

## **LOS PADRES ANTE LA EVOLUCIÓN DEL MOVIMIENTO Y EL DEPORTE DE SUS HIJOS**

**Dr. D. Santiago Romero Granados**

### **1. INTRODUCCIÓN**

En este capítulo pretendemos plantear la evolución del movimiento en los primeros años de vida de un niño de cualquier familia, como base fundamental previa para la iniciación deportiva hasta la edad adulta, y las consideraciones y posibilidades de práctica deportiva que debemos ofrecer a nuestros hijos pensando en la salud y en los hábitos de vida saludables de cara al futuro.

En la sociedad actual, la falta de posibilidades de movimiento en las edades tempranas y de actividad física o deporte hasta los seis años aproximadamente hace que algunos niños no gocen del desarrollo motriz necesario para una vida normal, lo que está generando una población infantil obesa, sedentaria y con unos estilos de vida poco activos, que preocupa tanto a las autoridades competentes en materia de salud como a las familias, por las consecuencias que ello conlleva a corto y largo plazo.

Las posibilidades de movimiento de los niños evolucionan ampliamente con la edad, siendo los primeros años de la vida fundamentales para lo que será su futuro, no solamente en el ámbito del deporte, sino en cuanto a la maduración y desarrollo de su personalidad.

Desde el nacimiento, los niños deben ir realizando una serie de movimientos identificables según su momento evolutivo. Estos movimientos nos muestran si se produce o no una normalidad con respecto a su maduración, que comienza en ese momento y continúa muy especialmente hasta los doce años. Así, cuando a un niño recién nacido le presionamos la palma de la mano y la cierra automáticamente significa que posee el reflejo de agarrar. Pues, bien, el control de la evolución de todos

los reflejos (del tono muscular, de la prensión, del equilibrio, de la marcha, la carrera, el salto a pies juntos, la pata coja, el puntapié a un balón, subir las escaleras, el lanzamiento, atrapar un móvil, la natación, etc.) demuestra si la maduración es acorde con la edad y, aunque existen diferentes escalas en el ámbito del movimiento, según autores, todas ellas son muy similares.

Hoy en día, cuando los pediatras, docentes u otros profesionales nos hablan de estimulación precoz, no se refieren más que a realizar un seguimiento de la presencia o ausencia de lo que corresponde a cada etapa evolutiva, desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, desarrollo del lenguaje y desarrollo social. En el campo de la Educación Física vamos a resaltar, sin entrar en las leyes ni en los principios que las soportan, aquellos aspectos que desde el punto de vista del movimiento son fundamentales en el desarrollo de los niños.

### **2. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL MOVIMIENTO PARA UN DESARROLLO ADECUADO DE LOS NIÑOS**

Dentro del movimiento existen dos conceptos que debemos conocer: motricidad gruesa y motricidad fina.

1. La motricidad gruesa hace referencia a movimientos amplios en los que participa todo el organismo o una parte completa de un miembro, e incluye aquellas conductas relativas al control de los músculos del cuello, cabeza, tronco y extremidades. Ejemplos: subirse a una mesa, correr, saltar, lanzar, etc.

2. La motricidad fina abarca aquellas conductas que suponen la realización de actividades finas

y precisas que van a permitir que el niño sea capaz de tomar objetos, manipularlos, sostenerlos, etc. Ejemplos: vestirse y desvestirse sin ayuda, atarse los cordones de los zapatos, escribir, etc.

Con el desarrollo de ambos tipos se consigue un buen desarrollo motor, fundamental para la óptima evolución de las restantes funciones, según lo manifiestan numerosos psicólogos, fisiólogos, motricistas, pedagogos, etc. Así, por ejemplo, Kirpart (1976) planteaba que el aprendizaje motor es la base de todo aprendizaje, por lo que facilitar a los niños las generalizaciones motrices será fundamental para todo el desarrollo posterior desde el punto de vista intelectual, físico y social.

Escribir, marchar, correr, danzar... son actividades fundamentales en el movimiento o en la actividad motriz, simples en apariencia, pero que necesitan constantemente de la intervención coordinada de un conjunto de nervios, sentidos y músculos, en función de cada una de las situaciones en las que se encuentra el sujeto activo. Y cuando un niño en un colegio tiene problemas de escritura, lectura, dibujo, etc. significa que algo de movimiento no está lo suficientemente coordinado para su edad. Y lo que en principio sólo es un problema de movimiento mediante unas acciones y reacciones musculares inadaptadas, antifuncionales, antieconómicas y espacialmente inadecuadas de los impulsos puede traducirse en problemas de comportamiento u otros. Luego la distinción de la insuficiencia de coordinación, frente a la coordinación normal de acuerdo con la edad, es la base de la madurez, del futuro educativo, así como de la actividad motriz y deportiva.

### 2.1. DE LOS CERO A LOS TRES AÑOS

Exponemos muy brevemente lo que desde el punto de vista del movimiento marca diferentes estados madurativos.

#### a) Nivel de desarrollo de cero a seis meses:

Los objetivos a conseguir deberán ser:

- Control de cabeza. Al final del primer mes el niño realiza movimientos con la cabeza hacia ambos lados, y a los cinco meses se le atrae para sentarlo y no deja caer la cabeza hacia atrás.

- Sentarse. Entre el segundo y tercer mes es capaz de mantenerse sentado con ayuda. Gira sobre sí mismo. A los cinco meses debe pasar de estar boca arriba a boca abajo y será capaz de hacer un giro de 360°.

- Gatear. A los seis meses el niño podrá mantenerse en posición de gateo.

- En pie. A partir de los cuatro meses el niño es capaz de soportar momentáneamente el peso de su cuerpo.

