



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA

Revista

WANCEULEN E.F. DIGITAL

Número 7 – Diciembre 2010

**LA FORMACIÓN MULTIDEPORTIVA DE LOS
JÓVENES QUE SE INICIAN EN EL DEPORTE**

Conde, C.; Vera, C.; Castillo, E.; Giménez, F.J.

Facultad Educación- Universidad de Huelva

1.- INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente la enseñanza del deporte con los jóvenes que se inician ha copiado el modelo de alta competición basado en una selección y especialización temprana, y un exceso de competición que busca siempre resultados a corto plazo. Este modelo se ha demostrado no válido para la etapa de iniciación y para la puesta en práctica de un deporte que pretenda ser educativo (Pérez Turpín, 2002). Desde hace años, multitud de autores aportan nuevas orientaciones que ayuden a establecer un modelo propio del deporte para jóvenes que se inician en su práctica. Entre otras características de este modelo podemos citar:

- Objetivos o finalidades más globales que colaboren en la educación integral de los practicantes.
- Necesidad de metodologías más activas que involucren en mayor medida, tanto motriz como cognitivamente, al alumno.
- Incluir los valores educativos dentro de los contenidos que se tienen que llevar a cabo.
- Plantear una competición diferente que se adapte a las necesidades reales de los niños y niñas que comienzan la práctica.
- Etc.

Queda claro, por tanto, que la enseñanza del deporte debe seguir avanzando para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. En esta línea, numerosos autores como (Antón, 1989, Pintor, 1989, etc.) proponen, para evitar una especialización demasiado temprana, la posibilidad de realizar una práctica variada al principio del proceso de formación.

2.- JUSTIFICACIÓN DEL DEPORTE EN EL MARCO DE LA ED. FÍSICA

En el ámbito específico de Primaria, la importancia del deporte se puede ver reflejada en la propia legislación que nos guía. Siguiendo el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, en su artículo 3 establece como uno de los objetivos de la Educación primaria el k) *“Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medio para favorecer el desarrollo personal social”*

Este objetivo refleja la importancia que tiene el deporte desde esta para contribuir a que el alumnado sea capaz de establecer relaciones afectivas positivas que contribuirán a una mejora de su salud mental.

El mismo Real Decreto, incluye una serie de competencias básicas que considera imprescindible para que cada una de las diferentes áreas contribuya a su desarrollo. Desde el punto de vista que aquí tratamos que es el deporte existe una

competencia básica que tiene una especial relación como es: *“la autonomía e iniciativa personal”*. Esta competencia se refiere a que el alumnado sea capaz de aplicar una serie de valores como la perseverancia, la responsabilidad, la autoestima, el control emocional, la capacidad de elegir, aprender de los errores, etc.

Si seguimos analizando el Real Decreto 1513/2006 en su Anexo II en la introducción cita textualmente lo siguiente: “De la gran variedad de formas culturales en las que ha derivado la motricidad, el deporte es una de las más aceptadas... Con ello el fenómeno deportivo exige en el currículo una selección de aquellos aspectos que motiven y contribuyan a la formación del alumnado, tanto desde la perspectiva del espectador como desde la de quienes los practican”.

Por último, indicamos como quedan agrupados los contenidos de educación física en torno a cinco bloques. Como bien se puede observar, en el último de ellos incluiremos la práctica deportiva:

- 1.- El Cuerpo: imagen y percepción
- 2.- Habilidades motrices
- 3.- Actividades físicas artístico expresivas
- 4.- Actividad física y salud
- 5.- Juegos y actividades deportivas

3.- DEL DEPORTE A LA PRÁCTICA MULTIDEPORTIVA

3.1.- Deporte

Para contextualizar y ubicar el término deporte hemos elegido la definición de Castejón (2001:17), para el que el deporte es “una actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro(s), de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro(s) tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”. De todas formas, y al ser un término polisémico, es necesario matizar que en función del ámbito de utilización del deporte, su aplicación y utilización varía ostensiblemente (deporte escolar, deporte de competición, deporte para todos, etc.).

3.2.- Iniciación Deportiva

“Es el punto de partida y el proceso mediante los cuales, una persona, habitualmente un alumno o alumna en clase de educación física, adquiere una serie de conocimientos prácticos que se manifiestan en unos movimientos que les permite ejercitar uno o varios deportes a un nivel aceptado por el o por ella” (Castejón, 2001).

