APUNTES DE CLASE

Seirul·lo Vargas, F. (2004-2005).
Motricidad Básica y su Aplicación a la Iniciación Deportiva.
Documento INEFC de Barcelona.

APUNTES DE CLASE

Motricidad Básica y su Aplicación a la Iniciación Deportiva

Asignatura Optativa 3er Curso

Francisco Seirul·lo Vargas
Profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona (Universidad de Barcelona)

INTRODUCCIÓN

- Habitualmente, la iniciación a los deportes se realiza por medio de modelos construidos por los profesionales, en los que se proponen programas de ejercicios que según estos profesionales son idóneos para lograr unos objetivos por etapas supuestamente comunes a todos los deportistas y son estas mismas personas quienes por medio de test seleccionan y detectan los talentos de forma prematura para aplicarles indiscriminadamente ese proceso, ocasionando en muchos casos el abandono de la práctica al no obtener los resultados esperados. Con la excusa de no valían, se oculta una mala gestión de los procesos de entrenamiento que son construidos de espaldas a las verdaderas necesidades del jugador.

- La alternativa que proponemos se centra en el deportista, en las necesidades que tiene como ser individual que es, por lo que las tareas propuestas son situaciones únicamente sujetas a las necesidades que la competición deportiva crea en el individuo que la practica. Entendiendo al individuo como un ser único, abierto, en continua interacción con el medio.

- Por ello, los contenidos de cada fase, estarán construidos según sea la categoría de práctica que se proponga para que sea resuelta por cada sujeto según su talento y dedicación. Esta será la forma de descubrir y captar los verdaderos talentos.

- Esta propuesta es una construcción ideal que debe ser ajustada a la situación real de cada jugador o al menos a cada grupo de jugadores, para que la iniciación al deporte que practican promueva la obtención de los resultados deseados en las edades posteriores, sin caer en la premura del resultado inmediato y precoz que sólo puede ser una consecuencia del propio talento y nunca la finalidad de estas Fases iniciales.

- Cada jugador debe hacerse un proyecto personal de vida deportiva, ajustando este a sus necesidades y logros, única opción si quiere obtener óptimos resultados en los momentos clave de su vida deportiva. Luego su talento personal y la suerte, definirán la exacta validez del proceso y de la forma de haberlo adaptado al jugador .

- Los criterios para denominar cada Etapa y sus fases, están extraídos de propuestas de la década de los 80 de escuelas de iniciación deportiva europeas (bases de la desaparecida D.D.R. República Democrática Alemana, complementadas con las aplicaciones de las escuelas deportivas Rusas, Francesas, Italianas y Escandinavas). Con estos criterios se han venido planificando los contenidos de entrenamiento para jóvenes en el F .C.Barcelona en los últimos 15 años.
- La argumentación básica de las fases iniciales es fundamentalmente de tipo fisiológico, pero también se contemplan aspectos psico-sociales sobre todo en la justificación de las metodologías y condiciones de aplicación de las tareas.
- En la etapa A de iniciación, sus fases están demarcadas cada dos años, pues esos procesos fisio-psico-sociales se modifican rápida y significativamente en estas primeras edades. Mientras que en la etapa B, sus fases son de 4 años, ajustándose a ciclos Olímpicos que son objetivo posiblemente prioritario de la etapa de alto rendimiento y pueden ser ajustados a bienios para los campeonatos del mundo de alguna de estas especialidades. La construcción de un proyecto de vida deportiva, está sujeto a procesos de maduración y desarrollo del individuo y las edades que proponemos son sólo aproximadas, pero en cualquier caso válidas para una mayoría de individuos.
- En la etapa C las edades propuestas son aun más aproximadas. En ciertos deportes y en categoría masculina se aproxima más que en otros y para categorías femeninas. En todo caso esta es una propuesta ideal que debe ser entendida como una tendencia de referencia que cada individuo deberá modificar según sus logros e intereses.

- El proyecto se divide en tres etapas:

A. De iniciación a la práctica
B. De obtención de alto rendimiento
C. De funcionalidad decreciente

Cada una de las tres etapas se suceden en lapsos de 10-12 años y se subdividen en fases:

Al-. Fase de la práctica regular inespecífica (edad de 5- 7 años)
A2-. Fase de la formación genérica polivalente (edad de 8-10 años)
A3-. Fase de la preparación multilateral orientada (edad de 11-13 años)
A4-. Fase de la iniciación específica (edad de 14-16 años)

B1-. Fase de la especialización (edad de 17-19 años)
B2-. Fase del perfeccionamiento (edad de 20-23 años)
B3-. Fase de la estabilidad y alto rendimiento (edad de 24-28 años)

