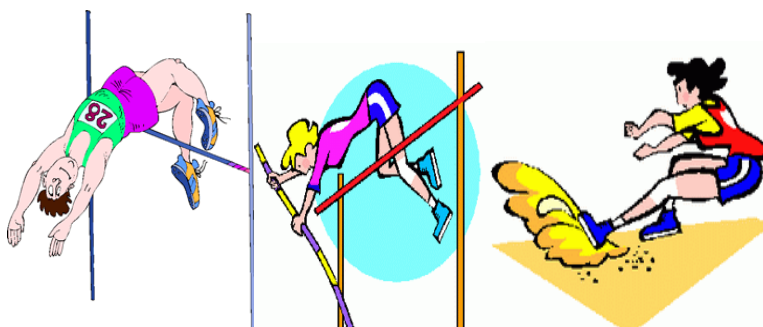
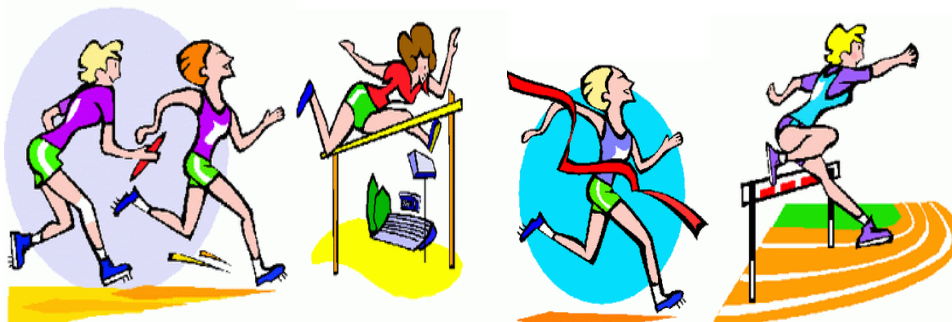
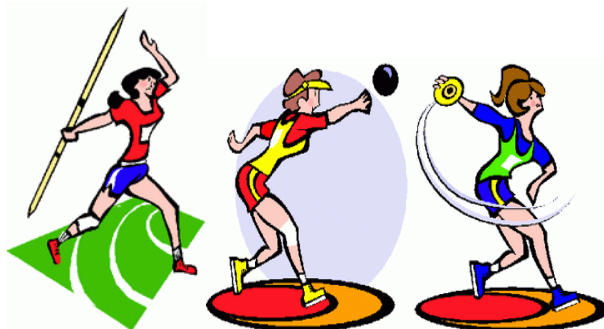


JUGAR AL ATLETISMO.



Proyecto basado en el IAAF KID's



CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL DROMOS.

PRESENTACIÓN.

A lo largo de mi relación con el atletismo, tanto como atleta y entrenador, he podido constatar la enorme rigidez de los métodos de enseñanza de las técnicas atléticas tanto en Clubs como en colegios e institutos. Al igual que la poca derivación hacia el conocimiento de otros deportes, que sufren nuestros niños y jóvenes.

Por ello he tratado con este proyecto de acercar el atletismo un poco mas, e inculcar que existe algo más en este deporte que la rigidez de la tecnificación y de los movimientos rutinarios y especializados.

Correr, saltar, lanzar son gestos innatos en el ser humano, gestos que han permitido a nuestra especie sobrevivir durante miles de años ¿vamos a privar a nuestros niños de experimentar su potencial humano, natural, ancestral?

El método que iniciamos en San Martín de la Vega, al igual que antes se hizo y se está haciendo, en otros lugares de España, acerca el atletismo al niño como un juego, de tal forma, que poco a poco desarrollen sus aptitudes atléticas básicas jugando y que lleguen a una especialización en el futuro. Es cierto, que todo aprendizaje deportivo conlleva una buena dosis de paciencia y constancia, pero solo puedo hablarlos por mi experiencia personal y ella me dice, que el conocimiento del propio cuerpo, de sus límites, de sus capacidades, es algo maravilloso que no podemos negar a nadie y que a la larga genera una formación tanto mental como física mucho más enriquecedora.

