

# Desarrollo de un marco teórico para la iniciación deportiva en la especialidad ciclista de BMX

1. Real Federación Española de Ciclismo.
2. Facultad de Ciencias de la AF y el Deporte. Universidad de Granada.
3. Federación de Ciclismo de la Comunidad Valenciana.  
(España)

Manuel Mateo March<sup>1</sup> | Antonio Simón Castro<sup>3</sup>  
Alberto Oviedo Durá<sup>3</sup> | Mikel Zabala Díaz<sup>1,2</sup>  
[mmateo.crcv@gmail.com](mailto:mmateo.crcv@gmail.com)

## Resumen

Con el objeto de crear un marco teórico acerca de la iniciación deportiva en la especialidad ciclista, próximamente olímpica en los JJOO de Pekín 2008, de BMX (Bicicleta de Moto-Cross o Bicycle Moto-Cross), en el presente trabajo exponemos, en primer lugar, el concepto de iniciación deportiva según diversos autores de relevancia; seguidamente nos centramos en la educación integral de las personas que participan en ella, para lo cual ésta ha de reunir ciertas características y debe desarrollarse a través de una serie de fases hasta conseguir una adecuada formación deportiva de los sujetos participantes. Por último, aludimos a los modelos de enseñanza del deporte y a su aplicación en la enseñanza del BMX, concluyendo con la necesidad de un análisis profundo en lo que se refiere a la utilización de los mismos.

Palabras clave: BMX. Iniciación deportiva. Enseñanza. Entrenamiento.

## Abstract

With the aim of creating a theoretical frame about sport initiation in BMX (Bicycle Moto-Cross) cycling modality, Olympic sport in China 2008, in the present work we show first the concept of sport initiation according to different authors; next we focus on in the integral education of the persons who participate in the process, so that the process needs some characteristics passing through a few phases or stages until obtaining a suitable sport formation of the subject. Finally, we mention the models of sport education and their application in the teaching of BMX, concluding with the necessity of a deeper analysis about their use.

Keywords: BMX. Sport initiation. Models of education. Methods of education. Motivation. Training.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 121 - Junio de 2008

## Introducción

El BMX (Bicycle Moto-Cross) es una modalidad ciclista consistente en recorrer una pista diseñada para tal efecto en el menor tiempo y mejor clasificación posible frente a otros rivales. Los circuitos oscilan entre los 330 y 450 m y se recorren, dependiendo de las características y distribución de los obstáculos planteados, entre los 30 a 45 segundos (s). En BMX, disciplina próximamente olímpica en Pekín 2008 (UCI, 2004), se compete en series de hasta 8 corredores, pasando rondas eliminatorias hasta disputar una final con 8 plazas. La pista, ubicada en un terreno plano con obstáculos situados estratégicamente, comienza con una salida en bajada al caer una valla que se acciona mediante un protocolo estándar reglado de forma mecánica. Hablamos de un deporte individual de habilidad abierta, influido en su desarrollo por las condiciones cambiantes de cada pista y las adaptaciones constantes en el transcurso de cada carrera provocadas por las interacciones con los rivales. (Mateo y Zabala, 2007).



Los primeros contactos de los niños con la bicicleta y con el BMX son de gran importancia, hablamos de un deporte muy atractivo, donde encuentran un espacio característico y llamativo donde poder dar rienda suelta a su imaginación sobre una bicicleta, el sentimiento de atracción por el BMX en los niños en sus primeros contactos es latente, una bicicleta peculiar con características muy atractivas, entorno diferente donde poderse desarrollar y innovar, una indumentaria muy llamativa y motivante, velocidad en márgenes controlables y pericias aéreas que los hace querer probar lo desconocido, algo difícil de encontrar y a lo que ya no están acostumbrados los niños de nuestros tiempos debido al peligro que cada vez más empieza a suponer el montar en bicicleta en cualquier mediana ciudad. Muchas veces, cuando inician su periodo de enseñanza-aprendizaje, la práctica que se les ofrece no se corresponde con las expectativas creadas. Pensamos, de esta forma, que la iniciación y el modelo de enseñanza que empleemos en el BMX recibe una importante relevancia a la hora de iniciar, formar y educar en nuestra disciplina ciclista a nuestros jóvenes.

### Iniciación deportiva y BMX

Tratamos de un concepto ampliamente definido en la literatura científica, algunos autores de relevancia como; (Sánchez Bañuelos, 1986; Blázquez, 1986; Hernández Moreno, 1986) coinciden en que debemos de aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva. Partiendo de la definición de (Blázquez, 1986). La Iniciación en el BMX corresponde al período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica del deporte.



En toda etapa de formación inicial, debemos tener presente la labor educativa que estamos ejerciendo sobre los niños y en este sentido, refiriéndonos a diferentes autores de relevancia, haremos un repaso al concepto de iniciación deportiva y destacaremos las consideraciones más importantes a tener en cuenta en este período, seguidamente haremos referencia a las distintas etapas que se consideran en la iniciación deportiva, según autores y que debemos de tener presente en la enseñanza del BMX.

Entre los factores más importantes que se deben tener en consideración, encontramos (Zabala et, al., 2003. modificado de Hernández, 1997):

- Características del individuo: este es uno de los aspectos que más se han mencionado como piedra angular en el entrenamiento con jóvenes, fundamentalmente por ser éste el factor íntimamente ligado al respeto del estado madurativo del individuo en lo que a sus características físicas se refiere. De aquí se derivará un desarrollo físico adecuado o, al contrario, potencialmente insalubre y lesivo. Pero además encontramos otros factores, tal y como vemos a continuación, entre las variables individuales que afectan al desarrollo deportivo. Estos factores son:
  - ❖ Capacidades físicas básicas.
  - ❖ Etapa de crecimiento y maduración.
  - ❖ Personalidad y comportamiento.
  - ❖ Motivación hacia la práctica deportiva.
  - ❖ Bagaje motor.
  - ❖ Capacidad de aprendizaje.
  - ❖ Condiciones de salud física, psíquica y social.
  - ❖ Condiciones socio-económicas y culturales.
  - ❖ Otros factores personales.

- Estructura del Deporte: evidentemente, en función del deporte que estemos desarrollando, variarán los planteamientos de trabajo con nuestros deportistas, debiendo tener en consideración aspectos como:
  - ❖ Técnica deportiva concreta.
  - ❖ Reglamentación y normas propias del deporte.
  - ❖ Espacio en el que se desarrolla el deporte, tanto físico como de interacción con los posible oponentes o compañeros.
  - ❖ Tiempo en el que se desarrolla el deporte, tanto reglamentario como referido al ritmo de competición (dependiente éste del reglamentario).
  - ❖ Comunicación motriz, o posibles interacciones entre los participantes (cooperación, oposición, cooperación-oposición o nula).
  - ❖ Estrategia y táctica propias del deporte.
- Los objetivos pretendidos: entre ellos destacamos los de índole educativa, lúdica y de entrenamiento, aunque se contempla la integración de ellos (p.e. mediante una tarea que pretenda el disfrute mediante el juego y además contribuya al aprendizaje de una determinada habilidad técnica). En función de nuestras prioridades, potenciaremos un tipo u otro de objetivo. De manera general, debemos asumir que a edades más tempranas, más peso tendrán los objetivos de carácter lúdico y formativo, para ir cediendo terreno progresivamente ante los de carácter deportivo, de entrenamiento o de rendimiento (de acuerdo a la especialización deportiva progresiva).



