

**LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA PRÁCTICA
CONTEMPORÁNEA DEL EJERCICIO FÍSICO. SUS
PARTICULARIDADES EN LA LUCHA DEPORTIVA.**

Dr. C. José Enrique Carreño Vega¹

*1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. jose.carreno@umcc.cu*

Resumen

En la actualidad las disciplinas deportivas han evolucionado considerablemente, convulsadas por los avances científico-tecnológicos, es por ello que en correspondencia con esta realidad, y el deseo de que los practicantes de una u otra disciplina obtengan buenos resultados competitivos, se han tomado medidas tanto organizativas, como técnico-metodológicas que incluyen variaciones en el sistema competitivo, conducentes a su mejoramiento. Sin embargo, ello es un asunto por resolver y el análisis que a continuación se presenta demuestra la necesidad de una atención integral, asociado a la actividad competitiva, destacándose el hecho de asegurar una amplia experiencia motora de conjunto al desarrollo de capacidades físicas que faciliten todas las adaptaciones, permitiendo la libre elección de la especialización adecuada a su estructura funcional.

Palabras claves: *Iniciación; Experiencia motoras; Capacidades motoras; Actividad competitiva*

INTRODUCCIÓN.

La iniciación en la actividad deportiva constituye hoy un tema recurrente en virtud de la cada vez más temprana llegada de jóvenes a la alta competencia, promovido por un deporte cada vez más comercial y la tendencia a una preparación acelerada de las reservas deportivas que les ponga en el corto plazo a punto para la alta competencia. Es por ello indispensable que se afronte esta etapa de cambios con una negación dialéctica, buscando nuevos objetivos, contenidos y actividades que permitan dar un amplio abanico de posibilidades a niños de diferentes edades en la práctica deportiva, sin perder de vistas sus reales posibilidades, ajustadas a su desarrollo biológico, y sin violar etapas en la formación deportiva. En esta actividad de preparación es vital considerar que para lograr un alto nivel, con resultados internacionales, ello depende del trabajo realizado durante un prolongado período de tiempo que puede extenderse entre 10-15 años (L. P. Matveev, 1983 y Y. V. Verjoshanskij, 1990), por lo que resulta fundamental y recomendable su inicio en edades tempranas. En este empeño, es de vital importancia el trabajar con un carácter multilateral y el concepto de actividad polideportiva, lo que garantiza sus posibilidades futuras de incursionar en el alto rendimiento. Este camino reconoce como fenómeno la iniciación temprana de los deportistas, la cual debe estar vinculada a un proceso adecuado de enseñanza inicial con relación a los elementos básicos de todo deporte, asegurando el futuro desarrollo de la actuación competitiva y la consecuente obtención de los resultados deportivos. Son estas las condiciones que permiten la creación de las bases para continuar con las fases de profundización y perfeccionamiento deportivo (Platonov, 1986) y la apropiada disposición psicológica para el incremento progresivo de las cargas de entrenamiento que recibirán durante su vida deportiva.

La iniciación deportiva es recomendable ocurra durante la niñez, con apoyo en las actividades recreativas, educativas y competitivas, que de manera sistemática y programada organiza la escuela a través de la Educación Física, de conjunto con las actividades deportivas. Concretamente en la etapa de 6 a 11 años, en los niños el movimiento es un elemento de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad, a través de las experiencias formativas, en este sentido Gatita, J (2005),

expresa “lo humano y lo inhumano dependen del hombre, y es inhumano quien desprecia la dimensión lúdica de la vida” cualquier limitación o descuido del aspecto motor tiene particular expresión en las demás dimensiones de la personalidad; si se incentiva, organiza, dirige adecuadamente la actividad y la practica motriz en los niños, se estimulara el desarrollo integral de su personalidad.

Es preciso, en este empeño considerar la posición de Ozolin, (1983), al definir el entrenamiento deportivo “como un proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación de los movimientos, la habilidad a los más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas, además de muchas otras exigencias de la actividad deportiva”, lo cual permite inferir la necesaria consideración de cada organismo y en este caso no ver al niño como un hombre en miniatura, concordando con ello L. P. Matveev, (1983), que plantea “Es muy importante conocer que el proceso de entrenamiento tiene que estar estructurado de tal forma que garantice el resultado del atleta en el momento propicio”. A ello el autor agregaría ajustado a las características biológicas y psicomotora de la edad dada y sus posibilidades reales o mejoradas a través del entrenamiento deportivo. De igual modo Silvio A. González Catalá e Isidro Cañedo, (1996), plantean que el proceso docente-pedagógico de los grupos de Educación Física es bastante variado y largo, ya que las exigencias técnico-deportivas en la actualidad son tan grandes, que para que el atleta pueda obtener altos resultados, es necesario que transite por varios años de preparación rigurosa y correctamente dirigida hacia un objetivo concreto.

