



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO**

SEP

**PROGRAMA ESTRATÉGICO DE TITULACIÓN PARA LOS EGRESADOS
DE LA LICENCIATURA ESCOLARIZADA PLAN 1979**

**OPCIÓN:
RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL**

**"EXPERIENCIA EDUCATIVA EN UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA
PARA PREESCOLARES EN PANAMÁ"**

**TESINA PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTADA POR:
JEHOVANNA MARÍA ARCIA TORRES**

**ASESOR:
LIC. FERNANDO CHÁVEZ**

MÉXICO, D.F., 1997

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I. CONTEXTO HISTÓRICO SOCIAL DE LA EXPERIENCIA EDUCATIVA	8
CAPITULO II. REALIDADES DEL DEPORTE INFANTIL Y EL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO.....	29
CAPITULO III. CONSECUENCIAS DEL INICIO DE LA ESPECIALIZACIÓN Y RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO CON INFANTES.....	57
CONCLUSIONES.....	84
BIBLIOGRAFÍA.....	88

MLM 10/III/98

INTRODUCCIÓN

La preocupación por la práctica de ejercicios a través de la historia ha tenido sus altas y sus bajas. Este interés por la integración de la salud física y mental se ha podido ver al estudiar culturas ancestrales: así, en el año 3,000 A.C., los chinos practicaban la gimnasia médica como un método para curar las enfermedades.

Alrededor del año 480 A.C., los griegos realizaban prácticas similares durante ceremonias rituales en los templos de la salud.

Los médicos griegos continuaron practicando ejercicios, rindiéndole culto a la belleza y como ejercicios terapéuticos como parte de los tratamientos médicos durante los años 124 A.C. hasta el 200 D.C. Pero durante la era del cristianismo, cuando se le otorgó primacía a la vida eterna y al alma, el interés y la práctica de ejercicios declinó. Hasta la época moderna fue que nuevamente, se renueva este interés. Fue entonces cuando se desarrollaron ejercicios corporales para el atleta, el militar y para la cura de enfermedades.

En el siglo XIX se dio la reasociación del ejercicio y la medicina, así como también la reintroducción de la que fue la gimnasia médica y el establecimiento de una base científica para la gimnasia y demás disciplinas deportivas.

Muchos avances en medicina deportiva se gestaron durante La Segunda Guerra Mundial que fue cuando se implementaron programas de recuperación de la condición física. Los investigadores se pudieron percatar de que el descanso como medida terapéutica era inconveniente y hasta peligroso para situaciones físicas como; la fiebre reumática, las alteraciones cardíacas, la tuberculosis, los accidentes vasculares, cierto tipo de invalidez ortopédica, e incluso la cirugía del cerebro.

A consecuencia de estas evidencias , en algunos países desarrollados, se establecieron programas de recuperación de la condición física en hospitales militares provocando una reducción de reingresos en hospitales, reducción de períodos de hospitalización y mejoramiento del estado anímico en diversos tipos de pacientes.

El aumento de las enfermedades cerebro vasculares en las sociedades urbanas, la obesidad, la diabetes y el consecuente menoscabo de la calidad de vida, hacen que las autoridades

encargadas de los servicios de salud trabajen para buscarle solución al problema, que se presenta como epidémico.

Algunos estudios poblacionales sobre la diabetes tipo 2 (no insulino dependiente) demuestran que las poblaciones más proclives de padecerlas son aquellas que poseen genes de grupos aborígenes: indios americanos, nativos australianos y que por los mismos procesos de urbanización adoptan dietas occidentales en donde actualmente predominan alimentos procesados y refinados con alto contenido en grasas y azúcares y poco contenido en fibras.

La llamada de atención que hacen las autoridades sanitarias es la de introducir en los hábitos de vida medidas profilácticas que contribuyan a disminuir los factores de riesgo. Y una de estas medidas que podemos realizar, quienes tenemos como ejercicio profesional la atención parvularia y la educación de nuevas generaciones, es la de desarrollar una cultura de la salud y la educación física.

La introducción de pequeños a la actividad física debe de contribuir a aminorar estos nocivos efectos que trae consigo la modernidad, con su estilo de vida sedentario, comidas rápidas, cigarrillo, alcoholismo y stress.

En el trabajo se hablará de educación física, a pesar de que este término ha sufrido una serie de variaciones, siendo reemplazada por el de enseñanza deportiva. De esto nos dice Le Boulch: "Esta medida se concretó en 1985 (caso Francés), en la medida en que los textos oficiales especifican que el rol del profesor de educación física consiste en enseñar actividades físicas y deportivas". Según este autor, esto trajo como consecuencia "la progresiva desaparición de lo que se conocía como educación física de base". (El deporte educativo. Le Boulch, Jean. p.19.)

Lo que se llegó a concebir como educación física de base en el caso francés, esgrimía a argumentos puramente verbales y esa ausencia de fundamentos teóricos y científicos dio como resultado que esta pedagogía basara su trabajo en una serie de ejercicios impuestos de manera arbitraria, sin presencia de objetivos claros en el plano funcional.

La necesidad de reactualización del concepto de educación física lo creemos necesario ya que los trabajos contemporáneos han esclarecido que se deben de tomar en cuenta los factores que intervienen en la ejecución de una actividad física para poder determinar el inicio de la práctica deportiva infantil.

En este trabajo nos referiremos al deporte, pero este mismo esquema de análisis es aplicable a otras actividades que se llaman de "expresión", como la danza, el patinaje artístico y la gimnasia artística (en donde se utilizan las bolas, los listones y los bastones).

Cuando me refiero a gimnasia estoy hablando del mismo fenómeno educativo que en este caso es la "educación física", atribuyo esto a la utilización de la palabra "gym", que es un anglicismo para denotar educación física o ejercicios que en Panamá son utilizados como sinónimos, mas no como una muestra de malinchismo, sino por que para algunos panameños descendientes de los antillanos la lengua natal era el Inglés y al emigrar a Panamá tuvieron que aprender el Español. Así como en México el uso de los eufemismos son una herencia cultural que dejó el indígena, (que al igual que los genes o el tipo de sangre se hereda) herencia que se suele atribuir al hecho de que los españoles se asentaron en México a latigazos, creando una diferencia de clases muy marcadas y obligando a la gran mayoría a tomar una actitud de servicio, en el caso de Panamá los anglicismos podrían ser el sustituto cultural de los eufemismos utilizados en el amable lenguaje del mexicano

(mande, aquí esta usted en su pobre casa y todos los diminutivos, Blanquita, conchita,... hasta contar con las frases no directas).

Que se entienda entonces que ser maestra de gimnasia es equivalente a ser maestra de educación física.

El deporte infantil, como se verá en el trabajo, está dentro de una esfera que intenta responder a la cultura actual.

En el primer capítulo del trabajo daremos un contexto histórico y social en el que se llevó a cabo mi labor como maestra de educación física. Los datos históricos los consideramos necesarios para explicar el actual comportamiento de la población.

En el segundo capítulo se vio la necesidad de ofrecer un panorama de las tendencias que ha seguido el entrenamiento con niños. Decidimos utilizar un lenguaje lo más sencillo para evitar caer en tecnicismos para posibilitar la lectura del lego.

En el tercer capítulo se llevó a cabo una recapitulación de la práctica profesional y lo que debe de tomarse en cuenta a la hora de darle clases de educación física a infantes. Para ello se ofrecen casos prácticos de infructíferos intentos de

maximizar rendimientos, que se cree que son producto de la poca reflexión pedagógica, negligencia y de imitaciones irresponsables. Las conclusiones a las que se llegan al final del trabajo nos dan pauta para ver con optimismo el desarrollo de la educación física en nuestros países de América Latina.

CONTEXTO HISTÓRICO SOCIAL DE LA EXPERIENCIA EDUCATIVA

El presente trabajo tiene como finalidad recuperar mi experiencia profesional dentro de un centro de educación preescolar , en donde tuve la oportunidad de fungir como maestra de gimnasia por un período de un año y cuatro meses, con este trabajo se busca plantear el entrenamiento con niños a la luz de las actuales tendencias educativas, para ello se realizará un análisis de lo dicho y hecho en materia de educación física con infantes en donde se pretende maximizar los rendimientos deportivos.

En esta primera parte de mi trabajo, me limitaré a realizar una descripción del espacio en el que llevé a cabo mi labor docente. Dicha realidad tuvo lugar en la Ciudad Capital de Panamá, mi ciudad natal, en una institución privada cuyo nombre es El MUNDO DE LOS NIÑOS, misma que tiene en la actualidad (1997) tres años de existencia y atiende a una población de unos 200 niños comprendidos entre las edades de un año y medio hasta los cinco años.

Esta institución abre sus puertas en un momento clave de la realidad nacional. Después de la invasión militar de 1989 en donde se dio fin al régimen y gobierno del General Manuel

Antonio Noriega, el país parece vivir una democracia y una estabilidad económica; se impulsa la industria de la construcción con muchas licitaciones y proyectos públicos, industria que había estado detenida durante el gobierno militar. La verdad es que Panamá es un país de servicio y la ciudad capital desde la época de la colonia centro su actividad productiva en su posición geográfica, en la actividad comercial.

A mi llegada a Panamá, luego de concluir mi servicio social aquí en México, traté por todos los medios de conseguir trabajo, pero las oportunidades sin tu título profesional se ven siempre diezmadas, por ello tomé clases para instructora de aeróbicos que poseía un mercado de trabajo más fácil.

Yo llegué al EL MUNDO DE LOS NIÑOS por un anuncio en el periódico, desde el comienzo supe que ese trabajo era para mí, ya que poseo experiencia como maestra de ballet e instructora de aeróbicos. A unos cuantos pasos, en la misma cuadra hay otro preescolar, con las mismas características que EL MUNDO DE LOS NIÑOS, esta coincidencia no me parecía gratuita.. En ambos preescolares se atiende al mismo tipo de población. Confieso que siempre mantuve cierta resistencia a trabajar en esos

espacios, había algo que no me permitía asumir silenciosamente el rol que allí se requiere.

Como ciudad de tránsito la Capital de Panamá es sujeta a una colonización ideológica que se refleja en las costumbres y en los productos que se consumen. Con su American Way of Live, la ciudad capital intenta emular a alguna ciudad norteamericana, con sus edificios modernos, con un diseño arquitectónico que no responde al clima tropical que caracteriza al país. Las construcciones coloniales quedaron atrás, sus pasillos amplios, sus techos altos, casas con balcones, todo eso es cosa del pasado. Las actuales construcciones, con sus ventanales de vidrio, sólo han contribuido a exacerbar el calor al reflejar la luz del sol con su superficie, esto trae como consecuencia un aumento global de la temperatura lo que hace que todas las oficinas y centros de trabajo utilicen aire acondicionado para resistir las temperaturas y la humedad.

Panamá con sus dos millones ochocientos mil habitantes (2,800,000), posee una historia siempre accidentada con la injerencia extranjera, situación que si bien es común a toda América Latina, una vez que las naciones latinoamericanas

logran consumir su independencia, con sus próceres, buscan por todos los medios de integrar una identidad nacional.

