



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME**

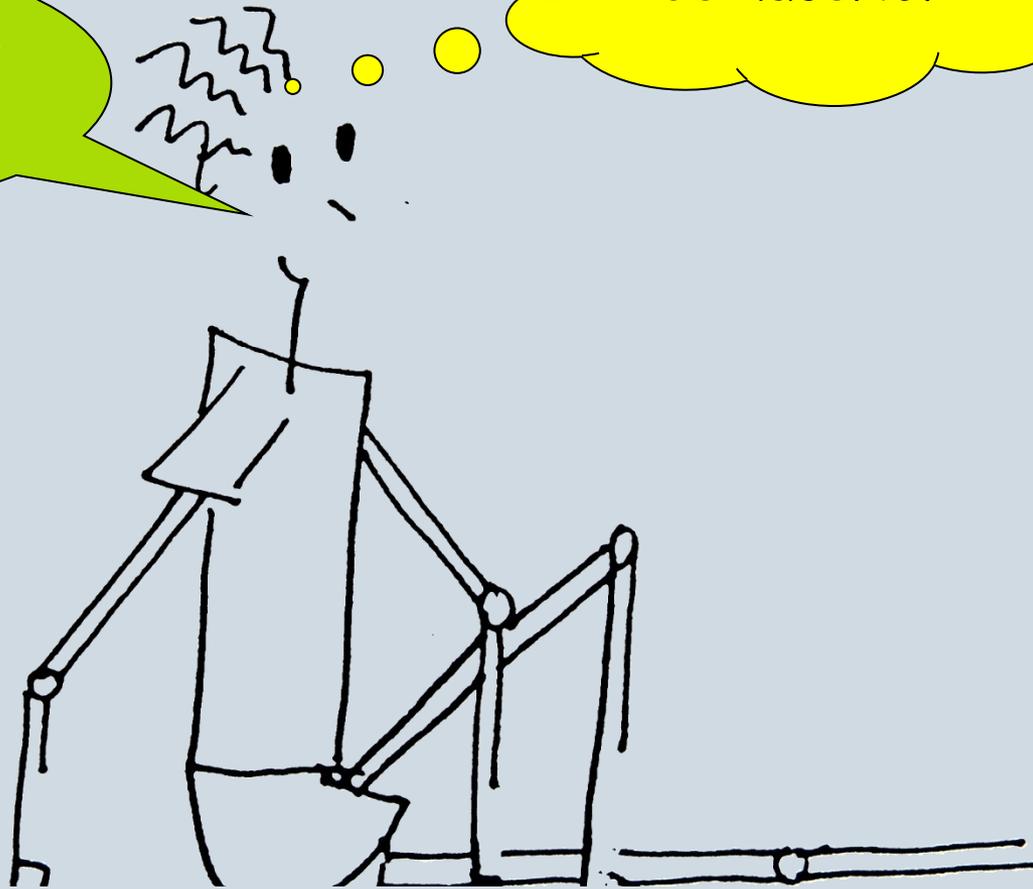


FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

Joan Rius i Sant

¿Qué hemos de enseñar?

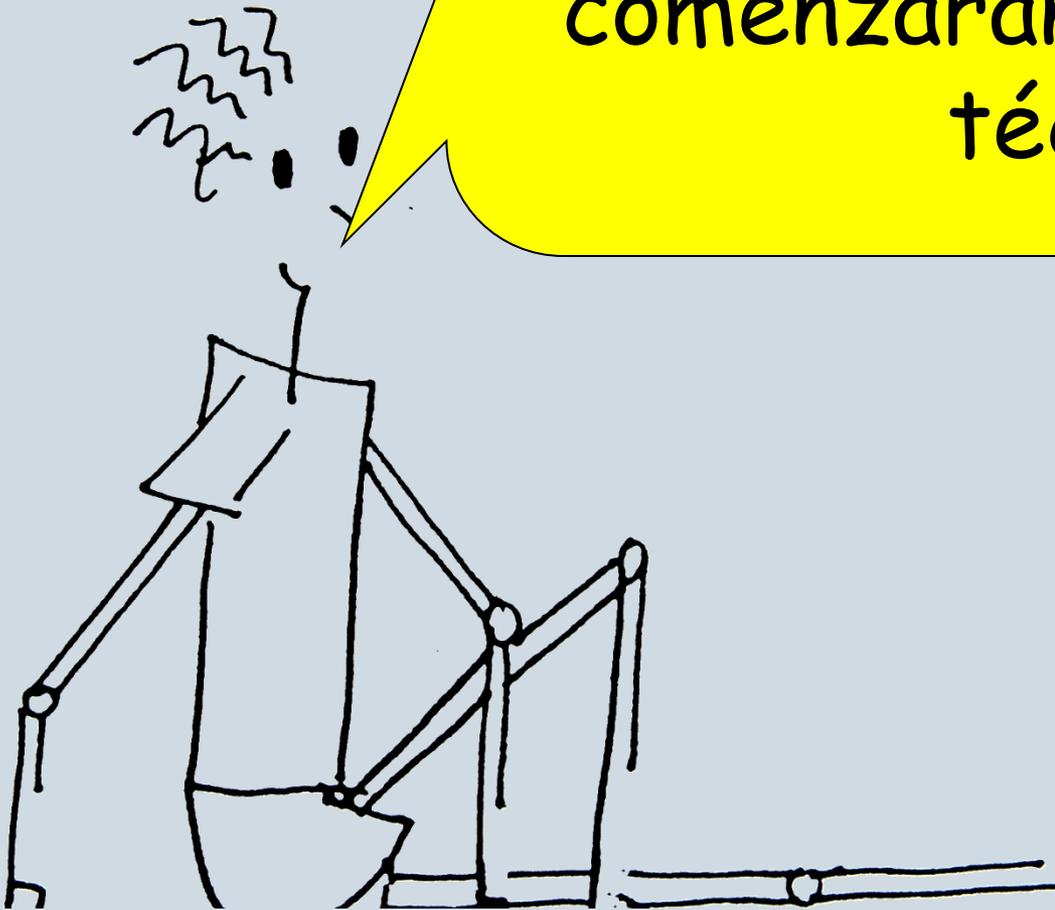
Y ¿Cómo hemos de hacerlo?



No se puede especializar a los atletas en una prueba hasta que no han hecho el cambio puberal.

