



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

**PERFILES
EDUCATIVOS**

ISSN 0185-2698

Medina Salinas, Jorge (1995)
“DEPORTES Y EDUCACIÓN FÍSICA”
en Perfiles Educativos, No. 68 pp. 78-81.

DEPORTES Y EDUCACIÓN FÍSICA

Jorge MEDINA SALINAS*

Para elaborar una metodología específica del entrenamiento deportivo deben atenderse los siguientes puntos: desarrollo motriz, desarrollo fisiológico-energético, cualidades físicas, técnicas y tácticas.

La profundización de éstos permitirá a los entrenadores el aprovechamiento óptimo de la planificación de su entrenamiento.



SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION. *In order to create a specific methodology for the training of sports, the following matters should be considered: motor development, physiologic-energetic development, physical attributes, techniques and tactics.*

Delving into this matters should allow coaches to achieve an optimum benefit from the planning of his training.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento en los diferentes deportes, hoy en día se vuelve más y más específico. Se trata de mejorar cada uno de los factores que determinan en menor o mayor parte el rendimiento deportivo. Revelan cada vez más la complejidad de esta estructura factorial. Por lo tanto, el proceso multifacético del entrenamiento se divide en varios géneros de preparación: la física, la técnica, la táctica, la psicología y la intelectual-teoría.

Para conocer las exigencias del deporte, se deben analizar bien los factores de cada parte, así como la acumulación de antecedentes en las etapas de educación física en los diversos grados donde como antecedente debe haberse desarrollado imagen corporal, ubicación, espacio, tiempo, coordinación de ejes corporales, lateralidad, ubicación y orientación en el espacio y el tiempo, independencia y predominio motor, así como el rendimiento físico.

De estos conocimientos se derivan los métodos medios y contenidos que reflejan claramente y simulan adecuadamente las exigencias de cada disciplina deportiva.

Antes de iniciar a elaborar una metodología específica del entrenamiento deportivo, debe analizarse la educación física, la iniciación deportiva, el desarrollo deportivo y el alto rendimiento, así como la competencia desde diferentes ángulos. Nosotros nos ocuparemos de los siguientes puntos de vista: desarrollo motriz, desarrollo fisiológico-energético, cualidades físicas, técnicas y tácticas.

* Subdirector de Deportes de la Dirección General de Actividades Deportivas y recreativas de la UNAM.

Antecedentes

En la Universidad Nacional Autónoma de México al iniciar la actividad deportiva de una forma sistemática, debemos realizar pruebas de campo, de aptitudes físicas y técnicas, y es ahí donde nos damos cuenta, en la mayoría de los casos, de la falta de un desarrollo psicomotriz, así como de las cualidades físicas y la falta de técnica. Por lo tanto, es donde el entrenador debe iniciar y seguir una secuencia didáctica ordenada y los principios de la teoría del entrenamiento así como al usar los métodos o técnicas adecuadas, en la enseñanza y aprendizaje de los alumnos del bachillerato para introducirlos, desarrollarlos, llevarlos al nivel competitivo y alcanzar el alto nivel deportivo. Desafortunadamente por falta de experiencias desarrolladas de su cualidades físicas en algunos casos y debido al poco tiempo de entrenamiento que se dedica no se logra que la mayoría alcancen los objetivos programados.

Análisis del desarrollo motriz

El desarrollo motriz comprende capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad, etc. y coordinativas, así como las habilidades fundamentales como caminar, correr, lanzar, atrapar, gatear, escalar, equilibrio, etcétera.

En el desarrollo motriz se trata de correlacionar los niveles de desarrollo del niño con puntos fijos temporales, y hay que separarlos del fenómeno de aprendizaje con el del desarrollo como ser humano. Para ello habrá que tomar en cuenta la interrelación del desarrollo de varios factores, para no entender el desarrollo como una parte aislada, por ejemplo, la velocidad en dependencia de la fuerza y la coordinación. Tampoco habrá que fijar demasiado la edad cronológica para determinar los puntos temporales en el desarrollo motriz, más bien es importante establecer las secuencias «naturales» del desarrollo.