Así es como Panamá, que para algunos fue un invento de Los Estados Unidos, nace, con una población que para 1821 luego de la independencia de España, ascendía a poco menos que a unos 60,000 habitantes (sesenta mil), constituidos por indígenas, negros y blancos descendientes de los españoles. Poco a poco, como producto del mestizaje, va surgiendo otro grupo étnico y social, una clase que asimila la cultura del blanco para así acceder a la educación y entrar también a la burocracia, otra de las principales actividades de la urbe capitalina, que aloja en su interior a todo ese mosaico de colores, que se juntan para configurar un espacio pluricultural, en el que actualmente conviven también grupos judíos, chinos, hindúes y libaneses que si bien ostentan la nacionalidad panameña, mantienen sus lazos sectaristas. El impacto social que este hecho ejerce en una nación tan pequeña no parece incomodar a muchos. Parecería que algunos pueblos se erigen como señores mientras que otros lo hacen para servidores. A pesar de ello Panamá es un país bastante pacífico si comparamos que en otras naciones este fenómeno no es tolerado por los nativos del lugar. Estas nuevas

emigraciones, nuevas porque datan de este siglo, merecerían de todo un estudio objetivo que escapa a los alcances de este estudio, sin embargo, lo que me interesa con esto es mostrar la sociedad en la que trabajé, sociedad que tiene una identidad nacional bastante compleja, ya que con tantas mezclas que son como el agua y el aceite, hace difícil conceptualizar una identidad nacional.

El latino panameño está dentro de una sociedad cerrada, difícil, esto lo entiendo como un mecanismo de defensa por el hecho de que Panamá es un país de tránsito, como lo habíamos mencionado anteriormente, las relaciones interpersonales tienden a ser periféricas.

En este espacio cultural y social que he descrito me toco vivir mi experiencia profesional. A nosotros los países del tercer mundo hoy día se nos vende la idea de progreso como una meta a alcanzar, así, las políticas económicas son aumentar el ingreso per cápita de las naciones y una de las formas de interpretación de esa realidad es diciéndonos que tenemos que imitar los modelos de los países del primer mundo, olvidándonos de la historia y tradición que soportan a esas economías; políticas expansionistas desde sus orígenes así como una

herencia cultural que no tiene mucho que ver con lo nuestro. Entonces vemos cómo en Panamá existen Universidades que son sucursales de otras que tienen sus bases en E.U., allí se pueden estudiar algunas maestrías en áreas administrativas, economía, inglés y los dos primeros años del Bachelor o estudios universitarios para después ser concluidos en E.U. Esto lejos de contribuir a elevar los niveles educativos lo que hace es mitificar aún más los sistemas educativos norteamericanos y crear más diferencias de las ya existentes.

De esta manera es como mi minúsculo país crece, como un satélite más de Los Estados Unidos, que hace su aparición siempre como Batman, muy al estilo de Hollywood, para salvarnos de las garras del mal, primero con la independencia de Panamá de Colombia y más tarde con el reinicio de la construcción del Canal Interoceánico, proyecto que había sido iniciado por los franceses y que por corrupción y mal manejo fracasó.

Poco a poco Los Estados Unidos, luego de coronarse como la nación más poderosa del mundo con La Primera y Segunda Guerra Mundial, deja muy claro su fuerza imperialista.

A pesar de los intentos de la política militar del General Omar Torrijos Herrera (que sube al poder por un golpe militar

gestado el 11 de octubre de 1968 posiblemente apoyado por los propios norteamericanos) de crear un Estado "populachero" y ensalzar lo nuestro, las clases oligárquicas, enojadas, ya que consideraban estas prácticas como corrientes y vulgares, siempre se sintieron muy identificadas con el primer mundo y por supuesto le fueron leales en todo en cuanto pudieron. Esta situación ha contribuido a crear esos sentimientos ambivalentes dentro de la conciencia del pueblo panameño.

Bien es cierto que la integración a la cultura occidental es un fenómeno del que no escapan ni aun las sociedades más tribales con lazos de cohesión muy fuertes, los procesos de fragmentación de la vida nacional de Panamá irritan a quienes entienden que son el resultado de mecanismos de enajenación y dominación con el consecuente menoscabo de la propia identidad nacional.

Los espacios privados nacen de la propia necesidad social de democratizar la educación, de esta manera aparecen en décadas atrás los parvularios, preescolares o Kindergarten; en fin escuelitas que anidaban en sus interiores a niños que no cumplían los cinco años reglamentarios para ser admitidos en las escuelas primarias. La atención preescolar es un hecho,

para algunos una necesidad, pero lo que a mi me llamaba la atención era toda la serie de mitos que existen alrededor de esto de la educación inicial. De repente una serie de Universidades privadas abren sus puertas, ofreciendo carreras rápidas de maestra de preescolar, sin necesidad de pasar por grandes demandas intelectuales ni de presentar una tesis de grado profesional, lo que reina es el inmediatismo, lo pragmático, lo fácil sin complicaciones.

Este Bum de preescolares y de Universidades, si bien es cierto que surgen como producto de los procesos de urbanización, además de la incorporación de la mujer a la fuerza laboral, no deja de ser significativo la edad mínima a la que se está aceptando a estos bebés a centros educativos, ya que por el horario de atención y por el curriculum no son guarderías, sino centros pedagógicos.

Este fenómeno de extranjerización presente en parte del sistema educativo es, por ende, más acentuado en las escuelas privadas como ya se ha ejemplificado, nada preocupadas por ser contestatarias, ya que ello sería ir en contra de sus intereses.

EL MUNDO DE LOS NIÑOS, así como estos nuevos parvularios en Panamá, aceptan a niños desde antes de cumplir los dos años hasta los cinco años. Yo debía darle clases a todos los estudiantes por grupos. La clase era los lunes y los miércoles por espacio de quince minutos. Al inicio, es decir cuando yo entré a trabajar, la escuela tenía una matrícula de unos 160 estudiantes, y el tiempo de las clases de gimnasia y de danzas folklóricas era de 25 minutos, eso fue durante tres meses hasta que terminó el ciclo escolar. (Debo aclarar que en Panamá el ciclo escolar es de abril a diciembre con un período de vacaciones de 15 días en agosto).

La duración de la clase varió como resultado del aumento de la matrícula, de esta manera de 160 niños que yo tenía que atender de repente tuve que darle lo mismo a más niños en diez minutos menos. Este detalle fue uno de los que más me molestó, ya que significaba para mí varias cosas: por un lado era restarle importancia a una actividad física lúdica dirigida, y por otro lado era masificar la atención infantil, a pesar de las altas colegiaturas, esto si comparamos que el costo mensual de los preescolares es el mismo que el de una preparatoria y el

curriculum de una preparatoria es mayor por las propias demandas intelectuales.

El horario de atención de estas nuevas instituciones son de 8:30 a.m. a 11:00 a.m., dos horas y media, de lunes a viernes. Dentro de su curriculum EL MUNDO DE LOS NIÑOS ofrece: clases de gimnasia para niños dos veces por semana, como ya antes había citado, clases de típico o danzas folklóricas, también dos veces por semana y en ambos casos la duración tenía que ser de 15 minutos. Hago esta observación ya que jamás he logrado encontrar un consenso para justificar esta práctica, yo lo terminé atribuyendo al hecho de no querer pagar más a los maestros ya que comparando guarderías del estado en Panamá, me enteré de que poseían grupos de danzas folklóricas con niños de tres y medio años a cinco, cosa que aquí nunca pudimos lograr por los tiempos en este caso.

Ya dentro del salón de clases (no de gimnasia) los niños pintaban con crayolas figuras fotocopiadas de figuras geométricas, de animales, de personajes que representaban diferentes oficios; pintaban digitalmente, rasgaban papel, manipulaban juguetes que estaban dentro de las salas, pegan papel (collage), hacen engrudo, cantan, se les hacen collares

con cuentitas, sombreros con material reciclable, moldean en yeso sus manitas y a los más grandecitos se les dirigía para que realizaran algún arreglo para el salón de clases. Así, cada semana se iba programando y se iban evaluando los avances.

Pero no solamente se exigía a la clase de gimnasia y folklore un tiempo máximo de quince minutos, también dentro del salón se les exigía a las maestras que no se demoraran más de ese tiempo por los cambios de salón, ya que algunos se utilizaban para todos los grupos por lo que había que desalojarlo para ser ocupado por otro grupo, como por ejemplo el salón de gimnasia usado los martes y los jueves como sala de danza folklórica, la sala de videos, y el patio con los columpios y todo el equipo de juegos de la MATTEL (una marca de juegos de USA), casita resbaladilla trampoline, cuadro con arena, etc.

A mí se me presentó como la maestra de gimnasia y tuve que arreglármela sola, parecería muy fácil y así lo creí, pues total son unos bebes. En decir verdad sí se me facilitó por lo dicho anteriormente, tenía experiencia previa en el trabajo con parvularios y creía poseer algo de conocimiento en acondicionamiento físico. Busqué mi propia música, por

supuesto dado el contexto descrito las clases debían de ser a la moda, a lo que la población requiere, y lo que estaba (y está) es el aerobics. La música siempre ha servido para mover masas, estos niños no iban a ser la excepción. Me ayudé de un cassette programado para ejercicios para niños de 8 años e hice los respectivos ajustes.

Durante ese proceso de búsqueda pude constatar el poco soporte científico que poseen algunas prácticas y políticas dentro de los parvularios. Para justificar mi práctica sí tuve algunas lagunas ya que el inicio de la práctica deportiva a tan tempranas edades no es bien vista por los especialistas, se está siempre hablando de niños de 6, 7, raras ocasiones en las edades de 4 años.

No habiendo estudios en los que puedan fundamentarse los diseñadores de planes curriculares para establecer lo correcto en cuanto a inmobiliario, dimensiones de los aparatos necesarios en un salón de gimnasia para niños tan pequeños, que le toca a quienes están a cargo de esta atención, lo que se tiene por lo general son estudios de procedencia extranjera o simplemente carecen de base científica. El material de apoyo que logré reclutar estaba fundamentado empíricamente, videos,

cassettes, manuales, eran material de divulgación. A pesar de todo esto planeé mis clases, siempre con la idea de formar parte de un equipo de trabajo, pero la realidad es que esto nunca se dio, cada quien trataba de ver cómo sacaba el trabajo adelante de acuerdo a su perfil y experiencia.

En el caso de la clase de gimnasia, aunque se justifica sobradamente la educación física en la escuela, es decir, es algo de lo que nadie duda, a la práctica se tiende a separar la parte física de la persona de la parte intelectual. Esta disociación no permite una verdadera integración de los elementos constitutivos de una educación integral.

Yo atendía a los ocho grupos que en ese momento representaban la matrícula, en cada salón se aceptaban hasta a veintitrés o veinticinco niños, pero de forma extra oficial ya que legalmente los padres creían que eran un máximo de veinte por grupo. De los ocho grupos, en seis yo recibía asistencia por parte de por lo menos una de las dos maestras que estaban a cargo de los grupos, sólo en el caso especial de los bebés en donde para asistirlos se tienen a dos maestras y una asistente, todas se quedaban conmigo en la clase, por las razones por todos conocidas, siendo unos bebés, algunos de biberón todavía,

se necesita de muchas manos para hacerle frente a una situación imprevista. Curiosamente en los dos grupos en donde realmente llegué a pedir ayuda, nunca se me dio, ya que siendo yo la maestra era yo la que debía de ver cómo me las arreglaba, y eso hice, pero nunca conseguí que estos dos grupos, uno con niños de dos años y ocho meses a tres años y unos meses y el otro con niños de tres a cuatro años, me obedecieran un comando, su atención difícilmente pasó de cinco minutos. Obviamente que con los bebés era peor pero ellos no presentaban problemas de conducta, sencillamente son tan pequeños que sólo querían jugar, moverse de un lado para otro, escuchar la música y que los apapacharan, cabe decir que este fenómeno se repitió en casi todos los grupos pero en diferentes grados de acuerdo con la edad.

