

## **Iniciación deportiva: Orientaciones para la preparación física**

**Macià Pelegrí, Montserrat Mas**

Centre d'estudis esportius del districte IV de Barcelona

---

### **RESUMEN**

El interés de técnicos y entrenadores por pulir desplazamientos ineficaces posee un transfondo de ahorro energético y una mejor rentabilidad de movimientos, sobre todo en aquellas especialidades deportivas donde la morfología corporal alcanza un papel relevante.

El objetivo de nuestro estudio fue examinar la conformación morfológica de gimnastas, y un grupo de práctica polideportiva, bajo nuevas técnicas de análisis cineantropométrico.

Tomamos al azar un grupo de 18 gimnastas de sexo femenino de edades comprendidas entre 10 y 11 años, consideradas de alto rendimiento a nivel estatal, y un grupo control, en número de 9, pertenecientes a la ESCOLA D'INICIACIÓ ESPORTIVA "LLUÍS COMPANYY" con igual margen de edad de nacimiento.

Se tomaron: talla, peso, pliegues cutáneos, diámetros óseos y perímetros musculares. Edad de menarquia y caracteres sexuales secundarios. Exploración de base y control radiológico de mano y muñeca izquierda.

Se determinó el fraccionamiento del peso corporal total y somatotipo, así como análisis estadístico de las variables.

Los resultados se muestran en: Tabla I (datos basales), Tabla II (estadios puberales y menarquia) y Tabla III (fraccionamiento del peso corporal). Las gráficas: nº 1 (somatopuntos de gimnastas), nº 2 (grupo de actividades polideportivas), nº 3 (porcentajes de componentes del somatotipo) y nº 4 (índices de dispersión y distancia de dispersión sobre el valor medio). La tabla IV identifica los somatotipos de los grupos en nuestro estudio y el desarrollado por Carter.

### **RESUM**

En aquest article exposem el treball de condició física desenvolupat amb nens de 6 a 14 anys, els nivells diferenciats, les característiques del treball en cada nivell, les contraindicacions principals i les orientacions metodològiques. Aquest treball ha estat elaborat y portat a terme durant més de cinc anys en l'escola d'iniciació esportiva del districte IV, tal vegada, som conscients de las necessitat d'evolució y renovació constant.

---

### **1. Introducción**

Nuestro trabajo se ubica en la escuela de iniciación deportiva (E.I.E.) del distrito IV y por ello debemos tener en cuenta sus antecedentes históricos. Las E.I.E. nacieron por la iniciativa municipal, respondiendo a una demanda de actividad física y en sustitución a un déficit evidente y notable en la educación física escolar y las actividades físicas extraescolares organizadas por la propia escuela. Su filosofía inicial se enmarcaba dentro del ámbito recreativo, sin olvidar el carácter educativo deficitario en la escuela.

No obstante y como su nombre indica las E.I.E. se remitieron al modelo deportivo, teniendo en cuenta, en nuestro caso, que "el deporte no es más que un conjunto de situaciones motrices institucionales, subconjunto del conjunto de todas las situaciones motrices que se pueden plan-tear..."<sup>1</sup>

Actualmente y coincidiendo con "la edad del tiempo libre y la preocupación por la ocupación de las masas de jóvenes",<sup>2</sup> nuestros objetivos tienden hacia una valoración de la calidad de

utilización del tiempo libre más que a la cantidad. Evitando la práctica de patrones motrices estereotipados que pueden conducir al abandono total de cualquier actividad física, y centrándonos así en la componente hedonista<sup>3</sup> de las actividades físicas.

No obstante, en ningún caso podemos olvidar el apartado que corresponde a condición física, como condicionante de cualquier práctica corporal.

Así pues a continuación exponemos el tratamiento que recibe en nuestra E.I.E. el trabajo de condición física, como un apartado muy importante dentro de los diferentes tipos de trabajo a desarrollar, en los tres niveles expuestos en el cuadro 1, así como las contraindicaciones existentes en los mismos y las orientaciones didácticas de su inclusión dentro del desarrollo de las actividades.

