

Escuela Deportiva BRAFA - Barcelona

Departamento Técnico

# MANTENIMIENTO FISICO PARA ADULTOS

J. A. GUAL.

Cada día más va siendo una realidad en nuestra sociedad la integración de las personas adultas (30 - 50 años) al movimiento deportivo. Diversos tipos de sociedades deportivas favorecen esta integración organizando actividades específicas para este tipo de personas siguiendo las directrices que la D.N.D. ha promulgado sobre deporte para todos.

Pienso que vamos siendo un buen número de profesores, dedicados a dirigir cursos de mantenimiento físico y que por tanto el intercambio de experiencias entre unos y otros va a ser imprescindible si queremos mejorar nuestra actuación.

Quiero, en este pequeño escrito, dejar constancia de mis experiencias hasta el momento, como profesor de los programas de mantenimiento físico de la E. D. Brafa durante dos cursos consecutivos y describir brevemente algunos aspectos ambientales y técnicos del plan de trabajo previsto por el Departamento Técnico de esta Escuela.

Es de resaltar que los alumnos que asisten a estas clases, proceden de todas las esferas sociales y son por tanto, muy distintos entre sí. Como suele ocurrir en todos los grupos, algunos han practicado deporte durante toda su vida, otros lo han practicado esporádicamente y alguno lo ha descubierto ahora. De aquí se desprende la variedad de condiciones físicas que

encontramos en un grupo concreto, pues los hay obesos, flacos, también se encuentran alumnos fuertes, algunos son jóvenes y otros no tanto.

## FALSAS PRUDENCIAS

Puede que tras un estudio apriorístico de lo que debe ser el plan de trabajo para personas mayores, más de uno hayamos pensado que no debe parecerse en nada al de otras personas más jóvenes. Yo siempre había pensado que debería evitarse la competición deportiva, así como los ejercicios de fuerza. Pensaba que las actividades debían ser suaves y más bien de carácter individualizado.

En cuanto al ambiente general entre este tipo de deportistas, pensaba que sería un tanto apagado, carente de alegría natural de las clases con chicos. Consideraba a estas personas retraídas y en cierta manera obsesionadas por mejorar su físico aunque tímidos a la hora del esfuerzo. Nunca hubiera imaginado a un director de empresa integrado en la dinámica propia del juego, sin complejos y falsos respetos.

No es de extrañar —y es fácil comprender que fuese así— que al conocer el plan de estu-

dios previsto para el programa de mantenimiento físico en Brafa, mostrase una actitud claramente escéptica. Nada más lejos de mi imaginación que el pensar que debían realizarse, trabajos de endurecimiento integral, cross-country, circuitos de condición física, cambios de ritmo, competiciones deportivas, etc., etc.

Acepté los comentarios que se me hacían al respecto y dos años más tarde reconozco que no habían sido vanas las experiencias pasadas, que el plan estaba perfectamente estudiado y experimentado.

¿Cómo llegar a integrar estas actividades en el plan de trabajo para este tipo de personas?

¿Tiene que ser el mismo trabajo para todos?

He aquí algunas de las preguntas que en su día me hice y que ahora, con la ayuda de mis compañeros he ido aclarando.

### TRABAJO POR GRUPOS

Hay quien opina que la solución está en formar grupos de condición física parecida, y otros en que el trabajo a realizar sea muy suave. Lógicamente deben de existir muchas opiniones más al respecto.

Tal vez la solución a las preguntas planteadas, esté en el trabajo por grupos de similar condición física y en procurar dirigir las actividades de forma que siempre se dé opción a que cada uno de los alumnos pueda dosificar su esfuerzo. Si los grupos pueden ser tan homogéneos como podrán serlo los de alumnos jóvenes, ni las ganas de trabajar son iguales en todos.

En la forma de mandar los ejercicios se cuidará, por tanto, el que no obligue a seguir un ritmo concreto de trabajo, aunque convendrá establecer un ambiente de actividad continua.