Un día de trabajo para mí consistía en llegar, preparar mi música, cuidar de que todo estuviera en orden, limpio, que no hubiese juegos de más que pudiesen provocar algún lesionado. Este preescolar cuenta con un sistema de seguridad médica llamado alerta, que al estilo de 911 acude a todo llamado de emergencia, es un sistema de seguridad privado. Solamente en una ocasión durante mi estancia en esta institución se debió

llamar a esta empresa para que atendieran a un niño que se rasguñó cerca de uno de los ojos y esto ocurrió mientras iba entrando en el salón de gimnasia para participar de mi clase, yo en ese momento estaba sosteniendo la puerta que es de vidrio y se cierra automáticamente, por ello un adulto la tiene que sostener en el momento en el que los niños entran. Esto sucedió en uno de los grupos en el que ninguna de las dos maestras hacían acto de presencia a la hora de los cambios de hora cuando los niños venían al gimnasio, hasta que se creó un antecedente fue cuando cambiaron un poco de actitud.

En este preescolar un 33% de la población es de procedencia extranjera, un 33% procede de hogares en donde la madre y el padre trabajan y un 100% de la población tienen nanas. Así los videos que a los niños se les transmitía en el salón de videos eran todos en inglés con bailes anglosajones, con folklore anglosajón de primer mundo.

Fundamentalmente yo me concentré en crear un ambiente deportivo y lúdico, dándoles a los niños la posibilidad de tener contacto con una actividad deportiva organizada, aunque fuera de manera muy elemental.

¿Pero, que es lo que hacía yo al interior del salón de clases con niños tan pequeños y con poca posibilidad de organización corporal?.

En todos los grupos como parte del ritual de calentamiento los niños debían de respirar profundamente como si se soplaran globos, a la hora de la inhalación debían de elevar los brazos y a la hora de la inspiración o exhalar el aire, bajarlos. Esto se hacía al ritmo de la música para después dar inicio a la fase aeróbica de la clase, que se iniciaba con una marcha. Para los más pequeños después de la marcha se les sentaba sobre las colchonetas y se les daban comandos, como por ejemplo: abrir y cerrar sus manitas, subir y bajar los brazos, que se tocaran los pies. Ya parados tenían que flexionar las rodillas como si hicieran sentadillas, la orden era, "arriba y abajo". Para que la clase fuera más creativa se les pedía que imitaran al conejo saltando o al canguro: para todo esto se les mostraba una figura del animal en una lámina o se les mostraba en videos. Otra de las actividades era que caminaran sobre una barra de equilibrio que estaba dispuesta en el suelo cerca de la pared, esto para que los más pequeños se sostuvieran con la pared y así poco a poco

fueran avanzando. En el caso de los de dos a tres años se les pedía lo mismo pero que trataran de soltarse, y los más grandes lo realizaban sin apoyo. Como en realidad esa barra no era alta, sólo eran unas cinco pulgadas de altura y con una base de soporte ancha (es decir la superficie sobre la cual los niños debían de caminar), no representaba peligro para ningún grupo a pesar de que originalmente esas son unas barras que se doblan para formar un cuadrado en donde en el interior se le coloca arena para que los parvularios jueguen con arena.

Parte de la rutina consistía en la realización de ejercicios dinámicos: excéntricos (de estiramiento) y concéntricos (de acortamiento). Como ejemplo de estos ejercicios, los ponía a que empujaran el techo subiendo y bajando las manos con las palmas abiertas, claro está eso de subir o cargar el techo era un recurso didáctico para que realizaran el movimiento. De igual manera los ponía a que empujaran las paredes y que realizaran círculos como si limpiaran las paredes, girando las muñecas desde la región o articulación del hombro debían de apretar los focos, también apretar los focos en el techo. Con estos ejercicios yo,

adaptándolos al nivel de los niños, trataba de trabajar la parte superior del cuerpo.

Otro de los movimientos que introduje era que tenían que poner las manos en los hombros y tratar de elevar las rodillas hasta los codos, así cada vez que levantaban una pierna se debían de sostener sobre la otra e ir coordinando los movimientos alternando de pierna cada vez.

Para la coordinación gruesa les tomaba de los tobillos y les pedía que caminaran sobre las manos imitando una carretilla, esto también fortalece las grupos musculares del latinius dorsus o bien los que conforman el torso, a los lados, así como los abdominales y los bíceps y los triceps. Para la postura y activar el abdomen los sentaba en grupos de dos en dos (en pareja) con las rodillas flexionadas sentados uno frente del otro, se tomaban de las manos y mientras uno se encontraba acostado el otro se sentaba, realizando contra peso como si se mecieran en una hamaca o como si estuvieran en un barquito.

Para activar los cuadriceps o los grupos musculares del muslo (del frente) los niños eran dirigidos para avanzar imitando el movimiento de la rana, saltando, el movimiento se

debía de ejecutar de la siguiente manera: Flexionando las rodillas hasta quedar agachados y luego saltando hacia adelante. Lo importante era mantenerlos alertas, llenos de imágenes y realizar los ejercicios con ellos como se estila dentro de una clase de aeróbicos en donde el que instruye ejecuta los ejercicios con corrección sirviendo de modelo a seguir por los alumnos.

Para relajarlos los inducía a que realizaran movimientos como el hombre araña, imitando trepar por las paredes. Por lo general me ayudaba de elementos de la mímica y de teatro, así saltaban como si tuviesen una soga imaginaria. Con los aros del hula hup puestos en el piso unos 4 aros, debían de saltar y después realizar una vuelta de carnero.

De flexibilidad les ponía que se apoyaran sobre sus manos agachados con las rodillas flexionadas debían de estirar una pierna mientras la otra permanecía flexionada e ir alternándolas, esto para estirar las ingles y los cuádriceps.

También debían de acostarse boca abajo y elevar el torso ayudándose de las manos, esto para estirar la parte frontal y para flexibilizar la columna vertebral, lo repetían unas 5 ó 7 veces para después realizar el arco, esto es: acostados boca

arriba, flexionaban las piernas apoyando las plantas de los pies en el piso y también las palmas de las manos. Luego debían de elevar los glúteos primero y después el resto de la espalda realizando una curvatura con ella y metiendo la cabeza entre las manos. Se entiende que a estas edades los niños poseen una flexibilidad natural y que todo esto puede parecer a simple vista exceso, pero yo como la maestra gimnasia debía de provocar algún tipo de aprendizaje. La elección de los ejercicios los hice pensando en ejercicios correctivos para mejorar la postura, el tono muscular y la coordinación, por los tiempos, la duración de la clase la frecuencia de la misma y las edades de los niños.

Trabajar con bolas o pelotas de béisbol y manillas nunca me funcionó, es más, dudo que a alguien le funcione con niños de estas edades. En realidad mi clase servía para romper con el esquema de maestra sería y pasiva. Mi indumentaria era deportiva, con tenis, mallones o bermudas deportivos no con uniforme. A los niños les gustaba la música que era utilizada y trataban de hacer sus mejores esfuerzos.

El compartir deportivamente y el hablarles del ejercicio y su importancia les agradaba, lo que estuvo difícil para mi fue

el tener que asumir el hecho de ponerles a los niños algunas dinámicas que el sistema considera como necesarios como lo son las competencias que lejos de ayudarlos en este período yo observaba que los desorientaba al no comprender qué era lo que estaba ocurriendo.

Es de esta manera como se dio mi labor docente dentro de este marco contextual en el que fueron surgiendo toda una serie de inquietudes y reflexiones que de no haber tenido la oportunidad de estar allí a lo mejor no hubiesen sido posibles.

La discusión en trono al entrenamiento de los infantes es un tema novedoso dadas las condiciones actuales, todo ello unido a mi experiencia profesional me llevaron a cuestionar no sólo lo que yo hacía sino lo que se está haciendo y sobre la base teórica y científica en la que se sustentan. En los subsiguientes capítulos se dará primero una visión panorámica de lo que ocurre en el deporte infantil para confrontar lo que dicen los investigadores que han dado una respuesta a esta nueva modalidad. En base a ello, posteriormente realizaré una reflexión de lo que yo hice y de mi experiencia global, para luego armar una serie de conclusiones.

REALIDADES DEL DEPORTE INFANTIL Y EL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

La presencia de infantes en el deporte actualmente ha experimentado un aumento importante, así por ejemplo Mandel y Hennequet (1984)¹, calculan que en 1975 había en Francia más de 1,500,000 de personas inscritas en actividades deportivas que tenían menos de 16 años, esto comprende cerca de una sexta parte del número total de deportistas que estaban inscritos. Este mismo fenómeno se opera en casi todos los países industrializados, estos datos nos los muestra el cuadro a continuación:

Cantidad de jóvenes que practican deportes en distintos

países:²

País	Edad	Año	Cantidades	Fuente
Australia	9-14	84	1,000,000	Robertson (1986)
Canadá	6-16	84	2,500,000	Valeriote y Hansen (86)
Gran Bretaña	5-15	85	6,300,000	Cambell (86)
E.U.	6-18	84	35,500,000	Martens (86)
Francia	6-16	85	2,000,000	Estadísticas Juv. y Deps. (85)

¹ DURAND, Marc. El niño y el deporte. Barcelona. Paidós. 1988. p. 16.

² Ibidem p.17

Vemos que de acuerdo a lo anterior, la práctica deportiva va en aumento y que esto es más que nada en la población de niños y jóvenes adolescentes. Así por ejemplo en la Unión Soviética (ahora Antigua U.R.S.S.) el número pasó de dos millones de deportistas de élite en 1976 a 4 ó 5 millones en 1986. (Jefferies, 1986)³.

Al respecto nos dice Martens (1986)⁴ que en los E.U. la población de menores de 18 años que practicaban deportes aumentó en 5 millones de individuos entre 1977 y 1984. Otro fenómeno que nos indican estos estudios es que el porcentaje de la práctica disminuye en proporción inversa a la edad, esto es, a mayor edad menos práctica deportiva, que se acentúa más al principio y al fin de la adolescencia, el término de la educación preparatoria, bachillerato o equivalente suele coincidir con el abandono de la actividad deportiva, ya sea esta institucionalizada, pero hay que decir que son los deportes de equipos los que son abandonados más fácilmente, o bien deportes que se ejecutan al aire libre.

³ Idem.

⁴ Idem.

Se ha podido observar que en esta población joven se da una tendencia a dejar su club, equipo o deporte por dedicar tiempo a otro deporte o sencillamente a otro pasatiempo no necesariamente deportivo.

Con esto se nos plantea la duda sobre la eficacia de los sistemas educativos para introducir y mantener a los niños dentro de los deportes. Siendo que los niños abandonan tan pronto la actividad física por múltiples motivos, en principio porque las motivaciones de inicio pudieron ser exógenas, por ejemplo cuando los niños quieren complacer a los papás y a los maestros por ser aceptados, o por imitar a algún amiguito o pariente, ¿por qué forzar a un parvulario en una actividad que no tiene futuro? Las razones pueden ser muchas y todas válidas si lo que se busca es darle más plenitud a la vida, lo que se cuestiona a veces es si la introducción a una disciplina puede causar aburrimiento en un infante que se siente además presionado por los logros que de él se esperan, y entre las razones invocadas para explicar esta actitud, ésta es una de las que más peso tiene, por el carácter rígido de algunas disciplinas y por el peso que se le da a la competencia, además

de que las relaciones amistosas se ven erosionadas en este ambiente. (Según Gould y otros 1981)⁵

La educación inicial parte del supuesto de contribuir al pleno desarrollo del niño, proveyéndole una experiencia positiva, placentera, pero parecería que lo que ocurre después se escapa de las manos. Faltan todavía más estudios longitudinales sobre los efectos duraderos de la atención preescolar. Mientras tanto según los datos antes citados, se ve que con independencia de la forma en que se gestaron los primeros contactos con la actividad física en estos países, se dio un masivo abandono, esto también tomando en cuenta que los criterios manejados, por proceder de diferentes fuentes (diferentes investigadores) pueden influir en los resultados finales de las investigaciones, mas sin embargo aquí todos llegaron, de manera unánime a las mismas conclusiones generales. Traspolando estos estudios a la realidad latinoamericana que es la que nos ocupa, podemos asumir que se repite este mismo fenómeno, es obvio que en Latinoamérica no poseemos mejores condiciones para promover y mantener una adecuada práctica deportiva.