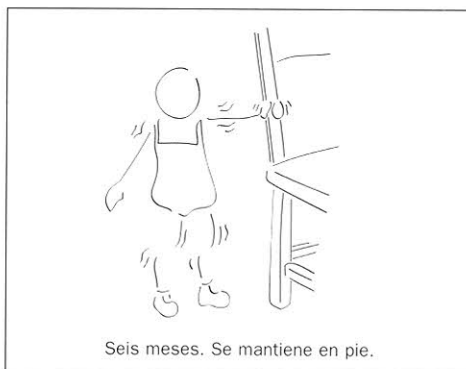
#### b) Nivel de desarrollo de seis a doce meses:

Deberemos conseguir en estos meses los siguientes objetivos:

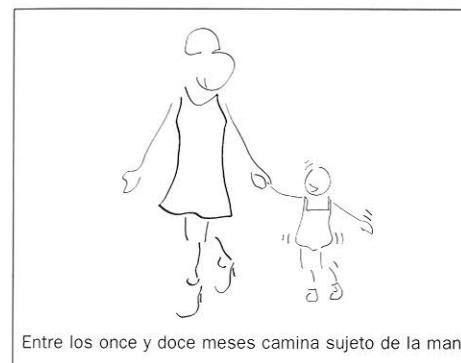
- Apoyo sobre su cuerpo. A partir de los ocho meses debe ponerse de pie apoyándose. A los once meses se tiene de pie sin ayuda.

- Sentarse. A los ocho meses es capaz de sentarse solo. Con nueve meses pasa de sentado a gateo.

- En pie. A partir de los seis meses se mantiene en pie. A los siete se inicia en el gateo.



- Andar. Entre los siete u ocho meses el niño es capaz de dar los primeros pasos si lo sujetamos por el dorso. A los nueve meses anda tambaleándose sujeto por el dorso. Entre los once o doce meses camina sujeto de la mano. A partir del año anda solo.



#### c) Nivel de desarrollo de doce a dieciocho meses:

- Apoyo sobre su cuerpo. A partir de los trece meses se pone en pie sin apoyarse. A los dieciséis meses se agacha y se incorpora y a los veintitrés meses debe ser capaz de mantenerse en un solo pie sin ayuda.

- Sentarse. Con diecisiete meses se sienta solo en una sillita baja; con dieciocho meses debe trepar a una silla de adulto.

- Se pone de pie solo, sin apoyarse. A los catorce meses el niño sube escaleras gateando.

- Equilibrio en posición bípeda y andando.

- Estar de rodillas sin apoyo.

- Subir escaleras de la mano.

- Andar varios pasos hacia atrás.

En concreto, a los dieciséis meses debe agacharse e incorporarse, y a los veintitrés meses

debe ser capaz de mantenerse en un solo pie sin ayuda. A los catorce meses anda de lado. A los quince, hacia atrás. A los diecisiete meses sube y baja escaleras sujeto de la mano o de la barandilla. A los dieciocho meses anda rápido e inicia la carrera, pero no es capaz de pararse y cambiar de dirección.

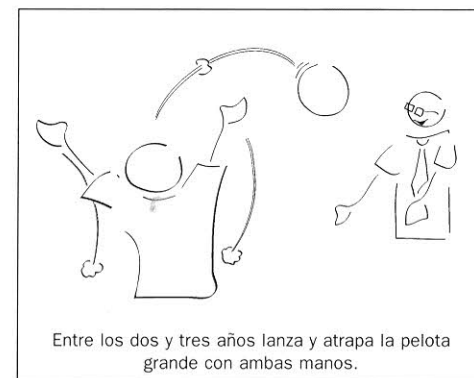


#### d) Nivel de desarrollo que debemos alcanzar de dos a tres años:

- Alternar los pies al subir las escaleras.

- A los dos años corre rápido.

- Lanzar y atrapar la pelota grande con ambas manos.



- Salto de varios niveles: encima de la cama o colchoneta. Le animaremos para que salte al suelo con ayuda o sin ella: lo colocamos de pie en el suelo, lo cogemos con los brazos y le animamos a saltar, o bien sobre un escalón para que salte.

- Manejar el triciclo.
- Mantenerse sobre un solo pie.

## 2.2. DE LOS TRES A LOS CINCO AÑOS

Son años claves en todos los niños porque, entre otros aspectos, tendrán que afrontar una escolarización que les va a marcar para toda su vida. La posibilidad de ir afirmando su personalidad en la confrontación con la realidad necesita del desarrollo de unas funciones afectivas, motrices y relacionales previas. Por ello, gracias a la ayuda paterna y materna, los niños deben llegar a la escuela sin problemas en sus desplazamientos, con un equilibrio asegurado, buena motricidad en cuanto a subir y bajar escaleras, una coordinación óculo-manual que se manifieste en el juego con balones o pelotas que sea normal, etc. Es decir, los niños deberán gozar de cierta autonomía en sus movimientos, formando parte de la experiencia motriz previa la espontaneidad, la expresión y la coordinación.

Pero, ¿qué debemos hacer nosotros, los padres, en el ámbito del movimiento en estas edades?:

- Preocuparnos por las conductas motrices de nuestros hijos, porque contribuyen a la afirmación de la personalidad del niño.

- Conseguir un desarrollo psicomotor lo más amplio posible en nuestros niños, y esto consiste simplemente en proporcionarles situaciones de movimiento y juego para que ellos vayan ejercitando, para su desarrollo íntegro, sus habilidades perceptivas (espaciales y temporales), sus habilidades básicas de desplazamientos (saltos, giros,

lanzamientos y recepciones), su coordinación dinámica general, el control de su cuerpo a nivel de esquema, la lateralidad, la relajación, la educación respiratoria, la actitud, el equilibrio, etc.

Para ello debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Procurar, como padres, que en el colegio de nuestros hijos las aulas sean amplias y dispongan del suficiente material adecuado a estas edades.

