

## UNIDAD 05

### LOS DEPORTES DE ADVERSARIO

1. Los deportes de adversario
2. Juegos y actividades de lucha
3. Deportes de adversario con o sin instrumentos
4. El bádminton
5. El tenis de mesa
6. El paddle
7. Las palas

#### Actividades

- Practicamos el bádminton
- Otros deportes de raqueta

Lucha



PING PONG



Esgrima



Los deportes que podemos practicar son muy variados. Seguro que conoces muchos, sobre todo los llamados deportes individuales y colectivos. El atletismo, la gimnasia, la natación, o el balonmano, el fútbol, el baloncesto, etc.

Sin embargo, «a caballo» entre ellos, es decir, entre los individuales y los colectivos vamos a hablarte de otros deportes a los que llamamos de adversario.

Pelear, reñir, luchar... han sido comportamientos generalizados en los seres humanos a lo largo de la historia. Han servido para la propia supervivencia, como preparación para la guerra, y en muchos casos, como juegos y actividades recreativas. Es esta última acepción la que nos interesa, y donde encontramos

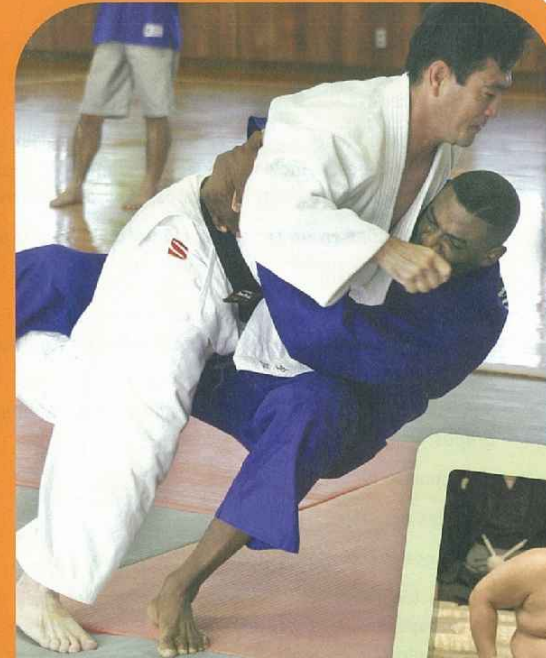
una gran variedad de tareas, habilidades, etc. Cuando has realizado juegos donde el objetivo era empujar, coger o derribar al contrincante estabas realizando juegos de lucha o de adversario.

Igualmente, cuando has jugado con la mano a golpear una pelota contra una pared, o has utilizado una raqueta, las palas en la playa, e incluso cuando jugabas al «ping pong», también practicabas deporte de adversario.

En esta unidad vamos a ver las características comunes y fundamentales de estas actividades, juegos y deportes, así como profundizar en alguno de ellos, con el fin de que los conozcas mejor. En clase o por tu cuenta, podrás practicar muchos de ellos.

Agarrar, derribar, inmovilizar,...

Volante



Sumo



Tatami



1. ¿Qué deportes de adversario conoces?
2. ¿Qué deportes de raqueta conoces? ¿Cuáles has practicado?
3. ¿Has practicado alguna vez deportes de lucha?
4. ¿Has oído hablar de las Artes Marciales? ¿De cuál?



## 1

### Los deportes de adversario

Aunque hay muchos y muy variados en sus formas, vamos a distinguir dos grandes grupos:

- **Deportes de adversario con o sin instrumentos** (raquetas, palas, etc.) con el terreno de juego en común o dividido por una cuerda o red.

Son juegos y deportes donde se enfrentan un jugador contra otro, por parejas, e incluso por equipos, intercambiando un móvil mediante golpes con las manos, pies o un instrumento.

Se pueden jugar en un terreno común o dividido por una red.

- **Deportes de lucha**

Son juegos y deportes donde mediante la lucha con el cuerpo, golpes o con un instrumento se trata de derribar, golpear o «tocar» al contrario.