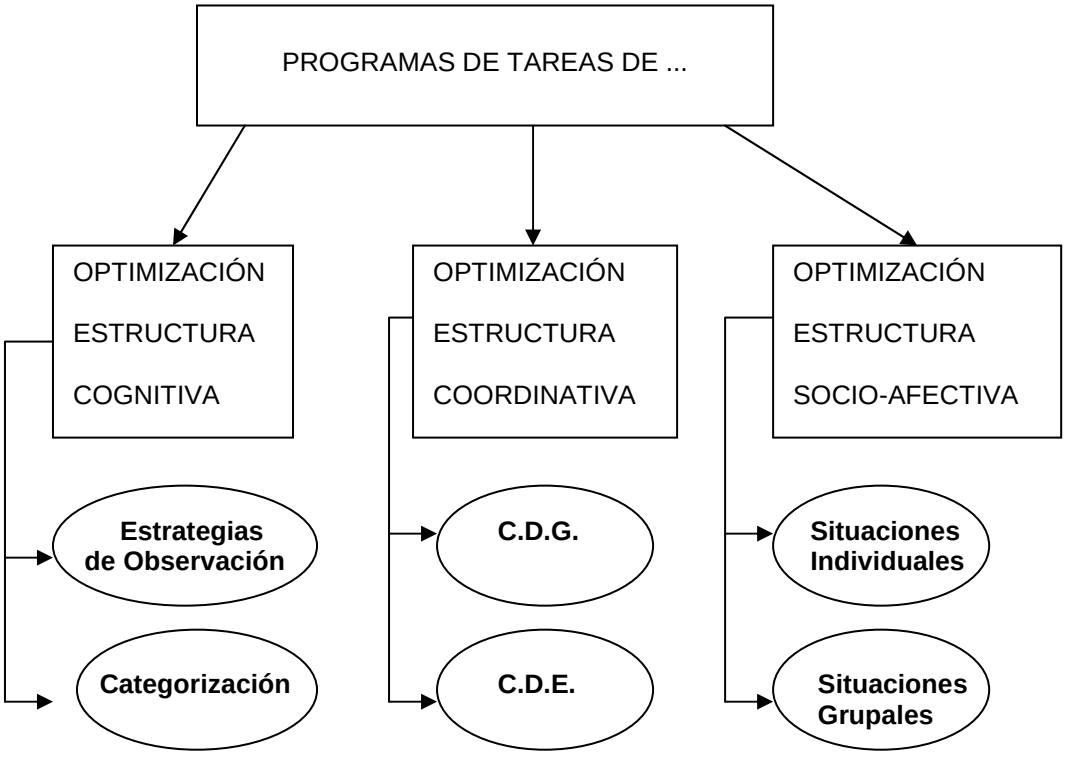
C1-. Fase de la conservación del rendimiento (edad de 29-34 años)
C2-. Fase de la adaptación compensatoria a la reducción del rendimiento (edad de 33-38 años)
C3-. Fase de la readaptación funcional para el rendimiento no competitivo (edad de 30-41 años)

- Es imprescindible que todo deportista sea orientado en su vida deportiva por un proyecto que permita evitar errores muy frecuentes cuando se precipitan los acontecimientos deportivos y no se respetan temporalmente los grandes criterios de optimización del individuo.

A1 → **PRÁCTICA REGULAR INESPECÍFICA: DE 5 A 7 AÑOS**

- Es una práctica regular añadida a la que el niño realiza en su escuela. Al menos dos sesiones más que las que haya en su práctica escolar.

- Tiene como finalidad formar íntegramente la habilidad motriz del sujeto. Aun no sabemos si el alumno va a ser deportista él quiere serlo y para eso deberá realizar una práctica suficiente para obtener una buena optimización de toda su motricidad.



"EL NIÑO QUIERE SER DEPORTISTA"

CONDICIONES DE LAS TAREAS

- Debemos construir tareas en las que haya una actividad centrada en elementos cognitivos o coordinativos o socio-afectivos pero con una práctica suficiente para que haya seguridad en la adquisición del objetivo propuesto.

- Las tareas deben presentarse cíclicamente casi en las mismas condiciones para confirmar su asimilación en el tiempo y en situaciones similares.

- Cuantitativamente deben tener prioridad las situaciones coordinativo-cognitivas sobre las socio-afectivas. Pero todas deben tener un alto nivel cualitativo evidentemente ajustado al nivel del alumno.

SU PLANIFICACIÓN

- Debemos conocer el programa de E.F escolar para completar los contenidos que en su caso no estén como objetivo.