- Los planteamientos pedagógicos y didácticos: en estrecha relación con los objetivos perseguidos, encontramos diferentes corrientes pedagógicas en función de la implicación del sujeto que aprende y su implicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De manera general, podemos hablar de un continuum desde las tareas totalmente cerradas en las que el individuo reproduce unos modelos determinados, hasta aquellas en las que el individuo debe descubrir y poner en práctica diferentes maneras de afrontar un problema motor. Estaríamos hablando de Técnicas de Enseñanza de Instrucción Directa o de Indagación, que se materializan en los diferentes estilos de enseñanza (Delgado, 1990). Según el objetivo perseguido se utilizará un Estilo de Enseñanza u otro.
- Las situaciones prácticas presentadas: en este caso nos referimos a los contenidos concretos que son propuestos para desarrollar aquellos objetivos pretendidos y a su concreción en la mínima unidad de

entrenamiento, que es la tarea o ejercicio (p.e. realizar 10 minutos de técnica de saltos en dos rectas determinadas por el nivel o hacer un ejercicio de 3 series de 4 repeticiones de técnica de salida en valla, lo cual, en cada caso, responderá a un objetivo concreto). Estas situaciones prácticas deberán tener en cuenta las características individuales del individuo, los objetivos perseguidos y la estructura del deporte que se pretende enseñar).

### Concepto de iniciación deportiva

El concepto de iniciación deportiva es un término definido por muchos autores, a continuación ayudándonos de las diferentes definiciones que cronológicamente encontramos publicadas trataremos de profundizar y clarificar el término.

Según Abad (2007), si consultamos el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (2001:866), observamos que el término 'iniciación' Hace referencia a la "acción y efecto de iniciar o iniciarse". Por otro lado, la palabra 'deportiva' en su primera acepción, significa "perteneciente o relativo al deporte" (p. 507), mientras que en su segunda significación alude a "que sirve o se utiliza para practicar un deporte" (p. 507). De esta manera, y según este diccionario, la expresión iniciación deportiva remitirá al hecho de iniciarse en aquello (contenidos) que sirve o se utiliza para practicar un deporte.

Jolibois (1975), citado por Antón (1990:21), realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. Para este autor, supone "el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte", y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder.

Para Blázquez (1986:35) la iniciación deportiva se corresponde con "el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes". De nuevo Blázquez (1986:35-36), nos dice, desde un punto de vista educativo, el cual es el que adoptamos y defendemos desde todo momento en el presente trabajo, que "el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a seguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad". Según este mismo autor en el proceso de la iniciación deportiva es menester tener en cuenta los siguientes dos aspectos: El niño que aprende (desarrollo, maduración, motivaciones, etc.; y la pedagogía utilizada (método tradicional, método activo).

Álvarez del Villar (1987:677) apunta que "la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior".



Según Sánchez Bañuelos (1992:181), "no consideramos a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición".

Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992:295), la iniciación es un "proceso ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo. Los procesos de iniciación deben indicar, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona determinada cumple ciertas exigencias ligadas a su "status" o específicas de un grupo y puede pues responder a las expectativas correspondientes"; "en las sociedades llamadas primitivas los enfrentamientos de tipo deportivo son con frecuencia componentes de los ritos de iniciación, mientras que en las sociedades llamadas modernas se pueden poner de manifiesto, en el propio deporte, ciertos ritos de iniciación específicos".

Por otra parte, Delgado (1994), nos dice que cuando hablamos de iniciación deportiva nos estamos refiriendo al "proceso que abarca desde que un individuo empieza su aprendizaje, pasando por el desarrollo continuado ulterior, hasta que éste es capaz de aplicar lo aprendido en una situación real de juego de forma global y con cierta eficacia".

Otra definición interesante de iniciación deportiva es la que dan Hernández Moreno et al. (2001:1): "proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional".

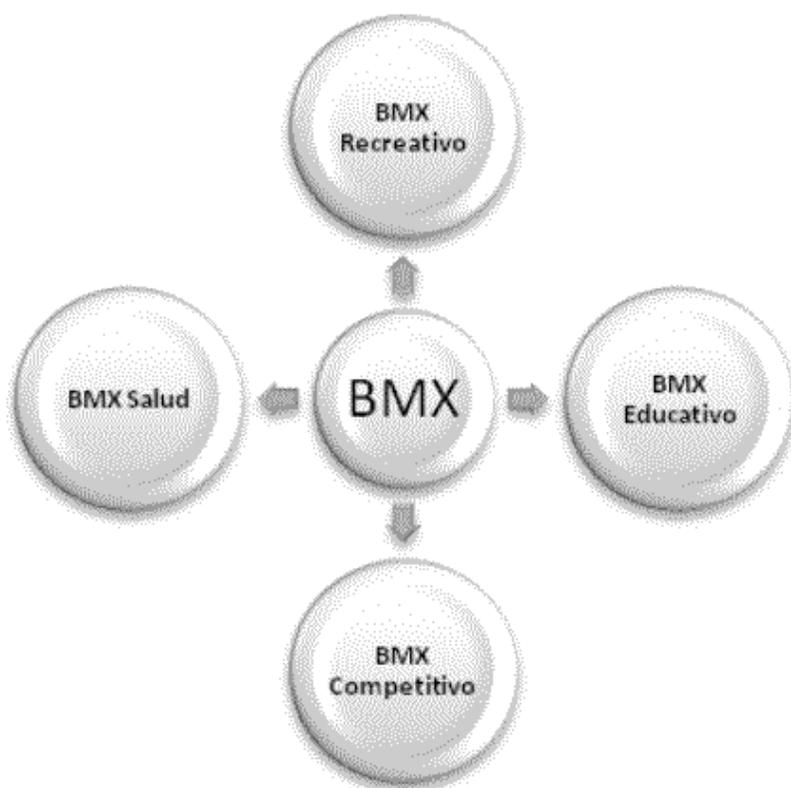
Al igual que los autores precedentes, Giménez y Castillo (2002) entienden la iniciación deportiva como un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que el niño y la niña van a ir evolucionando por una serie de etapas en las que irán aprendiendo y desarrollando los diferentes contenidos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos adecuados a sus características biológicas y psicológicas.



Para finalizar, en referencia a la iniciación deportiva en el BMX, ésta se puede definir como el proceso de adaptación a las diferentes exigencias básicas que nos plantean los obstáculos de cada pista, las características de nuestra bicicleta en referencia a los requerimientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se dan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, hasta que somos capaces de tener una operatividad básica sobre el conjunto global de la actividad exigida en la situación real de práctica o competición, incluyendo las interacciones con los oponentes.