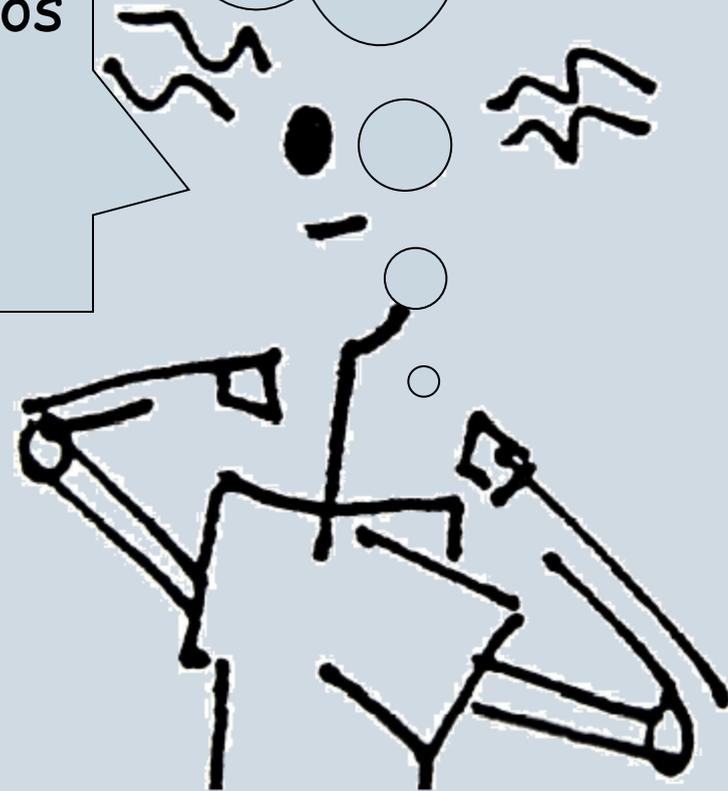


¿Significa que de pequeños
solamente jueguen?
¿Cuándo tengan 12 o 13 años
comenzarán a aprender las
técnicas?



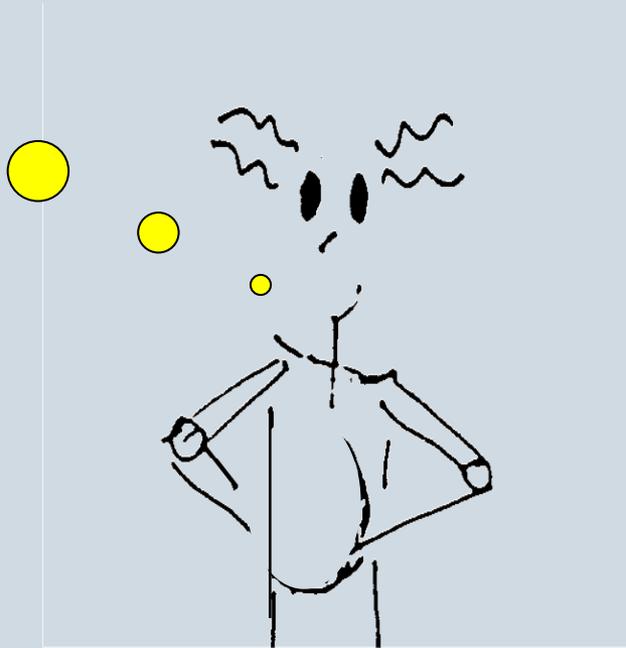
No especializarlos, no significa que no se deba aprender la técnica. Al contrario, deben aprender los FUNDAMENTOS de todas las técnicas y desarrollar todos los factores de la condición física.

Parece que no me expreso bien



**Seamos realistas:
Un programa ideal es el
mejor de los posibles.**

¿No sé
quién
dijo
eso?



Un aprendizaje que debe comenzar en la escuela y/o las escuelas de atletismo

TAREAS SIGNIFICATIVAS

Aprender un amplísimo abanico de gestos (habilidades y destrezas básicas) relacionados con el atletismo. Otros más concretos y específicos de las pruebas atléticas. En un contexto de amplia riqueza motriz.



¿Qué son tareas significativas ?

Pues las actividades y aprendizajes que serán determinantes para, en el futuro, alcanzar al excelencia técnica.



Imagina un juego de construcciones de niños. A los ocho años hacer un coche con ruedas articuladas es bastante difícil, aún no tienen capacidad para hacerlo, pero lo que sí está a su alcance es disponer de las piezas y hacer construcciones más simples, como un coche con ruedas sin articular.

Si de pequeños solo compran y juegan con las piezas básicas, cuando de mayores quieran hacer montajes más complejos ni dispondrán de piezas, y si las compran les resultarán desconocidas y les faltará habilidad y eficacia para manipular y ver las posibilidades. Serán mas lentos.

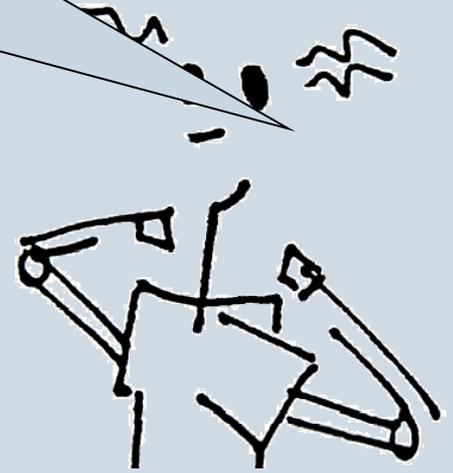


¡Ah! Es como la lectura, que deben aprender a leer todos los sonidos aunque no tengan capacidad para leer una novela.



Efectivamente, si de pequeños solo aprenden los sonidos más sencillos "ma, me, mi .. pa, pe, pi, cap, cop ...", de mayores, cuando encuentren un libro, palabras como "strancs" les resultará mas difícil leerlos con fluidez.

Ahora lo entiendo, hay que aprender todos los elementos difíciles en partes que estén al alcance de su edad y capacidad.



Se busca que integren un conjunto de aprendizajes, de elementos y estructuras básicas que ...



... no provoquen automatismos erróneos y que les permitan progresar en el aprendizaje de todas las técnicas



Hay que repetir una y otra vez exactamente lo aprendido e ir enlazando cuando esté al alcance de su edad y capacidad.

¡NO!

Sobre lo aprendido se deben hacer todas las variaciones posibles de manera consciente y voluntaria. Cuando sé hacer bien "skipping", lo repito más veces modificando la forma de apoyar el pie, la elevación de las rodillas, con las manos sobre la cabeza...



Objetivo

Los atletas a los 14 años deben ser capaces de poder disfrutar de un nivel técnico básico de ejecución de todas las especialidades atléticas.

