicio opuesta. Se sigue sacando, cambiando cada vez de área, de derecha a izquierda, hasta que se comete falta, momento en el que le corresponderá sacar al adversario (recupera saque). Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en los **puntos pares** se saca desde el **lado derecho** y en los **impares** desde el **izquierdo**. Sólo el jugador que realiza el saque puede anotar un punto.

El partido se jugará al mejor de tres juegos, a menos que se haya acordado de otra manera.

El lado que consiga un tanto sumará un punto a su tanteo y seguirá sacando hasta que falle o el otro lado marque punto. El lado que primero **gane 21 puntos** ganará un juego. Si en el tanteo se empata a 20, el lado que primero consiga alcanzar una diferencia de 2 puntos, ganará el juego. Si en el tanteo se empata a 29, el lado que consiga el punto número 30 ganará el juego. El lado que gane un juego sacará primero en el siguiente juego.

- GOLPES BÁSICOS

- 1) El saque

Los partidos de bádminton comienzan con el saque, que se debe realizar desde el área de servicio del lado derecho, y se debe dirigir hacia el área de saque opuesto situado en diagonal. El saque se debe realizar siempre por debajo de la cintura. El jugador que tiene en su poder el servicio continúa sacando, cambiando cada vez de área, de derecha a izquierda, hasta que pierde el punto, momento en el que corresponderá sacar al adversario. Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en los **puntos pares** se saca desde el **lado derecho** y en los **impares** desde el **izquierdo**. No debemos olvidar que la superficie de juego válida no es la misma para el juego **individual** que el de **dobles**. Es falta de saque:

Existen diferentes tipos de saque:

- Saque corto: de derecha o de revés
- Saque largo: de derecha

Es falta de saque si:

- Se saca por encima de la cintura
- La cabeza de la raqueta está por encima de la mano que la sujeta en el momento del golpeo.
- Levantar un pie en el momento de realizar o recibir un servicio.

- 2) Clear

Golpe de mano alta que se ejecuta desde el fondo de la pista y va hasta el fondo de la pista contraria, buscando que caiga cerca de la línea de fondo contraria. Se puede ejecutar de derecha o de revés.

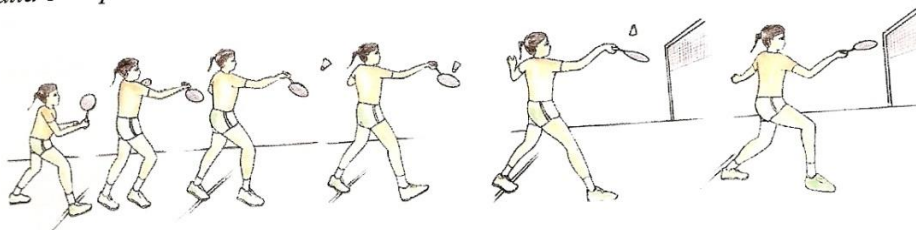


### 3) La Dejada

Es un golpe que consiste en colocar el volante entre el espacio comprendido entre la red y la línea de saque corto. Tras sobrepasar la red, el volante desciende y cae próximo a ésta en el campo contrario. Podemos distinguir 2 tipos de dejadas:

+ **Dejada baja.**- Se utiliza tras una dejada alta o un remate, y la raqueta sale desde abajo, estirando el codo y con la mano en prolongación del antebrazo.

+ **dejada alta o Drop.**- Se golpea por encima de la cabeza, similar al clear pero la velocidad en el impacto es menor ya que freno el movimiento. De esta manera el volante se frena al pasar por encima de la red y cae cerca de esta. Es una finta de Clear.



### 4) Globo o lob

Golpe de mano baja que se ejecuta desde posiciones centrales o delanteras y que va dirigido hacia el fondo de la pista contraria. Se puede ejecutar de derecha o de revés. Se trata de un golpeo defensivo, con el objetivo de recuperar la posición básica de juego.

### 5) Remate o smash

Es el golpe ofensivo por excelencia, siempre se realiza de mano alta y su trayectoria es descendente. Se ejecuta golpeando fuertemente el volante, imprimiéndole una trayectoria recta, tensa y oblicua al suelo. La cabeza de la raqueta tiene que terminar mirando hacia el suelo.

