

FORMAS JUGADAS DE TRABAJAR LOS RELEVOS

M^a Pilar LÓPEZ MERCADER

I.E.S. *Reyes Católicos* (Ejea)

Las metodologías y teorías tradicionalistas, basadas en las técnicas, de los deportes individuales hacen, a veces, que enseñemos estos deportes a través de una línea analítica en la que vamos complicando y progresando en el gesto técnico, basándonos generalmente en este modelo reglamentario. Este planteamiento en ocasiones nos puede resultar parcial, reducido, aburrido o inespecífico, sobre todo cuando trabajamos con niños en edades tempranas, pudiendo dejar este método para trabajar con niños mayores o en la etapa de especialización.

Si entendemos la iniciación deportiva en el atletismo como un proceso educativo debemos tener en cuenta una enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador, caracterizado por permitir la máxima inclusión y participación, utilizando para ello una metodología que potencie los aspectos lúdicos, agonistas (que supongan al sujeto un esfuerzo de lucha y superación para poder superarlas con éxito), de integración en el grupo, creativos y de expresión propia. Así desarrollaremos igualmente las habilidades motrices básicas y específicas del atletismo mediante una amplia y multilateral gama de juegos, habilidades y coordinaciones, que en este caso van referidas a los relevos.

Así pues, ¿qué entendemos por proceso educativo? Consideramos la iniciación deportiva un proceso educativo “*entendiendo por educativo aquello que ayude a conformar la personalidad del educando, (...) no meramente por como el conductor de esa actividad organiza las experiencias motrices, cognitivas y afectivas que conforman cada actividad deportiva*”. (Gutiérrez, 1998)

¿Qué metodología será, pues la más adecuada? A raíz del desarrollo de las diferentes metodologías para la iniciación de los deportes colectivos, encontramos propuestas alternativas en este caso para el atletismo como el método Ludotécnico (Conde y Valero), que incluye el juego como parte de los ejercicios o tareas de asimilación de gesto técnico a aprender.

Según Valero (2004) el enfoque ludotécnico cumple con dos funciones primordiales para que este aprendizaje se de con todas las condiciones de las que hablamos. El juego es “*instrumento clave para la motivación del niño durante la adquisición de la disciplina atlética*”, y por otra parte, “*es el medio a través del cual los diferentes tipos de juegos desarrollan habilidades motrices para el aprendizaje y conocimiento del atletismo*”.

En el presente artículo pretendemos familiarizarnos y enseñar los relevos en las primeras etapas a través juegos y situaciones jugadas que sirvan como base o transferencia de las principales acciones de los relevos, desde la familiarización y habilidades de manejo con el testigo, pasando por el trabajo de velocidad de reacción, de desplazamiento, etc., además de todos los componentes que añaden y enriquecen los juegos como veremos más adelante.

Crearemos en esta iniciación deportiva una base motora de carácter general que se constituirá en los cimientos sobre los que se asentarán posteriormente las técnicas más específicas.

De esta forma, por ejemplo, Rius, J. (1989) dice que:

“*Cuanto más, y más variadas sean las si-*

tuaciones con que el niño tenga que enfrentarse, más recursos va a tener para afrontar cualquier situación motora más compleja”.

Pero, cuando trabajamos en edades tempranas o queremos hacer una iniciación más lúdica, nos planteamos si además podemos jugar con otras variables que incluyen los juegos deportivos como: estrategia, recreación, exploración de habilidades, trabajo motriz sin tener en cuenta la técnica específica, etc, y que nos permiten enfocarlo de forma más amplia y desde otra perspectiva, ya que:

- La metodología de trabajo lúdica no da pie en principio a encumbrar vencedores y humillar a los perdedores y el hecho de ganar o perder no supone nada más que el cambio de roles en el devenir del juego.

- Además, esta forma de presentación de las actividades dificulta la aparición de conductas de discriminación sexual o racial. Cuando sólo tienes unos segundos para escapar, buscar en que casa te metes, por ejemplo, no te da tiempo a pensar a quién liberas, por ejemplo, con quién te pones, simplemente actúas.

- Al introducirnos en el universo lúdico del juego perdemos parte de la rigidez de toda disciplina técnica. Con unas bases mínimas podemos crear la actividad que necesitamos olvidándonos de reglas rígidas.

- Respetar y cubrir la necesidad del niño de jugar.

- Al no ser una práctica selectiva, permite el trabajo con grupos más heterogéneos. En estas actividades el tiempo de práctica motriz es muy elevado.

- Cada uno lo vive, lo experimenta y lo juega de una forma diferente, y amplía así las posibilidades afectivas, sociomotoras, etc.

