

METODOLOGÍA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Initial Sportive Methology

Autor:

RIUS I SANT, Joan

Académico en el IES Cal·lipolis en la Universidad Laboral de Tarragona

RESUMEN

En este artículo se realiza una discusión teórica sobre la educación del niño y la aplicación de las ciencias del deporte. Se presentan contradicciones sobre la aplicación y sus clasificaciones (incluyendo la falta de una taxonomía rigurosa) que generan problemas y que afectan la metodología. Un análisis sobre el uso del cuerpo humano a partir de la revolución industrial da cuenta de graves efectos (patologías y disfunciones relacionadas con el sedentarismo, el uso del computador, etc.) merman la calidad de vida. En este sentido se analiza la función que puede jugar el deporte y el entrenamiento para ayudar a aliviar este problema. En el artículo se propone un modelo de entrenamiento para niños que favorecen la salud y el crecimiento.

Palabras claves: Educación física infantil, metodología, Entrenamiento infantil.

ABSTRACT

This paper discusses theory and application of sport science to children's education. Contradictions that arise from different applications and their classification (including the lack of taxonomic rigor) present problems that impede methodology. An analysis of industrial and ergonomic effects (pathologies and dysfunctions related to sitting, computer use, etc.) shows that early sport training can help to alleviate problems. The paper proposes a training model for children that lead to good health, fitness, and a healthy society in general.

Key Words: Children's education, methodology, children's training

INTRODUCCIÓN

Los avances que se han producido en las ciencias aplicadas al deporte y la dimensión socioeconómica alcanzada por el deporte ha transformado significativamente la correspondencia entre los valores que se le suponen y los que realmente conlleva. Esta discordancia entre el discurso teórico sobre lo que debería ser el deporte y lo que realmente es, afecta a la práctica deportiva entre la población en edad escolar. La velocidad de los cambios en la realidad deportiva cotidiana ha superado el ritmo de las reflexiones y análisis relativos a los efectos, valores y oportunidad del deporte en general y de su difusión en la infancia en particular. Hoy no podemos afirmar que el deporte en general es bueno y positivo para la formación de la infancia y de la juventud. Sería más exacto afirmar que muchas formas

de práctica deportiva son excelentes para la formación de nuestros jóvenes, pero otras conllevan efectos secundarios poco deseables.

En segundo lugar no todas las prácticas deportivas saludables son eficaces desde el punto de vista de la búsqueda de la formación de futuros deportistas de rendimiento. Estas últimas son ofertas totalmente necesarias desde el punto de vista social e higiénico pero poco eficaces para formar deportistas de alto nivel.

Este desfase entre realidad y modelos operativos es fácilmente perceptible en el mundo de la iniciación deportiva y del deporte escolar. La polémica en torno a las virtudes y defectos del deporte escolar versus el deporte federado o entre la competición y la recreación en el deporte infantil han estado alimentando un excesivo y absurdo conjunto de reproches que



carecen de fundamentos objetivos. Esta pugna que en España está cronificada desde hace décadas no puede tener salida alguna por cuanto se libra en el terreno ideológico y de opiniones subjetivas, nunca desde un análisis elaborado con un mínimo de rigor, sino científico, si objetivo. Es un conflicto derivado de la perversión semántica y de los intereses sectoriales que giran en torno del deporte en general y del infantil en particular.

En este artículo se presenta una propuesta de iniciación con vistas a formar deportistas que persiguen el rendimiento respetando y favoreciendo el proceso de crecimiento.

Partiendo de la base de que todo proceso de aprendizaje requiere unas estrategias y se deben evaluar los resultados en función de los objetivos que se pretenden alcanzar, considero que las discusiones semánticas sobre cual es el mejor deporte, o si es bueno o no especializar a los niños en un deporte no son más que justificaciones para esconder la falta de un modelo teórico politicodeportivo y pedagógico claro respecto a la función del deporte en la infancia y a su metodología según los diferentes objetivos que se persigan.

En la primera parte, los cuatro primeros capítulos, analizo la diferentes formas de abordar la práctica deportiva y las contradicciones que se derivan de utilizar una clasificación del deporte (especialmente el infantil y juvenil) con falta de rigor taxonómico. Este erróneo (a mi juicio) punto de partida, impide la elaboración de propuestas didácticas eficaces.

La segunda parte comienza con un análisis sobre el uso del cuerpo humano a partir la revolución industrial. Este cuerpo está obligado a moverse e interactuar con un entorno muy diferente de aquel para el que está diseñado (la evolución nos hizo así para un entorno sin sillas, sin coches, sin máquinas ni computadoras). Esta utilización inadecuada del cuerpo le genera una serie de patologías y disfunciones que merman la calidad de una vida que, gracias al progreso, es cada vez más longeva. Tras este punto de partida analizo la función que puede jugar el deporte en la edad infantil para paliar estas deficiencias al tiempo que alerto que ciertas formas de afrontar el deporte infantil y juvenil puede acrecentarlas y traspasar los límites éticos a causa de los efectos secundarios derivados de cargas de entrenamiento (físicas, emocionales o sociales) inapropiadas.

Finalmente expongo el esquema del modelo de iniciación deportiva que he diseñado basándome en las experiencias personales y contrastando con las actuales tendencias e

investigaciones vigentes en el ámbito de la iniciación deportiva. Es un modelo que optimizar el proceso de iniciación deportiva favoreciendo la salud y el proceso de crecimiento.

Quizás haya realizado una selección bibliográfica excesivamente restrictiva. He optado por citar las obras que a mi juicio considero más significativas y actualizadas (evidentemente que hay muchas más que han servido de base para la elaboración del artículo). Su revisión será un instrumento muy eficaz para desarrollar este método de trabajo cuando se quieran abordar proyectos concretos de iniciación al deporte.

Primera parte

1. PARES ANTAGÓNICOS

El mundo del deporte parece encontrarse inmerso en un conjunto de pares antagónicos y opuestos entre sí:

Deporte competitivo frente a deporte recreativo, deporte escolar frente a deporte federado, deporte educativo frente a deporte de rendimiento o deporte escolar frente a deporte en la edad escolar.

Estas dicotomías, a mi modo de ver ficticias, surgen básicamente de la utilización de estereotipos, más o menos mitificados, de supuestos valores del deporte y de lucha de competencias entre instituciones públicas y privadas que de alguna forma tienen intereses y competencias en el ámbito de la gestión del deporte y de la educación.

Un caso paradigmático es el de una liga de fútbol sala escolar. ¿Qué tipo de deporte es? Indudable que los jugadores se lo pasan estupendamente, juegan para ganar, y la práctica está integrada en el marco de la escuela. Este deporte es sin duda recreativo, competitivo, de rendimiento y escolar; además tiene una función utilitaria de socialización de los jóvenes e higiénica.

Pero ¿Estas manifestaciones deportivas, por el hecho de ser escolares, son educativas en el sentido más académico del término? Dependerá del contexto en el que se lleven a cabo. En un entorno donde los padres, entrenadores y el público se comporte educadamente sí, pero cuando las actitudes de algunos de estos adultos son impropias y las voces de ánimo o de reproche a los jugadores y al árbitro gozan de la riqueza léxica digna del diccionario del insulto, la función educativa es muy cuestionable.

Pero estas actitudes impropias se dan



tanto en el deporte escolar como el federado. En uno y otro caso los equipos son similares, las instalaciones las mismas, los entrenadores y árbitros también, y el reglamento igual de burocratizado. Un entrenador incompetente o un profesor tirano afectará por igual a los deportistas con independencia del ámbito teórico en el que se desarrolle el deporte.

La incidencia que una actividad deportiva tendrá sobre un individuo o sobre una población infantil vendrá determinada, entre otros factores, por la aptitud y actitud del educador y por la coherencia y oportunidad de los contenidos reales que se llevan a cabo durante el período de entrenamiento. Poco importará que el equipo juegue una liga escolar, federada o un torneo recreativo de verano.

No se puede caer en la simplificación de que el deporte escolar educa y el federado no, ni que la competición es perjudicial para los niños o que lo importante sea participar. Es necesario poder elaborar una taxonomía del deporte en función de la intencionalidad de la práctica que permita analizar de forma operativa una actividad, crear un marco de valores, límites y competencias en cada caso.

2. UNA CLASIFICACIÓN OPERATIVA DE DEPORTE

Para poder analizar el deporte habrá que buscar formas que no sean incompatibles entre sí. El deporte competitivo o el federado, puede ser educativo y recreativo. El hecho de ser competitivo no lo convierte en antagónico del recreativo.