Es fácil encontrar entre los alumnos algunos que tienden a excederse y otros que trabajan poco porque se dosifican demasiado. Entre estos últimos se encuentran las personas que se infravaloran; que creen que por su edad, no pueden hacer las cosas y temen una lesión. Hay otros que lo que buscan es distraerse y para ello no se exigen todo lo que pueden. Por último están los que asisten para poder jugar un partido de fútbol, voleibol o baloncesto, y éstos se reservan durante la sesión previa de preparación física para «mejor jugar después» —según suelen comentar.

A lo largo del curso suele ocurrir que se van incorporando nuevos alumnos y, aunque los demás no hayan adquirido unos niveles de condición física elevados, sí que están habituados al ejercicio. Estos nuevos alumnos tienen que ir poco a poco adaptándose al ritmo de traba-

jo, pues, he encontrado algunos que, por un excesivo interés en adquirir el nivel del grupo, se exigen demasiado.

Ciertamente no es fácil encontrar el sistema ideal que sirva de norma para dirigir las clases a los alumnos de estas características. De todas formas, un sistema que me ha ayudado mucho en mi labor, ha sido aconsejar a cada uno la intensidad con que debe trabajar. Con ello se evita tener que estar pendiente de tantas cosas a la vez y se hace tomar más responsabilidad al alumno.

Quizá una idea que puede ayudarnos a dar su verdadera dimensión a los cursos de mantenimiento físico es que no deben confundirse o equipararse a los entrenamientos deportivos. La didáctica a emplear con los mismos estará más cerca de las lesiones de educación física escolar que de los entrenamientos deportivos de club.

### EL CALENTAMIENTO

En el transcurso de un rato de charla informal con uno de los alumnos, surgió el tema de los calentamientos y aproveché la ocasión para conocer sus impresiones al respecto.

«A mí personalmente me es indiferente la forma en que impartís las clases. Para mí todo es interesante y me gusta, pienso que no debéis depender de nuestros gustos particulares, que los profesionales sois vosotros y sabéis más, lo que nos conviene. A pesar de esto, prefiero correr, los días en que la clase empieza con endurecimiento, me gusta más».

De este comentario y de otros, se desprenden una serie de disposiciones de los alumnos hacia una u otra forma didáctica o hacia unos trabajos determinados. Hay un sector que prefiere el endurecimiento, el cross y, en general, todos los trabajos de carrera. Otros prefieren los calentamientos naturales o con material auxiliar, siempre que el profesor dirija todos los movimientos a realizar.

Resulta curioso que sean minoría los que prefieran los calentamientos realizados con el método creativo —llamamos así en Brafa, a una adaptación del método inglés de Educational Gymnastics— este método es, para mí, el más difícil de dirigir a personas mayores. Así como a otros alumnos de temprana edad (6, 7 y 8 años) les resulta fácil realizar movimientos con pocas indicaciones del profesor, saltos, giros, carreras, etc., a los alumnos de programas de mantenimiento físico les falta imaginación y, en general, cuando se dice: «realizar cambios de direcciones», se limitan a ir cambiando la trayectoria de su carrera y no hacen —si no se les marca formalmente— verdaderos cambios de

direcciones. En definitiva podríamos deducir que a estas personas mayores les falta imaginación y creatividad y que prefieren, por tanto, los métodos formales.

Para el tipo de alumnos de que tratamos, pienso que la duración del calentamiento debe ser —aunque depende lógicamente del trabajo que vaya a realizarse después— de diez a quince minutos. Existen otros dos factores importantes que condicionan la duración del calentamiento y son:

a) La época del año, debido a la temperatura ambiente.

b) El lugar de trabajo, pues no es lo mismo trabajar al aire libre que en pista cubierta.

Dentro de la época del año, hemos de considerar el clima y la hora en que se trabaje, bien sea la mañana, el mediodía o la noche, pues ello también influirá en el tipo de actividad más aconsejable.

Es evidente que cada profesor se encontrará con condiciones de trabajo muy particulares y es lógico que sea a su criterio el cómo, la forma y duración de los calentamientos.

Una cosa que creo importante destacar, antes de seguir adelante con las formas de calentamiento, es que, si un alumno se incorpora tarde a la clase, debe realizar unos ejercicios de calentamiento antes de integrarse al grupo. No se le dejará incorporar al ritmo de los demás.

