

Programa de desarrollo motor e iniciación deportiva polivalente en hockey sobre césped

Motor development program and multipurpose sports initiation in field hockey

Walter M. Foresto

Instituto Superior de Deportes, Argentina. wforesto89@gmail.com

Resumen

Los niños están continuamente participando en actividades lúdico deportivas durante su etapa formativa, caracterizada por los grandes cambios que se producen en su personalidad y por la búsqueda de su propia identidad, de una mayor autonomía y de la aceptación por sus compañeros, entre otras. La iniciación deportiva corresponde a un periodo comprendido entre los 6 y 15 años, aproximadamente, si bien se pueden dar modificaciones, dependiendo del desarrollo individual y la experiencia previa que haya tenido el niño. En este rango de edad hay periodos más sensibles que otros para el aprendizaje deportivo, existiendo una estrecha relación entre el proceso evolutivo-madurativo y la capacidad de adquisición del movimiento, con el aprendizaje de los diferentes elementos técnico-tácticos individuales y colectivos y con las destrezas o competencias motoras que inciden de manera evidente en el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento deportivo de las diferentes especialidades deportivas. En el presente trabajo se presenta un programa para el desarrollo deportivo de los niños en hockey sobre césped.

Palabras clave: desarrollo motor, iniciación deportiva, hockey sobre césped.

Abstract

Children are continuously participating in recreational sports activities during their formative stage, characterized by the great changes that occur in their personality and by the search for their own identity, greater autonomy and acceptance by their peers, among others. Sports initiation corresponds to a period between 6 and 15 years, approximately, although modifications can be made, depending on individual development and previous experience that the child has had. In this age range there are periods more sensitive than others for sports learning, with a close relationship between the evolutionary-maturation process and the ability to acquire movement, with the learning of the different individual and collective technical-tactical elements and with the motor skills or competences that clearly affect the learning, development and improvement of

sports in the different sports specialties. In the present work, a program for the sports development of children in field hockey is presented.

Keywords: motor development, sports initiation, field hockey.

Fundamentación

Iniciación deportiva

El concepto de iniciación deportiva es complejo. El común denominador es que se trata de un proceso cronológico, en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva. De acuerdo con Blázquez (1999) “tradicionalmente, se conoce con el nombre de Iniciación Deportiva, el periodo en el que el niño aprende de forma específica la práctica de uno o varios deportes”.

Los niños están continuamente participando en actividades lúdico deportivas durante su etapa formativa, que se caracteriza por los grandes cambios que se producen en su personalidad, y por la búsqueda de la propia identidad, de una mayor autonomía y de la aceptación por parte de sus compañeros. El estudio del proceso de iniciación deportiva corresponde a un periodo comprendido entre los 6 y 15 años, aproximadamente, si bien se pueden dar modificaciones dependiendo del desarrollo individual y de la experiencia previa que haya tenido la persona. En este rango de edad, existen periodos más sensibles que otros para el aprendizaje deportivo. En el desarrollo deportivo existe una estrecha relación entre el proceso evolutivo-madurativo y la capacidad de adquisición del movimiento, con el aprendizaje de los diferentes elementos técnico-tácticos individuales y colectivos (habilidades específicas de cada deporte) y con las destrezas o competencias motoras que inciden de manera evidente en el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento deportivo de las diferentes especialidades deportivas.

El niño de 11 años

La presente propuesta se elaboró para niños de 11 años en iniciación deportiva el hockey sobre césped. En esta edad, el niño se encuentra en sus últimos años de iniciación deportiva al hockey, previo al comienzo de la especialización propiamente dicha. Se podría decir que entre los 9 a 12 años se encuentran en una edad ideal y eficaz para el contacto directo con el deporte, con cierto nivel de exigencia. De acuerdo con Zurlo y Casasnovas (2003),

De los 10 a los 12 años, la habilidad general motora adquirida les permitirá manejar su cuerpo en el tiempo y en el espacio. En este momento ya se puede comenzar a desarrollar la habilidad motora específica, estimulando la flexibilidad, la fuerza (sin el empleo de cargas máximas) y la resistencia (más la aeróbica que la anaeróbica) [...] se trabajará para que el niño logre desarrollar el dominio y uso de su cuerpo en movimientos analíticos, así como la incorporación de técnicas y gestos propios de cada deporte (p.306).

En este sentido, se puede afirmar que desde los 9 años en el niño se comienzan a desarrollar –y ya a los 12 años las tiene suficientemente desarrolladas– las cualidades físicas, motrices, psíquicas y sociales para enfrentar las exigencias que la iniciación deportiva demanda. A los 11 años comienza nuevamente a acelerarse el crecimiento, especialmente en las niñas, quienes entran en la etapa de la pubertad, con todos los cambios que la misma conlleva. Según Pérez et al. (2019, p.20), entre los 10 y 11 años:

- El niño logra la elaboración definitiva del esquema corporal y la afirmación de la lateralidad.
- Logra grandes mejoras en la coordinación gruesa y fina.
- Aumenta su resistencia física, lo que permite una mejor recuperación post fatiga.
- Presenta una gran elasticidad. La flexibilidad tiene su apogeo con el paso de la infancia hacia la pubertad.
- Continúa modificando su cuerpo en cuanto al tamaño y proporciones.