DESARROLLO.

Con el propósito de disponer la mayor información posible sobre las particularidades de la iniciación deportiva, se consideró oportuno detenerse en las principales definiciones sobre el asunto objeto de estudio; así como en las tendencias que sobre ello se desarrollan en otros espacios.

1.- Principales definiciones sobre el termino iniciación deportiva.

Sobre este asunto, Gordillo (1992), considera que para poder profundizar y analizar la realidad de la iniciación deportiva es conveniente que se identifiquen los elementos más importantes que intervienen en ella y el tipo de relación que se da entre los mismos. Según Smoll (1986), citado por Gordillo (1992), se reconocen tres elementos como los fundamentales en el proceso de referencia: los padres, el entrenador/a y el joven deportista, refiriéndose a ellos como el "*triángulo deportivo*".

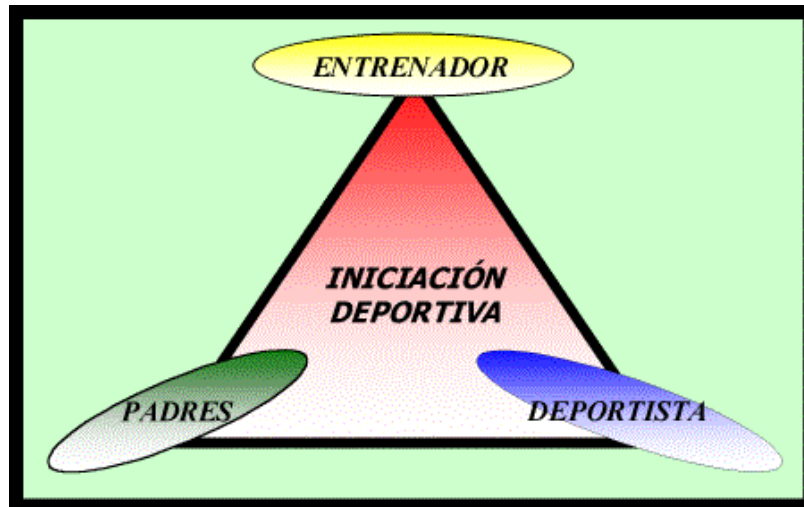


Fig. 1. Triángulo deportivo.

Resulta de vital importancia que la línea de actuación de los tres vértices vaya en la misma dirección, que no es más que la formación integral del niño (física, técnico-táctica, psicológica, social y afectiva). Por ello es necesario establecer la colaboración adecuada cada uno desde su espacio para el correcto funcionamiento del equipo.

El concepto de iniciación deportiva ha sido abordado con amplitud en la bibliografía especializada destacándose los acercamientos a ello por Sánchez Bañuelos, (1986), quien considera que un individuo está iniciado cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición; por su parte, Blázquez (1986) opina que este no es un proceso que deba entenderse como el momento con que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se va a iniciar, y los fines a seguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva; mientras que Hernández Moreno (1988), lo reconoce como un proceso de enseñanza aprendizaje, seguido por el individuo, para la adquisición del conocimiento y capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional "...un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de enseñanza aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones".

En opinión del autor, en estos acercamientos al concepto de iniciación deportiva el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva. De manera más precisa Blázquez, (1986) lo define como "... el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes...".

No obstante, se considera oportuno interiorizar en las tendencias que tipifican este proceso y que son reconocidas en la literatura especializada sobre el tema.

2.- Distintas tendencias que tipifican el proceso de iniciación deportiva actual.

Dentro de las tendencias actuales que tratan el asunto del proceso de iniciación deportiva, existen opiniones divididas sobre el enfoque que debe dársele (fig. 2). En líneas generales, dichas tendencias se mueven en un "continuum" que va desde promover una educación física genérica y previa al contacto con el deporte, hasta la postura opuesta, es decir, la defensa de una especialización deportiva específica, pasando por una postura ecléctica que se situaría en postular una práctica polideportiva generalizada.



Fig. 2. Tendencias actuales del proceso de iniciación deportiva.

Seguidamente se abordan los fundamentos que sirven de soporte a cada una de las referidas tendencias y sus particularidades.

a) Tendencia que postula una educación física genérica previa.