- Los patios de recreo deben ser apropiados, con el mayor espacio posible, fosos de arena y todos los demás elementos propios de un parque infantil.

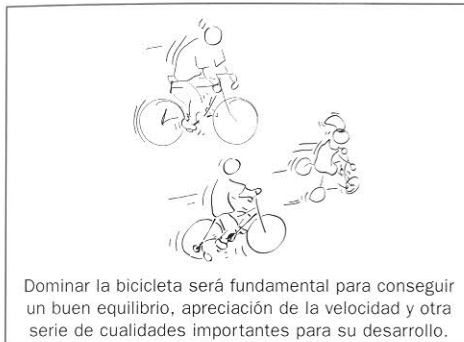
- Que la metodología que se usa en el aula sea la adecuada a esta edad, es decir, que los niños puedan levantarse, sentarse, moverse de forma natural y, por supuesto, no reproducir la estructura de un aula de adultos.

- Conseguir que en estas edades la llamada psicomotricidad, la educación física o los juegos ocupen un papel prioritario en la formación.

Pero hoy en día los padres también juegan un papel fundamental y tienen que asumir que el colegio es sólo una parte de la educación, por lo que tenemos que continuar en las horas no escolares con actividades que refuercen y complementen la formación global. En el campo concreto de la actividad física y el deporte en estas edades nos debemos plantear ir enseñando a nuestros hijos determinadas actividades o deportes para que en el futuro tengan un estilo de vida activo en el ámbito de la salud. Para ello, las actividades que mencionamos a continuación forman parte del desarrollo global y crean unas posibilidades de continuidad en el futuro:

a) En las edades de tres a seis años todos los niños deberían disfrutar de, al menos, dos horas diarias en el parque, para ir desarrollando todo su potencial psicomotriz.

b) Dominar la bicicleta será fundamental para conseguir un buen equilibrio, para la apreciación de la velocidad y otra serie de cualidades importantes para su desarrollo. Lógicamente, no es lo mismo tres años que seis, es decir, tendrán que comenzar con la progresión normal de triciclo, bicicleta con ruedas de seguridad, ayuda sin ruedas, y así hasta que puedan montar solos.



c) Patinar como algo fundamental para el control del equilibrio y la educación del control corporal.

d) Natación, desde un planteamiento utilitario y recreativo. La natación utilitaria comprende aquellas actividades que tienen como finalidad el aprendizaje útil para la persona, en cuanto se trata de una necesidad básica del ser humano. En este caso, todos tenemos experiencia sobre la cantidad de niños pequeños que se ahogan de forma accidental. De ahí que de los tres a los seis años la natación deba tener carácter de obligación para todos los niños; deben saber flotar o nadar en el agua para evitar accidentes. Por ello, todos los padres deben plantearse que los niños aprendan a nadar/flotar cuanto antes. Por otro lado, el planteamiento recreativo de la natación pretende ocupar el tiempo libre de las personas de cualquier edad, divirtiéndose, disfrutando, recreándose a través de una actividad física. Pero, en la edad infantil, sin lugar a dudas, el agua es el mejor medio de desarrollo de la coordinación, control corporal, relajación, autoestima, etc., de ahí que en muchos países de Europa la natación

ocupe un papel muy importante entre la población de tres a seis años, con piscinas adaptadas a estas edades en los centros escolares que disponen de material atractivo y motivante. ¿Cuándo llegarán estas posibilidades a nuestros centros? Cuando nosotros, padres y madres, estemos convencidos de su necesidad y lo exijamos como parte de la educación de nuestros hijos.

## 2.3. DE LOS SEIS A LOS DOCE AÑOS

A los seis años los niños comienzan a cursar el primer curso de Educación Primaria y, de alguna forma, para ellos representa un cambio fundamental en lo que hasta esa edad ha supuesto el colegio. De la libertad de acción que normalmente suelen tener en la Educación Infantil, en cuanto a levantarse, sentarse, jugar en la propia clase, etc. se pasa a unos horarios más estructurados, aproximándose cada vez más a las clases tipo de los adultos. Ya no se pueden mover tan libremente, puesto que los aprendizajes exigen mayor concentración.

Por otra parte, como padres debemos conocer que en el primer ciclo de Primaria nuestros hijos deben recibir tres horas semanales de clase de Educación Física, en segundo ciclo otras tres, y en el tercer ciclo dos. Y esto en ningún modo satisface, suple, ni es suficiente para cubrir las necesidades de movimiento del niño en su maduración como persona. Por ello, si usted quiere que en el futuro sus hijos tengan un estilo de vida saludable y activo, ésta es la edad óptima en la que deben comenzar a realizar deporte, con el que conseguiremos un beneficio físico, psíquico y social. Esto es:

1) En el ámbito físico: desarrollarán y mejorarán las habilidades motoras en general, lo que les proporcionará actitudes y hábitos para toda la vida, así como la mejora de la forma y condición física.

2) En el ámbito deportivo: aprenderán y perfeccionarán la técnica y la táctica del deporte o de los deportes que se practiquen.

3) En el ámbito psicológico: desarrollarán la confianza en sí mismos y la autoestima, así como aprenderán a conocerse, a aceptarse y a tomar decisiones ante conflictos o dilemas.

4) Desde el punto de vista social: potenciarán el desarrollo de habilidades sociales, tales como el encontrarse con los amigos, hacer nuevas amistades, facilitar el aprendizaje de trabajo en equipo, cooperar, compartir, enfrentarse a nuevos retos y superar obstáculos.

En relación a todo esto, algo muy importante que debe ser un referente para todos nosotros: la Carta Internacional de la Educación Física, otorgada por la Conferencia General de la ONU para la Educación, la Ciencia y la Cultura, que proclama en su artículo 1º “el derecho fundamental que tiene todo ser humano de acceder a la educación física y al deporte como elementos indispensables para el pleno desarrollo de la personalidad, derecho que debe estar garantizado tanto dentro del sistema educativo, familiar así como en los demás aspectos de la vida social”.