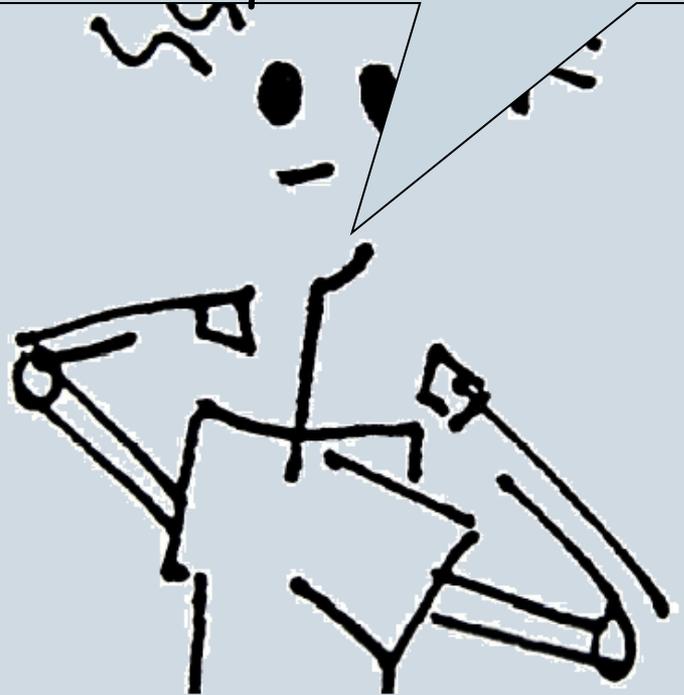
Hay que planificar para formar futuros decatletas que además sepan lanzar martillo y hacer marcha.



¿Cómo podemos saber si alcanzamos los objetivos?

Con tests de evaluación que midan el aprendizaje. No son tests cuantitativos (marcas) y sí cualitativos (ejecución correcta de las técnicas).

Fijándose más en la técnica que en la marca.



Habrá que adaptar el modelo del atletismo al niño.

- Propuestas didácticas realistas
- Respetando unos puntos básicos:



Primero

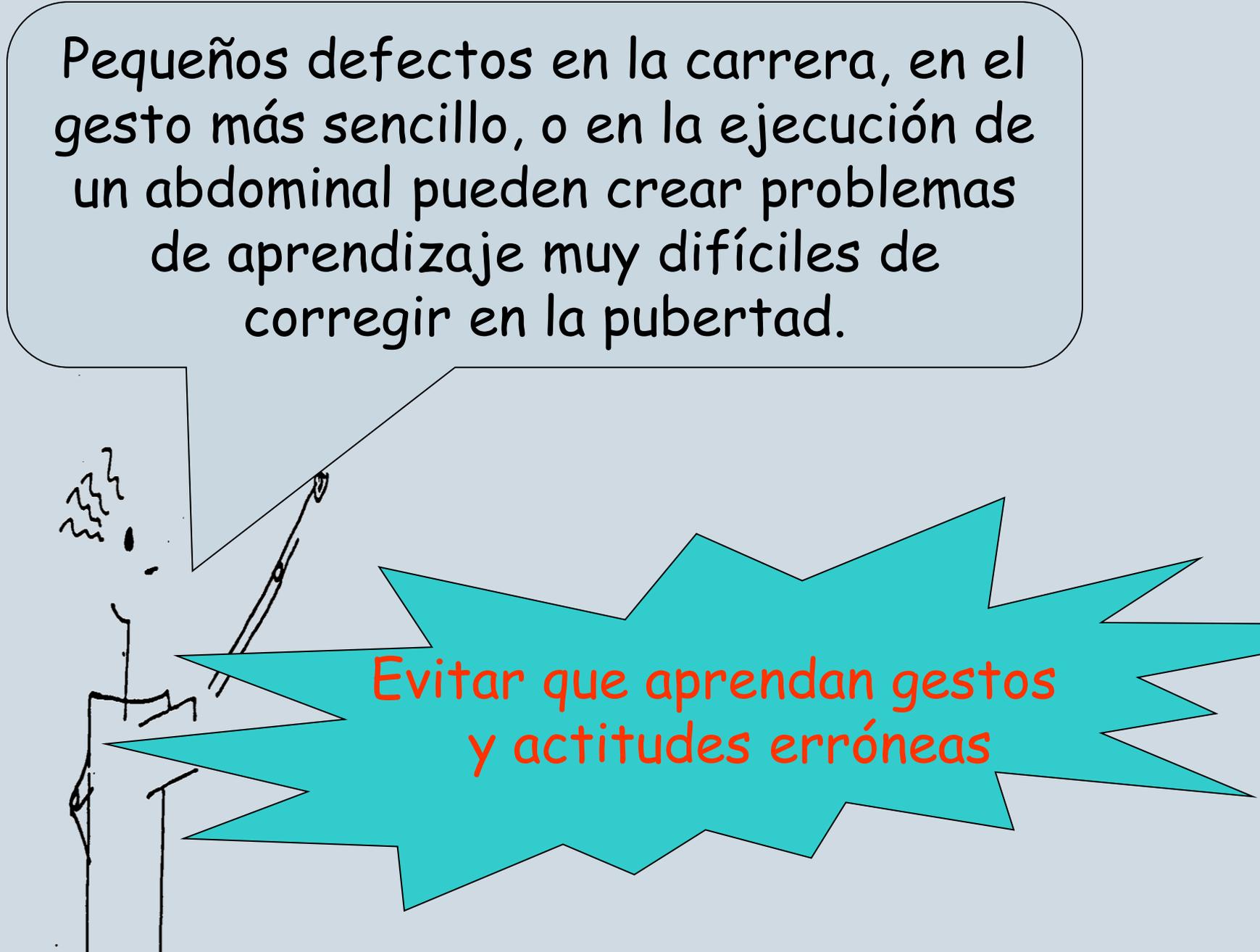
¡Cambia de pierna!



- Si repetimos muchas veces una acción de manera incorrecta, resultará contraproducente para el aprendizaje de la técnica.
- Los errores automatizados en la infancia serán de difícil corrección en la adolescencia.



Pequeños defectos en la carrera, en el gesto más sencillo, o en la ejecución de un abdominal pueden crear problemas de aprendizaje muy difíciles de corregir en la pubertad.

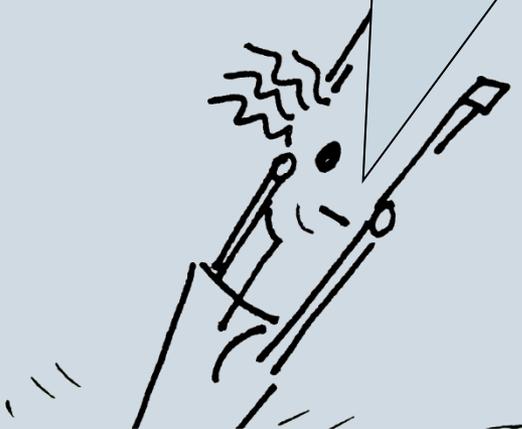


Evitar que aprendan gestos y actitudes erróneas

Segundo:
Tecnificar y corregir las
técnicas más sencillas.



