BOTTLEBOL

deporte alternativo ECO-FRIENDLY

José Antonio Amador Carretero

0. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN MEDIOAMBIENTAL ACTUAL

La contaminación atmosférica y la acumulación de residuos son una lacra que hace cada vez más insostenible nuestra convivencia en el planeta.

Como muestra podemos dar a conocer algunos datos más que alarmantes:

- Producimos alrededor de 2.100 millones de toneladas de residuos al año de las que tan solo un 16% son recicladas. Esto equivale a que podríamos llenar unas 800.000 piscinas olímpicas con los desechos acumulados.

- Según la Fundación Ellen MacArthur si los actuales patrones de producción y consumo de plástico permanecen, en 2050:
  - Habrá más plástico que peces en el océano
  - Aproximadamente 99% de aves habrán ingerido plástico.
- 150 años es el tiempo que tarda una bolsa de plástico común en degradarse.
- Una botella PET puede tardar 1.000 años en desaparecer.

En base a esta problemática y muchas otras, el 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Entre ellos está el nº 13: "Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos", objetivo al que queremos contribuir con esta humilde propuesta.

Eduardo Galeano, periodista y escritor uruguayo acuñó la frase "mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo": este es nuestro "granito" de arena que sumado a otros muchos puede hacer de nuestro castigado planeta un lugar más sostenible.

1. ¿CÓMO SURGE EL BOTTLEBOL?

La cantidad de garrafas acumuladas al reponer el agua de la máquina del café existente en la sala de profesores del centro en el que trabajo, así como los periódicos acumulados hacen que salga aflore el "síndrome de Diógenes" que habita en todo profesor de Educación Física y esta combinación enciende la chispa de mi imaginación.

Como comprobaremos más adelante, con esta materia prima vamos a construir las dos piezas claves de nuestro deporte: el bottle o receptáculo y el bol o móvil utilizado para la práctica de esta modalidad deportiva alternativa "eco-friendly" cuya denominación viene dada por la combinación de ambas. Así surge **EL BOTTLEBOL** y nuestra pequeña aportación para concienciar a nuestro alumnado de la importancia del cuidado del medio ambiente a través del reciclaje (en este caso de la reutilización de material plástico y de papel de desecho)

2. ¿QUÉ ES EL BOTTLEBOL? MATERIAL NECESARIO Y TERRENO DE JUEGO

Podemos definir el Bottlebol como una "modalidad deportiva alternativa **"eco-friendly"**, de **colaboración- oposición, coeducativa, no invasiva, de cancha dividida** en el que no se permite ningún tipo de contacto entre los adversarios, **interdisciplinar**, en la que **se emplean las habilidades del golpeo y la recepción con implemento** construido con **material reutilizado** y cuya reglamentación persigue la **máxima participación** de todos los jugadores."

2.1. ELABORACIÓN DEL MATERIAL NECESARIO PARA SU PRÁCTICA

Para la práctica del **Bottlebol** será necesario confeccionar el **"bottle"** y el **"bol"**.

- **El "bottle":** Es el implemento que vamos a utilizar tanto para golpear como para recibir el "bol". Para la construcción del "bottle" necesitamos una garrafa vacía de agua de 8 litros.
  Cortaremos la base de la garrafa y adornaremos ésta. Para personalizar nuestro "bottle" podemos utilizar diferentes materiales: goma eva, témpera, cinta adhesiva de colores…

- **El "bol":** Es la pelota que golpearemos y recibiremos con el "bottle". Para la construcción del "bol" utilizaremos dos hojas de papel de periódico y dos globos. Una vez arrugado el papel de periódico y hecho una bola, se recubrirá el mismo en primer lugar con un globo para posteriormente repetir la operación en volviendo a envolver la pelota con el segundo globo. Cortaremos la boquilla sobrante del segundo globo del mismo modo que cuando elaboramos pelotas para malabares.