- El logro de la entrega del testigo o la forma de entregarlo depende de las acciones y consecuencias de estas de los jugadores.

- Nos olvidamos de un objetivo único: pasarlo lo “mejor” y más “rápido” posible para: abrir más posibilidades: huir o perseguir a un compañero, responder a estímulos diferentes, tomar decisiones en función del desarrollo del juego, salvar, ponerse a salvo, etc.

- El juego es una verdad lúdica con los aspectos positivos que por sí misma conlleva.

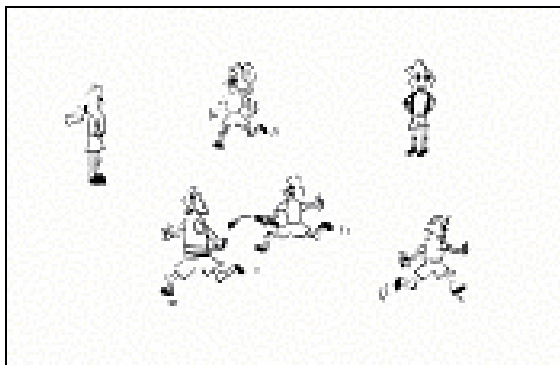
Diez propuestas

Trabajaremos estos aspectos:

- Familiarización con el testigo.
- Habilidades de manipulación del testigo (lanzar, recoger, entregar, pasar, etc).
- Coger referencias en el espacio (en función de las limitaciones de los juegos: por ejemplo en blanco y negro, la cruz, arrancacollas).
- Trabajar la velocidad de desplazamiento.
- Trabajar la velocidad de reacción.
- Trabajar la velocidad gestual.
- Coger referencias visuales y adaptarse a las diferentes situaciones.

- **“Tula”**

Todos los jugadores deben llevar un brazo atrás y extender la mano de forma que si les pasan el testigo puedan recibirlo. El jugador que *la paga* lleva un testigo en la mano, ha de perseguir a los demás y los pillarán cuando coloque a alguno el testigo en una de sus manos. Si hacen muchas trampas podemos sustituir la entrega por un toque.



- **“Entrega”**

Se colocan los jugadores dispuestos en círculo, alrededor del cual irán girando. Un jugador con un testigo se colocará en el medio y cuando le parezca dirá en alto “Entrega para Juan”, lanzará el testigo al aire y correrá a incorporarse al círculo exterior, el jugador llamado irá al centro e intentará cogerlo antes de que caiga al suelo, tras lo que volverá a decir en alto “Entrega para ...”.

Variantes:

- Condicionar a una o dos manos los lanzamientos y recepciones.
- Corremos todos con un relevo en manos alternas. A la señal del jugador

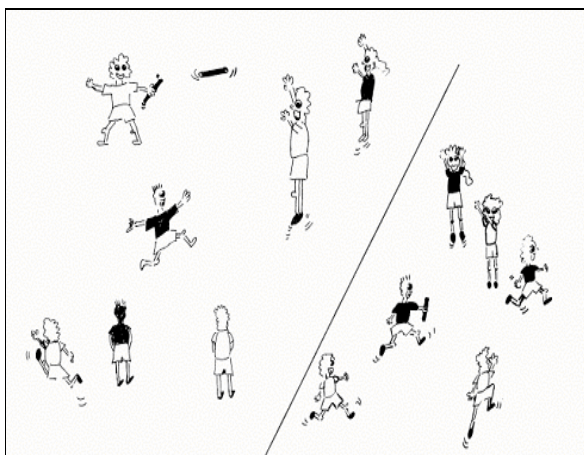
del medio "YA" todos corren a intentar dar el testigo al compañero de delante a la vez que extendemos la mano libre por si recibimos antes el del compañero trasero. El que se quede sin entregar el relevo pasa al medio.



• **"Las 5 entregas":**

Se hacen dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo intentará pasarse el testigo cinco veces entre los miembros de su equipo sin que el contrario se lo impida. Cada vez que se consiga se obtiene un punto. Reglas que se pueden ir incorporando:

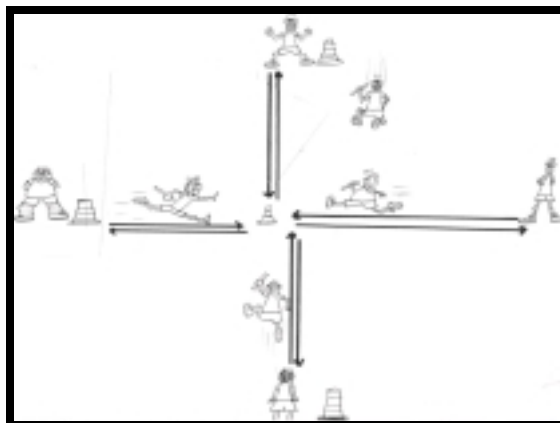
- No se puede pasar el testigo al compañero que me lo ha dado a mí.
- Para que se cuente punto ha tenido que pasar por 4 personas diferentes del equipo.
- Se han tenido que hacer las entregas a todos lo miembros del equipo.
- Se tienen que hacer las entregas en orden chico-chica-chico-chica, etc.