Los pequeños corren fácil pero no siempre con la técnica óptima. Hay que pulir la técnica de carrera, de batida o de paso de una valla baja.



Tercero

Desarrollo de la condición física cronológica:

Desarrollo muscular equilibrado.

Equilibrio postural.

Frecuencia gestual.

Resistencia general.

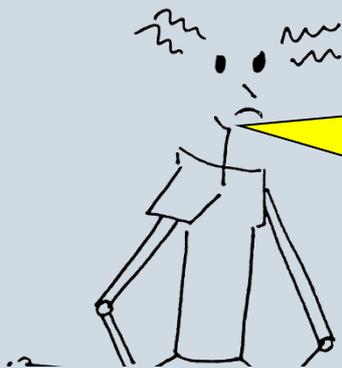
Percepción del ritmo.

Hasta la adolescencia este trabajo debe ser similar para todos los atletas con independencia de la especialidad para la que posiblemente estén más dotados



Cuarto

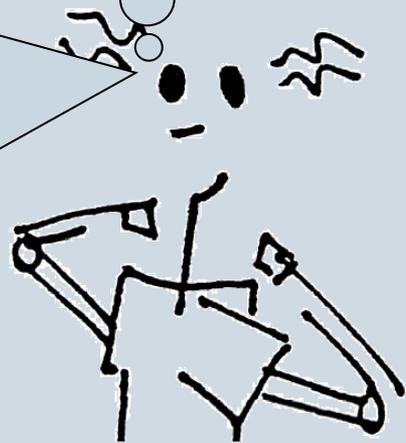
Hay que aprender lo antes posible los **FUNDAMENTOS** de las técnicas más complejas.



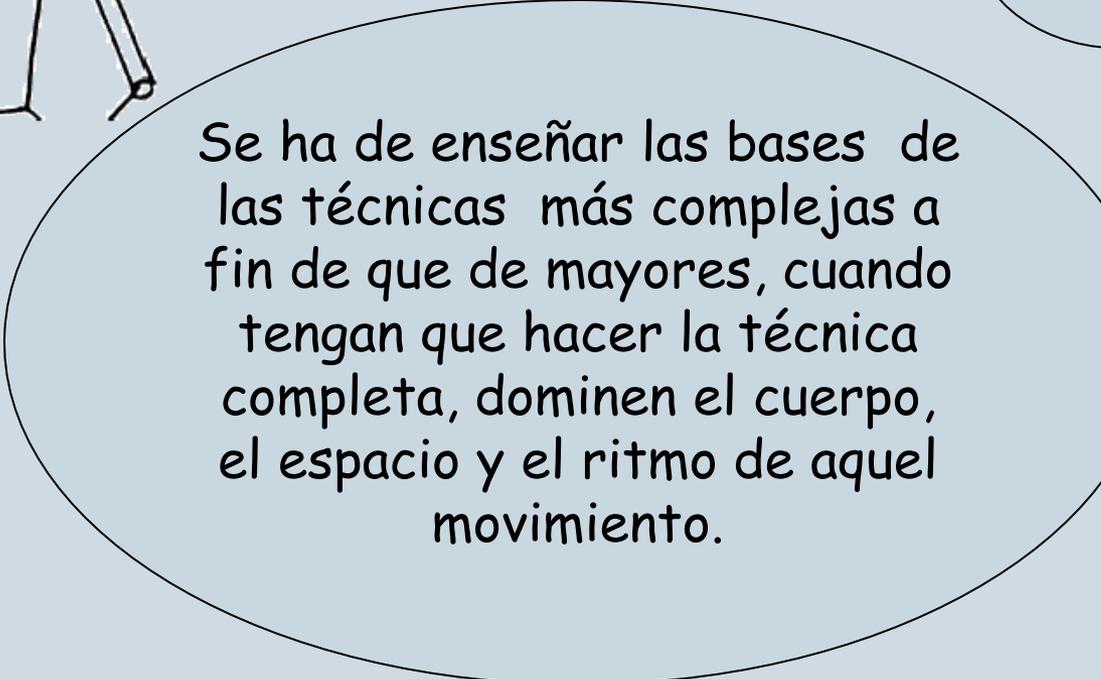
¡Esto es complicarse la vida!
Lo importante es que corran,
hacer pequeñas competiciones y
que suden. Ellos, más contentos
y yo, menos trabajo.

A simple line drawing of a stick figure with a yellow speech bubble pointing to the top text. The figure has a neutral expression.

¡Siempre han dicho que hay que enseñar lo más sencillo y después lo más complejo!

A simple line drawing of a stick figure with a thought bubble above its head. The figure has a slightly surprised or thoughtful expression.

¡Sí hombre! Por eso en gimnasia o en ballet se enseñan desde bien pequeños.

A simple line drawing of a stick figure with a large speech bubble pointing to the bottom text. The figure has a neutral expression.

Se ha de enseñar las bases de las técnicas más complejas a fin de que de mayores, cuando tengan que hacer la técnica completa, dominen el cuerpo, el espacio y el ritmo de aquel movimiento.

El cerebro durante la infancia es muy plástico, en función de lo que se haga se configurarán sus programas de una u otra forma. A partir de la adolescencia es muy difícil cambiar la configuración.

En la infancia se aprende lo complejo, esto es la configuración del programa en función de las necesidades que se prevén tener en el futuro.





¡Anda!
¡Explica cómo se hace esto!

Se analiza cada prueba y se buscan los elementos básicos que la componen: Gestos, ritmo y acciones que se enseñan en el momento que el niño ya los puede aprender, con independencia del gesto global ...

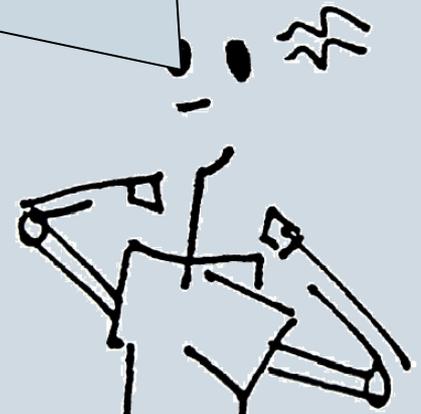
Ponme un ejemplo

Si quieres ser fondista de mayor, de pequeño hay que correr, ¿verdad?

Pues no. Correr es algo natural, como lanzar una piedra, lo que no es natural es la técnica de la jabalina.

De mayores, podemos lanzar piedras pero para lanzar jabalina eficazmente tendrán ventaja quienes hayan configurado el programa de lanzamiento en la infancia, cuando el ordenador -cerebro podía moldearse.

¡Buaff! Que lío.
¡Un ejemplo por favor...!