Es cierto que en los calentamientos dirigidos a chicos pequeños, los juegos representan una parte muy importante, sobre todo a la hora de motivar el esfuerzo, pero una pregunta que nos podemos hacer es si deben emplearse los juegos en las sesiones con personas mayores.

Para responder a esta pregunta acudo a las contestaciones de los interesados. Copio... «me lo paso muy bien y no me doy cuenta del trabajo que hago». En la encuesta realizada he tenido en cuenta diversos aspectos y, entre ellos, el sentido del ridículo ante estos juegos o formas didácticas; uno de los comentarios decía: «El ambiente de este grupo ha superado el sentido del ridículo» y esta respuesta me ha hecho pensar mucho en el ambiente que debe existir en estos grupos.

Conviene resaltar que la experiencia de Brafa en este sentido es muy amplia pues se ha cuidado mucho la forma de trato entre los alumnos, evitando todas aquellas cosas que puedan ser molestas.

La relación profesor-alumno se ha hecho cordial llegando, en bastantes casos a la amistad. Pero no obstante y en aparente contraste con este hecho se ha cuidado mucho la autoridad del profesor y se les ha enseñado a estas

personas a comportarse como alumnos dentro de un ambiente educativo. Ello ha permitido conseguir un ambiente de orden —serio y alegre a la vez—, que da a los alumnos un sentido del compañerismo y de responsabilidad realmente agradable. Cuando un alumno ha cometido una falta de orden o de compañerismo, se le ha comentado a nivel personal y en tono amistoso; esto lo agradecen los alumnos y lo aceptan con plena conciencia de que la mejora en las virtudes humanas y el respeto mutuo son aspectos importantes a cuidar.

Dentro de este ambiente es comprensible, como nos comentaba (aunque) aquel alumno, que no exista el sentido del ridículo y los juegos sean un componente agradable de las sesiones.

## LA PREPARACION FISICA

Mi experiencia es que la variedad y amabilidad del trabajo es lo principal. Hay que introducir innovaciones y motivar continuamente. Siempre son bien aceptados los ejercicios por parejas, así como elementos auxiliares como balones, picas, cuerdas, etc.

No podemos olvidar que la mayor parte de los alumnos buscan una distracción y creo que no debemos ofrecerles nunca trabajo a base de ejercicios estereotipados y repeticiones monótonas. La variedad y el ritmo adecuado con introducción de pequeños juegos de motivación como por ejemplo: «¡tocarse la espalda, sin ser tocados!» son la garantía de que los alumnos se sientan contentos porque tienen la impresión de que han trabajado más. «Los días en que hemos trabajado mucho, me siento mejor», me decía un alumno.

La intensidad del trabajo, en este apartado de la clase, debe aumentar progresivamente a lo largo del curso. Así pues, al principio se realizan ejercicios libres muy ligeros y en épocas posteriores vamos incorporando ejercicios con barras, balones medicinales, etc.

Refiriéndose a este trabajo de fuerza con material auxiliar, me decía un alumno: «cuando usamos balones medicinales o barras noto que trabajo más y disfruto».

La fuerza es una cualidad que, por lo que hemos visto durante estos años, debe trabajarse continuamente. No obstante debe estar íntimamente relacionada con el trabajo de flexibilidad y agilidad general, pues creo que lo principal es un trabajo multilateral (al objeto de conseguir una armonización general). Los trabajos específicos también caben, pero siempre que estén proporcionalmente compensados.

## LA CARRERA

El «slogan» que Brafa confeccionó para motivar la carrera en los programas de chicos jóvenes, es válido también para los programas de mantenimiento físico. «Correr es vivir» refleja el espíritu deportivo que se está inculcando a todos los alumnos de esta escuela y es algo realmente sorprendente comprobar el interés con que los adultos piden hacer cross.



La carrera tantas veces utilizada como castigo, por profesores y educadores en general, no debe ser un trabajo aburrido y monótono, tiene que enseñarse y practicarse como lo que realmente es; un trabajo efectivo y alegre. Para los adultos considero que es el mejor ejercicio pues son múltiples los beneficios que reporta en orden de la adaptación al esfuerzo y a la mejora de los sistemas respiratorio, locomotor y cardiovascular.