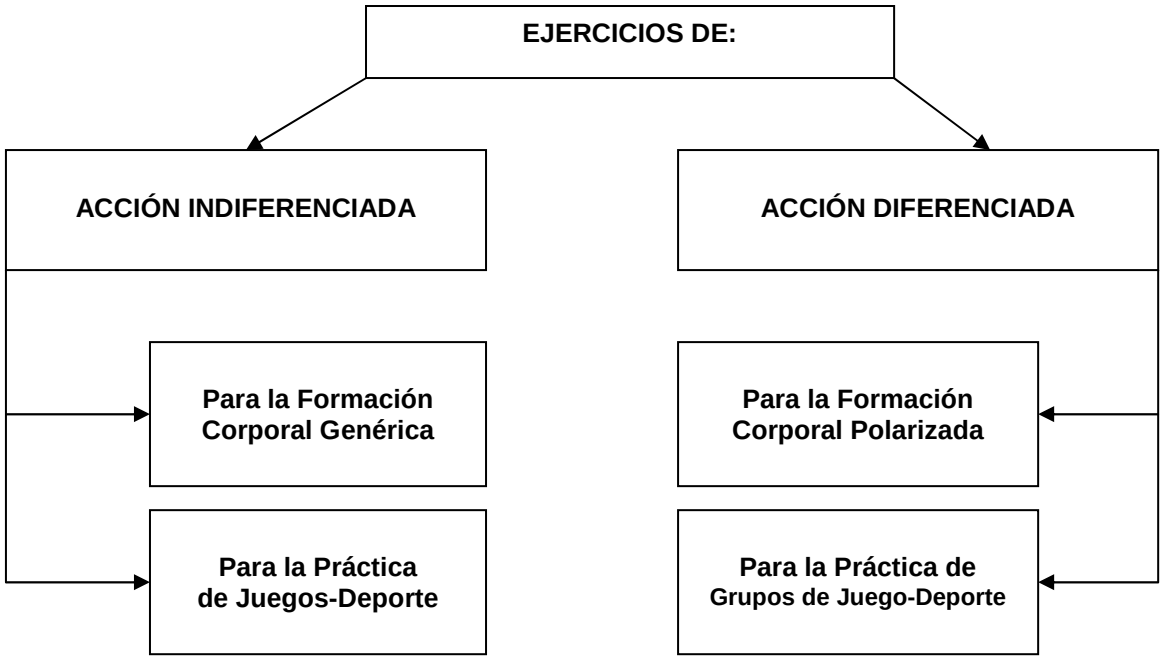
- Si es posible, utilizar los mismos términos de descripción de las situaciones para no crear confusionismo.

- Lo ideal es práctica en días alternos y respetar las vacaciones escolares como vacaciones integrales.

A2 → FORMACIÓN GENÉRICA POLIVALENTE: DE 8 A 10 AÑOS

- Continuamos desarrollando su formación genérica para lograr unos grandes fundamentos de su motricidad, capaz de resolver los prerrequisitos motores de cualquier especialidad deportiva.

- Debemos reafirmar la habilidad motora genérica del deportista.



"EL NIÑO PUEDE SER DEPORTISTA"

ASPECTOS GENERALES DE LA FASE A2

- En este momento, nos centramos en hacer a un jugador polivalente, como lo es su naturaleza, evitamos perder “potencia prospectiva”, dejamos despejados todos los posibles caminos de las diferentes opciones motrices del jugador.

- De esta manera debemos por medio de los ejercicios de Acción Indiferenciada continuar confirmando su motricidad básica, pues con la práctica de la fase anterior es insuficiente para solucionar el nivel de competencia que debe mostrar en este momento en todos los ámbitos de su motricidad.

- Debe aumentar el tiempo de práctica haciendo al menos tres sesiones añadidas a la práctica escolar , que puede ser simultánea con un día de competiciones, siempre en carácter formativo y polideportivo. Puede ser correcto uno individual y otro colectivo y sin especializarse en puestos o actividades específicas, si pueden hacer más, mejor.

- Es deseable para potenciar la adhesión a la práctica, realizar los ejercicios de acción diferenciada en aquellos en los que el sujeto muestra un nivel mayor de competencia. Aunque siempre dentro de la variedad y sin cerrarnos en ciclos de gran números de repeticiones homogéneas, potenciando todas las capacidades aun latentes en el sujeto, que le van a dar su personalidad motriz y constituyen los pilares personales de su posterior alto rendimiento.