La iniciación deportiva va a suponer el primer contacto de los alumnos con determinados deportes. Muchos autores están de acuerdo que esta fase puede determinar el trabajo posterior y si no está bien afianzada la formación de nuestros deportistas puede quedar ampliamente limitada (Giménez, 2003).

3.3.- Multideporte

Entendemos por práctica multideportiva el planteamiento formativo que busca la enseñanza de una variedad amplia de deportes durante las primeras etapas de aprendizaje. Con ello se pretende buscar una formación más global, amplia y polifacética, y retrasar la etapa de especialización del niño en un deporte en concreto.

Dentro de las fases que se establecen en el proceso de formación deportiva, existen autores, como ya hemos comentado, que justifican la necesidad de práctica multideportiva al inicio de este proceso. Pintor (1989), dentro de lo que denomina *primera etapa de iniciación*, comenta que el inicio en la enseñanza del deporte va a ser una etapa de formación multideportiva básica donde se realizarán todo tipo de juegos y se practicarán varias especialidades deportivas. Como principales objetivos destaca: conocer globalmente varios deportes, conocer las reglas básicas, conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición, participar en competiciones de forma intrascendente, desarrollar las cualidades físicas de forma natural, adquirir hábitos higiénico-deportivos.

Como podemos observar, el objetivo principal de esta etapa va a ser el desarrollo de numerosos patrones motrices aplicándolos en distintos deportes. Para ello, vamos a dedicar una especial atención a la enseñanza de habilidades genéricas, que ya hemos definido (Giménez, 2001: 171) como *aquellas habilidades intermedias entre las habilidades básicas, que se deben haber desarrollado con anterioridad, y las específicas, que se practicarán posteriormente dentro de la etapa de iniciación deportiva*. Árraez et al (1995: 100) las definen de forma más sencilla *patrones de movimiento comunes entre diferentes gestos deportivos*. Estos autores añaden que estas habilidades se deben desarrollar antes de la iniciación deportiva específica ya que forman parte de una gran variedad de gestos deportivos, responden a los mismos patrones de movimiento, y su trabajo generará una transferencia positiva.

Por tanto, las habilidades genéricas nos van a servir para iniciar a los alumnos de primaria en uno o varios deportes de forma inespecífica. Durante el segundo ciclo (entre 8 y 10 años) podemos iniciar la práctica de algunos deportes sin necesidad de enseñar todavía las habilidades específicas propias de cada modalidad. Utilizando las habilidades genéricas dentro del juego deportivo podemos, por ejemplo, jugar al fútbol utilizando de forma global e inespecífica las conducciones con las piernas, los pases y recepciones, golpeos, saltos o la utilización del espacio. Más adelante podemos empezar a trabajar las habilidades específicas, siempre y cuando hayamos desarrollado anteriormente y con profundidad las habilidades básicas y genéricas.

4.- PROPUESTA METODOLÓGICA

Pensamos que la enseñanza del deporte no se puede afrontar con la inclusión directa del niño en una práctica deportiva concebida para los adultos. Por ello, creemos necesario plantear una evolución que ayude a los niños practicantes a acercarse al deporte de forma más cercana y atractiva para ellos.

Lo que planteamos es una etapa en la que el principal objetivo sea la creación de una amplia base motriz, estableciendo un primer contacto del niño con el deporte, no por ello debemos trabajar de forma analítica y técnica los elementos específicos de cada deporte, sino todo lo contrario, tal y como comentan Contreras, De la Torre y Velázquez (2001), mediante la utilización de las diferentes capacidades tácticas básicas comunes a muchos deportes (desmarcarse, fintar, buscar y ofrecer apoyos...) , se facilita la comprensión y conocimiento de los principios del juego, estableciendo las bases necesarias para posteriormente afrontar aprendizajes más específicos.

Las fases que proponemos establecer son las siguientes:

- **Iniciación deportiva genérica (en torno a los 8-9 años)**

En esta etapa se trataría de dar los primeros pasos en el aprendizaje del deporte. Para ello, el juego será el primer medio de aprendizaje (juegos modificados), y a través de ellos se trabajarán las habilidades genéricas comunes a distintas prácticas deportivas.