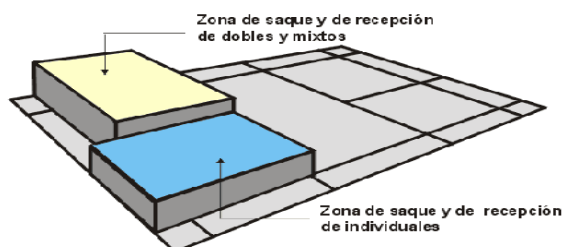
### 6) Drive

Golpe ofensivo en el que el objetivo es que el volante pase a una altura cercana a la red rápido y paralelo al suelo. Se golpea el volante con la raqueta a la altura de la cabeza. Se puede realizar de derecha y de revés.

#### • RESUMEN DE GOLPES

MANO ALTA	MANO BAJA	MEDIA ALTURA
Clear	Lob o globo	Drive
Remate o smash	Dejada baja	
Dejada alta	Saques	

#### • JUEGO DE INDIVIDUALES 1 vs 1 Y DE DOBLES 2 vs 2



- **NOCIONES BÁSICA DE REGLAMENTO**

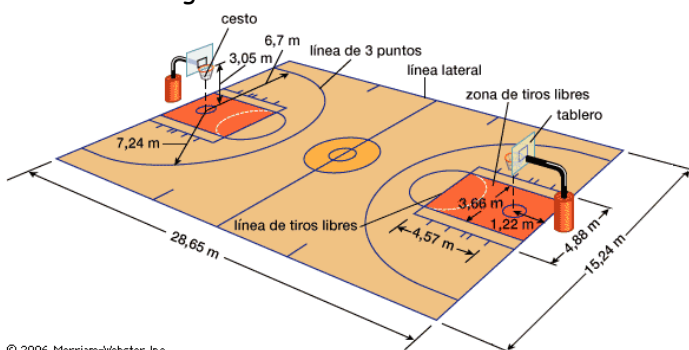
- Cuando se comete falta en el saque el adversario suma un punto y recupera el saque.
- Si durante el juego el volante toca la red y pasa al campo contrario, el golpe es válido.
- Si durante el juego, en un golpeo el jugador toca la red con el cuerpo o con la raqueta es falta y por lo tanto pierde automáticamente el punto.
- El volante solo puede ser golpeado una vez en cada jugada. Si un jugador lo golpea dos veces es falta, y por lo tanto pierde el punto.
- No existe la media de saque.

## **BALONCESTO**

El Baloncesto es un deporte colectivo de cooperación - oposición que se lleva a cabo en un espacio común para todos y con participación simultánea por parte de los equipos.

### **EL TERRENO DE JUEGO. -**

Está compuesto por un campo de 28 mt de largo por 15 de ancho, y en el podemos observar las diferentes marcaciones importantes para el juego: las líneas de banda, las líneas de fondo, el círculo central la línea de tiros libres, la línea de lanzamiento de 3 mt o el área de 3 segundos.



© 2006 Merriam-Webster, Inc.

### **CARACTERÍSTICAS. -**

- + Cada equipo está formado por cinco jugadores con un objetivo común: marcar el mayor número de canastas e impedir que el equipo contrario cumpla su objetivo.
- + Un partido se compone de 4 tiempos de 10 minutos cada uno y a reloj parado (es decir se para el cronómetro cada vez que el balón sale).
- + Existen canastas con diferente puntuación en función del lugar desde donde se lanzan.

### **ASPECTOS REGLAMENTARIOS. -**

- + No se pueden dar más de 2 pasos con el balón en las manos, ya que se cometerían **PASOS**.
- + No se puede golpear el balón ni con el pie ni con el puño.
- + Se cometerán **DOBLES** en las siguientes situaciones:
  - \* Al botar la pelota, agarrarla y volverla a botar.
  - \* Al botar la pelota con las dos manos.
  - \* Al dar dos toques seguidos al balón sin que este haya botado.
- + Una **falta personal** es una falta de jugador que implica el contacto ilegal con un adversario, esté el balón vivo o muerto.
- + Se comete **campo atrás** cuando el equipo que progresa dirección a canasta ya ha pasado la mitad del campo y vuelve a bajar el balón a su campo.
- + Un equipo dispone de 24 segundos desde que tiene la posesión del balón hasta que tira a canasta.
- + Un equipo dispone de 8 segundos para pasar del medio campo en posesión del balón.