- Llamamos ejercicios de Acción Indiferenciada y de Acción Diferenciada:

A todos aquellos que son de carácter genérico, pero así como los indiferenciados mantienen totalmente este carácter, los diferenciados presentan alguna aproximación a ciertos criterios. Es decir se sienten atraídos (polarizados) hacia elementos concretos, bien sean morfológicos, mecánicos, de interacción. Para de esta forma poder solucionar desde la propuesta genérica las exigencias de la personalización del proceso, las necesidades particulares que comienzan a apreciarse con la práctica indiferenciada. Cada deportista como ser único que es, necesita de su propia formación genérica y este tipo de ejercicios deben darle la solución a sus necesidades.

Para la Formación Corporal Genérica

- Optimizar el conocimiento y la realización del Propio Cuerpo con atención en:
  - Formación muscular equilibrada genérica
  - Mantenimiento de la movilidad articular
  - Desarrollo de las capacidades coordinativas básicas
  - Familiarización con las conductas de auto-observación
  - Formación Teórica-Básica

Respetando absolutamente la maduración integral del jugador, cooperamos con él, potenciando estos aspectos para que su nivel de realización motriz sea suficiente y pueda ejecutar con eficiencia las situaciones propuestas en las prácticas orientadas hacia su continua y variada estimulación, que le permitirá ir identificando la propia eficiencia motriz gracias a familiarizarse con su auto-observación.

Para la Formación Corporal Polarizada

- Optimizar el conocimiento y el nivel de realización del Propio Cuerpo con atención en:

  - Formación muscular polarizada hacia las incipientes deficiencias que se van descubriendo

  - Desarrollo de las capacidades coordinativas en las que el jugador se muestra más competente. En especial los aspectos de Reequilibrio y Control Motor

  - Familiarización con las conductas de auto-control

  - Formación teórica-básica

- Gracias a los ejercicios de formación polarizada, vamos descubriendo el talento y las deficiencias que tiene el sujeto al enfrentarse a las situaciones de práctica. Él también participa de estos descubrimientos y mediante su propio auto-control debe proponerse aumentar su eficiencia en la ejecución de cada práctica.

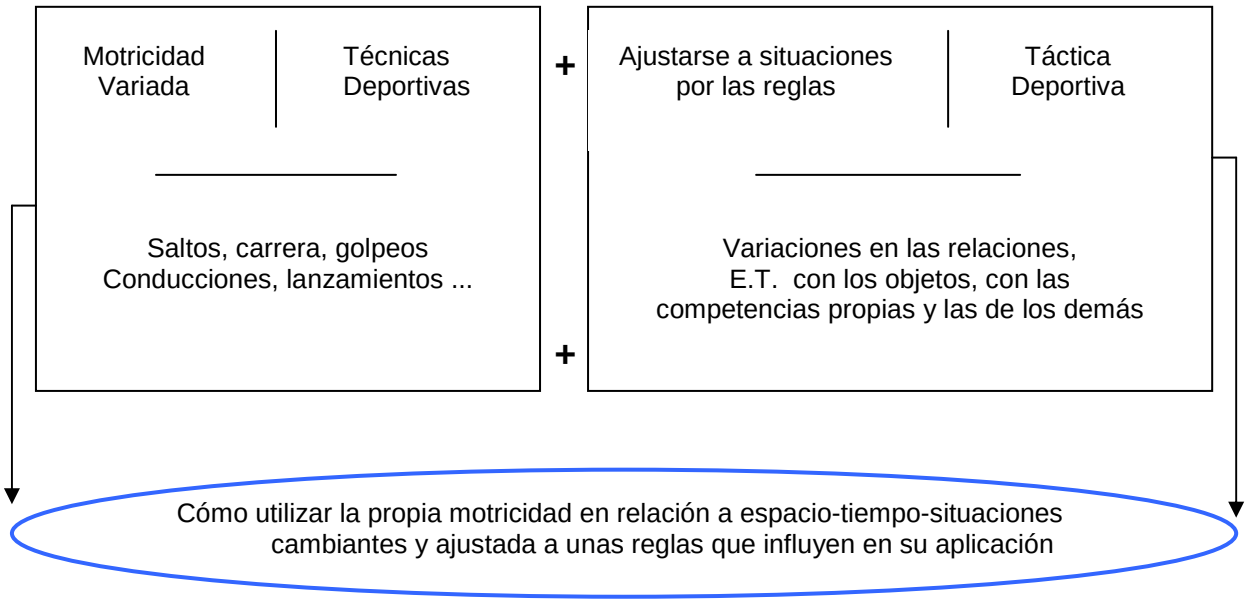
- Como vemos, no es una pronta especialización, sino polarizar la práctica en elementos necesarios para la optimización del alumno. Por eso, la gran variación de juegos-Deporte que proponemos para poder observar con amplitud todas las deficiencias y los puntos fuertes de su personalidad competitiva. Él mismo debe conocerlos pues ello es la primera fase de su voluntad para modificarlos e implicarse en un nivel de práctica superior que es necesaria para lograrlo.

