

La escuela deportiva: un espacio ideal para la educación integral

Antonio Jesús Casimiro Andújar
Doctor en Educación Física.
Profesor Titular. Universidad de Almería

Familia, comunidad y escuela: el triángulo de la promoción de la actividad física y la salud en escolares

La realidad social de la infancia y juventud plasma la evidencia de la problemática de determinados hábitos de comportamiento en el estilo de vida de los escolares, entre los que destacamos el sedentarismo, el consumo de alcohol y tabaco, la adquisición de hábitos alimenticios inadecuados, y un elevado consumo de televisión y videojuegos.

Como consecuencia de ello surgen una serie de patologías y alteraciones derivadas de esta hipocinesia desde la infancia: obesidad, atrofia ósea y muscular, alteraciones degenerativas cardiovasculares y del aparato locomotor, afecciones psíquicas, hiperlipidemia, etc.

Dicha situación está siendo objeto de preocupación en los responsables de la sanidad pública, por lo que se hace necesario instaurar medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables, poniendo especial énfasis en la adopción de hábitos positivos (alimentación equilibrada, educación sexual, actividad física adecuada, etc.) y desechando los negativos (sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco, drogas, etc.), siendo claro ejemplo de ello la estrategia NAOS.

Pero especialmente es una problemática abordada desde las instituciones educativas. Así, desde la entrada en vigor de la LOGSE, aprobada en 1990, y la actual LOE (2006) el sistema educativo está especialmente preocupado, de acuerdo con la teoría constructivista, en educar al alumnado para desenvolverse en la vida más que en la mera adquisición de conocimientos de

determinadas materias en compartimentos estancos. Por ello, la Educación para la Salud pretende desarrollar procedimientos y actitudes para que el alumnado consiga su mayor grado de bienestar, adquiera conocimientos y habilidades básicas, y establezca hábitos, valores, conductas y prácticas saludables para su vida presente y futura, con libre autonomía; es decir, se pretende una educación emancipadora, donde el alumno y la alumna desarrollan su autocuidado y no la necesidad permanente de tutela y vigilancia.

Los inicios de la educación en salud y en la práctica deportiva deben situarse en el seno de la propia familia, ya que la primera escuela es la casa (marco donde se realiza la socialización primaria), y los padres y las madres tienen que estar implicados en el afianzamiento de dichos hábitos saludables, para lo que necesitan una formación específica que evite contradicciones en la mente del escolar entre lo que se le dice en el colegio y la posible formación antagónica que pueda recibir en casa.

Pero el modelo idílico de interrelación profesorado-familia, realmente no se produce con la contundencia, formalidad y seriedad necesaria que ello merece, especialmente en la Educación Secundaria.

Relación entre Educación para la Salud (EpS) y Educación Física (EF)

La EF debe hacer frente a la realidad "virtual" en la que están inmersos nuestros escolares, favoreciendo más que nunca la educación de lo motriz frente al sedentarismo y propiciando relaciones interpersonales para evitar jóvenes aislados socialmente. Ahora bien, para conseguir una adecuada EpS, desde el área de EF, es fundamental que sigamos una serie de principios pedagógicos bien definidos, destacando que la práctica de actividad física ha de tener unos niveles mínimos en cuanto a su duración e intensidad para producir

efectos saludables en el organismo del escolar. En este caso nos encontramos con una importante limitación ya que, de las dos horas semanales que tiene asignadas por lo general esta asignatura, a veces es mayor el tiempo de inactividad motriz que el tiempo "útil".

Así, durante el primer tiempo pedagógico de la infancia y la juventud no se realiza un volumen de actividad física a un nivel apropiado para permitir efectos significativos para la salud o para actuar como una medida preventiva en factores de riesgo. Para intentar incrementar el tiempo de práctica de nuestros escolares, podemos mejorar el tiempo de compromiso motor durante las clases, al mismo tiempo que debemos promocionar las actividades físicas y deportivas extracurriculares, como complemento a lo desarrollado en el área de EF.

Esta práctica extraescolar, si es atractiva para los intereses del niño, niña o joven, supondrá una gran ventaja para conseguir un alumnado emancipado y activo, debido a su mayor motivación intrínseca, favoreciendo que dichas actividades físico-recreativas se conviertan en interesantes para los escolares, y así se puedan constituir en hábitos para la edad adulta. En este sentido, también es importante que los escolares vayan adquiriendo un estilo de vida activo en el que estén presentes, además de la práctica de actividad físico-deportiva, actividades de tiempo libre que tengan un carácter activo.

El profesorado de EF, a veces de forma inconsciente, ejerce una trascendente función como agente socializador para despertar dichos hábitos, haciendo o no atractiva su asignatura, ya que aquellos adolescentes atraídos hacia la actividad física son los que en su mayoría percibirán las clases de EF como una experiencia positiva, mientras que muchos de quienes rehuyen de una práctica deportiva, es porque han sufrido experiencias negativas en dichas clases, autocalificándose de "torpes". Así, en función de la percepción que el alumnado tenga de su experiencia en clase (atractiva, aversiva o neutra), se puede predecir con bastante certeza su actitud futura hacia la práctica o no de actividad física en su tiempo libre.



