

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

JUEGOS TRADICIONALES ADAPTADOS AL DEPORTE DEL FÚTBOL

Juan Francisco Cara Muñoz

Estudiante 4º curso de la Facultad de Deporte Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.
Entrenador de fútbol Nivel 1
Email: juanfri_89@hotmail.com

Manuel Utrilla Abad

Diplomado en Magisterio de Educación Física.
Entrenador de fútbol Nivel 2.
Email: utrillag8@hotmail.com

RESUMEN

Este artículo pretende que los profesores de Educación Física y entrenadores de fútbol tomen conciencia de que uniendo lo más tradicional de los juegos y un deporte de equipo como es el fútbol, se pueden lograr grandes resultados. Además estos juegos tradicionales modificados pueden ser un buen sistema de calentamiento y pudiéndose orientar a la parte principal de la sesión. A su vez intenta preservar los juegos tradicionales, los cuales con la llegada de las tecnologías a los jóvenes de nuestra sociedad se están perdiendo. Por último también quiere conseguir que los juegos tradicionales retomen sus anteriores características, que sean más los espacios abiertos disponibles para la práctica de estas actividades y que la sociedad los vea como ejercicios productivos.

PALABRAS CLAVE:

Juegos, fútbol, entrenamiento, juegos tradicionales.

1. INTRODUCCIÓN.

Actualmente, es sabido por todos, que la revolución tecnológica ha ido asociada a un cambio en la actitud de la población en lo que a los juegos populares respecta. Según Platón en Las Leyes “el juego es un factor determinante en la formación del ciudadano perfecto, haciendo hincapié también en la importancia del respeto de las reglas de juego como aprendizaje para una vida comunitaria armónica”. Años atrás observábamos que las calles estaban llenas de niños jugando a “el pillar”, “el escondite” o “la llevas”, hoy en día estas calles están vacías y son pocos los niños que siguen practicando los juegos mencionados anteriormente.

Los juegos se entendían como una herencia social, que de generación en generación se iba traspasando y drásticamente cada vez es más difícil esta transferencia de padres a hijos. Johan Huizinga (1987) señaló que “los juegos populares reviven de generación en generación, pasan de un pueblo a otro, evolucionan y se modifican hasta que forman parte de los rasgos”

Este cambio producido en la sociedad ha llevado a los juegos a adquirir características que no merecen como la de situación poco seria o la de situación con la que difícilmente vamos a adquirir productividad alguna. Según Lavega (2000) “Los juegos populares se sitúan en el grupo de las manifestaciones lúdicas más peculiares y genuinas de cualquier colectivo humano. En el ámbito de la motricidad, son prácticas lúdicas, que a diferencia de otro tipo de juegos, están muy directamente vinculados al contexto”.

Vizuet (1997), “Los juegos populares y los deportes autóctonos, han supuesto durante milenios la única escuela de formación física, de relaciones sociales y de aprendizaje para las miles de personas en todo el mundo. Es un patrimonio común que se encuentra agredido constantemente por los avances de la vida sedentaria y por la limitación de espacios de juego como consecuencia del desarrollo urbano... debemos dar a conocer a las generaciones venideras las actividades físicas practicando, aprendiendo y dando a conocer a las generaciones venideras las actividades físicas que forman parte de nuestra cultura, como la única forma posible de proteger y de preservar este patrimonio cultural”.

La preocupación por conservar los juegos populares es cada vez menor, antiguamente, se realizaban fiestas en pueblos y veladas en barrios en las que un gran número de jóvenes participaban en competiciones que muchas de las veces eran de juegos populares que en su época habían practicado sus padres y abuelos. Hoy en día poco de aquello se mantiene, además cada vez son menos los sitios o espacios abiertos habilitados para la práctica de estas actividades.

Según Lavega Burgués (1995), Aproximarse al juego tradicional es acercarse al folklore, a la ciencia de las tradiciones, costumbres, usos, creencias y leyendas de una región. Resulta difícil disociar el juego tradicional del comportamiento humano, el estudio del juego folklórico de la etnografía o la etología”.

"Conociendo nuestros juegos, estamos conociendo y entendiendo mejor nuestra cultura. Los juegos forman parte de nuestro patrimonio cultural y lúdico, es decir del conjunto de bienes, valores y recursos de un pueblo, región o país". (Lavega 2000).

Desde hace unos años ha empezado a tomar valor en la sociedad todo lo relacionado con el alto rendimiento y con el estado físico, dejando de lado todo el entorno que rodeaba a los juegos populares y los valores que contenían.

Este trabajo pretende recoger ejercicios o juegos que combinen los juegos populares, que en la antigüedad practicaban nuestros antepasados, con el alto rendimiento en un deporte tan seguido como es el fútbol, teniendo siempre en cuenta que no se deben perder los valores que impregnan a los juegos.