⁵ Ibidem. p.37.

La iniciación de la práctica deportiva en los niños también se ve influenciada por ciertas variables intrínsecas, como nos lo demostró una encuesta realizada en España por El Ministerio de Cultura en 1985⁶. Aquí se quería determinar en que utiliza el ocio la familia promedio. El 62% de las familias en España cuentan con algún equipo deportivo, ya sea este una bicicleta (41%) o mesa de tenis de mesa (2%), aquí se pudo ver que las variables que más influencias ejercen a que exista equipo deportivo fueron:

- a) La presencia de niños y jóvenes en la familia,
- b) el número de miembros que integran la familia,
- c) los estudios del jefe de la familia.

La relación se presentó así, a más miembros jóvenes y/o niños en la familia, ésta contaba con más equipo deportivo. A más número de miembros en la familia, más equipo deportivo. A más grado de escolaridad del jefe de familia, esta a su vez poseía más equipamiento deportivo, por ende el equipo deportivo de una familia española baja cuando estas variables también bajan.

⁶ Ibidem.

Todas estas cifras nos sirven para tener un panorama general sobre lo que está ocurriendo con la práctica deportiva con niños, que en última instancia es una celebración social que se extiende.

Como respuesta surgen inquietudes por parte de las federaciones deportivas interesadas en mantener el interés de los niños y los jóvenes atletas.

Los inicios de la práctica deportiva o entrenamiento de base presenta la necesidad de diferenciar entre lo que sería una práctica lúdica e informal y lo que es una disciplina institucionalizada, especializada y que busca maximizar los resultados. A este respecto surgen opositores a este segundo modelo de entrenamiento, ejemplo de Martens⁷ (1978):

"¿Es el deporte generalmente conveniente para la salud física y psíquica de los niños? ¿No se ejerce demasiada presión hacia los niños para ganar? ¿No constituye el entrenamiento y el desarrollo del rendimiento de los niños a menudo una especie de satisfacción compensativa de los padres superando de esta forma los propios rendimientos inferiores? ¿No quedan jóvenes atletas

⁷ HAHN, Erwin. Entrenamiento con niños. México. Martínez Roca S.A. 1988. p.17.

sobreatendidos por adultos no calificados? ¿Existen en el entrenamiento con niños realmente alegría y distracción?"

Estas discusiones nos dicen de la poca información que en ocasiones hay en los entrenadores de niños que no pueden dar una respuesta contundente a todas estas interrogantes. Para esclarecer un poco el problema comenzamos por tomar en cuenta la edad de inicio, la edad mínima para introducir a un infante en la práctica de una actividad física.

En algunos países⁸ para niveles de competencia se piensa en niños de 10 u 11 años, considerando que hay variables de acuerdo a los deportes. De esta manera Jefferies (1986)⁹ nos dice que en la Antigua Unión Soviética, país en el que se tiene la tendencia a especializar a los niños en algunas disciplinas se toma el criterio de 4 a 5 años para las pequeñas nadadoras, gimnastas y patinadores. Estos criterios son similares en E.U., no así en la Antigua República Federal Alemana en donde la competición se inicia por lo general 2 años antes. Todos estos criterios para crear atletas de alto rendimiento merecen ser analizados también por quienes están trabajando con deporte

⁸ Idem.

⁹ Idem.

como juego o como movimientos, que son considerados como versiones diferentes de la actividad infantil.

Según la "teoría del entrenamiento" (que es la investigación y formación metódica del rendimiento deportivo), la técnica, que juega un papel importante en la ejecución de muchas disciplinas, se tiene que empezar a entrenar en: "aquella fase de maduración del sistema nervioso central (capacidad, condicionada orgánicamente, de captación y transformación de las informaciones llegadas a los órganos sensoriales) y en la que existe un estado equilibrado entre el crecimiento longitudinal y ancho del cuerpo... se trata de la fase entre el ingreso en el colegio y el comienzo de la fase puberal, es decir, las edades comprendidas entre los 6-7 años y los 12-14 años en los niños, y los 10-12 años en las niñas."¹⁰

Dentro de la bibliografía del entrenamiento físico (que no hace en este caso mención específica a ningún deporte en concreto, pero que son indicaciones aplicables por su universalidad a casi todas las disciplinas) se denomina la "fase de los 2-3 años anteriores al comienzo de la pubertad

¹⁰ GROSSER, Manfred y NEUMAIER, August. Técnicas de entrenamiento. México. Martínez Roca S.A. 1990. P.19-20.

como la fase de mayor capacidad del aprendizaje motor o como la fase sensible"¹¹

De esta manera, asumimos que el movimiento y el juego son elementos constitutivos del comportamiento infantil y como tal necesitan de una valoración para la determinación del inicio en la práctica deportiva.

Al respecto nos dice Erwin Hanh¹² , "El niño sano posee al nacer un repertorio motriz y conductual determinado ontogénicamente (durante la evolución fetal)... este repertorio puede variar cuantitativamente y cualitativamente en diferentes personas. La intensidad el volumen y la dirección de las diferentes manifestaciones motrices se adjudican a la necesidad de movimiento, no pudiendo definir exactamente en qué medida influyen las características genéticas y sociales." Los estudios aún no nos pueden decir como está escrito o codificado el talento motriz en la estructura de las cualidades innatas.

La capacidad motora existe desde el momento del nacimiento y está determinado por los momentos de crecimiento, que se explican como el incremento de la osificación del sistema

¹¹ Idem.

¹² Ibidem p.18.

esquelético y la consecuente limitación de la movilidad del cuerpo.

Para determinar la edad de inicio de un infante en la práctica deportiva, tenemos que tomar en cuenta la madurez y la coordinación.

Por madurez "entendemos al proceso evolutivo determinado intrínsecamente y que desarrolla hasta su madurez los modelos motrices innatos. Ello ocurre en pasos relativamente fijados que pasan por fases temporales de características relativamente claras".¹³

De modo individual siguiendo el modelo de Carrol¹⁴, "el aprendizaje en el alumno es garantizado no por lo torpe o listo, mas bien por el hecho de que disponga o no del tiempo para adquirir lo que requiera la exigencia impuesta". Entonces tenemos que no sólo se necesita una aptitud y capacidad física, sino de tiempo y que se entienda que se está haciendo mención de que cada individuo tiene su tiempo de maduración y su ritmo de aprendizaje.

¹³ Ibidem p.21

¹⁴ DELGADO NOGUERA, Miguel Ángel. La actividad física en el ámbito deportivo. Barcelona. Siglo XXI. 1994 p. 129.

Concerniente a la edad de inicio, Miguel Ángel Delgado¹⁵ :
"La iniciación deportiva tiene que ajustarse a la edad del desarrollo, cuando el niño tiene la madurez suficiente, es decir, cuando existe la predisposición, una capacidad para realizar una determinada actividad deportiva".

Para Pinillos¹⁶ los períodos críticos son lapsos de tiempo durante las cuales los sujetos se hallan especialmente predispuestos para adquirir determinados hábitos o pautas de comportamientos.

Para Miguel Ángel Delgado es posible generalizar y estimar que la edad idónea es de los 7, 8, ó 10 años, además nos dice:
"Cuando se trata de iniciación a un deporte en su base, hemos de despreciar las edades anteriores a los seis años, ya que los niños en estas edades no se concentran fácilmente, distraiéndose y faltándoles coordinación suficiente. No se espera de él una retención motriz antes de los 6 años ya que no cuenta con el suficiente gobierno de sus músculos ni de sus imágenes motrices para conseguirlo".¹⁷

¹⁵ ROALES-NIETO, Jesús Gil y DELGADO, Miguel Ángel. (Comps.) Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte. Barcelona. Siglo XXI. 1994. p. 131.

¹⁶ Ibidem.p.132

¹⁷ Idem.

Erwin Hanh considera que la fase anterior a los 6 años no es adecuada para un entrenamiento que se encamine a un deporte específico "ya que no existen aún la mayoría de las condiciones". Este mismo autor considera a las condiciones al logro progresivo con la edad de una mayor coordinación dinámica general que debe de alcanzar su máximo nivel al inicio de la edad escolar.

Esta coordinación que se emite desde el punto de vista sensitivomotriz ocurre en el ser humano en dos direcciones:

- a) Encefalocaudales: esto es de arriba hacia abajo, en donde las regiones cercanas al cerebro coordinan antes que las que se encuentran alejadas del cerebro.
- b) Desarrollo Próximo Distal: que se gesta de adentro hacia fuera, esto explica que los movimientos del brazo se coordinen antes que los de los dedos que requieren de mayor destreza y madurez.

Por otro lado también tenemos que los pediatras son unánimes, el 99% considera que la ejercitación de un deporte sirve de forma beneficiosa en niños de 7 a 16 años (Mandel y Hennequet, 1984, por Marc Durand¹⁸). Estos mismos profesionales

¹⁸ Durand. Op. cit. p.32

se manifiestan en contra del deporte competitivo durante el período que comprende antes del fin de la pubertad (75%) mientras otros se dicen estar contrarios a toda actividad deportiva antes de los 7 años. Como resultado la Academia de Medicina de Francia ha publicado un reporte informativo en el que se manifiesta en contra de todo entrenamiento intensivo precoz. (Delmas, 1981; Gounelle de Pontanelle y Delmas, 1983).¹⁹

Philip J. Rasch, cuando nos habla sobre la composición y estructura de los huesos nos hace mención de que:

"El hecho de que los huesos son un tejido significa que pueden hipertrofiarse por influencia del ejercicio, pero también son vulnerables y pueden dañarse por un entrenamiento excesivo o los estreses reiterados, en especial en atletas inmaduros. Este problema reviste particular gravedad en el caso de los gimnastas jóvenes."²⁰

La importancia de entender algunas cosas que los expertos nos aclaran sobre el real funcionamiento de los huesos de los

¹⁹ DELMAS, A., Sobre el entrenamiento físico intensivo con niños y adolescentes. París. Boletín de la Academia nacional de Embriología. 1981. p. 121-126.

²⁰ RASCH, Philip J. Kinesiología y anatomía aplicada. Buenos Aires. 1991. p.12.

músculos y de su límite nos ponen en alerta de lo peligroso que puede ser un entrenamiento intensivo a edades prematuras, y profundizando sobre el tema el mismo autor nos explica:

"Por remodelamiento óseo se entiende la capacidad del hueso para responder a las demandas mecánicas que se le imponen modificando su tamaño, forma y estructura de conformidad con la Ley de Wolff. Se remodela depositando hueso donde es necesario y reasorbiéndolo donde no hace falta.... pero la Ley de Wolff era exageración porque el hueso se forma como respuesta a muchos factores, tendencias hereditarias, nutrición, enfermedades e influencias hormonales y bioquímicas... Sin embargo, no cabe duda de que el esfuerzo funcional es importante."²¹

Muchas investigaciones han dejado muy claro que por comenzar antes del período crítico el entrenamiento o tarea no se obtienen necesariamente resultados significativos que puedan ser considerados como una ventaja, más sin embargo después de un tiempo se tienden a igualar los resultados.

²¹ Ibidem. p.14.

Kanishnikow, 1976, tomado de Ukran, 1978,²² nos dice:

"Juega un papel importantísimo la función de la memoria a la que le es indispensable retener el modelo más racional del acto motor".

Con esto se concluye que es difícil pensar en dar una iniciación deportiva antes de los 6 años si no tiene el niño capacidad para retener en su memoria unas imágenes ideales motrices que son en última instancia modelos que debe de imitar.