Una gran parte de los especialistas de la Cultura Física y el Deporte consideran que la preparación deportiva debe fundamentarse en una educación física general. Entre los más fervientes defensores de esta tesis se destaca Seurín (1960) quien utilizaba como argumento los siguientes razonamientos:

- *No a los esfuerzos deportivos prematuros.*
- *No a la especialización deportiva prematura.*
- *Polivalencia en la preparación deportiva.*

Este autor consideraba que "...como en los dominios intelectuales, se trata de lograr, en primer lugar, una cultura general que facilite todas las adaptaciones y permita la libre elección de una buena especialización..." (Seurín, 1960). Otro de los defensores de esta postura es Le Boulch, J. (1991) quién sostiene que para asegurar el equilibrio y el desarrollo adecuado del niño, es necesario brindarle una formación corporal de base. El

mismo asegura que antes de los 14 años, lo esencial es el desarrollo de las funciones psicomotrices y en este sentido expresa "...El concepto de deporte carece de significación antes de los 9 años, la supuesta iniciación deportiva dirigida a niños de 6 a 11 años es sólo una *caricatura de la actividad adulta*, expresada a veces como un condicionamiento gestual precoz" (Le Boulch, 1991).

b) Tendencia que postula la preparación mediante la propia práctica deportiva.

Los especialistas que se afilian a esta tendencia, critican la ineficacia de la educación física generalizada y previa a la iniciación deportiva. Estos técnicos del deporte consideran que la práctica de actividad deportiva es un medio de formación total, infinitamente superior a la educación física, la cual debería reservarse únicamente para los sujetos con carencias o disminuciones (con necesidades educativas especiales).

Ellos reconocen este tipo de práctica desde dos vertientes:

- La práctica de un deporte sin especialización precoz: la formación se establece proponiendo al niño varios deportes considerados como complementarios del principal.
- La práctica exclusiva de un deporte con especialización precoz: que permita hipertrofiar ciertas cualidades.

Esta orientación, desde la más tierna infancia, debe llevar al individuo a realizaciones técnicas superiores en un campo restringido.

c) Tendencia que postula una educación deportiva generalizada (polideportiva).

Los partidarios de esta concepción no tienen confianza en el globalismo y piensan que la práctica deportiva necesita una preparación física adecuada. Según ellos, esta formación física no se asegura por los métodos tradicionales de educación física. La educación deportiva es un método de formación física más exigente y motivadora. La práctica de múltiples deportes haciendo hincapié en algunos de sus aspectos, proporciona una preparación física superior a la de los métodos clásicos de la educación física.

Es reconocido por la literatura especializada, a partir de estudios tanto en animales, como humanos que los ejercicios con alta sobrecarga producen huesos más fuertes, gruesos y más compactos. Esto no debe ser directa o mecánicamente transferido a la preparación de los niños y jóvenes; pero permite observar una tendencia biológica.

Sobre este particular, W. Kraemer y S. Fleck, (1993) aseguran que "...El riesgo de lesiones debido al entrenamiento con sobrecarga en niños es muy bajo, por el contrario es una medida de prevención para la protección articular. Sin embargo, el abordaje metodológico debe ser muy cuidadoso".

Por su parte J. MacDougall, (1990) hace referencia a que "...El Incremento de la fuerza en los preadolescentes, es debido a factores neurológicos como:

- la mejora de la coordinación motora y la destreza
- el aumento de unidades motoras activadas
- y otras adaptaciones neurológicas no determinadas."

Sobre este particular de la fuerza muscular G. Molnar, (1986), D. Sale, (1989), W. Kraemer y S. Fleck, (1993), sobre la base de nuevas informaciones confirman que los programas de musculación diseñados para niños son viables, siempre que los mismos sean conducidos y supervisados por docentes competentes, capacitados para trabajar específicamente con niños. En este sentido, J. Carreño (2004) precisa "...a partir de los 8 – 9 años puede iniciarse un trabajo discreto para desarrollar las posibilidades de fuerza muscular que irán incrementándose con el tiempo, haciéndose más perceptible entre los 12 – 16 años sobre todo orientado al entrenamiento muscular constructivo, lo cual se incrementa después de los 13 – 14 años, buscando incluso al pasar esta etapa un mayor desarrollo de la fuerza máxima. Ya después de los 16 – 17 años se organiza el entrenamiento de rendimiento y alto rendimiento de dicha condición que suele alcanzar sus mayores valores alrededor de los 22 – 25 años” y más adelante sobre este mismo asunto asegura "...no importa la edad para el medio a utilizar, en lo que debemos ser celosos es en las magnitudes a utilizar y su planificación, así como la observación de posturas correctas durante la ejecución del ejercicio dado”.