Son muy diferentes, y para poder clasificarlos hablaremos de tres grupos:

- Deportes de lucha.
- Artes marciales.
- Juegos y actividades de lucha.

En Educación física vamos a practicar estos deportes pero de una forma adaptada, es decir, modificando los reglamentos, los instrumentos y materiales, y las formas de juego, para que os sea más fácil realizarlos, evitar situaciones de riesgo y participéis activamente.

Por ello, más que de deportes hablaremos de juegos y actividades con raquetas o juegos y actividades de lucha.



## 2

### Juegos y actividades de lucha

Desde siempre los seres humanos han realizado actividades y juegos donde el objeto principal era luchar para vencer al adversario, utilizando para ello la fuerza, los engaños, las «tretas», etc.

Bajo este nombre encontramos una gran variedad de prácticas con las que los hombres y mujeres han intentado canalizar ese instintivo afán de luchar. Tienen como característica común el duelo o confrontación que se produce cuerpo a cuerpo entre dos contendientes y cuya finalidad es derribar, tocar o golpear de manera reglamentaria al adversario con el objeto de vencer.

El objetivo final no es directamente el adversario, sino superarle mediante una gran variedad de técnicas; explotando los puntos fuertes de cada uno; aprovechando las debilidades del contrario; ocultando o enmascarando las nuestras; engañando, sorprendiendo al rival y obteniendo al final una victoria contra uno mismo y contra el contrincante deportivo.

Son juegos y deportes muy antiguos. Algunos se remontan a las primeras olimpiadas y han sido precursores de deportes actuales. La lucha, el pugilato o el pancracio eran habituales en Olimpia.

Otros tienen su origen en la filosofía y religiones orientales, y formaban parte de un modelo de vida. En este grupo situaríamos todas las artes marciales.

De forma más sencilla, cuando jugamos a derribar a un compañero o hemos peleado jugando con un amigo, o cuando luchamos por un objeto o por la conquista de un espacio utilizando el cuerpo a cuerpo estamos haciendo actividades y juegos de lucha.






#### 2.1. Características

Son muy diferentes entre sí.

- Son prácticas muy exigentes desde el punto de vista físico, técnico y táctico.
- El espacio donde se desarrolla la lucha es reducido, con proximidad constante entre los contendientes, siendo deportes muy emotivos y afectivos.
- Las técnicas específicas de cada uno de los deportes de lucha son muy variadas en función de si el objetivo es derribar, golpear, inmovilizar o tocar.
- Se necesitan movimientos muy precisos y realizados con gran rapidez, para así sorprender al adversario.
- Pueden ayudar a controlar la agresividad de los individuos, están muy reglamentados y educan en los valores del deporte contribuyendo a una formación integral de las personas que lo practican.

- Favorece la autoestima, el conocimiento de las posibilidades y limitaciones propias y de los compañeros, el coraje, la cooperación, la voluntad, la capacidad para esforzarse, la perseverancia, y sobre todo el dominio de uno mismo.

## 2.2. Clasificación

Juegos y habilidades de lucha	Ejemplos	
Juegos y situaciones de enseñanza cuyo objeto es agarrar, empujar, derribar, inmovilizar, etc. a los compañeros y donde se coopera para aprender y mejorar.	Juegos de agarre/derribo Juegos de lucha por un objeto Juegos para conquistar un espacio Técnicas de defensa personal	
Deportes de lucha	Ejemplos	
Deportes cuyo objeto es derribar al contrario.	Judo Lucha libre Lucha grecorromana Lucha canaria	
Deportes cuyo objeto es golpear.	Boxeo Karate Taek Wondo	
Deportes cuyo objeto es tocar o golpear con un instrumento.	Esgrima Kendo Palo canario	
Artes marciales	Ejemplos	
Deportes tradicionales con una base muy religiosa y vinculados a filosofías orientales.	Sumo Kung Fu Aikido Karate Taek Wondo	

## 2.3. Juegos y actividades de lucha

Más de una vez en el parque, en el patio del colegio, en tu casa, en la piscina, has sido protagonista o espectador de escenas donde tú mismo o compañeros y amigos habéis luchado. Con forcejeos, agares y empujones entre gritos y risas jugabais a luchar.

