



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

## “EL ENTRENAMIENTO EN EDUCACION PRIMARIA”

|   |
|---|
| AUTORÍA<br><b>MIGUEL JOSÉ LLAMAS RUIZ</b>                         |
| TEMÁTICA<br><b>ENTRENAMIENTO, HABILIDADES, EDUCACIÓN PRIMARIA</b> |
| ETAPA<br><b>EP</b>  |

### Resumen

El entrenamiento con los alumnos no debe confundirse con entrenamiento con adultos, sin embargo un adecuado conocimiento de los principios fundamentales del entrenamiento son de vital importancia para trabajar adecuadamente con nuestros alumnos.

### Palabras clave

Entrenamiento.

Principios del entrenamiento.

Habilidades específicas.

### 1. EL ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES

La Habilidad motriz se define como aquellos actos motores que se llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotriz básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle. Es decir, constituyen el fundamento primario a partir del cual cada sujeto puede desarrollar y obtener el máximo de sus posibilidades motrices.

Suele hablarse conjuntamente de habilidades y destrezas, siendo la diferencia principal entre ambas el hecho de que las primeras tengan carácter innato y las segundas sean fruto del aprendizaje.

Las habilidades y destrezas consideradas como básicas son los desplazamientos, los saltos, los giros, los lanzamientos y las recepciones. Las habilidades específicas, sin embargo, son aquellas características de los distintos deportes.

Para el desarrollo de las habilidades seguiremos distinguiremos cuatro fases en el desarrollo de las habilidades en edad escolar, comenzando con conductas motrices relacionadas principalmente con aspectos perceptivos en una primera fase, a conductas relacionadas fundamentalmente con factores de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

ejecución, dando paso después a conductas con un componente de decisión significativo, y por último a realizar tareas que integren en alto grado estos tres aspectos:

- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales.
- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.
- Iniciación a las actividades motrices específicas. Desarrollo de los factores básicos de la condición física.
- Desarrollo de las actividades motrices específicas. Desarrollo de la condición física general

En el desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales (4 a 6 años) hay que tener en cuenta:

- Las tareas motrices habituales son aquéllas conectadas con la experiencia motriz del niño día a día, aquéllas que cotidianamente tiene que realizar, tales como caminar, tirar y empujar, sentarse, sostener, levantar objetos, agacharse e incorporarse, correr y saltar, etc.
- El desarrollo de los factores cuantitativos de la ejecución no deberá ser motivo de preocupación para el docente en esta fase.
- La exigencia respecto al mecanismo de decisión en esta fase es baja (problemas de decisión muy fáciles).
- La exigencia principal es sobre los aspectos perceptivos.
- Las situaciones de enseñanza debe promover la exploración y el descubrimiento de las posibilidades de sus capacidades perceptivas en relación al movimiento, empleando principalmente el juego libre o de baja organización.
- El desarrollo de la habilidad perceptiva del niño vendrá como consecuencia de su vivencia y experiencia motriz.
- Realizar una aplicación funcional de la noción espacial y temporal.
- Proponer al niño una experiencia amplia.

En el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas (7 a 9 años) es necesario valorar que:

- Las habilidades y destrezas básicas son los Desplazamientos, Saltos, Giros, Lanzamientos y Recepciones, siendo su desarrollo fundamental en esta fase.
- Los aspectos cuantitativos de la ejecución serán desarrollados de una forma global.
- Problemas de decisión de dificultad media-baja.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Esta fase se caracteriza, fundamentalmente, por la estabilización, fijación y refinamiento de los movimientos básicos que el niño ya tiene adquiridos en razón a su experiencia motriz anterior.
- La habilidad perceptiva se va a seguir desarrollando en el niño durante esta fase ( las nociones básicas deben haber sido adquiridas en la fase anterior ).
- Se utilizarán de forma progresiva juegos reglados.
- La instrucción directa como metodología por parte del profesor resultará de una necesidad inevitable en la enseñanza de elementos complejos de ejecución.
- Plantear el significado funcional en la enseñanza de las habilidades y destrezas.
- Cualquier movimiento, por complejo que sea, resultará por combinación de las habilidades y destrezas básicas. El profesor deberá integrarlas mediante las combinaciones más usuales.

En estas fases se pretende una ejercitación y entrenamiento de aquellos aspectos fundamentales propiciadores de una formación corporal general.