En este sentido son varios los estudios que llegan incluso a establecer una relación directa entre la autopercepción de la competencia motriz y el nivel de práctica de actividad física.

Las actividades físico-deportivas extraescolares como complemento de la Educación Física escolar

Ante el incremento de la obesidad y el sedentarismo en nuestros jóvenes, el fomentar hábitos de vida sanos y, por supuesto, favorecer entre el alumnado la práctica físico-deportiva se convierte en uno de los objetivos más importantes para el sistema educativo, ya que además dicha práctica en sí, si se realiza adecuadamente, favorece el proceso de socialización del escolar.

Pero se debe adecuar el deporte a un nuevo marco social posmoderno, donde los jóvenes han encontrado otras maneras más satisfactorias de cubrir su tiempo de ocio, siendo presa fácil para caer en cómodos hábitos más sedentarios y poco educativos (cibermodernos).

Paralelamente nos encontramos inmersos en un sobredimensionamiento del fenómeno deportivo, donde prima el éxito y se idolatra a los deportistas famosos, y en una crisis del modelo deportivo organizado (reglas, competición, institucionalización...) frente a un incremento de la práctica deportiva no organizada, más lúdica, personal, abierta, placentera, respetuosa con el medio ambiente, con necesidad de experimentar sensaciones diferentes ...

Por ello, debemos favorecer una práctica deportiva que se adapte a la época actual, que favorezca la tolerancia multicultural y la atención a la diversidad, donde la competición no sea un fin sino un medio educativo, con adaptación de los deportes tradicionales (reglas, espacios ...) en busca de formas más recreativas y participativas, promocionando actitudes humanizadoras y valorando más las relaciones sociales que el rendimiento.

Según Juan Torres (2007): *las escuelas deportivas más que de poner a disposición de los jóvenes una serie de actividades de tiempo libre, deben tratar de prepararles para el uso de su libertad, de agudizar su curiosidad, de formar su juicio crítico, de educar en valores (individuales y sociales, como guía de su quehacer diario), para que sepan elegir, entre las múltiples ofertas que se les presentan, aquellas que enriquecen su personalidad a través de una práctica cotidiana de actividades físicas placenteras.*

Así, en la escuela deportiva, con un claro fin social y educativo, como auténtica escuela de civismo y solidaridad, debe primar el proceso más que el producto (resultado) y favoreciendo un aprovechamiento constructivo, activo y saludable del tiempo libre.

Directrices generales del entrenamiento durante la fase de iniciación deportiva: aspectos metodológicos

En el entrenamiento infantil se deben anteponer los objetivos educativos, aunque su consecución sea a medio y largo plazo, a otros objetivos más puntuales pero con menos proyección en la formación deportiva del niño o niña, ya que dicha formación es un proceso largo y complejo que no conviene acelerar en aras sólo del éxito inmediato.

Se ha reiterado que en las edades infantiles sólo se deben asentar los cimientos motores del joven deportista, siendo conscientes de que las lagunas que queden en su esquema motor, más adelante serán muy difíciles de corregir.

Sin embargo, a veces se acelera el proceso porque la sociedad, o incluso los mismos progenitores, pretenden ser ambiciosos, exigiendo programas acelerados y rendimientos a corto plazo, sin tener en cuenta las necesidades y aspiraciones de los niños y niñas (éstos viven el presente mientras que algún padre, madre o persona que los entrena está pensando en su futuro).

En este sentido, padres y madres tienen una tremenda responsabilidad en el futuro de sus **hijos e hijas**, ya que deben:

- Organizar y enseñar a organizar su tiempo libre: compaginar tiempos de juego con sus obligaciones escolares.
- Inculcar el disfrute por la actividad deportiva, por encima de otros intereses.
- Facilitar experiencias positivas deportivas tempranas, que posibiliten la interiorización de los beneficios psicológicos y sociales
- Valorar la constancia y el esfuerzo más que los éxitos deportivos.
- Favorecer su autoestima, la cooperación, la solidaridad y el compañerismo entre adversarios, árbitros...

De esta manera, es necesario que las familias tengan una buena formación deportiva, para que comprendan que la actividad físico-deportiva favorece el desarrollo integral de sus hijos e hijas como personas, y no los sometan a presiones

competitivas ni a expectativas de éxito, ya que más tarde se pueden convertir en frustraciones si no han sido satisfechas dichas ilusiones.

Debemos partir, por tanto, de la premisa de que lo primero debe ser educar y si queremos favorecer una "educación deportiva", la clave no está en el qué enseñar (competencia motriz) sino en el cómo enseñar, ya que el deporte no es esencialmente educativo (como valor intrínseco). La educación se debe conseguir a través de una vivencia participativa y responsable, cuyo propósito debe ser favorecer: la autonomía personal y la emancipación; la inserción e integración cultural; y el compromiso social.