En general es preciso entender que se trabaja con un ser humano en crecimiento y su evolución psico-motora; así como biológica en general tienen un carácter heterocrónico, lo cual hace que sus posibilidades para una u otra actividad varía en el tiempo.

Un importante estudioso de la iniciación deportiva y fundador de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Escolar, V. P. Filin (1987) refiere como límites etarios de la formación deportiva y asociada a la preparación durante el proceso de entrenamiento a largo plazo para hembras y varones (tabla 1 y 2) los siguientes:

Tabla I. Límites etarios de las etapas de preparación durante el proceso de entrenamiento a largo plazo (hembras). V.P. Filin (1987).

Disciplinas Deportivas	Etapas de preparación previa (años)	Etapas iniciales de la especialización deportiva (años)	Etapas de profundización del entrenamiento en el deporte elegido (años)	Etapas de perfeccionamiento deportivo (años)
Carreras en distancias cortas	9 – 11	12 – 13	14 – 15	Desde 16
Carreras en distancias medias	10 – 12	13 – 14	15 – 17	Desde 18
Saltos	9 – 11	12 – 13	14 – 15	Desde 16
Lanzamiento de la jabalina	11 – 13	14 – 15	15 – 17	Desde 16

Natación (100 y 200 m)	7 – 9	10 – 11	12 – 13	Desde 18
Gimnasia	7 – 8	9 – 10	11 – 14	Desde 14
Baloncesto	9 – 11	12 – 13	14 – 16	Desde 15
				Desde 17

Tabla 2. Límites etarios de las etapas de preparación durante el proceso de entrenamiento a largo plazo (varones). V. P. Filin, (1987).

Disciplinas Deportivas	Etapas de preparación previa (años)	Etapas iniciales de la especialización deportiva (años)	Etapas de profundización del entrenamiento en el deporte elegido (años)	Etapas de perfeccionamiento deportivo (años)
- Carreras en distancias cortas	9 – 11	12 – 13	14 – 16	Desde 17
- Carreras en distancias medias	10 – 12	13 – 14	15 – 17	Desde 18
- Saltos	9 – 11	12 – 13	14 – 16	Desde 17
- Lanzamiento de jabalina	11 – 13	14 – 15	16 – 18	Desde 19
- Natación (100 y 200m)	7 – 9	10 – 11	12 – 14	Desde 15
- Kayak y Canoa	10 – 11	13 – 14	15 – 16	Desde 17
- Gimnasia Deportiva	8 – 10	10 – 11	12 – 15	Desde 16
- Lucha	10 – 12	13 – 14	15 – 16	Desde 17
Levantamiento de pesas	11 – 13	13 – 15	16 – 17	Desde 18
- Boxeo	11 – 12	13 – 15	16 – 17	Desde 18
- Baloncesto	8 – 10	11 – 13	14 – 17	Desde 18

Esta actividad de trabajo con los niños es sin duda es muy importante y requiere de gran atención y cuidado por los profesionales involucrados en ello. Sobre este particular la Federación Internacional de Medicina del Deporte presenta las siguientes recomendaciones:

1. Antes de participar en un programa deportivo de competición, todo participante deberá someterse a una exploración médica meticulosa que, por un lado, garantice que sólo se permite el acceso al deporte de competición a los niños sin riesgos de salud y, por tanto, que dé la oportunidad de ofrecer el asesoramiento oportuno con respecto a los diversos deportes posibles y al entrenamiento. Al mismo tiempo, es necesaria una supervisión médica cuidadosa y continua, especialmente para evitar las sesiones por exceso de uso y de crecimiento, que son más frecuentes en los jóvenes.

2. Además de su tarea puramente deportiva, el entrenador tiene una responsabilidad pedagógica hacia el presente y el futuro de los niños confiados a él. Tiene que tener conocimientos de los problemas biológicos, físicos y sociales especiales relacionados con el

desarrollo del niño y estar en condiciones de aplicar estos conocimientos en los entrenamientos.

3. El entrenador debe identificar las peculiaridades individuales del niño y sus oportunidades para un posterior desarrollo, y tenerlas presentes como criterios esenciales que rijan la organización de los programas de entrenamiento. La responsabilidad del desarrollo general del niño debe primar sobre las exigencias del entrenamiento y la competición.