La **IAAF** (Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo) ha elaborado un nuevo concepto de acercamiento del atletismo a los niños denominado **IAAF KID'S ATHLETICS**, en el cual he pretendido basarme, para acercar este deporte tanto a vosotros, como a vuestros hijos.

Espero y deseo que vuestros hijos encuentren con esta forma de acercamiento al atletismo una nueva visión de un deporte, que es la base fundamental de muchas otras actividades deportivas.

Un saludo y bienvenidos.

Vuestro vecino:

*Antonio José Gutiérrez Lucas
Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo
Entrenador de Atletismo
Presidente CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL DROMOS.*

EL OBJETIVO.

Practicar el atletismo introduciendo al niño en este deporte mediante juegos y ejercicios, relacionándose con sus iguales de una forma amena y divertida. El material a utilizar es muy simple, por ejemplo las jabalinas son de goma espuma, los pesos de los balones medicinales utilizados son de bajo peso, el listón de altura puede ser una goma elástica y los tacos de salida, al igual que el diseño de las calles, pueden ser conos.

¿Qué obtiene el niño con la práctica atlética?

- Capacidad de trabajo.
- Constancia.
- Socialización.
- Decisión.
- Desarrollo físico.
- Carácter y personalidad.
- Capacidad de adaptación.

Niños y niñas juntos y formando equipos, para aprender la importancia de un esfuerzo en común mientras desarrollan de una forma natural y fácil sus cualidades atléticas.

No importa el nivel, todos podemos hacer atletismo.

EL ATLETISMO COMO COMPONENTE EDUCATIVO.

Atletismo es sinónimo de sacrificio, tenacidad, inteligencia, rigor, etc. Posiblemente podríamos hacer uso de una innumerable cantidad de calificativos que nos acercarán a una visión de lo que esta actividad deportiva significa. El valor o los valores que posee este deporte se pueden enfocar desde varias perspectivas: histórica, educativa, competitiva...

El Atletismo engloba tres grandes grupos de actividades: Carreras, Saltos y Lanzamientos, y si profundizamos en la historia podremos comprobar que son actividades inherentes a la naturaleza humana. En los primeros momentos de la Humanidad, el hombre ha hecho uso de estas actividades de forma natural para sobrevivir, ya sea para cazar, defenderse, trasladarse, etc.

JUGAR AL ATLETISMO.

En la Época Grecorromana es donde estas actividades comienzan a desarrollarse con objetivos claramente lúdicos, de ocio y en pro de un prestigio y una posición social. En este momento el hombre entiende necesario desarrollar el principio de la igualdad de participación en pro de un espacio de justicia, y para ello se elabora el primer conjunto de normas que reglarán el buen desarrollo de las competiciones. Desde este hito hasta la realidad del Atletismo actual mucho han cambiado y evolucionado las cosas, pero nos sorprendería la cantidad de elementos comunes que pueden hallarse entre la época antigua y la moderna. En el proceso evolutivo de una persona existen, desde muy temprana edad, manifestaciones de la carrera, del salto y de los lanzamientos. De hecho, antes de los dos años de vida un/a niño/a ya lleva a cabo de manera básica estas tres actividades. En muchas publicaciones de ámbito deportivo y educativo se pueden encontrar afirmaciones como que el Atletismo es la base de la mayoría de los deportes. Esto verdaderamente es de aplicación tanto en el proceso educativo de los niños como en la formación deportiva de cualquier talento deportivo.

