¿QUÉ SE HACE EN UNA ESCUELA DEPORTIVA? ¿PUEDE UNO DIVERTIRSE Y APRENDER A LA VEZ?

Dª Fátima Chacón Borrego

1. INTRODUCCIÓN

Una de las preocupaciones más importantes para los técnicos deportivos en relación a la iniciación deportiva, y que les exige una continua toma de decisiones al respecto, es la correcta selección de los métodos de enseñanza que sean más acordes o apropiados a los objetivos propuestos.

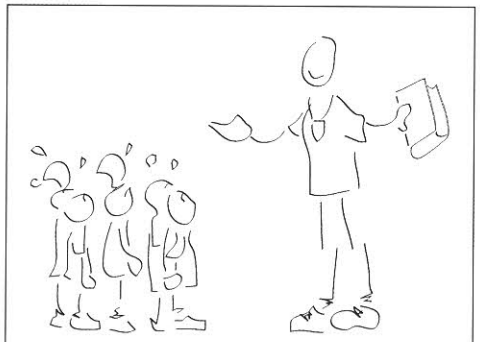
Esto trae como consecuencia que nos planteemos las siguientes cuestiones: ¿cómo enseñar?, ¿qué medios utilizar?, ¿hay métodos mejores y peores? y, sobre todo, ¿en función de qué? Todos estos interrogantes van surgiendo tanto de forma general, con respecto a nuestro modelo de enseñanza, como en cada una de las programaciones de las sesiones de trabajo para nuestros chicos.

2. ¿QUÉ FINALIDAD PERSIGUE NUESTRA ESCUELA DEPORTIVA?

Existe multitud de factores que intervienen en el establecimiento de las finalidades que debe perseguir una escuela deportiva, entre los que se encuentran las prioridades de los deportistas, los padres y las instituciones sobre la propia finalidad de la práctica de una actividad deportiva concreta.

El contexto específico en el que se integra nuestro modelo de enseñanza deportiva considera que estas actividades deben enmarcarse en una concepción de "deporte educativo", como aquel que sirve como medio fundamentalmente para formar personas (educar en valores y actitudes), además de integrar los aspectos positivos de otras teorías. Estas otras teorías a las que hacemos referencia responden a las diferentes perspectivas existentes sobre la finalidad de la actividad deportiva. Por lo tanto, puede plantearse una mayor o menor preocupación por los siguientes aspectos:

- Adecuar el deporte a las características anatómicas y fisiológicas del niño/joven, con objeto de mejorar todas sus capacidades, así como de prevenir lesiones y el deterioro de la salud.



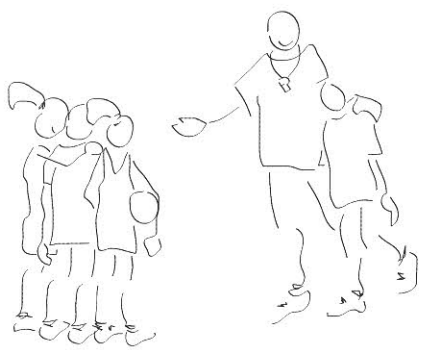
La programación debe ser adecuada tanto al desarrollo intelectual como físico del niño.

- Conseguir resultados o éxitos deportivos, por lo que existiría una preocupación por el rendimiento (entrenar para la competición).

- Favorecer la diversión y el placer por encima de todo, relativizando la importancia de otros posibles aprendizajes.

- Crear hábitos higiénicos saludables, de cuidado del cuerpo, de reducción del sedentarismo, descanso, alimentación, etc.

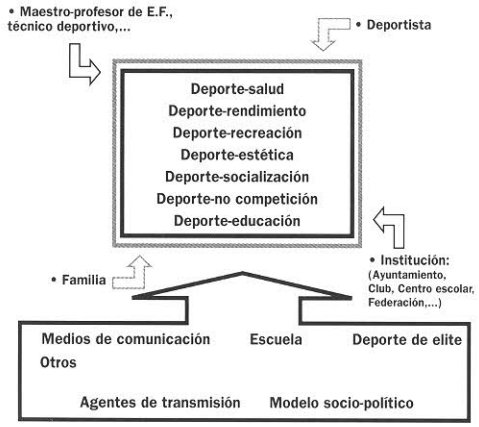
- Desarrollar aspectos sociales y afectivos del niño como forma de hacer amigos; conseguir que una persona sea más extrovertida, que exprese sus sentimientos, que se conozca más a sí misma y desarrolle su personalidad.