¿A qué tipos de práctica de BMX nos podemos referir?

Diferentes funciones hacia las que podemos orientar la iniciación deportiva son (adaptado de Blázquez, 1986):



- El BMX recreativo. Aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.
- El BMX educativo. Cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.
- El BMX competitivo. Es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.
- El BMX salud. Cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

### La motivación en la iniciación al BMX: factores influyentes

A continuación mostramos en síntesis de los diferentes estudios publicados que establecen las razones por las que practican deporte los jóvenes. Además, enumeramos y puntualizamos brevemente aquellas con las que el BMX está altamente relacionado:

**Síntesis de los diferentes estudios que establecen las razones por las que practican deporte los jóvenes.**  
Basado en Valero y Latorre (2000)

<b>Autores</b>	<b>Principales motivaciones para la práctica deportiva</b>
Bouet (1969)	Liberación de energía y necesidad de movimiento, Afirmación de sí mismo, compensación, interés competitivo, afán de victoria, amor al riesgo.
Vanek & Cratty (1970)	Motivación hacia el logro, capacidad agonística, tensión y riesgo, satisfacción cinestésica.
Gould (1984)	Pasatiempo y diversión, mejora de las habilidades y nuevos aprendizajes, amistad con los iguales, emoción y excitación, éxito, establecimiento de una buena condición física.
Durand (1988)	Superación, entretenimiento, adquisición de nuevas habilidades motrices, gusto por el desafío, por las pruebas, sensación de buen estado de forma.
Blázquez (1995)	Realización personal, sentirse eficaz, mejora personal, aumento de nuestra importancia en el estatus social, deseo de victoria.
Cervelló (1996)	Competencia, salud, afiliación, aspectos grupales o de equipo, competición, diversión.

### Características que ha de tener la iniciación deportiva en el BMX

Gran parte de los autores opina que el deporte tiene numerosos beneficios sociales y personales, sin darse cuenta de los posibles peligros en los que incurrimos si este no está bien orientado y encauzado, sobre todo, si su puesta en práctica es una copia de los planteamientos del deporte de alta competición. En general, podemos decir que el BMX es un deporte que correctamente orientado, debemos incluirlo en la iniciación deportiva en la etapa operacional de un niño, puesto que este supone un medio por el cual el sujeto desarrolla su personalidad con alta adquisición de autoconcepto, que a su vez concuerda con las características de su implemento, por lo que la personalidad del sujeto estará estrechamente relacionada a la imagen de su bicicleta, ya que sujeto y objeto formarán uno solo. Por otro lado, hay que decir que mediante el BMX, como en la mayoría de deportes, el iniciado va a aprender a respetar reglas, cooperar, respetar a los compañeros, etc. Todos estos valores los proyectará después en su vida cotidiana, contribuyendo pues, a su proceso de socialización.

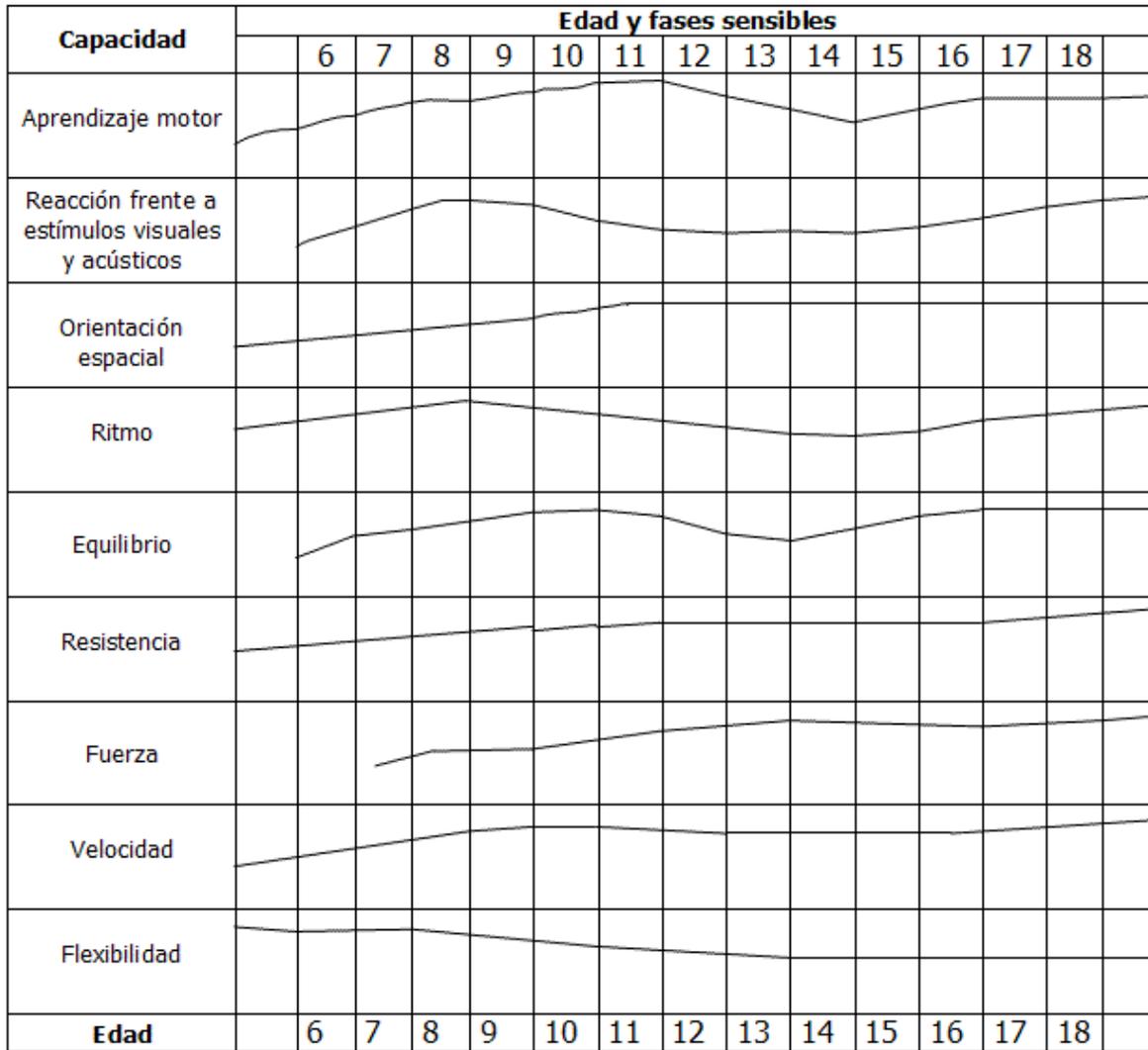
El deporte en general contribuye al desarrollo de los procesos de comprensión, aplicación, análisis y síntesis (objetivos cognitivos). Dentro de los objetivos afectivos-sociales que podemos conseguir a través del BMX están el respeto al oponente, trabajo en grupo para llegar a una mejora personal, admisión de la derrota, etc. Por último, algunos de los objetivos motrices que se pueden desarrollar por medio de esta modalidad son los de percepción (del propio cuerpo, del espacio, del tiempo, del contexto en el que nos desarrollamos y que es cambiante), de decisión (toma de decisiones, resolución de problemas que se planteen) y los de ejecución (por medio del desarrollo en el

alumno de sus cualidades físicas y de sus habilidades y destrezas).