Para la Práctica de Juegos-Deportes

- Se trata de practicar en forma jugada los distintos deportes que comprometen a la totalidad de capacidades motrices del jugador. Deberá de esta forma ajustar su motricidad a una normativa variada que son los reglamentos de diferentes deportes que evidentemente pueden ser modificados ¡ en parte para la obtención más clara de los objetivos particulares.

- Tienen que utilizarse 2-3 deportes individuales y 4-5 deportes colectivos seleccionados de manera que comprometan de forma integral la motricidad del jugador.

- No se trata de competir en esos deportes se trata de jugar a esa variedad de deportes incluso mezclando reglas de unos y otros pues de lo que se trata es de:



Para la Práctica de Grupos Juego-Deporte

- Aparece ahora la necesidad de practicar de forma jugada un grupo de deportes que comprometa a cierto sector de capacidades del sujeto en las que parece tiene cierta facilidad de realización.

- Deben practicarse como posibles alternativas deportivas de futuro pero con las modificaciones y variabilidad necesarias para evitar la especialización.

- Se trata de que exista una incipiente prioridad en lograr los presupuestos cognitivos del grupo de deportes en el que estará su especialidad futura.

- Simultáneamente con la prioridad cognitiva se desarrollan situaciones de interacción muy variadas por su pertenencia a diferentes juegos que permitirá la continuidad en la optimización de la estructura socio-afectiva ya iniciada en la etapa anterior pero que se va concretando en propuestas ajustadas a las necesidades del jugador según vayan siendo descubiertas en las variadas experiencias así vividas.

- El propio jugador debe, partiendo de sus prácticas de auto-control ser capaz de definir sus propias necesidades y poderlas transmitir con una terminología adecuada que va adquiriendo con su formación teórica básica.

PROPUESTA DE CONSTRUCCIÓN DE TAREAS

BLOQUE MOTRIZ

- Son unidades más o menos complejas de información integrada como conjuntos de posibilidades de ejecución pertenecientes a ciertos materiales técnico-tácticos de grupos de deportes que sugieren tener ciertas afinidades. Las condiciones de su práctica deben lograr que lleguen a ser un gran almacén de recursos motrices no cerrados al que tiene acceso el deportista. Así podrá preseleccionar las tareas más compatibles con la determinada situación actual que se le presente.

- No debe ser un cúmulo de técnicas y tácticas sino que deberá estar "configurado" de acuerdo con la variabilidad con que aquellas aparecen en ciertos deportes con determinadas afinidades. Esta configuración es competencia del entrenador.

- La selección de estos deportes viene determinada por el mayor o menor conocimiento que el entrenador tenga de la motricidad que implica en su ejecución. Puesto que así podrá sacar más o menos supuestas compatibilidades entre sus componentes. La calidad de estas selecciones son esenciales para configurar el bloque y obtener la optimización de quien lo practica.