Se puede clasificar el deporte desde muchos puntos de vista. Para que una clasificación resulte operativa deberá aplicarse un mismo eje conductor o criterio. En este caso el punto de vista es la *intención u objetivo prioritario* que se pretende alcanzar con la actividad, bien sea desde la óptica del practicante como de la de la institución que lo organiza.

Utilizando un sistema de campos semánticos (que por limitaciones de espacio no puedo desarrollar en este artículo) se llega a un conjunto de modos de práctica deporte en función de la intención u objetivo prioritario. De todas señalaré las que afectan a los jóvenes:

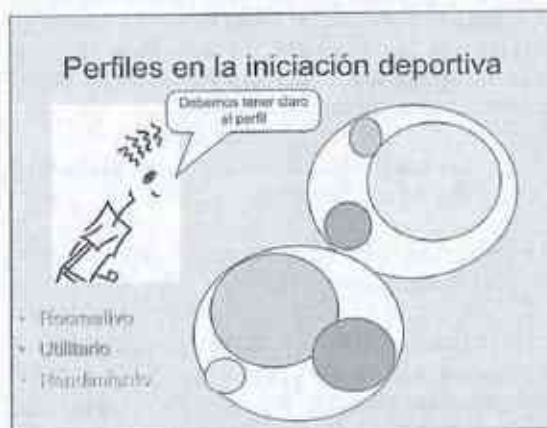
Educación física escolar, deporte recreativo, deporte utilitario, juego libre y deporte de rendimiento.

Estas modalidades no son compartimentos estancos, cada uno puede contener elementos de los otros. Quizás en el deporte infantil se debiera explicitar la proporción de cada forma de práctica que debe

conllevar y/o cual es el objetivo prioritario que se persigue. Del mismo modo la iniciación deportiva adecuará su metodología en función de la intención que se persiga.

De esta forma un equipo de fútbol de un centro escolar puede buscar principalmente tres objetivos: Socializar en torno al deporte a niños a fin de que no anden por las calles descontrolados durante el tiempo libre, ni que se queden en casa mirando el televisor (un fin utilitario). El segundo objetivo prioritario puede ser los jugadores consoliden un buen aprendizaje del juego con vistas a largo plazo (rendimiento), finalmente el tercero organizar torneos para que simplemente se diviertan y lo pasen bien (recreativo).

Si se prioriza la opción es utilitaria, se perseguirá vincular a los chicos con el deporte, el aprendizaje de la técnica, la exigencia estricta de asistencia a entrenamientos o inscribirse en una liga serán objetivos secundarios, lo importante será que se vayan agrupando en torno al deporte y evitar que adquieran hábitos no deseables. Este objetivo prioritario no impide que se prevean mecanismos para que en una segunda fase se inscriban en una liga con el fin de cohesionar el grupo y adquirir un elemento motivador complementario. En este momento los objetivos recreativos ganarían protagonismo por cuanto los utilitarios (captación de jóvenes) están parcialmente alcanzados. Pero es posible que algunos aspiren a integrarse en los equipos federados (rendimiento). Todas estas formas son legítimas si se llevan a cabo con coherencia. En todas aparece la competición, la diversión y el deseo de triunfo; pero en cada una priman unos objetivos por encima de otros. En cada caso el proceso de aprendizaje debe adecuarse a los fines perseguidos.



La conflictividad surge cuando la ponderación de la intencionalidad de la actividad no está asumida por igual entre las partes implicadas: padres, técnicos, practicantes e institución promotora. Cuando unos padres pretenden que aprendan bien los fundamentos y que todos tengan una atención por igual, pero



el objetivo del entrenador es ganar la liga y la entidad busca captar socios sin definir objetivos, los conflictos están servidos. El entrenador sacará a la cancha a los mejores y pero unos padres querrán que jueguen todos y otros los mejores, los niños percibirán la tensión y la entidad verá peligrar la permanencia de usuarios o socios. Si el modelo está explicitado de antemano habrá un acuerdo entre las partes y la conflictividad será mínima. Lógicamente sería deseable que en un municipio se ofertaran diferentes alternativas de práctica para un mismo deporte. Si queremos fomentar la práctica del deporte para paliar la obesidad no podemos hacer entrenamientos intensivos aburridos y sacar en los partidos a los mejores. Pero si es un club que quiere ganar la liga sí que es legítima una exigencia en los entrenamientos y hacer las alineaciones con los mejores jugadores.

En este artículo presento una propuesta metodológica de iniciación donde el objetivo prioritario es el de formar deportistas con vistas al rendimiento.

3. EDAD ÓPTIMA DE INICIACIÓN AL DEPORTE.

La edad óptima de iniciación dependerá de la complejidad motriz del deporte.

¿Qué deportes son más complejos?

Primero: como más patrones motrices presente una actividad (gimnasia deportiva presenta más variabilidad motriz que las carreras de fondo) mayor complejidad. Segundo: como más alejada esté la gestoforma del deporte de la motricidad natural (la natación respecto a la carrera) y cultural (desplazarse sobre esquís en Noruega es habitual en la infancia, en Atacama no) mayor complejidad. La marcha atlética es más compleja que la carrera y el hockey sobre patines más complejo que el rugby.

La edad ideal de iniciación dependerá de la complejidad motriz.

A mayor complejidad más precoz debe llevarse a cabo la iniciación.

Las carreras de fondo requieren una iniciación más tardía que la natación. Y el salto con garrocha requiere una iniciación específica más precoz que el salto largo. Un deportista activo de 19 que sea rápido y corra bien puede iniciarse a esa edad al salto largo y dar de sí toda su capacidad potencial, pero si opta por el salto con garrocha o por la natación difícilmente consiga alcanzar los niveles que habría logrado si se hubiese iniciado en la infancia. Una persona dotada de gran capacidad aeróbica podrá ser buen corredor de maratón

iniciándose a los 20 años, pero si a esa edad aprende a ir en bicicleta difícilmente será un buen ciclista.

4. TRES MODELOS DE INICIACIÓN.

Podemos hacer tres grandes grupos que engloben los modelos de iniciación deportiva infantil con vistas a formar futuros deportistas:

Entrenamiento Intensivo precoz

Entrenamiento inadecuado precoz

Iniciación deportiva precoz

4.1. Entrenamiento Intensivo precoz.

Modalidad definida de este modo por el profesor Personne en 1987 con el texto *Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant* (Ninguna medalla vale la salud del niño). Consideramos entrenamiento intensivo precoz cuando es imprescindible, para conseguir altos niveles de rendimiento a medio o/y largo plazo, aplicar modelos de entrenamiento con un importante índice de riesgo para el desarrollo integral del individuo, sea por las cargas físicas, psíquicas o sociales. Desgraciadamente en algunos deportes este es el único modelo posible para acceder a la élite (tenis, gimnasia rítmica, natación o deportiva).

Pese a que estos modos de entrenamiento los sufren una minoría respecto al total de niños practicantes de deporte, considero que desde el punto de vista ético los estamentos públicos deberían regular la carga física, psíquica y social de los jóvenes deportistas pese a sacrificar la obtención de medallas. Los Estados son conscientes de los efectos secundarios que pueden aparecer (y aparecen) en muchos jóvenes en el proceso de acceder (o quedarse en el camino) para la obtención de medallas. Si este modelo de entrenamiento persiste, no es legítimo mantener en las Constituciones de estos países (en la Constitución Española por ejemplo) que el deporte es un medio de favorecer la salud y el crecimiento de la infancia y juventud.

Esta minoría de jóvenes que alcanzan la elite (darwinismo de portivo) conforman un referente y un modelo a seguir para muchos jóvenes deportistas. Igualmente es una forma muy atractiva de vender deporte. Los efectos secundarios que aparecen, tanto entre quienes alcanzan el estrellato como quienes se quedan en el camino no suelen salir a la luz pública (no existen estudios epidemiológicos). El doctor Creff, citado por Personne, nos cuenta la respuesta que le dio un entrenador del equipo estadounidense de natación sobre como se hacían los campeones: "Muy sencillo, se coge una cesta llena de huevos



y se lanzan contra la pared. Los que queden sin romper serán los campeones". (Personne 2005 pág 28)

Este segundo texto de Personne traducido al español lo considero imprescindible al tiempo que espeluznante por la recopilación de casos de deportistas con nombre y apellido quienes tras una infancia de entrenamiento intensivo, de adultos están pagando las consecuencias en forma de enfermedades crónicas, malformaciones, artrosis y artritis precoces etc.