En un posterior periodo comenzaríamos con una iniciación a las tareas motrices específicas (de 10 a 12-13 años), teniendo siempre como premisas:

- Que la tarea motriz específica está centrada en torno a la consecución de un objetivo concreto y enmarcado por unos condicionamientos para su realización definidos con precisión. Las tareas motrices específicas implican un principio de eficiencia en el movimiento.
- Iniciar un tratamiento más específico de los elementos básicos de la condición física.
- Desarrollar habilidades motrices específicas.
- Desarrollar los factores básicos de la condición física.
- Iniciar a los alumnos en las actividades deportivas.
- Enseñar unos conocimientos teóricos de Educación Física y de los deportes.
- Iniciar a los alumnos en las adquisiciones técnicas.
- Proponer juegos complejos.

Para salvar la laguna entre el desarrollo típico y desarrollo deseable se propone para esta fase el polarizar la práctica hacia dos factores básicos, la resistencia aeróbica y la flexibilidad.

En una última fase desarrollaríamos las tareas motrices específicas y la condición física general (entre los 12 y 17 años) a través de las cualidades físicas, juegos complejos y deportes y actividades físico-artísticas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

## 2. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO

Para el logro de los objetivos propuestos, ya sean de aprendizaje, de mejora de la condición física o de rendimiento, todo entrenamiento debe estar guiado por una serie de principios fisiológicos del esfuerzo y por principios de la enseñanza que son primordiales para que éste sea fructífero. Estos principios para son:

### 2.1 Principio de la unidad funcional.

Nos dice que el organismo funciona como un todo. El organismo ante un esfuerzo concreto, da una respuesta multilateral, respondiendo con todos los sistemas, ya que se encuentran interconectados, a pesar del predominio de unos sobre otros. De aquí que sea necesario en el entrenamiento prestar atención a todos los sistemas, circulatorio, respiratorio, endocrino, de alimentación, de movimiento, etc. La Educación Física Escolar ha de centrarse en aspectos multifactoriales. En deportes de nivel superior, el sujeto ya formado sí necesita la especialización para su rendimiento final.

### 2.2 Principio de la especificidad

En todas las clases de deporte, el trabajo debe guiarse en una determinada dirección (sobre una base amplia) en un determinado momento. El comienzo de la especificidad depende del tipo de deporte, unos requieren una especialización temprana, otros tienen unas edades concretas de rendimiento. De esta manera los procesos de adaptación energéticos y neuromusculares se ajustarán con toda la eficacia posible. Las adaptaciones al entrenamiento son altamente específicas del tipo de actividad y del volumen e intensidad del ejercicio ejecutado. Para mejorar su potencia muscular un lanzador de disco no pondrá todo el énfasis en las carreras continuas. Con el principio de especificidad, los entrenamientos deben enfocarse al esfuerzo de los sistemas fisiológicos que son críticos para que haya un rendimiento óptimo en el deporte de que se trate, a fin de obtener adaptaciones específicas.

### 2.3 Principio de la individualidad.

Las características morfológicas, fisiológicas y funcionales de cada deportista requieren que las cargas de los entrenamientos sean individualizadas, no todos estamos creados con la misma capacidad para adaptarnos al entrenamiento deportivo. La herencia desempeña un factor importante en la determinación de la rapidez y el grado en el que nuestro cuerpo se adapta al programa de entrenamientos. Esto condiciona, por tanto, la forma de plantear y ejecutar los entrenamientos Incluso la misma persona puede reaccionar diferentemente en periodos de tiempo distintos. Las variaciones en el crecimiento celular, en el metabolismo y en la regulación nerviosa y endocrina también llevan a tremendas variaciones individuales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

#### **2.4 Principio de la continuidad o periodicidad.**

Un ejercicio aislado o un entrenamiento muy distante de otro no producirá ningún efecto positivo en el proceso de adaptación al haberse perdido los efectos de los ejercicios y entrenamientos anteriores. Los descansos largos no entrenan, ni crean hábitos, no hay adaptación y provocan que nuestro nivel caiga hasta satisfacer las exigencias de la vida cotidiana, cualquier mejora se perderá. Con descansos demasiado cortos provoca un sobre entrenamiento y sobreesfuerzo que puede conllevar lesiones.

Cuanto más prolongado es el tiempo de preparación, más estable son, o más lenta es su disminución. O sea, cuanto más años lleva entrenando un atleta pesas, más tiempo tardará en perder esa masa muscular conseguida.

#### **2.5 Principio de la sobrecarga progresiva.**

El organismo, a través del entrenamiento continuado, va adaptándose a los nuevos esfuerzos, de manera que para producir un progreso hay que ir aumentando progresivamente los estímulos. Este incremento debe ser pequeño y no dar paso al siguiente hasta no haber asimilado el anterior.