En el lanzamiento de peso
¿A qué edad empiezan a
lanzar saliendo de espalda?

Pues, en torno a los
14 años.

¿Crees que lo
hacen bien?

No, la mayoría se desplaza
levantando la espalda y
abriendo el hombro
izquierdo.

Efectivamente

Para evitar adquirir este defecto, de pequeños lanzan de parados y después haciendo el paso lateral. Una manera de lanzar adecuada para la edad y que no provoca errores de aprendizaje





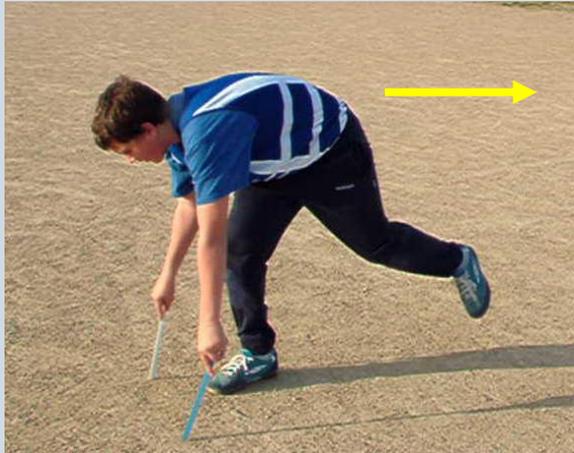
¿Y qué quieres decir con eso?
¿De alevines deberían salir de
espaldas?



No, pero deben aprender a
hacer el desplazamiento
aunque no lo apliquen
cuando lanzan.

No entiendo como
puede hacerse
esto.

Muy sencillo,
observa:



En este juego, el atleta,
debe desplazarse hacia
atrás sin que los bastones
pierdan contacto con el
suelo.

Ahora lo comprendo.
Aprenden esto los 8 años
y no lo aplican al
lanzamiento de peso hasta
los 14 años.

¡Eso es!





Se puede hacer, incluso,
en forma de
competición: Carrera de
10 m a la pata coja
hacia atrás.



¡Ah, sí! Y quien separa un
bastoncillo del suelo
eliminado.



Sí, pero un ejercicio tan
intenso hay que hacerlo una
vez con la derecha y otra con
la izquierda a fin de no
muscular asimétricamente.

¿Podrías poner más ejemplos?

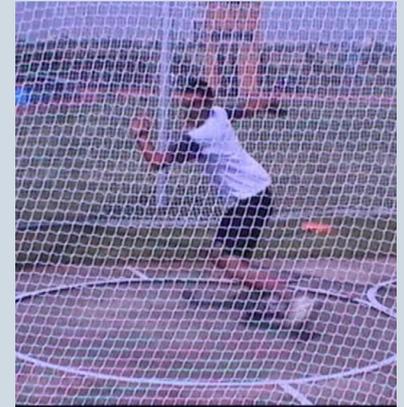
Sí. Observa el lanzamiento de disco.



Desmontaré el lanzamiento de disco en los diferentes elementos que lo componen.



Aprenderemos cada uno de los elementos, enlazándolos y estableciendo variaciones controladas.



Adaptar el disco a la mano

Hay que hacerlo con el brazo relajado. La forma más sencilla de hacerlo es con el brazo perpendicular al suelo (el disco no cae).

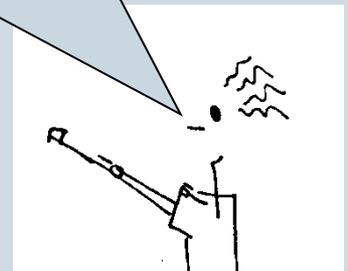
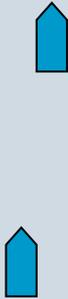
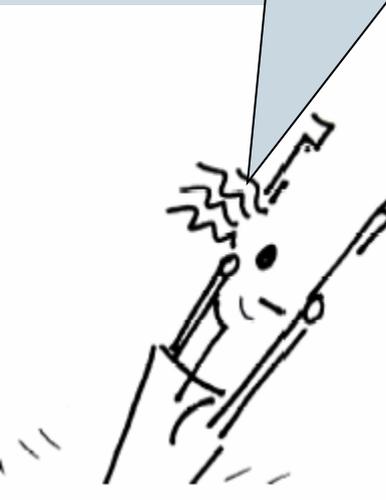


Puede hacerse en forma de competición



¿Quién llega más lejos haciendo rodar el disco?

O de precisión:
¿Quién puede hacerlo pasar entre los dos conos desde más lejos?



¡Error!

El disco ha salido por detrás.
Un ejemplo de juego o actividad que se repite mucho automatizará este defecto, que será difícil corregir.



Simultáneamente se aprende sin disco,
utilizando objetos que se puedan coger bien,
otros elementos del lanzamiento.



Anticipar caderas a hombros



No se trata de correr con un palo en los hombros, se trata de que el palo siempre vaya en dirección de carrera y que la pierna derecha vaya adelante en cada zancada

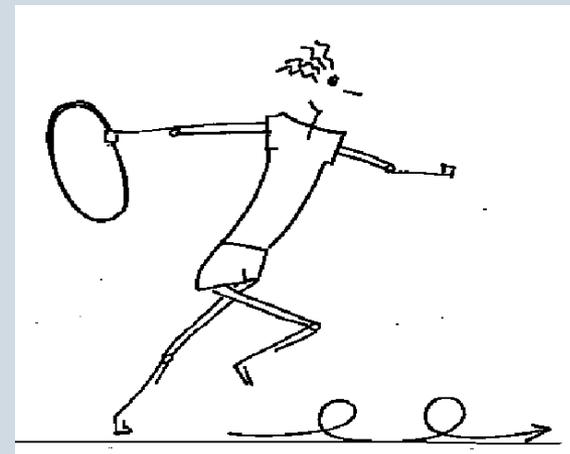


- Juegos donde las caderas se anticipen a los hombros. Es muy importante que sientan la diferencia entre avanzar las caderas a los hombros y la acción inversa.

- Pueden llevar un aro en la mano.