Recientemente, en el mes de noviembre de 2006 en la prensa europea han aparecido muchas noticias relativas a demandas judiciales que exdeportistas de la RDA han cursado al Estado Alemán por los efectos que hoy padecen como consecuencia de los entrenamientos intensivos acompañados de una ingestión sistemática de anabolizantes y de hormona del crecimiento (encontraron pruebas en los archivos secretos de la RDA). Algunos de estos efectos son: la aparición de vello en las espaldas, osteoporosis, desequilibrios psíquicos, cambios de sexo e hijos con malformaciones.

Pero estas atrocidades se dan en muchos países. Actualmente en los Estados Unidos se celebran cada año campeonatos de pequeños culturistas que son noticia en las televisiones de todo el mundo (por lo menos en España lo venos). Niños de menos de ocho años con una musculatura imposible de obtener sin la administración de altas dosis de anabolizantes. Los padres están orgullosos

Pero no tan lejos, en nuestras ciudades, para ser jugador de tenis, piloto de motocicletas o gimnasta de alto nivel solamente es posible si en la infancia se arriesga. Si no se entrena corriendo alto riesgo de sufrir importantes de lesiones con secuelas a medio y largo plazo es imposible llegar a lo más alto. Algunos alcanzaran la gloria pero otros el hospital o la frustrante desesperación de haber perdido la infancia entrenando todo el tiempo y llegar a los veinte años lesionados, sin estudios y olvidados por todos aquellos que antaño le adulaban y alentaban.

Alertar y poner en tela de juicio esta opción, es una cuestión de ética para quienes creemos en los derechos de la infancia, pero los propios estados que buscan medallas, los clubes que quieren los mejores jugadores, los propios padres que buscan que sus hijos lleguen donde ellos no llegaron y los cazatalentos del deporte que buscan diamantes en bruto para pulirlos y hacerse de oro, carecen de escrúpulos o se ponen una venda en los ojos para no ver la realidad.

Pero afortunadamente una gran mayoría

de deportes permiten el acceso a la élite sin agredir los derechos de la infancia.

4.2. Entrenamiento inadecuado precoz.

El entrenamiento inadecuado se diferencia del anterior en el hecho de se da en deportes donde el trabajo intensivo no favorece el acceso al alto rendimiento ni a medio ni a largo plazo. Sencillamente entrenan (no suele ser de manera intensiva) con criterios y sistemas inapropiados que pueden beneficiar a corto plazo pero limitan el futuro del deportista. Campeones infantiles, medianos juveniles y mediocres seniors.

Es muy habitual ver como entrenadores de menores de catorce años practicantes de deportes de equipo o de atletismo de fondo, actúan con los niños del mismo modo que lo hacen con los adultos. Estas actitudes no favorecen el acceso a la élite, contrariamente lo limitan (se puede acceder a la elite mundial del mediofondo comenzando a entrenar de forma específica a los quince años y de forma intensiva a los veinte).

No obstante este modelo no presenta tanto riesgo para la salud (a no ser que el entrenador sea un patán) como en el modelo intensivo, pero limita mucho el futuro deportivo y no deja gozar a la infancia de los elementos lúdicos y formativos que potencialmente lleva el deporte.

4.3. La iniciación deportiva precoz

La iniciación deportiva precoz es el modelo óptimo de aprendizaje deportivo infantil (para los deportes que no requieren del entrenamiento intensivo precoz). Parte del desarrollo motriz equilibrado y de proceso de especialización acorde con la edad y el tipo de actividad. Requiere del entrenador capacidad didáctica y conocimiento técnico.

Si el entrenador es un gran pedagogo pero carece del conocimiento técnico necesario del deporte que enseña, convertirá la escuela de iniciación en una ludoteca (positiva desde el punto de vista de la salud y de la recreación pero no para el rendimiento deportivo). Contrariamente, si es conocedor del deporte pero desconoce las diferencias entre la motricidad de un adulto y la de un niño, fácilmente caerá en el entrenamiento inadecuado o en el entrenamiento intensivo.

Este modelo rompe con ciertas teorías de que es perjudicial para el niño la especialización deportiva temprana (aprendes a escribir o ir en bicicleta son especializaciones tempranas). Lo que no es adecuado es que toda la actividad motriz de la infancia gire en torno a un único deporte! No confundamos



39

aprendizajes deportivos específicos en la infancia con limitar la experiencia motriz del niño a una única actividad. El modelo que a continuación expongo se inscribe dentro de este último grupo.

SEGUNDA PARTE

5.1. MOTRICIDAD GENÉTICA Y MOTRICIDAD CULTURAL.

José E. Campillo, catedrático en Fisiología, en su obra *El mono obeso*, escribe estas frases que presentan un importante paralelismo con las bases de este artículo:

«Los genes que controlan cada una de las funciones de nuestro organismo son esencialmente los mismos que los que poseían nuestros ancestros, pero nuestra alimentación es muy diferente.

Somos genéticamente los mismos que hace cuarenta mil años. Apenas hemos incorporado nuevos genes... Por eso, cuanto más se aleje nuestra alimentación de aquella a la que se acomodaron nuestros antecesores, más susceptibles seremos de sufrir enfermedades cardiovasculares y otros males.

Cuanto más nos ajustemos a nuestro diseño evolutivo alimentario, más protección tendremos contra estas enfermedades de la civilización (Campillo 2004, pp. 41)»

Sustituyendo *alimentación por actividad física*, estos tres párrafos nos dan las bases para el modelo de iniciación deportiva.

Motricidad genética o específica del hombre, es aquella para la que el ser humano ha estado diseñado como consecuencia del proceso de evolución. Motricidad cultural es la forma como en cada cultura utilizamos el cuerpo.



Cualquier disfunción en la motricidad genética específica del hombre provocadas por enfermedades o por la motricidad cultural nos generarán patologías, pérdida de capacidad funcional y merma en la calidad de vida. Por el contrario si la motricidad cultural potencia y fortalece la genética nos permitirá mejorar la calidad de una vida cada vez más longeva.

5.1.1. ¿Cuál es la motricidad cultural de hoy?

A medida que la tecnología ha ido avanzando, el cuerpo humano ha sido capaz de producir mucho más, minimizar el gasto de energía mecánica, pero a costa de una utilización "antinatural" (en el sentido de su función para la que se ha adaptado a lo largo de la evolución) del cuerpo. En muy pocos siglos el ser humano ha cambiado su motricidad hacia tareas diferentes de las que estaban previstas en su proceso evolutivo.

La selección natural que nos ha llevado a ser como somos, se ha producido en un entorno natural, sin existencia de camas, sillas, coches, bicicletas, armas de fuego, computadoras etc. Dormir, desplazarse, pelear, conseguir alimento o procurarse cobijo (o los medios para conseguirlo) poco tienen que ver con los de hace 40.000 años pese a que biomecánicamente y genéticamente somos idénticos.

De unas tareas basadas en la fuerza, que en muchas ocasiones se ponía en peligro la vida, se pasa a otras que exigen microcargas repetitivas de larga duración, con menor riesgo de lesiones fatales y pero que obligan a adoptar posturas y ejecutar gestos poco adecuados para nuestro diseño biomecánico. La rutina en las cadenas de montaje reduce el gasto energético pero hace mella en la salud, sobrecargando zonas del cuerpo no diseñadas para tales acciones. Cada cambio tecnológico, productivo y cultural viene acompañado de nuevas actividades motrices que obligan a nuevas utilizaciones inapropiadas para nuestro diseño morfofuncional.

El acceso a una mejor alimentación, los avances científicos, la protección social y la progresiva democratización de la tecnología mejora la esperanza de vida, pero genera un nuevo deterioro corporal derivado de otros esfuerzos laborales (cuantitativamente menores pero cualitativamente inapropiados), de la alimentación inadecuada y de la vida sedentaria.

