

FACULTAD DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE MURCIA
EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORES: Pedro Luis Rodríguez García
Juan Antonio Moreno Murcia

II CONGRESO DE CIENCIAS DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN
LÉRIDA 95

SECCIÓN VII: ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

COMUNICACIÓN: IMPORTANCIA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ÁMBITO ESCOLAR.
SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA.

AUTORES: Pedro Luis Rodríguez García.
Juan Antonio Moreno Murcia.

IMPORTANCIA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ÁMBITO ESCOLAR SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA

Pedro Luis Rodríguez García
Juan Antonio Moreno Murcia

FACULTAD DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE MURCIA

RESUMEN COMUNICACIÓN

En el ámbito de la Educación Física somos conscientes de la importancia

que posee una adecuada formación deportiva en el individuo.

A través de las actividades deportivas el profesional de Educación Física puede ver satisfechas la mayor parte de las premisas educativas fundamentales necesarias en el período escolar. Por otro lado, una correcta adquisición de fundamentos deportivos, será imprescindible para asegurar un mantenimiento de los hábitos de práctica física en la edad adulta. Podríamos argumentar durante largo y tendido sobre los efectos beneficiosos que puede aportar el **deporte educativo** en el contexto escolar.

El análisis razonado de tales circunstancias, nos debe llevar sin duda a la consideración de efectuar una correcta iniciación deportiva a partir del período escolar.

partiendo de esta premisa, intentaremos ofrecer un esquema de actuación lógico y razonado en lo que respecta a la atención de un proceso de formación que asegure la adquisición de bases sólidas desde un punto de vista de práctica deportiva.

IMPORTANCIA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ÁMBITO ESCOLAR

SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA

Pedro Luis Rodríguez García

Juan Antonio Moreno Murcia

FACULTAD DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE MURCIA

INTRODUCCIÓN:

Todos los estudiosos del ámbito de la Educación Física y Deportiva coinciden en afirmar que el **deporte** se configura en nuestros días como un fenómeno de carácter social, cultural, educativo, y en gran medida, favorecedor de la calidad de vida y la salud.

A partir de esta concepción de deporte, es importante considerar los valores intrínsecos que de él se derivan dentro del marco escolar. Educación y Deporte son dos conceptos que en muchas ocasiones se han presentado como incompatibles dentro de un contexto educativo, debido fundamentalmente a la consideración esencial de que el fenómeno deportivo inculcaba valores sociales negativos o no deseables para el escolar. Quizá, esta aseveración encuentre su justificación en el uso inadecuado que estos profesionales han hecho del fenómeno deportivo.

Trataremos de ofrecer argumentos suficientes que den cumplida razón a la justa conciliación que necesitan dichos ámbitos; ya que somos de la opinión que considera al deporte como un contenido de incalculable valor para el correcto desarrollo del proceso educativo del alumno.

Pero, es de imperiosa necesidad que aclaremos el hecho de diferenciar nítidamente los distintos tratamientos que pueden presentarse del fenómeno educativo, siendo nuestras alegaciones dirigidas en todo momento hacia lo que denominamos **deporte educación**.

Intentaremos alumbrar en la medida de lo posible la situación confusa que presenta hoy en día la práctica deportiva dentro del ámbito escolar, y concretamente en lo referido a la etapa de **Primaria** (6-12 años). Es fundamental atender al desarrollo deportivo en este período educativo, no sólo desde el punto de vista de la adquisición de habilidades y destrezas, sino esencialmente desde la vertiente **educativo-pedagógica**.

SISTEMATIZACIÓN DE LA FORMACIÓN DEPORTIVA

Si somos conscientes de la importancia que posee el desarrollo de actividades deportivas en el ámbito escolar, hemos de tener en cuenta que, la adquisición de una correcta aptitud deportiva, tan sólo se conseguirá si somos capaces de planificar dentro del ámbito escolar un proceso de trabajo adecuado y razonado desde todos los puntos de vista.

Para llevar a cabo el establecimiento de un plan de actuación, que satisfaga completamente los diversos objetivos educativos y la consecución de una óptima aptitud deportiva, hemos de tener en cuenta una serie de aspectos fundamentales, tales como:

1. Requisitos esenciales que demanda de forma general la práctica de cualquier disciplina deportiva.
2. Requisitos esenciales que demanda de forma específica una determinada actividad deportiva.
3. Características madurativas de nuestros alumnos.
4. Objetivos principales que hemos de satisfacer.
5. Consideración de las características del contexto en el cual desarrollamos nuestra labor docente.

