

Actividad física, su concordancia con la edad evolutiva

La actividad física es un componente fundamental en el desarrollo de la personalidad de los individuos, los niños pueden ser estimulados desde los primeros años de vida para que evolucionen en la realización de ejercicios, de ese modo se favorecerá el desarrollo de su aparato motor.

La eficiencia física y la capacidad para cumplir con una tarea motora mejoran con el crecimiento del mismo modo que progresa su coordinación neuromuscular.

Es común que a partir de los 4-5 años la actividad física se desarrolle a través de una práctica deportiva organizada. Para que ésta favorezca y no actúe en detrimento del desarrollo psico físico correcto y armonioso será necesario que los docentes actúen en tiempo y forma correcta.

Los entrenamientos o clases deportivas deberán ser estructurados de manera tal que favorezcan el aprendizaje de una elevada cantidad de movimientos (desarrollo multilateral), cualquiera que sea la práctica deportiva, los profesores o entrenadores no deben desarrollar una actividad que proponga situaciones de aprendizaje tendientes a incrementar aquellas cualidades físicas, coordinativas o técnicas únicamente del deporte en cuestión.

Quienes quieren "entrenar" a edades tempranas utilizan pocos y repetitivos ejercicios únicamente con el propósito de mejorar el rendimiento en el deporte específico, produciendo enormes inconvenientes y retrasos en los procesos de aprendizaje motor

El entrenador que actúe de esta manera está generando barreras que impedirán un desarrollo motor posterior más eficiente.

En cambio el docente que promueva el desarrollo multilateral favorecerá el desarrollo en forma simultánea de varias cualidades psicofísicas.

Con ejercitaciones variadas logrará que el chico adquiera una mayor versatilidad, ductilidad en el manejo de su cuerpo, del elemento y en la toma de decisiones aumentando las posibilidades de producir un mejoramiento sustancial en edades más avanzadas.

Es decir, que lo aconsejable es realizar practicas o entrenamientos multilaterales, de amplia variedad motriz, de experiencias motoras abundantes, respetando los niveles de maduración cognoscitivas y motriz de los chicos.

En cualquier programa de formación el chico debe atravesar una amplia etapa de actividades generales y solo después... solo después..... encauzarlo en técnicas específicas de un deporte determinado.

En el caso específico del basquetbol, el minibasquet sería la etapa en la cual los chicos se encauzarían en técnicas del deporte buscando una buena coordinación neuromuscular para la realización de determinados gestos técnicos del deporte.

.....pero quienes trabajamos con chicos sabemos que esto muy pocas veces se cumple.

Los chicos no tienen esa etapa de actividades generales de base y esto es pasado por alto por algunos entrenadores, quienes tratan de encauzar rápidamente a sus chicos en el deporte, buscando un nivel técnico alto, produciendo el efecto nocivo mencionado al comienzo de este artículo.

Mi intención es realizar una reflexión sobre la importancia que tiene, que los entrenadores y profesores, realicemos un análisis de la situación de cada uno de nuestros grupos, de la realidad en la cual estamos desarrollando nuestra tarea y actuemos lo más acertadamente posible en pro de la educación deportiva de los chicos tendiendo a lograr un desarrollo motor amplio que les permita posteriormente alcanzar niveles más alto de rendimiento y no "apurarlos" en la adquisición de determinados gestos técnicos, que en definitiva solamente hará que nuestro ego quede satisfecho.

Tal vez busquemos rendimiento prematuro en nuestros niños para la consecución de un torneo o un partido buscando el reconocimiento personal de padres o directivos,(que poco entienden de formación deportiva).

Pero..... ¿ y los chicos?

Voy a terminar con una frase que me parece apropiada.

**"LA REALIDAD ES COMO EL HORIZONTE,
CUANTO MÁS RAPIDO NOS ACERCAMOS, MAS
APRESURAMOS SU ALEJAMIENTO"**

En la enseñanza no hay caminos cortos y muchas veces por obtener determinados logros pasamos por alto detalles de tremenda importancia para la educación deportiva de los jóvenes.

Profesor: Jorge Díaz Vélez

Jmdv@ciudad.com.ar



**Baloncesto
Formativo**