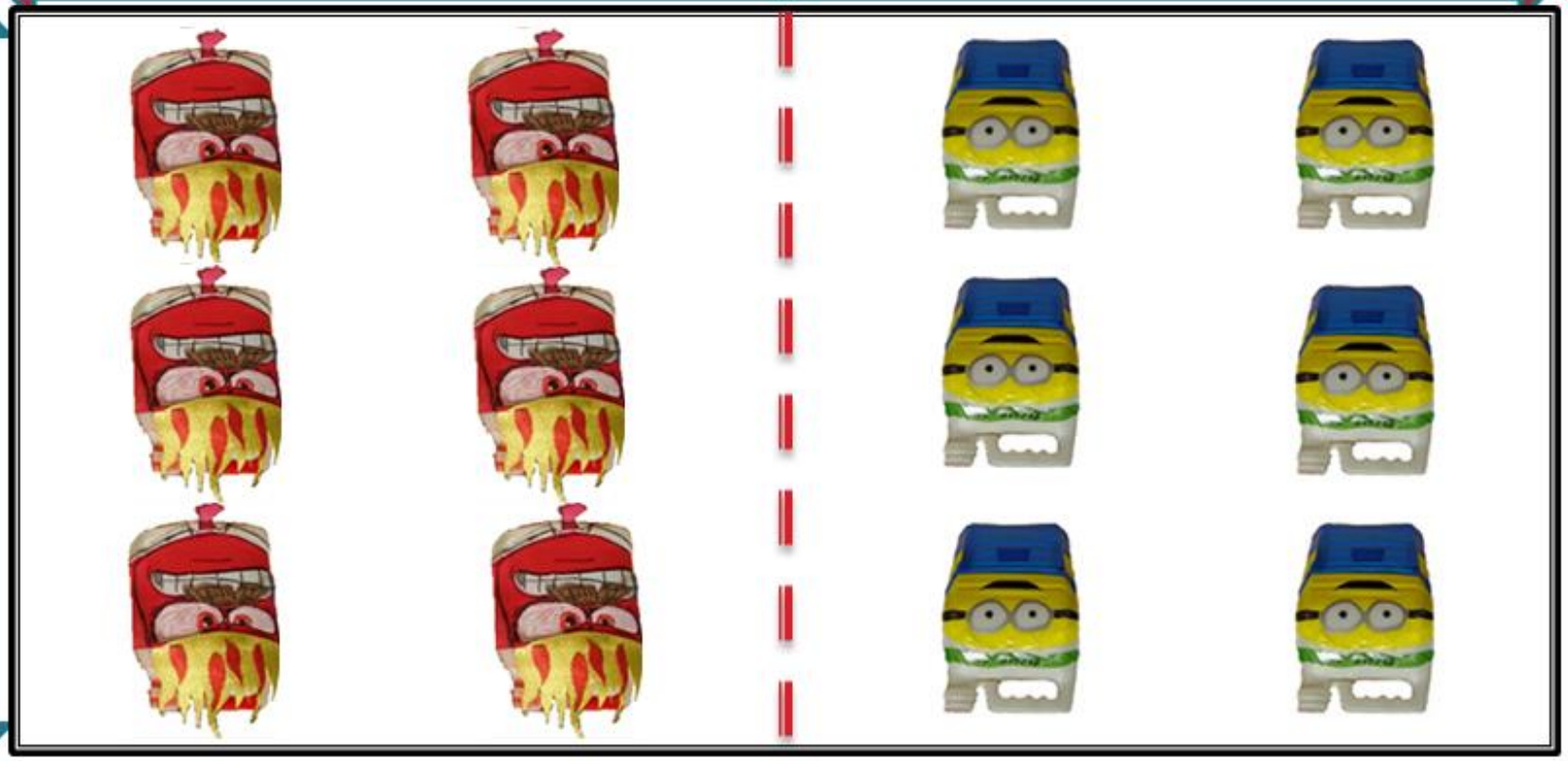
2.2. TERRENO DE JUEGO Y Nº DE JUGADORES/AS

- Para la práctica del Bottlebol necesitaremos un **rectángulo** de **18x9** metros denominado **bottlebódromo**, dividido por una **"eco"-red** (elaborada a partir de las anillas de plástico que unen las latas de refresco) **a 2 metros** de altura.