Dentro de esta corriente de aprendizajes precoces y desarrollo de habilidades motrices tenemos el experimento de McGraw (1935, 1939)²³, en este trabajo que se ha convertido en clásico, esta psicóloga se interesa por el efecto de un entrenamiento precoz y sobre la adquisición de diversas habilidades motrices. Los sujetos son dos mellizos monocigotos.

Uno se llama Jhonny y es dispuesto en un ambiente muy estimulado que tiene por finalidad favorecer los aprendizajes, mientras que el otro, Jimmy es educado por un ambiente relativamente neutro. Al año de edad, Jhonny es orientado a

²² ROALES-NIETO Op. cit. p.132

²³ DURAND. Op. cit. p. 156.

distintas actividades como el triciclo, natación, el trampolín, patinaje sobre ruedas, etc. Se le proporciona un entrenamiento regular de 5 días a la semana, mientras que al hermano sólo se le ofrece un entrenamiento intensivo por espacio de 2 meses y medio a partir de los 22 meses de edad. Luego los niños dejan de ser entrenados, más durante 4 años Mc Graw realiza una serie de evaluaciones periódicas para valorar la evolución de los comportamientos, con el propósito de medir a mediano y largo plazo el efecto que posee la práctica y las adquisiciones precoces.

En distintas etapas del desarrollo de los niños se fueron realizando unas comparaciones de los rendimientos, aquí se pudo constatar que Jhonny tiene inicialmente una ventaja sobre su hermano. Así, al año de edad puede deslizarse por una piscina, a los 13 meses, recorre una distancia pequeña en salvavidas.

Después Jimmy es a su vez adiestrado y aquí se vio que Jhonny conserva sólo ciertas ventajas sobre su hermano como en el patinaje sobre ruedas, la escalada, el salto, pero Jimmy parece desenvolverse mejor en el triciclo. Al final de la evaluación, después de mucho tiempo sin entrenamiento se

observó que la ventaja de Jhonny no siempre se conserva, mucho más en el patinaje, en donde la desorganización de la habilidad es mucho más considerable que Jimmy.

La conclusión a la que llegó Mc Graw (1939) fue:

Parece que la disminución de los rendimientos en el patinaje se originó a fenómenos periféricos que se relacionan con la estatura de los niños, a la altura virtual de la caída y a las proporciones de los distintos segmentos corporales. Estos factores biomecánicos en la evolución de los comportamientos motores deben ser valorados. Por último considera que en el caso de Jhonny, él adquirió un actitud diferente con respecto las actividades físicas que su hermano.

Aceptaba mejor los riesgos corporales, era menos tímido y también menos melindroso que su hermano, se comportaba de manera metódica en las tareas nuevas y demostró tener una coordinación superior.

Estos estudios nos remiten a otra serie de reflexiones:

a) Primero parece que se da la posibilidad de facilitar la adquisición de una habilidad filogenética como lo es el andar, provocado por un entrenamiento de sus requisitos previos, es decir de su carácter automático. Como se sabe, si a un bebe

se le coloca de pie, con su cuerpo colgado, los lactantes mueven sus piernas hacia arriba y hacia abajo como lo hacen los corredores. Este reflejo tiende a desaparecer una vez que el bebé alcanza los 7 ó 9 meses. Sólo después de los 6 u 11 meses empiezan a practicar la marcha hasta conquistarla.

¿Que ocurriría si los papás no promueven al infante para que camine aunque él ya esté lo suficientemente maduro para ello?

Los indios Hopi, (Dennis y Dennis, 1949) quienes han sujetado a sus bebés a sus cunas desde el nacimiento, aprenden a caminar con la misma facilidad que aquellos a quienes se les ha permitido moverse con libertad.

En contraposición, como se dijo anteriormente, se ha demostrado que es posible acelerar la aparición de esta habilidad (André, Tomás y St. A. Dargassies, 1953: Thelen, 1983: Zelazo, 1983: Zelazo y otros, 1972).²⁴

Se admite de forma generalizada que el andar es proveniente de ciertos montajes hereditarios preconectados y en particular a su carácter automático. El supuesto fin de este

²⁴ MORRIS, Charles G. Psicología, un nuevo enfoque. México. Prentice Hall Hispanoamericana. 1993. p. 363.

entrenamiento es mantener aquella estructura que es hereditaria y que no desaparece, como se ha visto por ejemplo con los indios Hopi, anteriormente se pensaba que si desaparecía.

Un grupo de niños de 1 semana de edad fue adiestrado por sus madres en la marcha y en la manera de colocar los pies, realizándose esto por espacio de 7 semanas²⁵. A un segundo grupo no se le proporcionó un adiestramiento. Así, los niños del primer grupo estuvieron bastante más activos que el grupo que no había recibido esa estimulación y caminaron antes.

Se concluyó que las 8 primeras semanas de vida, antes de que desaparezca el reflejo de marcha, parece de importancia decisiva para que los bebés logren caminar antes de tiempo.

La segunda reflexión que deriva del estudio de Mc Graw y de los anteriores citados es: que la ejercitación periódica de actividades como el patinaje, natación y esgrima desde los primeros meses de vida parece que puede tener una repercusión que los especialistas califican de genérico, en el sentido del significado de estas habilidades en un futuro no pareció de mucha importancia, mas sin embargo lo que se vió fue el efecto

²⁵ Ibidem p. 362.

general sobre la actitud del niño hacia las actividades corporales y su facilidad motriz.

Por último es necesario tomar en cuenta, cuando se analizan estos datos, que estas investigaciones son en exclusiva de niños muy pequeños y se refieren a habilidades básicas que se alcanzan en edades tempranas.

Estos estudios surgen a raíz de las preocupaciones que dentro de ciertos ámbitos educativos genera el aprendizaje precoz. Por un lado el no empezar demasiado temprano, para evitar las consecuencias negativas o los efectos secundarios de la práctica precoz, y por otro lado el no comenzar demasiado tarde, con el propósito de que el niño se encuentre en las condiciones óptimas con miras a que logre altos resultados en el futuro.

Dentro de las discusiones y la disparidad de criterios sobre la iniciación de la práctica de deportes para parvularios la decisión depende del tipo de deporte al que se desea introducir al niño. Para algunos deportes la edad es de 11 años aunque en otros casos se observan ya entrenamientos bastantes intensivos a los 5 años, sobre todo en disciplinas que requieren de gran destreza y coordinación.

Lo que se plantea en este estudio es si son los niños pequeños capaces de extraer un beneficio de este aprendizaje precoz y si existe una relación entre la edad de iniciación y el rendimiento en la edad adulta. Para el deporte de alto rendimiento a los niños deportistas se les prepara desde muy temprano para que logren los altos niveles de ejecución, estos pequeños son sometidos a estudios antropométricos para determinar las posibles medidas y encausarlos al deporte en el que puedan sobresalir.

Como respuesta a estas interrogantes la bibliografía científica no es muy convincente y hace referencia al concepto de período crítico del aprendizaje. Así, en el ambiente deportivo esto de los períodos del aprendizaje es una concepción heredada de las teorías del desarrollo de Gesell, para quien la aparición de diferentes conductas en el curso de la ontogénesis es la sumatoria de procesos de maduración del sistema nervioso central. Hoy día esta concepción no es aceptada al pie de la letra por los investigadores, ya que este marco teórico otorga mucha importancia a los períodos críticos.

Se entiende (según Gesell) que la optimización de un aprendizaje depende directamente del nivel de maduración,

entonces el organismo es receptivo a ciertos estímulos del medio ambiente por un tiempo muy breve.

Antes y después de ese período el organismo es insensible a esos hechos y no reacciona a ellos. Scott (1969)²⁶ entiende esto como un aprendizaje y el implemento de un nexo afectivo muy intenso, o también se conceptúa como la modificación funcional de las células nerviosas del sistema receptivo. Se concluyó según este enfoque que si en una etapa precisa del desarrollo de un individuo no se ejerce una influencia dada, en el se gestará un déficit un tanto importante e irreversible.

Como respuesta a estas observaciones que tratan sobre las carencias e insuficiencias del ambiente se dio un cambio conceptual y se originó la idea de favorecer el desarrollo del niño implementando un ambiente rico y estimulante que actuara cuando se dieran esas fases decisivas.

Para algunos investigadores ese giro conceptual no fue objeto de suficientes reflexiones y autores como Changeaux (1982)²⁷ dicen que el ambiente no puede enriquecer de forma sustancial, porque en nuestra civilización la familia y el

²⁶ DURAND. Op. cit. p. 158.

²⁷ Ibidem p. 159-160.

ambiente normal del niño ya ofrecen condiciones satisfactorias para que éste se desarrolle plenamente.

Según este autor (1983) el elemento más importante de la ontogénesis precoz es el aumento de las ramificaciones dendríticas y axonales y la proliferación de sinapsis en el plano del sistema nervioso central.

Esa multiplicación de las relaciones entre células crea potencialidades nuevas para el organismo y preside la aparición de comportamientos nuevos. Se entiende entonces que en un primer momento, esas sinapsis se encuentran en un estado de funcionamiento lábil (las células lábiles son aquellas que tienen la capacidad de reproducirse y las neuronas o células cerebrales no son lábiles, una vez que una muere no se regenera jamás, por ello el autor especifica que se encuentran en un estado de funcionamiento lábil mas no son células lábiles) se entiende que al hablar de labilidad o estado de funcionamiento lábil se hace referencia a la posibilidad de evolucionar como respuesta a los procesos de socialización.

El mismo autor nos dice que en ese evolucionar pueden desempeñar su función de transmitir los influjos pero

evolucionan y pueden por un lado degenerar y por otro lado estabilizarse.

La ontogénesis se puede entender como el camino que lleva a esa estabilización selectiva de la sinápsis. Quienes controlan esta proliferación sináptica son los programas genéticos así como las influencias ambientales.

No creemos que se deba utilizar este marco conceptual como único para explicar el desarrollo de las habilidades motrices por que supone un peligro de reduccionismo y también nos antepone con la pluralidad de acepciones del concepto de período crítico.

Entre los diversos deslizamientos conceptuales en torno a los períodos críticos del aprendizaje citaremos algunos ejemplos²⁸ :

Mussen (1969) y otros consideran que toda la infancia es un período de este tipo.

Azemar (1982) menciona cuatro períodos críticos en el curso del desarrollo motor y así soluciona los cambios que se operan hasta lograr el control de una acción.

²⁸ Ibidem p. 160.

Por otra parte, si bien algunas investigaciones testimonian que el entrenamiento (para la adquisición de habilidades motrices culturales) puede ser ineficaz cuando se emplea con niños pequeños, ningún estudio a saber, ha estimado la posibilidad de que una iniciación se produzca demasiado tarde ni que el efecto del ejercicio sea más importante en los niños pequeños.

Otros autores prefieren hablar de períodos de aprendizajes óptimos en lugar de períodos de aprendizajes críticos. Este marco teórico lo que afirma es que en el curso de esos períodos el niño aprende con gran eficacia, lo que no quiere decir que se están prejuzgando la eficacia de los aprendizajes que se producirán en el futuro.

Esta idea se fundamenta en la observación de que los intentos para adelantar la aparición de ciertas habilidades son estériles y se podrán ejecutar hasta que el niño alcance cierto nivel de desarrollo, que es cuando se vuelven realmente eficientes.

Tenemos que Wild (1938)²⁹ realiza un estudio en el que muestra que el lanzamiento de una pelota hecha por un niño, que

²⁹ Idem p. 160.

madura a los 6 años y medio, sólo puede ser mejorado entre los 5 y los 6 años, poco antes del momento de su normal aparición.

Dusemberly (1952) valoró que dos sesiones de entrenamiento semanal en el mismo lanzamiento de pelota, no asegura un avance importante en los niños de 3 a 4 años, mientras que los rendimientos mejoran a los 5 y los 6 años de edad.