A continuación se podría comenzar la práctica de algunos minideportes (2 ó 3), pero sin necesidad de trabajar todavía las habilidades específicas. Habilidades como las conducciones, lanzamientos, pases, interceptaciones, etc. se desarrollarán y las aplicaremos en cada una de las prácticas deportivas.

Para Blázquez (1995) este primer periodo, entre los seis-siete a los nueve-diez, tiene el objetivo de adquirir una "experiencia motriz generalizada", donde las actividades que se realicen deben tener un carácter lúdico y motivador con baja exigencia cualitativa y cuantitativa. Podríamos decir que sería una etapa que se solapa y prolonga la educación física base, que sobre todo se pretende es que los alumno/as adquieran una experiencia motriz global en el que se consoliden las habilidades básicas y desarrollen aspectos tácticos comunes a muchas modalidades deportivas.

- **Iniciación deportiva específica (en torno a los 10-11 años)**

Una vez desarrolladas las habilidades genéricas y aplicadas en varios minideportes, seguimos avanzando en el proceso de formación de los jóvenes jugadores. En esta etapa el niño empieza a conocer las habilidades específicas de un minideporte en concreto.

Esta etapa coincidiría con el planteamiento de Blázquez (1995), que comenta que este segundo periodo sería sobre los nueve-diez años a los trece-catorce, en

donde el alumno tomaría contacto con el deporte en sí, a través de una “formación polivalente” en donde a través de los elementos básicos de diferentes deportes se iría formando una amplia base motriz.

5.- SESIONES PRÁCTICAS

Exponemos para terminar dos sesiones prácticas en las que se puede observar como una sesión, en función de las habilidades a desarrollar, se puede enfocar hacia un desarrollo más genérico o más específico.

5.1.- Habilidades genéricas

U.D.: « Nos divertimos con el deporte »	Nº sesión: x	Contenidos: - Bote, conducción y pase-recepción. - Velocidad y resistencia - Participación
Edad: 10-12 años	Fecha: X	
Objetivos - Afianza el bote, conducción y el pase –recepción a través de diferentes deportes. - Presentar los diferentes deportes de forma atractiva.		Material: - Balones, conos-chinchetas y aros
FASE	DESCRIPCIÓN	T
INICIAL	Preparación teórica de la sesión: Reunir al grupo para informarles sobre la sesión y lo que vamos a trabajar. Recordar a menudo las habilidades genéricas.	10 min
	1. Cada alumno con un balón botándolo siguiendo las líneas y cuando nos encontremos de frente con algún compañero nos lo cambiamos realizando un pase. 2. Todos los balones por el suelo y los alumnos indistintamente lo van cogiendo, conduciéndolo con los pies o con las manos y cada tres o cuatro pasos se lo pasamos a un compañero. Variante: siguiendo las líneas. 3. Juego del pillar “ tú la llevas ”: corremos por todo el espacio, y el que se la queda va botando el balón para poder desplazarse y para pillar le tira el balón a alguien.	
FUNDAMENTAL	4. Por parejas, “ cortabalones ”: con un balón realizamos pases y recepciones por todo el campo, intentando que no nos lo roben los alumnos libres, Primero con las manos y después con los pies. 5. Por parejas, realizando pases y recepciones por todo el espacio, indistintamente con las manos que con los pies, hasta que nos encontremos cerca de un cono o chincheta (3 o 4 metros), debemos tirar a darle. 6. Por parejas “ puerta gol ”, con un balón, cada uno en un extremo de la pista, el que no tiene el balón abre las piernas y el que lo tiene realiza un pase a colarlo entre las piernas del compañero. 7. Por parejas vamos conduciendo hasta encontrarnos con un cono, situación 1x1 para conseguir el tanto debemos darle al cono. Variante: lo realizamos igual con las manos, botando el balón. 8. Por pareja, situación 2x2 conduciendo con los pies, con dos conos situados a los extremos de la pista. Hay que intentar puntuar dándole a cualquiera de los conos, asumiendo tanto el rol de atacante como el de defensor indistintamente. Variante: con las manos	30 min
	9. “ Los diez pases ”, situación 4x4, botando y pasando con las manos. Variante igual pero esta vez con los pies. 10. Minipartidos simulando fútbol o balonmano.	
FINAL		10 min
OBSERVACIONES: Anotamos las incidencias para comentarlas con los alumnos.		