Pensemos por un instante en la utilización de la musculatura de quienes trabajan en una oficina y se desplazan en auto. La musculatura de las piernas, la que tenemos más desarrollada para esfuerzos prolongados y cíclicos, apenas se ejercita. Toda la faja muscular del tronco y la musculatura profunda de sostén de la columna pierde tono al permanecer sentados y apoyados, pero la musculatura del trapecio esta constantemente sometida a contracciones mínimas y repetitivas de fijación de la cabeza que apenas se mueve centímetros. La musculatura intrínseca de los dedos, repite una y mil veces las mismas acciones sobre el teclado, sin apenas actuación de bíceps, tríceps ni deltoides. Esta musculatura de la mano está

diseñada para otro tipo de acciones: gestos precisos acíclicos y eventuales o para ser el último eslabón de una cadena muscular que va de los dorsales, al trapecio, deltoides, músculos del brazo y finalmente la mano. Si vamos analizando las diferentes actividades cotidianas veremos que pocas se salvan del uso inapropiado del cuerpo. Ni siquiera los albañiles o los agricultores, que realizan una actividad física de mayor gasto energético y con la participación de los grandes grupos musculares, se libran de esta antinatural utilización del cuerpo por cuanto repiten una y otra vez los mismos gestos.

Afortunadamente la medicina nos hace más longevos pero el cuerpo llega al final de la vida excesivamente castigado por usos inapropiados. Pero la generación nacida a finales del siglo XX en los países desarrollados sufre además un gran desequilibrio entre lo comido y lo gastado. Obesidad, diabetes e hipertensión.

En resumen podemos concluir que tenemos una capacidad motriz resultante del diseño genético y una actividad motriz determinada por la cultura que exige al cuerpo prestaciones diferentes para las que ha sido diseñado. Andar, correr, lanzar una piedra, tirar de una soga o agarrar un palo con la mano son actividades motrices óptimas para nuestra morfología. Teelear sentado durante horas frente la computadora o la pantalla del videojuego y conducir un balón con los pies son actividades que requieren una utilización diferente o atípica del cuerpo.

5.1.2. La función de la Educación física y del deporte

Las consecuencias que esta forma de vida tiene sobre nuestros cuerpos se traducen en una serie de patologías que van desde las cardiopatías a la obesidad, pasando por las dolencias crónicas de espaldas, tendinitis en antebrazos entre quienes trabajan en oficinas, cadenas de montaje o se pasan muchas horas manejando el auto. En menos de un siglo, el esfuerzo físico (en sus sentido cuantitativo) pasa de ser un castigo a ser un privilegio. Por el contrario, los trabajos que se realizan sentados o en pie durante horas y los que requieren manipulaciones con poca fuerza muscular, si antaño eran considerados los más privilegiados hoy presentan patologías demasiado generalizadas.

La educación física y el deporte nace como un compensador de estas disfunciones: primero permite potenciar los grupos musculares infrautilizados, en segundo lugar aumentar el gasto energético y activar el sistema cardiovascular que con la vida sedentaria apenas se activa y en tercer lugar permite compensar los efectos y agresiones que la

motricidad cultural provoca sobre nuestro cuerpo que, recordemos, está adaptado a la motricidad propia de un entorno de hace más de cuarenta mil años.

En otras culturas esta función compensatoria se ha canalizado parcialmente a través de la religión. El yoga o el taichi son quizás dos de las actividades motrices que en otras culturas han contribuido a este desarrollo morfofuncional de la persona y que ha sufrido un procesos de descontextualización y se han "deportivizado" fuera del ámbito religioso y cultural.

¿Existen aún actividades religiosas motrices que desempeñen esta función compensatoria? Considero que si y hasta en el propio catolicismo. Para prevenir la artrosis escapulo humeral que mejor que santiguarse varias veces cada día (pese a que solamente que se protegía la mano diestra, la útil). O para evitar la artrosis en las manos pasar las cuentas del rosario. Igualmente el hecho de ir a misa o a rosario cada día en las ciudades obligaba a las mujeres mayores (quienes más frecuentaban la iglesia) a andar hasta la iglesia y durante la misa, sentarse arrodillarse, ponerse en pie santiguarse y cantar. Eran rutinas motrices encuadradas en un contexto religioso.

Pero donde considero que está más clara la hilazón entre religión y motricidad con fines higiénicos es en el Islam. Mahoma inicia la Guerra Santa para unificar las diferentes tribus de Arabia. Los guerreros se pasaban muchas horas a caballo y esto provocaba una falta de actividad en la musculatura extensora de las piernas, una obstrucción del retorno sanguíneo de los pies debido a la compresión de los muslos contra el caballo, además de castigar la columna con constantes microtraumatismos derivados de las sacudidas del trote del caballo.

Si se analizan los rezos que los hombres hacen varias veces al día observaremos que comienzan con el lavado de los pies (con agua o arena) esto supone una activación de la circulación de las piernas, una serie de flexiones de tronco con extensión de la columna y flexiones extensiones de piernas sin ayuda de manos ¿Podríamos encontrar actividades más adecuadas? Terminada la Guerra Santa y el uso del caballo los ejercicios se conservan como formas de oración. Posiblemente si muchos de quienes trabajan frente al ordenador se santiguaran con ambas manos y rezaran como los musulmanes cinco veces al día disminuirían muchas de las patologías de espalda.

En resumen, podemos concluir que tenemos un cuerpo diseñado para realizar unas tareas motrices que apenas se realizan en las sociedad actual, al tiempo que nos movemos de forma diferente a la que sería óptima para



el diseño corporal resultado de un largo proceso de evolución. La educación física y el deporte son dos medios eficaces para compensar este desajuste motriz que padecemos en la cultura occidental y urbana.

Pero se da la circunstancia que esta educación física y este deporte, que la sociedad le otorga la función compensadora e higiénica se convierte en demasiadas ocasiones en una sobrecarga negativa adicional sobre el cuerpo, en especial durante el período de crecimiento. Es como un medicamento que quita el dolor de cabeza pero irrita el estómago hasta el punto que puede llegar a provocar una úlcera.

5.2. El deporte en la infancia

El deporte y las escuelas de gimnasia modernas surgidas en el siglo XIX tenían como objetivos principales compensar el sedentarismo y quitar brutalidad a los juegos populares. Compensar el sedentarismo y domesticar el juego a fin de potenciar la MB.

Posteriormente el deporte adquiere una dimensión impensable en sus inicios modernos: se convierte en espectáculo de masas y los ídolos deportivos en abanderados y símbolos de los países con independencia del sistema político imperante.

De alguna manera los estados justifican la promoción del deporte por sus valores decimonónicos (salud, educación...), pero a la vez exigen espectáculo de masas y propaganda: rendimiento, medallas y records. Hoy la búsqueda de las medallas se convierte en el objetivo prioritario del deporte dejando la salud y el juego en un plano (teóricamente prioritario) secundario (quitamos el dolor de cabeza sin importarnos que provoque úlceras)

Una prueba de esta doble moral es la existencia del entrenamiento intensivo precoz y del inadecuado promovido desde los propios estados en las (pocas) especialidades deportivas que exigen un trabajo en la infancia que de alguna manera vulnera los derechos del niño y sobrepasan el riesgo tolerable de agresión a la salud. En segundo lugar no existe un sistema de control de calidad (como sucede en el ámbito de la educación) que garantice la oportunidad de los sistemas utilizados en la iniciación deportiva general.

Desde otra perspectiva y volviendo a la motricidad genética o específica (de especie humana), nos podemos encontrar que ciertos deportes que desde un punto de vista de gasto energético compensan el sedentarismo y favorecen la motricidad genética o específica (de especie humana), pero simultáneamente pueden incidir negativamente en otros.

Pongamos un ejemplo: el fútbol, un deporte que para acceder a la élite no requiere explotar a los niños desde la infancia. Pero es un deporte que exige conducir el balón con los pies, actividad muy alejada de la motricidad específica de los humanos. Consecuentemente su aprendizaje básico debe ser precoz. Pero si toda la actividad de carrera infantil se ejecuta con el balón entre los pies, el niño crecerá sometiendo el sistema locomotor del tren inferior a una tarea diferente a la que está diseñado. El riesgo de aparecer malformaciones y de automatizar una mecánica de carrera inadecuada es alto.

¿Debemos considerar el fútbol y otros muchos deportes actividades negativas para el desarrollo de la infancia? Evidentemente no, siempre que no se caiga en un modelo de entrenamiento inadecuado. Se puede aprender a conducir el balón con los pies desde que el niño comienza a andar, pero paralelamente se compensará este trabajo con actividades de carrera circular, fortalecimiento de la musculatura interna del muslo, seguimiento de la evolución de la mecánica del pie, etc. Esperar a enseñar a conducir el balón con los pies a los once años es tan absurdo como limitar toda su actividad física a los siete años a correr con el balón y chutar.