## 2. El trabajo de condición física en los diferentes niveles

Como podemos observar en el cuadro resumen de los niveles de iniciación deportiva, no se inicia

el tratamiento de la condición física hasta el nivel polideportivo o de desarrollo. (Cuadro 1)

Por otra parte, podemos matizar los aspectos a tener en cuenta a la hora de abordar dicho trabajo.

### 2.1. El trabajo de condición física en los niveles pre-deportivo y polideportivo

En estos dos niveles un tratamiento específico de la condición física no da lugar como tal. El profesor debe dosificar de una forma intuitiva el esfuerzo del niño mediante el análisis de los niveles de esfuerzo que requiere cada juego o cada actividad. En estas etapas debemos tener en cuenta lo que hay que evitar:

- las sobrecargas excesivas (transportes prolongados, actividades de oposición estáticas, etc.)
- las contracciones isométricas, así como mantenerlas
- los esfuerzos anaeróbicos (con deuda de oxígeno) prolongados

En el segundo nivel, polideportivo, incluimos la condición física, es decir, una introducción a la misma para conseguir la adaptación fisiológica al

Cuadro 1

Edad	6	7	8	9	10	11	12	13
------	---	---	---	---	----	----	----	----

## Nivel

**PRE-DEPORTIVO**  
(iniciación básica)

**POLIDEPORTIVO**  
(desarrollo)

**DEPORTIVO**  
(perfeccionamiento)

## Idea

La educación física, los juegos y las actividades exploratorias y muy variadas proporcionarán al niño una base sólida e imprescindible para un desarrollo posterior.

No debemos pensar nunca en la técnica deportiva.

Las actividades son poco específicas y deben dar predominancia a la exploración libre o conducida.

La enseñanza globalizada en contacto directo y continuado con el juego real y adaptado dará unos elementos básicos y válidos para una diversidad de deportes.

El aprendizaje de técnicas específicas está supeditado a estas actividades.

Se incluye la competición como un elemento más de formación.

También se realiza una introducción al concepto de condición física.

La enseñanza se fija en una o dos modalidades deportivas.

La competición es un elemento de motivación y superación personal.

El aprendizaje cognitivo resulta fundamental.

Se realiza trabajo de desarrollo de la condición física general.

## global

## Medios

- Educación física básica.
- Juegos.
- Método natural.

- Educación física básica.
- Juegos.
- Tareas de aprendizaje y situaciones problema.

- Juegos complejos.
- Tareas de aprendizaje y situaciones problema.
- Tareas específicas de perfeccionamiento.

## generales

esfuerzo y garantizar un correcto desarrollo posterior. Así pues, en el trabajo a desarrollar según las diferentes cualidades se caracterizará por:

- 1) en cuanto a la resistencia aeróbica, el alumno en estas edades acepta esfuerzos prolongados de baja intensidad que determinan su resistencia cardiovascular
- 2) en cuanto a la flexibilidad, debido a que se trata de una capacidad involutiva, en ésta edad comienza una reducción de la capacidad de separar las piernas en la articulación coxofemoral y la movilidad dorsal de la escápula (Meinel 1976),<sup>4</sup> por esta razón deben realizarse ejercicios específicos en estas zonas.

Esta cualidad tiene un tratamiento especial en gimnasia rítmica; el desarrollo de la flexibilidad en esta edad tiene unas posibilidades enormes pero debe estar acompañado de un control médico estricto y específico para evitar alteraciones patológicas.

- 3) en cuanto a la velocidad, se realiza un desarrollo indirecto mediante su inclusión en los juegos y las situaciones problema. El tratamiento se debería realizar a través de un análisis de los aspectos requeridos en cada tarea o actividad según la división en:
  - velocidad de reacción
  - velocidad gestual
  - velocidad de desplazamiento

Como resumen y según expone L.M. Landa, "el esfuerzo en esta edad debe ser de carácter dinámico, de breve duración y con periodos de recuperación o descanso relativamente largos". Por todo ello en este nivel no podemos hablar de trabajo de condición física propiamente dicho, sino de una introducción a la conceptualización de la misma.