Con respecto a la maduración cognitiva, Pérez et al. (2019) plantean que los niños de 10 a 11 años alcanzan el estadio de operaciones formales, lo que les permite pensar en términos abstractos y probar sus ideas internamente utilizando la lógica. Esto permite el desarrollo de la capacidad analítica y la capacidad para realizar deducciones lógicas. Señalan, además, que en esta edad los niños logran una mayor capacidad de aprendizaje, gracias a un aumento en la capacidad de concentración y de retención de información, lo que denominan “curiosidad intelectual [...] que les lleva a aprender cosas nuevas [por lo que] son capaces de organizar nociones espaciales y temporales, y manejan conceptos de espacio y tiempo mensurables, facilitados por las posibilidades de representación” (p.20).

En términos psicosociales, la maduración que el niño adquiere entre los 10-11 años permite una mejor asimilación de las reglas del juego, su comprensión, aceptación y cumplimiento; además, es apto para participar en juegos colectivos de cooperación por un objetivo en común. Además,

Van adquiriendo mayor autonomía y autodeterminación, y toman las decisiones después de pensarlas [...] desarrollan una gran estabilidad emocional y aceptan las normas que se les imponen [...] evolucionan gradualmente hacia una autonomía moral, con criterios propios para juzgar sus actuaciones personales (Pérez et al., 2019, p.20)

Haciendo referencia al aprendizaje deportivo, Blázquez (citado por Sánchez et al., 2013) indica que la edad de 9 a 14 años es una etapa clave en la que “se trata de poner al deportista en contacto con la disciplina, sin suponer una especialización, puesto que es una fase polideportiva” (p.37), indicando que en esta etapa se enseñan “los fundamentos deportivos. Descubrir la técnica deportiva. Entrar en contacto con la táctica básica y la estrategia de juego. Evitar lo anaeróbico y la musculación. En consecuencia, favorecer lo aeróbico” (p.37).

Estructura del programa de iniciación deportiva orientada al hockey sobre césped

Se propone una estructura de 10 unidades didácticas, cada una con duración de un mes. Teniendo en cuenta que se trata de una etapa multideportiva, es decir, basada en la enseñanza de patrones múltiples, ya que el niño toma contacto con varios deportes, se presenta una estructura de enseñanza del hockey priorizando su enseñanza global.

En cada unidad didáctica se destina un tiempo a perfeccionar algunas habilidades motrices básicas que sirven de base para el posterior aprendizaje de la unidad, de las técnicas deportivas que se desprenden de las mismas. Se tiene en cuenta la enseñanza global de las técnicas y generar situaciones tácticas donde surgen espacios de colaboración-oposición, además de las reglas básicas y fundamentales del juego.

Para desarrollar las unidades se prioriza el uso de los juegos motores, combinando técnicas específicas del deporte con habilidades motrices básicas y también juegos predeportivos donde se combinen y utilicen las técnicas globales aprendidas. Se irá introduciendo al niño a partir del juego reducido al juego completo, al espíritu del deporte que se va a enseñar, hockey sobre césped.

Cuando se aplica el modelo de juego reducido, el niño comienza a reconocer el espacio de juego; aspectos reglamentarios con adaptaciones según el espacio y el número de jugadores involucrados en el juego; comprensión de conceptos básicos tácticos de resolución en defensa, y su posterior transferencia al juego completo; aplicación de técnicas en la resolución en ataque y, sobre todo, el reconocimiento de la importancia de jugar cada juego reducido en particular. Por ejemplo, al jugar 2/1, por primera vez, comprender su importancia es reconocerlo como la mínima expresión de juego asociado. Así, podríamos ir nombrando toda la progresión de juego reducido, desde el 1/1 al 11/11, reconociendo en cada juego su importancia al transferirlo luego al juego completo.

Los conceptos planteados, muy específicos del hockey sobre césped, también los desarrollo muy ampliamente Esper (2018) desde el minibasquet, donde lo más interesante es focalizar el rol del entrenador que enseña a aprender y presenta las actividades desde un problema a resolver, siendo el entrenador o maestro un “facilitador de aprendizajes, una persona que estimule al niño a mejorar su acervo motor mediante la presentación de situaciones problemas que lo obliguen a resolver problemas motores en situaciones de duelo, tal como se da en el juego” (Esper, 2018)

Es importante que el niño experimente distintas situaciones que lo lleven a ampliar su bagaje de experiencias. En palabras del autor, “nuestro objetivo como entrenadores será desarrollar aprendizajes significativos en los niños. Por ello, el proceso de enseñanza y aprendizaje debe encaminarse hacia 1) la toma de decisiones frente a un problema motor y 2) resolver motrizmente la decisión tomada” (Esper, 2018).

