

INDIAKA

1. INTRODUCCION

En líneas generales es necesario destacar en el juego de la indiacaca varias peculiaridades por las que consideramos interesante su aplicación en la escuela:

- Podemos catalogar el juego como un juego de golpeo, es decir para su control se utilizan las palmas de las manos para golpear
- El diseño de la indiacaca hace que su vuelo sea lento, esto hace que el juego sea muy asequible para los niños, ya que no hace falta rapidez de reflejos. Se puede decir por lo tanto que las habilidades de la indiacaca son de bajo nivel, por lo que su aprendizaje es sencillo y rápido.
- Obliga a usar indistintamente las dos manos para golpear y controlar. No son posibles los golpes de revés por lo que se golpea siempre con el mismo movimiento, pero con el brazo correspondiente. Si la indiacaca llega por la derecha, se golpea con esa mano y viceversa con la izquierda. El uso generalizado de las dos manos favorece el desarrollo del brazo no dominante, por lo que su práctica se aconseja en las primeras edades, para disminuir las diferencias que se crean en la "lateralidad".
- La forma de desplazamiento durante el juego consiste en dos o tres pasos como máximo en cualquier dirección, acompañados al final de una toma de posición previa al golpe. No son frecuentes los saltos ni tampoco las carreras; por este motivo se trata de un esfuerzo predominantemente aeróbico, donde el sistema cardiorespiratorio se mantiene entre 120–160 p/m.
- El nivel de riesgo es muy escaso dado que no existen contactos físicos al estar los jugadores de los equipos separados por una red y ser la indiacaca muy ligera y de material blando.
- Aunque se puede golpear con los pies, debemos evitarlo ya que se deteriora. Las plumas de la indiacaca se rompen con facilidad y debemos evitar situaciones en las que puedan ser pisadas. También se descarta la posibilidad de utilizar palas.
- Aunque existen otras variantes de juego, el siguiente ejemplo es una de las posibilidades que mayor riqueza de movimientos y aplicaciones permite el juego real.

2. MATERIAL Y TIPOS DE INDIACA

La indiacaca escolar está formada por una pieza de gomaespuma de forma cilíndrica de unos 10 cm de longitud y 6 de ancho. Una de las bases del cilindro se utiliza como superficie de golpeo y la otra para incrustar un juego de 4 plumas de 20 cm de longitud cada una, unidas entre sí por una pieza de plástico.

En el mercado existe otra pero con la base de golpeo en forma de disco aunque su coste es mucho más elevado, al ser la base de mayor calidad.

Otro tipo es la llamada indiacaca china, mucho más pequeña y siendo su base de metal del tamaño de una moneda de 5 duros (antiguos) forrada de piel.

La indiacaca brasileña es de parecido tamaño a la nuestra pero la base está formada por un entrelazado doble de cuero y unas plumas de variados colores.

3. ELEMENTOS TÉCNICOS

• Objetivo del juego.

El objetivo del juego es conseguir que la indiacaca, mediante un golpe con alguna de las manos, pase por encima de la red y caiga dentro del otro campo. Para ello solo se permite un golpe que puede dar cualquiera de

los jugadores que componen el equipo. Una vez iniciada la jugada, el intercambio de golpes es continuado hasta que uno de los equipos consigue su propósito o se comete algún fallo penalizado por el reglamento. No se permiten dos golpes consecutivos de un equipo, excepto cuando se le da con los pies, en este caso se pueden dar tantos golpes como se quiera, hasta que se utilicen de nuevo una de las dos manos.

• Técnicas básicas.

En este punto vamos a hablar de las habilidades ó destrezas que se consideran más apropiadas para conseguir un buen dominio de juego. Existe una gran transferencia entre las técnicas utilizadas dentro del bádminton, voleibol o cualquier juego de raqueta o pala.

Las técnicas básicas más importantes para conseguir un buen desarrollo del juego son las siguientes:

• La posición en el campo.

El jugador deberá colocarse en una posición que le permita entrar en acción lo mas rápidamente posible. Esta posición se puede describir de la siguiente manera: pies separados a la altura de los hombros, piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo repartido entre ambas; el tronco estará un poco inclinado y los brazos se situaran semiflexionados a la altura de las caderas y por delante del cuerpo.

Siempre que se pueda se debe intentar no perder la posición básica del juego, incluso cuando haya que hacer desplazamientos. Solo varía la posición cuando el jugador espera un ataque del equipo contrario, en cuyo caso acentuará la flexión de las piernas, o bien cuando sea él el atacante y entonces adoptará una posición ofensiva.

La posición de los jugadores en cuanto a su situación en el campo variará según que equipo este al saque, en defensa o en ataque.

Cuando se este ejecutando el saque el otro jugador o jugadora deberá adelantarse al centro de la red para cortar desde esa posición las posibles devoluciones. El jugador que ha sacado se colocará posteriormente cubriendo toda la parte de atrás del campo.