Uno de los aspectos que más atención ha suscitado en cuanto al entrenamiento en edades tempranas, ha sido el referido a qué trabajar primordialmente a cada edad del individuo y de qué manera hacerlo. Numerosos autores nos han venido hablando de las denominadas "fases sensibles" o períodos en la vida del individuo en los que el organismo se encuentra en un especial estado receptivo o de especial sensibilidad ante ciertos estímulos de entrenamiento, tras los cuales el efecto positivo consiguiente es más acusado y perceptible que tras haberse dado en cualquier otro momento de la vida. De igual manera, se citan los "períodos críticos" como aquellos durante los cuales debemos estimular adecuadamente al individuo si aún pretendemos optimizar ciertas capacidades del mismo, de cara a no restringir las potencialidades al respecto en ese individuo (Martin, 1981, 1982, 1993; Hahn, 1988; Baur, 1990, 1991; Tschiene, 1990; Kutsar, 1992; Mora, 2001). Sin embargo, existen también autores que cuestionan la existencia de estas fases (Winter, 1988; Baur, 1990, 1991). Sí está clara la conveniencia e inconveniencia de ciertos tipos de trabajo atendiendo al estado madurativo del sujeto, al margen de las mencionadas, y no científicamente demostradas, fases sensibles (p.e. trabajo de fuerza máxima mediante sobrecargas en las edades más tempranas). (Zabala et., al. 2003).

Fases sensibles (Modificado de Grosser, 1989).



Los diferentes modelos de entrenamiento suelen basarse en una estructura piramidal, atendiendo a la especialización del trabajo propuesto, según la cual las primeras fases han de crear una amplia base sobre la cual deberán sustentarse posteriormente las siguientes etapas. Esas primeras etapas se basarán en un trabajo de carácter general y preparatorio del posterior, cada vez más especializado. Será muy importante que esa base sea lo más amplia y sólida posible, de tal forma que los posteriores estadios se superen con total éxito (Delgado, 1999. en Zabala et., al. 2003.).

De cara a ilustrar el concepto de modelo piramidal del entrenamiento, nos remitimos a la figura I, a la que hemos añadido otra fase fundamental como lo es la de "desentrenamiento" o reincorporación del sujeto a un ritmo de vida normal tras abandonar el alto rendimiento:

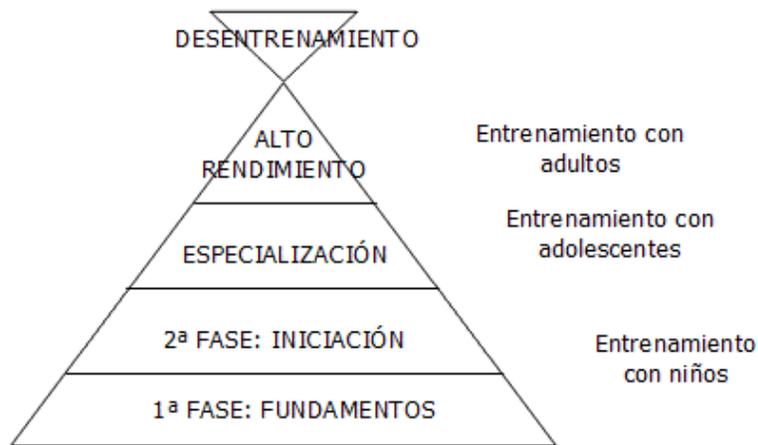
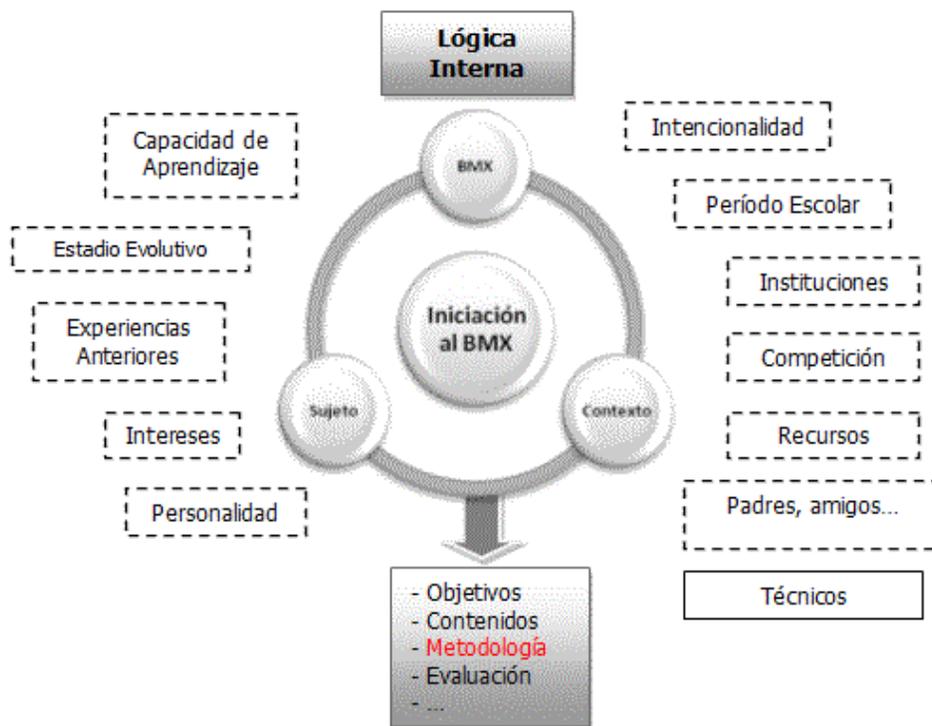


Figura I. Modelo piramidal del entrenamiento (modificado de Delgado, 1999).

### Factores que intervienen en la iniciación al BMX

Como venimos argumentando en la iniciación deportiva intervienen una serie de factores que dependiendo de su influencia sobre el sujeto marcarán su trayectoria deportiva en su juventud y adultez, adaptado de Hernández y cols. (2000) los procesos de iniciación deportiva van a depender de los siguientes factores: el sujeto, el deporte y el contexto. Esto a su vez se ven influidos por factores extrínsecos y/o intrínsecos a cada uno de ellos, de esta forma tenemos:



### Etapas y objetivos de la iniciación en el BMX

En la literatura especializada podemos encontrar mucha información referida a fases o etapas por las que los sujetos pasan a lo largo de su iniciación deportiva. Sin embargo pocos se refieren a las etapas por las que un principiante debe pasar hasta alcanzar cierta destreza en su deporte y actuar en él con cierta eficacia. Delgado (1994) hace referencia a las siguientes etapas en la iniciación deportiva.

<b>Etapas</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Trabajo</b>
<b>INICIACIÓN MOTRIZ BÁSICA</b>	Habilidades Inespecíficas	Actividades de la educación física de base y juego con intencionalidad y base de una futura especialización deportiva. (correr, saltar, trepar, montar en bici ...)
<b>INICIACIÓN DEPORTIVA GENÉRICA</b>	Habilidades Específicas	Trabajo realizado con habilidades específicas pero sin intención de especialización deportiva conjugando el conocimiento de distintos deportes (deportes individuales y colectivos)
<b>INICIACIÓN DEPORTIVA ESPECÍFICA</b>	Especialización Deportiva	Trabajo del BMX con pretensión de conseguir un nivel de especialización alto.

Respecto a la etapa denominada 'iniciación básica motriz' y, dependiendo de la edad del principiante, ésta puede coincidir con la de iniciación deportiva (en el caso de que el principiante tenga una edad comprendida entre los 7-8 y los 12 años).

Por el contrario, si se trata de personas de más edad, la etapa de 'iniciación básica motriz' no coincidiría con la de iniciación deportiva. Con esta afirmación no se pretende restar importancia a dicha etapa, sino más bien, subrayar la consideración de que la educación física de base y la iniciación deportiva no son lo mismo, son contenidos distintos aún estando relacionados y aunque un correcto tratamiento de la primera sea imprescindible para que la segunda se desarrolle adecuadamente. Abad, M. (2007)

Para Blázquez (1999b) las etapas de la iniciación deportiva son las siguientes:

<b>Etapas</b>	<b>Objetivos principales</b>
<b>ESTRUCTURACIÓN MOTRIZ</b> (Experiencia motriz general 6/7 años a 9/10 años)	- Patrones motores básicos, tratamos de agrandar la experiencia del sujeto entre la bicicleta y las diferentes percepciones que nos proporciona el medio (diferentes pistas).
<b>TOMA DE CONTACTO CON LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS</b> (Iniciación deportiva general 9/10 años a 13/14 años)	- Se pone en contacto al sujeto con el carácter del BMX, o especialidad deportiva elegida.
<b>DESARROLLO</b> (Iniciación deportiva especializada 13/14 años a 16/17 años)	- Introducción del joven en la especialidad que se supone será la definitiva. - Preparación del sujeto para soportar las cargas de entrenamiento que le vendrán en un futuro. - Preparación física general ( <i>en mayor cantidad</i> ) y específica ( <i>en menor cantidad</i> ) para el BMX. - Desarrollo técnico y táctico específico requerido para el BMX.
<b>PERFECCIONAMIENTO</b> (Especialización deportiva desde los 15/16 años en adelante)	- Búsqueda de la excelencia deportiva.

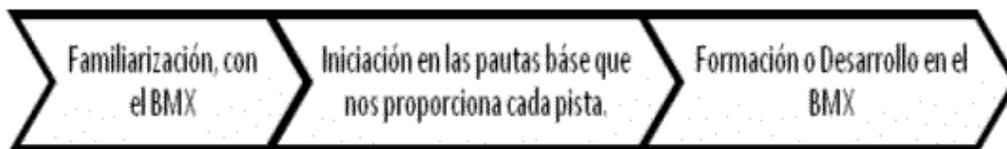
La etapa denominada toma de contacto con las prácticas deportivas: iniciación generalizada es la etapa que más se corresponde con el concepto de iniciación deportiva que venimos defendiendo a lo largo del presente trabajo.

Otra interesante proposición, respecto a las fases de la formación deportiva, que podemos tomar como referencia y adaptar a nuestras pistas de BMX, es la que realiza Giménez (1999). Este autor toma como ejes, tanto la edad de los que realizan la actividad deportiva, como los contenidos a trabajar a lo largo de dicha formación; además, distingue en la formación deportiva del individuo, tres etapas generales, dentro de las cuales está una específica dedicada a la iniciación deportiva.

En la tabla siguiente podemos ver esquematizada su propuesta.

<b>Etapas</b>	<b>Subetapas</b>	<b>Contenidos</b>
1ª fase. Iniciación (8 y 12 años)	Aplicación en las habilidades genéricas del BMX. (7/8 a 9/10 años)	Trabajamos a través del BMX y el contexto que rodea a estas habilidades motrices básicas.
	Inicio de las habilidades específicas. (9/10 a 11/12 años)	Habilidades motrices individuales básicas del BMX; saltar, absorber, trazar...
	Trabajo colectivo básico. (simultáneamente entre 10/12 años)	Trabajo sencillo, básico y lúdico de las habilidades motrices del BMX en grupo.
2ª fase. Desarrollo (entre 11/12 y 20/22 años)	Desarrollo genérico (11/12 a 16/17 años)	Trabajo de las técnicas específicas del BMX. Mejora técnico-táctica global.
	Desarrollo específico (16/17 a 20/22 años)	Formación de cara a la especialización.
3ª fase. Perfeccionamiento (entre 22 años y 34 años)	Especialización (22 a 28 años)	Formación especializada. Optimización de recursos.
	Polivalencia 28 a 34 años)	Formación especializada. Optimización de recursos.

Resumiendo las propuestas que los diferentes autores citados nos proponen, estamos de acuerdo en que en la iniciación deportiva al BMX se deben seguir las siguientes pautas:



### Métodos de enseñanza y su aplicación en la iniciación del BMX

Siguiendo a Blázquez (1995), vamos a tratar de hacer un resumen en dos grupos que de forma más general abordan la filosofía del entrenador a la hora de impartir dicha enseñanza.

Por un lado, cabe analizar los llamados modelos tradicionales. Estos modelos tienen su origen en la psicología conductista. Dentro de la enseñanza del deporte consideran al individuo como un sujeto pasivo.

Según Devís (1996:32), "esta concepción de la enseñanza acabó separando la teoría de la práctica, la condición física de la técnica y ésta de la táctica, y la habilidad técnica del contexto real de juego". De estas palabras podemos decir, que dentro de este modelo trabajamos los distintos aspectos del BMX por separado y fuera de una situación real.

Para Sánchez Bañuelos (1984:219), "la génesis de estos modelos tiene lugar en el terreno de la práctica, a veces como consecuencia de una larga experiencia y, en ocasiones, como fruto de la imaginación y creatividad de un deportista".

El modelo tradicional se ve frustrado por los siguientes aspectos: 1) Pérdida de contacto con el modelo real y global. 2) Pérdida de iniciativa por parte del principiante. 3) El entrenamiento no es tan divertido como el principiante creía. 4) No se deja jugar al niño hasta que no domina los gestos técnicos. 5) Produce aburrimiento, el niño prefiere hacer otra cosa. 6) Focaliza el aprendizaje en la consecución del éxito ante los demás.



También tenemos que decir que estamos de acuerdo con los planteamiento de Águila y Casimiro (2001) cuando dicen que "son métodos contruidos sobre la base del entrenamiento deportivo en los que los entrenadores carecen de la formación pedagógica y didáctica y, por tanto, basan sus planteamientos de aprendizaje en la consecución de un abanico más o menos amplio de elementos técnicos individuales".

Además, estos autores inciden en que el aprendizaje de los gestos técnicos se realiza de forma analítica y fraccionada. Y esto va en contra de la forma que tiene el niño de percibir su realidad, ya que en estas edades su pensamiento va de lo general a lo particular y no al revés.

Por otro lado, se encuentran los métodos activos, que según Blázquez (1998:258) estos métodos "conciben las prácticas deportivas, no como una suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones". Estos métodos, además de entender profundamente las características propias del deporte, están basados en el practicante, en nuestro caso, el niño que se inicia en el BMX.

Es decir, las tareas presentadas a los alumnos serán situaciones donde tendrán que buscar soluciones motrices a los problemas planteados. Con ello se mejorará su capacidad para adaptación a diferentes contexto de acción, en nuestro caso diferentes pistas de BMX, a distintos adversarios e incluso a diferentes formas de percibir los mismo estímulos motores, diferentes bicicletas, diferentes ángulos de ajustes, diferentes tamaños... además, no dan prioridad al aprendizaje de gestos técnicos, sino que utilizan estos como medio para desarrollar los elementos tácticos básicos. De este modo el niño no se centrará en aprender una serie de acciones impuestas por un modelo fuera de la situación real de aprendizaje, sino que se le propondrán situaciones problema que se le puedan plantear, en las que el individuo deba tomar decisiones constantemente, como por ejemplo, el tener un aumento en el índice de efectividad a la hora de afrontar un obstáculo con pérdidas mínimas de velocidad.

Estos métodos activos, creemos deben tener relación con los principios pedagógicos en la Educación Física que, Seybold (1974) citado en Águila y Casimiro (2001), que se resumen en los siguientes:

- **Adecuación a la naturaleza del niño.** Si bien partimos de situaciones reales globales, debemos atender a las características propias de los niños, tanto las propias de su edad, como las particulares de cada uno. Es necesario enfocar las prácticas según sus intereses y características físicas, psíquicas, sociales y afectivas.
- **Individualización.** El respeto al ritmo de ejecución y aprendizaje es fundamental, por cuanto el niño debe expresarse conforme a su personalidad. El entrenador debe entender y respetar las diferenciaciones personales en todo el proceso de enseñanza - aprendizaje. Sólo así, podremos beneficiarnos de los valores educativos del BMX y ayudar al desarrollo de la personalidad del alumno.
- **Solidaridad o socialización.** El planteamiento educativo del deporte debe incidir en estos aspectos. Los deportes colectivos por sus características particulares, potencian aún más esta circunstancia. En definitiva, el alumno adquirirá la conciencia suficiente para encontrar su sitio en un colectivo, para poner su capacidad personal al servicio de un fin conjunto, asumiendo los diferentes roles que presenta la práctica deportiva de

equipo.

- **Totalidad: formación integral.** Tal y como argumentábamos anteriormente, la enseñanza deportiva del BMX debe estar basada en el aprendizaje del gesto global, en situaciones reales de práctica. Pero además, el BMX como deporte educativo debe ocupar un espacio en la formación integral del niño, en el desarrollo de su personalidad.
- **Espontaneidad.** Debemos buscar siempre situaciones de máxima participación del alumno que favorezcan su libertad para crear movimientos. Para ello, propondremos tareas sin determinar las soluciones de ejecución.
- **Experiencia práctica y realismo.** Todas las situaciones de aprendizaje deben ser significativas para el niño, con el máximo de práctica física y de realidad en cuanto a la práctica.
- **Autonomía.** Las tareas deberán estar definidas con claridad para que los participantes asuman rápidamente sus funciones de forma autónoma. Del mismo modo, debemos implicarles en la toma de decisiones en cuanto a la práctica, así como en su planteamiento, sin tratar de imponer las condiciones de la misma.

## Enseñanza y BMX

El interés por los modelos alternativos para la enseñanza de los juegos deportivos/deportes ha aumentado en los últimos años. En la práctica del BMX, un deporte no tan nuevo y bastante desconocido, aun existe mucha controversia a la hora de asignarle un modelo de enseñanza específico. El BMX según nuestras investigaciones y experiencias sigue un modelo de enseñanza comprensivo. Y dentro de la clasificación de este modelo podemos definirlo como modelo vertical de enseñanza centrado en el juego.



En el BMX, al sujeto se le considera activo con capacidad reflexiva para poder organizar su motricidad de manera autónoma. El contenido de esta enseñanza hace referencia a una sola modalidad deportiva, en la cual la organización de contenidos queda dispuesta mediante progresiones situacionales que demandan adaptaciones técnico-tácticas a los corredores, a través de secuencias de juegos y ejercicios que van aumentando progresivamente su complejidad estructural y funcional.

Los Estilos de Enseñanza que utilizamos para hacer funcionar estos contenidos son fundamentalmente Resolución

de Problemas y el Descubrimiento Guiado (Delgado, 1991). Pretendemos que estos estilos nos lleven a la consecución de un objetivo, como conseguir que el individuo desarrolle una acción de juego autónoma e intencional en cada uno de los roles que asume en la pista, poniendo énfasis en el desarrollo de los mecanismos de percepción y decisión.

Sin embargo, la Asignación de Tareas será el estilo de enseñanza predominante cuando se trate de automatizar o perfeccionar diferentes elementos. En BMX necesitamos llevar a nuestros sujetos a una situación de enseñanza contextualizada (pista de BMX), con una integración progresiva de los elementos estructurales que caracterizan la modalidad deportiva de referencia (diferentes técnicas a adquirir). Se deberán tomar entonces como referencia inicial una correcta selección de los juegos y actividades que nos llevarán a una buena asimilación de las acciones técnicas que emplearemos en nuestra modalidad ciclista.