Hicks (1931) observó pocos progresos significativos en niños de 3 a 6 años, al cabo de 8 semanas de practicar lanzamiento contra un blanco móvil.

Hoy día no se tiende a interpretar estos hallazgos en base a una interpretación tradicional y mucho menos literal en términos de maduración y se habla de requisitos previos o disposición del niño. Esta concepción, que es bastante aceptada entiende que el dominio de una habilidad motriz es más que la aparición de un comportamiento por cambios neurológicos.

Ese dominio se considera como el resultado de varios factores que influyen: la maduración, así como el repertorio del individuo y la capacidad del sujeto para tratar la información.

Se tienen consecuencias prácticas y pedagógicas gracias a este concepto. De este modo resulta estéril, vano inclusive expuesto a contingencias recluir demasiado temprano al niño en

aprendizajes específicos, pero se estima viable el promover la edificación de habilidades motrices nuevas por medio de una deliberada acción pedagógica. Este es el fundamento de una pedagogía que analiza las actividades realizadas descomponiéndolas en subobjetivos y en bloques funcionales constituyentes de la habilidad total. (Durand, 1985: Famose: 1985)

El dominio de una habilidad deportiva se origina de la acción de un aprendizaje arduo por lo general largo y duro. La idea, como ya hemos anotado, de implementar clases de educación física en parvularios es la de aprovechar las potencialidades de los sujetos, y posibilitarle herramientas futuras.

Como respuesta a esa pregunta anteriormente planteada sobre la eficacia de ese entrenamiento en niños menores de 5 años, podemos decir que los pequeños están en desventaja para aprovechar al máximo lo que ciertas tareas requieren.

Desde una perspectiva metodológica un aprendizaje se valora en términos de una situación inicial (rendimiento inicial y rendimiento final).

Existen algunos estudios que en aras de responder esta interrogante han valorado los rendimientos en niños de 6 años hasta los 17 años para establecer ciertos parámetros. Con lo que respecto a estos estudios, que no los citaremos por que abarcan edades que no fueron manejadas por mi durante mi labor profesional, me limitaré a citar las conclusiones a las que llegan a pesar de que en ocasiones se presentan disparidades en los resultados:

Se vió que los niños no son particularmente eficaces en sus aprendizajes, por el contrario en estas investigaciones se determinó que a más juventud, menos era la facilidad con que se adquiere una habilidad motriz. Entonces esa ventaja que poseen algunos niños a la hora de apropiarse de destrezas deportivas es más complejo y se deben también de considerar otros factores que demostraron estar presentes como lo son: la aceptación de riesgos corporales, la motivación, las características morfológicas que pueden favorecer la ejecución a ciertas disciplinas, es decir el biotipo físico.

CONSECUENCIAS DEL INICIO DE LA ESPECIALIZACIÓN Y RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO CON INFANTES

El estudio realizado sobre la Educación Física en La Educación Preescolar me llevó a un área del deporte en la actualidad muy discutido y a la vez abordado con muchos prejuicios, la educación física, la investigación motora y el entrenamiento con niños.

En la medida en que la urbanización ha ido en aumento, así como las prohibiciones han disminuido el espacio vital del niño, el deporte escolar no debe reducir más el déficit motriz del niño, deberá incrementar la motivación por el movimiento, ya que se puede deteriorar la salud de nuestros niños.

Dentro de las diferentes opiniones acerca del deporte infantil las corrientes opositoras fueron desconfiando, descalificando y aún más, negando, en ocasiones sin suficientes pruebas las iniciativas concretas de un desarrollo en el rendimiento deportivo.

Los defensores de un entrenamiento con niños nos dicen que éste sirve de preparación para el deporte de élite, mas no es un entrenamiento de élite. Se considera desde esta perspectiva

que el entrenamiento preparativo es necesario. De esto nos dice Oeter: Si una cultura considera el deporte de élite como valioso, debe de adelantar el inicio de un camino a menudo largo para llegar a un nivel final, en la infancia o la adolescencia.

Se nos recomienda reflexionar menos sobre los contenidos a manejar y hacer más énfasis en los métodos de cómo se ha de introducir a los niños en el deporte. El alto número de abandonos en edad juvenil demuestra que se pueden estar cometiendo algunas fallas, por lo analizado las motivaciones de esta conducta son multifactoriales y si bien es cierto puede ser indicativo de prácticas pedagógicas inapropiadas para niños en donde el pupilo pierde el interés y la motivación, también es respuesta a la propia necesidad de explorar del niño, de tener nuevas vivencias y se considera a ésta una necesidad legítima y sana. Con esto no pretendemos liberar de responsabilidad a quienes estén a cargo de la educación física de niños, cayendo en una posición laxa en donde todo está bien, la crítica y la revisión de expedientes se hace necesario, asumiendo con ello las consideraciones pertinentes. Es en este

sentido que se ve la necesidad de mejorar la atención deportiva en los menores y trabajar para lograr motivarlos.

La disparidad de criterios relativos a la edad de inicio parte de diferentes fundamentaciones teóricas y de investigadores de distintas disciplinas. Siendo así para pediatras, psicólogos y pedagogos lo más importante es lo que ocurre con el niño y lo que puede pasar después con ese individuo, prescindiendo en ocasiones de cualquier valoración deportiva. Algunos profesionales son radicales, y como se ha manifestado se oponen a la especialización temprana que exige el deporte de alto rendimiento.

Jean Le Boulch quien está dentro de lo que sería la corriente opositora a la especialización temprana y apoyándose en las teorías de Piaget, como médico nos dice:

"Los trabajos contemporáneos ponen en evidencia que el desarrollo metódico de los factores de ejecución: fuerza o resistencia, no adquieren significación hasta la pubertad. Antes de este período, el trabajo metódico de la condición física, según la concepción adulta de la preparación deportiva,

lejos de favorecer el desarrollo, plantea una gran cantidad de problemas patológicos en el niño.³⁰

Entendemos que en la traducción del libro, al hablar de desarrollo metodológico de los factores de ejecución y de trabajo de la condición física, el autor hace alusión al trabajo o entrenamiento de alto rendimiento. En cambio nos dice:

"La actividad física en general y la educación deportiva en particular pueden desempeñar, antes de la pubertad un papel esencial en la evolución del esquema corporal, el cual debe alcanzar su madurez estructural en este período del desarrollo".³¹

Este autor considera que las funciones psicomotrices nada más alcanzan su madurez entre los 12 ó 14 años, es decir en el momento de la pubertad.

Los ejemplos relativos a este tema nos hacen dudar de tomar una actitud fundamentalista. Se ha revisado literatura procedente de diferente óptica y tenemos que admitir que la adquisición de habilidades motrices natas se darán porque se

³⁰ LE BOULCH, Jean. El deporte educativo. Barcelona. Paidós. 1991. p.22

³¹ Idem.

presentan determinadas por nuestra propia especie y escala filogenética. En estos momentos iniciales de la vida humana lo que parece jugar un papel principal es el estado en que se encuentra el bebé, determinado ontogénicamente. Las terapias y ejercicios de estimulación (matroterapia) si bien son recomendados para promover el gateo o el caminado, la experiencia ha demostrado que estas capacidades natas se presentan en el individuo una vez que esté maduro, siempre y cuando su estado de salud sea el adecuado, tanto psíquico como físico.

Las investigaciones no concluyen sobre los efectos a largo plazo de un entrenamiento que promueva la marcha, es decir, sobre la ventaja de recomendar esta práctica. Los bebés sometidos a estos entrenamientos caminan antes que los bebés no entrenados, pero finalmente ambos grupos caminaron y las cargas parecieron ir emparejándose.

La cosa se complica cuando se trata de la adquisición de habilidades culturales en donde entran en juego más requerimientos y más coordinación. Uno de los impulsores del entrenamiento infantil en el esgrima en Alemania, Beck (1978)³²

³² HAHN. Op. cit. p.140.

parte de la idea de que la capacidad motora del niño va disminuyendo ya en sus primeros años de vida considerablemente, y entonces esto hace necesario familiarizar a los niños con el deporte lo antes posible, y la edad de inicio de este deporte es a los 3 años para entrar al club y disfrutar del placer de pensar, deporte y forma física.

En un inicio se procura acentuar los juegos motores y la gimnasia y no así prácticas específicas del esgrima.

Hasta donde se conoce, esta lógica es seguida en la mayoría de las disciplinas en donde se inicia a los niños a los 3 ó 4 años con miras de maximizar los rendimientos.

Analizando las razones para iniciar a los niños temprano en el entrenamiento se ve que son razones únicamente extrínsecas a los niños, haremos una relación de las más generales:

- La edad de máximo rendimiento se ha adelantado. Esto se da sobre todo en deportes con un alto índice de movimientos coordinados (gimnasia rítmica, patinaje artístico, natación). Además de los años promedio de entrenamiento para lograr el desarrollo y la estabilización de los rendimientos.

- El incremento de un sistema de competición dirigido a niños que sin embargo aún hoy, no es más que el traslado de las formas de competencia de los adultos al ámbito de los niños, pero en ocasiones sin hacer las debidas modificaciones.
- Enfoque dirigido al éxito de los entrenadores, padres, clubes o federaciones que desean lograr prestigio en el menor tiempo.
- Es así como se sobrevaloran ciertas cualidades pasando de triunfo en triunfo hasta que se queman. No se da aquí ninguna responsabilidad pedagógica.
- Las pretensiones equívocas de los padres que anhelan que los hijos se conviertan en estrellas del deporte, que los especialistas atribuyen a una sobrecompensación de aquellos éxitos no conseguidos por ellos mismos.
- Una definición deficiente de las cualidades requeridas por los niños para alguna disciplina aseverando que son parte de

un potencial establecido o predeterminado por la genética y que es susceptible de ser descubierto a edades tempranas.

Estas ideas han ejercido una influencia en el deporte escolar y esto es más evidente en los países desarrollados.

Al respecto nos dice Erwin Hahn: "La ignorancia respecto al desarrollo infantil, la información defectuosa acerca de la dosificación de las cargas pero también las ambiciones equívocas, todo ello a menudo perjudica más a los niños y les es poco útil. Mediante un entrenamiento sistemático, no importa si se lleva bien o mal a cabo, se consiguen rendimientos en un tiempo relativamente corto, que se sitúa por encima de otros individuos de la misma edad promedio. Erróneamente se valoran estos resultados como rendimientos de niños capacitados. En la mayoría de los casos estos rendimientos mayores sólo constituyen adelantos transitorios. Otros atletas que inician el entrenamiento más tarde pueden recuperar o bien superar esta ventaja en un tiempo relativamente rápido"³³.

Por lo investigado aún no se han dado estudios que describan las consecuencias psíquicas negativas del entrenamiento infantil. Lo que más existe en la literatura es la preocupación

³³ Hahn. Op. cit. p. 60

de los investigadores en valorar el efecto catártico del deporte en el niño, sobre el aprendizaje de la violencia en el deporte y sobre los efectos del stress en los deportes competitivos en las edades de 11 a 12 años o de 11 a 18 años.

En las edades anteriores no es fácil corroborar esos conceptos y el contexto experimental no es susceptible de ser controlado.

Berkowitz³⁴ considera que la situación de la competición es frustrante por definición. Tanto para el perdedor por el hecho de su derrota, pero también para el vencedor, quien está sometido al temor de perder y a la incertidumbre del resultado.

Según este autor, a pesar de que la frustración sea más intensa en el vencido, toda competición va unida de un aumento de la agresividad.

En lo relativo a una aceptación y una concientización de la regla, en niños muy pequeños (menos de 2 años) el juego es lo principal y se da individualmente, y corresponde a la simple aplicación funcional de lo que saben hacer. Se considera que es prematuro hablar de regla en esta etapa del desarrollo, por más que frecuentes ritualizaciones consagren las premisas

³⁴ DURAND. Op. cit. p. 106.

de lo que posteriormente podría ser la obligación reglamentaria.