El deporte base en general está falto de lo fundamental en esta materia. No son pocos los casos, que desgraciadamente se dan, de niños que literalmente no saben correr. Pero este mal también es sintomático y enormemente llamativo en profesionales de los deportes colectivos, que sufren innumerables lesiones, derivadas fundamentalmente de una deficiente técnica de carrera. Y es que en el Atletismo coexisten la simplicidad y la complejidad a la vez. Algo que parece tan simple como correr se puede convertir en una pesadilla, tanto para el que quiere mantenerse en forma como para el deportista de alto rendimiento. Las consecuencias que se derivan de un mal aprendizaje, en las etapas tempranas, en el ámbito de estas actividades, suelen ser nefastas. La complejidad se observa cuando en el alto rendimiento se desarrollan planes de entrenamiento para mejoras que no suelen suponer más del 5%. Llegando a este punto, un inciso sobre el atletismo base y el atletismo de alto rendimiento. Son obvias las diferencias, pero, no nos engañemos, la interrelación entre ambas es inevitable y necesaria, ya que las dos facetas del Atletismo se retroalimentan. Los niños necesitan referentes en valores y la alta competición nuevos talentos que amen este deporte.

En muchas ocasiones el atletismo se asocia con la dureza o el sacrificio y se descartan los valores lúdicos y educativos que posee. Es posible que un porcentaje de la responsabilidad de esta situación recaiga en monitores y técnicos que en su labor diaria no potencien precisamente estos valores. Pero también hay que reflexionar sobre el apoyo (con todo lo que implica) que recibe esta actividad deportiva por parte de las diferentes administraciones públicas y privadas.

Utilizando argumentos objetivos como los aportados por la Historia, la Psicología Evolutiva o la Pedagogía, entre otros, es necesario reivindicar el importante conjunto de valores que el atletismo contiene: culturales, históricos y educativos; los cuales pueden ser una poderosa ayuda para formar mejores deportistas y sobre todo personas, que aprecien en un futuro no muy lejano su desarrollo personal y el de la sociedad en la que vivimos.

LOS NIÑOS Y EL ATLETISMO.

De cara al atletismo del futuro la misión en edades tempranas es esencialmente educativa y de captación para lo que es necesario asociar diversión y competición. Todo esto favorece una formación en el atletismo más lúdica y natural completando, tanto su formación como personas, como su formación física. Se ha de desarrollar un entorno educativo atlético abierto, que simplifique el sistema rígido y cerrado de la competición. Con ello se pretende un objetivo fundamental:

“Ejercitar la formación multilateral, evitando la repetición excesiva de las mismas pruebas para evitar especializaciones prematuras tanto en especialidad como en gestos atléticos específicos.”

Esta falta de rigidez ha de permitir adaptar las diversas actividades atléticas a cada edad, al lugar de realización, al clima, a la época del año y al material disponible para conseguir competiciones con una duración corta que evite el aburrimiento y la monotonía.

Todo esto se desarrolla atendiendo a dos factores:

- La instalación deportiva disponible o utilizada.
- La edad de los atletas.

En sustitución a la pista de atletismo, que requiere una especialización muy concreta, se establece una función pedagógica específica que permita desarrollar:

- La noción de espíritu de equipo.
- Desarrollo de distintas habilidades motrices.

Se desarrollan recorridos o circuitos para generar gestos y movimientos motrices atléticos de ejecución simple y que no requieren un material muy complicado.

Todo esto permite ocupar cualquier espacio o instalación deportiva, desde una pista multifuncional hasta un frontón o un parque.

A los niños siempre les ha interesado competir, compararse entre ellos y afrontar retos. La competición que se desarrolla para los niños en atletismo es una versión reducida del programa de los mayores, con unas condiciones estandarizadas conducen a un indebido enfoque de especialización a una sola prueba. Esta especialización trae como consecuencia una monotonía que ni motiva ni atrae a los niños. Por eso establecemos un nuevo concepto del atletismo, lo que requiere un enfoque distinto de las pruebas que engloban el programa atlético: velocidad, mediofondo, fondo, saltos, vallas, lanzamientos y combinadas.

Debemos atender las necesidades de los niños y niñas en cuanto a movimientos, competición, socialización, retos y aventuras, así como, mostrarles el atletismo como un deporte que les ofrece:

- Diversión.
- Competición.
- Cooperación.
- Constancia.
- Capacidad de superación.

LA INICIACIÓN EN EL ATLETISMO.

La edad de los siete/ocho años se considera la más adecuada para la iniciación deportiva, sin embargo debemos tener en cuenta:

- La edad cronológica y la biológica pueden no coincidir.
- La iniciación deportiva auténtica lleva implícita un principio de especialización.
- Las características del deporte, y en concreto, de la especialidad pueden influir de manera determinante en la edad adecuada para su iniciación.

