

## **JUEGOS MENORES: UN MEDIO DE MOTIVACIÓN EN ATLETAS EN EDADES TEMPRANAS**

### **CHILDREN GAMES: A MEANS OF MOTIVATION IN ATHLETES OF EARLY AGES**

**Autores:** MSc. Francisco Jesús Laurencio- Alonso

MSc. Sandra Lugo- Matos

Centro Universitario Municipal, Sagua de Tánamo, Holguín

**País.** Cuba

#### **RESUMEN**

El deporte en el eslabón de base en el tercer mundo se ve limitado por la no disposición de tecnologías, lo que tiene una influencia en el proceso de preparación del deportista, debiendo ser compensado por la promoción de ideas creativas e innovadoras, que conduzcan a la elevación del rendimiento. Cada vez más, el concepto de Deporte para Todos se expande por el mundo, los beneficios que este reporta han sido tratados y divulgados en cónclaves alrededor del planeta, además del reconocimiento que al respecto ha hecho la UNICEF. El desarrollo de este movimiento, que va dirigido a la práctica del deporte como medio de satisfacción de las necesidades sociales e individuales de práctica del deporte como medio de satisfacción espiritual y física, pero también como

medio para identificar posibles talentos deportivos, por lo que, en la preparación no puede faltar el componente científico. Los autores de este trabajo tienen la intención de brindar un medio que contribuya a elevar la motivación por uno de los componentes de la preparación, que además es vital: el físico y para ello proponen aplicar un conjunto de juegos menores, considerándose idóneo para el trabajo con niños.

**Palabras clave.** Juegos menores, preparación física general, edades tempranas

#### **ABSTRACT**

Sport in the link base in the third world is limited by the unwillingness of technologies, which has an influence on the process of preparing the athlete and should be compensated for the promotion

of creative and innovative ideas, leading to the increased yield. Increasingly, the concept of Sport for All expands around the world, the benefits this report have been treated and released in caucuses around the planet and recognizing that the matter has made UNICEF. The development of this movement, which is aimed at the practice of sport as a means of meeting the social and individual needs of practicing sport as a means of spiritual and physical satisfaction, but also as a means to identify potential sports talents, so, in the preparation cannot miss the scientific component. The authors of this paper are intended to provide a means to help raise the motivation for one of the components of the preparation, which is also vital: the physical and they propose a catalog of minor games, considered suitable for work with children.

**Key words.** Children games, physical general preparation, early ages

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo tecnológico en el deporte, como en todas las esferas de la vida, propicia la elevación de los rendimientos. El argumento antes planteado está demostrado científicamente, por lo que se convierte en una necesidad asumirlo, quien

lo niegue ineludiblemente quedará atrás y quienes lo promuevan estarán en la avanzada. (Colectivo de autores, 1997)

Las investigaciones alrededor de la preparación física dentro del proceso de preparación del deportista han sido muchas, entre las que se pueden citar las realizadas por autores como Ozolin (1973), Harre (1973), Matveev (1983), García (1995), Forteza y Ranzola (1998), Verjoshansky (2002), entre otros, los que se centran fundamentalmente en el deporte de alta competición, lo que hace que para el deporte en edades tempranas, con características particulares, quede un amplio campo donde intervenir.

En el caso particular del deporte de iniciación, la preparación física general juega un papel vital en la formación del atleta, a partir de su limitada capacidad de trabajo físico, la que se necesita incrementar para asegurar la adquisición de las habilidades motrices deportivas.

Por las características de la preparación física, donde se trabajan altos volúmenes de cargas o a gran intensidad, esta resulta exigente para los atletas. En la asimilación de las cargas juega un papel importante el nivel de disposición de ellos para

enfrentarlas, al quedar condicionado a un alto nivel de motivación por la preparación.

Al respecto, López (2003), planteó: “De la motivación tiene que valerse el profesor para lograr un estado psíquico favorable en su clase, de manera que el alumno muestre el deseo de realizar las actividades. En el área deportiva debe predominar una atmósfera agradable, en la cual todos los alumnos trabajen gustosamente, con energía, y alegría toda la clase.” (p.14)

En relación con el juego, López (2003), argumentó que en los niños y las actividades deportivas, en especial las que se realizan en equipos, por tendencia natural, en el centro de atención. En su éxito está la maestría pedagógica del profesor al ser capaz de relacionar dicha tensión con las actividades que propone realizar a los estudiantes, estimulándolos favorablemente, al seleccionar actividades y formas de trabajo que logren satisfacer los objetivos educativos propuestos y que tengan relación con los motivos e intereses de los estudiantes.

