

- ¿QUÉ ES UN DEPORTE ALTERNATIVO?

Es aquel deporte que no se halla sujeto a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas deportivas o recreativas, o, en el caso de que si lo estuviera, reciba un uso distinto al que tenía cuando se diseñó. El término deporte alternativo recibe dicho sobrenombre para ser diferenciado del deporte tradicional y convencional, adquiriendo un toque de vanguardismo y modernidad y dependiendo del ámbito desde el que se defina, puede abarcar una amplia gama de actividades. Estas se pueden clasificar de la siguiente forma:

<i>Juegos y deportes colectivos</i>	<i>Juegos y deportes de adversario</i>	<i>Deportes individuales sobre ruedas</i>	<i>Juegos de lanzamientos</i>	<i>Juegos de cooperación</i>
Frisbee Balonkorf Floorball Indiaca – equipos Fun–ball Globos y balones gigantes	Indiaca Badminton Palas Shuffleball Ball netto Peloc	Monopatín – skateboard Patines de rueda Bicicleta	Frisbee Boomerang Juegos malabares Fun–ball Peloc	Paracaídas Balones y globos gigantes Ultimate Balonkorf

- DIFERENCIAS Y SEMEJANZAS CON EL DEPORTE CONVENCIONAL

Se asemejan en que los dos términos se refieren a actividades deportivas pero como ya he dicho antes el deporte alternativo no se halla sujeto a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas deportivas o recreativas y el deporte convencional si lo está.

- UTILIDADES

Los deportes alternativos son actividades que podemos utilizar como un medio para alcanzar un correcto desarrollo motor, a través de la adquisición y perfeccionamiento de destrezas y habilidades instrumentales dentro de un contexto significativo de comportamiento humano. Esto lo he reflejado en los siguientes cuadros divididos en los diferentes ámbitos que se desarrollan con la realización de los deportes alternativos:

AMBITO MOTRIZ		
Coordinación dinámica general	Habilidades básicas	Velocidad de traslación
Coordinación óculo – manual	Habilidad genérica: golpeo	Velocidad/Tiempo de reacción
Percepción espacio – temporal	Resistencia aeróbica – anaeróbica	Fuerza resistencia

AMBITO ACTITUDINAL		
Favorece la coeducación	Estimula la sana competencia	Favorece la transferencia positiva para el aprendizaje de otros juegos deportivos de pala, raqueta y bola
Favorece las relaciones interpersonales	Favorece el trabajo en parejas y en grupo	
Favorece la comunicación	Propicia disfrute y	

AMBITO CONCEPTUAL	
Comprensión de estrategias de decisión	Nuevas reglamentaciones creadas por ellos
Conocimiento de lugares para practicar estas actividades.	Identificación de habilidades básicas y genéricas puestas en juego



MUESTRA DE VARIOS DEPORTES ALTERNATIVOS

INDIACA

COMO SE JUEGA:

Situados los jugadores en el campo, uno de ellos inicia el juego con un saque; colocado detrás de la línea de fondo, el jugador sujeta la peteca con una mano, dándole un golpe con la otra, con el fin de llegar al campo adversario pasando por encima de la red. El adversario debe, entonces, devolver la peteca, también por encima de la red, con tan solo un toque, como en el tenis o en ping pong.

Resumiendo: Puesta la peteca en juego con el saque, ella va siendo jugada de un adversario a otro hasta que se marque el punto. Este se consigue cuando la



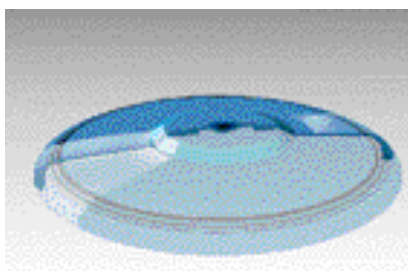
peteca cae en el suelo, dentro de los límites del campo, o cuando el adversario que recibe el saque la manda contra la red o fuera de los límites del campo, o cuando el adversario comete alguna falta técnica.

El jugador consigue un punto o ventaja cuando no deja caer la peteca en su propio campo, y no cometió ninguna falta técnica (que toque la red, invasión de la línea central, o "conduçao") o aun cuando el adversario no consigue devolverla dentro del campo contrario, por que dio en la red o la mando fuera de los límites del campo. Para la disputa del punto siguiente, el jugador que consiguió el punto, inicia de nuevo el juego mediante un saque.

SU HISTORIA:



Hay indicios que demuestran que la peteca, como divertimento, era practicada por los nativos brasileños incluso antes de la llegada de los portugueses a Brasil. Consecuentemente, nuestros antepasados y durante generaciones también lo practicaron, haciendo llegar este divertimento indígena a todo el territorio brasileño. El primer acercamiento a esta diversión fue en 1920, y fue gracias a los nadadores olímpicos de la delegación brasileña que participaron en la V Olimpiada, que utilizaron la llamada "peteca esticada o rebatida", como ejercicios de calentamiento. Este divertimento se convirtió en competición, en la ciudad de Minas Gerais, Belos Horizonte, en la década de los 40, pero en los años 70, llegó a su auge entre hombres y mujeres de variadas edades, siendo practicado con sus debidas reglas. Finalmente, el 27 de agosto de 1985, el Consejo Nacional de Deportes (CDN), reconoció el juego de la peteca como deporte, habiendo sido solicitado por la FEMPE, Federação Mineira de Peteca.