Teniendo en mente todas y cada una de estas premisas, podemos dividir el proceso de formación deportiva en las siguientes fases:

1. Formación de base predeportiva (3-7 años).
2. Iniciación deportiva escolar (7-10 años).
3. Especialización deportiva (10-13 años).
4. Rendimiento deportivo (13-18 años).

Del mismo modo, hemos de hacer ciertas consideraciones en relación a las diferentes formas de abordar el proceso de iniciación deportiva en el niño, según se lleve a cabo dentro o fuera del ámbito escolar.

Todos somos conocedores de la importancia que posee para el desarrollo de cualquier disciplina deportiva la consecución de una serie de cualidades funcionales que contribuyan a mejorar la eficacia de realización. En este sentido, antes de comenzar a abordar el tratamiento de las diferentes habilidades específicas que definen a los deportes, hemos de atender en gran

medida a toda esta serie de factores, que constituirán una base o pilar esencial sobre la que se asiente nuestro trabajo deportivo.

Entre los factores a desarrollar más importantes e inexcusables en una formación deportiva completa se pueden encontrar:

1. Desarrollo adecuado de las habilidades básicas.

En la mayoría de las disciplinas deportivas, son demandadas en gran medida todas las habilidades básicas fundamentales: correr, saltar, trepar, rodar, equilibrarse, etc. Del mismo modo, el grado de solicitud de las mismas, va a poseer un alto grado de exigencia, que llevará implícita la necesidad imperiosa de haber conseguido un desarrollo maduro y eficaz de las mismas, que sirva de soporte para la ejecución introducción de las diferentes habilidades específicas.

2. Adecuados índices de percepción espacio-temporal.

La eficacia en el desarrollo de las distintas acciones deportivas va a depender en gran medida, del grado de conocimiento espacial y sus relaciones temporales dentro del contexto en el cual se desenvuelva el niño. Conocer a la perfección la relación espacial que guardan los diversos integrantes dentro de una situación deportiva, percibir e intuir con claridad las trayectorias descritas por móviles en el espacio, tener integradas respuestas de anticipación y coincidencia, le van a permitir poder resolver tareas en función de la ocupación eficaz que lleve a cabo de los diferentes espacios. Del mismo modo, esta circunstancia exige un profundo conocimiento de las propias posibilidades que poseemos.

3. Buena coordinación general y segmentaria.

Para solucionar con eficacia las diferentes situaciones que se plantean en el ámbito deportivo, es fundamental que los programas motores que el sujeto diseña, estén adecuados a las demandas de cada tarea, en función de la información que recibe del exterior (exteroceptiva) y del interior (propioceptiva). Sin embargo, aunque dicho programa sea preciso, es necesario de forma primordial que los distintos sistemas efectores realicen el movimientos bajo las premisas marcadas. La correcta adecuación entre nuestro pensamiento y la acción, va a determinar que el desarrollo de las acciones sea fluido, económico y eficaz. En este sentido, para una correcta formación deportiva, es fundamental desarrollar un trabajo importante de coordinación

general (cuerpo globalmente en movimiento eficaz y económico) y segmentaria (adecuación de nuestros estímulos perceptivo-visuales a los movimientos de las diferentes extremidades).

4. Integración del esquema corporal.

Todos somos conscientes que, para llevar a cabo la realización de cualquier actividad motriz, se produce de forma momentánea una imagen mental de nuestro

cuerpo ejecutando dicha acción. Esta imagen mental, es fundamental que se establezca y beneficiará en gran medida la resolución motriz de la acción. Pero hemos de tener en cuenta que, para generar dicha imagen, hemos de haber experimentado los diversos movimientos que dan lugar en su conjunto a la acción deseada; y del mismo modo, tener integrado en mi mente las diversas partes que constituyen mi cuerpo. Por tanto, será importantísimo que se lleve a cabo una correcta integración del esquema corporal inicialmente de forma estática, para pasar posteriormente a integrar dicho esquema de forma dinámica. En este sentido, hemos de decir que, el grado de asimilación de nuestra imagen corporal, vendrá dado por el frecuente uso que llevemos a cabo del mismo. Cuanta más experiencia motriz posea el sujeto, mayores serán sus posibilidades de realización de diferentes acciones.