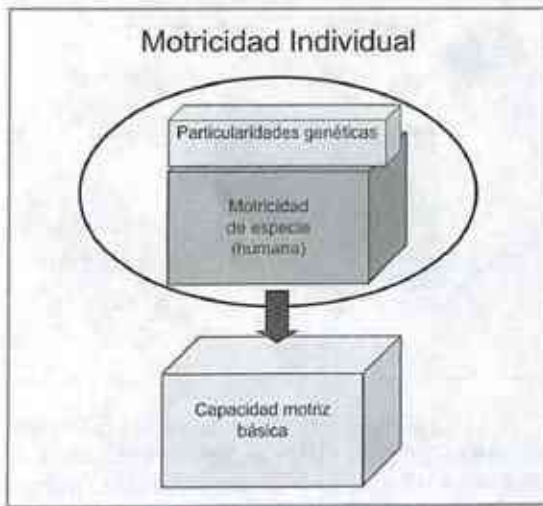
El método de iniciación deportiva temprana que expongo se fundamenta en la necesidad de formar al deportista con vistas a alcanzar rendimiento al tiempo que se incide positivamente sobre la motricidad específica (de especie humana) y la cultural propia del deporte concreto.

6. METODOLOGÍA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA, MOTRICIDAD ESPECÍFICA (GENÉTICA)

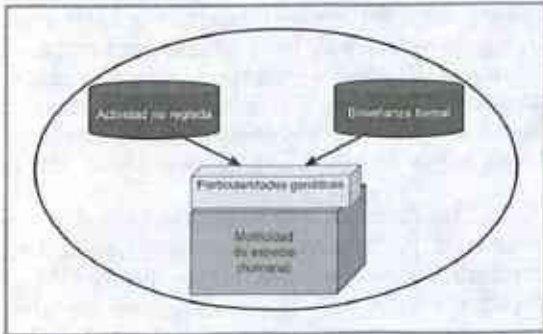
El joven deportista es ante todo un ser humano que no ha culminado su proceso de crecimiento. Cualquier alteración o deficiencia en su estructura morfofuncional y en su motricidad específica (de especie humana o genética) mermará su capacidad funcional para el rendimiento deportivo y/o favorecerá la aparición malformaciones o de patologías diversas.

Pero no todos los individuos somos idénticos, las características individuales perfilan estructuras motrices diferentes. Partimos del principio de que debemos favorecer e incidir para que, durante el crecimiento, se potencie adecuadamente la motricidad básica esto es la específica (genética de especie humana) más las peculiaridades individuales (motricidad básica). Las deficiencias en esta motricidad básica mermarán a medio y largo plazo el rendimiento.

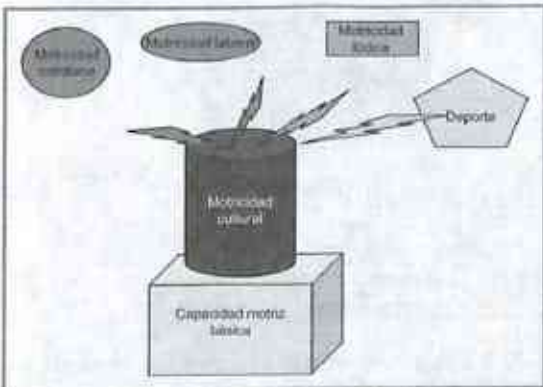




Cada individuo parte de una su capacidad motriz básica MB (la propia de la especie más la particular de cada individuo) que para relacionarse con el entorno y la sociedad debe adaptarse a nuevas formas motrices para las que genéticamente el organismo no está siempre adaptado (motricidad cultural).



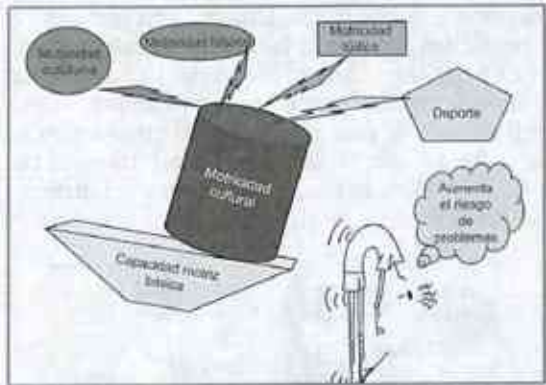
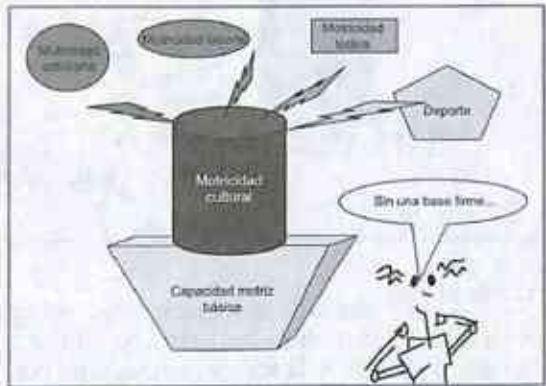
Esta motricidad cultural puede ser reglada (aprendizajes de hábitos sociales, escolares, deportivos) o no reglada (juego, autoaprendizaje, interacción con el entorno...)



La iniciación y el aprendizaje deportivo se puede llevar a cabo de forma no reglada (jugar en la calle con los amigos) o de forma reglada dentro de escuelas deportivas, clubes o clases de educación física.

6.1. Bases previas para el diseño de cualquier programa de iniciación deportivas

El programa de iniciación deportivo requiere ante todo que los individuos dispongan de una MB firme y equilibrada. Cuando las sobrecargas motrices derivadas de la vida cotidiana y del deporte adquieren cierta intensidad, un individuo con deficiencias en la MB básica coartará la progresión del proceso de aprendizaje. (¿Cuántos futbolistas han cortado su carrera por pubalgias evitables?)

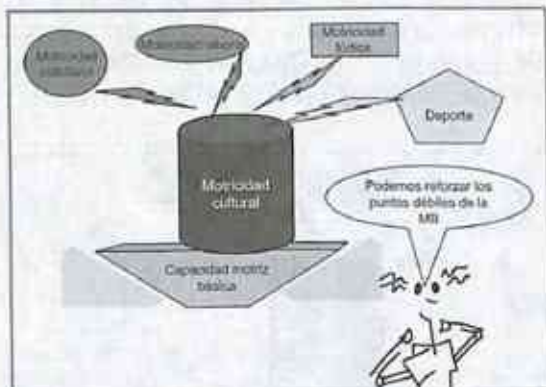


La primera tarea de los técnicos de iniciación deportiva es que, de acuerdo con los servicios médicos, evalúen al deportista. Esta evaluación no debe ser exclusivamente médica. Un sujeto puede estar sano para la vida cotidiana pero presentar deficiencias coordinativas, de equilibrio, de resistencia, etc... que dificultarán el aprendizaje o que a causa de la práctica de un deporte determinado estos puntos débiles se conviertan en patologías. (ver en Fröhner 2003 y Rusch i Weineck 2004)

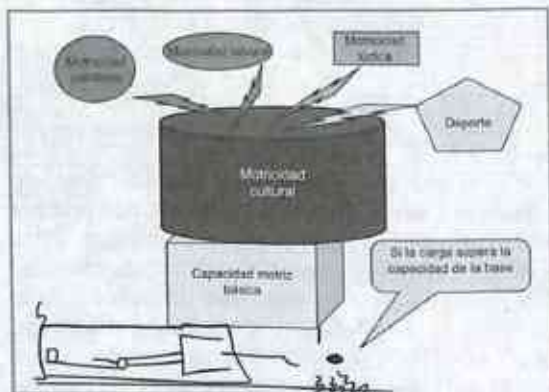
Una vez detectadas las posibles deficiencias se establecería un programa prioritario para paliar compensar o resolver estas deficiencias. En el caso de que las deficiencias que aparecen sean de difícil compensación o irreversibles, se deberá estudiar la posibilidad de derivar al deportista hacia especialidades donde la incidencia del deporte sobre esta capacidad sea menor. Si nos encontramos con un joven con unos pies planos y pocas posibilidades de recuperar la elasticidad de la bóveda plantar, podremos paliar



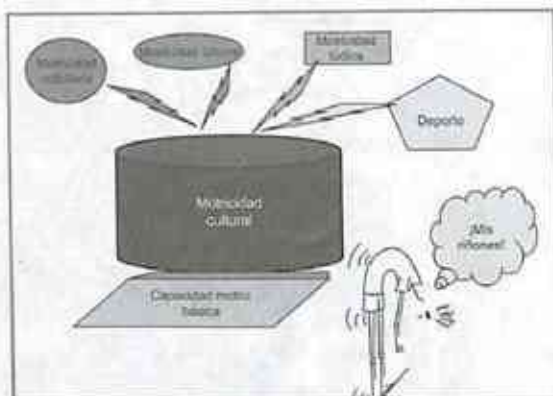
con plantillas o ejercicios esta deficiencia, pero difícilmente conseguiremos que sea eficaz en actividades que exijan carrera rápida. En el caso de presentar importantes desviaciones de columna, la dedicación a especialidades deportivas que requieran importante trabajo de halterofilia será desaconsejable, pero la natación o el voleibol pueden ser adecuados.