FRISBEE

SU HISTORIA:

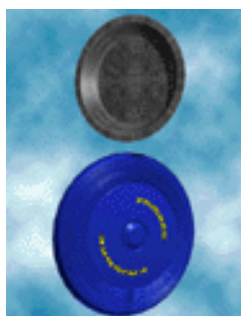
Los discos voladores han conservado la misma forma y las mismas medidas a través de los años. Los discos voladores originales eran en realidad platos de pastelillos, a finales del siglo pasado. En esos días, los estudiantes universitarios se lanzaban los platos de los pastelillos del uno al otro. En ese entonces, era común que las compañías de pastelillos tuvieran su nombre en cada uno de los platos de los pastelillos. Una de estas compañías, la Compañía de Pastelillos Frisbie (Frisbie Pie Company), cuyo propietario era William Frisbie, producía un tipo de plato de pastelillo se hizo muy popular entre los estudiantes de la Universidad de Yale. Los estudiantes de Yale comenzaron a utilizar el nombre que estaba escrito en los platos de los pastelillos para referirse a estos platos voladores. Desde entonces, el nombre de Frisbie (ahora conocido como Frisbee) se convirtió en un término popular para referirse a uno de los juguetes voladores más conocido de hoy.

MODALIDADES DE JUEGO:

Modalidades individuales	Modalidades por equipos
<u>Distancia:</u> 119 y 141 grs	<u>Doble disco:</u> 119grs
<u>Lanzar, correr y coger:</u> 119 y 141 grs	<u>Ultimate:</u> 165grs
<u>Tiempo max. en el aire:</u> 119grs	<u>Guts:</u> 119grs
<u>Precisión:</u> 119 y 165 grs	

<u>Figuras libres:</u> 141 y 165 grs	
<u>Disco golf:</u> 119 y 165 grs	
<u>Discathlon:</u> 119grs	
Para la actividad escolar y recreativa se recomienda el disco de 119 gramos.	

PRECISIÓN:



Consiste en lanzar el disco hacia un blanco desde distintas distancias. Cada vez que se consigue un acierto el jugador consigue un punto.

El campo de juego tiene 7 estaciones colocadas a distintas distancias, según marca el dibujo, debiendo realizar el jugador 4 lanzamientos en cada una de ellas y anotando un punto cada vez que se consigue un acierto. Una vez terminadas las siete estaciones gana el jugador que haya conseguido mayor número de puntos.

DISCO GOLF:

El objetivo de juego es recorrer un circuito al aire libre, si es posible en zona de arbolado, introduciendo el disco volador en unos cestones metálicos que hacen de hoyos o blancos en el menor número de lanzamientos.

DOBLE DISCO:

El objetivo del juego es conseguir que el disco caiga en campo contrario o un jugador o un equipo toquen dos discos a la vez.

El campo de juego está formado por dos zonas cuadradas de 13 metros de lado, situadas una de otra a una distancia de 17 metros.

GUTS:

El juego se desarrolla entre dos equipos formados por 5 jugadores cada uno y que se sitúan enfrentados detrás de dos líneas paralelas separadas 14 metros una de otra. El objeto del juego es lanzar el disco de forma alternativa intentando traspasar la línea de gol cubierta por los jugadores del equipo contrario, o bien que en su intento de parar el lanzamiento el disco se les caiga al suelo.

El disco para el juego de guts debe ser ligero para evitar los golpes demasiado bruscos. Recomendamos el de 119 gramos.



BADMINTON

COMO SE JUEGA:

Juego practicado en pista cubierta con raquetas y un volante, por dos o cuatro jugadores. La red está fijada de forma que su borde superior se encuentre a una altura de 1,52 m del suelo, medidos en el centro, y 1,55 m en los postes. La raqueta es ligera y mide 66 cm de largo aproximadamente, mientras que su cabeza tiene 21 cm en su parte más ancha. El volante tiene una base de corcho con plumas de ganso ajustadas para darle estabilidad; las plumas se hacen ahora de nailon o plástico. La pista se parece a la de tenis y mide 13,4 m de largo por 6,1 m de ancho.

El tanteo o marcación, sin embargo, es diferente al del tenis. En individuales, el jugador que saca lo hace desde la zona de saque de la derecha y sirve a la zona de saque de la derecha de la parte opuesta; si el jugador que saca gana el peloteo, se anota un punto. El siguiente saque se hace desde la parte izquierda a la parte izquierda opuesta; este proceso alternativo continúa mientras el jugador que saca gane puntos. Sólo el que saca puede anotarse puntos: si pierde el peloteo, el otro jugador no se anota ningún punto pero adquiere el derecho a sacar. Al igual que en el tenis, se ganan los puntos cuando un jugador no devuelve el volante o lo golpea enviándolo fuera de la pista. Normalmente, 15 puntos ganan el juego, siempre y cuando haya dos puntos de diferencia, al menos, a favor del ganador. La victoria en dos juegos gana el partido.