Para este apartado tan importante de la preparación general, como es la carrera, considero que conviene tener en cuenta tres aspectos importantes:

- La motivación.
- El trabajo de condición física.
- Aspectos técnicos.

Es evidente que, para hacer la carrera más atractiva, es conveniente cambiar frecuentemente de escenario y evitar trabajar siempre dando vueltas a la pista de atletismo. En definitiva que el cambio de tipo de carrera y los ritmos van a ser imprescindibles a lo largo del curso. Para este tipo de alumnos, en Brafa, acostumbremos a trabajar la carrera de tres formas distintas. En el primer trimestre el trabajo es

únicamente de endurecimiento o carrera continua, para seguir durante el segundo trimestre con cross-country y terminar el curso con circuitos naturales y «fartlek» limitado y adecuado a las necesidades de las personas adultas.

Contemplando el aspecto de condición física a través de la carrera, será oportuno cuidar la intensidad de esfuerzo procurando que cada alumno sepa encontrar el ritmo adecuado a sus condiciones y que le permita realizar un trabajo cardiovascular controlado y progresivo.

Considero que, en el caso que nos ocupa, no hay que hacer especial hincapié en los aspectos técnicos de la carrera, pienso que el lograr grandes progresos en este sentido no es lo más importante y me limito a corregir algunos defectos importantes durante el ejercicio. Algunas veces, en el calentamiento, he aprovechado para explicar algunos aspectos importantes de la técnica de la carrera: la batida, el ataque, la recepción, el braceo, etc. y cuando los alumnos han realizado estos ejercicios, se aprecia una sensible mejora en la forma de correr de algunos. Creo que esta solución puede ser una forma de enseñar, aunque sea someramente, las técnicas de carrera, de salto o de cualquier otra destreza deportiva.

Un punto importante que a veces se olvida en la práctica, es que el alumno debe conocer los objetivos que se pretenden con cada forma de trabajo, a la vez que la distancia y el ritmo con que ha de correr.

En los primeros días que se hace un tipo concreto de carrera, es conveniente que el profesor corra a la cabeza del grupo para ayudar a comprender mejor la sistemática de trabajo. Pasados estos días, es bueno que los alumnos trabajen por pequeños grupos o independientemente.

Tanto en el trabajo de cross, como en los cambios de ritmo —fartlek adaptado al tipo de alumnos— la solución de los grupos ha sido una buena experiencia pues, se pueden agrupar por similar condición física y así marcarles un circuito a recorrer o hasta más distancias, y un sitio para que cada grupo trabaje dentro del ámbito de sus posibilidades.

## LOS DEPORTES

Tal como tenemos concebido el programa de mantenimiento físico en Brafa, después del calentamiento y la preparación física, los alumnos practican diversos deportes. No por ello debe pensarse en partes, pues los tres apartados forman un todo bien armónico. Bien es cierto que mientras para unos, lo más importante es la primera mitad de la clase, para otros lo es la segunda.



Es interesante ver la atención que ponen también los adultos en el deporte, sobre todo si es deporte de equipo. La experiencia que tenemos con los deportes, se centra en el fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano y natación. Tengo que reconocer la falta generalizada de interés por la natación cuando, en un principio todos pensábamos que sería la actividad más importante.

Por lo que respecta a la violencia o la dureza de algunos de estos deportes, he observado que dependen fundamentalmente de las características particulares de los practicantes. Si éstos están en buenas condiciones físicas, sobre todo para frenar cuando sea preciso y se saben las reglas de juego, no hay problemas de violencia. Por otra parte, gracias al instinto de conservación que se va acentuando con la edad, la práctica deportiva se hace más acorde con las características personales, repercutiendo directamente en la forma de juego.

Aunque hemos procurado que todos los alumnos practiquen cada uno de los deportes arriba indicados, hemos observado que la mayoría tienen preferencias por un deporte concreto procurando juntarse con los amantes del mismo deporte. ¿Por qué existe tal inclinación hacia un juego determinado? Las respuestas de los alumnos son claras. «Prefiero el baloncesto porque participo más». «Me gusta el voleibol porque no hay contacto físico y le encuentro menos peligro». «Busco la distracción antes que un

esfuerzo exagerado, deseo encontrar un relax mental». Estas y otras respuestas dan una idea clara de las causas que motivan al sujeto hacia un deporte concreto.