Éste es Luis; nuestro nuevo compañero.

- No crear situaciones discriminatorias como las que se producen en el modelo de rendimiento, huyendo de las competiciones que generan situaciones sexistas, de participación selectiva o alienante.

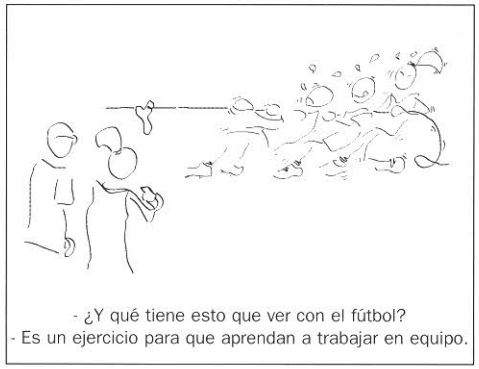
CONCEPCIONES SOBRE LA FINALIDAD U OBJETIVOS PRIORITARIOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:



El deporte, como cualquier otra actividad física, no es educativo ni beneficioso por sí mismo. ¿De qué va a depender?:

Para que el deporte pueda ser un medio educativo debemos partir por unificar las concepciones que sobre esta actividad subyacen en los diferentes agentes que se encuentran inmersos en el proceso, de forma que no entremos en contradicciones entre el modelo de formación deportiva que esté tratando de transmitir el técnico deportivo, el que defiendan los padres y el que conciba el propio niño que realiza la actividad.

Por otro lado, para que la actividad deportiva sea educativa debe gozar de una *orientación metodológica adecuada,* en la que primen los valores y actitudes positivos que puedan llegar a transmitirse en el deporte (fomentar la participación y el disfrute mediante la práctica; el respeto a los compañeros, las normas, las instalaciones, etc.; desarrollar la capacidad de autodisciplina, de esfuerzo por el grupo; la aceptación y conocimiento de las capacidades y limitaciones propias y las de nuestros compañeros y/o adversarios; etc.). No debe priorizarse el conseguir un buen resultado (rendimiento), en el que la selección, el sometimiento del cuerpo y la discriminación pueden llegar a ser los medios más destacados, tendiéndose a la deshumanización de la actividad deportiva al eliminar el contacto personal entre los participantes y el técnico deportivo.

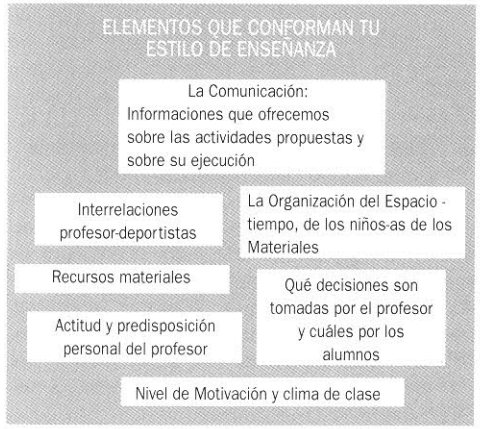


- ¿Y qué tiene esto que ver con el fútbol?
- Es un ejercicio para que aprendan a trabajar en equipo.

3. ¿QUÉ ELEMENTOS CONFIGURAN LA METODOLOGÍA?

La metodología o forma de llevar a la práctica las actividades propuestas se vale de una gran variedad de recursos de enseñanza que el técnico deportivo deberá seleccionar atendiendo a los objetivos propuestos.

La metodología utilizada en una sesión de entrenamiento/trabajo viene determinada por una serie de componentes:



Teniendo en cuenta los diferentes elementos que determinan la forma de enseñar y los medios a utilizar en la educación deportiva, debemos analizar qué orientaciones metodológicas pueden tenerse en cuenta de cara a la selección de aquellos recursos que hoy en día se consideran más apropiados para las edades con las que estamos trabajando en nuestras escuelas deportivas.

4. FACTORES QUE CONDICIONAN LA PROGRAMACIÓN Y, POR TANTO, LAS INTERVENCIONES DIDÁCTICAS

1. CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES:
   - Características físicas.
   - Nivel de desarrollo motor.
   - Nivel de desarrollo intelectual.
   - La existencia o no de aprendizajes previos.
   - Predisposición hacia la actividad o grado de motivación hacia la práctica y aprendizaje de un deporte.

- Hoy he aprendido a botar el balón con las dos manos. ¿Y tú?
- Pues, nada. Yo sólo asisto porque mi madre no puede venir antes a recogerme.

   - Intereses de los participantes desde el punto de vista del aprendizaje, la recreación, la competición y su relación con los intereses del educador.

2. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEL ENTORNO:
   - Climáticas/geográficas.
   - Sociales y culturales.
   - Recursos disponibles (materiales e instalaciones).

3. CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE O ACTIVIDAD DEPORTIVA:
   - Tipo de deporte: individual o colectivo; de oposición, cooperación, superación; etc.

- Elementos que lo componen:

a) Participantes: sujetos que están interactuando con el alumno, tanto compañeros como adversarios, que pueden aumentar la complejidad en la enseñanza de la actividad.
b) Límites físicos y temporales: terreno de juego, líneas, zonas, inicio y fin de la actividad o de acciones concretas.
c) Reglas.
d) Instrumentos o implementos deportivos. En aquellas actividades en las que exista un instrumento intermediario entre el sujeto y el objeto (raqueta, stick, patines...) se exige un mayor nivel de coordinación y, por tanto, se hace necesaria en el aprendizaje una fase de adaptación del niño y de sus acciones al elemento externo.

LA METODOLOGÍA debe seleccionarse en base a los objetivos establecidos en cada **fase de aprendizaje deportivo** teniendo en cuenta:

Las características del deportista:

- Biológicas
- Motrices
- Cognitivas
- Afectivas y Sociales

- Experiencias previas
- Nivel de motivación
- Autodisciplina, esfuerzo, autocontrol, etc.
- Capacidad de aprendizaje
- Entorno familiar y social

Las características del deporte:

- Reglamento, reglas de juego
- Técnica (habilidades y destrezas específicas)
- Espacio y tiempo
- Comunicación-interacciones
- Utilización o no de implementos
- Estrategias motrices

- Componente motriz/energético
- Componente cognitivo
- Componente psico-afectivo (actitudes y valores)

Todos estos elementos del deporte determinan la dificultad y grado de exigencia o implicación en cada actividad deportiva del componente motriz y energético (habilidades y capacidades físicas requeridas), del cognitivo (interpretación de situaciones y estímulos, procesamiento de información, memoria, etc.) y del psico-afectivo (grado de autoexigencia, autoestima, capacidad de superación, entrega por el equipo...).

Este último componente es un aspecto relevante en la educación deportiva, puesto que está relacionado directamente con la transmisión de valores y actitudes.

5. ¿QUÉ MODELO DE ENSEÑANZA PODEMOS EMPLEAR EN NUESTRAS SESIONES?

En la actualidad existe un debate muy importante que trata de dar respuesta al interrogante existente sobre si existen métodos de enseñanza más apropiados que otros. Para ello se comparan las formas de trabajo que tradicionalmente se han venido utilizando con otras alternativas metodológicas que puedan resultar más participativas, motivantes y lúdicas.

En nuestras escuelas deportivas participan chicos con diferentes capacidades e intereses; por tanto, la selección de métodos de enseñanza debe ir en consonancia con estos dos aspectos, de forma que podamos conseguir, por un lado, que se produzcan aprendizajes (asimilación de los diferentes componentes del deporte), pero al mismo tiempo *que nuestros alumnos estén motivados en nuestras clases, que disfruten con las actividades propuestas y puedan crecer como personas, asentando las bases de la creación de hábitos de vida saludable para que en un futuro puedan comprobar cómo la actividad física forma una parte importante de sus vidas.* Este último aspecto, desde el punto de vista del educador deportivo, de los padres y de la propia sociedad, es el más importante, puesto que fundamentalmente queremos formar personas que sean más sanas, tanto física como psíquicamente, independientemente de que el chico que participó en una escuela deportiva se convierta en un deportista de elite (la gran minoría) o en un deportista amateur que utiliza la actividad física como medio de mantenerse en forma y de disfrute.

Tradicionalmente, las formas de trabajar en el deporte se caracterizaban por priorizar el aprendizaje de los aspectos técnicos, olvidando el componente afectivo y emocional de la persona. Las sesiones de entrenamiento normalmente eran muy poco variadas, basadas en la repetición de un determinado movimiento para llegar a dominarlo y, posteriormente, poderlo aplicar correctamente en la competición. Con estos métodos no resultaba extraño que el joven, incluso el más motivado, perdiese con bastante rapidez el interés y pudiese llegar a abandonar la actividad deportiva.

Igualmente, los métodos con los que se trabajaba estaban basados casi exclusivamente en ejercicios de asimilación técnica, por lo que los deportistas tenían problemas para interpretar situaciones de juego real, inferior capacidad de adaptación ante estas situaciones y menor comprensión de las características de la actividad deportiva, incluso de las reglas de juego.

Teniendo en cuenta las limitaciones anteriormente expuestas del modelo tradicional, surgen nuevos métodos de enseñanza en el deporte en los que la práctica de juegos va a ser el eje central; dándose importancia al trabajo del componente psicoafectivo del niño, al factor de motivación (disfrute-satisfacción) y al desarrollo intelectual o cognitivo. Mediante la propuesta de actividades lúdicas, como pueden ser los juegos adaptados, el niño aprenderá a utilizar su pensamiento lógico cuando interprete las diferentes situaciones presentadas y mejorará su capacidad de toma de decisión, al mismo tiempo que irá introduciendo y asimilando los elementos técnicos propios del deporte.

MODELOS DE ENSEÑANZA DEPORTIVA
TENDENCIA EN RELACIÓN A LA EDUCACIÓN EN VALORES

6. CARACTERÍSTICAS DE LOS DIFERENTES ELEMENTOS METODOLÓGICOS RELACIONADOS CON EL DEPORTE

Existe una serie de orientaciones que guían la metodología de enseñanza en el deporte, fundamentalmente en las edades a las que estamos haciendo referencia en las escuelas deportivas y que, por tanto, determinan la selección de los diferentes recursos didácticos (información-comunicación, estrategias de práctica, organización, relaciones entre los alumnos...).

Estas orientaciones dirigen las diferentes características que debe tener cada uno de los agentes que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje:

ORIENTACIONES METODOLOGÍCAS EN INICIACIÓN DEPORTIVAS:

- Etapa de toma de contacto, experimentación y aprendizaje de capacidades, habilidades y destrezas, conocimientos y fundamentalmente de actitudes.
- Adecuación a las necesidades e intereses del individuo
- Máxima inclusión o participación
- Que permita la progresión según propias posibilidades
- Fomente el disfrute y la motivación del deportista
- Que no genere expectativas irreales o inalcanzables
- Que permita las relaciones sociales
- Potenciar el ocio antes que el rendimiento
- Que no sea discriminatoria
- Que permita la adquisición de hábitos, actitudes y valores positivos, relacionados con la actividad física.

PAPEL QUE DEBE DESEMPEÑAR EL TÉCNICO DEPORTIVO/ PROFESOR. Flexible; orientador hacia la práctica deportiva; que establezca las condiciones más favorables para una práctica educativa y segura; que sepa anticipar y dar respuesta a las situaciones de enseñanza; etc.

ACTUACIONES DEL ALUMNO/DEPORTISTA. Activo; productivo; que desarrolle su autonomía y su capacidad de autoevaluación; que conozca y acepte sus capacidades y limitaciones; etc.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS. Mediante propuestas basadas en el planteamiento de situaciones problema (indagación) y conocimiento de la técnica a través de situaciones tácticas.

INFORMACIONES OFRECIDAS A LOS ALUMNOS (para la presentación de las tareas o sobre la ejecución). Suficiente; adecuada al nivel de los alumnos; centrada en los aspectos más importantes de los que depende la ejecución de los estudiantes; etc.

Las explicaciones deben ser entendibles por los niños.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA. Utilización del juego en todas sus modalidades; actividades adaptables, abiertas, variadas, motivantes; etc.

ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN DE LA PRÁCTICA. Lo más cercanas posible a la realidad, de forma global.

RECURSOS (materiales e instalaciones). Adaptados al nivel de los alumnos y a las condiciones del medio.

7. ASPECTOS POSITIVOS DE LAS DIFERENTES METODOLOGÍAS

Como técnicos de escuelas deportivas debemos conocer los aspectos positivos que ofrecen las diferentes metodologías a emplear en el deporte, para lo cual vamos a exponer las funciones que plantean los estilos de enseñanza, con objeto de adecuarlos a nuestro contexto específico de enseñanza.

Estilos tradicionales:

- Mejoran la organización.
- Permiten aprovechar el tiempo disponible para la práctica.
- Útiles para la transformación de habilidades básicas en genéricas, o de éstas en específicas.
- Aumentan la seguridad.

Estilos individualizadores (grupos de nivel y programas individuales):

- Favorecen la autoevaluación.
- Permiten tomar conciencia de las posibilidades de cada uno.
- Adecuados a diferentes intereses y aptitudes.
- El alumno puede percibir mejor su progresión.