Y es precisamente el juego el protagonista principal de estas actividades en sus inicios. Queremos aprovechar lo que ya sabes hacer para que de una manera divertida practiques actividades de lucha en las clases de Educación Física, y te sirvan de introducción a los llamados deportes de adversario, de lucha o de combate.

Como irás viendo, con la precaución necesaria y ciertas normas, es fácil realizar estas actividades. No se necesita un material especial ni tampoco ser un experto ni especialista en técnicas muy sofisticadas.



Eso sí, deberás tener en cuenta ciertos aspectos:

- Atiende siempre las indicaciones del profesor, sobre todo en lo relativo a la seguridad, control de la agresividad, caídas, emparejamiento, etc.
- Es importante que te familiarices con las formas de caer y el contacto físico, puntos clave en estas actividades. Te servirá para evitar lesiones, sentirte seguro y participar con mayor interés.
- Tu compañero es pieza fundamental de tu aprendizaje y diversión. Es un contrincante deportivo, que te servirá para medir tus fuerzas, tus avances, y sobre todo, a controlar tus emociones. No es el objeto de la lucha. También eres responsable de su seguridad y de su mejora.
- Debes aceptar las posibilidades y limitaciones de los demás.

## 2.4. Formas de jugar y luchar



Juegos de persecución, de coger y tocar.



Juegos de lucha cuyo objetivo es mantener la posesión de un objeto, conquistarlo o quitárselo a uno o varios compañeros.



Juegos de lucha cuerpo a cuerpo donde el objeto es conquistar un espacio o sacar del mismo a otro u otros.



Juegos de lucha cuerpo a cuerpo donde el objeto es desequilibrar, derribar, inmovilizar, etc.

## 2.5. Actividades de lucha

Una vez nos hemos iniciado a través de los juegos, podemos seguir practicando y mejorando con actividades propiamente de lucha.

Las podemos definir como situaciones de oposición y lucha cuerpo a cuerpo de un nivel o grado superior a los juegos, donde las acciones son parecidas o propias de los deportes de lucha pero sin llegar a la reglamentación y complejidad de los mismos.

Igualmente, mantienen el espíritu lúdico, de divertimento y respeto al adversario que los juegos descritos anteriormente.

### Actividades de lucha para coger o derribar al adversario

- El objetivo es coger al adversario para desequilibrarlo y derribarlo.
- Puede realizarse de pie o en el suelo. Normalmente, si se empieza en posición erguida, la lucha suele continuar en el suelo.

- Es por ello imprescindible antes de luchar aprender a caer en el suelo, y practicar sobre superficies que amortigüen las caídas: colchonetas, tatamis, etc.
- Se realizan en contacto muy próximo, en espacio reducido, y donde la rapidez en las decisiones a tomar por parte de los contrincantes es un factor fundamental.
- El equilibrio, la fuerza, la agilidad y el estudio del adversario son cualidades muy importantes en estas situaciones.
- Las posibles técnicas a utilizar son muy ricas y variadas.
- Son las más practicadas en las clases de Educación física y te servirán como base de los deportes de lucha.
- El deporte con el cual tiene más relación es el judo.

### Actividades de lucha para tocar o golpear

- El objetivo es golpear con brazos, manos o piernas al contrincante, o bien, parar, esquivar o amortiguar los golpes del contrincante.
- Es necesaria una buena observación del contrario, tener velocidad de reacción y capacidad de disociación segmentaria (realizar diferentes acciones con los miembros inferiores y superiores al mismo tiempo. Por ejemplo, desplazarse con las piernas y golpear con los brazos).
- El espacio de lucha es más amplio que en las anteriores y se reduce considerablemente el contacto cuerpo a cuerpo.
- Se requiere determinado material de protección.
- Las posibilidades de prácticas en las clases de Educación Física son menores que las del anterior grupo.
- Ejemplos de deportes relacionados con este grupo son el kárate, taekwondo, etc.

