

LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE

Una mirada desde la psicomotricidad.

Claudia Zampa¹

Resumen

El S.N.C no funciona por sí solo, sino en interacción profunda con el medio ambiente. Esta interacción está mediada por la actividad motriz.

Todo aprendizaje necesita fijación de posturas, posiciones y actitudes que permitan “equilibrio útil”, que servirá para desarrollar destrezas motoras y más adelante la aparición de la potencialidad corporal, que posibilitará una eficaz inhibición de la información corporal para lograr el desarrollo de aprendizajes simbólicos, lingüísticos y el manejo de instrumentos.

La experiencia del juego señala los primeros encuentros con la realidad, los primeros descubrimientos, el contacto con uno mismo y la revelación conciente-inconsciente de nuestra humanidad.

En el final de la etapa preescolar, el niño pasa del juego ilusorio al real, aprende a moverse en un espacio que le ofrece dificultades y participa en juegos con reglas. Esta evolución, desde el pre-juego al juego reglado lo prepara para pasar, (10 años) a los juegos sociales (juego de proeza y grupo organizado), basamento de los juegos de competición y anuncio de los deportes individuales. El que juega crea, y esta actitud lo ha llevado al desarrollo de potencias y valores, cuya defensa incentiva la expresión de habilidades y capacidades.

En la sociedad actual, tan lejos de la naturaleza, es habitual comprobar que el niño es sometido a una reducción de posibilidades creativas y de movimientos (sobre todo en la semana). En las grandes ciudades principalmente, son obligados a una actividad desenfrenada en el fin de semana; por ello los deportes grupales incorporan a niños cada vez más pequeños (categoría mini y pre-mini), alentando a niños de 4 años, que no están preparados psicológicamente ni motrizmente para la práctica deportiva. Así se suprime el contenido del juego, creando frustración, tristeza, y el abandono de la actividad.

En gimnasia y deporte, deben respetarse las etapas del desarrollo para superar las propias ataduras, conocer los demás, y el crecimiento de un cuerpo sano, que crece y se desarrolla como una totalidad psicofísica, integrada al medio con el que se desarrolla.

Palabras clave: juego – gimnasia - deporte

Abstract

The importance of respecting development stages in sports.
The psycho-motricity vision

CNS does not function by itself, but deeply interacting with environment. This interaction is made through motor activity.

¹ Licenciada en Fonoaudiología. Docente e Investigadora. Responsable del Servicio Reeducación de la Voz. Área Foniátrica. Universidad Nacional de San Luis. Correo: chzampa@unsl.edu.ar

Every learning needs postures, positions, and attitudes fixation that allow the "useful balance". This will be useful to develop motor skills and, in the future, the body potential appearance, which will make it possible to inhibit efficiently the body information in order to acquire symbolic, linguistic, and tool management learning development.

The game experience points out the firsts encounters with reality, the firsts findings, the contact with one-self, and the conscious-unconscious revealing of our humanity.

By the end of pre-scholar stage, the children go from illusion to real game, they learn to move in a space with difficulties, and get involved in ruled games. This evolution, from pre-game to ruled game prepares them to go to social games (around 10 years). These are skill games and organized groups, the foundation of competition games and which are announcing individual sports. Those persons who play create, and that attitude has taken them to develop potentials and values which they defend giving place to the expression of capabilities and skills.

In our days society, so far away from nature it is common to see that children are submitted to a reduced possibility of creation and movements (specially during the school days). Mainly in big cities they are forced to an outrageous activity during the weekends, that's why group sports have younger and younger children (mini and pre-mini categories). So children aged 4 are encouraged to do some sports practice they are not ready for, neither psychologically nor in their motor development. So the game content is suppressed, giving place to frustration, sadness, and the activity dropout.

In gym and sports, development stages must be respected in order to overcome personal restrains, to know people, and to grow a healthy body which develops as a psycho-physical whole involved with the environment.

Key words: game - gymnastics - sports

Introducción

El S.N.C (sistema nervioso central) no funciona por sí solo, sino en interacción profunda con el medio ambiente. Esta interacción esta mediada por la actividad motriz.

El movimiento está presente desde la concepción y durante toda la vida del ser humano, es la manifestación fundamental del desarrollo del hombre y posibilita su relación con el mundo y con los demás, característica inherente a la condición humana.

Todo aprendizaje necesita fijación de posturas, posiciones y actitudes que permitan adquirir el equilibrio justo, que servirá para desarrollar destrezas motoras y más adelante la aparición de la potencialidad corporal, que posibilitará una eficaz inhibición de la información corporal para lograr el desarrollo de aprendizajes simbólicos, lingüísticos y el manejo de instrumentos. Esto requiere un cuidadoso control neurolaberíntico del niños y de un adecuado desarrollo psicomotor humano.

La psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades intelectivas por intermedio del movimiento.

Una secuencia motriz se compone de pasos que culminan con la ejecución:

- el reconocimiento y la implementación del objeto
- la proyección cinética
- la ejecución misma, la realización

Para organizar un acto psicomotriz, una manifestación expresiva son necesarios: *Operadores Motrices* (el aparato biomecánico disponible), *Operadores Psíquicos* (la idea de lo que hay que hacer y la representación del movimiento) y *Operadores Psicomotrices* (la realización funcionante, la ejecución misma de la función). Estos operadores se conjugan en el hacer significativo del sujeto.

Es decir, para ejecutar un movimiento con sentido antes de la acción puramente perceptiva, está en juego el deseo de hacerlo, luego hará falta el aparato motor que la posibilite, y por último la ejecución del acto motor, la realización.

Nuestro cuerpo, con sus movimientos es el instrumento a través del cual se realiza todo lo que hacemos: conocer el mundo, los objetos, realizar acciones, conocer y relacionarse con otros seres humanos.

Es así como se va organizando la capacidad motora de acuerdo a la modulación nerviosa y los estímulos del ambiente.

A partir de un desarrollo psicomotor adecuado, se constituyen los procesos de desarrollo de la personalidad del niño. Es decir:

- El desarrollo de aspectos cognoscitivos.
- La capacidad de atención.
- La memoria.
- El desarrollo de nociones lógicas.
- El manejo del lenguaje, de la comunicación.
- El manejo de situaciones angustiosas.
- La capacidad de relación.

El desarrollo psicomotor no se relaciona solamente con un buen desarrollo físico, sino que es base para poder:

pensar - analizar - deducir - establecer relaciones de causalidad - percibir cantidades y tamaño - comparar - adquirir noción de número - realizar operaciones aritméticas - resolver problemas - leer - escuchar - copiar - transcribir lo que se escucha.

Un buen desarrollo psicomotor también constituye un enfoque apropiado en relación al desarrollo emocional. El manejo de emotividad y el enriquecimiento y armonía de las relaciones sociales, implica control y dominio de las funciones psicomotoras. Las alteraciones emocionales: angustia, rechazo, agresividad, tienen manifestaciones tónicas y posturales que pueden bloquear al niño y obstaculiza su desarrollo.

A través del dominio del cuerpo, como instrumento para actuar, se podrán realizar acciones a cualquier nivel de complejidad. Desde acciones psicomotoras simples hasta las acciones simbólicas y mentales a nivel creativo, pudiendo lograr equilibrio emocional y buen manejo de las relaciones con los demás.

La actividad que se realiza desde el principio (nacimiento) es jugar. El lactante juega con su cuerpo y, mediante la realización de una serie de movimientos aparentemente no relacionados entre sí, arbitrarios y torpes, se conoce, modela y prepara engramas mentales imprescindibles para la adquisición de una función nueva.

A medida que crece y puede emitir sonidos, desplazarse y adquirir la posición vertical, hablar y mejorar su coordinación neuromuscular y transforma su pensamiento concreto en abstracto, sigue realizando ejercitación física, y jugando primero solo, luego junto a otro y finalmente con otro.

La actividad física, comienza por la acción muscular aislada, sigue con el movimiento segmentario y culmina con las configuraciones cinéticas como expresión de una totalidad antropológica.

Es importante ver las diversas formas y combinaciones de los ejercicios físicos dentro de la educación física.

Educación Física

Objetivos: es el desarrollo de capacidades y habilidades físicas, la transmisión de conocimientos generales y el desarrollo de cualidades psíquicas de la personalidad.

Los ejercicios de la clase de educación física son movimientos seleccionados pedagógicamente, que influyen de manera positiva en el desarrollo de las capacidades

físicas, en el dominio de las habilidades motrices, en los elementos técnicos deportivos y en el desarrollo de esferas importantes de la personalidad. Las diversas formas y combinaciones de los ejercicios físicos han dado origen a las tres manifestaciones más generalizadas de la ejercitación:

JUEGO, GIMNASIA Y DEPORTE

Juego

El juego ocupa un lugar muy importante hoy tanto dentro del campo pedagógico, psicológico y artístico no sólo para los niños sino también para los adultos.

Como dice Pescetti, "el juego es una herramienta de la libertad". Como nos vamos olvidando de jugar, buscamos espacios donde esto esté habilitado para poder desplegarlo.