Encuadraremos toda esta etapa en distintos puntos:

- Presentación global del atletismo. Hacer comprender el significado y los objetivos, así como sus reglas fundamentales y técnicas específicas.
- Familiarización perceptiva. Orientar la atención hacia ejercicios que lleven a descubrir las habilidades y aptitudes correctas.
- Descubrir los modelos técnicos. Adquirir los fundamentos de la técnica individual.
- Integración de los modelos técnicos en una aplicación real. Según vamos logrando objetivos, se deben plantear situaciones más próximas a la real, de tal manera que se pueda experimentar con la dificultad de la especialidad.
- Formación de los esquemas de decisión. Desarrollo táctico y cognitivo.
- Asimilación de los esquemas tácticos individuales.
- Acoplamiento técnico y táctico.

Fases en la iniciación atlética.

- 1- Predisposición deportiva (6-8 años). Se desarrollan habilidades y destrezas psicomotrices genéricas a través de juegos gestuales no específicos.

- 2- Preparación genérica atlética (8-10 años). Reforzamiento de los aprendizajes de la fase anterior e iniciación del trabajo en gestos atléticos multilaterales y diversificados.
- 3- Preparación específica preatlética. (10-12 años). Selección de especialidad preferida.
- 4- Especialización atlética (12 en adelante). Perfeccionamiento de la técnica individual e iniciación táctica básica.

EVOLUCIÓN HACIA LA ESPECIALIZACIÓN ATLÉTICA.

- Iniciación. 8 a 12 años. Preparación orientada hacia una educación atlética de base, puede durar un máximo de 4 años, dependiendo de la respuesta del "atleta"
- Elección de especialidad. 13 a 14 años. Se caracteriza por la multilateralidad. Se introducen ejercicios dirigidos a la musculatura básica por especialidad, puede durar un máximo de 4 años.
- Especialización. 16 a 18 años. Ejercicios orientados a la especialidad atlética elegida. Predomina la técnica específica. Duración máxima de unos 2 a 4 años.
- Alto rendimiento. 18 años en adelante. Desarrollo de las cualidades físicas, de la especialidad y de las aptitudes para la misma, puede durar 10 años.
- Mantenimiento. Llegar a un récord determinado o mantenerse en la élite.

Etapas del aprendizaje atlético.

- **ETAPA 1.** Partiendo de los patrones básicos del movimiento: andar, correr, saltar y lanzar y a través del juego, se proporciona una gran variedad de retos atléticos.
- **ETAPA 2.** El atletismo ofrece una amplia gama de modalidades que van a permitir una participación individualizada. Se valorarán los logros atléticos, resultado del esfuerzo personal. Para todo ello se utilizará material modificado.
- **ETAPA 3.** Introducción de la competición con un carácter más formal, se intenta fomentar hábitos de la práctica atlética específica mediante juegos.

De la primera a la tercera etapa se perseguirá la transferencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas.

En la primera etapa se provocará, realizando desplazamientos simples, situaciones que lleven al niño a resolver problemas en las carreras como son:

- Puesta en acción.
- Ritmo de carrera.
- Relevos.

También se realizarán actividades variadas de saltos relacionadas con distintas cualidades físicas:

- Velocidad.
- Agilidad
- Equilibrio.

Respecto a los lanzamientos se pretende crear una inquietud en factores de su ejecución como son:

- Conceptualización de la distancia.
- Coordinación y precisión.
- Conceptualización de la aerodinámica.

En la tercera etapa, entraremos en un terreno de perfeccionamiento, que en el caso de categorías cadete y juvenil (14 – 16 años), se orientará a una aproximación del ámbito competitivo.

Ver los progresos.

La revisión de los progresos se llevará a cabo a través de fichas individualizadas donde se reflejará la evolución de cada niño, a través de pruebas objetivas o bien según la respuesta tanto física como psíquica del niño hacia la actividad.