Una vez ratificado que el proceso de desarrollo de la motricidad básica es óptimo. Debemos planificar la forma de integrarlo con el desarrollo de la motricidad particular del deporte al que se inicia. Una primera prevención que debemos tomar es la de evaluar la capacidad de carga que cada deportista es capaz de soportar en cada etapa de su crecimiento. Pese a disponer de una adecuada MB de base si le aplicamos cargas excesivas podremos correr el riesgo de incidir negativamente en el proceso de crecimiento.

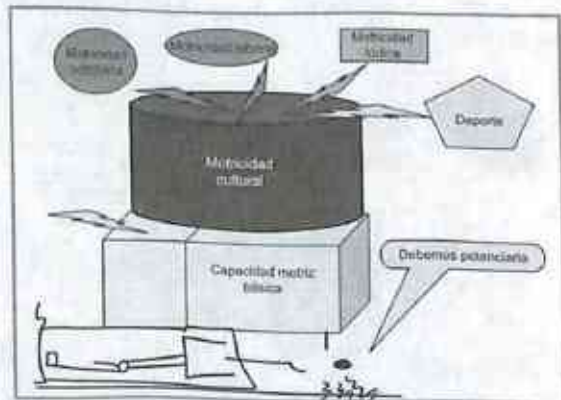


Cuando la carga de entrenamiento y de actividad física del joven deportista (motricidad cultural) supera la capacidad de su MB tenemos dos posibilidades que vendrán determinadas por las características del deportista y del deporte. La primera es disminuir la carga de trabajo si no se quiere correr el riesgo de lesionar al deportista, esto es, caer en el entrenamiento intensivo precoz o inadecuado.



La segunda, muy frecuente en el deporte de iniciación con vistas al rendimiento es la de aumentar reforzar la MB aumentando el trabajo de base antes de aplicar las cargas intensas particulares del deporte concreto. Un ejemplo está en un lanzador de bala que debe hacer mucho trabajo de halterofilia para mejorar la fuerza máxima. Si se inicia en la halterofilia a los 17 años puede suceder que los músculos del tronco y columna no estén lo suficientemente desarrollados para fijar bien la posición y proteger las vértebras. Pero si previamente, desde los 13 años se ha llevado a cabo un trabajo de potenciación específica de esta musculatura del tronco (aumento la MB) y un trabajo progresivo de halteras con poca carga, al llegar a los 17 años no tendrá problemas en soportar aquellas cargas. En caso contrario se debe retrasar la utilización de cargas máximas en las halteras hasta haber fortalecido el tronco (Rius 2002)

En deportes que se deja la ética de lado y se opta por arriesgar para acceder al alto rendimiento, se sobrepasan los límites de lo prudente. Solamente algunos, quienes soporten las cargas serán los posibles campeones, los demás deportistas frustrados o usuarios de hospitales y centros de rehabilitación (entrenamiento intensivo precoz) (Rius1999)



6.2. La necesidad del mantenimiento de la motricidad de base (MB)

No se puede iniciar ningún tipo de trabajo deportivo sobre una deficiente MB. Esto que parece obvio muchas veces no lo es tanto. Pongamos como ejemplo dos deportes, el hockey sobre patines y el fútbol.

En el primero el pie está fijado por la bota, la musculatura flexoextensora de los dedos de los pies y la intrínseca de la bóveda plantar queda prácticamente inmóvil. Posiblemente si no existe un trabajo compensatorio del pie, el riesgo a padecer dolencias o deficiencias en la reactividad del pie sea alto. El joven patinador deberá realizar un trabajo compensatorio sistemático de pies a fin de evitar alteraciones, a medio y largo plazo que pueden perjudicarle para la vida deportiva y extradeportiva. El portero de hockey permanece, además, con una rodilla en tierra en posición asimétrica durante muchos minutos. El riesgo de sufrir malformaciones sin un trabajo compensatorio de MB es muy alto.

En el caso del fútbol nos encontramos con un problema muy frecuente. Existen teorías que propugnan que toda la actividad de iniciación debe hacerse con balón. Si a un niño de siete años que dedica el 80% de tiempo de actividad física al fútbol y desde los calentamientos corre con el balón entre las piernas, y solamente un 10% del trabajo de carrera lo hace sin balón, crecerá utilizando las extremidades inferiores de forma diferente para aquella que está diseñada su MB. Es evidente que para ser buen futbolista desde la infancia se debe trabajar con el balón en los pies, pero nunca a costa de olvidar la carrera circular acorde con la MB. A la carrera con balón se le debe sumar ejercicios y actividades de carrera con la mecánica específica de la MB. De no ser así el riesgo aparición de alteraciones y patologías durante el crecimiento es alto ¿Cuántas promesas del fútbol han visto truncada su carrera a causa de lesiones en aductores, pubis o isquiotibiales? Estas lesiones suelen estar relacionadas con déficits en la mecánica de carrera y con el acortamiento de los isquiotibiales? (ver en Busquet 2006)

No obstante quienes gozan de una MB superdotada resistente a cualquier tipo de cargas, no padecerán estos efectos, pero estos superdotados en la MB no son, necesariamente los mejores en la capacidad para un deporte particular. Además, resulta muy difícil prever a priori quienes están capacitados para soportar cargas excesivas (recordemos la metáfora de la cesta de huevos).

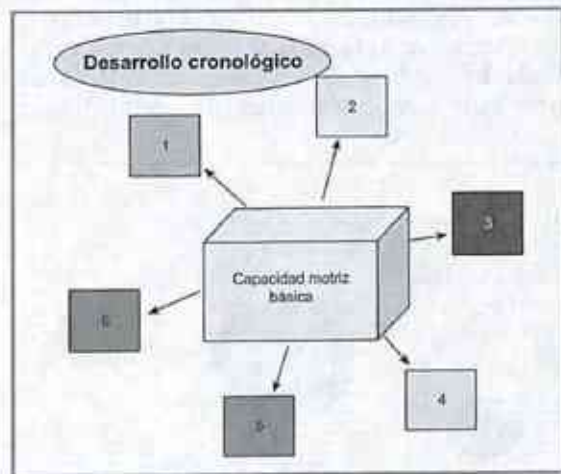
6.3. Desarrollo cronológico de la motricidad de base (MB).

El primer paso en la formación de deportistas, está en el desarrollo cronológico de esta motricidad de base y en evitar que aparezcan desviaciones durante el proceso de crecimiento. Este desarrollo hasta la adolescencia debería ser común para todos los deportistas con independiente del deporte al que se inicien. Un futbolista, un saltador de largo o un ciclista deberían realizar un trabajo

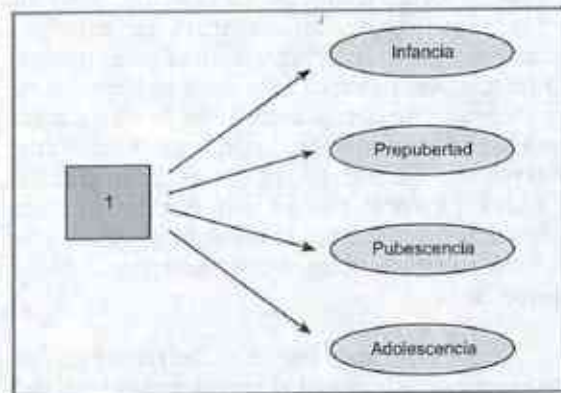
común de base dirigido a potenciar estas capacidades.