Los jugadores en defensa se situarán en paralelo en la parte media del campo, cubriendo cada uno de la mitad del terreno de juego.

Cuando un jugador esta atacando el compañero debe, siempre que le permita la situación del juego, adelantarse a la red para cortar desde esa posición las devoluciones del otro equipo.

• Los desplazamientos

Se realizan siempre manteniendo la posición básica de juego mediante pequeños pasos, normalmente dos o tres pasos, que nos acercaran al punto de caída de la indiac. Nunca se cruzan los pies en los desplazamientos y el movimiento, para que sea rápido, deberá hacerse a ras del suelo, evitando los saltos. Como norma general, para los desplazamientos laterales iniciaremos siempre el movimiento con a pierna más próxima al sentido del movimiento, es decir, si vamos hacia la derecha moveremos primero la pierna derecha y viceversa.

• El saque

Para efectuar el saque el jugador, situado detrás de la línea de fondo de su campo, cogerá la indiac con la mano contraria al brazo de golpeo; la pierna correspondiente al brazo que va a golpear debe estar arrastrada; el brazo ejecutor realiza un movimiento de atrás hacia delante pasando muy cerca del costado, golpeando la indiac con la palma de la mano situada en posición palmar (palma hacia arriba). Es obligatorio que el punto de golpe se haga siempre por debajo de la cintura.

• Golpes defensivos

Son los golpes mas utilizados, realizándose indistintamente con las dos manos. Dado que en el juego de la indiaca no existen los golpes de revés debemos habituarnos a golpear con la mano más próxima al punto de caída de la indiaca.

Los golpes por debajo de la cintura son muy parecidos al movimiento se saque. En el golpe defensivo casi siempre habrá que ejecutar un desplazamiento previo, pero al final la posición de golpe será la misma que la explicada para el saque. Los golpes laterales se usan cuando no da tiempo a desplazarse y el golpe se ejecuta entre la cintura y los hombros, lanzando el brazo de golpeo lateralmente. El golpe de gancho, para recuperar aquellas indiacas que van al fondo del campo y cogen al jugador muy adelantado, consiste en lanzar el brazo lateralmente, de abajo-arriba, produciéndose el momento del golpe a la altura de los hombros ó por encima de la cabeza.

• Los golpes de ataque

Se produce golpeando la indiaca por encima

de los hombros ó de la cabeza, es muy parecido

al remate de voleibol. El brazo que golpea por encima

de la cabeza hay que mantenerlo flexionado hasta el

momento de iniciar el movimiento del remate.

Entonces se debe lanzar el brazo de forma explosiva

hasta extenderlo totalmente por encima de la cabeza.

El golpe se debe producir lo más alto posible, por encima

de la cabeza, con el brazo extendido y la mano abierta

con los dedos juntos y extendidos.

• Las caídas

No son muy frecuentes pero, a veces, una mala colocación en el campo ó bien una situación de juego comprometida nos obliga a efectuar una caída para poder golpear la indiaca. Para evitar golpes y rozaduras en las rodillas y en los costados debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Dar un paso muy largo en dirección al punto de caída de la indiaca.
- Al mismo tiempo, flexión profunda de la pierna correspondiente al lado del desplazamiento.
- Se golpea la indiaca.
- Se hace un pequeño giro para poder rodar sobre el lateral de la pierna y del costado correspondiente al brazo de golpeo.

Es decir; si golpeamos con la mano derecha la caída será por el costado derecho y viceversa con el lado izquierdo.

5.EJERCICIOS

Para el aprendizaje correcto de los golpes y habilidades básicas del juego de la indiacaca se aconsejan seguir los siguientes pasos en ejercicios individuales y por parejas:

• Ejercicios individuales

- Golpes con la palma derecha.
- Golpes con la palma izquierda
- Golpear alternando con una y otra mano
- Golpear con la palma de la mano por encima de la cabeza
- Los mismos ejercicios, pero golpeando con el dorso de la mano
- Golpear con los codos, con los hombros ó con la cabeza.
- Golpear con el empeine del pie derecho, luego con el izquierdo y posteriormente alternando derecho e izquierdo
- Los mismos ejercicios, pero golpeando con la parte interior del tobillo
- Golpeo utilizando de forma alternativa todos los golpes: empeine, tobillo interior y tobillo exterior
- Golpear la indiacaca con los pies el mayor número de veces, utilizando todos los golpes con los pies

2. Ejercicios por parejas

Todos los participantes se sitúan por parejas, uno a cada lado de la red:

- Pases sucesivos al compañero utilizando solamente los golpes defensivos de abajo.
- Lo mismo, pero con golpes laterales.
- El mismo ejercicio, pero con golpes de gancho.
- Golpes de ataque por encima de la cabeza, alternando golpes de derecha y de izquierda
- Uno de la pareja se sitúa cerca de la red y golpea por encima de la cabeza; el otro, situado lejos de la red, devuelve con golpes defensivos
- Saque corto y devolución al fondo del campo
- Saque corto y devolución en dejada
- Saque al fondo y devolución al fondo del campo también
- Saque al fondo y devolución en dejada
- Saque alto y devolución en remate
- Saque alto y devolución en dejada desde el fondo del campo
- Juego libre, cambiando de pareja cada cierto tiempo.

