PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Principios que rigen el Entrenamiento Infantil

Víctor Rubén Perez[1]

[1]*Profesorado en Educación Física Juan Mantovani. Córdoba. Argentina.*

Palabras Clave: adaptación, evolución, accesibilidad, unidad funcional, multilateralidad, ejercicio

El proceso del entrenamiento infantil en su conjunto se realiza sobre la base de determinados principios, reglas, normas y/o proposiciones metodológicas y científicas. Los principios son las directrices generales expresadas en forma de axiomas de orientación práctica; son una organización obligatoria para la actividad del docente porque se refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo, y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la práctica Exitosa. El nombre y número de principios varia mucho en la bibliografía sobre la teoría del entrenamiento, habitualmente se parte de dos grandes bloques que los engloban a todos:

- Principios Biológicos, los que afectan los procesos de adaptación orgánica del deportista–alumno.
- Principios pedagógicos, los que de alguna manera incluyen la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento.

En esta oportunidad no voy hacer referencia a los principios que normalmente se desarrollan en los institutos de formación o en los cursos de capacitación (incremento progresivo de las cargas, repetición y continuidad, individualidad biológica, etc.), no por considerarlos superfluos o invalidar su importancia, simplemente porque mi intención es rescatar aquellos principios que han quedado olvidados en el tiempo y que de respetarlos nos serían de gran ayuda en el momento de organizar, planificar y ejecutar la actividad física con los niños.

1º. PRINCIPIO DE ADAPTACIÓN A LOS NIVELES EVOLUTIVOS

De hecho se trata de una especificación del principio de individualización. Recordemos que el proceso de crecimiento y desarrollo está determinado por factores genéticos y ambientales, que tienen expresiones cuantitativas y cualitativas, implican cambios mecánicos y dinámicos y suponen en el niño en el curso del tiempo una serie de transformaciones biomecánicas, fisiológicas, psicológicas y socioculturales. Como el niño sufre modificaciones permanentes durante su etapa de crecimiento y maduración, la educación física infantil debe respetar estos períodos y la evolución natural de las facultades infantiles. Así, los objetivos a alcanzar, las actividades a realizar, los contenidos a desarrollar, y los medios y métodos a implementar, deben ajustarse al estado madurativo actual de cada uno de los niños, deben atender al desarrollo biosíquico y además deben responder a sus necesidades e intereses, y reconocer sus características y posibilidades reales.

2º. PRINCIPIO DE PREPARACIÓN PARA EL RENDIMIENTO FUTURO

La optimización de un rendimiento óptimo o máximo se considera como un *proceso* de desarrollo y de formación que se efectiviza en etapas o fases. Esta afirmación implica muchas cosas, como, por ejemplo, el respeto de tiempos individuales, y en consecuencia se torna imprescindible el "*no tener prisa*", aspecto este que muchas veces los docentes descuidamos en

el trabajo con niños, sobre todo apremiados por la *necesidad* de obtener resultados a corto plazo; el tema pasa entonces por evitar esta búsqueda de rendimientos inmediatos, o al menos matizarlos, e invertir, en los primeros años de preparación de los niños, gran parte del volumen del trabajo, en crear las bases sobre las cuales se sustentarán sus rendimientos futuros.

Determinadas prácticas deportivas tienen, según sus formadores o entrenadores, su momento de máximo desarrollo a edades muy tempranas, lo que los autoriza, según su visión, a una especialización temprana y con ello, justificar la búsqueda de medallas, buenas marcas o un campeonato nacional que le permitan avalar su proceso. Sobre este aspecto se hace necesario relativizar la importancia que se le puede asignar al rendimiento deportivo, sobre todo, frente a otros requerimientos prioritarios como: el respeto al normal desarrollo del individuo, o la necesidad de preservar la salud de los niños - deportistas; en fin, nada es tan valioso como el desarrollo armónico de la persona.

Las ambiciones por los éxitos deportivos, o el "síndrome del niño campeón", instalado entre nosotros, que pueden perjudicar la salud, no deben descuidar la formación escolar y profesional..

3º. PRINCIPIO DE ACCESIBILIDAD

Según este principio al niño deportista se le deben plantear exigencias de carga o de trabajo que pueda encarar positivamente y que mientras intenta dominarlas le induzcan a movilizar óptimamente sus potenciales físicos, psíquicos e intelectuales de rendimiento. Deben evitarse tanto las exigencias bajas como las sobre exigencias.