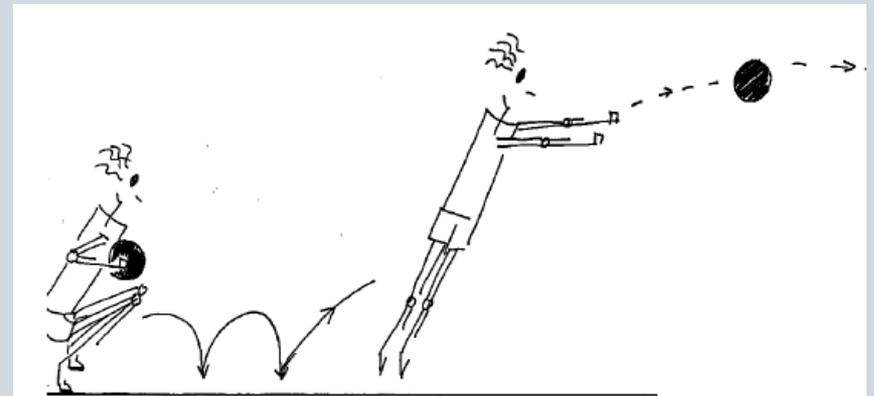
Giro

- Girar sobre metatarso con el brazo relajado y alto.
- El giro se dirige con la rodilla derecha que se avanza en las caderas.
- Al llevar en la mano un aro, el niño no debe preocuparse de que se le caiga como pasaría si lo hiciera con el disco.
- Esto permite desarrollar el sentido del ritmo y ... tomar conciencia de la posición del braza derecho.



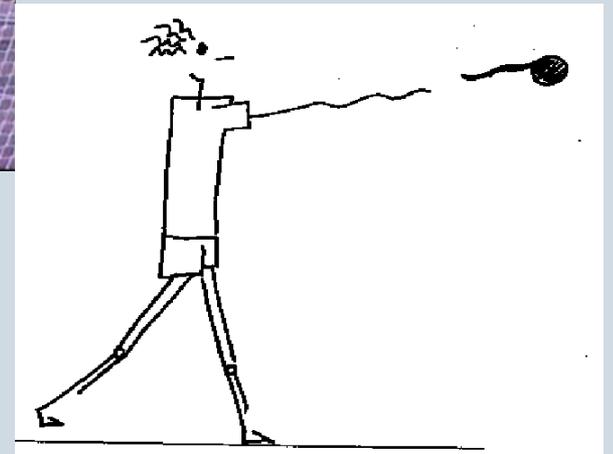
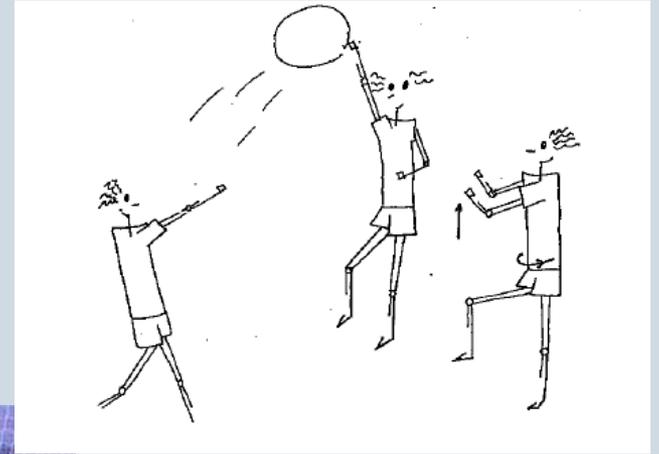
Empujar de piernas

- Actividades de lanzamiento donde actúe la cadena pie - pierna - cadera - brazos



Final

Acción de látigo con el brazo (alto y relajado). Si se hace con artefactos sencillos de coger se puede aprender mucho antes que el atleta sea capaz de dominar el disco con el brazo relajado.



El de blanco (mucho más joven) lo hace con el aroo. Es muy fácil decirle que relaje el brazo y que lance. Generalmente le saldrá bien de manera natural.

El mayor lo hace con el disco, debe cuidar que no le caiga, no relaja el brazo y adopta posiciones erróneas.



¿Cuál se parece más al modelo óptimo?





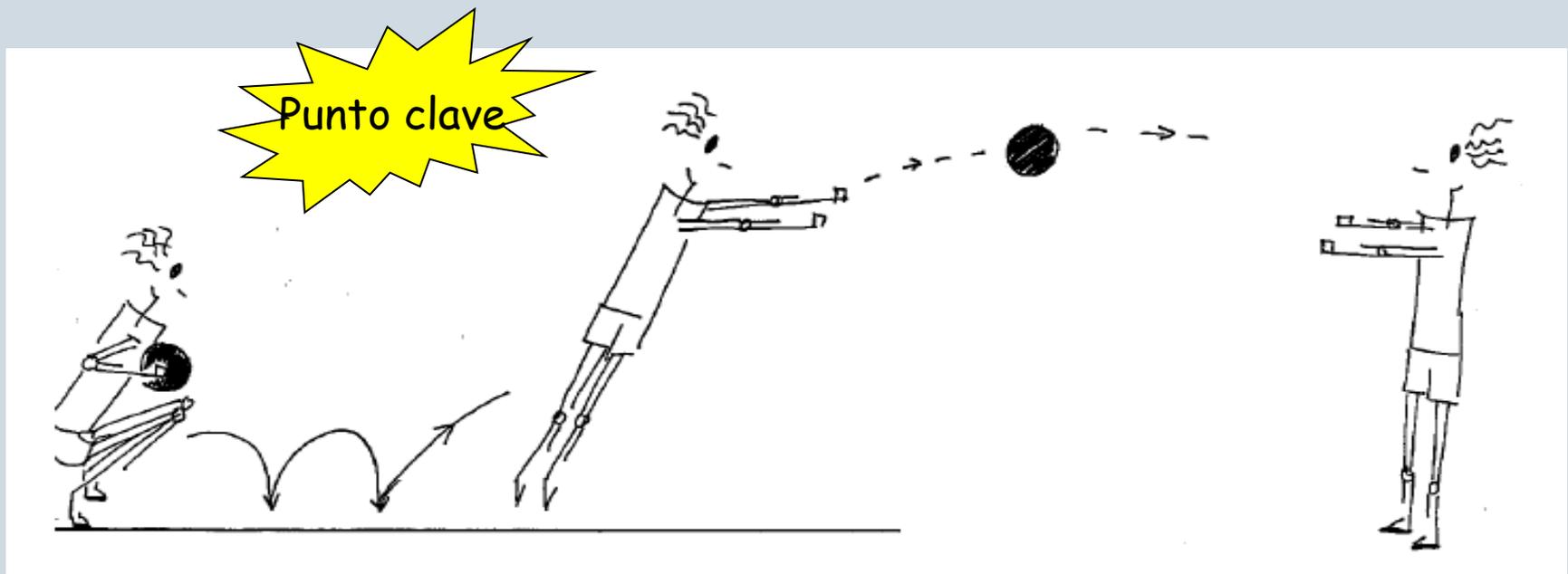
Si las primeras veces que se lanza disco se hace como el atleta de abajo, posiblemente acabe automatizando muchos defectos (ver carpeta de lanzamiento de disco) Contrariamente si lo hace con un aro, desde el primer día puede hacer el gesto correctamente .