Cada niño debe disfrutar de todas las posibilidades y oportunidades de juego, deporte, educación física, tiempo de ocio y recreación, etc. para el desarrollo integral de su personalidad. Pero cualquier tipo de iniciación deportiva debe respetar lo preceptuado en la Carta de los Derechos de los niños en el Deporte que, según el Manifiesto Mundial de la Educación Física (FIEP-2000), establece:

- El derecho a practicar deportes.
- El derecho a divertirse y jugar.
- El derecho a disfrutar de un ambiente saludable.
- El derecho a ser tratados con dignidad.
- El derecho de ser rodeados y entrenados por personas competentes.
- El derecho de seguir entrenamientos apropiados a los ritmos individuales.
- El derecho de competir con jóvenes que posean las mismas posibilidades de suceso.

- El derecho de participar de competiciones apropiadas.
- El derecho de practicar deporte con absoluta seguridad.
- El derecho de no ser campeón.

Igualmente, desde muy pequeños hay que inculcar a los niños que también ostentan unos deberes, entre los que destacamos:

- Deber de manifestar respeto por los miembros de otros equipos y a sus compañeros.
- Deber de tener un comportamiento ejemplar en la práctica del deporte y, especialmente, en la competición.
- Deber de reconocer las virtudes de los compañeros y de los miembros de otros equipos.
- Deber de mostrar comprensión ante los errores de los compañeros.
- Deber de rechazar la violencia física y verbal.
- Deber de aceptar y respetar las decisiones de los árbitros y jueces.
- Saber perder tanto o más que saber ganar.
- Deber de disfrutar del juego por encima de cualquier otro interés.
- Deber de mejorar, avanzar y ayudar en la práctica del deporte a nuestros compañeros.

### 3. LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

De forma casi generalizada, la iniciación deportiva en todas las instituciones se realiza a través de las llamadas escuelas deportivas. Pero, ¿de qué concepto partimos cuando hablamos de iniciación deportiva y de escuelas deportivas?

El término “iniciación deportiva” se ha entendido siempre como el comienzo de un deporte específico en una determinada edad, pero sin preguntarnos en muchos casos ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo? y ¿por qué? de esa iniciación.

Las instituciones, los padres, los medios de comunicación, etc. han partido, como norma general, de la concepción de que la iniciación deportiva siempre es válida, y cuanto antes mejor. La idea de muchos padres de que hay que apuntar a los niños de cuatro a seis años, e incluso menores, a realizar deporte con los mismos patrones que los adultos es errónea, primeramente porque hay que analizar el tipo de deporte y, sobre todo, la forma de enseñar. Todos recordamos cómo en el pasado se enseñaba a los niños a nadar simplemente arrojándolos al agua hasta que aprendían. Por supuesto que salían nadando, pero a casi ninguno le terminaba gustando la natación. Hay muchos deportes en los que cada vez se inicia a los niños en edades más tempranas, porque socialmente hay conciencia de que eso es lo que hay que hacer por el bien de estas edades para detectar los talentos deportivos del futuro. Esto es un concepto equívoco y como padres debemos saber que lo verdaderamente importante es nuestro hijo, y no el campeón a modelar a cualquier precio, de ahí que debemos conocer los objetivos que se plantean las escuelas deportivas a las que los podemos inscribir.

Son muchos los autores que han definido el concepto de iniciación, pero resaltemos sólo algunos, puesto que la gran mayoría coincide en lo esencial, y en este artículo lo importante es concretar unas pautas mínimas para que los padres sepamos a qué atenernos.

- Hernández (1988) interpreta la iniciación deportiva como “un proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional”.

- Blázquez (1995) la define como “el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”.

- Vázquez (1992) nos dice que debe evitarse que el primer contacto con el deporte tenga un

enfoque selectivo de rendimiento competitivo y de especialización temprana que condicione la formación del yo.

Nosotros entendemos la iniciación deportiva como la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, municipal, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global.

El propio término da lugar a muchas interpretaciones, pero son los padres, los propios niños o los profesionales los que, de acuerdo con sus intereses, orientarán la práctica hacia el deporte ocio-recreación, competición o formación.

El hecho es que la iniciación deportiva puede tener dos enfoques: uno polivalente, con una clara intencionalidad educativa, formativa, de hábito etc. y base para el futuro de la continuidad deportiva de cualquier niño, y otro como iniciación deportiva específica, con clara intencionalidad de rendimiento deportivo.

Teóricamente, todos los niños de estas edades deberían comenzar por una práctica polivalente, es decir, practicando cuantos más deportes mejor. Pero todos sabemos de las dificultades que esto representa para los padres si no se nos ofrecen escuelas deportivas en las que se trabajen varios deportes durante el año. Pero, al menos, como padres debemos procurar que de los seis a los ocho años, e incluso de los ocho a los diez, nuestros hijos practiquen varios deportes. Todo esto lo refrendan numerosos autores que se muestran en contra del deporte de rendimiento en la infancia y esgrimen argumentos a favor de la no especialización temprana. Pero la realidad es que esto existe, y en este artículo también expondremos las vías y lugares donde se puede realizar la especialización. Porque al igual que si tenemos un hijo intelectualmente superdotado debemos canalizarlo hacia donde pueda desarrollar sus capacidades, en el deporte también hay niños que nacen con una cualidades extraordinarias que debe ser perfec-

tamente orientadas, siempre que los interesados lo deseen.

Pero, ¿qué entendemos por escuela deportiva?

“Escuela”: es un “establecimiento de carácter público donde se da a los niños la instrucción primaria” o “establecimiento público donde se da cualquier género de instrucción”.

“Deportiva”: relativa al deporte.

Tradicionalmente, las escuelas deportivas, aunque de iniciación, han sido muy diversas y han planteado enfoques muy diferentes, dependiendo de los organismos convocantes, según los objetivos de generalidad-especialidad, polideportivas-monodeportivas, de iniciación o perfeccionamiento, ocio-recreación o rendimiento, etc. En función de los objetivos o finalidades que nos marquemos como padres deberíamos seleccionar la escuela que dé respuesta a los mismos. Pero, a la hora de la verdad, las posibilidades con las que cuenta la mayoría de los padres son:

- Escuelas deportivas de centros educativos.
- Escuelas deportivas de Ayuntamientos.
- Escuelas deportivas de clubes deportivos.

Cada una de estas entidades tiene reguladas mediante leyes, ordenes, decretos, etc. sus funciones y competencias propias en materia deportiva, lo que determinará en gran medida lo que se haga en ellas.

#### a) Escuelas deportivas de centros educativos:

Pueden ser de iniciación o de perfeccionamiento, y están organizadas directamente por los centros. Sus características principales son:

- Deben figurar en los proyectos de los centros para que respondan a las finalidades de los mismos.
- La iniciativa de su creación parte de los órganos colegiados del centro.
- Deben estar coordinadas e interrelacionadas con la Educación Física del centro.

- Deberán incluirse en el Proyecto de Centro como si fueran un tema transversal; es decir, toda la comunidad educativa debe tomar conciencia de ellas porque forman parte de la educación integral.

- Lo importante no será el deporte, sino los aspectos educativos a conseguir con el deporte.

- Las competiciones deberán responder a la idea de participación, recreación y diversión, tanto las internas como las externas y regladas.

- Debe prevalecer la idea de “deporte para todos”, independientemente de las cualidades de los alumnos.

Las escuelas deportivas de perfeccionamiento de los centros reúnen los mismos requisitos que las de iniciación, sólo que son de las que saldrán los equipos representativos del centro en las distintas competiciones: juegos deportivos municipales, juegos deportivos de Andalucía, competiciones federadas, etc.

#### b) Escuelas deportivas municipales:

Organizadas por los Ayuntamientos a través de sus Institutos, Patronatos, etc., han sido el primer exponente del deporte municipal en el campo de la promoción.

Las finalidades de las escuelas deportivas municipales, fijadas por la Federación Internacional de Educación Física (F.I.E.P.), son las siguientes:

- Crear un ambiente de sana convivencia entre los alumnos.
- Educar en la responsabilidad.
- Integrar a los padres en este fenómeno deportivo de carácter educacional.
- Favorecer el desarrollo del alumno, y fomentar su rendimiento académico o de aprendizaje.
- Valorar y ordenar las actitudes deportivas en lo personal.
- Orientar talentos deportivos hacia la práctica, según sus posibilidades.
- Educar mediante la acción física recreativa de carácter deportivo.

- Crear un estado de participación masiva en el deporte, orientado a la creación de hábitos.

- Ofrecer un soporte a los clubes locales, en el caso que los hubiere, para mejorar los niveles de competición.

- Mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

#### c) Escuelas deportivas de clubes:

Los clubes son asociaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas, que tienen por objeto la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de las mismas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas. Las escuelas deportivas de estos clubes suelen ser de iniciación, perfeccionamiento y alto rendimiento.

Pero, en la actualidad, la mayoría de los clubes entablan convenios con los Ayuntamientos (Patronatos, Institutos, etc...) para llevar a cabo la promoción de su deporte a través de las escuelas deportivas municipales con un carácter abierto, de promoción y de posible captación de los talentos para su club.

Tanto las escuelas deportivas en los centros educativos, Ayuntamientos o clubes, pueden ser:

#### Escuelas polideportivas:

Son aquellas en las que se practica más de un deporte antes de definir la especialización. Tienen como finalidad la adquisición de las habilidades perceptivas básicas y genéricas de todos los deportes, fundamentalmente a través del juego y con un carácter globalizador, procurando obtener el mayor número de patrones motrices posibles. Dependiendo de la disponibilidad de tiempo, se alternarán los deportes individuales y colectivos.

#### Escuelas deportivas específicas:

En ellas se comienza la iniciación deportiva de un solo deporte con la intención de alcanzar un buen nivel de práctica. Normalmente, aunque

con planteamientos adecuados a la edad, se parte de la técnica, la táctica y la competición a distintos niveles del deporte correspondiente.

#### Escuelas deportivas especializadas:

También conocidas como de perfeccionamiento o alto rendimiento, tienen como finalidad la selección de talentos deportivos, por lo que sólo accede a ellas una minoría de participantes, dependiendo de sus cualidades y sus posibilidades de proyección al rendimiento deportivo.

### 4. TRAYECTORIA DEPORTIVA DE LOS NIÑOS EN FUNCIÓN DE LA EDAD

Una vez aclarados los términos “iniciación deportiva” y “escuela deportiva” en sus diferentes vertientes, vamos a ir especificando el camino “ideal” de un niño desde los seis a los doce años de edad.

#### a) De los seis a los ocho años:

Edades, éstas, en las que además de las clases de Educación Física debe iniciarse una actividad extraescolar en el centro o municipio lo más amplia posible. Pero, como imprescindible, al menos debemos destacar lo siguiente:

- Participar en una escuela deportiva polideportiva, en la que se practiquen varios deportes. Esto presenta múltiples opciones (realizar un deporte cada trimestre, o uno durante el curso y en los períodos de vacaciones introducir la natación y otros). Lo importante a considerar como padres es la idea de que la realización de un solo deporte no aporta la riqueza motriz generalizada que requiere esta edad. De no ser posible esta opción, la alternativa más corriente sería la que se detalla a continuación.

- Participar en una escuela deportiva específica. En ella comienza la iniciación deportiva de un solo deporte, pero sin pensar en la especialización, y nosotros, como padres, les proporcionamos

ríamos tiempo para el juego libre o el complemento de otros deportes en los períodos vacacionales.

En estas edades no debe figurar la competición reglada, sí los juegos o actividades de participación. Asimismo, damos por sentado que todos los niños deben saber nadar; si no es así, debemos planteárnoslo como objetivo fundamental.

#### b) De los ocho hasta los diez años:

Período idéntico al anterior, sólo que ya puede comenzarse con la competición educativa en algunas actividades. Por ello, los campeonatos deben plantear unas normas que favorezcan la participación de todos, se premie el juego limpio, se den trofeos que no contemplen resultados, etc.

Desde un punto de vista municipal, en Sevilla en estas edades ya pueden participar en los Juegos Deportivos Municipales, programas de marchas en bici, carreras populares en sus distintas categorías, etc.

#### c) De los diez a los dieciséis años:

En esta etapa debemos prestar una gran atención a la formación deportiva de nuestros hijos, pues de nuestra orientación va a depender su continuidad o no. No potenciamos la figura del campeón, del éxito deportivo, de los triunfos..., porque se puede volver en contra de los intereses de éstos. Por el contrario, sí debemos insistir en la salud, el trabajo, la diversión, el disfrute, etc. Si el niño tiene las cualidades de un talento llegará y, si no, tendremos a un practicante de deporte con hábito de vida saludable para siempre y con un buen desarrollo personal. Recuerde que todos tienen que ser felices; unos practicando deporte simplemente y otros tratando de ser campeones. Usted, que conoce las características físicas, psicológicas y del entorno de sus hijos, facilíteles la mejor orientación para la práctica deportiva.

Éstas son edades óptimas y críticas para el inicio en las escuelas deportivas específicas y, a

partir de los doce años, en las especializadas, siendo la competición, el volumen de trabajo, el número de participantes en cada escuela, los objetivos y las posibilidades en materiales e instalaciones, etc., lo que las distingue. Los deportes a trabajar estarán en función de la demanda de los jóvenes y de sus posibilidades.

Pero, ¿en qué actividades o competiciones pueden participar en esta etapa nuestros hijos y cuáles son las exigencias de las mismas?:

1. Competiciones internas: Aquellas que se organizan dentro de cada centro escolar o escuela deportiva. Este tipo de competiciones es ideal para implicar a los propios participantes en las tareas de organización y control (determinación de las normas de la competición, arbitraje, etc.).

2. Competiciones intercentros: Aquellas que se celebran entre los diferentes centros docentes o escuelas deportivas de cada zona.

3. Programa de actividades y deporte municipal:

Pueden participar en los juegos deportivos municipales, programas de marchas en bici, carreras populares en su categoría, etc.

4. Programas específicos de deporte en edad escolar:

Tienen un carácter abierto y voluntario para todos los colegios públicos, privados y concertados de Educación Primaria de nuestra comunidad autónoma, fundamentándose en los principios del denominado "deporte de base y deporte para todos", en las edades comprendidas entre los seis y los dieciséis años.

Hay centros que desarrollan actividades no competitivas, de carácter educativo y lúdico, para que los escolares conozcan y practiquen distintos deportes de modo cíclico, así como de introducción al asociacionismo deportivo y a la competición. Los responsables del programa son los

propios centros, de ahí que los Consejos Escolares de los seleccionados deban elegir entre su personal docente un Delegado de Centro, que se encargará de coordinar las actividades del mismo (previamente incluido y aprobado en el Proyecto de Centro). Las actividades son realizadas en horario no lectivo.

5. Campeonatos de ámbito provincial/autonómico:

Tienen como objetivo la orientación e introducción al rendimiento deportivo de los escolares más dotados para la práctica deportiva en las distintas categorías (alevines, infantiles, cadetes y juveniles). Ha sido la forma más tradicional de entender el deporte en edad escolar, respondiendo a la filosofía del deporte rendimiento con representación de equipos por centros/clubes.

En algunas modalidades/especialidades deportivas estos campeonatos no se agotan en fases regionales y tienen como objetivo participar en los Campeonatos de España Infantil, Cadete o de la Juventud, convocados por el Consejo Superior de Deportes.

Estos campeonatos deben cumplir con todas las condiciones del deporte educativo, aunque estén reservados para aquellos alumnos con determinadas cualidades físicas o niveles de práctica. Generalmente, están organizados por las federaciones deportivas andaluzas, pero también puede existir otro tipo de competiciones en este ámbito ofertadas por otras instituciones (ejemplo: Consejería de Educación).

6. Actividades de promoción:

Existen diversas opciones para realizar actuaciones en los centros escolares con el objetivo de la promoción deportiva. Tanto las diferentes instituciones públicas como incluso las privadas llevan a cabo programas específicos que cambian en el tiempo según necesidades y posibilidades, tales como las semanas deportivas en el medio natural, las campañas específicas de de-

portes concretos, los campamentos deportivos, los encuentros deportivos entre diferentes regiones, las competiciones deportivas convivenciales, etc.

Las actividades en las que, a través del Consejo Superior de Deportes, van a tener la posibilidad de participar determinados escolares, en base a sus características personales, nivel deportivo y resultados previos en las fases anteriores, son las siguientes:

#### Campeonatos de España por selecciones autonómicas en edad escolar para el año 2006:

Este evento constituye la competición de más alto nivel dentro del ámbito estatal para los jóvenes deportistas de entre 12 y 17 años pertenecientes a las comunidades autónomas y federaciones españolas y autonómicas implicadas dentro del mismo programa (dos ciclos: 12-13 años y 14-17 años).

