

TEMA 18

EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES, PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO.

ADECUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CICLOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

El entrenamiento.

- Concepto de entrenamiento.
- Factores que influyen en el entrenamiento.

Principios fundamentales del entrenamiento.

- Totalidad
- Continuidad
- Progresión
- Sobrecarga
- Transferencia
- Especificidad
- Acción voluntaria
- Eficacia
- Individualización.

Adecuación del entrenamiento en la actividad física en los ciclos de Educación Primaria.

- El niño, su cuerpo. Necesidades motrices.
- El entrenamiento en la educación primaria.
- Entrenamiento técnico y táctico.

EL ENTRENAMIENTO.

CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO: Podemos abarcarlo desde distintas perspectivas.

-Pedagógica: Ejercicio funcional planificado en el área física o intelectual con el fin de lograr el mejor rendimiento personal.

-Psicológica: Ejercicio planificado de una actividad corporal o moral con el fin de lograr su perfeccionamiento.

-Medicina: Suma de estímulos que se realizan con el objetivo de aumentar el rendimiento y que conducen a modificaciones, adaptaciones, funcionales y morfológicas del organismo.

La dirección del entrenamiento en la Educación Física y los deportes podemos decir que está encaminada a: Una perspectiva triple, cognitiva, afectiva y motriz. Y dentro de éstas categorías su nivel puede variar desde el rendimiento personal hasta adaptaciones fijadas de antemano.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO: Principalmente estos factores se encuadran en externos e internos.

Factores internos físicos: Se refieren a las capacidades morfológicas y fisiológicas. Las posibilidades de entrenamiento de las cualidades físicas básicas en el período escolar que podemos influir van a estar dirigidas a la resistencia aeróbica y orgánica y a la flexibilidad. La velocidad es un aspecto entrenable, pero viene diferenciada por el código genético. La fuerza se sale del contexto escolar que podemos trabajar.

Factores internos psíquicos: La constancia y el entusiasmo originarán en el individuo un cambio positivo. El entrenamiento de estos factores determina aspectos de consistencia en el aprendizaje.

Factores externos: En muchos casos escapan de las posibilidades del profesor. Algunos de ellos son de tipo racial, social, políticos, ambientales...

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO.

El entrenamiento pretende lograr en el alumno un desarrollo eficaz de las cualidades, y este desarrollo viene determinado por unos principios que se pueden aplicar en todos los entrenamientos. El organismo funciona como un todo por lo que todos los principios del entrenamiento se producen a la vez, aunque uno tenga más preponderancia que otro.

PRINCIPIO DE TOTALIDAD: El entrenamiento debe intentar abarcar todos los aspectos de la preparación, las características motrices deben desarrollarse en su totalidad. La educación y el entrenamiento, en las etapas iniciales, deben huir de la especialización temprana y dirigirse a aspectos multilaterales del movimiento, y ofrecer un mayor número de conductas motrices.

PRINCIPIO DE CONTINUIDAD: El ejercicio aislado no logra mejora significativa. Una persona que se ejercita repetidamente sin que se descansa logra el agotamiento. Entre estímulo y estímulo se deben dar los descansos adecuados y así la asimilación del esfuerzo se producirá. Es necesario que

se realice el trabajo de forma continuada. De esta forma el organismo se va adaptando para lograr soportar cargas cada vez mayores.

PRINCIPIO DE PROGRESIÓN: En todo proceso de enseñanza y de entrenamiento se debe ir de lo sencillo a lo complejo. La progresión debe ir aumentando la dificultad de forma paulatina para que se pueda producir la adaptación.

PRINCIPIO DE SOBRECARGA: El estímulo debe encontrarse en un umbral de excitación suficiente como para poder provocar respuesta en el organismo. Este estímulo, si es único, debe llegar al umbral, y si es sumativo, aunque sea bajo, la suma de ellos deben llegar al umbral. Cuando los estímulos son excesivamente altos y sobrepasan las posibilidades de recepción sensorial, pueden no provocar ninguna reacción o provocar daños en el organismo. En el caso de estímulos bajos o muy bajos, las posibilidades de excitación del individuo no se verán afectadas. Según la capacidad que queramos trabajar, estos estímulos deberán tener una mayor o menor carga.

PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA: Cuando efectuamos un movimiento, éste se basa en el patrón de otros movimientos aprendidos anteriormente. Esto quiere decir que se ha producido un aprendizaje y hay una transferencia de lo aprendido ante los estímulos que se nos presentan. P.e. si realizamos el bote de balón en el baloncesto, va a tener cierto tipo de transferencia hacia el bote de balón en balonmano, que aun no siendo igual, tiene elementos parecidos.

PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD: Cuando una habilidad motriz se comienza a aprender, los movimientos iniciales pueden considerarse como de una destreza genérica; con el entrenamiento esos movimientos terminan especializándose.