- Cada equipo estará compuesto por **6 jugadores/as de campo y un/a séptim@ jugador/a que espera a salir al terreno de juego en el aro de sustitución** (ver regla 3.4. "Cambio del jugador que interviene")

BOTTLEBÓDROMO

18



9

3. REGLAMENTO

Para tratar los aspectos reglamentarios vamos a ir introduciéndolos paso a paso según el orden cronológico en que van apareciendo durante el juego. Por tanto la secuencia será: El saque, la recepción, el golpeo (paso del bol a campo contrario) y el cambio del jugador que interviene.

Finalmente presentaremos una novedad surgida para dar respuesta al feed-back que van realizando los jugadores tras la práctica y que trata de, una vez dominado el juego, dotar al mismo de un mayor dinamismo. Se trata de figura del **SUPERBOTTLE.**

3.1. EL SAQUE

- Pone el bol en juego el/la jugador/a que se encuentre en la zona de saque (cuadrante posterior derecho de cada terreno de juego según se mira a la red) golpeando con el lateral del bottle (preferiblemente con el tapón mirando hacia arriba).
- Para el inicio del partido se realiza un sorteo entre los dos equipos. El ganador del sorteo puede elegir campo o saque. El otro equipo elegirá después (bien saque o campo según lo elegido por el equipo ganador del sorteo).
- Una vez comenzado el partido saca siempre el equipo que pierde el punto.
- El bol debe pasar por encima de la red (sin tocarla) y caer dentro del campo contrario. Si pasa por debajo, toca la red o no entra en campo contrario sin haber sido tocada previamente por ningún/a rival el saque se considera falta.
- Cada jugador/a dispondrá de dos oportunidades para el saque. En caso de fallar ambas (doble falta), el saque pasa a el/la siguiente jugador/a del equipo después de rotar (ver regla de rotación más adelante) y el punto será para el equipo contrario.

3.2. LA RECEPCIÓN

Según la modalidad, ésta podrá ser…

- **MODALIDAD RECEPCIÓN DIRECTA** (recomendado para 5º y 6º de Educación Primaria)

    - El bol se puede recibir directamente sin botar con el bottle o, en caso de salir despedido, volver a ser recibido bien por el/la mism@ jugador/a, bien por otr@ compañer@ (siempre que no llegue a botar)

- **MODALIDAD BOL** (recomendado para 1º y 2º de la ESO)

    - Para recibir el bol, éste se ha de golpear con el bottle (preferiblemente con su parte plana o "panza") hacia arriba mientras se grita en voz alta la palabra "bol" para que posteriormente un/a compañer@ distinto a el/la que golpeó lo reciba dentro de su bottle.

- **MODALIDAD BOTTLE** (recomendado para Educación Secundaria)

    - Para recibir el bol en primer lugar se ha de golpear con la parte plana del bottle hacia arriba dos veces por dos jugadores/as diferentes. En el primer golpeo los miembros del equipo receptor gritarán la sílaba "bo-" y en el segundo la sílaba "-ttle" para posteriormente que un/a jugador/a distint@ que el/la últim@ que golpeó reciba el bol dentro de su bottle.

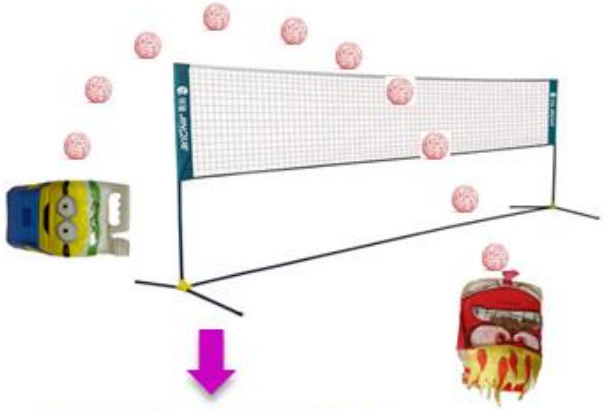
- **MODALIDAD BOTTLEBOL** (recomendado para categorías adultas)