- Estas son algunas de las muchas actividades derivadas de desglosar una especialidad sus elementos básicos.
- Con el conjunto de actividades resultantes de todas las especialidades atléticas se consigue un gran número de ejercicios y juegos muy variados.
- Juegos de diferentes grados de dificultad.
- Combinados se convierten en las herramientas para llevar a cabo la sesión.

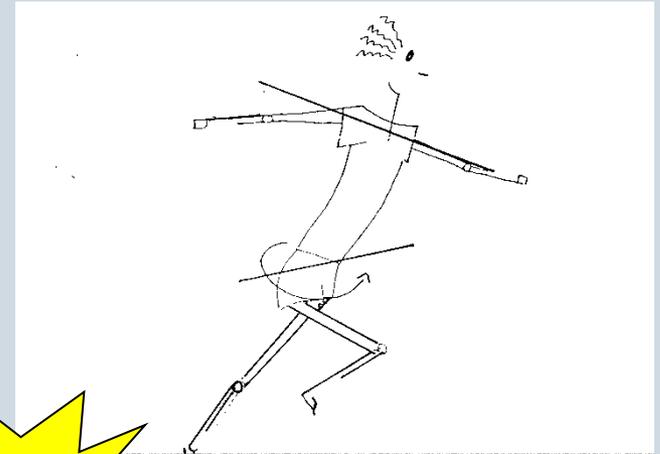


- Si en este ejercicio queremos incidir en el trabajo de piernas del lanzamiento, hay que observar si cuando se lanza, las piernas han terminado la extensión y que la acción de los brazos no se precipita.



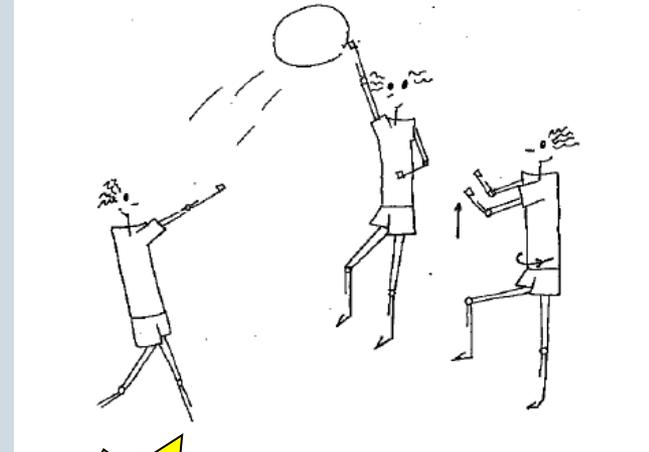
Si se busca que aprendan a girar, se debe cuidar que la ejecución técnica sea correcta:

- Anticipación de caderas, esto solo es posible si el giro lo guían las piernas (al contrario de patinaje o ballet)
- Los pies de metatarso a fin de poder pivotar
- Mantener la línea recta



Final

Si se busca incidir en el final, hay que fijarse que la pierna contraria está avanzada, el brazo relajado y que el tronco no tiene oscilaciones laterales



Se buscan actividades de todas las especialidades



De esta manera los FUNDAMENTOS técnicos de los gestos y movimientos más complejas se aprenderán de pequeños



¿Dónde podemos encontrar ejercicios y juegos para crear sesiones ?



Fundamentalmente en dos fuentes de información:

1. En este CD en las diferentes carpetas de cada especialidad
2. En el libro *Metodología y Técnicas de Atletismo* (Ed. Paidotribo)



Evitar "malos amigos"

¿Qué son los malos amigos?



Son ejercicios que aparentemente sirven para aprender pero que a la larga son contraproducentes



Tenemos tres tipos de malos amigos:

- Ejercicios inadecuados
- Ejercicios mal ejecutados
- Ejercicios que provocan transferencias negativas



Ejercicios inadecuados

- Pongamos el ejemplo de las vallas y del disco
 - Aprender con vallas muy altas
 - Enseñar a lanzar de parados con un disco desde el primer día



La dificultad del ejercicio no permite un aprendizaje adecuado de la técnica, obliga a resolver el problema con gestos inadecuados



Ejercicios mal ejecutados

- Repetir el lanzamiento de parado con el pie derecho plano en el suelo
- Pasar vallas atacando de muy cerca

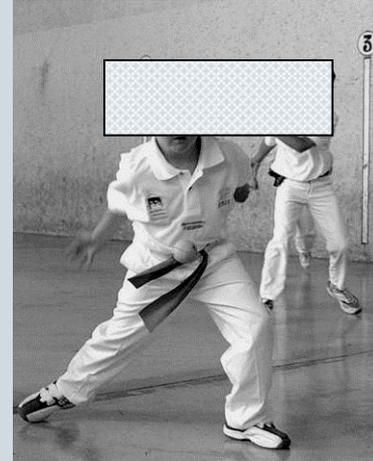


Muy a menudo se repiten ejercicios mal ejecutados. Un buen ejercicio si se ejecuta mal acaba incidiendo negativamente en la técnica



Ejercicios con transferencias negativas

- Jugar al frontón puede provocar que al pasar al disco se baje el brazo en la acción final.
- Para saltar la goma hay que levantar el talón. Quien está acostumbrado a hacerlo puede transferirlo a las vallas. Al pasar la pierna de impulso subirá el talón en lugar de la rodilla



¿Qué podemos hacer si las vallas de competición son demasiado altas, si deben lanzar con disco y todavía no lo sujetan bien o el martillo cuando aún no se domina la técnica?

Muy sencillo, dedicar el 80% del trabajo de técnica correcta adaptada a las posibilidades del atleta y un 20% a actividades con artefactos y alturas reglamentarias para no poder competir sin riesgo . La mayoría de los defectos técnicos de los adultos se deben a aprendizajes inadecuados.



Otras herramientas de aprendizaje



Modificar el patrón básico

- No se debe repetir siempre igual una actividad, hay que ser capaz de modificar, de manera controlada, la forma de ejecución.

No significa hacerlo ahora bien, ahora mal, significa ser capaz de controlar los diferentes segmentos corporales de cualquier forma

¡Si no te explicas mejor!