El objetivo del juego no puede ser otra cosa que jugar. Lo más interesante del juego es que permite que la persona interactúe, asimile, comprenda espontánea y orgánicamente las posibilidades y los límites que le ofrece determinado material o propuesta, en definitiva la realidad.

Por lo tanto el juego es:

- una necesidad vital
- contribuye al equilibrio humano
- es una actividad exploradora, de aventura y experiencia
- es medio de comunicación y de liberación bajo una forma permitida
- es un proceso de educación completa, indispensable para el desarrollo físico, intelectual y social del niño.

El juego ofrece al bebe una larga serie de experiencias que responden a necesidades específicas de la etapa del desarrollo, y que le señala los primeros encuentros con la realidad, los primeros descubrimientos, el contacto con uno mismo y la revelación conciente-inconsciente de nuestra humanidad.

El juego forma y dispone para expresiones y funciones superiores, educa para estar consigo mismo; enseña a observar, a inventar, a sentir, a sacar conclusiones personales; estimula el coloquio interior y el juicio crítico.

El niño, por medio del juego regula sus funciones sensoriales y motrices, aprende a utilizar lo que lo rodea y los medios de su propio organismo, formando el "ir y venir" hacia el mundo motor o sensorial, cuyo desarrollo lo lleva a integrarse a la realidad.

La infancia tiene como fin el adiestramiento por el juego de las funciones tanto fisiológicas como físicas.

En el mundo de la experiencia infantil, el niño descubre sus sentimientos, se entiende a sí mismo, siente y entiende a los demás.

No es una actividad imitada de los adultos, sino descubrimiento de la vida adulta. Sin juego la infancia no tendría historia.

El niño, mediante distintos tipos de juegos, utiliza primero su propio cuerpo, luego la capacidad de éste de emitir sonidos, más tarde objetos (no por lo que son, sino para que sirven), a continuación una actitud de exploración – manipulación y su capacidad de construcción – destrucción – desorden – imitación para introducirse en el mundo ilusorio, el de la fábula y la fantasía. Entonces ya no juega solo, o al lado de otro niño sino que lo hace con un par. Al relacionarse e intercambiar gestos, los niños forman una sociedad en la que efectuarán el aprendizaje de la de los adultos, a la que después se incorporarán. En la base de la sociedad infantil subyace un factor puramente instintivo: la necesidad del otro, que se enriquece con la capacidad de imitación.

Dentro de la Educación física los juegos ocupan un lugar preponderante por su gran valor en:

- los procesos psicológico: *cognitivos* (sensaciones, percepciones, pensamiento, lenguaje, memoria, atención, etc.), *afectivos* (emociones y sentimientos) y *volitivos* (valor, decisión, perseverancia, iniciativa, independencia, dominio, etc.);
- desde el punto de vista biológico, los juegos de movimiento actúan sobre el cuerpo en su conjunto, ayudando al desarrollo del en general del sujeto.
- Desde el punto pedagógico permite desarrollar rasgos educativos como disciplina, responsabilidad, trabajo en equipo y ayuda mutua, etc.

La gimnasia

Son ejercicios físicos generales que se realizan individualmente, con instrumentos o sin ellos, en pareja o en grupo, donde se:

- Desarrollan las capacidades físicas del sujeto y mejora su postura,
- Perfecciona en forma sistemática las habilidades motrices básicas, y
- Contribuye al desarrollo de habilidades motrices deportivas.

La gimnasia básica desempeña un papel significativo en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, y en el desarrollo de las habilidades motrices básicas: correr, lanzar, saltar, girar, etc.

La gimnasia rítmica contribuye también al desarrollo de las capacidades físicas, pero en especial a las capacidades coordinativas y a la movilidad. Desarrolla rasgos cualitativos del movimiento como ritmo, fluidez y armonía.

El deporte

Se caracteriza por su exigencia de rendimiento competitivo, en la que el equipo o jugador individual está subordinado a reglas oficiales establecidas nacional e internacionalmente.

La Enseñanza requiere de un periodo largo y una metodología que contemple diferentes niveles de desarrollo de los elementos técnicos como la adquisición de fundamentos, consolidación y aplicación.

Para no caer en errores, y perjudicar el desarrollo y maduración psicofísico del niño es fundamental conocer que hay ciertas etapas que deben ser respetadas, no como una estructura inamovible, sino conocer que en ciertas edades el niño no se encuentra preparado para determinadas cosas ni física ni emocionalmente. Esto se debe a que aproximadamente de:

- 0-2 años: enderezamiento, sentarse, pararse, caminar y tomar conciencia de su cuerpo. Usa sus miembros para tomar objetos, trasladarse, reptar, gatear; luego, perfecciona la postura erecta, la marcha.
- 2-3 años: coordinación de los movimientos, capacidad de simbolización y lenguaje.
- 3-5 años: equilibrio, manejo de segmentos, correr, marcha automatizada y rítmica, saltos. Orientación espacial y organización temporal. Precisión en la coordinación fina.
- 5 años: etapa de diferenciación y análisis. Pensamiento de análisis lógico. Simbolización. Actividades expresivas. Preparación para la lecto-escritura. Aumento de la capacidad respiratoria (gimnasia).
- 6 años: progreso armónico en el esquema corporal, dominancia lateral, espacio - tiempo, equilibrio, postura y respiración (andar en bicicleta, usar instrumentos, escribir, hacer trenzado, etc.)

Es decir, en el final de la etapa preescolar, el niño pasa del juego ilusorio al real, aprende a moverse en un espacio que le ofrece dificultades y participa en juegos con

reglas. Esta evolución, desde el pre-juego al juego reglado lo prepara para pasar, (10 años) a los juegos sociales (juego de proeza y grupo organizado), basamento de los juegos de competición y anuncio de los deportes individuales. El que juega cree, y esta actitud lo ha llevado al desarrollo de potencias y valores, cuya defensa incentiva la expresión de habilidades y capacidades.

Conclusión

En la sociedad actual, tan lejos de la naturaleza, es habitual comprobar que el niño es sometido a una reducción de posibilidades creativas y de movimientos (sobre todo en la semana). En las grandes ciudades principalmente, son obligados a una actividad desenfrenada en el fin de semana; por ello los deportes grupales incorporan a niños cada vez más pequeños (categoría mini y pre-mini), alentando a niños de 4 años, que no están preparados psicológicamente ni motrizmente para la práctica deportiva. Así se suprime el contenido del juego, creando frustración, tristeza, y el abandono de la actividad.

Esto no solo frustra el proceso natural del niño en la sociedad infantil (hecho fundamental para ser un adulto sano) sino que pueden propiciar conductas autistas, regresión a etapas anteriores. La educación física no debe quemar etapas, sino respetar la sucesión de adquisición de engramas mentales y físicos, debe elegirse no sólo las tareas, sino también la forma de realizarlas. En función de generar el valor de disfrutar por el esfuerzo realizado y no la satisfacción por derrotar a otro.

A partir de los 8 – 9 años, surge el deseo de destacarse, es en ese momento que se puede comenzar con la disciplina deportiva. El deporte tiene su sabor en la medida que respete y derive de la Educación física. El rendimiento deportivo es objetivo, prescindente del sujeto. El rendimiento en educación física es subjetivo, no valora la marca alcanzada, sino las condiciones y el esfuerzo del sujeto. El deporte competitivo busca el rendimiento máximo, lo que lleva a producir una elite. En Educación Física el interés se centra en cierto rendimiento y sus consecuencias sobre el ser humano. El Deporte busca el rendimiento máximo, la Educación Física el rendimiento óptimo. El niño es una totalidad, una unidad compuesta por partes independientes en sí mismas, pero dirigidas hasta un todo que las condiciona. Encasillar a un niño, sacarlo del mundo de la fantasía, la alegría, de la ilusión, es formar un hombre sin conciencia de libertad.

La Educación Física abre el camino a la autenticidad de la expresión cinética, a un encuentro con el propio cuerpo, una comunicación con la naturaleza, respetando la espontaneidad.

En gimnasia y deporte, deben respetarse las etapas del desarrollo para superar las propias ataduras, conocer los demás, y el crecimiento de un cuerpo sano, que crece y se desarrolla como una totalidad psicofísica, integrada al medio con el que se desarrolla.

BIBLIOGRAFÍA

- BANDET. J. "Enseñar a través del juego". Editorial Fontanella. Barcelona (1975).
- DE BORJA SOLÉ. M . "El juego infantil. (Organización de las ludotecas)". Ediciones Oikos-Tau. S.A. Barcelona. (1980).
- Da Fonseca, Víctor. "Manual de observación psicomotriz." Editorial Inde Publicaciones. España. 1998.
- DECROLY. Y MONCHAMP. "El juego educativo iniciación a la actividad intelectual y motriz". Ediciones Morata. España (1986).

- GARVEY. C. "El juego infantil". Serie Bruner. Ediciones Morata. España (1981).
- MOYTES. J.R. "El juego en la educación infantil y primaria". Ministerio de Educación y Ciencia. Ediciones Morata. Madrid (1990).
- Jiménez O., J. - Jiménez de la Calle, I. "Psicomotricidad. Teoría y Programación". Editorial Escuela Española. España 1997.
- Levin, Esteban. "La Clínica Psicomotriz." Ed. Nueva Visión. Última edición.