

## *O DEPORTE*

---

É unha actividade lúdico-competitiva, que se pode practicar de forma individual ou colectiva, suxeita a unha regulamentación expresa fixada por organismos internacionais, e que pon en práctica habilidades e cualidades motrices.

O deporte é unha actividade sociocultural que permite o enriquecemento do individuo no seno da sociedade e que potencia a amizade entre os pobos, o intercambio das nación e, en suma, o coñecemento e relación entre as persoas. Factor de integración social, fonte de disfrute, saúde e benestar.

A situación clave que sustenta todo o desenvolvemento do xogo é a posesión ou non do móvil/pelota por parte dun ou doutro equipo. Isto define dúas situacións ben diferenciadas:

- O equipo que posúe o balón.
- O equipo que non posúe o balón.

En cada situación anterior, establécense tres principios xerais que determinan as posibles accións a realizar e o comportamento do equipo:

O equipo que posúe o balón:

- Conservar o balón.
- Progresar hacia a portería contraria.
- Intentar marcar tanto ou gol.

O equipo que non posúe o balón:

- Recuperar o balón.
- Impedir que progresen hacia a portería.
- Impedir que lle marquen un tanto ou gol.

Unha clasificación tradicional é dividir os deportes en tres categorías:

- Deportes colectivos: debe existir como mínimo dous equipos de dous ou máis xogadores.
- Deportes individuais: só implican a un xogador.
- Deportes de loita: existen dous deportistas implicados e son sempre adversarios.

Outra clasificación máis acertada, pois introduce unha nova categoría, é a seguinte:

- Deportes colectivos.
- Deportes individuais.
- Deportes de combate.
- Deportes ó aire libre.

## *ASPECTOS TÉCNICOS DE DIFERENTES DEPORTES*

### **BALONCESTO**

Tres accións básicas: botar, pasar e lanzar.

- Dribbling ou bote: lanzar o balón cunha man contra o chan para que rebote sen collelo. Puntos fundamentais: non se mira o balón, o bote debe ser forte e rápido, a impulsión e recepción do balón debe facerse cos dedos e hay que empregar as dúas mans por igual.
  - Tipos de bote: de protección, de velocidade.
- Pases: lanzar o balón a un compañeiro con rapidez e seguridade de forma que o receptor poida iniciar un novo movemento. É a forma máis rápida de avanzar co balón. As características dos pases son: deben ser fortes e rápidos, deben ter a máxima seguridade de que non serán interceptados, o lanzamento en última instancia debe facerse cos dedos, o pase xeralmente debe ir entre cintura e peito de receptor, o balón debe ir ó lado máis alonxado do defensor.
  - Tipos de pases: de peito coas dúas mans, cunha man, de costas, de béisbol, de entrega, de peito cos dúas mans picado, con dúas mans por riba da cabeza.
- Pivotar: adiantar ou atrasar un pé mentras o outro está fixo. Se a parada é nun tempo, o pé de pivote pode ser calquera. Se a parada é en dous tempos, o pé de pivote debe ser o atrasado.
- Parada: son as detencións que se fan polas necesidades do xogo.
  - Tipos: parada nun tempo, cando os pés toman contacto co chan simultaneamente; parada en dous tempos, se toma contacto co chan primeiro cun pé e despois co outro.
- Fintas: son movementos de engaño mediante os cales se quere provocar un desequilibrio do defensor, momento que se aproveita para recibir o balón, penetrar ou lanzar.
  - Tipos de fintas: de recepción, de penetración e de lanzamento.
- Lanzamento: lanzar o balón a canastra. Debería ter como características: suavidade, efecto e altura.
  - Clases de lanzamento: bandexa, personal, suspensión e gancho.
- Rebote: capturar o balón despois de haber fallado un lanzamento a canastra. Pode ser ofensivo e defensivo.
- Bloqueo: acción conxunta de dous xogadores atacantes na que un deles utiliza o seu corpo de maneira estática para que o seu compañeiro poida alonxarse do defensor.

## **ATLETISMO**

Modalidade deportiva baseada en tres accións: correr, saltar e lanzar. Divídense as probas en dúas clases: carreiras e concursos.

- Carreiras:
  - o Velocidade: 100, 200, 400, 4 x100, 4 x 400, 100 valos feminino, 110 valos masculino.
  - o Medio fondo: 800, 1500.
  - o Fondo: 5000, 10000, 3000 obstáculos, maratón 42195 e marcha atlética 20 e 50 km.
- Concursos:
  - o Saltos: lonxitude, triple, altura, pértiga.
  - o Lanzamentos: peso, disco, martelo, xavelina.

### **PARTICULARIDADES DAS PROBAS**

#### **Carreiras:**

- En 100 e 400 m. corren cada un por unha rúa.
- En relevos participan 4 atletas. Son as únicas probas colectivas do atletismo. O obxectivo é chegar co testigo antes que outro equipo. O testigo entrégase na “zona de entrega”, de 20 m. de lonxitude.
- Probas de valos: todos os atletas corren pola súa rúa.
- Marcha: sempre hai que manter contacto co chan, non poder existir a fase aérea da carreira.

#### **Salto:**

- O salto de altura consiste en despegar desde unha táboa de batida ata o foso de área. A táboa de batida ten un trozo de platinina para comprobar se os atletas a pisan. Sempre se bate con un pé e se intenta caer o máis lonxe posible no foso.

#### **Lanzamento:**

- O lanzamento de peso realízase desde un círculo. O lanzamento non é válido se toca co pé fóra do círculo durante o lanzamento ou mentras o peso non toca o chan.

## **BALONMAN**

Algúns exemplos de aspectos técnicos:

- Recepción da pelota.
- Lanzamento a portería.

- Pase.
- Bote
- Fintas.

## **TENIS**

Outros exemplos de xestos técnicos:

- Golpeos. Os máis importantes son: dereita ou drive, revés, volea (antes de que a pelota bote), mate ou smash, globo ou lob, e deixada.

## **FÚTBOL**

Alguns exemplos de aspectos técnicos son:

- Control: acción de facerse co balón, domiñalo e deixalo nas mellores condicións para xogalo inmediatamente.
- Pases: transmisión do balón por un toque. Se clasifican en función de varios aspectos: ó sitio ó que van destinados, pola súa lonxitude, pola superficie de contacto do executante. O Golpeo co pé pode ser con diferentes zonas: interior, empeine, exterior. Hay outras zonas utilizadas como recurso, como o talón, punteira, muslo, nocello,...
- Lanzamento.
- Conducción.
- Regate: superar a un adversario cun movemento de engaño.

## **NATACIÓN**

Deporte individual ou colectivo que se fundamenta no dominio do medio acuático. As modalidades son: natación competitiva, natación sincronizada, saltos e waterpolo.

En natación hai catro estilos: crol, espalda, braza e mariposa.