En este sentido, en la escuela deportiva, al niño o a la niña hay que educarlos en tres vertientes:

- como *practicante*: que asimile conocimientos, capacidades y actitudes para aprender destrezas deportivas, valorar aspectos relacionales, relativizar éxitos y fracasos ...
- como *espectador*: respeto a rivales, árbitros, etc, valorar el juego limpio, saber interpretar el juego ...
- como *consumidor y ciudadano*: que sean críticos ante los mensajes publicitarios; valoración de productos en función de marcas, precios, necesidades reales ...

Esta función educativa es tremendamente importante ya que es frecuente observar, durante las competiciones deportivas en edades tempranas, a personas adultas "dirigiendo-entrenando" a jóvenes deportistas, donde su único fin parece ser la victoria por encima de todo, pareciendo más un *fanático aficionado* que un *educador-pedagogo*.

Evidentemente, no todos los responsables técnicos del deporte infantil tienen la misma forma de proceder, pero lo que sí deberían tener todos es un perfil pedagógico determinado que vamos a intentar configurar a través de las siguientes directrices psico-pedagógicas:

- El Profesorado, como mediador del conocimiento, es la pieza clave en el proceso: si está poco motivado, tiene pocos conocimientos técnicos y pedagógicos o si crea demasiado estrés psicofísico en los escolares favorecerá el abandono de los mismos.
- Debe tener presente que educar no es adiestrar (como a los animales) y que sus acciones tienen más fuerza que sus palabras (modelo a imitar por niños y niñas).
- Favorecer la participación del alumnado en el pro-

ceso organizativo (toma de decisiones, metodología participativa, aprendizaje cooperativo ...).

- Favorecer la educación en valores individuales y sociales (respeto, control de impulsos, juego limpio, superación ante adversidades, aceptación de compromisos, personalidad, esfuerzo, voluntad, disciplina, coraje, espíritu de equipo, etc.).
- Potenciar el diálogo, la socialización y la coeducación (equipos mixtos), donde no se encuentren elementos de discriminación.
- Mejorar su capacidad crítica y reflexiva, fomentando la autoevaluación y la reflexión-acción (que vivencie las consecuencias de sus descubrimientos), disminuyendo el grado de insatisfacción que provocan las derrotas o fracasos
- Trasladar el respeto a normas, compañeros y adversarios, siendo importante que todos realicen funciones de arbitraje en algún momento.
- Favorecer la libertad de elección y participación (diversificar la oferta), presentando tareas asequibles a las posibilidades de cada cual.
- Clara funcionalidad de los aprendizajes (inteligencia motriz).
- Primar la satisfacción por el movimiento, basando el programa en los intereses y necesidades de los escolares, principalmente los lúdicos (propiciar "caras felices").
- Se deben respetar las reacciones fisiológicas y psicológicas del desarrollo, rechazando los máximos rendimientos en edad infantil, siendo mejor cargas livianas y frecuentes que entrenamientos intensos y distantes.
- Favorecer la comprensión mental de la actividad, lo que repercutirá en un aumento de la motivación, disposición y autonomía. Así, antes de ejecutar es impor-

tante comprender (estimular en vez de ordenar), teniendo presente que nunca el tecnicismo debe superar el trato humano.

- Se debe conseguir un aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas y específicas, de forma correcta y eficaz, pero potenciando la capacidad creativa y productiva en esta etapa, evitando la especialización precoz, los modelos estereotipados y los esquemas rígidos.
- Dar la posibilidad de jugar a todos y todas sin favoritismos ni imposición de resultados. Preferentemente se deben realizar competiciones multideporte, con un enfoque pedagógico y nunca como fin en sí mismo.
- Resaltar la importancia de una buena relación afectiva entre los jugadores y jugadoras, así como una buena educación ante ellos (no sirve de nada saber mucho si después no sabes "llegar" al alumnado). Por tanto, no hay que excederse en gritos o en críticas, ya que el grito, el enfado y el castigo pierden su efectividad cuando se hacen habituales, pudiendo ser útiles en momentos determinados.
- Es muy conveniente favorecer la autoestima del niño y de la niña, corrigiendo y aplaudiendo las cosas bien hechas, pero siempre debemos mantenernos equilibrados emocionalmente (no ser un "hincha").
- Tener paciencia y motivar siempre, siendo conscientes de la importancia de dar, de forma continuada, conocimiento de los resultados (feed-back externo), durante y después de la ejecución (no sólo cómo lo han hecho, sino cómo mejorar y si saben detectar por sí solos los errores), evitando las críticas negativas.
- Todas las clases o entrenamientos deberán estar totalmente preparados, evitando la improvisación, y deben ser analizados al final ("toda experiencia vivida que no es reflexionada, no sirve para nada").