PRINCIPIO DE ACCIÓN VOLUNTARIA: La voluntad es uno de los principios fundamentales en todo aprendizaje y entrenamiento. Lo que realizamos de forma voluntaria va a tener un componente importante en el desarrollo del trabajo: la motivación. Cuando el individuo se encuentra motivado, las posibilidades de lograr mejores resultados se ven acrecentadas. La motivación debe encontrarse no sólo en la presentación de las tareas, sino también en las tareas en sí a aprender.

PRINCIPIO DE EFICACIA: La eficacia desde un punto de vista económico, tiene que ver con la obtención de los mejores resultados y el menor gasto de energía para conseguirlo. Cuando nuestra experiencia es menor, y nuestro aprendizaje todavía no es el idóneo, se produce un mayor gasto de energía en controlar las situaciones.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN: Las características morfológicas, psicológicas, etc. de todas las personas son totalmente distintas. Cada trabajo que se realiza repercute de forma distinta en cada persona. El mismo trabajo en dos alumnos de 12 años, de la misma talla y características fisiológicas, puede dar resultados distintos, debido a la multitud de factores que hay presentes en cada persona. Lo importante sería presentar una educación y preparación individualizada.

ADECUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CICLOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

EL NIÑO, SU CUERPO. NECESIDADES MOTRICES: El niño tiene la **necesidad de moverse**. El niño tiene la **capacidad de moverse**. El niño puede moverse, el movimiento forma parte de su misma condición de ser vivo. Y este movimiento evolucionará a lo largo del crecimiento y desarrollo del individuo. De esta manera, nos encontramos con que el niño nace con una serie de respuestas que no son aprendidas y que conocemos como reflejos. Los reflejos irán desapareciendo, dejando paso a nuevos movimientos que surgirán como consecuencia de la maduración del sistema nervioso.

EL ENTRENAMIENTO EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA: Hasta los 8 años el entrenamiento físico del niño se debe basar en el desarrollo y mejora de las habilidades básicas. Los ejercicios de Psicomotricidad asumen un papel imprescindible. Sólo a partir de los 8 años se podrá comenzar el entrenamiento de las capacidades físicas básicas, siempre teniendo en cuenta no interferir en el desarrollo físico natural del niño.

Fuerza: El desarrollo de esta capacidad debe ser muy ligero, sin carga. Nunca se deben utilizar pesas ni aparatos de musculación. Lo más práctico y divertido para el alumno será el empleo de juegos (arrastrar, empujar, trepar, etc.).

Velocidad: Se puede trabajar desde muy temprana edad, mediante juegos de persecución. Desde los 8 años lo podemos trabajar normalmente, solo teniendo cuidado de no apurar los tiempos de recuperación en la velocidad-resistencia.

Resistencia: El entrenamiento de resistencias aeróbica, no se debe comenzar hasta los 8 años. Aún así, debemos hacerlo con mucho cuidado, respetando el tiempo de recuperación. El entrenamiento de resistencia Anaeróbica no se debe comenzar hasta la etapa secundaria.

Flexibilidad: Es una capacidad natural en los niños hasta los 14 años mas o menos. No estará de más trabajar la flexibilidad en la Primaria, siempre sin excederse.

ENTRENAMIENTO TÉCNICO Y TÁCTICO: Cuanto antes comience el entrenamiento técnico-táctico de un deporte, más posibilidades de progresión y de alcanzar altas metas tendrá el alumno. Dado que este tipo de entrenamiento se basa fundamentalmente en la repetición de los gestos técnicos y de las características, y dada la naturaleza lúdica del niño, es tarea del profesor encontrar la manera de hacer este entrenamiento lo más entretenido posible, y aumentar la motivación del alumno, para evitar su aburrimiento y abandono.

Sesiones de entrenamiento: Cada sesión debe comprender determinadas fases, que siempre han de llevarse a cabo independientemente de los conceptos que se vayan a entrenar. Una sesión de entrenamiento, por lo tanto se compondrá:

Introducción: Se produce la llamada de atención para el comienzo de la sesión. Los alumnos se acercan al profesor y éste les explica brevemente la tarea a desarrollar, los objetivos de la misma y cómo conseguirlos. La duración será de 3' a 5'.

Preparación: (Calentamiento), es una preparación a las tareas a realizar posteriormente. El calentamiento es general al principio, pero acaba con ejercicios específicos. La duración dependerá de la tarea y oscilará entre 15' y 20'.

Parte principal: Se desarrolla el objetivo fundamental de la sesión.

Conclusión y vuelta a la calma: Aquellos aspectos del organismo estimulados deben volver al estado de reposo. Esta fase ayuda a la posterior recuperación. Se compone de ejercicios suaves, flexibilidad, etc.