    - Antes de recibir el bol éste ha de ser golpeado tres veces hacia arriba preferiblemente con la parte plana del bottle de manera que l@s jugadores/as que golpean vayan completando la palabra "bottlebol" diciendo una sílaba con cada golpeo ("bo-ttle-bol) para que finalmente y después de completada la palabra tras tres golpeos, otr@ jugador/a diferente a el/la últim@ que golpeó reciba el bol dentro de su bottle. Un/a mism@ jugador/a no puede intervenir de manera consecutiva (si alternativa)

- **OTROS NIVELES DE INICIACIÓN** (recomendados para iniciación y edades tempranas:

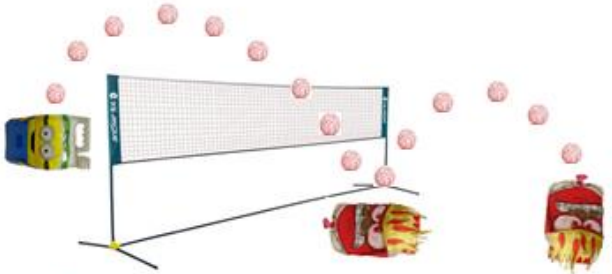
    - Podemos iniciar al Bottlebol realizando juegos de autolanzamientos, juegos en parejas, en pequeños grupos, retos cooperativos… para finalmente practicar juegos predeportivos de Bottlebol en red con modificaciones como pasar la pelota a campo contrario lanzando, no golpeando con el bottle y recibir el bol dejando que éste bote una vez en el campo (para ello se tendrán que sustituir el bol reglamentario de papel y globos por una pelota pequeña de espuma que bote) para poco a poco ir introduciendo los diferentes niveles mencionados.