• **"La cruz":**

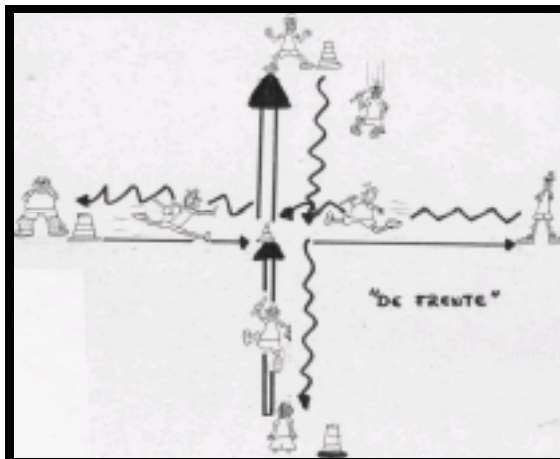
Se coloca un círculo señalado con conos. Al lado de cada con se sitúa una pareja de

jugadores en fila. En el centro del círculo se coloca otro cono. A la señal que marque el profesor los primeros de cada pareja han de ir al centro del círculo lo más rápido posible tocarlo y volver a su sitio, darle el relevo al compañero en la mano y, este, repetir la misma operación. Gana un punto la pareja que lo haga antes "dos" veces.



Reglas que se pueden ir incorporando:

- Modificar las trayectorias: antes de llegar al centro el profesor grita la consigna de adonde hay que dirigirse en ese momento: delante, derecha, izquierda, o al mismo sitio de donde he venido.
- Se puede ampliar el número de jugadores del equipo: tres, cuatro, etc.
- Se puede dar el relevo con palmadas para luego hacerlo con la entrega del testigo de atletismo.
- Modificar la forma de ir y venir de centro: de espaldas, lateral, saltando, rebotando, etc.



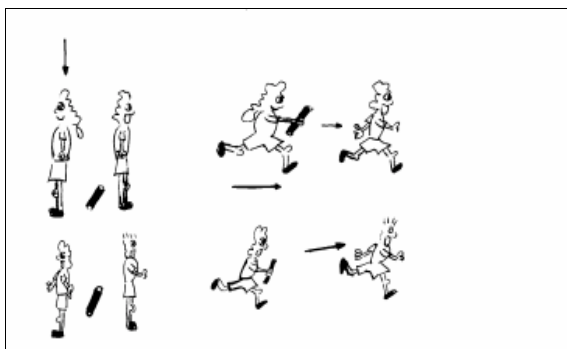
- **“Las cuatro estaciones”:**

La organización es igual que en el juego anterior. A la señal se va al centro del círculo y se vuelve al mismo sitio, pero el profesor puede cambiar la contraseña antes de llegar al centro y decir “primavera” (se establecen con anterioridad), con lo cual el jugador ha de pasar el relevo al compañero-cono que tiene a su derecha.

- **“Blanco y Negro”:**

Se colocan los jugadores alineados por parejas a las que les dan la espalda. La mitad de la pareja responderá a *blanco* y los contrarios a *negro*. Cuando el profesor diga *blanco*, dichos jugadores *blancos* han de salir corriendo y los contrarios intentar seguirles para pasarles el testigo. Los jugadores que se escapen deben llevar la mano extendida atrás para recibir el testigo. Consignas que se pueden ir incorporando:

- Dar una palmada con la mano para hacerlo luego con pase de testigo.
- Limitar la zona de entrega del testigo.
- Variar la distancia entre las parejas.
- Variar las posiciones de salida: sentados, en fondo, etc.



- **“Arranca colas”:**

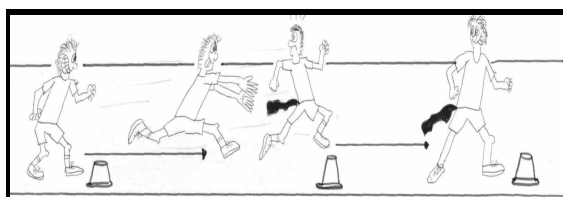
A lo largo de un espacio o de una calle se colocan tres o cuatro alumnos separados 20 ó 30 metros cada uno. Salvo el primero todos llevarán un pañuelo o cuerda que colgara del pantalón. Empieza corriendo el primer jugador que intentará arrancar el pañuelo del siguiente, que a su vez irá después a por otro compañero.

