

Correr, saltar, lanzar

Una experiencia para planificación del atletismo de base

Rafael MARTIN

En un colegio de E.G.B. situado en una barriada popular compuesta por trabajadores inmigrados, (1) nos hicimos cargo de unos 250 alumnos que nunca habían recibido una E.F. adecuada. La situación era, más o menos esta, en los siguientes aspectos:

- **ambiental:** sin ninguna tradición en este área educativa, con mucha influencia del deporte "masa".
- **psicomotriz:** un alto tanto por ciento tenía algún grado de retraso psicomotor, repercutiendo ésto en los aprendizajes, como escritura, lectura, cálculo, y por supuesto, nuevos movimientos.
- **motriz:** no manejaban las destrezas básicas en su mayoría.

Hechas esta breve composición de lugar, concretamos el trabajo, teniendo que prestar mucha importancia al factor de "rellenar lagunas" en dos niveles bien distintos, pero complementarios. El primero y en colaboración con el psicólogo, consistió en adecuar los objetivos de las clases a las necesidades a satisfacer, incluso creando grupos de trabajo especial para los chicos más necesitados de actividades. El segundo consistió en hacer participar a los chicos en una serie de deportes sin recibir frustraciones: motoras, psicomotoras o educativas. Educativamente, en cuanto se autoconvencieron de que participaban para divertirse, relacionarse y aprender unas técnicas lúdico/deportivas, quedó solventado, excepto en casos especiales. Psicomotrizmente estábamos trabajando en las clases y grupos especiales; así que nos quedaba tener en cuenta el aspecto más cercano a las actividades deportivas: las destrezas motoras básicas adquiridas (correr, saltar, lanzar,...). De aquí surgieron unos campos de trabajo para el ATLETISMO DE BASE:

- clases del área de expresión dinámica en la primera etapa de E.G.B.
- clases de educación físico/deportiva en la segunda etapa de E.G.B.

- entrenamientos con los diferentes equipos deportivos, como preparación de base físico/técnica a los gestos específicos.
- entrenamientos de la ESCUELA DE ATLETISMO, como preparación e iniciación de base a las pruebas reglamentarias del atletismo de competición.

En nuestros planteamientos prestamos mayor atención, y así lo exponemos, a la **AQUISICION TECNICA**, sin por ello abandonar las cualidades, físicas básicas y las psicomotoras, sin las cuales la técnica no podría "sostenerse".

Las edades estaban comprendidas entre 10 y 14 años (5º, 6º, 7º y 8º de E.G.B.). Estas edades están dentro (incluso superan) de las preconizadas por la mayoría de los especialistas, para la adquisición de esquemas motores y experimentación en movimientos fijados, por encontrarse prácticamente estructurado el esquema corporal y el espacio de acción del niño.

ALGUNOS OBJETIVOS GENERALES:

- a) Crear esquemas motrices en torno a las destrezas básicas adquiridas.
- b) Que al final del ATLETISMO de BASE los individuos tengan una predisposición al aprendizaje de las técnicas del atletismo de competición.
- c) Que tengan dominio de las habilidades necesarias para los juegos corrientes.
- d) Que conozcan y estén adaptados a los sistemas de entrenamiento básico.

(1) La experiencia se llevó a cabo durante los cursos 75/76 y 76/77 en el Colegio PP. Trinitarios de Salamanca. Obteniendo clasificaciones en los Juegos Escolares como éstas: —Campeón (por equipos infantiles) de Atletismo. —3º de la Clasificación General (todos los deportes).

ESQUEMA DEL CONTENIDO:

	CORRER	SALTAR	LANZAR
ASPECTO TECNICO	—apoyos —impulsión —cadera (c. de gr.) —brazos —tronco/cabeza	—carrera —batida —fase aerea —caída	—preparación —camino de impulsión —lanzamiento (final)
	con obstáculos: -batida -paso -caída		
CONDICION FISICA (acentuación)	—velocidad —resistencia —elasticidad —agilidad	—potencia —flexibilidad —coordinación	— fuerza / explosión —velocidad/reacción —habilidad
JUEGOS	—relacionados con las carreras y con obstáculos.	—relacionados con los saltos	—relacionados con los lanzamientos

CRITERIOS PARA EL DESARROLLO DEL CONTENIDO:

A. Aspecto técnico:

- a) bombardeo sensorial

- b) progresiones pedagógicas
- c) técnica total (acciones técnicas específicas)

a) BOMBARDEO SENSORIAL.

A través de múltiples ejercicios trabajamos cerca de los es-

quemamos motores requeridos por la especialidad correspondiente. No hay que confundir esta fase con el sistema de **aprendizaje analítico**, que divide el gesto total en partes y lo aprende por separado. El bombardeo sensorial exige que el individuo/actor, a través de múltiples experiencias motoras, "elija", por discriminación y selección las mejores para él de cara a un rendimiento controlable. El **aprendizaje analítico**, que divide el gesto, no exige la comprensión de los objetivos por parte del individuo, ni proporciona la riqueza de vivencias personales que el bombardeo sensorial proporciona. El **aprendizaje analítico** condiciona la correlación entre estímulo y respuesta estandarizada.

b) PROGRESIONES PEDAGOGICAS

Al haber creado numerosas experiencias y vivencias motoras adecuamos este trabajo de base a la realización de las técnicas atléticas.