+ Un jugador no debe permanecer en el área restringida de sus adversarios durante más de 3 segundos consecutivos mientras su equipo tenga el control del balón.

### ACCIONES TECNICAS. -

- El agarre del balón.- Se debe agarrar el balón de forma que proporcione sujeción adoptando una posición que permita protegerlo del contrario. Esta posición se denomina **Triple amenaza**, ya que permite pasar, botar y lanzar.



- Los pases.- Son la forma más rápida de mover el balón. La forma de pase puede variar y depende de la situación del receptor al que se dirige. Los pases siempre han de ir a la mano del compañero más alejada del defensor. Distinguimos los siguientes pases:

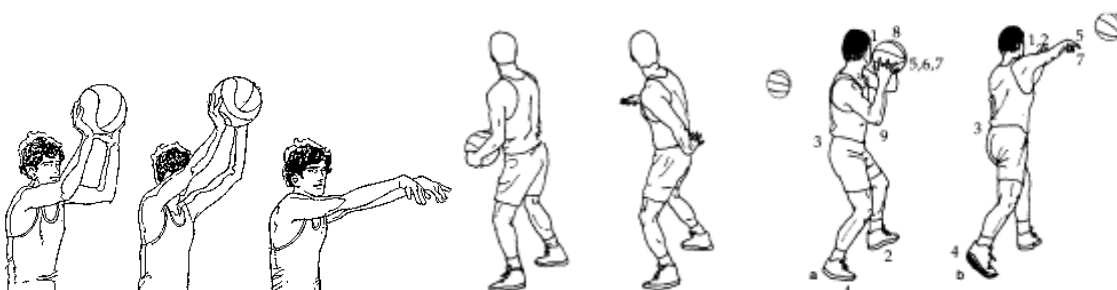
+ **Pase de pecho.** - Con las 2 manos a la altura del pecho. Para distancias medias

+ **Pase picado.** - El balón debe botar antes de que lo reciba el compañero. Para distancias medias.

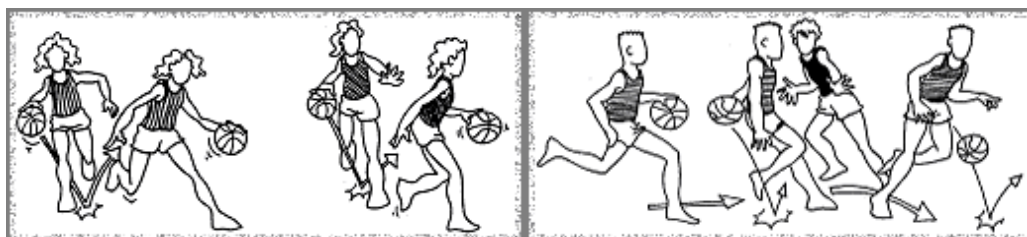
+ **Pase por encima de la cabeza a dos manos.** - El balón sale desde detrás de la cabeza con un movimiento de flexión - extensión. Se utiliza para largas distancias

+ **Pase de espaldas.** - El balón sale por la espalda tras un movimiento de flexión de brazo. Para distancias cercanas o medias.

+ **Pase de beisbol.** - El balón sale con una mano y a un lado de la cabeza. Se utiliza para largas distancias.



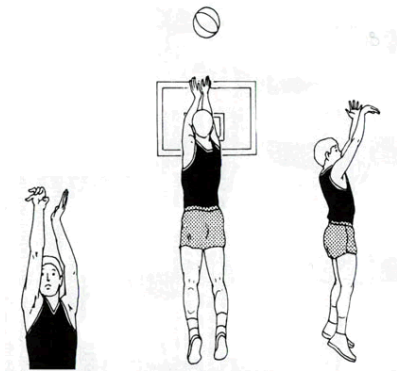
- Los cambios de dirección.- Son movimientos que consisten en variar la trayectoria, con o sin balón, con el objetivo de superar al defensor. En todos los cambios de dirección con balón se realiza un cambio de la mano de bote, es decir, se empieza botando con una mano y se sale con otra. Distinguimos:
  - + **Cambio de dirección por delante o normal.**- El bote del cambio de mano se efectúa cuando la pierna de la misma mano de bote esté adelantada.
  - + **Cambio de dirección de pivote o reverso.**- El giro de pivote se efectúa con rapidez, colocando el pie contrario a la mano de bote en primer lugar.
  - + **Cambio de dirección entre las piernas.**- Se efectúa con un bote rápido entre las piernas, adelantando la pierna contraria a la mano de bote.
  - + **Cambio de dirección por la espalda.**- Adelantamos la pierna de la mano de bote y realizamos un bote rápido por la espalda.