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriores se nos plantea la siguiente cuestión; ¿Cómo incluir los elementos de condición física en el desarrollo de las actividades, en ambos niveles? Básicamente mediante la construcción de un perfil de cada tarea donde se reflejan los niveles de esfuerzo que deben realizarse y su tipología. Basándonos en el análisis de las tareas que hace Domenec Blazquez;

- 1) en cuanto al grado de interacción (determinar la relación entre la tarea y las posibilidades de realización del niño).
- 2) en cuanto a la dificultad o complejidad de la tarea, podemos basarnos en:
  - 2.1. según su función, determinar la función de la tarea.
  - 2.2. según su forma, determinar la estructura interna de la tarea. Estas pueden ser: bioenergéticas, bio-informacionales o de tipo relacional.

cuadro 2

En el apartado 2.2. es donde se encontraría nuestro análisis y concretamente cuando el acento esté colocado en el desarrollo de actividades con determinados niveles bio-energéticos, pero sin realizar nunca un análisis aislado y desconectado de los demás aspectos.

También debemos tener en cuenta otros principios didácticos tales como la distribución y alternancia de cargas, y el favorecer el desarrollo general y simétrico del organismo.

En general podemos afirmar que, en estas etapas durante el inicio del año escolar debe realizarse una fase de acondicionamiento general mediante la práctica de actividades con prestaciones aeróbicas, con un incremento paulatino del volumen, sin que se realice una inversión en las curvas de volumen e intensidad. A partir de la primera mitad del curso, podrá empezarse a realizar actividades donde intervenga la velocidad de desplazamiento.

La flexibilidad tendría un tratamiento especial mediante la ejecución de ejercicios específicos, si es necesario, pero tratando siempre de incluirlos dentro del proceso general.

## 2.2. El trabajo de condición física en el nivel deportivo

En este nivel, como podemos observar en el cuadro resumen, se realiza el trabajo de desarrollo de la condición física general. No obstante, debemos respetar la línea expuesta en las orientaciones didácticas de los niveles pre-deportivo y polideportivo; la globalidad de las actividades y evitando la excesiva especialización en cuanto al tratamiento de las cualidades físicas. Por todo ello expondremos el trabajo específico para cada cualidad, sin olvidar nunca el periodo inicial de acondicionamiento físico general.

- 1) en cuanto a la resistencia, debe fundamentarse sobre trabajos de resistencia aeróbica, ya realizados en etapas anteriores, que es la que determina la resistencia cardiovascular. Los niveles de tolerancia del ácido láctico aumentan en esta edad, por ello se debe iniciar el desarrollo de la resistencia anaeróbica, siempre de forma esporádica y con muchas precauciones, aunque según F. Navarro; "parece ser que no existen efectos negativos sobre el organismo por la participación en esfuerzos anaeróbicos". No obstante, su tratamiento específico se postergará hasta los 15-16 años.
- 2) en cuanto a la flexibilidad, siguiendo la línea de los dos niveles anteriores, realizaremos un desarrollo de la flexibilidad estática, evitando siempre las sobrecargas sobre el aparato locomotor (lesiones típicas en edades de crecimiento y desarrollo).
- 3) en cuanto a la velocidad, y a los tres tipos que la componen; tiempo de reacción, rapidez de

un movimiento simple, y frecuencia de movimientos. Los dos primeros están muy relacionados con factores de aprendizaje y perceptivos. Deben estar incluidos en el desarrollo de las habilidades motrices. La velocidad de un gesto repetitivo, está relacionado con el incremento de la fuerza, y su relación con el peso del individuo. Por todo ello en nuestro trabajo nos centraremos en el desarrollo general de la velocidad (relacionándola con la agilidad), de desplazamiento o de un gesto repetitivo, y el desarrollo de la velocidad de reacción y de un movimiento simple, incluyéndola en tareas no específicas.

4) en cuanto al trabajo de fuerza, en este nivel podemos introducir el trabajo de fuerza, que se

ha venido omitiendo hasta ahora. Nos centraremos en un desarrollo general de la fuerza rápida (fuerza-resistencia) del individuo, de modo simétrico y equilibrado, se pueden introducir cargas progresivas y libianas. También podemos iniciar el desarrollo de los elementos básicos de la fuerza explosiva, teniendo en cuenta que éste debe fundamentarse orgánicamente sobre un desarrollo intenso de la fuerza-resistencia.