4. Si el "entrenamiento infantil" se somete a control pedagógico como se ha indicado, puede aportar valiosas oportunidades de desarrollo a los niños afectados. Sin embargo, si adopta la forma de "entrenamiento para el rendimiento máximo" a cualquier precio, debe condenarse rotundamente por razones pedagógicas y médicas. Tampoco existe duda alguna de que lo que se ha expuesto aquí en relación con los niños es también aplicable, en gran parte, a los adolescentes.

5. Los niños deben participar en una amplia variedad de actividades deportivas para garantizar que encuentran los deportes que mejor se adaptan a sus necesidades, intereses, constitución y capacidad física. De esta forma suele aumentar su éxito y disfrute del deporte y reducirse el número de "abandonos". No debe estimularse la especialización precoz.

6. Especialmente en los deportes de contacto, los participantes no deben clasificarse en razón de la edad cronológica, sino según su madurez, tamaño corporal, destreza y sexo.

7. Las reglas y duración de los partidos deben ser adecuadas para la edad de los participantes, y las sesiones de entrenamiento han de ser relativamente breves y estar bien organizadas. La sesión planificada optimiza la instrucción en cuanto a actividad y habilidad y reduce al mínimo el peligro de lesión.

8. El levantamiento de pesas y la halterofilia no deben recomendarse antes de que se alcance la edad de maduración física en el crecimiento esquelético (10).

9. Las carreras competitivas de gran fondo no son recomendables para los niños antes de la madurez. Bajo ninguna circunstancia los jóvenes inmaduros deben intentar correr una maratón completa.

CONCLUSIÓN.

El autor, concuerda con Le Boulch, (1991), al considerar que el deporte carece de significación antes de los 9 años, y sobre las tendencias que hoy se postulan, lo más importante es que el hecho de asegurar una amplia experiencia motora; así como del desarrollo de capacidades físicas que faciliten todas las adaptaciones y permita la libre elección de la especialización adecuada a su estructura funcional.

BIBLIOGRAFÍA.

BLÁZQUEZ, D. S. Iniciación a los deportes de equipos. Barcelona. Editorial. INDE.

1986.

- BLÁZQUEZ, D.S. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. Editorial. INDE. 1995.
- CARREÑO, J. E. Los Ejercicios con Pesas y su Influencia de Amplio Espectro. Ed. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”. 2004.
- CORTEGAZA, L. y HERNÁNDEZ, C. Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente, Universidad de Matanzas. 2001.
- DURAN, M. El Niño y el Deporte.-- Barcelona: Ed Paidos. 1988.
- FIGUERO A,M. et al. Programa de preparación del deporte establecido a nivel nacional para Lucha Libre y Greco-romana. La Habana. 2010.
- FILIN, V.P. Teoría y metodología del entrenamiento escolar. Moscú. Ed Cultura Física y Deportes, p 108 (Texto en ruso). 1987.
- GARCÍA SORIANO, J. A, et al. Contenidos educativos generales en educación infantil y primaria. Ed. AIJIBE. Pág. 233.1994.
- GONZALEZ CATALA, S y Cañedo Carrera, I. Técnica de la lucha deportiva. ISCF. C. Habana. 1996.
- HAGERMAN, F. “Concept 2”. Training Guide for the Indoor Rower. California. FISA. 2007.
- HAHN, E. “Entrenamiento en Niños” Barcelona. Ed. Martínez Roca. 1988.
- MANUEL, R.R. “Adaptación del Organismo al Ejercicio Físico”, [on-line], 2000 [citado: mayo 30 de 2013], Disponible en: <http://www.saludalia.com>.
- MATOS, D.C. (2005): “Aspectos Esenciales para la Preparación Física General de los Deportistas”. [on-line], 2000 [citado: julio 31 de 2013], Disponible en: <http://efdeportes.com>.
- MATVEEV, L.P. “Bases de la Teoría del Entrenamiento Deportivo” Barcelona Ed. Paidotribo. 1983
- PILA, T. Didáctica de la Educación Física y los Deportes, Editorial Olimpia. 1998.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid,

Editorial Gymnos. 1992.

VASCONCELO RAPOSO, A. Planificación y Organización del Entrenamiento del
entrenamiento Deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. 2000.

VERJOSHANSKIJ, Y. V. Entrenamiento Deportivo, Planificación y Programación.
México DF, Editorial Martínez Roca. 1991.