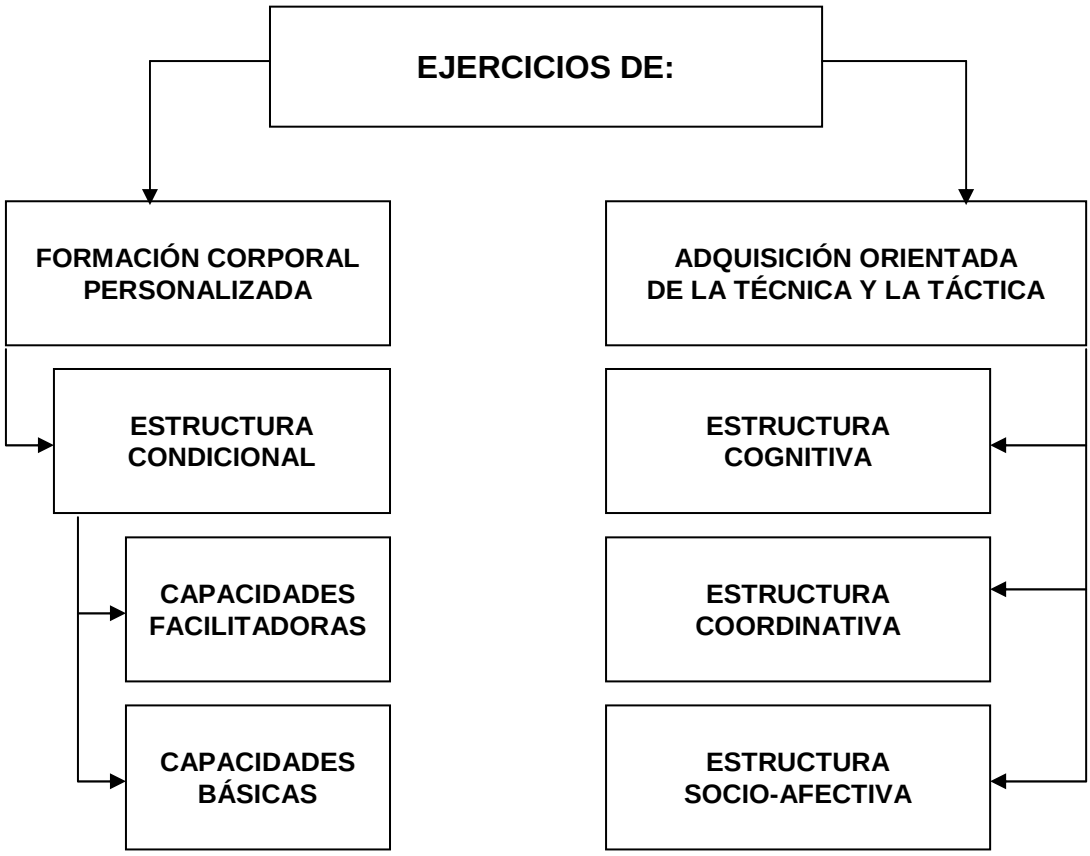
- El conocimiento de la motricidad implicada debe hacerse desde las perspectivas coordinativas, cognitivas y socio-afectivas que son las categorías que son objetivo de optimización preferente en esta fase de la iniciación.

- Su práctica es determinante para la localización del talento deportivo que ya en estas edades se manifiesta y nos sirve para ir orientando la especialización del talento en las etapas posteriores.

A3 → **PREPARACIÓN MULTILATERAL ORIENTADA: DE 11 A 13 AÑOS**

- **De manera progresiva realizar una práctica orientada hacia los deportes y después hacia el deporte, en el que va mostrando mayor eficiencia.**

LOGRAR LA EXPERIMENTACION ORIENTADA DE LA HABILIDAD DISPONIBLE



"EL NINO YA ES JUGADOR DE ...."

ASPECTOS GENERALES DE LA FASE A3

- Esta Fase es clave para el proyecto de vida deportiva, pues es cuando despuntan los predominios de las capacidades condicionales asociados al proceso de crecimiento, y si no mantenemos el equilibrio de estos procesos con los de aprendizajes técnico-tácticos, la auto configuración del jugador siempre será problemática.

- Es en esta Fase cuando debemos definir la validez del jugador en una determinada especialidad deportiva, de la que habíamos sospechado ya en la Fase anterior, y este es el momento de su configuración.

- Debemos proponer tareas técnico-tácticas propias del juego y éstas son los fundamentos de la posterior práctica específica del alto rendimiento en esta especialidad. Estas tareas tienen como prerrequisitos todas las prácticas coordinativas-cognitivas de la Fase anterior.

- Hay que proponer el mayor número posible de sesiones técnicas-tácticas donde las formas de práctica sean diferentes para mantener la motivación.

- En número de entrenamientos se aumenta un mínimo de cuatro sesiones más la competición, que se hará jugando en distintas posiciones y bajo diferentes sistemas de juego.

Formación Corporal Personalizada

- Debemos lograr, respetando la maduración personal, formar la estructura condicional del jugador.

- Esta estructura debe dar soporte a las adquisiciones técnico-tácticas que son básicas de su especialidad deportiva, pero siempre "sometida" a esas necesidades personales. La técnica debe aprenderse y practicarse a la máxima velocidad de realización, por lo que esta Capacidad Básica debe ser cuidada de manera especial, dotando al jugador de la fuerza adecuada para poderse mover rápido y así la técnica pueda ser practicada bajo esos parámetros.

- Sólo en esos momentos pueden justificarse biopsias para determinar % de tipos de fibras si no se tiene claro ese predominio por los demás procedimientos.

- Para mantener la funcionalidad multilateral, debemos centrar la optimización de su estructura condicional en las Capacidades Básicas más débiles para evitar predominios que, en esta Fase de adquisiciones técnico-tácticas, son determinantes en el proceso de autoconfiguración.

- El mantenimiento de las Capacidades facilitadoras es fundamental para lograr lo anteriormente indicado.