Después de mucho observar las tendencias de los alumnos, he llegado a la conclusión que el factor principal que condiciona la práctica de uno u otro deporte es la instalación. Los alumnos se aficianan generalmente a lo que se hace si ven que con ello, disfrutan y hacen un ejercicio moderado y a su gusto.



## LA RELAJACION

Como es de suponer, tras la práctica deportiva, tenemos previsto hacer unos ejercicios de relajación para favorecer la vuelta a la normalidad.

En el terreno práctico, no obstante y a pesar de que han experimentado en carne propia los beneficios de tal relajación; los alumnos tienden a marcharse rápidamente nada más terminar su encuentro deportivo, restando efectividad al objetivo que se pretende.

¿Qué motiva esta actitud en los alumnos? «La prisa», respondían algunos. «El desconocimiento de la necesidad», decían otros. La realidad muestra que es difícil cumplir este objetivo.

Para paliar esta situación, hemos recurrido a un sistema que da muy buenos resultados; unas notas técnicas en el tablón de anuncios y las explicaciones del profesor. Con ello se consigue, no sólo inculcar a estos alumnos la necesidad de la relajación al término del esfuerzo, sino mentalizarlos a que están en una escuela deportiva y que deben educarse deportivamente.

Por supuesto que los objetivos de relajación no pueden ser muy ambiciosos por las limitaciones de instalación y tiempo, de aquí que será

suficiente que al final de la clase se realicen algunos ejercicios y que, camino del vestuario, cada alumno termine la relajación por su cuenta.

### RESUMEN

Al principio de este escrito planteaba distintas cuestiones técnicas sobre el programa de mantenimiento físico y que a lo largo del mismo he intentado responder con la ayuda de las experiencias que hemos tenido durante estos últimos años. En un intento de resumen o conclusión yo diría que:

a) En los programas de mantenimiento físico, las clases tienen, como punto de partida, una base importante que es el ambiente que exista en cada grupo; la confianza entre el profesor y los alumnos, la alegría de la actividad física a desarrollar.

b) El calentamiento, como inicio de la sesión, ha de ser alegre, variado, motivado y dirigido a todo el organismo, siendo los juegos parte esencial del mismo pues contribuyen a la alegría y variedad antes mencionadas.

c) En el apartado de preparación física, tendremos en cuenta que el objetivo técnico es conseguir un trabajo combinado de flexibilidad, agilidad y fuerza pero que debe favorecer a su vez, un ambiente de motivación y variedad.

Aunque parezca un contrasentido, a la larga es más eficaz e importa más el efecto psicológico de haber trabajado que el mismo mejo-

ramiento físico, pues con tal efecto se consigue mejorar la constancia del alumno en la actividad.

d) El trabajo de carrera tiene importancia capital y puede hacerse en sus distintas formas de: endurecimiento, cross, circuitos naturales, farlekt, etc., siempre que estén bien controlados y motivados.

e) Los deportes van a ser una parte importante de la clase y hay que procurar, si las instalaciones lo permiten, que haya tres deportes de intensidad de juego distinta a fin de que los alumnos puedan escoger entre ellos.

f) Enseñar a estas personas mayores a relajarse puede ser un objetivo importante a conseguir en el último apartado de la clase, así como también en algunos momentos de esfuerzo a lo largo de la misma.

### BIBLIOGRAFÍA

E. ARUMI. — «Endurecimiento integral y progresivo». «Apuntes de Medicina Deportiva», núm. 140.

A. GISBERT. — (1) «Correr es vivir». «Apuntes de Medicina Deportiva», núm. 47.

JOSE M.<sup>a</sup> CAGIGAL. — «Deporte en la tercera edad».

«Coloquios de Educación Física». «Escuela Deportiva Brafa». (Ref. 010.

«Campaña Nacional». «Deporte para todos». D.N.D., 1975.

J. A. GUAL. — «El orden como primera condición para la enseñanza». Revista: «Española de Educación Física».

F. X. LASUNCION. — «Factores determinantes del rendimiento físico». «Apuntes de Medicina Deportiva», núm. 27.