Según Retter (1979), "La historia de los juguetes es parte de la historia de la cultura del hombre".

"Los juegos tradicionales son indicados como una faceta –aún en niños de ciudad- para satisfacer necesidades fundamentales y ofrecer formas de aprendizaje social en un espectro amplio." (Trautmann, 1995)

Este trabajo ha sido realizado en un equipo de fútbol de la cantera del Sevilla FC, concretamente en el Alevín C en la temporada 2010-2011, este equipo entrena tres veces en semana una hora y media, y juega partidos todos los fines de semana (viernes o sábado).

Estos juegos o ejercicios han ido dirigidos principalmente a la parte del calentamiento, parte inicial de la sesión en la que pretendemos preparar el organismo para las exigencias que la parte principal de la sesión va a demandar, teniendo una intensidad determinada. En la mayoría de ellos lo que se pretende mejorar es la conducción del balón, el regate y la finta, aunque en muchos de ellos toma protagonismo la velocidad de reacción y el tiempo de respuesta, siendo el objetivo principal del juego mejorarlos.

2. JUEGOS TRADICIONALES ADAPTADOS AL FÚTBOL.

2.1. LAS CUATRO ESQUINAS.

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la conducción del balón con las diferentes superficies.- Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
Contenido:	Conducción de balón.
Nº Participantes:	5 participantes.
Material:	4 conos y 5 balones.
Descripción:	<p>En un espacio de 7x7 metros. Cada jugador con un balón, se colocan cuatro en cada esquina del cuadrado formado con 4 conos y el último jugador se coloca en medio de dicho cuadrado. A la voz del jugador del centro cada jugador conduciendo el balón deberá llegar a una de las esquinas, no pudiendo quedarse en la misma que se encontraba. El jugador que se quede sin ocupar esquina pasará a quedarla volviendo a repetir la secuencia desde el centro del cuadrado.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conducir el balón con exterior, planta, habilidad dinámica, empeine...- Por parejas agarrados de las manos.- Por tríos.
Representación Gráfica:	

2.2. EL PILLAR.

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la conducción del balón con las diferentes superficies.- Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
Contenidos:	Conducción, regates y fintas.
Nº Participantes:	12 participantes.
Material:	12 balones.
Descripción:	<p>En un espacio de 9x24. Cada jugador con un balón, un jugador la queda y los demás huyen de él. El que la queda deberá intentar pillar a los demás mediante la conducción del balón, el resto intentará evitarlo igualmente conduciendo el balón y ayudándose de regates y fintas. El jugador que la queda deberá pillar a los demás con el balón controlado.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conducir el balón con exterior, planta, habilidad dinámica, empeine...- La quedan dos o tres jugadores.- Por parejas agarrados de las manos.- Por tríos.
Representación Gráfica:	

2.3. GAVILÁN.

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la conducción del balón y el regate. - Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
Contenidos:	Conducción, regate, finta.
Nº Participantes:	12 participantes.
Material:	11 balones.
Descripción:	<p>En un espacio de 12x30. Menos el jugador que la queda todos con balón, los jugadores con balón se colocan en fila en una banda del campo. El jugador sin balón se coloca en medio del campo entre la banda en la que se encuentran y la banda a la que tienen que llegar. A la voz de "Gavilán" del jugador que la queda, el resto deberá de cruzar de una banda a otra sin que éste le robe el balón. El jugador al que le quiten la posesión del balón pasará a quedarla.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducir el balón con exterior, planta, habilidad dinámica, empeine... - La quedan dos o tres jugadores. - Por parejas agarrados de las manos. - Por tríos.
Representación Gráfica:	

2.4. TULIPÁN.

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la conducción del balón, regate, fintas.- Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
Contenidos:	Conducción de balón, regates, fintas.
Nº Participantes:	12 participantes.
Material:	12 balones.
Descripción:	<p>En un espacio de 9x24. Cada jugador con un balón, un jugador la queda y tiene que intentar pillar a cualquiera de sus compañeros. Cuando uno de estos es pillado deberá gritar "Tulipán" quedando quieto hasta que un compañero lo toque y podrá volver a intentar huir del jugador que la queda.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conducir el balón con exterior, planta, habilidad dinámica, empeine...- La quedan dos o tres jugadores.
Representación Gráfica:	

2.5. ROBA RABOS.

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la conducción del balón, el regate, finta. - Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
Contenidos:	Conducción, regate, finta.
Nº Participantes:	12 participantes.
Material:	12 petos y 12 balones.
Descripción:	<p>En un espacio de 9x24. Cada jugador con un balón y un peto colocado detrás deberán intentar robar el mayor número de rabos (petos), e intentar ser el último al que le roben el rabo. El jugador al que le roben el peto en último lugar conseguirá 3 puntos y por cada peto robado cada jugador conseguirá un punto.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducir el balón con exterior, planta, habilidad dinámica, empeine... - Conducir por parejas o tríos cogidos de la mano.
Representación Gráfica:	