Se conceptualiza que a partir de los dos años hasta los cinco años se da una imitación egocéntrica de los mayores. Es aquí en donde se llevó a cabo mi trabajo en el preescolar. Aquí aparecen los juegos de grupos, pero cada uno juega por su cuenta e imita las acciones observadas en los mayores. La incomprensión de las reglas es total y la imitación no posee más alcance que aspectos superficiales de la actividad.

Siendo que en estas etapas del desarrollo se da una no comprensión de las reglas el entrenamiento con niños a estas edades se torna un poco impuesta. La opinión del público en general no es clara y se ha dejado influenciar por los medios de comunicación de masas. Como respuesta a todas estas preguntas y críticas, El Instituto Federal para Las Ciencias Del Deporte en Alemania, encargó a Kaminski un estudio sobre temas relativos al deporte de alto rendimiento³⁵. Entre estos estaba el de las cargas psicológicas provocadas por el deporte de rendimiento; se tomaron a los 100 mejores deportistas de disciplinas específicas infantiles como lo son: gimnasia

³⁵ HAHN. Op. cit. p. 52.

artística, patinaje artístico y natación. Después se tomó una muestra igual de los mejores músicos infantiles, a nivel del concurso de Jóvenes Músicos y a parte una muestra de control.

Se concluyó con este trabajo que los niños comprometidos con el deporte o la música tienen o el mismo número de problemas o casi el mismo número, en la escuela que niños no comprometidos. No se manifestaron variaciones considerables en los diferentes grupos ni en las calificaciones de asignaturas principales, ni en la dificultad de aprobar un curso. En términos generales observó que los niños implicados en el deporte de alto rendimiento reciben más afecto de sus padres. Estos se identificaron y se comprometen con ellos con más frecuencia e intensidad.

Lo negativo de todo esto fue el hecho de que los niños tenían poco tiempo libre para el descanso a causa de la cantidad de entrenamiento deportivo.

Kaminski (1982)³⁶ también establece que los medios de comunicación utilizan datos como básicos que no son representativos para el deporte de alto rendimiento es si, se da el caso de que hacen generalizaciones para el entrenamiento

³⁶ Ibidem p. 62.

con niños partiendo de casos singulares y espectaculares, creemos que esta postura de Kaminski es parcializada y pretende minimizar las denuncias hechas por un público inmerso en la era de la tecnología y la especialización y que pide respuestas y más evidencias científicas.

Las investigaciones de Cotta (1979)³⁷ nos informan sobre daños en el campo médico ortopédico: en niños y adolescentes sometidos a entrenamientos con miras a maximizar los resultados, observó alteraciones patológicas en gimnastas, remeros, lanzadores de jabalina, nadadores de mariposa, halterófilos y saltadores artísticos. A esto hay que añadir los daños que provocan la parcialidad del programa de entrenamientos y la carga sobre el aparato locomotor respecto a sus funciones de estática y postural.

Cotta concluye: En general, el deporte fomenta en el niño y el adolescente la madurez, el crecimiento y el desarrollo. Peligroso sólo es el entrenamiento de alto rendimiento específico realizado en edad infantil.

³⁷ Idem p. 67.

Siendo así se hace necesario el establecimiento de ciertas pautas a seguir a la hora de programar un entrenamiento con niños:

- a) Para los niños encaminados a entrenamientos de alto rendimiento se recomienda que los padres y educadores deben estar informados a fondo concerniente a las oportunidades y que pueden hacer una vez que estén en el campo, de este modo se evitará cualquier manipulación.
- b) Se propone que se fomenten en especial las investigaciones científicas de la medicina, pedagogía y psicología sobre el deporte y entrenamiento con niños.
- c) Deberá quedar establecido que al entrenador que trabaja con niños o jóvenes no se le debe valorar en función de los éxitos tempranos de sus discípulos esto más que nada para evitar el descuido de las reflexiones psicopedagógicas. A este respecto tenemos casos prácticos que citar: a el entrenador de Nadia Comanecchi se le criticó por las prácticas pedagógicas severas a las que sometía a sus alumnas, y él se defendía diciendo que éstas debían de tener no sólo condiciones físicas, sino carácter y disciplina para soportar los entrenamientos y obtener resultados y el ejemplo de Nadia hace que él obtenga

renombre en el mundo de la gimnasia olímpica y luego de su arribo en los E.U. se convierte en entrenador de muchas gimnastas. En el capitalismo se aceptan a niñas dotadas y a otras no tan dotadas, los entrenamientos son caros y las ayudas económicas son para quienes prometen alcanzar altos rendimientos.

Uno de los casos más tristes en el mundo de la gimnasia olímpica en los E.U. fue el de una joven gimnasta de 13 años, quien logra pagar los altos honorarios de éste y otros entrenadores con grandes esfuerzos de sus padres, y con mucho trabajo mejora su nivel técnico, más no logra superar ciertas limitaciones que tenía. Una de las dificultades que más puntos pueden otorgar en una competencia de este tipo es la realizada sobre el caballo y que lleva el nombre de una gimnasta rusa, fue bautizado con su nombre por que fue ella la que impuso este ejercicio, realizado por ella con gran virtuosismo. Pero son contadas las gimnastas que pueden y deben intentar tal hazaña, mas la ambición de muchas las lleva a intentarlo. Se estima que de cada 200 gimnastas que entrenan a niveles de competencia solamente unas 12 ó 14 logran llegar a la cima. A esta joven gimnasta su entrenador, quien es también cuestionado, la llevó

a Japón a participar en una competencia y a la hora de realizar la vuelta en el caballo se encontraba en total estado de nerviosismo, en casos como éstos el entrenador debe de parar la prueba ya que pone en peligro la integridad de la deportista, pero él no paró la prueba y la joven falló. Este error le costó una lesión en la columna que la inutilizó por espacio de 3 años para después morir, con 18 kilos de más. Esta misma dificultad técnica tiene en silla de ruedas a una gimnasta soviética.

Las ambiciones de los entrenadores, maestros así como las escuelas y federaciones impiden que los casos se manejen más transparentemente. Habría que establecer registros de las cargas de trabajo y las implicaciones sobre el aparato locomotor.

En el ambiente de la danza clásica que aunque expresión artística al igual que la gimnasia y el patinaje artístico se requiere de mucha coordinación y virtuosismo, se dan casos sorprendentes de adolescentes y adultos jóvenes con lesiones en los meniscos sobre todo por someter a sus cuerpos a entrenamientos sin medidas profilácticas. Estas lesiones que son propias de edades avanzadas por situaciones propias

degenerativas, se presentan con cierta frecuencia que merece ser valorado.

Se recomienda que se tomen medidas, en donde se exija la profesionalización del personal que labora, introduciendo cursos y certificaciones, mismas que tienen que actualizarse para asegurarse que el profesional esté apto para impartir clases.

Como respuesta a esta falta de contenidos en materia de entrenamientos en la danza clásica se está dando, desde ya hace algún tiempo, un movimiento dancístico que trata de romper con todo lo establecido y es la antítesis de la danza clásica.

Existen bailarines buenos, con todo y que dentro del ambiente han subsistido métodos empíricos de trabajo. Por ello en la mayor parte de los casos las estrellas dancísticas y deportivas deben ser entendidas como seres excepcionales y no modelos a seguir por un público en general, y los niños que no poseen consciencia de ello se sienten defraudados cuando sienten que las aparentes ventajas al inicio, las van perdiendo.

El intento de toda disciplina es la de crear escuela e ir evolucionando en los entrenamientos e irlos perfeccionando, y en base a ello han surgido algunas reflexiones:

Los anhelos y ambiciones por alcanzar los éxitos deportivos no deben de provocar un descuido por la formación escolar y profesional de forma tal que perjudique la existencia del individuo, más cuando el tiempo deportivo se le pase.

Como anteriormente se dijo nuestra cultura da mérito al deporte de las élites pero también a los logros profesionales y para ello debemos de educar a nuestros niños, brindándoles la oportunidad de conocer las destrezas motrices culturales con la consecución de un posible desempeño deportivo, aficionado que contribuya a mantener un estado saludable, o deportivo profesional, pero sin perder el carácter humanístico del deporte y de la cultura, para que aprenda a valorar los logros humanos por medio de una educación universitaria.

Se aboga por una cultura universitaria por la misma razón de ser de las Universidades, búsqueda del conocimiento y de la plena realización del hombre. En esta dimensión los objetivos deberán ser planteados para el hombre y no a pesar de él, como sentimos que se está haciendo, ya que como hemos visto los

factores que tienden a regir la atención deportiva en infantes son extrínsecos a ellos.

Con base en lo analizado, admitimos que el deporte en el niño, así como en los jóvenes y en los adultos, no posee el atributo de actuar como catártico como se piensa. Entendemos que lo que los padres buscan al matricular al hijo a un club deportivo o en alguna actividad física, es que los niños gasten energía, convivan con otros coetáneos y pierdan el miedo a ciertas experiencias físicas, como lo es la natación.

Los investigadores son unánimes en negar ese efecto catártico del deporte en el niño, el joven y el adulto. (Bandura, 1973; Berkowitz; Leyens, 1977) por el contrario salvo raras ocasiones, el espectáculo deportivo y de enfrentamiento provocan aumento de la agresividad de los espectadores.

En estas edades tan pequeñas los niños no tienen un conocimiento de las reglas, estos sentimientos en ellos no son medibles por ello las actitudes de competencia aún no pueden ser interpretadas como una muestra de actitudes agresivas.

Se plantea que en una persona la capacidad de rendimiento motor está determinado por los niveles de las cualidades motrices que están implicadas. Es a través de la maduración y

el aprendizaje como se van desarrollando los distintos sistemas de una persona, unido a un mecanismo funcional, manifestado por la coordinación total del cuerpo.

Por entrenabilidad, entendemos a la influencia relativamente acentuada por medio de estímulos externos, ejercida sobre las capacidades motrices básicas y su rendimiento en relación al sistema cardiovascular, la respiración y el metabolismo de los músculos estimulados, igual que sobre componentes psicofísicos. (Hahn, Erwin. Entrenamiento con niños, pag. 79)

Esta entrenabilidad de las capacidades motrices, como se ha visto, dependen por un lado del estado de madurez de las funciones físicas implicadas en cada caso.

A pesar de que no existen investigaciones concretas sobre el alcance de los programas de entrenamiento para la edad temprana, para desarrollar el rendimiento deportivo, se piensa que existen posibilidades de promover un avance en los infantes ya que las evidencias indican que se dan cambios morfológicos, fisiológicos y psíquicos en los niños entrenados. Los investigadores no dudan de la relación existente sobre la estimulación motriz en la edad preescolar (de 4 a 6 años). El

fomento en edades tempranas es una realidad que deberá ser promovida.

Como coordinación entendemos a el efecto que tiene el sistema nervioso central y la musculatura esquelética en la ejecución de un movimiento dado y no es más que la secuencia de un movimiento.

Es en la fase comprendida entre el nacimiento y los 4 años en donde se desarrollan las cualidades en donde se decide sobre las calidades de los movimientos motrices. Así el repertorio de movimientos crece por los estímulos a los que son sometidos los niños.

Se ha visto que las mejoras en la coordinación se pueden dar entre los 4 a los 7 años de edad. Es aquí en donde se da una gran necesidad expansiva y lúdica en el niño.

Al hablar de mejorar la flexibilidad nos referimos a mejorar la posibilidad de movimiento y de aprovechar las posibilidades de las articulaciones lo más que se pueda. El movimiento de una articulación depende del tipo de articulación, de la longitud de la misma y de la elasticidad de los ligamentos, así como de la resistencia del músculo sobre la cual se ha de trabajar durante el estiramiento.