### Actividades de lucha para tocar o golpear con un instrumento

- Muy parecidas a las del grupo anterior, con la particularidad de que se toca o golpea con un instrumento u objeto.
- Las características de estas actividades van a variar en función de la forma y tamaño del objeto utilizado.
- Al igual que el grupo anterior de situaciones y actividades, es necesario material específico, lo que a veces limita su práctica en las clases de Educación física.
- Se relaciona con deportes como la esgrima, algunas artes marciales y ciertos juegos y deportes tradicionales como el palo canario.

## 3

## Deportes de adversario con o sin instrumentos

### 3.1. Características principales

Nos vamos a centrar en los deportes de adversarios que se juegan de forma individual o en la modalidad de dobles, en una cancha dividida y sin o con un instrumento como implemento. Por ejemplo, el tenis, el bádminton, tenis de mesa, etc.

Mediante golpes, dos jugadores, uno contra otro, se intercambian un móvil, tratando de enviar el objeto al espacio del adversario y lo más alejado del mismo para que:

- el rival no lo devuelva,
- lo golpee de forma incorrecta,
- o cometa un error, enviándolo fuera del terreno o contra la red.

Son muy variados y muy ricos desde el punto de vista motriz.

No existe en ningún momento contacto físico con el oponente, a diferencia de otros deportes como el balonmano, fútbol, etc.

Es importante tener una buena coordinación óculo-manual que permita golpes precisos con la mano o con el instrumento, a la vez que fuerza y potencia de golpeo.

El tamaño y forma, así como los materiales de los móviles e implementos con los que se juegan son muy variados y distintos. Así las pelotas de tenis, el volante de bádminton o una indaca son muy diferentes entre sí. De la misma forma que una pala, una raqueta de tenis de mesa, una raqueta de *shuttleball*, etc.

Son deportes muy divertidos, donde se puede competir para conseguir más puntos que el rival o simplemente practicarlo en forma de juego, intercambiando golpes.

Se puede jugar en diferentes superficies, e incluso, algunos de ellos, fuera de los terrenos reglamentarios, y hacerlo en lugares más atractivos: en la playa, en un parque, en el campo.




No hay un tiempo de juego preestablecido. Generalmente se juega a un número de sets o puntos.

Las técnicas de los golpes tienen mucho en común lo que facilita la aplicación de lo que se aprende en uno a otro. Por ejemplo, el golpe de derechas es muy parecido en el tenis, en el bádminton, en las palas, aunque con matices que marcan las diferencias.

Los aspectos tácticos de estos deportes también son muy interesantes.

Hay que ser muy observador. Estar muy bien situado (lo más centrado posible en el terreno de juego), desplazarse para golpear, anticiparse a la acción del rival, decidir rápidamente, «engañar» al contrario para que no sepa dónde vas a enviar el móvil, etc.

### 3.2. Clasificación

<p>Juegos y deportes de golpes sin instrumentos</p>	<p>Pelota valenciana Pelota mano canaria Indiaca</p>	
<p>Juegos y deportes de golpes con instrumentos</p>	<p>Tenis Tenis de mesa Bádminton Paddel Palas Shutteball Palma corta Indiaca con raquetas o palas</p>	
<p>Juegos y deportes de pared</p>	<p>Pelota vasca Pala Frontenis Squash Cesta Punta</p>	

## 5

### El tenis de mesa

#### 5.1. En qué consiste

El tenis de mesa o ping-pong se juega sobre una mesa rectangular que tiene en el centro una red; los jugadores se intercambian la pelota mediante golpes con las raquetas o palas de ping-pong.

#### 5.2. Los materiales

##### La mesa

Las hay de muchos tipos. Normalmente son de madera y de color verde.

##### La pala

Es más pequeña que la utilizada en el juego de palas y tiene el mango más corto; su superficie está recubierta con una capa de goma.

##### La pelota

Es pequeña y muy ligera, lo que permite que sea muy rápida y rebote con facilidad sobre la mesa y las palas. Normalmente es blanca pero puede ser de otro color.

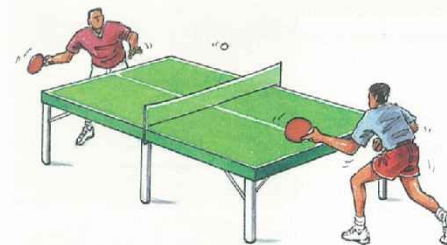
#### 5.3. Algunas reglas

##### Se puede...

- Golpear la pelota con cualquier parte de la raqueta o pala.
- Golpear la pelota directamente, sin que bote en nuestro campo.
- Golpear con la pelota la red, siempre que caiga en el campo contrario. Si esto ocurre en el saque, tendremos que repetirlo.
- Acercarnos y alejarnos de la mesa para ajustarnos al movimiento de la pelota.

##### No se puede...

- Golpear con la raqueta en la mesa o apoyarnos en ella con cualquier parte del cuerpo.
- Lanzar la pelota contra la red sin sobrepasarla.
- Enviar la pelota fuera de los límites de la mesa sin que antes haya botado en el campo contrario.
- Enviar en el saque la pelota directamente al campo contrario sin que bote antes en el nuestro.



## 5.4. Acciones técnicas principales

### El agarre

Es importante saber coger bien la pala y existen variadas formas. Lo importante es que la sujetes bien, y adaptes tus dedos al mango.

### El saque

- Con esta acción se inicia el juego, y es obligatorio que la pelota toque en nuestro campo antes de lanzarla.
- La forma más sencilla es golpeando de «derechas» para que la pelota rebote en la mesa y vaya hacia el campo contrario.
- Hay que enviarla con la fuerza suficiente para que supere la red.



### Golpe de derecha o drive

- Se ejecuta extendiendo el brazo hacia atrás y separando la mano del cuerpo.
- Luego se golpea la pelota desde atrás hacia delante (los zurdos lo hacen con la mano izquierda).
- Es un golpe potente que hace que la pelota consiga gran velocidad.



### Golpe de revés

- Se ejecuta con el revés de la pala.
- El brazo que golpea se coloca prácticamente a la altura del pecho y a esa altura se realiza el movimiento.
- Tiene mucha importancia el movimiento de muñeca para dirigir bien la pelota hacia el campo contrario.

## 5.5. Formas de jugar

- Puedes jugar con un compañero a golpear la pelota, sin reglas ni puntos. Es muy indicado para aprender y practicar los golpes.
- El juego puede realizarse individualmente o en parejas.
- Sería interesante que jugases un partido con tus compañeros:
  - podéis poner un límite de puntos: 11 o 21 (es lo que se hace habitualmente);
  - cada juego lo conseguirá quien antes llegue a 11 o 21;
  - durante un juego, cada uno saca durante cinco puntos, luego pasa a sacar el adversario, hasta que finalice el juego.



## 6

## El paddle

Se juega contra un adversario y con raqueta, y se caracteriza por una primacía de la táctica sobre la técnica.



El terreno de juego.

### 6.1. En qué consiste

Se juega en un terreno dividido en dos por una red. Los jugadores se intercambian de forma alternativa una pelota de lado a lado del campo de juego: el objetivo es enviar la pelota de tal forma que los adversarios no la puedan devolver.

### 6.2. Dónde se juega

El terreno de juego tiene unas dimensiones de  $20 \times 10$  m, delimitado por paredes en los fondos. Igualmente los laterales están cerrados por una pared de 4 metros, con un corte diagonal, en escalera, más una alambrada que cierra todo el recinto. En el centro, dividiendo la pista, una red con una altura de 88 cm.

### 6.3. Los materiales

Necesitamos las palas o raquetas de *paddle* y un juego de pelotas.

### 6.4. Reglas principales

- La pista de *paddle* tiene pintadas una serie de líneas, que realmente solo se utilizan para el saque, que debe realizarse desde el fondo en diagonal y la pelota debe botar, una vez superada la red, dentro del rectángulo delimitado del campo contrario.
- Para que el saque sea válido hay que golpear la pelota por debajo de la cintura.
- Solo es válido un bote en el suelo; pero después del suelo puede golpear en una pared, en ambas o en la red metálica.
- El saque no debe tocar la red metálica porque quedaría invalidado.



Los materiales.

### Cómo se puntúa

Se juega al mejor de tres sets y cada set, al mejor de seis juegos. La puntuación de cada juego es igual a la del tenis (15, 30, 40 y el cuarto punto con que se gana el juego).

En caso de empate a 40 (iguales), ganará el juego quien consiga dos tantos más. El primer punto después del empate se denomina «ventaja», en caso de ganar el siguiente el mismo jugador, gana el juego. Si no es así, se vuelve a la situación anterior de «iguales».

Ganará el set el jugador que sea capaz de anotarse antes seis juegos. Si el contrario gana cinco, deberá jugarse hasta que uno de ellos consiga una diferencia de dos juegos a su favor.

## 6.5. Acciones técnicas principales

### El agarre

Tiene que ser firme, y que nos permita dar todos los golpes sin cambiar la posición de las manos.

### Los desplazamientos

Nos ayudan a colocarnos y movernos por el terreno de juego para golpear.

### Los golpes

En el *paddle*, al contrario que en otros deportes de raqueta, más que golpear parece que se empuja y acompaña la pelota. La proximidad de las paredes y del compañero no permite movimientos amplios previos al golpe.

Los más importantes son:

- **Golpe de derecha.** El más clásico y fácil de ejecutar.
- **Golpe de revés.** Se golpea en diagonal, con el revés de la pala y cruzando el brazo por delante del cuerpo.
- **El globo.** Es un golpe fundamental, pues se utiliza continuamente. Puede ser un golpeo tanto defensivo como ofensivo. La pala mira hacia arriba y hay que acompañarla más que golpearla.
- **La volea.** Se realiza sin que la pelota bote en el suelo. Normalmente se ejecuta cerca de la red, y sin golpear, sencillamente interponiendo la raqueta en la dirección de la pelota.
- **El smash o remate.** Se utiliza ante una pelota alta, golpeándola de arriba abajo; se trata de un golpe fundamentalmente ofensivo.

### El saque

- Cada uno de los jugadores debe de estar en su campo y el que saca debe situarse por detrás de la línea de saque, a uno de los lados de la línea central.
- Debe de botar la pelota, golpearla por debajo de la cintura y lanzarla en diagonal al campo contrario.
- La pelota tiene que pasar por encima de la red y botar dentro de la zona de saque del equipo contrario.
- Si no se hace bien, el jugador que saca puede repetir una vez más.

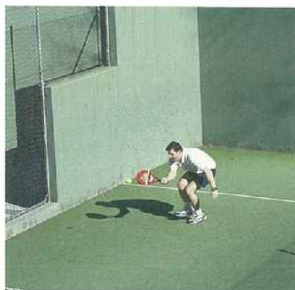
## 6.6. Formas de jugar

Existen dos formas fundamentales de jugar:

- **Individual.** Cuando dos jugadores se enfrentan entre sí.
- **Por parejas.** Cuando se enfrentan dos equipos de dos jugadores cada uno.



▼ Golpe de revés.



▼ Volea.

### + Las paredes

Son los elementos que hacen al *paddle* diferente a otros deportes de raqueta.