Este principio se basa en el hecho de que el niño se desarrolla a través de la actividad y ese desarrollo es generado por las exigencias del rendimiento y de la conducta que sólo podrán satisfacerse con un considerable esfuerzo, o sea, movilizando las reservas de rendimiento. La motivación al movimiento muchas veces está ligada a la gratificación que su práctica le proporciona, debido a que alcanza un objetivo y construye una secuencia de movimientos armónicos, que a menudo se combinan lentamente con la ***propuesta*** de situaciones adaptadas al individuo que las ejecuta. En síntesis, la propuesta de entrenamiento ha de ser accesible para el alumno, en el plano condicional, coordinativo, técnico, táctico; ha de poder llevarse a cabo mediante propuestas simplificadas que hagan a los niños conscientes de la accesibilidad a una determinada prestación.
Este principio está altamente ligado con lo que se denomina "sistematización" del entrenamiento, lo cual se sustenta en ciertos criterios básicos:

- ir de lo poco a lo mucho.
- de lo simple a lo complejo.
- de lo conocido a lo desconocido.
- de lo fácil a lo difícil.

4º. PRINCIPIO DE UNIDAD FUNCIONAL

A la hora de aplicar los distintos métodos de entrenamiento, hay que partir del principio de que el organismo del niño funciona como un todo indisoluble (como ocurre en el adulto), recordemos la propiedad funcional de la totalidad que deben cumplir todos los sistemas. Cada uno de los órganos y sistemas están interrelacionados con el otro, hasta el punto que el fallo de cualquiera de ellos hace imposible la continuidad en el entrenamiento. De aquí que sea necesario, en el proceso de entrenamiento, prestar atención general a la evolución y desarrollo de las propiedades morfológico-funcionales de los distintos sistemas (circulatorio, endocrino, locomotor, etc.) del niño, partiendo siempre del criterio de que el desarrollo de las cualidades y sistemas no ha de hacerse, por lo tanto, de forma sucesiva, sino de forma simultánea, con predominio o énfasis sobre una u otra capacidad, uno u otro sistema, de acuerdo con el grado de madurez del sujeto y las metas propuestas.

En este sentido hay que tener presente que la aplicación de una carga o trabajo concreto puede estar incidiendo positivamente en una cualidad, pero también puede ocurrir que se esté produciendo el efecto contrario en otra.

5º. PRINCIPIO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CONSCIENTE EN EL ENTRENAMIENTO

El hombre es alma, conciencia, pensamiento y racionalidad, a diferencia de los animales que actúan por instinto y automatismo inconscientes. En consecuencia es una equivocación del entrenador o del docente en educación física enseñar o entrenar por simple *repetición*, sin saber sus alumnos por qué hacen tal o cual tarea y cual es el objetivo perseguido con ello. Los deportistas o alumnos deben elaborar conscientemente la tarea a desarrollar, deben saber lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y para qué lo están haciendo.

El deportista, además de conocer los objetivos de lo que se está realizando, debe saber cómo está desarrollando la tarea, debe tener conciencia, al menos, de sus partes principales.

Para que esto sea posible el deportista tiene que pensar y discurrir sobre su disciplina deportiva. Los estereotipos motores dinámicos se formarán con mucha mayor facilidad cuando existe concientización de la técnica, en caso contrario no solamente se puede prolongar el plazo para el aprendizaje, sino incluso el estereotipo dinámico motriz puede no llegar a formarse jamás.

6º. PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD Y POLIVALENCIA DE LA PREPARACIÓN

Partiendo del principio de unidad funcional tenemos que considerar que la preparación trata de abarcar simultáneamente todos los factores de rendimiento, ya que está demostrado que con una preparación multifacética, se consiguen mejores resultados, debido a que el deportista o alumno domina una mayor cantidad de movimientos, tiene un mayor dominio de sus conductas motrices y, en consecuencia, está en condición de asimilar las técnicas y los métodos de entrenamiento más complicados, partiendo del principio de que los aprendizajes nuevos nacen sobre la base de otros ya adquiridos.

Por el contrario, con una preparación unilateral, siempre específica o que incida sobre un sistema u órgano concreto, mientras se progresa en un sector se puede retroceder en los demás, y la magnitud de pérdida en los otros órganos, sistemas o habilidades aumentan directamente en relación con el tiempo que se está practicando sólo una actividad concreta.

Es necesario recordar la diferencia existente entre entrenamiento multilateral y entrenamiento polideportivo. El desarrollo armónico de todos los órganos y sistemas no implica el aprendizaje de técnicas deportivas muy diferenciadas y en ocasiones de escasa o nula transferencia.