5.2.- Habilidades específicas

U.D.: « Nos divertimos con el deporte »	Nº sesión: X	Contenidos : - Técnico-táctico: Bote, conducción y pase-recepción. - Físicos: velocidad y resistencia. - Actitudinal: participación
Edad: 10-12 años	Fecha: X	
Objetivos - Experimentar los diferentes deportes, como el fútbol a través de distintas habilidades (específicas). - Presentar el fútbol de forma atractiva.		Material: - Balones de fútbol, conos-chinchetas y porterías.
FASES	DESCRIPCIÓN	T
INICIAL	Preparación teórica de la sesión: Reunir al grupo para informarles sobre la sesión y lo que vamos a trabajar. Recordar a menudo las habilidades tanto genéricas como específicas.	10 min
	1. Corremos por todo el espacio y os alumnos cogen libremente el balón y lo conducen un poco antes de pasárselo a un compañero. 2. Igual que el anterior pero la tercera parte de la clase no tiene balón y ha de intentar robarlo. 3. “El comecocos” , individual con un balón, conduciéndolo por las líneas, debemos evitar que nos lo roben los alumnos que no tienen. Preguntas: ¿Con qué superficies se puede conducir el balón, con cuál os resulta más fácil?, ¿Con cuál nos controlamos más?	
FUNDAMENTAL	4. Por parejas, nos desplazamos por todo el espacio conduciendo, cuando lleguemos a una portería o a un cono, tiramos y le pasamos el balón a con el empeine o interior a otra pareja. 5. Por pareja cada pareja con un balón de futbol, situados cada uno en un extremo del campo con un cono a su lado, conducimos primero con el empeine y luego con la planta, hasta la mitad del campo y tiramos con el interior intentando darle al cono que está al lado del compañero. 6. Nos unimos dos parejas y jugamos al “ratón y al gato” . Tres de los componentes se pasan el balón y lo controlan antes de tirarlo, mientras que el compañero/a que falta intenta interceptarlo. Cambio de rol. 7. Por pareja, situación 2x2 conduciendo con los pies, con dos conos situados a los extremos de la pista. Hay que intentar puntuar dándole a cualquiera de los conos, asumiendo tanto el rol de atacante como el de defensor indistintamente.	25 min
	¿Qué diferencias técnicas existe entre conducir con la planta o con el empeine?, ¿Qué diferencia existe entre pasar con el interior o con el empeine?	
FINAL	8. Por pareja, situación 2x2 .Con los aros situados en forma de rombo. Cada pareja para puntuar debe de intentar conducir el balón y golpear en unos de los conos que le corresponde (cada pareja elige dos conos libremente los que estén situados uno en frente de otro). 9 “El mini partidillo” : terminamos con un partido de 4x4 con mini porterías.	10 min
OBSERVACIONES: Anotaciones del docente, para reflexionar sobre los aspectos destacados.		

6.- BIBLIOGRAFÍA

- ANTÓN, J. (1989). La formación de los factores psico-caracteriales. En ANTÓN, J. (Coord). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. UNISPORT. Málaga.
- ARRÁEZ, J.M.; LÓPEZ, J.M.; ORTIZ, M.M.; TORRES, J. (1995). *Aspectos básicos de la E.F. en Primaria. Manual para el maestro*. Wanceulen. Sevilla.
- BLÁZQUEZ, D. (1995b). A modo de introducción. En BLÁZQUEZ, D. (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- CASTEJÓN, F.J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Pila Teleña (edición electrónica). Madrid.
- CONTRERAS, O.R.; DE LA TORRE, E.; VELÁZQUEZ, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Síntesis. Madrid.
- GIMÉNEZ, F.J. (2003). El deporte en el marco de la Educación Física. Sevilla: Wanceulen.
- GIMÉNEZ, F.J.; CASTILLO, E. (2001). La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. *Lecturas: E.F. y Deportes*, nº 31.
- PÉREZ TURPÍN, J.A. (2002). La competición en el ámbito escolar: un programa de intervención social. Tesis Doctoral. Universidad de Alicante.
- PINTOR, D. (1989). Objetivos y contenidos de la iniciación deportiva. En ANTÓN, J. (Coord). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. UNISPORT. Málaga.