Las modalidades deportivas de estos campeonatos serán las siguientes:

- Categoría juvenil: atletismo y campo a través, en categoría masculina y femenina.
- Categoría cadete: atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, campo a través, fútbol, judo, tenis de mesa y voleibol, en categorías masculinas y femeninas, gimnasia rítmica, en categoría femenina; y ajedrez en categoría open.
- Categoría infantil: baloncesto, balonmano, fútbol sala, judo, natación, orientación y voleibol, en categorías masculinas y femenina.

#### Campeonatos Internacionales:

España, como miembro de la Federación Internacional de Deporte Escolar (I.S.F.), tiene derecho a participar en las competiciones que a nivel internacional organiza la misma de modalidades deportivas concretas (la "Copa Jean Humbert", etc.).

De cualquier modo, si su hijo no está incluido en cualquiera de estas actividades o posibles competiciones, tiene otras alternativas en los clubes sociales, asociaciones, grandes gimnasios, parques y espacios libres donde realizar actividad física o deporte de forma autónoma.

##### 5. ¿QUÉ HACER SI SU HIJO SOBRESALE EN EL DEPORTE Y PUEDE LLEGAR A SER TALENTO DEPORTIVO?

Entendemos por talento una "aptitud natural o adquirida para hacer algo por encima de los demás". Y, en el caso del deporte, "la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte".

A los talentos deportivos hay que detectarlos, captarlos, seleccionarlos y proporcionarles el perfeccionamiento físico, técnico, táctico y psicológico adecuado para llegar al alto rendimiento. Como padres debemos tener claro lo que esto representa, no siendo nada fácil, puesto que son muchos los que comienzan y muy poco los que llegan. Para los chicos que tengan esas cualidades innatas o adquiridas se les ofrecen programas específicos por parte de la Administración pública y de las federaciones deportivas, que atienden la práctica deportiva de estos talentos.

La gran mayoría de las cincuenta y nueve federaciones deportivas andaluzas existentes actualmente lleva a cabo actuaciones de tecnificación deportiva, tales como concentraciones, asistencias a campeonatos de selecciones, etc. Estos programas tienen como objetivo potenciar a los talentos deportivos andaluces de edad infantil, cadete y juvenil, para facilitar el óptimo desarrollo de su potencial de rendimiento. La consideración de talento deportivo es determinada por la federación de la especialidad correspondiente.

En algunas modalidades deportivas estos programas, aunque los participantes tienen eda-

des escolares, se identifican con los Centros de Tecnificación Deportiva. Los CTD son instalaciones de titularidad autonómica que tienen por finalidad atender el perfeccionamiento de los deportistas, y cuya actividad se desarrolla fundamentalmente en el ámbito territorial. En nuestro caso, contamos con el Centro Andaluz de Tecnificación Deportiva (CATD) que tiene su ubicación en Málaga, que está constituido por diferentes sedes en distintas provincias andaluzas.

Aunque los programas de tecnificación y el CATD son cosas diferentes se suelen asociar, puesto que en Andalucía se vienen desarrollando, desde el año 1997, convenios entre la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte y las federaciones con programas específicos, tales como atletismo, bádminton, ciclismo, deportes de invierno, espeleología, gimnasia, golf, halterofilia, hípica, judo, montañismo, natación, lucha, piragüismo, remo, tenis, tenis de mesa y vela.

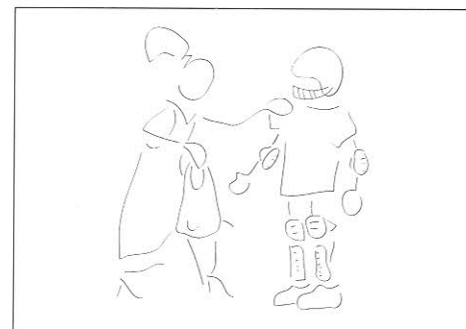
A partir de los dieciséis años la actividad física deportiva debe ser totalmente autónoma y dependerá de lo que se haya hecho hasta esa edad. Los que están en el deporte federado, estructurado y competitivo, en cualquiera de sus formas, continúan hasta cumplir con su ciclo competitivo. Otros pasan al deporte para todos con una práctica como ocio-recreación y salud en grandes gimnasios, municipios, parques, asociaciones, clubes, etc. Pero, también en otros casos, las posibilidades para muchos se ven limitadas y abandonan definitivamente.

##### 6. MOTIVOS QUE PUEDEN DESVIRTUAR EL MOVIMIENTO Y LA TRAYECTORIA DEPORTIVA DE LOS HIJOS

- Falta de estimulación motriz respecto al momento evolutivo en edades tempranas.
- Falta de espacios en el hogar familiar, en el colegio, en los parques, etc., que hace que tengamos niños con escasas posibilidades de movimiento, lo que puede degenerar en una inhibición.



- La continua prohibición a la que están sometidos los niños para no moverse por parte de los adultos y los esquemas sociales establecidos.
- Exagerada protección materna o familiar.



- Uso indebido de la televisión.
- Ambiente familiar en el que no se dé ejemplo de movimiento o deporte.
- Abuso de los juegos de video-consolas o Internet, es decir, de las nuevas tecnologías, lo que puede traer como consecuencia niños más sedentarios.
- La práctica del deporte en la faceta más competitiva y más comercializada.
- La intensificación de la presión competitiva en edades cada vez más tempranas.
- Establecer el deporte profesional como objetivo prioritario de la práctica deportiva de los chicos.
- La especialización temprana.

- Las prisas por acelerar el rendimiento.
- La discriminación de su hijo por sus compañeros.
- La obsesión por la competición.
- Las reglamentaciones excesivas.
- Las dificultades por las instalaciones.
- Las segundas viviendas (campo, playa, etc.), que a veces ocasionan que los días durante los cuales los niños tendrían posibilidad de practicar más deporte (fines de semana) no puedan hacerlo con su grupo de amigos habitual, e incluso les impiden participar en competiciones regladas.



- La falta de amigos que practiquen actividad física o deporte.
- Etc.