Adquisición Orientada de la Técnica y Táctica

- El concepto Orientado se debe a la observación del proceso desde la perspectiva del jugador, pues la técnica y la táctica se transformarán en su técnica y su táctica, por lo que las propuestas que hagamos deberán estar orientadas por el nivel de resolución que adquiera este determinado jugador.

- Por ello tenemos que proponer tareas ajustadas a las posibilidades personales y esto, en una práctica de grupo, es factible si proponemos situaciones muy variadas en un contexto de comprensión de la misma y sin un gran número de repeticiones.

- Para facilitar estos procesos, no deben hacer durante toda esta Fase ninguna otra actividad deportiva, si bien se pueden introducir en el entrenamiento de esta práctica única, situaciones cognitivas y socio-afectivas propias de otras especialidades.

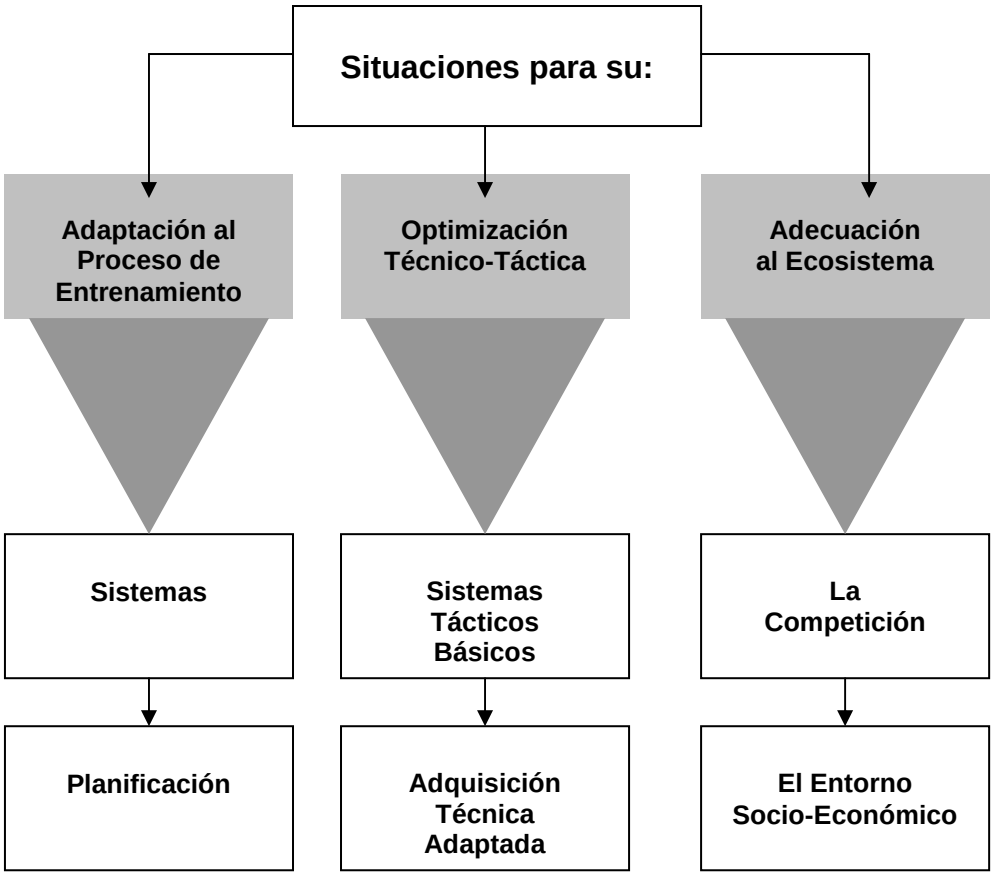
- Si queremos mantener en todo lo posible su "potencia prospectiva" la disponibilidad técnica debe regir todas las realizaciones y el entrenador debe estimularla con su información y variabilidad de propuestas.

- Tanto el entrenador como el jugador deben centrarse en la valoración de la ejecución y no en el resultado de la acción. La gran motivación del jugador debe ser haberlo hecho bien y después lo asociará con las consecuencias, con el resultado de su actuación. Todo ello para que el jugador logre su nivel de técnica y táctica propias para introducirse en el deporte para el cual tiene ese talento.

A4 → INICIACIÓN ESPECÍFICA: DE 14 A 16 AÑOS

- Se conduce al deportista ya dentro de su especialidad deportiva hacia la adquisición de las técnicas y tácticas específicas de carácter global y posteriormente especializándose en un puesto específico del que puede pretender ser talento dadas sus capacidades personales.