La edad en la que se debe poner un mayor acento sobre este principio también es diferente. Así, en las edades tempranas este principio tiene una mayor relevancia, disminuyendo en la fase en la que el deportista llega al alto rendimiento. Este principio constituye la base en niños y jóvenes y en los primeros años de la preparación.

Ozolín plantea que la especialización es unilateral sólo en su objetivo, mientras que el camino hacia ella consiste en un gran número de medios y ejercicios variados. En el mundo del entrenamiento se distingue entre multilateralidad general y multilateralidad especial. La multilateralidad general según algunos autores, se obtiene y desarrolla cuando la persona practica varias especialidades deportivas.

La multilateralidad especial se alcanza cuando la persona practica todas las posibilidades que le ofrece un solo deporte, siendo un ejemplo el caso de un jugador de fútbol que juega en todas las posiciones.

7º. PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA

Por transferencia se entiende un efecto positivo de transmisión de una acción a otra. La condición para que se produzca esa transferencia es que existan coincidencias coordinativas entre los movimientos respectivos. Al realizar ejercicios más o menos ajenos a la propia acción técnica, las modificaciones que pueden tener lugar presentan una triple influencia en el

gesto propio de una especialidad concreta. Esta influencia puede ser positiva, negativa o nula. Es decir, el ejercicio para la mejora de un factor puede mostrar determinada influencia para el desarrollo de otros. Esta influencia que denominamos transferencia sería positiva (favorable), negativa (desfavorable), o neutra (indiferente), en función de que exista o no alguna relación entre el ejercicio o tarea y los otros factores.

Se dice que existe transferencia negativa cuando el aprendizaje o ejecución de una tarea es motivo de interferencia respecto al aprendizaje o ejecución de una segunda tarea. Por otro lado, se dice que existe transferencia positiva cuando el aprendizaje o ejecución de una tarea se ve facilitado por el aprendizaje o la ejecución de la segunda tarea. La transferencia también puede ser clasificada como lateral o vertical. Hablamos de transferencia lateral cuando un individuo es capaz de ejecutar una tarea similar y del mismo nivel de complejidad, como consecuencia de haber aprendido otra previamente. Por ejemplo, una persona que ha aprendido a patinar sobre hielo, encontrará más fácil el aprendizaje del patinaje sobre ruedas.

Decimos que existe transferencia vertical cuando los aprendizajes realizados en el pasado son de aplicación útil a tareas similares, pero más avanzadas o complejas, por ejemplo, el mortal en gimnasia deportiva es una buena base para el posterior aprendizaje de los mortales con giro. También podemos distinguir dos formas más de transferencia: una sobre la base de acciones motoras ya aprendidas anteriormente, y otra en el aprendizaje y perfeccionamiento simultáneo de acciones motoras diferentes.

8º. PRINCIPIO DE CREATIVIDAD

Se hace necesario estimular y desarrollar la iniciativa, dando vida al principio de creatividad. La educación física infantil debería favorecer y estimular en el niño la propia actividad, facilitando y vigorizando sus adquisiciones espontáneas y naturales, pues estos encuentran por sí mismos en sus juegos, nuevas habilidades y pruebas que se ajustan a sus capacidades crecientes. Se da así la posibilidad de que en cada nivel de enseñanza el alumno, por medio de propuestas de tareas, se exprese, de forma original.

Un clima libre de trabajo en la clase es un criterio primordial para permitirle al niño la expresión creativa. Las actividades deben brindar no sólo alegría, sino exigir esfuerzos cuyo dominio den profunda satisfacción al niño, seguridad, gozo en el rendimiento, tomando conciencia de los adelantos y progresos obtenidos.

9º. PRINCIPIO DE VERSATILIDAD DE LA CARGA

Los estímulos de trabajo deben variarse para evitar una disminución del efecto ergotrófico, porque los estímulos de entrenamiento no variables durante un período largo de tiempo provocan un estancamiento en las mejoras del rendimiento. Esta variación en las cargas de entrenamiento en los niños debe enfocarse en el ámbito práctico no sólo a través de cambios en la intensidad, sino también, y sobre todo, alternando los contenidos, la dinámica del movimiento, la estructura de los descansos y los métodos de entrenamiento o modalidades de práctica.

Con relación a este último aspecto se sugiere lo siguiente: práctica global o analítica; masiva o distribuida; variable o constante; guiada o libre; interferida o no interferida; con fatiga o sin fatiga; con velocidad o precisión.