Con respecto a la importancia de la práctica de deportes de conjunto durante el aprendizaje deportivo, Callioni et al. (2010) señalan:

Hay una realidad incuestionable: la enseñanza de los deportes de conjunto y en particular del hockey, proporciona infinidad de situaciones que contribuyen a la formación integral de quien lo practique. Estas situaciones –por lo general- son imprevistas, por lo cual el niño que juega, tiene que responder con una elevada adaptabilidad especialmente en la dimensión táctico-cognitiva.

Estructuración del programa

Aspectos generales

Contexto	Escuela con orientación deportiva extraprogramática.
Objetivo	A partir de la enseñanza de las Habilidades Motoras Básicas, generar el espacio propicio para la enseñanza del hockey, durante 10 meses, de modo que los alumnos logren ejecutar las técnicas básicas del deporte de manera global y correcta, aplicándolas en diferentes situaciones del juego, introduciendo un pensamiento táctico, a partir de la apropiación del juego reducido al juego completo en su progresión adecuada.
Espacio	Cancha de futbol 5 sintética cubierta.
Edad	7 años.
Género	Mixto (niñas y niños).
Unidades Didácticas	10
Duración de cada Unidad	1 mes.
Sesiones por semana	3
Duración de la sesión	60 minutos.
Uso del tiempo %	30% = Habilidades Motrices Básicas – Parte inicial (entrada en calor) 70% = Habilidades Motrices Específicas: introducción al juego reducido para que el niño conozca el espíritu del juego, sus aspectos tácticos básicos y reglas del deporte.
Materiales	Bochas de iniciación y reglamentarias. Pelotas de goma y goma espuma n°2/3. Conos: tortugas, pinos, altos. Palos de hockey de distintos tamaños. Equipo de psicomotricidad. Escaleritas. Flota-flota. Mini arcos. Equipo de arquero.

Contenidos específicos

Unidad Didáctica	Habilidades Motrices	%	Gestos Técnicos	%
1. Como si tuviera un chicle	Carrera y sus variantes	30%	Conducción y definición: conducción de velocidad de estudio y barrida de derecho. 1/1	70%
2. Nos hacemos amigos	Pases y recepciones, Coordinación óculo-manual	30%	Despido y recepción: push y recepción horizontal. 2/1	70%
3. Malabares	Giros, Saltos, Coordinación segmentaria	30%	Habilidades: giros, dribling, slalom y salta pelotita. 1/1 y 2/1	70%
4. ¡Es mía!	Carrera, Anticipación	30%	Conducción y quite: conducción de estudio y quite corredizo. 2/2	70%
5. ¡Escapate de ahí!	Carrera y sus variantes, Giros	30%	Habilidades y definición: giros, escapes y barrida de derecho. 2/3	70%
6. Magia corriendo	Carrera y sus variantes, Giros, Control postural	30%	Conducción y habilidades: conducción en velocidad, dribling, slalom y motoneta. 1/1 en espacio reducido	70%
7. ¡El mejor Gol!	Lanzamientos, Pases, Recepciones	30%	Gestos de despido: push golpeado, barrida de derecho y revés. 3/3	70%
8. Amigos a la distancia	Lanzamientos, Saltos	30%	Pase y recepción: barrida de derecho y revés y recepción vertical. 3/3	70%
9. Te juego	Acción, Reacción (sentidos visual, auditivo, kinestésico)	30%	Habilidades (1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3)	70%
10. Nosotros somos mejores	Lanzamiento, Pase, Recepción, usando las distintas direccionalidades, bilateral y atrás.	30%	Pase, recepciones, conducciones, habilidades y gestos de despido (4vs3, 4vs4, 5vs5)	70%

Referencias

- Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE Publicaciones.
- Calloni, S., González, G., & Ussher, P. (2010). *Hockey. El aprendizaje a través del juego ¿Cómo enseñar el deporte hoy?* Editorial Stadium.
- Esper, P. (2021). *Programa de desarrollo motor e iniciación deportiva polivalente. Del juego al deporte*. Material de Cátedra.
- Esper, P. (2018). *Capítulo 1. Baloncesto Formativo. El minibasket ¿Cómo enseñar a aprender?* Editorial Autores de Argentina.
- González, S., García, L., & Contreras, O., & Sánchez, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 14-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2883474>
- Pérez, J., González, L., García, S. (2019). *Sesiones de educación física: 10 y 11 años*. Editorial Pila Teleña.
- Sánchez, J., Pérez, S., & Yagüe, J. (2013). *El proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes colectivos: especial referencia al fútbol*. Editorial Wanceulen S.L.
- Zurlo, S., & Casasnovas, O. (2003). Edad de iniciación deportiva. Óptimo momento psicofísico. *Sociedad Argentina de Pediatría*, 101(4), 296-311. <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2003/296.pdf>