Así llegamos a la formación de progresiones pedagógicas de ejercicios siguiendo este sistema:

- 1) Formamos series de ejercicios de creciente dificultad, disponiéndolos en orden. (El ejercicio final sería el gesto técnico).
- 2) Invertimos el orden de los ejercicios hasta volver al punto de partida (sobre todo cuando se produce algún error o estancamiento).
- 3) Descubrimos dentro de una serie, y entre series, similitudes y diferencias (contraponiéndolas, equilibrándolas, compensando e igualando).
- 4) Las situaciones de aprendizaje eran objetivos al alcance del grupo y de cada individuo.

c) TECNICA TOTAL

Seguimos una enseñanza polivalente de las técnicas. To-

dos los chicos se iniciaron en las diferentes especialidades.

Si en el bombardeo sensorial se trabajaron multitud de vivencias motoras, en las progresiones pedagógicas se realizaron movimientos hacia la técnica. Acciones técnicas específicas; es decir, un gesto global y uniforme, con sus dos características:

1. trabajo cuantitativo (acumulación)
2. trabajo cualitativo (implícito en la propia ejecución).

Al comienzo y término de máxima acentuación del trabajo de TECNICA TOTAL usamos algunos instrumentos de información audiovisual: películas, diapositivas, visitas para ver en acción a buenos ejecutantes de las acciones técnicas, etc.

La distribución en el tiempo de los aspectos (bombardeo sensorial, progresiones pedagógicas y técnica total) de educación técnica dependía de la madurez motriz del individuo, nivel atlético, etc., pero nunca se celebraba ninguno de los tres aspectos con independencia de los otros; si varió la acentuación, repeticiones, intensidad, etc...

B. Condición Física (Acentuación):

Procuramos:

- 1º) Acondicionamiento adecuado para la realización de los esfuerzos básicos.
- 2º) Medios y estímulos adecuados a la edad y al desarrollo biológico natural.
- 3º) Conocimiento y adaptación a los sistemas de entrenamiento.

C. Juegos y competiciones

Al final de las tareas utilizamos juegos y competiciones para que los chicos aplicasen lo aprendido en situaciones reglamentadas, y como medio motivacional.

D. DISTRIBUCION DE LAS AREAS DE ACTIVIDAD, SEGUN EL TIEMPO DE PRACTICA

	condición física 45% aspecto téc. 35% j. y c. 20%	aspecto técnico 45% condición f. 35% j. y c. 20%	aspecto técnico 45% juegos y c. 35% c. fisi. 20%
Meses Curso:	Septiembre, Octubre, Noviembre y Diciembre.	Enero, Febrero y Marzo	Abril, Mayo y Junio.
Categoría	Cadete 1º e Infantil 2º	Infantil 1º y Alevín 2º	Alevín 1º y Benjamines.

ALGUNOS MEDIOS Y SITUACIONES:

Esquema de trabajo para mejora de la condición física

	ACENTUACION	MEDIOS Y SISTEMAS
CORRER	velocidad:	—estímulos máximos (buena recuperación) —carreras de ritmo (progresión, regresión...) —cambios de ritmo
	resistencia:	—cuestas, subidas y bajadas —carrera continua y fartlek —percepción de la duración (ejercicios)
	elasticidad: agilidad:	—ejercicios a manos libres —circuitos con equilibra- ciones, volteretas, etc.

SALTAR	potencia: flexibilidad: coordinación:	—multisaltos —ejercicios a manos libres —circuitos con diferentes obstáculos
LANZAR	fuerza/explosión: velocidad/reacción: habilidad:	—multilanzamientos —respuestas a estímulos: visuales, auditivos... —manejo de distintos móviles y recepciones.

ASPECTO TECNICO

MEDIOS, SITUACIONES PSICOMOTORAS

CORRER: apoyos:	—paralelos en dirección a la carrera, girados a la derecha, a la izquierda, hacia fuera los dos, hacia dentro, etc.
--------------------	---



impulso:

- sobre los tacones, las punteras, bordes exteriores de los pies, interiores, combinaciones, etc.
- apoyos rápidos, lentos, silenciosos, sonoros, etc. (combinar)
- largos, cortos, medianos (alternar y combinar)
- altos y en profundidad
- con respecto a la línea de carrera: abiertos, cruzados, etc.
- combinar los apoyos: I D I D, II DD II DD, II D II D, etc.
- alternar distintos ritmos, rápido, mediano, lento
- cambiando la dirección de las trayectorias

centro de gravedad:

- alto, bajo
- adelantado, atrasado
- combinaciones

global:

- en relación con los apoyos y/o la impulsión
- desplazamientos en equilibrio superior
- alternar un apoyo en alto y otro en bajo, etc.
- en equilibrio superior alternar: puesta en acción, trayectoria, ritmos y acciones independientes segmentarias.