SU HISTORIA:

El juego se llamó badminton en Gloucestershire (Inglaterra), que es la sede familiar de los duques de Beaufort. Se cree que se inventó allí alrededor de 1867. Es posible, sin embargo, que oficiales del Ejército británico lo hubieran visto en la India como un pasatiempo y se lo enseñaran a la familia Beaufort. El badminton llegó a ser popular muy rápidamente y en Gran Bretaña se fundó la Asociación de Badminton en 1893.

FLOORBALL

SU HISTORIA:

El Floorball es un juego deportivo de origen sueco que se esta popularizando por toda Europa, sobre todo en niveles escolares. Tiene una gran similitud con el Hockey en sus diversas modalidades, ya que se utiliza un stick con el que se golpea una pelota o disco con el objeto de introducirlo en la portería contraria y conseguir tanto.

COMO SE JUEGA

Terreno de juego

Se juega en un espacio rectangular cuyas medidas han de tener entre 35 y 45 m. de longitud por 18 a 22 m. de anchura, en un terreno llano, rodeado toda ella de un bordillo o pared de 50 cm. de altura con la que se puede jugar. Dentro del terreno de juego habrá dos porterías situadas en los extremos del campo cuyas medidas son 160 cm de largo, 115 cm de altura y 65 cm de profundidad.

En escuelas podemos adaptar el campo al terreno disponible y según el número de jugadores. Dimensiones de un campo de baloncesto (14 x 24 m) o similar para equipos de 4 jugadores. Para seis jugadores dimensiones de un campo de balonmano (20 x 40 m).

Número de Jugadores

Cada equipo está compuesto por 5 jugadores de campo y 1 portero. El portero jugará sin stick y no podrá salir de la zona de gol, pero le está permitido tocar, sujetar, patear, lanzar y dirigir la bola con cualquier parte del cuerpo. A cada equipo se le permite utilizar un máximo de 17 jugadores por partido, de los que 6 pueden estar sobre el terreno de juego al mismo tiempo. Se permite sustituir a un jugador por otro en cualquier momento y sin limitaciones durante el partido.

El encuentro dura tres tiempos de 20 minutos, con un descanso de 5 minutos entre cada tiempo para descansar y cambiar de campo.

Normas reglamentarias

- ◆ El saque inicial o Stroke in: Para dar comienzo al partido el árbitro deja caer la bola entre 2 jugadores situados a 3 metros como mínimo.
- ◆ El saque de falta o stroke free: Se debe efectuar en el lugar donde ha ocurrido la falta no pudiendo dirigir la bola directamente a gol, los adversarios no pueden encontrarse a menos de 3m.
- ◆ El Penalty o Penalty stroke: Se ejecutará desde un punto situado a 7m de la línea de gol.
- ◆ El gol: Un gol es marcado cuando toda la bola cruza la línea de gol. Debe ser por medio del stick sin patear con el cuerpo o pie.
- ◆ La zona de gol: Es una zona en la que sólo puede estar el portero, no pudiendo entrar en ella ningún jugador de campo con stick.
- ◆ La prórroga de partido: Si un partido termina en empate y tiene que haber un ganador, se prolongará hasta un máximo de 15 minutos, después del tiempo real reglamentario de partido, caso de que persista el empate, se efectuarán lanzamientos de penaltis, 5 cada equipo.
- ◆ Suspensiones y penalizaciones: Un jugador suspendido ha de retirarse del terreno de juego al banquillo.
- ◆ El árbitro puede ordenar suspensiones por: Pequeñas infracciones 2 minutos y grandes infracciones o repetidas 5 minutos.
- ◆ Prohibiciones: Son infracciones y por tanto quedan prohibidas, y si se hacen son castigadas con lanzamiento libre o stroke free, las siguientes acciones:
 - ◆ Levantar el stick por encima de la rodilla.
 - ◆ Parar la bola con la cabeza o con la mano.
 - ◆ Empujar al adversario.
 - ◆ Inmovilizar o golpear el stick del adversario.

El Floorball nos ofrece una ventaja muy a tener en cuenta en el terreno educativo en cuanto a su aplicación, que es su fácil adaptabilidad tanto de sus reglas como del nº de jugadores, en función del material, de las

dimensiones donde trabajemos, etc para su enseñanza y práctica.

- BIBLIOGRAFÍA

He obtenida la variada información necesaria para la realización de este trabajo de varias páginas de internet, las cuales son:

<http://www.marca.es/indiacca/index.html>

<http://www.efdeportes.com/efd22a/altern.htm>

<http://wings.avkids.com/Libro/Sports/advanced/frisbee-01.html>