Le Boulch nos dice:

"El mantenimiento de la movilidad articular se denomina clásicamente flexibilidad. Lo opuesto a la movilidad articular es la anquilosis, es la consecuencia de contracturas musculares parásitas, de origen piramidal, que bloquean las articulaciones".³⁸

Aunque los niños pequeños son naturalmente elásticos, ya a estas edades se pueden valorar condiciones natas, es decir condiciones individuales, mas en estas edades tempranas se puede mejorar la condición inicial, y se considera favorable hasta alrededor de los 14 años. Existen cuerpos que presentan flexibilidad a edades avanzadas por condiciones natas, aunque no tengan entrenabilidad en esta área. Esto se puede explicar también por la diferencia que se da en ocasiones entre las edades cronológicas y las edades biológicas. Se ha podido estudiar por ejemplo que los jóvenes sometidos a entrenamientos como la natación tienden a tener edades biológicas mayores que sus edades cronológicas, y las gimnastas y bailarinas presentan edades biológicas por debajo de sus edades cronológicas, en estos casos esto es por los entrenamientos a los que están

³⁸ . LE BOULCH. Op. cit. p.34.

sometidos y a los cambios fisiológicos que estos promueven, que en el caso de la natación es un aumento de la masa corporal, y en la gimnasia olímpica o artística, así como en el ballet, es una disminución de la masa muscular y el tejido adiposo.

En el primer capítulo del trabajo se estuvo hablando de los diferentes elementos manejados en la clase de gimnasia. Se intentó introducir algunos ejercicios en los niños de 4 y 5 años, estos requerían de un grado de elasticidad y fuerza para su ejecución. Ejemplo de este tipo de ejercicio fue el que se realizaba acostados boca abajo con las manos apoyadas en la nuca o en la cabeza. Los niños debían de elevar la espalda, las piernas se mantenían estiradas y los glúteos se tenían que tensionar.

Como fuerza entendemos la posibilidad que posee el ser humano de superar o de actuar contra una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. Se sabe que los músculos están aptos para el desarrollo de la fuerza sin modificar su longitud y a esto se le designa como "comportamiento estático", y acortándolo se le llama "comportamiento dinámico de superación", y alargándolo se dice que es un "comportamiento dinámico de ceder".

El ejercicio antes descrito entra en la categoría de trabajo dinámico de fuerza, y cuando decimos que el músculo se acorta nos referimos a un movimiento concéntrico, y dinámico de ceder se refiere a un ejercicio excéntrico de estiramiento.

Los ejercicios en donde se da un comportamiento estático (en donde no se modifica la longitud del músculo), son llamados ejercicios isométricos y se caracterizan por tener una tensión elevada.

Dentro de mis clases los ejercicios isométricos estuvieron representados por los siguientes movimientos: los niños tenían que empujar las paredes, se apoyaban las manos en la pared y debían de empujarla. También los ponía por parejas y debían de halarse tomados de las manos o antebrazos.

Según Hettinger (1972)³⁹ la fuerza se incrementa hasta después de los 13 ó 14 años, dándose diferentes niveles según el sexo al llegar a los 11 años, esto como resultado de los niveles de testosterona circulante en el torrente sanguíneo. Entonces, se concluye que una ejercitación ventajosa se puede dar al lograrse unos niveles suficientes de testosterona en las células y esto es aplicable a ambos sexos.

³⁹ Ibidem p. 92.

Esto explica que en realidad antes de los 10 años el entrenamiento de la fuerza (o mejor dicho para la fuerza) apenas si se puede mejorar, es decir que no hay incremento de la fuerza, lo que se puede es mejorar la coordinación de los potenciales musculares que ya existen, esto se explica también por el hecho de que la fuerza depende del tamaño del diámetro de las fibras musculares y en estas edades, antes de los 10 años, esto no es posible. (Liesen y Hollman, 1977)⁴⁰ .

Otros autores por ello recomiendan que el repertorio del infante le provea partes que contengan movimientos que impliquen algo de fuerza. Se puede mejorar la resistencia aeróbica también, sin involucrar cambios de velocidad y sin restricciones en el tiempo.

Se dice, entonces que las "fuentes esenciales de peligro" parten del aparato infantil locomotor y de sostén que aún no está del todo desarrollado. ⁴¹ Por esto hay que evitar el introducir ejercicios con pesas en niños de preescolar, inclusive antes de los 10 años u 11 son contraindicados para el aparato locomotor pasivo, la columna vertebral. Sólo cuando la

⁴⁰ Idem.

⁴¹ Ibidem. p. 89.

columna vertebral ha alcanzado un grado de madurez es cuando se recomienda introducir ejercicios con pesas que involucren la ejecución de movimientos por encima de la cabeza del menor.

Sobre el trabajo con pesa y de resistencia Philip J. Rasch como Kinesiólogo nos hace saber:

"Consideraciones teóricas indujeron a algunos autores a sugerir que el trabajo intenso prolongado, como entrenamiento para levantar pesas o carreras de larga distancia, durante la juventud, podría dañar los cartílagos articulares o sobrecargar la epífisis (centro primario de osificación o de depósito de sales óseas en una matriz orgánica) y acarrear trastornos del crecimiento. El cierre prematuro, (el crecimiento longitudinal es una continuación de la osificación de la diáfisis hacia las epífisis, pero el cartílago epifisiario sigue proliferando y mantiene separadas a la diáfisis), no permitiría alcanzar la talla potencial".⁴² Todas estas observaciones señalan que hay que ser conservadores y prudentes en estas actividades, mas sin embargo no es fácil esclarecer la línea divisoria en lo que es

⁴² RASCH. Op. cit. p.15.

un entrenamiento y un sobreentrenamiento, no contamos con suficientes evidencias científicas sobre estos particulares.

En preescolar lo que se pretende es ofrecer una gama de movimientos que amplíen el repertorio del niño para después introducirlo a alguna disciplina que a él le agrada. Esto se justifica por que se ha comprobado que una especialización precoz se caracteriza por rendimientos rápidos, máximos a corto plazo pero en ocasiones de corta duración, por ello los que se oponen a esta tendencia solicitan una especialización a tiempo, lo más tarde posible, respondiendo a las etapas evolutivas del infante. (Meinel, 1978 y Car, 1976)

Todos estos elementos manejados durante el trabajo son válidos siempre y cuando se asuma que la responsabilidad que poseemos los que tenemos a nuestro cargo la educación inicial, son las de ir creando estructuras cognitivas que faciliten aprendizajes futuros, aprovechando ese valioso tiempo que pasan los parvularios en preescolares, estancias o guarderías.

El deporte infantil como se ha visto, crea un espacio para que se manifieste el carácter expansivo y lúdico del infante, mismo que poco a poco va a ser reprimido por nuestra cultura y esquemas sociales.

Replantear la educación física en estos momentos en que presenciamos un giro en las estructuras sociales debe de servir para buscar alternativas que respondan a nuestra época. No pretendemos con este trabajo un rechazo a la excelencia en el deporte, al contrario lo promovemos, y como se vio el llamado es al personal docente encargado de esta área de la educación.

La improvisación del personal docente, el poco apoyo económico que se da al deporte y la propia crisis económica y social que parece desmembrar a nuestra sociedad, impiden implementar políticas educativas innovadoras en esta área.

Con este trabajo no deseamos decir la última palabra en materia de entrenamiento con niños, lo que se desea es abrir un espacio para la discusión y para futuras investigaciones.

CONCLUSIONES

•Se considera que para asegurar el equilibrio psíquico y físico así como el desarrollo del niño es necesario brindarle una formación básica corporal. Entendiendo que esta educación física debe permitir el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad.

•En la adquisición de todo conocimiento o de toda habilidad se deben de valorar:

a)El aparente resultado, que no es más que el dominio que el niño posee del saber.

b)Que mecanismos se ponen en juego para aprender.

•La educación física con infantes debe ser empleada como un medio de desarrollo de la personalidad, ya que el esfuerzo personal que es utilizado en sortear la dificultad, con la participación del educador permite al niño ir dominando una actividad y sus aptitudes funcionales.

•Para determinar la edad de inicio de un infante en la práctica deportiva, tenemos que tomar en cuenta la madurez y la coordinación.

•Con base en los trabajos contemporáneos podemos decir que el desarrollo metodológico de factores como la fuerza o bien la resistencia, que influyen en la ejecución y rendimiento deportivo adquieren real significación hasta la pubertad, esto por la presencia de testosterona en el torrente sanguínea de los prepúberes (en el caso de la fuerza) y por que el sistema óseo está maduro.

•Las funciones psicomotrices alcanzan madurez entre los 12 y los 14 años, pero las mejoras en la coordinación deben de estimularse antes, desde los 3 ó 4 años en adelante.

•Un deporte de tipo educativo puede ser introducido desde los 8 ó 9 años.

- El período que corresponde a los años anteriores a los 8 años corresponde a una etapa que se caracteriza por la socialización y la cooperación.

- La iniciación deportiva con carácter de especialización en niños menores de 6 años en la mayoría de los casos son una simulación de la actividad que realizan los adultos.

- Los juegos con pelotas no son posibles en niños menores de 5 años. Por ello la recomendación son dinámicas que impliquen movimientos coordinados y de flexibilidad.

- Para el caso del deporte de alto rendimiento se deben de hacer estudios antropométricos y también histológicos que determinen el tipo de tejidos que predominan en el infante, si son tejidos de contracción rápida (provocan una alta definición muscular y se utilizan para movimientos explosivos) o si son de contracción lenta (son utilizados en esfuerzos de larga duración como lo es la prueba de maratón), esto para determinar las potencialidades natas y el tipo de entrenamiento que va a necesitar el futuro atleta.

•En el caso del deporte infantil pero no con vistas a maximizar rendimientos, debe de apoyarse en los avances de la medicina deportiva y aunque los infantes no necesariamente vayan a ser campeones olímpicos, tienen el derecho de participar en clases programadas, con objetivos determinados a elevar siempre el rendimiento físico con miras a preservar la salud.

•Que se entienda que el esfuerzo físico no lastima, sino por el contrario contribuye a la conservación de la salud, sólo en casos en donde exista prescripción médica deberá evitarse el esfuerzo físico con infantes.

•El deporte infantil posee beneficios para el atleta, peligroso es el deporte de alto rendimiento en donde no exista un equipo multidisciplinario, serio, profesional.

•Alentamos el entrenamiento de alto rendimiento ya que son una manifestación de las posibilidades que posee el ser humano para acceder a la excelencia.

BIBLIOGRAFÍA

- DELGADO N., Miguel Ángel. La actividad física en el ámbito deportivo. Barcelona. Siglo XXI. 1994.
- DELMAS, A. Sobre el entrenamiento físico intensivo con niños. París. Boletín de la Academia Nacional de Embriología. 1981.
- DURAND, Marc. El niño y el deporte. Barcelona. Paidós. 1988.
- FORHAM, Sheldon L. y LEAF, Carol Ann. (comps.) Educación Física y Deportes. México. Limusa. 1990.
- GROSSER, Manfred y Neumaier, August. Técnicas de entrenamiento. México. Martínez Roca S.A. 1990.
- HAHN, Erwin. Entrenamiento con niños. México. Martínez Roca S.A. 1988.
- LE BOULCH, Jean. El deporte educativo. Barcelona. Paidós. 1991.
- MORRIS, Charles G. Psicología. Un Nuevo Enfoque. México. Prentice Hall Hispanoamericana. 1993.
- RASCH, Philip J. Kinesiología y Anatomía aplicada. Buenos Aires. Ateneo. 1991.

ROALES-NIETO, Jesús Gil. y DELGADO NOGUERA, Miguel Ángel.

(comps.) Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. México. Siglo XXI. 1994.