En el caso particular de los juegos menores y su influencia en niños, fueron fundamentados por Döbler, E. y Döbler, H. (1981) al considerarlos diversos, de formas

amenas y variadas, especialmente los de esta clasificación porque crean alegría y alborozo. A su vez refieren que la mayoría de los juegos tienen un carácter competitivo, y aún los juegos menores portan en si la idea competitiva e incitan al máximo esfuerzo.

A través de la iniciación deportiva se le ha dado tratamiento al entrenamiento en edades tempranas o como es conocido también entrenamiento temprano, pero la información no satisface todas las necesidades que el entrenador en el eslabón de base demanda.

Al criterio antes expresado, en el caso cubano se une la limitada disposición de recursos tecnológicos especializados, lo que tiene impacto en la disposición de los atletas para enfrentar esta preparación, aun cuando esta carencia se compensa de cierta manera, con el alto nivel de los recursos humanos como consecuencia de una política acertada de formación de los profesionales de la cultura física y el deporte.

Al observar el desarrollo de la preparación física general en atletas del área deportiva de Baloncesto del municipio Sagua de Tánamo, provincia Holguín se constató que los atletas no se muestran dispuestos, al

no crearse un estado psicológico favorable para que asimilen las cargas, los resultados de los test pedagógicos muestran un bajo rendimiento en capacidades físicas, ello condujo a plantear el problema científico ¿Cómo favorecer la motivación por la preparación física general en los atletas de Baloncesto del área deportiva del municipio Sagua de Tánamo?

Al tener en cuenta que en las edades tempranas los motivos por el juego ocupan un lugar importante, se entiende que puede constituirse en un medio eficaz de trabajo, ello sustenta el objetivo de la investigación de aplicar un conjunto de juegos menores que favorezcan la motivación por la preparación física general en los atletas de Baloncesto del área deportiva del municipio Sagua de Tánamo.

## **METODOLOGÍA**

El proceso investigativo se desarrolló en el área deportiva de Baloncesto del municipio Sagua de Tánamo, en la provincia de Holguín, con una población compuesta por 16 atletas en edades entre 10 y 11 años del sexo femenino.

Examinados los conocimientos que de orden teórico y metodológico sustentan la

preparación física en estas edades (Colectivo de autores, 2001a), (Colectivo de autores, 2001b), la motivación (Colectivo de autores, 1985; Sánchez y González, 2004) y los juegos menores como condición para desarrollar la investigación (Döbler, E. y Döbler, H., 1981), se procedió a diagnosticar la situación de la motivación para enfrentar la preparación física general por parte de los atletas a través de la explotación de métodos científicos de búsqueda de datos como la encuesta y la observación.

Como resultado se conoce que la motivación de los atletas en la parte de la unidad de entrenamiento que corresponde a la preparación física es baja, condicionado por la no explotación de medios que propicien una alta disposición para el trabajo.

## **RESULTADOS**

### **Conjunto de juegos menores para la preparación física general**

El conjunto no pretende solo ser una colección de juegos, constituye una guía metodológica que sirve como medio para favorecer la motivación de los atletas por la preparación física general y que ello conduzca a un incremento del rendimiento.

Los procesos actuales de preparación del deportista se ven afectados por el déficit material, lo que implica que el entrenador tenga que poner todo su ingenio en lograr la configuración animada, alegre y psicológicamente necesaria del entrenamiento deportivo. En esta dirección va la intención de aplicar los juegos en su variante más simplificada como medio de preparación física.

Su aporte está en mostrar cómo utilizar el método del juego, con ejemplos concretos de cómo distribuir las cargas según los componentes. El entrenador que los asuma tiene la posibilidad de variar el comportamiento del componente volumen en función de la magnitud que dispone en su plan para cada capacidad.

Los juegos, aunque aparecen en un orden, el profesor puede variarlos según las particularidades de sus atletas. Este material está destinado para el desarrollo del Deporte para Todos.