El desarrollo motriz incluye características cualitativas y no sólo cuantitativas como crecimiento. Depende en grandes escalas del aprendizaje y del entrenamiento se puede derivar la calidad y la velocidad del desarrollo. Es decir, el que no tiene las posibilidades de desarrollar sus capacidades-habilidades, tendrá un desarrollo limitado y lento.

Análisis fisiológico-energético

Cada deporte tiene características particulares en cuanto a intensidad, duración y estructura temporal de la competencia. Además, cada deportista está utilizando ciertos grupos musculares con cierta forma de contracciones. Todo esto debe ser tomado en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento de manera específica, así como los métodos y contenidos de la preparación general (el remero o el ciclista realizara su preparación general en mayor parte con su instrumento especial: el basquetbolista no corre más allá de la duración de su competencia).

La intensidad, para aguantar una duración dada (carrera, ciclismo, remo, etc.), puede ser (más o menos) constante, pero siempre a su límite superior dependiendo de la duración total. Así, la intensidad se encuentra entre los extremos «máxima» (*sprints*, saltos, pesas) y mediana (fondo). La intensidad puede ser variable, dependiendo del contrario (combates) y del mismo deportista (juegos).

La duración es fija (juegos, combates) o variable, dentro de límites estrechos (atletismo) o amplios (tenis, ciclismo de ruta). Para la planificación del entrenamiento, habrá que tomarse en cuenta el mayor tiempo posible. Un parámetro de similares características es el número total y parcial (por fases) de repeticiones de movimientos fundamentales con requerimientos mayores de energía (saltos, arranques).

El parámetro de la duración se evalúa siempre junto con la estructura temporal, es decir, de la secuencia de fases de mayor, menor o ningún trabajo físico. Esta estructura puede ser invariante por el reglamento deportivo (boxeo, lucha) o variable en mayor (fútbol) o menor (voleibol) amplitud. Para la práctica del entrenamiento se deben determinar las fases de mayor frecuencia en una competencia considerando a la

vez la intensidad requerida y su duración. Las fases extrémiles sólo se consideran eventualmente en la práctica, al igual que su ocurrencia en la competencia.

Todos estos parámetros definen las fuentes de energía más utilizadas por el deportista, las que obviamente tienen que ser reforzadas y economizadas durante el proceso de entrenamiento.

La definición de los grupos musculares más requeridos para la práctica deportiva, normalmente no tiene mayor problema. Más importante es la forma de contracciones más frecuentes y la carga a vencer por los músculos y a soportar en el esqueleto, su determinación se refleja en el entrenamiento tratando de evitar lesiones momentáneas o a largo plazo.

El análisis anatómico-funcional de los movimientos debe repercutir en la planificación del entrenamiento de la fuerza general y específica y en la decisión sobre la utilización de ejercicios con sobrecargas (pesas).

Es importante considerar todos los aspectos arriba mencionados, en su interrelación, cuyo conjunto define claramente las exigencias fisiológico-energéticas del deporte y, por lo tanto, determina la mayoría de los aspectos de la planificación del proceso de entrenamiento a largo, mediano y corto plazo.

Análisis según las cualidades físicas

Cada deporte requiere de un nivel determinado de una o varias cualidades físicas, entendiéndolas como la resistencia, fuerza, rapidez y movilidad. Este nivel permite ordenarlas según la importancia que tiene cada una en el deporte y, por lo tanto, para el logro de resultados óptimos en la competencia. Esta importancia debe reflejarse en la planificación de entrenamiento, estableciendo la relación temporal correcta entre todas las cualidades a entrenar.

Algunos deportes requieren primordialmente de una de las cualidades físicas: resistencia (*marathon*), fuerza (pesas) y rapidez (*sprints*), pero en la mayoría de las especialidades hay que considerar una mezcla de las cualidades. En este caso se deben determinar los porcentajes de la importancia de cada una, por lo menos aproximadamente. El «triángulo de las cualidades físicas» nos puede servir de gran ayuda: podemos situar cada deporte según sus propias exigencias.

Hasta aquí, nuestro análisis del deporte refleja y explica la necesidad de definir claramente los componentes de la carga (intensidad, volumen, densidad), las fuentes energéticas y las cualidades físicas (resistencia, fuerza, rapidez y movilidad), utilizados tanto en la descripción de las exigencias en la competencia como de la carga en el entrenamiento, basándose en la dependencia del proceso de entrenamiento de la competencia.