Estilos participativos:

- Aumentan la capacidad de evaluación.
- Aumentan la percepción sobre la ejecución.
- Aumentan la toma de decisiones de los alumnos (el profesor ocupa un segundo plano dentro de la sesión).

- Mejoran la capacidad de crítica y de aceptación de las mismas.

Estilos creativos:

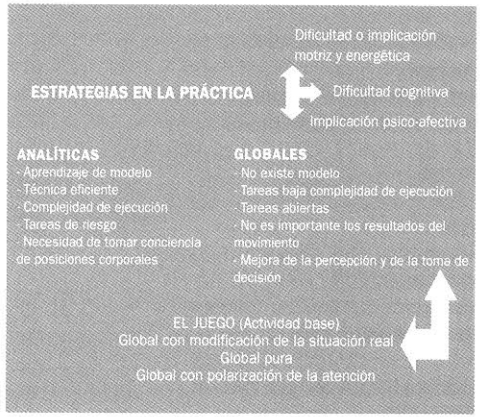
- Mejoran la espontaneidad.
- Alto grado de motivación y diversión.
- Libertad.
- Permiten que el alumno experimente y vivencie.

Estilos cognitivos:

- Aumentan la toma de decisiones del alumno a la hora de seleccionar respuestas.
- Trabajo consciente y reflexivo.
- Alumno muy activo (mentalmente).

Por tanto, podemos utilizar estilos variados en función de los aspectos anteriormente expuestos (características de la actividad deportiva, de los niños y niñas, y de los objetivos concretos que estemos trabajando).

Desde el punto de vista de la presentación de las actividades, los juegos como recurso didáctico son el medio más acorde a los modelos de enseñanza que hemos catalogado como de "enfoque comprensivo", por lo que su utilización será mucho mayor para asimilar determinados movimientos que forman parte de una actividad deportiva que la realización de ejercicios aislados. Siempre que el elemento a enseñar lo permita, debemos utilizar estrategias globales, puesto que este tipo de actividades tiene una relación más estrecha con la realidad, además de ser más motivantes para el alumno. Sin embargo, atendiendo al nivel de dificultad que para un niño pueda suponer un movimiento o el nivel de riesgo que implique la tarea, podemos establecer que sea necesaria la selección de movimientos que deban ser ejecutados de forma aislada para posteriormente ir introduciendo otras acciones que nos lleven al movimiento completo.



8. LA ORGANIZACIÓN COMO RECURSO METODOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LA SEGURIDAD

En este capítulo debemos hacer hincapié en el aspecto didáctico de la planificación de la organización, puesto que, además de facilitar la consecución de los objetivos propuestos, nos va a permitir que nuestras sesiones de trabajo sean lo más seguras posible para nuestros alumnos-deportistas.

Las funciones de la organización en una sesión de trabajo están en relación con:

- El aprendizaje de los alumnos: permite mayores posibilidades de asimilación, mejorando la participación e individualización de la enseñanza y posibilitando un mejor aprovechamiento del tiempo disponible para la práctica.

- El ambiente de clase: una adecuada organización favorece la creación de un clima de clase positivo, en el que se propicien y mejoren las interacciones socioafectivas y aumente el nivel de motivación de la clase.

- Los recursos disponibles (materiales, espaciales y temporales): debe conseguirse su optimización, aumentando y mejorando sus

posibilidades de utilización con las máximas condiciones de seguridad.

- La labor del profesor: una correcta planificación de la organización de la clase le permite un mejor control y seguimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.

FUNCIONES: SOCIO–ADMINISTRATIVAS DE LA ORGANIZACIÓN

Facilitar las condiciones de enseñanza
Ofrecer máximas posibilidades de participación
Organizar relaciones con y de los participantes
Crear máximas condiciones de seguridad

Desde el punto de vista metodológico, la seguridad en la práctica es uno de los aspectos más preocupantes para los técnicos deportivos, para los propios niños y, por supuesto, para los padres y/o tutores. Este aspecto está relacionado con otros relativos a la programación, como son la propia organización de la actividad (formación de agrupaciones, colocación de los alumnos y de los materiales, distribución de espacios, etc.), la selección de las tareas o actividades propuestas (su dificultad, intensidad, duración, pero también de las posiciones corporales utilizadas para su realización) y la información que se le ofrece a los deportistas sobre los aspectos que permiten mantener las máximas condiciones de seguridad.

Esta seguridad va a exigir a los responsables de las sesiones de educación deportiva la programación en función de los siguientes aspectos:

Programación previa:

• Tener en cuenta las características de nuestros niños.