### **Grupos de juegos para el mejoramiento de la fuerza rápida**

En esta clasificación se propusieron 8 juegos, de los que se ejemplifica con dos de ellos:

#### **Juego 1. La onda**

Influencia: fuerza abdominal

Número de jugadores: a voluntad formando equipos

Aparato de juego: balones

Explicación: se forman equipos integrados al menos por 5 jugadores, quienes se colocarán sentados en hilera. El primero, sujetará entre ambas piernas un balón, el que pasará desde esa posición al compañero que está detrás. Ganará el equipo que más haya avanzado.

Dosificación:

Volumen: 5 tandas de 30 segundos

Intensidad: más de 185 pulsaciones por minuto

Densidad: por cada repetición de 30 segundos 90 segundos de descanso

Duración total de la carga: 10 minutos

Frecuencia del estímulo: 2-3 veces por semana

#### **Juego 2. Engancharse con las piernas**

Influencia: fuerza explosiva abdominal

Número de jugadores: a voluntad en parejas

Explicación: se conformarán dos equipos que competirán entre sí. Los jugadores yacen en el suelo en posición decúbito

supino opuesta. Se enganchan con los brazos y colocan sus manos sobre el pecho, a la señal del entrenador levantan su pierna interna de forma extendida, enganchan la del rival y tratar de voltearlo hacia atrás a través de un movimiento explosivo.

Dosificación:

Volumen: 8 tandas de 15 segundos

Intensidad: más de 185 pulsaciones por minuto

Densidad: por cada repetición de 15 a 45 segundos de descanso

Duración total de la carga: 8 minutos

Frecuencia del estímulo: 2-3 veces por semana.

### **Grupos de juegos para el mejoramiento de la rapidez**

Se propusieron cuatro juegos, de ellos se ejemplifica con dos:

#### **Juego 3. Que pase el último**

Influencia: rapidez de traslación y rapidez de reacción

Número de jugadores: a voluntad

Explicación: formados en tres hileras, el jugador de la hilera del centro se colocará frente a las otras dos hileras a la distancia

de 2 m, a una señal del profesor los primeros jugadores de las hileras laterales tratarán de sobrepasar al jugador de la hilera central, en un terreno de 6 m de ancho hasta llegar a una línea meta a la distancia de 15 m. Al realizar la actividad los jugadores van a rotar en contra de las manecillas del reloj por las otras hileras.

Dosificación.

Volumen: 9 repeticiones

Intensidad: más de 185 pulsaciones por minuto

Densidad: por cada repetición 30 segundos de descanso

Duración total de la carga: 6 minutos

Frecuencia del estímulo: 2-3 veces por semana

#### **Juego 4. Atrapen la serpiente**

Influencia: rapidez de traslación

Número de jugadores: para un corredor con cuerda 10 jugadores, si participan más se designa un segundo corredor con cuerda.

Explicación: todos los jugadores excepto uno son atrapadores. El corredor arrastrará una cuerda de 4-5 metros de largo con movimiento de serpiente. Los atrapadores lo persiguen y su tarea consiste en agarrar la cuerda, quien

logre apoderarse de ella será el nuevo corredor.

Dosificación:

Volumen: 5 tandas de 30 segundos

Intensidad: más de 185 pulsaciones por minuto

Densidad: por cada tanda de 30 segundos 90 segundos de descanso

Duración total de la carga: 10 minutos

Frecuencia del estímulo: 2-3 veces por semana

### **Grupo de juegos para mejorar la resistencia**

Se propusieron tres juegos, de ellos se ejemplifica con dos:

#### **Juego 5. Se hunde el barco**

Influencia: resistencia aerobia de corta duración

Número de jugadores: a voluntad

Explicación: en un extremo del terreno se dibuja la imagen de un barco. Los atletas correrán en un circuito indicado por el entrenador, a la voz de: “se hunde el barco”, los atletas tratarán de llegar al barco marcado en el terreno e inmediatamente lo abandonarán para continuar la carrera.

Dosificación:

Volumen: de 3 a 10 minutos, según planificación

Intensidad: 130-150 pulsaciones por minuto

Densidad: al culminar la actividad descansarán en una relación 3-1 con respecto al tiempo empleado. Ejemplo: para una carrera de 6 minutos, 2 de descanso.