Modificar el patrón básico

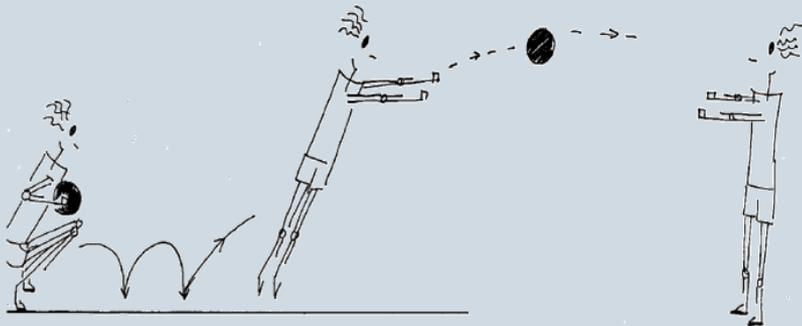
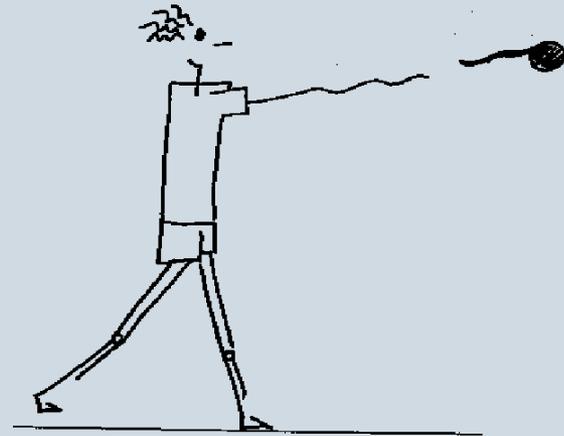
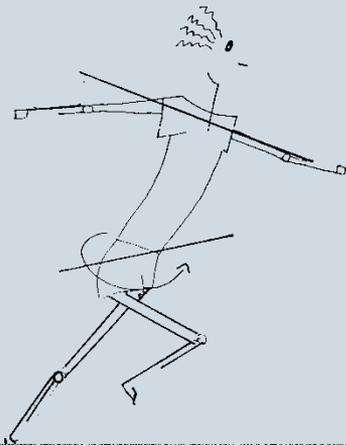


- En el lanzamiento de martillo se hacen volteos de parado y con moderada flexión de piernas. Hacerlo andando o con una excesiva flexión de manera consciente supone modificar el patrón básico de forma controlada

Volveremos al lanzamiento de disco,
concretamente al giro. El atleta ya sabe, hacer
correctamente los ejercicios más sencillos

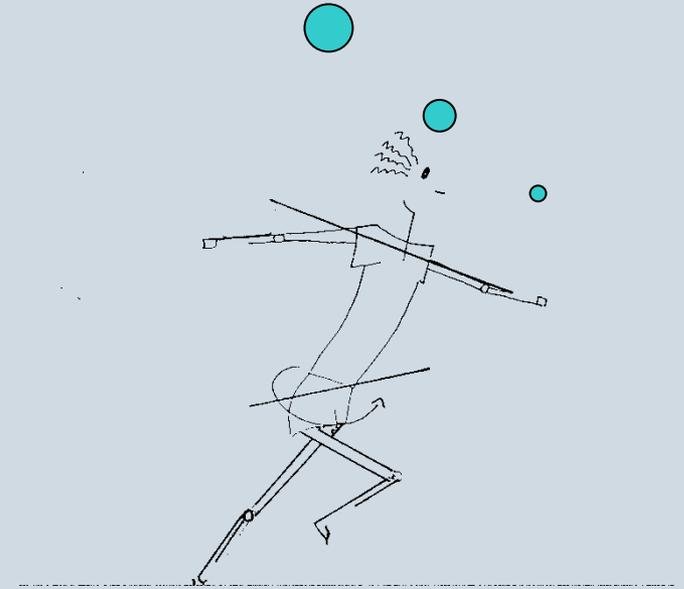


Sobre cada uno de estos se buscarán variantes del modelo correcto



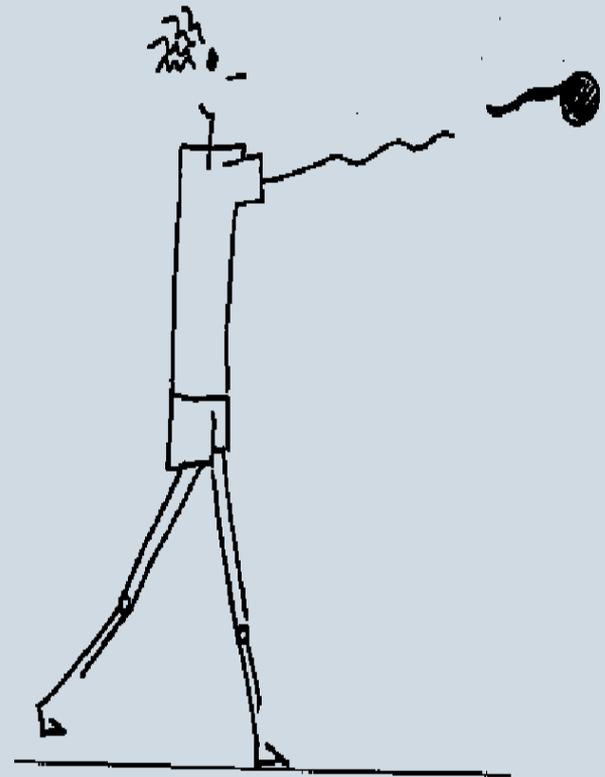
Lo importante es
controlar la manera
como lo ejecuto

- Girar modificando la posición de brazo
- Girar modificando la longitud de la zancada.
- Girar anticipando los hombros a las caderas
- Girar en sentido contrario
- Girar en ritmo progresivo
- Girar subiendo escaleras



Más variables

- Lanzar con las piernas rígidas
- Muy flexionadas.
- Juntas
- Lanzar más arriba y más abajo
- Con más o menos torsión de tronco
- ...



¿Me podrías poner ejemplos para la carrera?

Muy sencillo, pero el CD "Atletismo en el patio de la escuela", en la primera unidad está el juego de las cartulinas, pero vamos a más ejemplos.



Correr con las piernas estiradas
Correr con una pierna rígida y la otra normal
Correr con los pies planos
Correr modificando la acción de brazos
Correr atrás levantando las rodillas al máximo
Correr ...

No se trata de limitar los gestos a los técnicamente ortodoxos. Con estos ejercicios se busca que sean capaces de modificar el movimiento a voluntad y de manera controlada.

Esto es bien distinta a hacerlo de cualquier manera o repetir el gesto erróneamente siempre creyendo que se hace correctamente



Resumiendo



Hay que aprender los elementos más básicos de todas las especialidades.

Cuanto más complejas son las técnicas, de más pequeños se han de aprender sus FUNDAMENTOS.

Hay que evitar automatizar formas de ejecución erróneas.

Hay que ser capaz de modificar la ejecución de los gestos aprendidos.

El aprendizaje de muchos de estos gestos no se podrá aplicar a las técnicas atléticas hasta pasados unos años.

Metodología

Autor: Joan Rius i Sant
jriussant@telefonica.net

Fotografías: Joan Rius i Sant
Josep M^a Padullés Riu
Archivo y donaciones

Dibujos: Maite Górriz Farré



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME**