

# De la Práctica Deportiva

## Escuela Deportiva BRAFA

Sección de Investigación

# Atletismo con niños

A. GISBERT.

Pienso que todos los atletas hemos sentido alguna vez la necesidad de enseñar a los jóvenes nuestras experiencias deportivas y facilitarles la adquisición de las destrezas de este deporte.

¿Quién no ha pensado que lo haría mejor que lo habían hecho los entrenadores que uno mismo había tenido? Quizá este afán de enseñar mejor, más y con mayor rapidez nos hace, muchas veces, olvidar las experiencias didácticas de los demás y en algún caso hasta olvidarnos de los principios psicopedagógicos admitidos por todos los educadores.

Tras varios años de trabajo como profesor de atletismo en la Escuela Deportiva Brafa, he llegado a la conclusión de que conviene no correr tanto con el pensamiento, sino dejar paso a la realidad y fundamentarse en ella a la hora de programar la enseñanza de un deporte tan árido y especial, aunque sencillo, como es el atletismo.

La primera dificultad con la que nos encontramos es la determinación de la edad óptima para iniciarse en el atletismo. Bien es verdad que cualquier sesión de educación física es ya una iniciación al atletismo, pero no un programa de atletismo ¿cuándo podremos iniciar éste?

La experiencia nos ha demostrado que es entre los 10 y 12 años cuando el niño está en mejores condiciones físicas y psíquicas para el aprendizaje deportivo. Durante este período el niño adquiere su madurez como «niño».

Se encuentra en la mejor edad para realizar cualquier actividad en la que participan otros compañeros, le gusta formar grupos y vivir el compañerismo y otras muchas virtudes humanas de una forma extraordinaria, facilitando con ello la labor del profesor, que posee un mí-

nimo de sentido pedagógico, manejará y hará hacer a los chicos lo que desee.

También es en esta edad cuando el niño empieza a comprender, hasta dónde puede llegar, sabe cuáles son sus limitaciones, y esto es importante porque aprende a valorarse y a valorar a los demás. La misión del profesor será pues en este campo evitar que se supervalore, pero animar tal espíritu de superación personal sin el cual nada podrá hacer en atletismo.

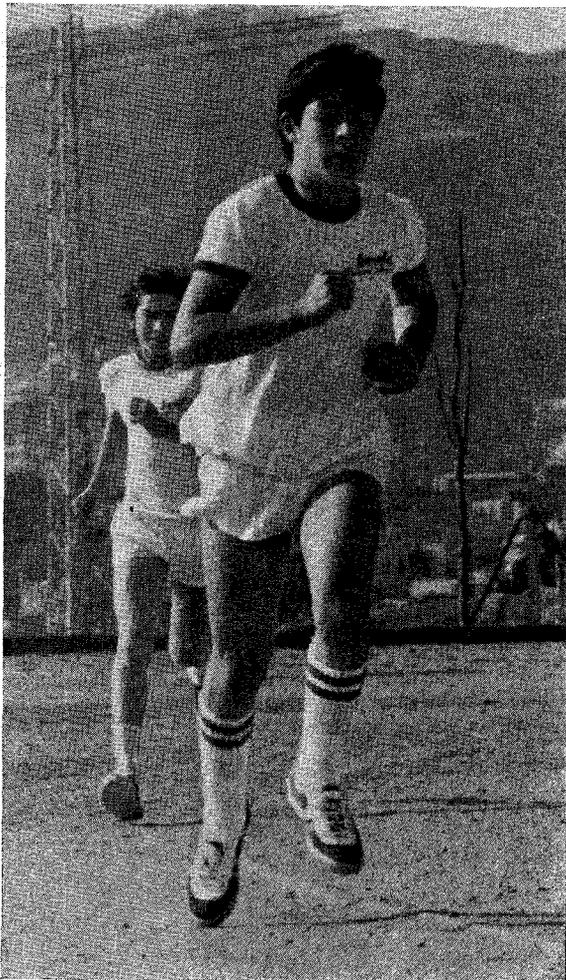
### EL NIÑO Y EL ATLETISMO

Todos sabemos que el atletismo como deporte y como preparación específica para otros deportes es completísimo en sus distintas facetas. Por esta razón, interesa que el niño en el período que estamos tratando, lo empiece a practicar como un deporte más o bien que inicie lo que llamaríamos una pre-especialidad atlética. Especialmente lo practicará en forma de carreras y en todas las modalidades aplicadas especialmente para su edad. También se iniciará en los saltos de altura, longitud y en el aprendizaje del salto con pértiga. Todo ello a base de lo que F. X. LASUNCION llama subactos y que consisten en elementos sencillos que tienden a educar un movimiento específico más complejo.

El niño se puede sentir atraído por el atletismo por distintas razones; una puede ser el llegar a emular a grandes atletas que él admira, otra la belleza del deporte en sí o bien las

dificultades que sabe va a encontrar, ya que el niño no ignora que el atletismo como deporte-competición es muy duro y los que lo practican precisan de una férrea voluntad para dedicarle el tiempo y esfuerzo —que no es poco— para lograr una marca de prestigio.

Al niño le encanta correr, saltar, medirse con otros, para comprobar su habilidad y fuerza. El atletismo por tanto al contener todos los movimientos naturales le atrae muchísimo, pero no tanto como para seguir un entrenamiento específico equiparado en su concepción al de atletas mayores. Se trata de motivar dicha atracción natural a base de un trabajo de calidad pero ambientado y combinado de tal manera que haga disfrutar al chico. De esta manera enseñándole a saborear el gusto por el esfuerzo y dándole la posibilidad de hacer algún juego deportivo es como mantendremos y acrecentaremos su interés por el atletismo.



Así como a cualquier edad, el deportista necesita el juego dentro de su preparación, aún más en la edad que señalamos, esto quiere decir que no podemos pretender darle una preparación exclusivamente técnica y de mucho trabajo, pues en este caso, por mucho que motiváramos al chico, éste se aburriría y terminaría por perder el interés. No hace demasiado tiempo tuve ocasión de vivir una experiencia en este sentido: Empecé a dar clase a un grupo de muchachos de once años, en los cuales cabía distinguir dos tipos de interés deportivo distinto, una mayoría querían participar en aquel curso para iniciarse en el fútbol y el resto se sentía atraído por el atletismo, pero no como tal deporte, ya que en esta edad no se calibran del todo bien las motivaciones deportivas.

Por lo mencionado, el objetivo del curso sería que practicasen atletismo y fútbol, para que posteriormente a los 12-13 años ya se pudiesen especializar en un deporte concreto, atletismo o fútbol. La preparación que recibieran debía ser tal que en el caso de que a los 12 años el niño decidiera no continuar con la práctica del deporte que inicialmente había elegido no estuviese condicionado por una preparación técnica exclusiva, sino que la preparación recibida les diera una base para que pudieran asimilar la técnica de cualquier deporte.

Inicialmente, tal vez por la mentalidad del profesor, excesivamente pro-atletismo, y por querer dotar a los chicos de una buena condición física, las clases se enfocaron con vistas a este deporte. Pronto nos dimos cuenta del error, los chicos no respondían como cabía esperar, se notaba que la clase había perdido muchos enteros, se daban muchas faltas de asistencia, no prestaban atención, se cansaban, etc.

Lo ocurrido era debido a una mala programación, era querer tratarlos como si ya se hubieran definido en una especialidad deportiva, cuando lo que ellos necesitaban era trabajar, eso sí, pero también pasárselo bien, como es normal a esa edad.

Viendo que los resultados obtenidos estaban muy alejados de los objetivos marcados, se hizo una nueva programación y una estructuración distinta de la clase. Tenían clase dos días por semana, aproximadamente setenta clases en un año, por lo que la mitad deberían ser de fútbol y la otra mitad de atletismo. Entonces pensamos dividir el curso en períodos o épocas para cada deporte. Cada período tendría una duración de cuatro clases, con este sistema iríamos combinando la práctica de ambos deportes.

Para que los chicos estuvieran más motivados, iniciamos el trabajo por grupos o equipos. Hay que tener en cuenta que desde el princi-

pio, el curso estaba dividido en cuatro equipos y cada equipo tenía un capitán que ellos mismos habían elegido. Al realizar el trabajo por grupos desmasificábamos la clase y al mismo tiempo potenciábamos la autoridad del capitán, fomentando un ambiente «propio» en cada equipo.

Dentro de esta nueva estructura de grupos, una tarea importante fue la de responsabilizarlos y demostrarles que hacían las cosas porque querían.

Este trabajo por grupos consistía en dividir la preparación técnica en dos o tres apartados, en cada apartado se realizaba una actividad distinta. Así, por ejemplo, dos equipos hacían pases de fútbol por parejas, mientras los otros dos equipos se ejercitaban en la técnica del pase de vallas, luego los grupos cambiaban de ejercicio o se dividían para ejecutar otros distintos. Con este sistema el profesor podía ir atendiendo todos los ejercicios, sobre todo los que tenían



más dificultad, o bien corrigiendo los que ya se sabían.

Continuamos lo que restaba del curso con este sistema de trabajo y los resultados obtenidos fueron francamente buenos, tanto en el rendimiento físico como en el de enseñanza.

Como experiencia y resumen de todo, diría que lo importante es saber en qué medida es necesario exigir al niño. Ahora bien, esto no significa que no se le tenga que exigir, es más, el niño lo necesita, para él es una forma de manifestar y demostrar su personalidad.

También se ha de tener en cuenta que el niño viene cada día a clase con la ilusión de qué cosa nueva va a aprender, por tanto no podemos perder de vista que lo importante es enseñarle y educarle deportivamente siguiendo una programación adecuada a su edad y sin esperar que todo lo entienda y lo realice bien a la primera explicación.

Aunque no sea una novedad, quisiera remarcar que la finalidad del profesor de educación física o del especialista en atletismo que trabaja con niños no es desde luego la de entrenar y conseguir que sus alumnos logren «buenas» marcas, sino que se ha de dedicar exclusivamente a enseñar, todo lo suficientemente importante como para dedicarle mucho tiempo. El entrenar y conseguir marcas, es una cosa que ya vendrá más tarde como resultado de una buena preparación y un deseo ardiente de superación en aquello que satisfaga todos sus intereses deportivos.

Además, considero que el único sistema para lograr en el futuro un buen grupo de atletas de talla, no está en la selección y superespecialización en edades prematuras, sino en una buena educación deportiva de los niños, que les llevará a automotivarse para superar los esfuerzos que cabe encontrar en la continuada preparación en este deporte. Por tanto el requisito fundamental que debe cumplir la iniciación de los niños en deportes tan exigentes como el atletismo es el de hacerles saborear el esfuerzo dentro de un ambiente de juego propio de su edad.

# BOI-K aspártico

terapéutica potásica pura  
sin antagonismos iónicos  
con acción defatigante



GRAFARMA



25 mEq. de K = 975 mg  
Vitamina C = 500 mg  
Acido L-aspártico = 350 mg