BOTTLEBOL LA RECEPCIÓN



RECEPCIÓN DIRECTA

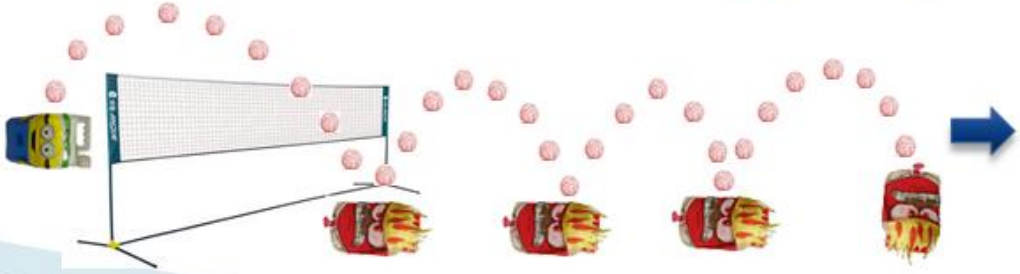
MODALIDAD:
ÚNICO RECEPTOR



BOL

MODALIDADES:
MÚLTIPLE RECEPTOR

BOTTLE

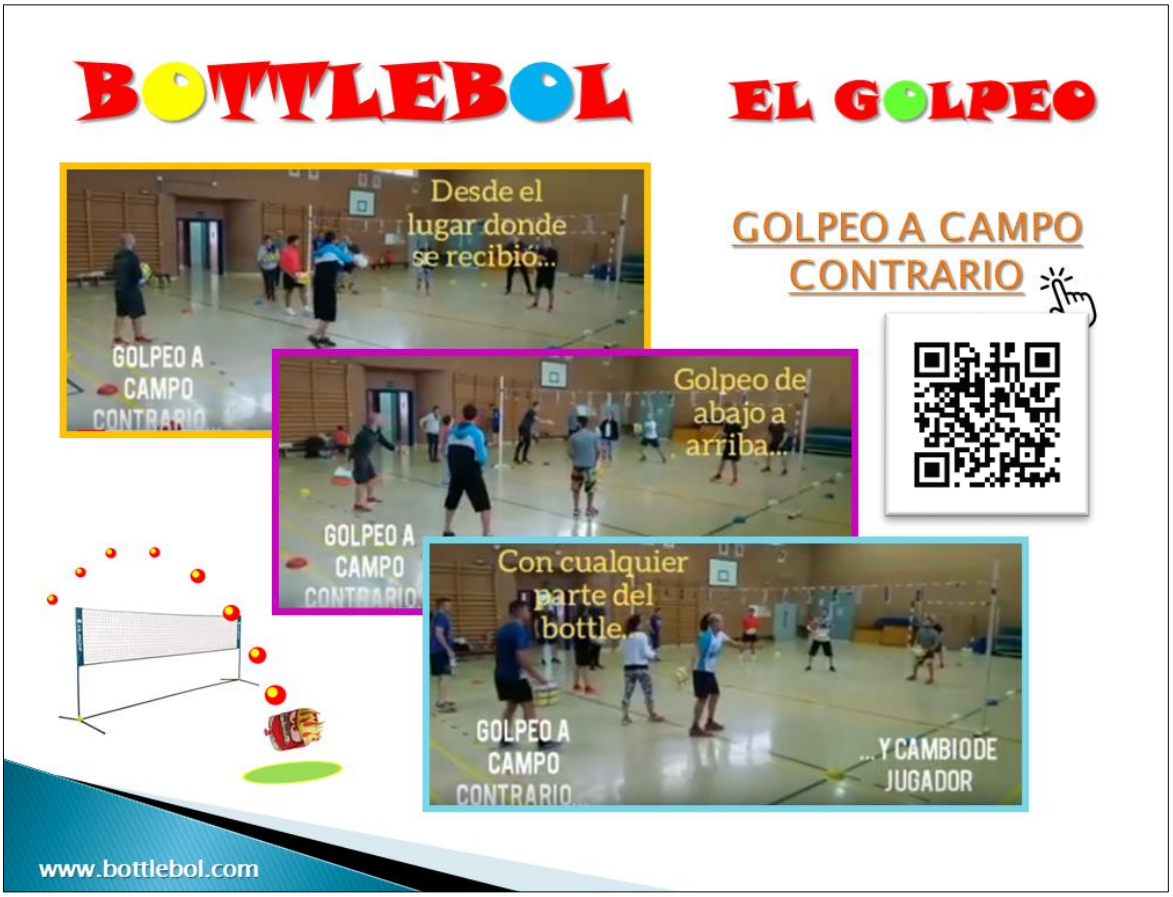


BOTTLEBOL

www.bottlebol.com

3.3. EL GOLPEO PARA PASAR EL BOL A CAMPO CONTRARIO

Para pasar el bol a campo contrario, el/la jugador/a que lo recibe deberá golpearlo con el lateral de su bottle para hacer que pase por encima de la red y que caiga dentro de los límites del terreno de juego contrario.



3.4. CAMBIO DE EL/LA JUGADOR/A QUE INTERVIENE

Tras pasar el bol a campo contrario, el/la jugador/a que golpea deberá abandonar el campo y ceder su bottle a un/a compañer@ que espera en la zona de cambio. Este/a jugador/a debe recoger el bottle dentro de esta zona y correr a ocupar la zona libre dejada por el/la compañer@ que acaba de intervenir en el juego pasando el bol a campo contrario. Con esta regla buscamos la máxima participación de tod@s los/las jugadores/as evitando que los/las jugadores/as más hábiles "monopolicen" el juego y no dejen participar a sus compañer@s. (Esta regla debemos introducirla cuando l@s jugadores/as ya dominen el mecanismo del juego, no en iniciación ni en las primeras sesiones)

Una vez realizado el saque, la recepción (con un/a solo receptor/a o varios receptores/as), el golpeo a campo contrario y el cambio de jugador/a que interviene, esta secuencia (sin incluir el saque) se repetirá hasta el fallo alternando en la intervención ambos equipos. Una vez cometido el error, pondrá de nuevo en juego con el saque el "bol" el equipo perdedor, una vez realizada la rotación y se volverá a repetir la secuencia de juego desde el inicio.