Duración total de la carga: según la planificación. Para el ejemplo: 8 minutos

Frecuencia del estímulo: 1-2 veces por semana

#### **Juego 6. Ómnibus**

Influencia: resistencia aerobia de corta duración

Número de jugadores: de 20 a 30

Explicación: alrededor del terreno se colocan obstáculos a una distancia de 20 metros y se dibujan dos rectángulos (ómnibus) en dos de sus lados, con capacidad para parte de los jugadores (pasajeros). Los atletas correrán alrededor del terreno y saltarán estos obstáculos, a la señal del profesor tratarán de ocupar uno de los pasajes de los ómnibus e inmediatamente seguirán corriendo.

Dosificación:

Volumen: de 3 a 10 minutos, según planificación

Intensidad: 130-150 pulsaciones por minuto

Densidad: al culminar la actividad descansarán en una relación 3-1 con respecto al tiempo empleado. Ejemplo: para una carrera de 3 minutos 1 de descanso

Duración total de la carga: según la planificación. Para el ejemplo: 4 minutos

Frecuencia del estímulo: 1-2 veces por semana

## **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

Para corroborar la pertinencia de la propuesta que se sostiene, se acude a la técnica participativa de búsqueda de consenso Grupo Nominal.

El grupo nominal estuvo conformado por 2 metodólogos de alto rendimiento, 1 metodólogo de deporte escolar y 1 de Educación Física; 5 profesores de experiencia y con resultados competitivos y 1 docente de la Filial Universitaria Municipal, especialista en Teoría y Práctica de los Juegos.

Como resultado de los talleres efectuados, se arribó al consenso que los juegos están en correspondencia con la edad a la que están destinados, que por su contenido

aseguran una alta motivación durante el desarrollo de la preparación y que el tratamiento a los componentes de las cargas, se ajusta a las orientaciones metodológicas que autores reconocidos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo como Barrios y Ranzola (1988) han establecido para el tratamiento a estas capacidades físicas condicionales.

## **CONCLUSIONES**

El juego en las edades tempranas se constituye en necesidad y motivo, por lo que su explotación como medio de motivación, está demostrada teórica y empíricamente, es por ello que a partir de que se observa una baja motivación por enfrentar la preparación física general, se hace una propuesta en correspondencia con las necesidades lúdicas de los niños.

El conjunto de juegos menores es pertinente para su aplicación en función de la preparación física en atletas noveles de Baloncesto, matriculados en áreas deportivas.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Barrios Recio, J. y Ranzola Rivas, A. (1988) *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana, Cuba.

- Colectivo de autores (1985). *Psicología General*. 2 ed. URSS: Editorial Progreso.
- Colectivo de autores (1995). *Iniciación deportiva y deporte escolar*. Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Colectivo de autores (1997). *Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del INDER*. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Colectivo de autores (2001a). *Programa y orientaciones metodológicas de educación física enseñanza primaria [primer ciclo]*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Colectivo de autores, (2001b). *Programa y orientaciones metodológicas de educación física enseñanza primaria [segundo ciclo]*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Döbler, E. y Döbler, H. (1981). *Juegos Menores*. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Forteza, A. y Ranzola, A. (1998). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- García Manso, J. M. (1995) Situación actual del entrenamiento deportivo. En *Novedades del entrenamiento deportivo*. Escuela Canaria del Deporte. España.
- Harre, D. (1973). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, URSS, Editorial Raduga.
- Ozolin, N. G. (1973). *El entrenamiento deportivo contemporáneo*. Moscú, URSS: Editorial Moscú.
- Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos técnicos metodológicos. En *Universalización de la Cultura Física. Materiales bibliográficos [CD ROM]*. La Habana, Cuba: ISCF Manuel Fajardo.
- Sánchez Acosta, M. E. y González Girón, M. (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Verkhoshanky, Y. (2002). *Teoría y Metodología del Entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Recibido: 12092016

Aprobado: 15122016

**Datos de los autores:**

MSc. Francisco Jesús Laurencio - Alonso

Dirección Municipal de Deportes Sagua de  
Tánamo, Holguín

Máster en Actividad Física en la  
Comunidad

Metodólogo

Profesor asistente

MSc. Sandra Lugo - Matos

Centro Universitario Municipal Sagua de  
Tánamo, Holguín

Máster en Ciencias de la Educación  
Superior

Profesora asistente

[slugo@cum.uho.edu.cu](mailto:slugo@cum.uho.edu.cu)

Teléfono: 52223058