SALTAR:

- libremente, saltar un obstáculo, una sucesión de ellos, alternar obstáculos en profundidad y en alto (descubrir: el pie del apoyo final, lugar del impulso, velocidad, ángulo de ataque)
- búsqueda de ritmos de carrera óptimos para franquear los obstáculos
- saltos con los dos pies, con uno y con el otro (variación de la posición del pie de impulso, ángulo de ataque, velocidades)
- introducir después de la batida una postura determinada en fase aérea (Variar formas de caída, un pie, dos, etc.)

- introducir después de la caída una acción coordinada
- saltar de lo bajo a lo alto, variando anteriores aspectos
- de lo blando a lo duro (combinar)
- batir en distintas superficies (también móviles), realizando alguna acción en la fase aérea (empujón, lanzar, recibir) y en la caída (giros, lanzamientos, etc.)
- apreciación de distancias, delimitando el lugar de batida. (variar: pie de impulso, antes o después de la referencia; en profundidad o en alto: referencia de comienzo de carrera)

LANZAR:

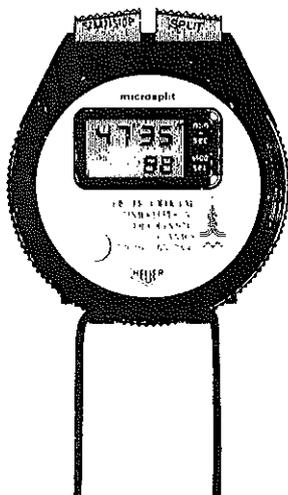
- descubrir distintas formas de lanzar según el móvil y el objetivo prefijado. Ambas manos o una sola, por encima de una o por debajo de la línea de hombros, trayectorias, desplazándose o lanzando. Con un apoyo, con dos. Con desequilibrio...
- lanzamientos de precisión a blancos horizontales o verticales
- lanzar variando: apoyos, centro de gravedad, colocación del móvil. De pie, sentado, de espaldas, tumbado de rodillas, de lado, en progresión, después de una voltereta, después de un giro...

OBSERVACIONES:

(*) La falta de material e instalaciones coacciona a primera vista un mayor número de situaciones de aprendizaje, pero con imaginación queda superada esta y otras dificultades.

(*) En todas las sesiones se trabajaron los diferentes aspectos expuestos (finalizándolas con actividades de relajación, dentro de un plan general) diferenciándose en la intensidad, el tiempo de dedicación, etc.

(*) Hemos mostrado algunos pasajes de nuestra planificación en diferentes tareas, pero consideramos que lo más importante es la aplicación práctica a las condiciones reales de cada grupo e individuo.

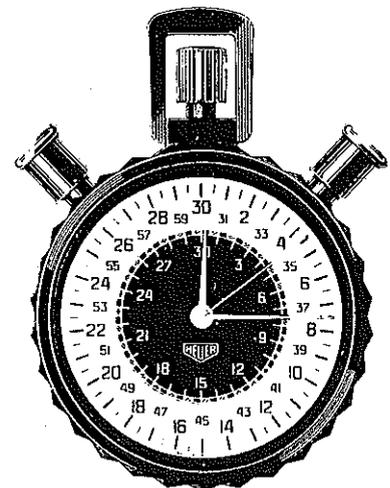


DISTRIBUIDOR OFICIAL

LUIS BALAIRON

Churruga, 2. 5º 25
(Edificio Barceló)
447 99 00. Ext. 216

MADRID 4



62mm

512.902.

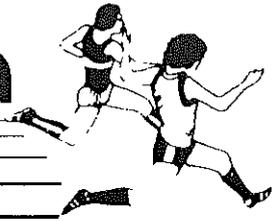
HEUER—CRONOMETRADOR OFICIAL EN LOS JUEGOS

OLIMPICOS, MOSCU 1980

HEUER a la vanguardia en la medida del tiempo desde 1860

MIEMBRO DE «SWISS TIMING»

Técnica Atlética



**Fundada
por Rafael Cavero**

Páginas a cargo del
Servicio de Documentación
de la Escuela Nacional
de Entrenadores

**2ª época
Número 303
Julio 1980**

Se incluyen en el espacio de este mes dos artículos originales de otros tantos entrenadores españoles.

Uno titulado "El lanzamiento de martillo en la formación deportiva del escolar", del que es autor Francisco GIL, primera parte —"Los Volteos"— de una lección de atletismo para Cursos de E.G.B. y que constituye una simpática aportación al atletismo de iniciación.

Otro trabajo, en la misma línea, del que es autor Rafael MARTIN, con el título "Correr, saltar, lanzar...", que recoge una experiencia personal con 250 alumnos de un centro de E.G.B. de Salamanca, durante los Cursos escolares 1975-76 y 1976-77.

Creemos que ambas colaboraciones son de gran interés para todos los entrenadores españoles, incluso para aquellos que tienen el cometido de entrenar a atletas de élite.

Júlio BRAVO