Como resumen de este nivel exponemos un cuadro en el cual se representan los deportes que pueden realizar los niños en la E.I.E. y los niveles de exigencia que suponen para cada cualidad. La simbología empleada es (Cuadro 3):

**Cuadro 3**

dep. requerimientos	BASQUET	HANDBOL	FÚTBOL	G. RÍTMICA BALLET	JUDO	ATLETISMO
Resistencia aeróbica	●	●	●	○	○	● Según la especialidad.
Resistencia anaeróbica.	●	●	●	●	●	● Por las características edad.
Flexibilidad	○	○	○	●	●	○ Según la especialidad ●
Velocidad de reacción	●	● ● Portero	● ● Portero	○	●	● según la especialidad ●
Velocidad gestual.	● Tren sup.	● Tren sup.	● Tren inf.	● General	● Tren inf. y sup.	● Tren inf. y sup. en los lanzamientos.
Velocidad de desplazamiento.	●	●	●	●	●	● Según la especialidad ●
Fuerza máxima.	—	—	—	—	—	—
Fuerza explosiva.	○ ● Tren inf.	○ ● Tren inf. y sup. dominan.	● De cuello-cabeza. Tren inf. ● Tren inf.	Tren inf. ●	Tren sup. ●	● Tren inf. en saltos y ambos en lanzamientos
Fuerza resistencia.	●	●	●	●	●	● Según la especialidad ●

- poco nivel de exigencia
- acentuado nivel de exigencia
- muy acentuado

### 3. Conclusiones

En las primeras etapas de iniciación deportiva no ha lugar un tratamiento específico de la condición física. El análisis de los aspectos bio-energéticos de todas y cada una de las tareas sin desvincularlo del perfil general de cada una de ellas y la inclusión de éstos en un programa

general, basado fundamentalmente en actividades en régimen aeróbico, representan los pilares básicos.

En etapas más tardías (perfeccionamiento) se aconseja un tratamiento globalizador de la condición física; el perfil de la tarea se verá incrementado en sus aspectos bio-energéticos de una forma cuantitativa con la inclusión novedosa y paulatina de la resistencia anaeróbica, fuerza explosiva y velocidad-resistencia.

El tratamiento específico de cada modalidad deportiva se intenta perfilar en el cuadro 3.

### Bibliografía

---

1. ANDRE, J.: Visió general; quines han estat i són les tendències de l'educació física. *Apunts*, nº 1. Oct. 1985.
2. DELGADO, M.A.: Análisis del papel de la movilidad y su aplicación en el ámbito escolar. *Jornadas "La E.F. hoy"*. Barcelona 15 a 18-3-86.
3. LANDA, L.M.: La reparación física en categorías inferiores. *E.F., renovación de teoría y práctica*. nº 3, Mayo-Junio 1985.
4. MATVEIEV, L.: El proceso del entrenamiento deportivo. *Ed. Stadium*. 1982. Buenos Aires.
5. NAVARRO, F.: Las cualidades físicas, su evolución en el periodo de 10-14 años. *Congreso "La E.F. hoy"*. Barcelona 15 a 18-3-86.
6. OLIVER, A.: Análisis del papel de la movilidad y su aplicación en el ámbito escolar. *Congreso "La E.F. hoy"*. Barcelona 15 a 18-3-86.
7. PARLEBAS, P.: La crisis actual. *Apunts*. nº 1. Oct. 1985.
8. PRAT, J.A.: La evolución de la condición física en la edad pre-puberal. *Apunts de medicina de l'esport*. nº 83-84. Sep-Dic. 1984.

“Así como aprendemos a hablar escuchando a cuantos nos rodean, nuestras respuestas ante los receptores cutáneos y musculares dependen en alto grado de nuestras primeras experiencias o del temprano condicionamiento. En probable que los andares de una persona, su forma de erguir la cabeza y los hombros, y los movimientos que imprime habitualmente a los miembros y al tronco, se hallen relacionados con sus primeras sensaciones.” (A. Montagu)