En este artículo resulta imposible desarrollar una por una las capacidades motrices básicas y su aplicación cronológica. Para ello recomendamos además de los anteriores textos de Rusch y Fröhner, y el de quien escribe este artículo *Metodología y técnicas de atletismo* (Rius 2005) donde en diferentes capítulos abordan el desarrollo de la motricidad básica (MB) durante el proceso de crecimiento.

En el diagrama podremos ver esquemáticamente el proceso de desarrollo cronológico de las diferentes capacidades que intervienen en la MB.



A cada cuadrado le correspondería una capacidad. Una vez están determinadas las variables (capacidades que inciden en el proceso de crecimiento) se debe integrar cada una en la planificación del proceso de entrenamiento cronológico.

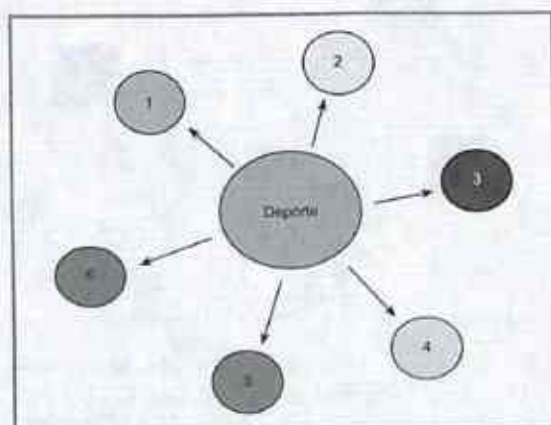


El resultado de esta estructura, aplicable a todos los deportes, debe incardinarse en el proyecto particular del deporte o grupo de deportes a los que se quiere iniciar. Pero para ello debemos conocer bien la estructura del deporte en cuestión y elaborar un proceso similar con el llevado a cabo con la motricidad básica MB (específica de especie mas la particular del individuo).

7. APRENDIZAJE DE UN DEPORTE.

El básquetbol, el fútbol o las carreras de atletismo presentan necesidades de aprendizaje muy concretas y particulares. Solamente con el desarrollo de la MB tendremos jóvenes muy bien formados pero que no han podido desarrollar su capacidad potencial en un deporte concreto.

Una vez definido el deporte o el grupo de deportes se analizarán sus elementos o factores específicos (Perfil del deporte) para, posteriormente, diseñar la estrategia particular de iniciación y perfeccionamiento. Personalmente discrepo de ciertas metodologías que tratan todos los deportes del mismo modo, las que proponen ir de lo sencillo a lo complejo o las que parten iniciar jugando en la infancia y esperar el aprendizaje de la técnica al llegar a la pubertad. Cada deporte tiene sus peculiaridades motrices y por ello sus estrategias de aprendizaje.



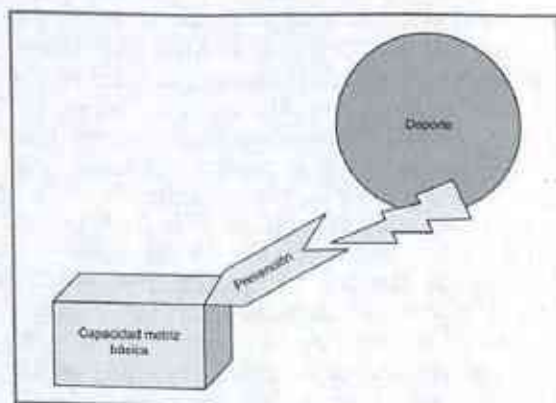
Una vez construido el perfil del deporte debemos crear las estrategias de enseñanza. Evidentemente no todos los factores deberán enseñarse al mismo tiempo. En muchas ocasiones no se interpreta bien el principio de la progresión (ir de lo sencillo a lo complejo); es un principio parcialmente válido. Pongamos una actividad individual como es el salto con garrocha. ¿Cuál es la parte más fácil? Evidentemente que la carrera ¿y la más compleja? Ser capaz de adoptar el equilibrio invertido sobre el agarre de una mano en la garrocha.

Este último factor debería (según las propuestas tradicionales) enseñarse al final del proceso (es el más complejo) cuando el atleta ya supiese ejecutar las fases más sencillas. Pero aquí radica el error. En el caso de salto con garrocha no debe contemplarse globalmente. El equilibrio invertido en la fase final del salto, debe enseñarse precozmente. Pero ese aprendizaje sí que debe partir de los elementos más sencillo creando una progresión particular para este elemento. A los siete años pueden perfectamente aprender a hacer el equilibrio

de brazos contra la pared, para posteriormente ser capaces de andar con las manos y después hacer la quinta, trepar por una soga en posición invertida...

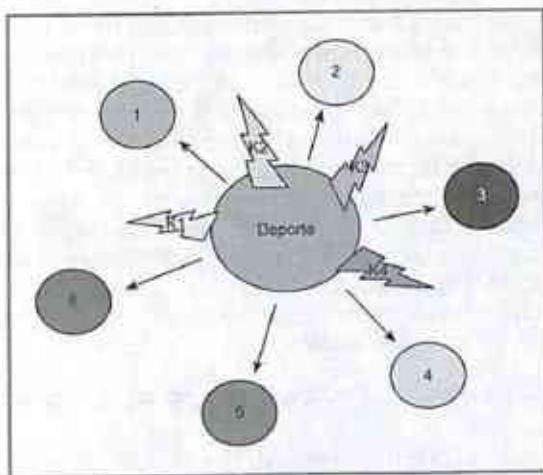
Mientras aprenden estos elementos, jugarán con garrochas cortas a saltar pequeñas alturas cayendo en el foso de arena. A medida que se avanza en el proceso de aprendizaje se van enlazando elementos y adaptando formas globales de ejecución del salto transfiriendo elementos aprendidos paralelamente para adaptarlos a la ejecución del gesto global hasta alcanzar el modelo ideal.

No obstante en el aprendizaje del deporte particular pueden existir elementos que incidan negativamente en la MB o que puedan crear sobrecargas o alteraciones importantes en el organismo en crecimiento. Para paliar los efectos de estas variables previsibles se deben diseñar actividades compensatorias y preventivas que palien en lo posible los efectos no deseados sobre la MB.

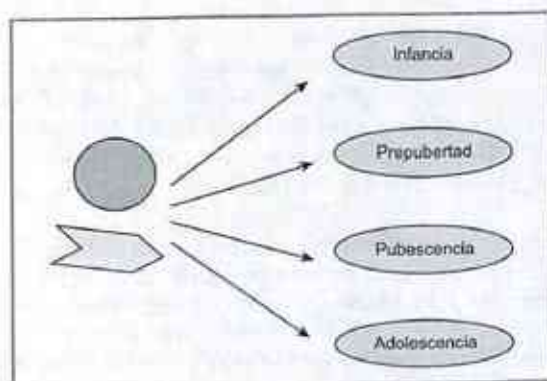


Si buscamos un deporte más común como el básquetbol, mantener mucho tiempo las posiciones defensivas básicas y los desplazamientos laterales puede acortar los isquiotibiales y acostumbrarse a desplazarse sin llegar a erigir el cuerpo manteniendo la pelvis en anteversión. Del mismo modo las caídas de los saltos en posiciones anormales pueden provocar lesiones en el tobillo. Los pivotes más altos tienden a ir con la cabeza gacha lo que les puede provocar una cifosis cervical. En el proyecto de enseñanza de este deporte se deben incluir las tareas preventivas (de fortalecimiento de tobillos) y compensatorias (posturales y estiramiento) a fin de paliar en lo posible estas agresiones o efectos secundarios que la actividad particular del deporte tiene sobre la MB.

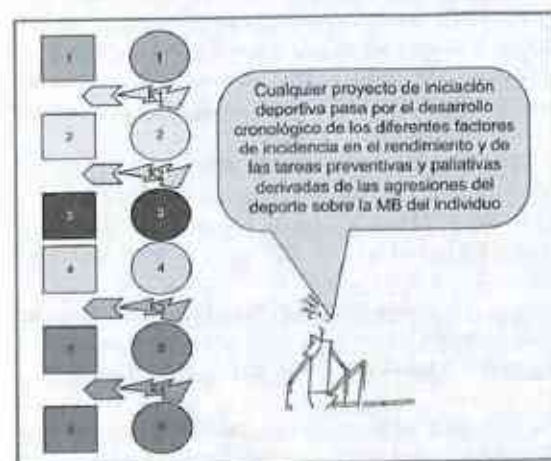
Así el perfil particular del deporte estará formado por los factores particulares propios del deporte más los elementos distorsionadores o de riesgo que su práctica comporta sobre la MB.