Los pasos que hemos de seguir para integrar adecuadamente el esquema corporal pasan por asimilar cada uno de los segmentos corporales a través de situaciones de uso de dichos segmentos, para después proseguir mediante la consolidación de una gran cantidad de imágenes de su cuerpo en movimiento.

5. Afianzamiento de la lateralidad.

En la mayoría de disciplinas deportivas se exige que el sujeto domine de forma eficaz al menos alguno de sus segmentos corporales, persiguiéndose en la

medida de lo posible, que pueda utilizar de forma eficiente los diferentes segmentos sin menoscabo en el rendimiento. Esta circunstancia pasa por un adecuado proceso de lateralización. Como sabemos, existe una dominancia a la hora de emplear nuestros segmentos corporales, que viene dada por un proceso madurativo del sistema nervioso.

Hemos de conseguir en primera instancia descubrir cuáles son las tendencias naturales de uso por parte del sujeto, y a partir de aquí, reforzar intensamente la ejecución efectiva de dicho segmento. Una vez logrado un perfecto empleo del segmento en cuestión, nos podremos plantear un proceso de aprendizaje que optimice la utilización del segmento no dominante, circunstancia que puede ser harto beneficiosa para el éxito deportivo.

Todas las condiciones que acabamos de ver anteriormente se constituyen en pilares esenciales para que se lleve a cabo una correcta formación deportiva, y deben ser aseguradas fundamentalmente a lo largo del período infantil y durante el primer ciclo de Enseñanza Primaria, constituyendo lo que podemos denominar **Formación de Base Predeportiva** (3-7 años).

A partir de este momento, y cuando dichas bases estén completamente aseguradas, hemos de comenzar la segunda de las etapas en el proceso de formación deportiva del alumno, que constituye la **Iniciación Deportiva** propiamente dicha, que debería iniciarse mediado el segundo ciclo de Enseñanza Primaria y desarrollarse a lo largo de todo el período restante de Primaria (7-10 años). Dentro del período de iniciación deportiva, hemos de distinguir claramente los objetivos diferenciados que se siguen por un lado dentro del ámbito escolar, y por otro, fuera del contexto que supone una situación educativa (club deportivo).

1. Iniciación deportiva en el contexto escolar (7-10 años).

Para el desarrollo de una correcta iniciación deportiva dentro del ámbito escolar, hemos de cumplir los siguientes requisitos:

1. Efectuar un trabajo rudimentario de las técnicas que dan soporte a las diferentes disciplinas deportivas abordadas.

Supone llevar a cabo un trabajo de base, incidiendo sobre las diferentes habilidades específicas que constituyen los cimientos fundamentales de cada deporte, sin hacer hincapié en refinamientos ni perfecciones de ejecución, y abordando la práctica desde una situación muy globalizada.

2. Desarrollar una formación multidisciplinar completa.

Significa que hemos de abordar la actividad deportiva incidiendo en la variedad de disciplinas que más atractivo y motivación despierten en los alumnos que tenemos bajo nuestra tutela. De este modo, se podrá evitar la circunstancia de encontrar alumnos desmotivados debido a su ineficacia en una determinada disciplina, y se dará oportunidad para que conozcan varios deportes y pueda elegir en función del grado de dominio que muestre en cada uno de ellos. Por otro lado, contribuiremos a que se lleve a cabo una formación bastante completa que sigue siendo uno de los objetivos principales en este rango de edad.

3. Trabajo multilateral.

Hemos de huir en esta fase de toda tentación que pretenda especializar al niño dentro de un puesto específico por sus condiciones físicas. No hemos de olvidar en ningún momento que estamos asentando las bases esenciales de formación deportiva, y el niño debe de realizar todas las acciones que se derivan de situaciones de juego diferentes. Si atendemos a la multilateralidad inicialmente, podremos conseguir que nuestros deportistas acumulen el día de mañana una gran cantidad de recursos de actuación, que carecerían si no se hubiese incidido en el momento oportuno.

4. Empleo de formas jugadas.

Para el desarrollo e introducción de las diferentes técnicas básicas deportivas no hemos de abordar el trabajo desde una perspectiva puramente analítica y estructurada donde prevalezca la monotonía. Hemos de hacer que la actividad deportiva atraiga al niño por su alto grado de componente lúdico, donde partiendo de la globalidad y las situaciones jugadas, el niño descubra la necesidad de ir ejecutando gestos que son esenciales para resolver con éxito las diferentes situaciones de juego.