- Entradas a canasta en bandeja.- Es el lanzamiento más efectivo. Se puede realizar tras recibir un pase o tras acercarnos botando. La mano que hace el lanzamiento corresponde al lado por el que estamos entrando, si entramos por derecha lanzamos con derecha y al contrario. Por lo tanto:
  - + Si entramos botando por la derecha: derecha - Izquierda y tiro con la mano derecha.
  - + Si entramos botando por la izquierda: Izquierda - derecha y tiro con la mano izquierda.



- El tiro.- Partiendo desde la posición de triple amenaza se eleva el balón a la altura de la cabeza y el impulso se realiza por la extensión de rodillas y el brazo al mismo tiempo.



- El bote.- Es el recurso técnico que nos permite avanzar con el balón. Podemos diferenciar diferentes tipos de bote:
  - + Bote de Protección.- Es un bote vertical que se realiza desde la posición de triple amenaza y que tiene como objetivo proteger el balón del contrario.
  - + Bote de Velocidad.- Colocamos la mano ligeramente más retrasada, de este modo la trayectoria del balón será más horizontal y podremos correr detrás de él.
  - + Bote Vertical.- Para desplazarnos andando. La mano se coloca encima del balón.



## PRINCIPIOS DE HIGIENE POSTURAL

A lo largo del día las personas adoptan diferentes posturas dependiendo de la actividad que realizan. La adquisición de **malos hábitos posturales** puede desencadenar principalmente **dolores de espalda**, de ahí que sea necesario corregirlos y adecuar el estilo de vida para reducir y evitar el dolor. Los factores que han demostrado asociarse a un mayor riesgo de padecer dolor de espalda y que son frecuentes entre los jóvenes son:

- + El sedentarismo, que conlleva falta de fuerza muscular.
- + Los hábitos posturales incorrectos.
- + La inadecuada práctica competitiva de algunos deportes (por ejemplo la rítmica).

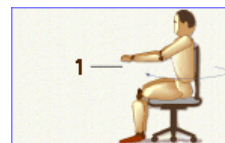


**La higiene postural** es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de **normas y hábitos** para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana.

A continuación se dan recomendaciones básicas para aprender a realizar los esfuerzos de las actividades cotidianas de forma adecuada con el fin de facilitar la adquisición de hábitos saludables y prevenir lesiones en la espalda

### Al estar acostado

- Mejor situarse boca arriba. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado.

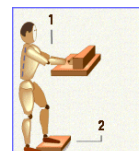


### Al estar sentado

- Se debe apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas
- La silla, con una suave prominencia en el respaldo, debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna está al estar de pie

### Al levantar y transportar pesos

- Agáchese flexionando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados y lo más cerca posible del peso que debe cargar
- Levantar los pesos tan solo hasta la altura del pecho con los codos flexionados para asegurar que la carga está lo más pegada al cuerpo que sea posible. Si debe colocarlos más arriba, súbase a una banqueta o escalera.



### Al estar de pie

- Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto. Alterne un pie tras otro. Cambie la postura tan frecuentemente como pueda
- No esté de pie parado si puede estar andando
- Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando.

### Al levantarse y sentarse

- Para levantarse de la cama, gire para apoyarse en un costado y después, apoyándose con los brazos, incorpórese de lado hasta sentarse
- Si se levanta de una silla, apóyese en los reposabrazos.
- Siéntese controladamente, no se desplome, lo más atrás posible en la silla, apoyando la columna en el respaldo.

### Al vestirse

- Permanezca sentado al ponerse los calcetines y zapatos, elevando la pierna a la altura de la cadera o bien cruzándola sobre la contraria
- Para atarse los cordones, agáchese con las rodillas flexionadas o eleve el pie apoyándolo en una silla o taburete