3.5. LA ROTACIÓN

Una vez finalizado un punto, los/las jugadores/as de ambos equipos rotarán en el sentido de las agujas del reloj para iniciar un nuevo punto.

3.6. SE CONSIGUE PUNTO…

Cuando:

- El/la jugador/a del equipo contrario que efectúa el saque comete doble falta.
- Cuando no se recibe conforme a la modalidad
- Cuando al pasar el bol a campo contrario:
  - no supera la red
  - bota fuera de los límites del campo
- Siempre tras punto, saca el equipo que perdió el último punto

3.7. MARCADOR

- Se juega al mejor de tres sets
- Los dos primeros sets se disputarán a 15 puntos
- En caso de empate a un set, el tercer y definitivo se disputará a 10 puntos.

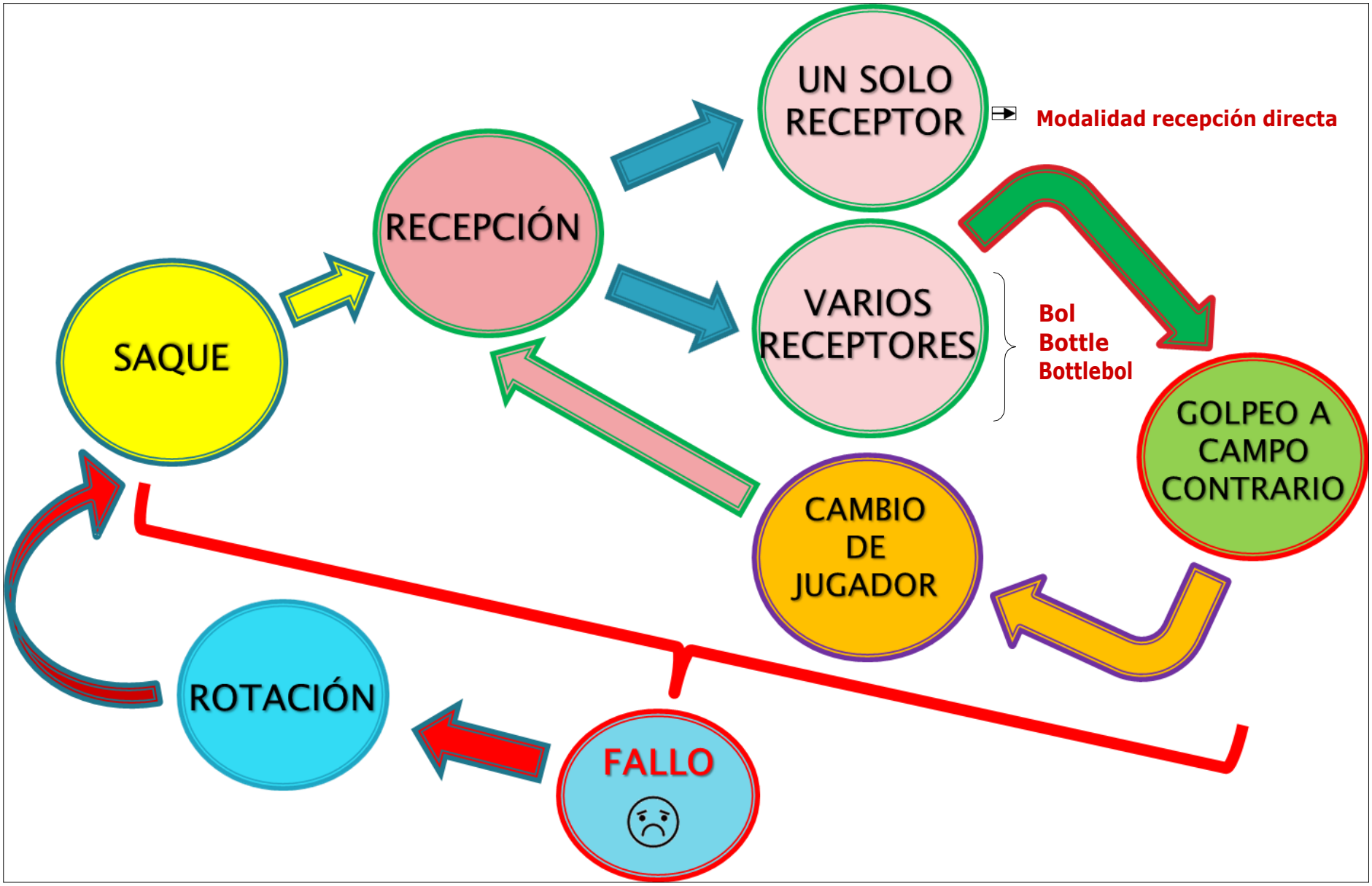
3.8. **NOVEDAD: EL "SUPERBOTTLE"**

Con el fin de dotar al deporte de un mayor dinamismo una vez dominadas las diferentes acciones técnico-tácticas y secuencias del juego, y tras analizar los diferentes feed-backs transmitidos por l@s jugadores/as que lo han puesto en práctica, surge la figura del "**SUPERBOTTLE".**

El **"superbottle"** es un bottle "especial" que posee cada equipo e identificado claramente de forma que sea fácilmente reconocible por tod@s l@s jugadores/as, que tiene el poder de golpear el bol directamente a campo contrario en cualquier situación de juego, no siendo necesario, si así lo decide su portador/a, completar las acciones propias de la modalidad que se esté disputando. En cuanto a las demás situaciones del juego, el portador/a del **"superbottle"** tendría que cumplirlas de la misma forma que el resto (saque, recepción si así lo decide, cambio de jugador que golpea a campo contrario, rotación…) por lo que éste iría pasando de un jugador/a a otro@ conforme a como se vaya desarrollando el juego al tener que, el/la jugador/a que lo utiliza y golpea a campo contrario abandonar el campo, y pasárselo a el/la compañer@ que permanece en el aro de sustitución esperando para ingresar en el mismo.