• Respetar sus limitaciones motrices.

• Evitar sobrecargas de actividad y distribuir correctamente tiempos de descanso/intensidades.

• Adaptar las sesiones a las diferencias individuales del niño y progresar de forma adecuada.

Información:

• Indicar posiciones corporales correctas en relación con la ejecución.

• Informar y controlar el uso de la indumentaria y condiciones higiénicas adecuadas (zapatillas, ropa en función de climatología, adornos o accesorios, cabello...).

• Advertir sobre el uso correcto del material y normas básicas para la ejecución de una actividad (desplazamientos, separaciones, reglas...).

• Informar a los alumnos de cómo pueden colaborar en las ayudas a los compañeros.

Cuidar los siguientes aspectos:

• Evitar aglomeraciones o esperas duraderas durante la práctica.

• Determinar zonas específicas, amplias y bien delimitadas para la realización, inicio y finalización de los ejercicios.

• Proteger zonas de paso o caída.

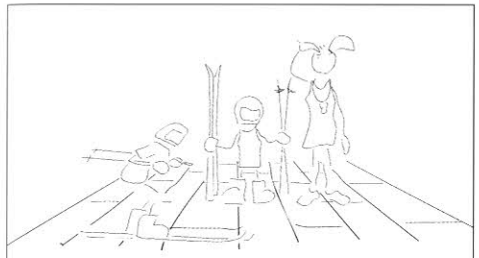
• Evitar arrugas (caso de que se utilice moqueta o tapiz), superposición de colchonetas o espacios no cubiertos por éstas cuando sea necesario.

• Separar suficientemente los ejercicios, sobre todo cuando impliquen uso de material

• Realizar la práctica de forma organizada, en la misma dirección y sentido, para evitar choques.

• Realizar las ayudas necesarias en aquellas actividades que puedan implicar riesgo y responsabilidad del profesor.

Para concluir, hemos de resaltar la importancia que tiene la planificación de la organización de la sesión sobre las posibles respuestas de los alumnos a las actividades propuestas, teniendo en cuenta que la organización, al igual que otros recursos metodológicos, puede propiciar actitudes de los alumnos favorables a los objetivos que queramos conseguir.



– Creo que falta algo.

9. RECOMENDACIONES PARA PADRES Y TÉCNICOS

• Observar a nuestros hijos antes y después de llevarlos a las escuelas deportivas:

¿Tiene ganas de que llegue la próxima clase?; ¿está contento después de la misma?

• Preguntar a nuestros hijos sobre los siguientes aspectos:

- Lo que han aprendido.
- Lo que han hecho (actividades), y si les ha gustado.
- Si van viendo su progresión en el deporte (ejemplo: "hoy he conseguido pasar la valla"; "hoy he fallado menos en los tiros libres"; etc.).
- Si las clases son variadas y motivantes ("¡hoy he hecho lo mismo que todos los días!" frente a "¡hemos hecho muchas cosas nuevas!").
- Observar e interesarnos en si nuestros hijos crean unas buenas relaciones con los demás niños y con el profesor/monitor/técnico deportivo.

Todos estos aspectos deben ser igualmente cuestionados y observados por los propios técnicos deportivos, de forma que puedan evaluar la calidad de la metodología seleccionada para cada una de las sesiones y su adecuación a los objetivos establecidos.

10. BIBLIOGRAFÍA

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

Contreras, O. (2003). Comparación de modelos de enseñanza de los deportes colectivos; estado actual de la investigación. En *Actas Andalucía Tierra del Deporte.* Congreso Internacional, vol. II., Junta de Andalucía. Sevilla: Consejería de Turismo y deporte.

Delgado Fernández, M. (1999). Prevención y seguridad como estructura básica de actuaciones del profesorado en el ámbito de la actividad física. En *Actas del I Congreso Internacional de Educación Física.* Cádiz: F.E.D.E.

Devis, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La Salud y los Juegos modificados.* Barcelona: Inde.

Hernández, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo.* Barcelona: Inde.

Pacheco, Mª J. y Chacón, F. (2002). La organización de la clase en Educación Física. En Sánchez Bañuelos, F. (coord.). *Didáctica de la Educación Física.* Madrid: Prentice Hall.

Romero, S. (2001). *Formación deportiva. Nuevos retos en Educación.* Sevilla: Secretariado de publicaciones de la Universidad de Sevilla.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física.* Barcelona: Inde.