La pelota rebota continuamente en ellas, sobre todo en las esquinas, por lo que es importante tenerlas en cuenta a la hora de jugar.

La mayoría de las veces es preferible que golpee previamente la pared, pues nos permite colocarnos.

## 7

## Las palas

### 7.1. En qué consiste

Sobre un terreno de juego delimitado o no, dos jugadores intercambian una pelota de un lado a otro golpeándola con una pala.

### 7.2. Dónde se juega

Se puede jugar en cualquier terreno delimitado o no. Si lo practicas de una forma recreativa, no necesitas más que un terreno libre, dos palas, una pelota y un compañero.

### 7.3. Los materiales

#### La pala

Los historiadores la describen como «un largo mango unido a un cuadro armado con un enrejado de cuerdas o un pergamino». Algunos la llamaron raqueta.

Las hay muy variadas. Las más comunes son de superficie ancha y de mango corto, aunque este puede tener un tamaño variable.

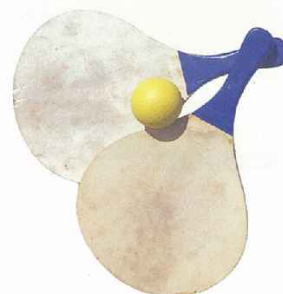
#### La pelota

También pueden ser variables. Las más conocidas son las de tenis, aunque también se utilizan otras más pequeñas y macizas. Incluso las hay de materiales más ligeros, como si fueran esponjas.

### 7.4. Algunas reglas

Al principio se juega libremente hasta que se coge algo de práctica. Después se pueden ir poniendo las propias reglas y formas de competir, similares a las de otros deportes con raquetas como el tenis o el tenis de mesa:

- jugar a dar golpes hasta que uno falla;
- delimitar un terreno de juego y dividirlo en dos. Se puede utilizar una línea (en la playa) o una red (la de voleibol, la de tenis o una cuerda);
- no permitir ningún bote antes del golpeo (al principio es conveniente dejar un bote);
- anotar puntos cuando:
  - el adversario no devuelve la pelota;
  - sale la pelota fuera de los límites del campo sin que haya botado;
  - bota más de una vez sin que la devuelvan;
  - se toca o se da en la red (si juegas con red);



- introducir reglas en cuanto al saque: después de cada tanto hay que sacar desde la línea de fondo;
- poner un límite de puntos para ganar un juego o un partido: por ejemplo 11, 15 o 20.

### 7.5. Acciones técnicas principales

#### El agarre

La pala se coge con una mano, rodeando el mango con todos los dedos, con el pulgar oponiéndose a los demás.

#### Golpe de revés

- Se ejecuta cruzando el brazo del golpeo por delante del cuerpo, a la altura del pecho, flexionando y girando el tronco.
- Se golpea con el revés de la pala, extendiendo el brazo hacia delante.

#### Golpe de derecha

- Es la forma más natural de golpear, también conocida como drive. (Si eres zurdo, lo harás con la izquierda).
- Se ejecuta extendiendo el brazo hacia atrás y separando la mano del cuerpo.
- Se golpea la pelota extendiendo el brazo desde atrás hacia delante.

#### Golpe por encima de la cabeza

- Se realiza como si fuera un saque de tenis, sobre todo para devolver las pelotas altas.
- Se ejecuta llevando el brazo que golpea hacia atrás con el hombro retrasado y la mano por encima de la cabeza.
- El golpe se produce extendiendo el brazo y contactando con la pelota justo por encima de la cabeza.

### 7.6. Formas de jugar

- Podéis jugar en un frontón, golpeando la pelota contra la pared, tanto individualmente como con compañeros.
- El juego puede practicarse de forma libre o con reglas establecidas por vosotros mismos.
- El número de jugadores es variable: podéis jugar uno contra uno, o en dos parejas. El terreno también puede elegirse: la playa, el patio del colegio, etc., tanto con red como sin ella o bien contra la pared.