Consignas:

- Delimitar la zona en la que se puede coger el pañuelo.
- Delimitar cuándo puede empezar a

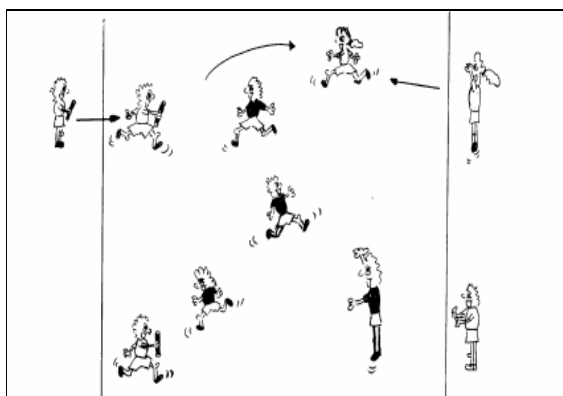
correr el jugador con pañuelo: referencia espacial por donde pase el que persigue, auditiva, etc.

- Posiciones de salida posibles.
- Aumentar o disminuir zonas en función de lo que queramos trabajar.
- Sustituir posteriormente los pañuelos por testigos, etc.



- **“La torre-entrega”:**

Se hacen dos equipos dentro de un espacio limitado, por ejemplo un cuadrado. Un equipo se coloca en dos lados fuera del espacio, y el otro equipo que la pagará, dentro. Los jugadores de un lateral, con un testigo cada uno, han de intentar hacérselo llegar a sus compañeros del otro lado, que no podrán meterse en el campo. A la voz de YA, los jugadores con testigo van a intentar entregarlo y el equipo contrario debe impedirlo.



Variantes:

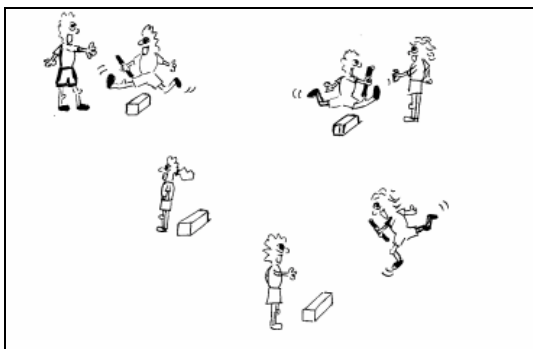
- Variar el número de testigos.
- Variar o establecer diferentes formas de pasar o lanzar el testigo.

- **“Las casas”:**

Todos los alumnos se ponen al lado de una valla que va a ser “casa”. Los alumnos restantes uno adopta el rol de perseguidor con un testigo en la mano, el jugador perseguido puede ponerse a salvo si entrega el testigo a un compañero que no lo tenga (y que deberá llevar la mano preparada) o si salta una valla e invade así la casa de otro jugador al que debe entregar el testigo y que debe

abandonar la casa y buscar otro compañero para librarse del testigo.

- Si queremos más seguridad o trabajamos con niños pequeños se pueden colocar pequeños obstáculos: aros, picas, bloques de espuma, cuerdas, etc.
- Aumentar o disminuir el número de jugadores con testigo en función del desarrollo del juego.



BIBLIOGRAFIA

- DEVIÉS, J. y SÁNCHEZ, R.. (1996) "La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales". En J.A. Moreno y P.L. Rodríguez (comps) "Aprendizaje deportivo". Murcia: Universidad de Murcia, pp.159-181.
- GUTIÉRREZ, S. (1998). El deporte como medio educativo. Actas del XVI Congreso Nacional de E.F. Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio. Badajoz ; Facultad de Educación (U.E.X.).
- MUÑOZ E., LÓPEZ M^ªP. y SÁNCHEZ A. (¿?). "Del porqué los jóvenes prefieren regatear como Ronaldo a saltar como Yago Lamela". Revista española de educación física y deportes.
- RIUS, J. (1989). Metodología del atletismo. Barcelona: Paidotribo.
- VALERO, A. (2004). "Situación actual de la metodología en la iniciación deportiva al atletismo". Revista de educación física: Renovar la teoría y la práctica. Ed. Boidecanto.
- VVAA. (1993). ATLETISMO (I). Carreras. Editado por COE