Tabla 5. Análisis comparativo de los modelos de enseñanza del deporte (Jiménez, 2000)

DIMENSIONES DE ANÁLISIS	MODELO TÉCNICO	MODELO COMPRENSIVO		
	MODELO VERTICAL DE ENSEÑANZA CENTRADO EN LA TÉCNICA	MODELO VERTICAL DE ENSEÑANZA CENTRADO EN EL JUEGO	MODELO HORIZONTAL Y ESTRUCTURAL DE ENSEÑANZA CENTRADO EN EL JUEGO	MODELO HORIZONTAL COMPRENSIVO DE ENSEÑANZA CENTRADO EN EL JUEGO
<b>CONCEPCIÓN DEL ALUMNO</b>	Sujeto pasivo con necesidad de tutela	<b>Sujeto activo con capacidad reflexiva para poder organizar su motricidad de manera autónoma</b>		
<b>CONTENIDO DE REFERENCIA</b>	Una sola modalidad	Una sola modalidad	Juegos deportivos que comparten una misma naturaleza estructural y lógica interna	Juegos deportivos modificados que comparten semejantes problemas estratégicos
<b>ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS</b>	Secuenciación de modelos técnicos eficaces desde una perspectiva ataque-defensa (división y jerarquización de los elementos técnicos de ataque-elementos técnicos de defensa)	Progresiones situacionales, que demandan determinadas adaptaciones técnico-tácticas a los jugadores, a través de secuencias de juegos que van aumentando progresivamente su complejidad estructural y funcional	Progresiones situacionales tomando como referencia los principios generales del juego; comportamiento estratégico individual tomando como referencia cada uno de los roles estratégico; comportamiento estratégico colectivo tomando como referencia las variables de comunicación que se dan entre los diversos roles	Progresiones situacionales, a través de juegos modificados que poseen similitudes tácticas con determinados tipos de deportes, para que el jugador acceda a la comprensión táctica del juego y pueda organizar, de manera intencional, su acción de juego.
<b>MÉTODOS DE ENSEÑANZA</b>	Tradicionales, estilos de enseñanza instructivos	<b>Resolución de problemas y Descubrimiento guiado (incluimos necesariamente también Asignación de Tareas)</b>		
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	Coordinar y dominar la técnica. Énfasis en el desarrollo del mecanismo de ejecución	Aprender los fundamentos técnico y tácticos e identificar principios de juego que van aumentando progresivamente su complejidad estructural y funcional	Conseguir que alumnado desarrolle una acción de juego autónoma e intencional en cada uno de los roles que asume el jugador en estos juegos deportivos. Énfasis en el desarrollo de los mecanismos de percepción y decisión.	Adaptación del comportamiento estratégico a las diversas situaciones de juego que se plantean. Énfasis en el desarrollo de los mecanismos de percepción y decisión.
<b>FASES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos</li> <li>• Fundamentos tácticos</li> <li>• Sistemas de juego</li> <li>• Juego real</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de habilidades y capacidades básicas</li> <li>• Juegos para minideportes</li> <li>• Juegos para deportes</li> <li>• Juegos reglamentarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase de comprensión de la estructura reglamentaria básica</li> <li>• Fase de comprensión de los principios generales del juego</li> <li>• Fase de comprensión del comportamiento estratégico individual (roles y subroles estratégicos)</li> <li>• Fase del comportamiento estratégico colectivo</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iniciación integrada y horizontal (juegos modificados)</li> <li>2. Transición juegos modificados-situaciones de juego y minideportes</li> <li>3. Modalidades deportivas</li> </ol>
<b>TIPO DE SITUACIONES ENSEÑANZA</b>	Descontextualizadas (con poca presencia de los elementos estructurales que caracterizan a la modalidad deportiva de referencia). Con poca similitud con la situación real del juego. Se promueve la práctica reiterada en condiciones estables.	Contextualizadas con una integración progresiva de los elementos estructurales que caracterizan a la modalidad deportiva de referencia. Se toman inicialmente como referencia para seleccionar los juegos las acciones técnicas que se emplean en esa modalidad deportiva.	Contextualizadas estructuralmente y tomando como referencia para su diseño o selección los principios generales del juego, comportamientos estratégicos, individuales, grupales y colectivos, a desarrollar. Para la organización y el desarrollo de los contenidos se toman como referencia los roles estratégicos que asumen los participantes y los tipos de comunicación que se dan entre ellos.	Contextualizadas y tomando como referencia para su diseño o selección los problemas estratégicos que plantean a los jugadores. Se considera muy importante promover reflexiones en la práctica sobre la adecuación de los medios que se estén empleando con los objetivos que se quieren conseguir de manera que se consigna una acción de juego consciente e intencional que dé respuestas al problema estratégico planteado.

Una de las últimas clasificaciones es la propuesta por García Herrero (2001), este solo diferencia dos modelos

metodológicos de enseñanza de los deportes:

<b>Modelos centrados en la técnica</b>	<b>Modelos que progresan de la táctica a la técnica</b>
Los modelos que progresan de la técnica a la táctica	Modelos metodológicos comprensivos o modelos activos

El planteamiento de esta clasificación metodológica, aunque no de forma tan clara, ya había sido aplicado en algunas investigaciones como las de Turner y Martinek (1992, 1995, 1999), Gabriele y Maxwell (1995), Griffin y cols. (1995).

## Conclusiones

Como entrenadores y educadores debemos ser capaces de manejar muchas herramientas en el desempeño de nuestra labor profesional, debemos ser capaces de críticamente revisar periódicamente nuestro trabajo para materializar en hechos positivos todas las ideas y toda la energía que habitualmente ponemos en nuestro trabajo. Creemos en la importancia de tener en cuenta todos los principios que a lo largo del tiempo los diferentes autores han publicado, advertimos con ello de la necesidad de cambio en la enseñanza del BMX en las escuelas de la mayoría de los clubes deportivos. Pese a la dificultad y dedicación que ello conlleva, abogamos por una ampliación del interés y educación deportiva de los técnicos que en dichas instituciones trabajan con los niños, pese a que la mayoría de estos principios resultan más fáciles de aplicar en los deportes de equipo, pensamos que también se pueden llevar a cabo en la enseñanza del BMX, un deporte individual en el que la táctica es tan importante como la técnica. Sería entonces, por ejemplo, cuestión de ampliar los a veces excesivamente utilizados estilos de enseñanza Modificación del Mando Directo y Asignación de Tareas, para dar paso a utilizar -en aquellos contenidos susceptibles- aquellos estilos de enseñanza más participativos (Descubrimiento Guiado, por ejemplo) con el único fin de que nuestros jóvenes sean más autónomos, menos reproductivos y aprendan de una forma más vivenciada, más abierta y, a menudo, más motivante. Enseñar a montar en bici de BMX no es mandar a dar vueltas a un circuito sin más...

## Bibliografía

- ABAD, M.T. (2007). Iniciación al tenis de mesa. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, nº 111. AÑO 12, <http://www.efdeportes.com>
- ÁGUILA, C Y ANDÚJAR, A. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, nº 20. AÑO 5, <http://www.efdeportes.com>
- ANTÓN, J. (1989). La formación y aprendizaje de la técnica y la táctica. En: Antón, J. (Cord.). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación. Junta de Andalucía. Unisport. Málaga.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. La preparación física del fútbol basada en el atletismo. 3ra. Edición. Ed. Gymnos. Madrid-España, 1987.
- BAUR, J. (1990). Entrenamiento y fases sensibles. Stadium, 24, 142. 7-12.
- BAUR, J. (1991). Entrenamiento y fases sensibles. Revista de entrenamiento deportivo, 5, 3. 24-29.
- BLÁZQUEZ, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (1999a). A modo de introducción. En BLÁZQUEZ, D. (Dir.). La iniciación deportiva y el deporte escolar (19-46). INDE. Barcelona. (Versión original 1995).
- BLÁZQUEZ, D. (1999b). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En BLÁZQUEZ, D. (Dir.). La iniciación deportiva y el deporte escolar (251-286). INDE. Barcelona.
- BOUET, M. (1969). Les motivations des sportifs. Universitaires. París.
- CERVELLÓ, E. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. Tesis Doctoral. Universitat de Valencia.
- DELGADO M. A. (1993). Los métodos didácticos en Educación Física. En AA.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. INDE. Barcelona.
- DELGADO, M. A. (1994). La actividad física en el ámbito educativo. En GIL, J. y DELGADO, M. A. Psicología y

pedagogía de la actividad física y el deporte (115-148). Siglo veintiuno. Madrid.