Una última posibilidad es, en caso de jugadores muy experimentad@s y expert@s plantearse la opción de introducir más "superbottles" por equipo.

4. SECUENCIA DE LAS ACCIONES DE JUEGO



4.1. EJEMPLO DE SECUENCIA DE LAS ACCIONES DEL JUEGO:

- Modalidad "recepción directa"

- Modalidades de "múltiple receptor/a"

(bol)

(bottlebol)

5. UNIDAD DIDÁCTICA

En el siguiente QR podéis descargar una propuesta didáctica completa adaptable a diferentes edades con los siguientes apartados:

0. **Introducción**
1. **Justificación**
2. **Objetivos didácticos**
3. **Competencias**
4. **Contenidos**
5. **Metodología**
6. **Evaluación**
7. **Materiales y espacio**
8. **Sesiones** (con códigos QR a videos explicativos de gran parte de las actividades y juegos)

8.1. **Sesión 1.** Manos a la obra
8.2. **Sesión 2.** Autolanzamientos, golpeos y recepciones
8.3. **Sesión 3.** Golpeos y recepciones por parejas
8.4. **Sesión 4.** Retos cooperativos
8.5. **Sesión 5.** Habilidades del golpeo y la recepción con el bottle utilizando un juego modificado: EL BEISBOTTLEBOL
8.6. **Sesión 6.** Juego en red: Hacia la modalidad recepción directa (I)
8.7. **Sesión 7.** Hacia la modalidad recepción directa (II)
8.8. **Sesión 8.** Juego en red: Hacia las modalidades de vari@s receptores/as (I)
8.9. **Sesión 9.** Hacia las modalidades de vari@s receptores/as (II): Bol, bottle y bottlebol
8.10. **Sesión 10.** Modalidades recepción directa y bol
8.11. **Sesión 11.** Modalidad bottle y bottlebol

9. **Instrumentos de evaluación**

9.1. Diana de evaluación
9.2. Rubrica

6. WEBGRAFÍA

Mucha más información, tutoriales de elaboración del material, videos de las diferentes modalidades, unidad didáctica con enlaces a videos de diferentes actividades, y mucho más… en:

www.bottlebol.com