Recomendamos que la mayor cantidad de trabajo técnico sea abordado desde la propia situación de juego deportivo y se abandonen las tendencias de una metodología arcaica, que tan sólo contribuye al abandono del niño por desmotivación y aburrimiento. El niño posee unos grandes deseos de jugar.

¡ Aprovechemos esta situación !

5. No centrarnos en un intenso trabajo físico.

Desde el punto de vista de una correcta formación deportiva, en este período se nos ofrece una oportunidad fundamental para aprovechar la gran capacidad de aprendizaje que posee el niño. Es el momento en el cual se produce la maduración completa del sistema nervioso, la plasticidad del niño es absoluta y presenta un gran desarrollo de todo el conjunto de analizadores ópticos. Desde el punto de vista de su constitución física, se presenta una fase de estabilidad y equilibrio corporal que contribuye decisivamente a favorecer cualquier aprendizaje deportivo.

Desde el punto de vista de la preparación física, hemos de atender a dar prioridad al volumen de trabajo sobre la intensidad. Además, el volumen de actividad física debe presentarse a través del desarrollo de ejercicios técnicos de las diferentes actividades deportivas que se practiquen.

2. Iniciación deportiva fuera del contexto escolar (7-10 años).

La iniciación deportiva abordada fuera del ámbito escolar, viene representada por la intervención de los diferentes clubes deportivos durante el proceso de captación que llevan a cabo para la constitución de las diferentes categorías que los conforman.

Hemos de tener en cuenta que, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, se han de seguir prácticamente los mismos pasos que hemos señalado anteriormente. Sin embargo, uno de los puntos principales que han de separar a ambas concepciones a la hora de abordar el trabajo, es el hecho de que en el ámbito escolar se debe atender en mayor medida al fenómeno de la **multidisciplinariedad**, ya que no se persigue la formación completa del niño en ninguna disciplina deportiva en concreto. Por otro lado, dentro de la dinámica que se sigue en los clubes deportivos, es más interesante en esta fase centrar al niño en el desarrollo de todas las técnicas rudimentarias que definen a una determinada disciplina deportiva; y cuando se habla de multidisciplinariedad, se debe considerar teniendo en cuenta el llamado proceso de **transferencia**, incidiendo así en todas aquellas disciplinas deportivas que influirán positivamente en el deporte que queremos trabajar en concreto. Una relación de trabajo idónea en esta fase sería: 60% de trabajo centrado en el deporte escogido y 40% de trabajo centrado en deportes de clara transferencia.

Por otro lado, el trabajo multilateral, el empleo de formas jugadas y la reducida intensidad de trabajo físico deben respetarse por encima de todo.

3. Fase de Especialización Deportiva (10-13 años).

Esta fase, aunque vemos claramente que queda encuadrada dentro del tercer ciclo de Enseñanza Primaria, no debe ser considerada como objetivo de trabajo dentro del ámbito escolar; es decir, los contenidos de acción que caracterizan a esta fase deberán ser abordados desde una perspectiva fuera del ámbito escolar, mientras que durante el tercer ciclo de Primaria, hemos de proyectar las tareas que comenzaron en el segundo ciclo, siguiendo una progresión lógica de mejora y dificultad de las habilidades a aprender.

Por el contrario, fuera del ámbito escolar, se ha de tener en cuenta el cumplimiento de una serie de premisas, tales como:

1. Incidir sobre el aprendizaje de técnicas específicas del deporte en cuestión, extendiendo ahora el aprendizaje hacia aquellas tareas que suponen un cierto grado de dificultad de ejecución. Es decir, supone la práctica de todos aquellos gestos puntuales que perfeccionan a todas las técnicas básicas.

2. Seguir perfeccionando las técnicas rudimentarias que fueron adquiridas durante el período anterior, para favorecer el automatismo de las mismas y permitir de este modo centrarnos en el desarrollo de tareas a un mayor nivel de dificultad.

3. En este período, podemos comenzar a incluir un trabajo de técnica más centrado en aspectos analíticos que pueden ir desvinculados de formas lúdicas. Esta medida puede comenzar a ser llevada a cabo debido al hecho de que el niño

ha adquirido ya una suficiente motivación por el deporte en cuestión, y a su vez, es plenamente consciente que para optimizar sus actuaciones es preciso en gran medida focalizar el trabajo en ciertos aspectos de ejecución.