En la planificación se marcará un proceso de desarrollo cronológico de cada factor teniendo en cuenta las prioridades anteriormente citadas.

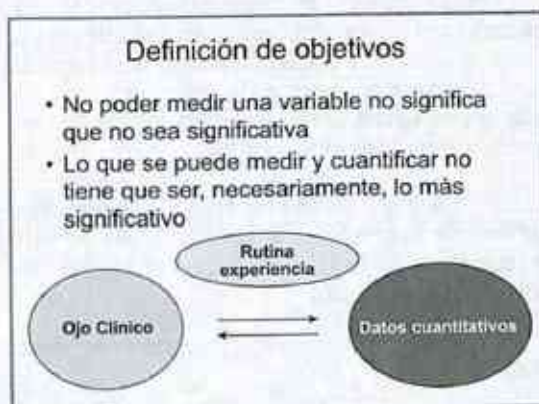


El resultado final del perfil deportivo es el de ensamblar los elementos de la motricidad básica, con los particulares del deporte y los elementos preventivos y compensatorios.



evaluar en función del resultado en los campeonatos o en test cuantitativos y en los deportes colectivos, además, se valora su actuación en el campo. Pero el joven bien dotado genéticamente y con una edad biológica avanzada respecto a la cronológica posiblemente obtenga grandes resultados. Contrariamente el no menos dotado pero con una edad cronológica retrasada respecto a la biológica los resultados cuantitativos y de eficacia en el campo serán peores. Ambas valoraciones no dan una información adecuada sobre la eficacia del método de aprendizaje que empleamos ni sobre cual es el posible talento deportivo.

El simple triunfo del joven deportista no significa necesariamente que tenga un futuro prometedor del mismo modo que la falta de resultados a corto plazo signifique que el proceso de iniciación sea inadecuado. La experiencia, el llamado ojo clínico del entrenador los test clásicos de valoración nos aportan unas informaciones importantes, pero no son suficientes. Existen algunas variables significativas en el rendimiento que no pueden ser medidas cuantitativamente.



La siguiente propuesta de evaluación parte de deportes como la gimnasia deportiva, donde la altura del salto es un elemento más de los muchos que intervienen en la evaluación del ejercicio. Igualmente en deportes como el judo, para conseguir un cinturón de mayor nivel no se pide ganar combates. Se valora el dominio en la ejecución de unas técnicas concretas.

En la mayoría de los deportes se pueden establecer unos objetivos cronológicos susceptibles de ser evaluados. La correcta ejecución de cada uno supone haber asumido un objetivo del aprendizaje de cada uno de los elementos técnicos o factores en que hemos descompuesto. Este conjunto de actividades evaluables cualitativamente las denominaremos *Actividades Clave*. A modo de ejemplo les remito al texto "Metodología y técnicas de atletismo" (Rius 2005) (9) donde aparece la secuenciación de actividades clave aplicadas al atletismo.

8. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE.

En este proceso de aprendizaje queda el controvertido elemento de evaluación. En los deportes individuales se cae en el error de

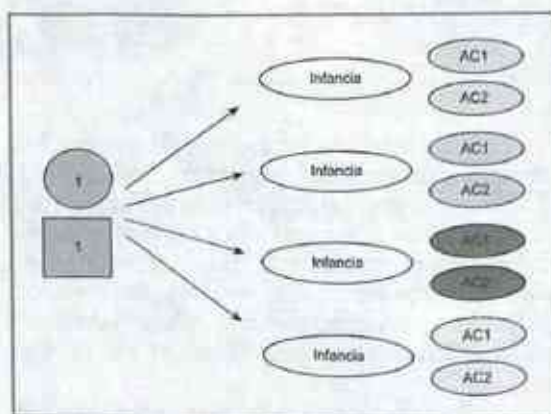


Cada elemento o cada factor que conforma el perfil del deporte tendrá sus actividades clave evaluables cualitativamente. En la medida que superan o no estos referentes obtenemos la información objetiva sobre el desarrollo del proceso de aprendizaje.

Un ejemplo muy sencillo aplicado al básquetbol, un niño de ocho años es muy rápido y preciso en el tiro, cuando coge el balón en contraataque suele terminar en canasta, es el máximo encestador del equipo. Pero cuando coge el balón lo mira al botarlo y no es capaz de mirar la cancha. Como es rápido y superior a los demás esta carencia técnica no se percibe, posiblemente cuando suba de nivel y se enfrente con jugadores de su complejión y nivel técnico, el hecho de no saber botar a alta velocidad sin mirar el balón limitará su futuro. Si a los siete años se hubiese evaluado mediante actividades clave su capacidad para botar sin mirar el balón se hubiese podido intervenir y corregir el defecto. Cuando este defecto se ha automatizado, a los doce o catorce años es difícil corregir.

Un técnico inexperto puede no tener capacidad para discriminar estas acciones en el contexto global del juego pero sí que puede valorar el nivel de sus jugadores mediante la realización sistemática de estas actividades clave que están diseñadas con las pautas de evaluación correspondientes.

En el siguiente esquema se ilustra como de uno de los factores del perfil de un deporte y se extraen unas actividades clave por edades que serán evaluadas.



Esta metodología será eficaz en cuanto se unifiquen de criterios en los diferentes equipos técnicos de clubes o federaciones. Si existe esta planificación, en todo momento se sabrá el nivel en que se encuentra cada deportista. Para hacerlo eficaz es necesario elaborar una ficha o cartilla del deportista donde se pueda reflejar los resultados obtenidos en las diferentes evaluaciones de las actividades clave.

Este sistema permite que técnicos con poca experiencia dispongan de objetivos de enseñanza más concretos. No solamente buscarán ganar el partido del sábado, sabrán que sus deportistas deberán pasar periódicamente el proceso evaluador de las actividades clave y dedicarán tiempo a enseñarlas. Si se han sabido seleccionar y diseñar adecuadamente estas actividades y se le da importancia a la cartilla del deportista supondrá un avance cualitativo en la formación de jóvenes deportistas.

9. CONCLUSIÓN A MODO DE RESUMEN.

Los humanos disponemos de una motricidad de especie que no está diseñada para la que nos exige la sociedad industrial urbana. Esta motricidad adaptada a las características de cada individuo la denominamos motricidad básica MB.

La sociedad considera que la educación física y el deporte son los medios más eficaces para compensar, en la población infantil y juvenil, ciertos problemas de salud derivados de hábitos sedentarios y actividades laborales ergonómicamente inadecuadas.

Los estados, además, ven como el deporte es una herramienta de propaganda política y de control social muy importante. Se busca tanto la salud como formar deportistas de elite (en algunos estados esta segunda función es prioritaria)

Algunos deportes requieren para alcanzar la élite un entrenamiento intensivo precoz que va en contra de los derechos de la infancia.

Muchos deportes permiten el acceso a la elite sin necesidad de entrenamiento intensivo precoz. El modelo metodológico de iniciación deportiva que se expone pretende optimizar el proceso de formación de deportistas para desarrollar al máximo su capacidad potencial.

El primer punto de partida para todos los deportes es reforzar la motricidad básica (la específica de los humanos más las particularidades de cada individuo)

El segundo es elaborar el perfil del deporte (los factores básicos a enseñar que determinarán su aprendizaje con vistas al futuro rendimiento)

Se establece una programación cronológica para desarrollar cada uno de estos factores.

Finalmente se diseña un sistema de evaluación del proceso de aprendizaje del deporte que va más allá de los resultados deportivos y los test de condición física.

BIBLIOGRAFÍA

Busquet, L. (2006). *Las cadenas musculares*, tomo 3. Barcelona: Paidotribo.

Campillo, J. (2004). *El mono obeso*. Madrid: Crítica.

Fröhner, G. (2003). *Esfuerzo físico i entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.

Horst, R, y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. Barcelona: Paidotribo.

Personne, J. (1987). *Aucune médaille ne vaut pas la santé d'un enfant*. Paris: Denoel.

Personne, J. (2005). *El deporte para el niño sin records ni medallas*. Barcelona: Inde.

Rius, J. (2002). *Iniciació, ètica i rendiment esportiu*. Barcelona: Coplefc Barcelona.

Rius, J. (1999). *Esport cultura i confusió*. Barcelona: Associació Humanisme i Esport.

Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.