Recuerde que con todo lo que sea limitación de los movimientos/deporte/actividad física de los niños estamos favoreciendo la falta de motricidad que corresponde a cada edad, impidiendo la maduración en etapas tempranas. Se puede degenerar, en el mejor de los casos, en una torpeza infantil, pero se puede llegar, en otros, a trastornos psíquicos y funcionales prácticamente incorregibles. Por ello, como padres debemos potenciar la práctica deportiva de los hijos para que en el futuro adquieran un estilo de vida activo y saludable.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.

*Carta Europea del Deporte* (1992). Comité de Ministros del 24 de septiembre de 1992.

Contreras, O. R. y otros (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.

Fraile, A. y otros (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: Grao.

Gimeno, F. (2003). *Entrenando a padres y madres*. Gobierno de Aragón: Mira Editores.

Gómez, J. y García, L. (1993). *Deporte en edad escolar*. Madrid: FEMP.

Hernández, H. (1988). *Un nuevo modelo de asociacionismo deportivo*. Santander: Universidad Internacional Menéndez Pelayo.

Kiphart, E. J. (1976). *Insuficiencia de movimiento y de coordinación en la edad de la escuela primaria*. Buenos Aires: Kapelusz.

Le Boulch, J. (1983). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los 6 años*. Madrid: Doñate.

*Manifiesto Mundial de la Educación Física* (1992). Federación Internacional de Educación Física.

*Plan General del Deporte Andaluz* (2003). Consejería de Turismo y Deporte: Sevilla.

Romero, S. (1998). *El fenómeno de las escuelas deportivas municipales. Nuevos modelos y necesidades de cambio*. Sevilla: Excmo. Ayuntamiento.

Romero, S. (2001). "El deporte escolar en Andalucía". En *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: Grao.

Romero, S. (2001). El papel de los padres en la práctica deportiva de sus hijos. En *Edusport*. Proyecto educativo del Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. <<http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/>>.

Romero, S. (2001). *Formación Deportiva: Nuevos Retos en Educación*. Universidad de Sevilla: Servicio de Publicaciones.

Romero, S. (2001). Valores y deporte. En *Edusport*. Proyecto educativo del Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. <<http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/>>.

Romero, S. y otros (1994). *La actividad físico-deportiva en Sevilla*. Sevilla: Excmo. Ayuntamiento.

Vázquez, B. (1992). *El niño entre el mundo del deporte*. Madrid: INEF.

Zagalaz, M<sup>a</sup> L., Contreras, R., Romero, S. (2002). Deporte para la guerra, versus deporte para la paz. Reflexiones sobre el carácter educativo del deporte. En *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado: violencia y convivencia escolar*. Nº 44, págs. 1-8. Zaragoza: Universidad.

## VÍAS POSIBLES DE PRÁCTICA DEPORTIVA

Dra. D.<sup>a</sup> M.<sup>a</sup> José Romero Ramos

### 1. ¿DEPORTE?

Hoy día todas las personas estamos acostumbradas a utilizar frecuentemente, como parte de nuestro vocabulario, el término "deporte". Probablemente, muchos de nosotros lo usemos sin conocer exactamente su significado, y lo empleemos en diferentes situaciones sin reflexionar a qué estamos refiriéndonos realmente cuando lo hacemos y sus posibles consecuencias.

Es común emplear el vocablo "deporte" cuando aludimos a las clases de Educación Física que los alumnos realizan en el colegio; cuando los niños comienzan a aprender a nadar o montar en bicicleta; cuando vemos fútbol por televisión; cuando se celebran unas Olimpiadas; etc. Pero, ¿lo hacemos de forma similar cuando observamos a la gente caminar, a los niños jugar en la calle o a las familias dar un paseo por la playa o el campo? Quizás la gran mayoría no piense, en principio, que estas personas también están realizando deporte.

El concepto "deporte" ha sido definido por importantes autores y, aunque no se ha llegado a un consenso único, parece ser que todos coinciden en la gran dificultad que conlleva su concreción. Si bien con matices diferentes, suelen coincidir en las siguientes líneas:

- Práctica de actividad física: implica movimiento a través del cuerpo.

- Organizada o no: realizada de cualquier manera, es decir, desde la práctica llevada a cabo en clubes deportivos, más estructurada y planificada, a la realizada de forma espontánea y esporádica en cualquier lugar y momento.

- Mejora física y/o psíquica: existen numerosos estudios que demuestran los beneficios de la práctica deportiva en la salud, tanto a nivel físico como psicológico.

- Valores deportivos: a través de la práctica deportiva se obtiene una serie de valores, tanto personales como sociales, todos ellos transferibles a la vida cotidiana (autocontrol, autosuperación, autoestima, cooperación, solidaridad, respeto, tolerancia, compañerismo, responsabilidad, hábitos de salud, etc.).

Frecuentemente nos referimos a los diferentes tipos de manifestaciones deportivas (deporte escolar, deporte salud, deporte espectáculo, deporte municipal...) como formas en las que se presenta socialmente la actividad deportiva: actividad deportiva individual no competitiva, actividad deportiva en grupo sin carácter competitivo, actividad deportiva competitiva al margen de la organización deportiva, actividad deportiva en la competición oficial de carácter no profesional, actividad deportiva en el ámbito de la competición profesionalizada, etc. Todas estas manifestaciones deportivas y formas de exteriorización de la práctica podrían englobarse en las dimensiones deportivas actualmente más reconocidas: deporte para todos, deporte rendimiento y deporte espectáculo.

Basándonos en el Plan General del Deporte (2003), definimos las diferentes manifestaciones deportivas de la siguiente forma:

**Deporte para todos.** Pretende que cada ciudadano tenga la oportunidad de acceder a prácticas de carácter deportivo, de forma individual o en grupo, de acuerdo con sus gustos o intereses, y que adquiera un cierto conocimiento sobre