4. Se produce una reducción del trabajo multidisciplinar, ejerciéndose una mayor intervención sobre el deporte en cuestión. La proporción adecuada de intervención podría quedar situada en 80% de trabajo específico en el deporte en cuestión y 20% de trabajo multidisciplinar de transferencia.

5. Es la fase donde se puede comenzar a incidir en una especialización de roles en función de las características del individuo en los puestos específicos que definen posiciones en una determinada disciplina deportiva.

Esto va a ser posible teniendo en cuenta que el sujeto ya ha recibido una gran carga de trabajo general en fases anteriores.

6. Es el momento de poder incluir al niño en las competiciones regladas de carácter federativo, aunque ya poseerá una amplia experiencia en competiciones escolares y de otros ámbitos.

4. Etapa de rendimiento deportivo (13-18 años).

También esta fase queda completamente fuera del ámbito escolar, y sus objetivos y pretensiones fundamentales deben de ser:

1. Establecer un trabajo adecuado y minucioso de las diferentes cualidades físicas básicas que definen y determinan el rendimiento del deporte practicado. En este caso, volumen e intensidad deben ser alternados en función de la etapa de periodización en la cual nos encontremos inmersos.

2. Se lleva a cabo una especialización completa de tareas y de roles, donde

el sujeto trabajará específicamente los movimientos y funciones propias del puesto específico que desarrolla durante el juego.

3. Se produce una reducción considerable del trabajo técnico rudimentario, y se establece un perfeccionamiento importante de las técnicas específicas del deporte en cuestión. Las mejoras técnicas tendrán su soporte en los incrementos conseguidos en condición física.

4. El trabajo desarrollado es claramente unilateral, y tan sólo son practicados otra serie de deportes como forma de descarga física y psíquica durante las fases de transición dentro de la periodización del trabajo anual.

Esperamos que toda esta serie de consideraciones desarrolladas sobre el deporte en el ámbito escolar y fuera del ámbito escolar, sirva de algún modo para mirar la actividad deportiva con otra perspectiva, desde la cual podamos enriquecer el proceso de formación de nuestros alumnos.

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1982). Atletismo básico. Miñón. Valladolid.
ANTON, J.L. y otros (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Unisport. Málaga.
BALLESTEROS, J.M., ÁLVAREZ, J. (1981). Manual didáctico de atletismo. Kapelusz. Buenos Aires.
BAYER, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Hispano Europea. Barcelona.
BLAZQUEZ, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. Barcelona.
CAGIGAL, J.M. (1878). ¡ Oh deporte ! Anatomía de un gigante. Miñón. Valladolid.
CHATEAU, J. (1973). Psicología de los juegos infantiles. Kapelusz. Buenos Aires.
DÍAZ, J. (1984). Voleibol en la escuela. Gymnos. Madrid.
DIEM, L. (1979). El deporte en la infancia. Paidós. Buenos Aires.
GAYOSO, F. (1983). Fundamentos de la táctica deportiva. Galloso. Madrid.
GONZÁLEZ, C. (1986). Voleibol básico. Alhambra. Madrid.
GOSTCH, M, y otros. (1983). Minivoleibol. Stadium. Buenos Aires.
HERNÁNDEZ, J. (1988). Baloncesto: iniciación y entrenamiento. Paidotribo. Barcelona.
HUIZINGA, J. (1972). Homo Ludens. Alianza. Madrid.
KOCH, K. (1985). Carrera, salto y lanzamiento en la Escuela Elemental. Kapelusz. Buenos Aires.

MAHLO, F. (1980). La acción táctica en el juego. Pueblo y educación. La Habana.

MAINEL, M. (1989). iniciación al voleibol. Gymnos. Madrid.

MANNO, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.

KNAPP, B. (1981). La habilidad en el deporte. Miñón. Valladolid.

OLIVER CORONADO, A. (1986). Iniciación al atletismo. Alhambra. Madrid.

PARLEBAS, P. (1979). Contribución a un léxico comentado para la ciencia de la educación motriz. Insep. Paris.

PEIRÓ, R., SAMPEDRO, J. (1986). Pedagogía del baloncesto. Miñón. Valladolid.

RIERA, J. (1990). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. Inde. Barcelona.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid.

SINGER, R.N. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Hispano Europea. Barcelona.

VÁZQUEZ, S. (1985). Baloncesto Básico. Alhambra. Madrid.