Existe una necesidad de adecuar del ejercicio a las características del sujeto, de manera que se provoque una activación del organismo. Tomamos como punto de referencia el umbral, que es el grado de excitación tal que llegados a él se producen cambios fisiológicos en el organismo. Estímulos por debajo del umbral no producen efecto alguno, los que lo sobrepasan en exceso pueden derivar en una lesión o en un retroceso del rendimiento. Es preciso pues aplicar cargas proporcionalmente mayores para estimular nuevos incrementos.

Todo esto nos lleva a variar la duración e intensidad de las cargas progresivamente en el tiempo.

#### **2.6 Principio de la transferencia.**

Las destrezas motrices que se aprenden nunca son totalmente nuevas, ya que éstas se basan en actividades motrices previamente aprendidas. La transferencia puede ser positiva, cuando el aprendizaje de una tarea se ve favorecido por una anterior, negativa, cuando se ve perjudicada, y neutra, cuando hay una inexistencia de interferencias entre patrones diferentes.

Este principio dirige la programación a largo plazo del aprendizaje de habilidades motrices, ya que a la hora de enseñar una habilidad se debe tener en cuenta los elementos básicos que deben haber sido aprendidos anteriormente, para que ahora puedan ser transferidos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

## 2.7 Principio de la alternancia de los días duros y fáciles.

Se centra en la planificación de los entrenamientos alternando días duros con días de baja intensidad, de modo que sus intensidades se sucedan tanto durante la sesión como en la semana (curvas de intensidad)

## 3. ADECUACION DEL ENTRENAMIENTO EN LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS CICLOS DE EDUCACION PRIMARIA.

El concepto "entrenamiento" debemos entenderlo fuera del contexto de la Educación Física escolar, encuadrándolo en el marco de las actividades deportivas extraescolares que realizan los niños por las tardes. De todas formas, veamos brevemente lo que se entiende por un entrenamiento para niños, los errores más comunes de los entrenadores y sus consecuencias, para pasar a continuación a analizar cómo se podrían adecuar los principios del entrenamiento a los ciclos de la Educación Primaria.

### 3.1 Entrenamiento con niños.

Lo primero es diferenciar el entrenamiento con niños del entrenamiento con adultos: porque las finalidades son otras y que varían en cada etapa., porque deben adaptarse a los procesos evolutivos y de maduración.

Y porque deben ser más periódicas en el tiempo mucho más, según las necesidades escolares.

Las conclusiones más erróneas en las que podríamos caer sería suponer que el niño es un adulto en pequeño y por ello se establece una reducción lineal y cuantitativa (tiempo, intensidad, volumen), que para conseguir ya en la edad del niño rendimientos excepcionales hay que entrenar mucho, que el entrenamiento se enfoca como un proceso (monodimensional) de perfección, hacia unos objetivos donde no existe cabida para otros contenidos, por ejemplo, el aspecto lúdico, que tiene que haber una especialización temprana para concentrar la energía en el dominio de unos pocos esquemas motrices, y por último que para introducir a los niños pronto en las competiciones se tiene que actuar de forma parecida a los adultos para evitar una ruptura en el momento de pasar a senior.

### 3.2 Un entrenamiento mal dirigido.

Un entrenamiento mal dirigido se caracteriza por:

- Mal enfoque del entrenamiento: no realizar una adecuada sobrecarga, llegar a la fatiga con prontitud, la monotonía (aburrimiento), los problemas articulares en las zonas de crecimiento (osteonecrosis); y, por supuesto lesiones en el aparato locomotor, debidas principalmente a:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Altas cotizaciones de algunos deportes.
- Extraordinario rendimiento que niños y adolescentes alcanzan en determinados deportes.
- Competiciones entre niños con desigualdad corporal, con diferentes edades y/o dominio de la técnica muy desigual.
- Las peculiaridades del hueso infantil: cartílagos de crecimiento activos y núcleos de osificación en evolución, elementos articulares elásticos y músculos con menores posibilidades de hipertrofiarse.
- Objetivos no realistas: querer obtener una rápida progresión en los entrenamientos, elevadas exigencias, etc.
- Acento excesivo en el entrenamiento: No queda tiempo para otras actividades, dificultades en el colegio y en casa, etc.
- Procesos de aprendizaje poco pensados: Ritmo de entrenamiento erróneo, pocos controles, relaciones con el grupo deficientes, reprimendas mal empleadas, poco esfuerzo en la confianza de su propia capacidad del rendimiento.
- Introducción errónea en la competición: Se va desarrollando el temor de no salir con éxito de las competiciones --> Stress competitivo elevado.
- Afán desmedido de que el niño sea campeón, para satisfacción de sus mayores: Despreocupación de las peculiaridades físicas e incluso psíquicas del niño (al hijo puede no gustarle la competición, pero no se atreve a decírselo al padre)
- Eventos deportivos: Pueden generar conductas no educativas, propiciadas en algunos casos hasta por los entrenadores, y en otros, simplemente por el personal que asiste a ciertos acontecimientos.