- DEVÍS, J. (1992). Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos. En DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (Comps.). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados (141-159). INDE. Barcelona.
- DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA (2001). Real Academia Española. Vigésima segunda edición. Espasa Calpe. Madrid.
- DURAND, M. (1988). El niño y el deporte. Paidós. Barcelona.
- FEU, S. (2001). Criterios metodológicos para una iniciación deportiva educativa. Una aplicación al balonmano. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, nº 31. <http://www.efdeportes.com>
- GARCÍA HERRERO, J.A. (2001): Adquisición de la competencia para el deporte en la infancia: papel del conocimiento y la comprensión en la toma de decisiones en balonmano. Tesis doctoral inédita.
- GARCÍA LÓPEZ, L.M. Hacia una clasificación actualizada y unificada de los modelos alternativos de enseñanza en la iniciación deportiva. (2002) Revista de la Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo, ISSN 1133-9926, Año 6, Nº. 11, 2001, págs. 31-42
- GIMÉNEZ, F. J. (1999). Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela. Wanceulen. Sevilla.
- GIMÉNEZ, F. J. (2002). Iniciación deportiva. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, año 8, nº 54. <http://www.efdeportes.com>
- GIMÉNEZ, F. J. y CASTILLO, E. (2002). La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, año 6, nº 31. <http://www.efdeportes.com>
- GIMÉNEZ, F. J. y SÁENZ-LÓPEZ, P. (2000). Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto. Diputación de Huelva.
- GOULD, D. (1984). Psychosocial development and children's sport. Motor development during childhood and adolescence. Burgess. Minneapolis.
- GRIFFIN, L.L., OSLIN, L.J. y MITCHELL, K. (1995): "An Analysis of Two Instructional Approaches to Teaching". RQES, Suplemento de marzo, A-64.
- GROSSER; Bruggeman y ZintL. Alto rendimiento deportivo, Barcelona, Martínez Roca SA 1989 p. 223.
- HAHN, E. (1988). Entrenamiento con niños. Martínez Roca, Barcelona.
- HERNÁNDEZ, J.; CASTRO, V.; GIL, G.; CRUZ, H.; GUERRA, G.; QUIROGA, M. y RODRÍGUEZ, J. P. (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque: Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, nº 33. Año 6, <http://www.efdeportes.com>
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994). Análisis del las estructuras del juego deportivo. INDE. Barcelona.
- LORENZO, A. y PRIETO, G. (2002). Nuevas perspectivas en la enseñanza del baloncesto. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, nº 48. <http://www.efdeportes.com>.
- MATEO, M.; ZABALA, M. (2007) Propuesta de intervención para la mejora del rendimiento en la salida de BMX: SLINGSHOT VS. HOLESHOT. Lecturas Educación Física: Revista Digital, [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), 2007:111, 1514-3465
- MARTIN, D. (1981). Konzeption eines modells für das kinder und jegendtraining. Leistungssport, 11. 165-177.
- MARTIN, D. (1982). Leistungsentwicklung und trainierbarkeit konditioneller und koordinativer komponenten im kindesalter. Leistungssport, 12. 14-25.
- MARTIN, D. (1993). Entrenamiento multilateral y especialización precoz. Stadium. 27, 160. 36-42.
- MENDEZ, A. (1998a) "Análisis comparativo de las técnicas de enseñanza en la iniciación a un deporte de invasión: el floorball patines". Ponencia presentada en la IV Jornadas Europeas de Intercambio de experiencias de Educación Física en Primaria y Secundaria. CPR Medina del Campo (Actas en prensa).
- MORA, J. (2001). El acondicionamiento físico en primaria. En Tejada, J.; Nuvala, A. y Díaz, M. (Eds.): Actividad

física y salud. Universidad de Huelva. 77-113.

- PINTOR, D. (1989). Objetivos y contenidos de la iniciación deportiva. En ANTÓN, J. (Coord.). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación. Unisport. Málaga.
- READ, B. (1992). El conocimiento práctico en la enseñanza de los juegos deportivos. En Devís, J. y Peiró, C. (Comps.). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados (209-221). INDE. Barcelona.
- SAMPEDRO, J. (1999). Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. Madrid.
- SÁENZ-LÓPEZ, P. (1997). La Educación Física y su Didáctica. Wanceulen. Sevilla.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986). Didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid.
- THORPE, R. (1992). La comprensión en el juego de los niños: una aproximación alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos. En DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (Comps.). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados (185-207). INDE. Barcelona.
- TSCHIENE, P. (1990). A favor de una teoría del entrenamiento juvenil. Stadium 24, 143. 18-28.
- TURNER, A.P. y MARTINEK, T.J. (1999): "An investigation into teaching games for understanding: effects on skill, knowledge and game play". En Research Quarterly for Exercise and Sport, 70 (3), p. 286-296.
- VALERO, A. y LATORRE, P.A. (2000). La motivación en la iniciación deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada. Paper sin publicar.
- VANEK, M. & CRATTY, B.J. (1979). Psychology and the superior athlete. MacMillan. Nueva York.
- WEIN, H. (1988). L'igsegnamento programato neil calcio. Mediterraneo, Roma.
- WEINECK, J. (1988). Bases de la biología deportiva en el entrenamiento del niño y del adolescente. Proceso de entrenamiento a largo plazo. Entrenamiento y periodicidad. Entrenamiento para la salud. En: Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento. Hispano Europea, Barcelona. 61-87; 379-396.
- WINTER, R. (1988). Las fases sensibles. Stadium, 22, 127. 13-20.
- WINTER, R. (1995). La formazione dei presupposti tecnico coordinativi della prestazione sportiva in et giovanile. SDS, Rivista di cultura sportiva (Roma) 14 (33), Apr/June. 53-57.
- YOUNG, P. T. (1961). Motivation and emotion. A survey of the determinants of human and animal activity. Wiley. Nueva York
- ZABALA, M.; REQUENA, B.; SÁNCHEZ, C.; LOZANO, L. y VICIANA, J. (2003). Factores determinantes a tener en cuenta en la planificación del entrenamiento en jóvenes. International teaching congress on physical education. Games and sports in the 21th century society. Jerez de La Frontera- Cádiz (España).