Análisis de la técnica

La técnica deportiva, definida como el «modelo ideal de un movimiento para realizar un objetivo motor», tiene en los diferentes deportes varios fines: logra un resultado deportivo óptimo (saltar lo más lejos posible, meter un gol) o como finalidad en sí (deportes de composición). El deporte puede requerir una sola técnica con pequeñas variantes (deporte monotécnico: remo, atletismo) o una más o menos grande (variedad de movimientos y variantes: juegos, combates, esquí).

El análisis de la técnica tiene que basarse en la biomecánica, que define la estructura temporal-espacial y dinámica del movimiento. Hay que determinar las fases del movimiento y los puntos claves para su realización que tienen que ser cumplidos por el deportista. Los parámetros biomecánicos de la técnica de un atleta reflejan, al comparar estos datos con los resultados deportivos logrados (velocidad del impulso y distancia en salto de longitud), el aprovechamiento de las cualidades físicas y las deficiencias en este aspecto. Así, ayudan muchísimo para la regulación y dirección del entrenamiento.

En los deportes de composición, la biomecánica tiene la tarea de buscar los movimientos posibles a realizar por el atleta (saltos con varios giros) y así influye considerablemente en el desarrollo de estos deportes. Sin embargo, el aspecto del proceso del aprendizaje motriz cobra más importancia al exigir una organización de manera rápida, eficiente y segura, por ejemplo en forma de «secuencias metódicas» de lo sencillo a lo difícil y complejo.

Análisis de la táctica

La táctica deportiva, como «conjunto de comportamientos, acciones y medios en la competencia, los que son dirigidos al resultado óptimo», tiene una importancia muy variable en los diferentes deportes. Esta importancia depende sobre todo del reglamento de las especialidades. En este sentido, se clasifican todos los deportes de la manera siguiente, tomando en cuenta la forma de influencia mutua entre los contrarios.

COMPETENCIA	CON OBSTRUCCIÓN	CON INLUENCIA
Individual	Carrera y ciclismo de ruta	Carrera en pista, natación, remo y gimnasia
Entre dos contrarios	Combates, esgrima	Tenis, tenis de mesa, frontón, badmington
Por equipos	Basquetbo, fútbol y hockey	Voleibol, tenis (dobles) gimnasia (equipos), relevos

La importancia y las formas de influencias de la táctica deportiva determinan su lugar y el proceso de su desarrollo dentro del entrenamiento. En este sentido, hay que diferenciar entre conocimientos, habilidades y capacidades tácticos, ordenados según la complejidad de las exigencias en la competencia. Obviamente, entre más compleja es esta exigencia, más complejo es el proceso y mayor importancia tiene el desarrollo psicológico e intelectual de los deportistas para el aprovechamiento óptimo de todas las posibles acciones tácticas en una competencia. Otro punto muy interesante es el desarrollo de la autocracia del atleta que tiene que ser capaz de resolver los problemas tácticos por sí mismo en las competencias, sobre todo cuando el reglamento impide la participación del entrenador.

Los últimos capítulos nos comprueban la importancia de conocer los procesos del aprendizaje motriz. En su relación psicológico-intelectual, para la planificación del entrenamiento y el establecimiento de una metodología correspondiente. La profundización de éstos y los demás parámetros y conocimientos mencionados en este artículo podría ser tarea para otras conferencias con los temas correspondientes. De cualquier modo, queda como tarea del entrenador la integración de todos los contenidos impartidos en relación con su deporte, para aprovecharlos de manera óptima en la planificación de su entrenamiento.

Conclusiones

- a) Integrar y coordinar programas de educación física, iniciación deportiva y deporte.
- b) Seguir los principios del entrenamiento.
- c) Usar las técnicas de conducción, recursos y formas de trabajo en relación con el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- d) Al implantar ejercicios utilizar los métodos tradicionales de demostración, observación y ejecución.
- e) Aplicar el sentido de progresión sistemática de menor-mayor, fácil-difícil, de lo conocido a lo desconocido.
- f) Estructurar adecuadamente las clases: 1. Introducción o parte inicial; 2. Parte principal o desarrollo de las tareas principales; 3. Parte final.