### 3.2 Adecuación de los principios del entrenamiento a la Educación Primaria.

Me inclino por entender el entrenamiento fuera del área de la Educación Física de Primaria. Si buscamos en el currículo de primaria encontramos que se pretende que:

- se favorezca el desarrollo partiendo de las habilidades básicas hacia las específicas,
- los aprendizajes de habilidades y destrezas se desarrollen dentro de un contexto lúdico adecuado a la evolución e intereses del alumno y de la alumna
- la práctica motriz, entendida en un amplio sentido lúdico, potencie las relaciones e interacciones con los demás, en un marco de participación e interacción. Estas relaciones se ven favorecidas mediante la progresión de las destrezas motoras".
- la educación física proporcione a los alumnos la adquisición de los patrones motrices básicos



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

### 3.3 Directrices generales para el entrenamiento con niños.

1. Cada niño es único y por lo tanto debe entrenar como tal.
2. Cada niño tiene diferentes capacidades y aptitudes, y el entrenamiento irá encaminada hacia la mejora de estas pero a la vez teniéndolas como punto de partida.
3. Cada niño tiene derecho a tener éxito en Educación Física.
4. Las experiencias de aprendizaje deben ser continuas y progresivas, empezando en Educación Infantil.
5. La Educación Física cuidadosamente planificada y con un objetivo debe:
  - Aumentar la comprensión de si mismo y del entorno.
  - Permitir a cada niño volverse más eficiente en habilidades motrices y manejo del cuerpo, produciendo estilos de vida más activos.
  - Mejorar las cualidades físicas básicas y las capacidades coordinativas.
  - Aumentar el conocimiento y la comprensión de cómo se relacionan estos factores con una salud y buena condición física para toda la vida.
  - Hacer que los niños tengan una actitud positiva hacia la actividad física.
6. El profesor debe:
  - Comprender el crecimiento y desarrollo del niño, poniendo acento en el desarrollo motor.
  - Tener un amplio conocimiento del movimiento humano.
  - Tener capacidad para observar y valorar los movimientos del niño.
  - Comprender los componentes de la condición física relacionados con la salud y la habilidad.
  - Comprender cómo aprenden los niños, las estrategias de aprendizaje y los factores que afectan al aprendizaje motor.
  - Desarrollar diseños curriculares apropiados.
  - Ser capaz de trabajar con niños con necesidades educativas especiales.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

7. El profesor tiene una responsabilidad pedagógica hacia el presente y futuro de los niños confiados a él. Tiene que tener conocimiento de los problemas biológicos, físicos y sociales relacionados con el desarrollo del niño y estar en condiciones de aplicar estos conocimientos a los programas.
8. Debe proponerse una amplia variedad de actividades para garantizar que cada niño encuentre el deporte que más se adapta a sus necesidades. Después el será el que elija entre el deporte que se le da bien y para el que tiene cualidades.
9. Prestar especial atención a los deportes de contacto, desterrando actitudes provocadas por una excesiva competitividad, o por imitación, de patrones de conducta poco educativos, estandarizados por el deporte adulto.
10. Las reglas, duración de los partidos y sesiones de entrenamiento deben estar adecuados a la edad.
11. Hacer comprender a los padres que lo importante es la salud de sus hijos y la participación, y no el resultado. Los hijos no deben paliar las frustraciones deportivas y las ansias de éxito de algunos padres.

#### BIBLIOGRAFIA:

Cooper, K.H. (1968) *Aerobics*. Nueva Cork: Evans.

Sargent, D.A. (1906). *Physical education*. Boston: Ginn

Stromme, S.B. Ingjer, F., & Meen, H.D. (1977). *Assesment of maximal aerobic power in specifically trained athletes*. Journal of Aplied Phsiology, 42, 833-837

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Miguel José Llamas Ruiz
- Centro, localidad, provincia: CEIP La Barrosa Chiclana de la Frontera
- E-mail: leugimsam9@hotmail.com