

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

EDITORIAL

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS: ENTRENAMIENTO VERSUS DESARROLLO.

Actualmente estamos asistiendo a un gran auge de la actividad física en niños, ya sea a través de la Educación Física escolar, o preferentemente mediante la oferta de entidades públicas (escuelas deportivas) o privadas (clubes).

En la escuela se tienen muy claros cuales son los fines de esta actividad física, están determinados por los objetivos generales del área, y fundamentalmente son de carácter educativo, orientados al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

El Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria, en cuanto al área de Educación Física nos dice que *“el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima. Por otra parte, la inclusión de la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices puede contribuir a establecer las bases de una adecuada educación para el ocio”*.

Por tanto, educación, formación, desarrollo personal, salud, calidad de vida, creación de hábitos de práctica de actividad física, valores, juego, exploración, educación para el ocio... son atributos propios de la actividad física escolar. Pero también deberían ser aplicables a la actividad física realizada en horario extraescolar, ya sea en escuelas deportivas o en clubes deportivos.

Sin embargo la realidad nos muestra otra cosa bien distinta. El afán competitivo y el logro del éxito envuelven toda actividad deportiva. Hay que obtener resultados a consta de lo que sea, por ejemplo, de la propia salud del niño. Los valores deportivos se pisotean en favor del logro de la victoria, no cabe la derrota. Se utilizan sistemas de entrenamiento propios de adultos con el fin de obtener un mayor rendimiento. Las habilidades motrices se desarrollan de forma estereotipada, se prima la automatización de gesto para obtener movimientos eficaces. Se desarrollan las cualidades físicas básicas de forma específica...

¿Cómo es posible que se busquen finalidades distintas en la práctica de actividad física y deportiva en un mismo niño? La actividad física extraescolar debe ser complementaria de la escolar porque ambas deben buscar el desarrollo de objetivos similares. Más adelante, cuando los niños hayan crecido y madurado, y se busque una preparación más específica en la búsqueda del rendimiento, será el momento de plantearse otros objetivos.

En la edad escolar, por tanto habrá que hablar más de desarrollo, íntegro y armonioso, acordes con las posibilidades fisiológicas y metabólicas de los niños. Una buena selección de los ejercicios y de las tareas proporcionará a los niños la suficiente experiencia motriz y una buena respuesta muscular y orgánica.

El entrenamiento deportivo dirigido a adquirir una determinada cualidad física o dominar una especialidad deportiva concreta, tiene más inconvenientes que ventajas, puesto que incide negativamente en el desarrollo.

En la actualidad el profesor o el entrenador deportivo dispone de suficientes y variados recursos de actividades motrices y juegos como para planificar sus sesiones o entrenamientos de un modo más sano, lúdico y motivador.

Antes de crear deportistas, formemos personas...

El Editor.

Juan Carlos Muñoz Díaz