6. REGLAS DEL JUEGO

• Campo de juego.

Es igual al de bádminton en cuanto a sus dimensiones y a la altura de la red:

- 13.40 metros de largo por 6.10 metros de ancho
- 1.55 metros de altura se sitúa la altura de la red en su borde superior

• El encuentro

Se juega al mejor de dos sets, es decir, el equipo que gane dos juego gana el encuentro, en el caso de que cada equipo gane un juego se disputara un tercero que será el definitivo. Cada juego se compone de 15 puntos, debiéndose ganar siempre al menos por dos de diferencia hasta un máximo de 21 puntos.

• Para marcar punto

Es necesario en los dos primeros juegos disponer del saque; si se falla teniendo el saque, este se pierde y lo recupera el equipo contrario, pero no se anota punto ni a favor ni en contra. En le tercer juego o juego de desempate, cada vez que se comete una falta o un fallo se anota un punto el equipo contrario y recupera el saque o lo conserva en el caso de que ya lo tuviera.

- **El saque**

Se realiza desde detrás de la línea de fondo del campo respectivo. Es obligatorio realizar el saque golpeando la indiaca por debajo de la cintura y de abajo-arriba. Los jugadores deben alternar el saque cada vez que este se recupera.

- **Numero de jugadores**

Los equipos están formados por dos personas cada uno, pudiéndose mover en el campo libremente, excepto en le momento del saque, en el que deben permanecer parados.

- **Comienzo del encuentro.**

Para iniciar el encuentro se sortea el saque y el campo. Posteriormente cada equipo realizara el saque cuando le corresponda por el resultado de la jugada.

- **Numero de golpes**

Cada equipo solo dispone de un golpe con las manos para pasar la indiaca al otro campo; sin embargo, con los pies, los golpes pueden ser ilimitados.

- **Se consideran faltas:**

- Cuando la indiaca cae al suelo
- Cuando la indiaca no pasa por encima de la red
- Cuando un jugador toca la red
- Cuando se golpea la indiaca en campo contrario
- Cuando un equipo golpea dos veces consecutivas con las manos

- **Golpes a la indiaca**

Podemos golpear la indiaca con cualquier parte del cuerpo con la única limitación del numero de golpes. Con las manos un equipo puede darle una vez y con los pies pueden ser ilimitados.

- **Tipo de indiaca**

El tipo de indiaca utilizada para el juego es la indiaca escolar, aunque también podemos jugar con cualquier otra siempre y cuando las características de vuelo sean similares.

ENSEÑANZA DEL JUEGO DE LA INDIACA

Etapas	Objetivos	Contenidos	Actividades	Reglas	Estrategias didácticas
1ª	• Ser capaz de golpear la indica	• Golpes básicos con las manos	• Ejerc. De golpeo con las	Reglas de juego de uno contra otro:	En esta etapa debemos

	- con la palma de la mano. • Aprender los desplazan. • Aprender a sacar con la mano y con el pie • Dominar la indiaca jugando uno contra otro.	• Golpes básicos con los pies • Saques cortos y altos • Desplaza. • Juego uno contra otro	- palmas de las manos • Ejerc. De saques cortos y altos • Juegos de uno contra otro	–Con un solo golpe –Con 2 golpes –Con 3 golpes	habituarnos al vuelo de la indica, a sus ritmos y a la forma de desplazarse. Es la etapa de aprendizaje de los recursos individuales
2ª	• Aprender los golpes defensivos • Aprender los golpes de ataque • Aprender la posición en el campo • Juego de dos contra dos	• Posiciones en el campo • Golpes defensivos • Golpes ofensivos • Juego de 2 contra 2.	• Ejerc. Para aprender los golpes defensivos • Ejerc. Para aprender golpes de ataque • Juego de 2 contra 2, utilizando solo las manos	Reglas del juego de la indiaca, excepto que no se puede con los pies. Solo se permite un golpe	Incidir en esta etapa en los golpes de ataque defensa. Buscar ganar posición a la indiaca para pasar lo antes posible al ataque
3ª	• Aprender táctica de ataque. • Táctica defensiva • Aprender caídas • Golpes con los pies • Juegos de la indiaca	• Caídas y planchas • Táctica de ataque • Táctica de defensa • Modalidad de dobles mixtos	• Ejercicios para aprender estrategias defensivas • Ejerc. Para aprender estrategias de ataque • Ejerc. Para aprender las caídas • Ejerc de golpeo con los pies • Juego de dos contra dos	Todas las reglas, incluida la de los golpes con los pies. Solo se permite un golpe, exceptuando los golpes con los pies que no cuentan.	Transmitir el concepto táctico de ataque y defensa incidiendo en las distintas posiciones según el momento de juego.