- Ha de lograrse la adaptación específica de la habilidad personal.



"YA JUEGA EN UNA LINEA / ZONA DETERMINADA"

ASPECTOS GENERALES DE LA FASE A4

- En la Fase anterior el jugador tiene un determinado nivel personal en todas las técnicas y tácticas individuales del deporte que practica. En este momento va hacia su iniciación específica, para adquirir los elementos iniciales que son propios de una determinada demarcación hacia la que se encamina con la seguridad que le da, el haber realizado todo en proceso para este logro.

- Es el momento en el que el entrenador puede realizar una reflexión prospectiva sobre el futuro del jugador. Si a partir de esta Fase no confirma su talento, debe desistir de su continuación en la práctica de alta competición en esa especialidad.

- El jugador se adentra en el juego colectivo determinado por sus capacidades y en este contexto debe iniciar la adquisición de todos los valores propios y específicos del juego y de la competición.

- El desarrollo morfológico tiene mucho peso específico para determinar ciertos puestos dentro del equipo. Así aunque un jugador haya confirmado su talento defensivo frente al ofensivo posiblemente las modificaciones morfológicas que acontecen en estos momento puedan decantar finalmente su definición para un puesto específico en la línea defensiva cuestión que debe dilucidarse al final de esta Fase de forma clara.

Adaptación al Proceso de Entrenamiento

- Ya debe haber sesiones con atención preferente en las capacidades condicionales. Los sistemas utilizados irán a potenciar las capacidades que el jugador necesite para solucionar las situaciones propias de su demarcación. Todavía la preparación debe priorizar las necesidades del juego frente a las de la competición.

- La planificación debe respetar la configuración del jugador con programas ajustados a sus necesidades desde los más generales al principio de la semana y de los ciclos, hasta los más específicos al final de la semana y de los ciclos.

- Se proponen cinco días de entrenamiento y la competición, con un día de descanso semanal. Así como, al menos mes y medio de vacaciones entre temporadas.

- Planificar situaciones simuladoras preferenciales con dificultad adaptada y con la alternativa necesaria para dar descanso a los sistemas implicados.

Optimización Técnico-Táctica

- Hasta este momento nos hemos centrado en los procesos técnico-tácticos del individuo a partir de este momento el individuo está preparado para asumir cierto papel dentro de un grupo por lo que tendrá que solucionar los compromisos tácticos de manera colectiva y deberá adquirir las realizaciones Técnicas que en esas demarcaciones que ocupa en el equipo son necesarias para estos cometidos.

- La velocidad y variedad de actuaciones las pone al servicio del equipo y ante cualquier compromiso que éste adquiera a lo largo del año en las competiciones que participe.

- La técnica individual adaptada al puesto, no debe ser aumentada en términos absolutos hasta que haya vivido y contrastado su validez en todas las situaciones que proporcionan unos determinados sistemas tácticos básicos por los que circula el juego actual del equipo.

- Prácticamente todas las realizaciones técnicas se deben proponer con situaciones tácticas asociadas para que el jugador pueda auto evaluar su realización en consonancia con la validez táctica para la que fue ejecutada. De esta forma también confirma la validez de su talento si está o no al servicio del equipo cuestión fundamental en esta Fase.

Adecuación al Ecosistema

- Para confirmar el nivel del talento de un jugador en esta Fase disponemos también del conocimiento de cómo se adapta a las condiciones ecológicas en que se desenvuelve el deporte por él practicado.

- La forma cómo afronta la competición, cómo asume su papel en el equipo durante la misma, en qué términos le afecta el resultado, cómo acepta las críticas y los elogios, y todo ese mundo que rodea al hecho competitivo, definen otros elementos de la personalidad del jugador. Tenemos que realizar sesiones de entrenamiento que simulen en parte esas condiciones, pero es la propia competición la que debe ser utilizada como vía de optimización, mediante técnicas de auto evaluación y reflexión.

- Por otro lado, la cultura que se desarrolla en el entrono del deporte, tiene un importante papel en la definición de la imagen del jugador. El ambiente del equipo, su valoración dentro del club, el significado social en la ciudad y en los medios económicos e informativos, matizan muchos aspectos de la personalidad del jugador, muchas veces de mayor incidencia que los propios de su formación técnico-táctica. En esta Fase, debemos mostrar las bases de su adecuación a este ecosistema para que ello no interfiera en su proyecto de progreso hacia las fases de Alto rendimiento.

© 2004-2005 **Francisco Seirul-lo Vargas** *TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS*
www.EducacionMotriz.org

© 2003 educacionmotriz.org
© 2003 motricidadhumana.com