2.6. CORTAHILOS:

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la conducción, regate y finta.- Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.
Contenidos:	Conducción de balón, fintas y regates.
Nº Participantes:	12 participantes.
Material:	12 balones.
Descripción:	<p>En un espacio de 9x24. Cada jugador con un balón, el jugador que la queda debe gritar el nombre de un jugador e ir a pillarlo, sus compañeros pueden salvarlo cruzándose en el camino del jugador que la queda y gritar "corto hilo".</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conducir el balón con exterior, planta, habilidad dinámica, empeine...- Conducir por parejas o tríos cogidos de la mano.- La quedan dos o tres jugadores.
Representación Gráfica:	

2.7. PEPE Y PEPA:

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la velocidad de reacción y el tiempo de respuesta.- Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.- Mejorar la conducción del balón con las diferentes superficies.
Contenido:	Conducción de balón.
Nº Participantes:	12 participantes.
Material:	12 balones.
Descripción:	<p>En un espacio de 9x30. Colocados por parejas cada jugador con un balón, se colocará de espaldas y a un metro de su pareja. El entrenador asignará a cada jugador un rol: Pepe o Pepa. Cuando diga Pepe el jugador con este rol deberá ir a pillar conduciendo el balón a su compañero. En el caso de decir Pepa será éste el que intente pillar a Pepe mientras éste último huye.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conducir el balón con exterior, planta, habilidad dinámica, empeine...
Representación Gráfica:	

2.8. LAS CASAS:

Objetivo:	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la velocidad de reacción y el tiempo de respuesta.- Preparar el cuerpo para una actividad de una cierta intensidad.- Mejorar la conducción de balón, el regate y la finta.
Contenido:	Conducción de balón, regate y finta.
Nº Participantes:	12 participantes.
Material:	10 balones.
Descripción:	<p>En un espacio de 9x24. Colocados por parejas, cada pareja con un balón. Se distribuirán las parejas por el área. Comenzará un jugador persiguiendo al otro miembro de su pareja. La única forma que éste tendrá de salvarse es colocándose al lado de otra pareja, una vez pase esto tendrá que salir el miembro de la pareja que se encuentra en el lado contrario al que se colocó el jugador que huía. El jugador que ya ha huido se sienta en el suelo para evitar confusiones. Una vez que todos hayan salido se repetirá el juego pero saliendo desde la posición de sentado.</p> <p>Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conducir el balón con exterior, planta, habilidad dinámica, empeine...
Representación Gráfica:	

3. CONCLUSIONES.

Este artículo intenta demostrarles a profesores y entrenadores que hay que ir más allá de lo previamente establecido, que tomando como recurso los juegos tradicionales que de jóvenes fueron practicados por padres y abuelos, pueden crear juegos y ejercicios para sus deportes.

En el caso del fútbol, incluyendo un balón en el juego y modificando ligeramente las reglas de los juegos se pueden conseguir resultados diferentes y que realmente enriquecen a los niños.

La importancia realmente de este artículo es conseguir que no se pierdan los juegos populares que poco a poco están desapareciendo y poder sacarles partido.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Wein, H. (2004). Fútbol a la medida del niño, Volumen 1, Editorial Gymnos, Madrid.

Wein, H. (2004). Fútbol a la medida del niño, Volumen 2, Editorial Gymnos, Madrid.

Blázquez, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca, Barcelona.

Blázquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE Publicaciones, Barcelona.

Federación Española de Fútbol (2008): Reglas del fútbol 7.

Herrador, J. A. (2005): Juegos populares y tradicionales en la pintura flamenca de P. Bruegel (S. XVI): Una propuesta práctica en el área de la Educación Física, Jaén, Propuestas para renovar la práctica, Renovar la teoría y práctica.

Retter, Hein, (1979). Spielzeug. Beltz Verlag, Weinheim und Basel. Pág. 53.

Trautmann, Thomas (1997). Alte Spiele (wieder) entdecken – eine Hoffnung für die Pädagogik? En: Erich RENNER (Hrsg.): *Spiele der Kinder*. Beltz, Weinheim. Pág. 65.

Huizinga, J. (1972): *Homo Ludens*. Ed Alianza. Madrid.

Lavega, P. (2000). Juegos y deportes populares y tradicionales. Ed. Inde. Barcelona.

Lavega, Pere, (1995). En Trigo, Eugenia: *El juego tradicional en el curriculum de educación física*. AULA, número 44.

Fecha de recepción: 25/10/2011

Fecha de aceptación: 01/11/2011