

TEMA N°18: (específic) Desenvolupament de les habilitats. Principis fonamentals de l'entrenament. Adequació de l'entrenament en l'activitat física dels cicles d'educació primària

1. Resum

- ☑ Introducció
- ☑ El desenvolupament de les habilitats.
- ☑ Principis fonamentals de l'entrenament.
- ☑ Adequació de l'entrenament en l'activitat física en els cicles d'educació primària.

2. Introducció

L'estudi dels principis sobre els quals s'ha de construir l'entrenament són diversos. La gran majoria conceben l'entrenament com un treball per a obtenir un alt rendiment motor.

Ara bé, en l'etapa d'educació primària l'estat evolutiu de l'individu ens fa partir d'una concepció allunyada de l'alt rendiment i més propera a l'assentament de les bases motrius en construcció.

Fugirem doncs de l'especialització motora i buscarem un desenvolupament global. Partirem de l'estat evolutiu de l'infant i de les seves necessitats reals.

Malgrat la nostra concepció difereix molt de la cerca de resultats esportius, serà important conèixer els principis fonamentals de l'entrenament. Aquests són principis que respecten el desenvolupament fisiològic i didàctic de l'individu més enllà de l'objectiu final que persegueixi (utilitari, higiènic i socio-intelectual).

3. El desenvolupament de les habilitats.

3.1. Concepte d'habilitat

Entenem per habilitat el resultat de la combinació qualitativa i quantitativa del moviment. La realització d'una tasca motora porta implícita una capacitat perceptiva propioceptiva i exteroceptiva que en combinar-se amb una capacitat física es pot convertir en moviment. Dit amb altres paraules, hi ha un aspecte qualitatiu del moviment (capacitat perceptiva) i un aspecte quantitatiu del moviment (capacitat física –força, resistència, velocitat, flexibilitat-). L'habilitat motriu és el resultat de la combinació d'aquests dos aspectes del moviment.

3.2. Fases de desenvolupament de les habilitats

Aquestes fases no són rígides, sinó que són un continu en constant creixement.

1. *Desenvolupament de les habilitats perceptives a través de les tasques motrius habituals. 4-6 anys.*
Tasques locomotores i manipulatives sense importar-nos els factors quantitatius.
2. *Desenvolupament de les destreses i habilitats bàsiques. 7-9 anys*
Passa del "ser capaç de fer" al "ser capaç de fer millor". Etapa d'estabilització, fixació i refinament motor.
3. *Iniciació a les tasques motrius específiques. 10-13 anys.*
Comença a aparèixer la condició física amb cert tractament específic. Destaquen les habilitats relacionades amb els esports.

4. Desenvolupament de les tasques motrius específiques. 14-17 anys.
Encara que existeixi la polivalència aquesta està restringida. Hi ha experiència variada, però en un espectre esportiu més reduït. Augment de l'èmfasi en la condició física.

4. Principis fonamentals de l'entrenament.

Són principis que busquen una millora de rendiment i execució més enllà de quins són els objectius o exigència final. Es regeixen per principis fisiològics i d'ensenyament.

4.1. Unitat funcional

Davant un esforç l'organisme funciona com un tot. Tots els sistemes (circulatori, respiratori, endocrí, ...) responen encara que un pugui predominar sobre altra.

4.2. Multilateralitat

La preparació multifacètica fa obtenir millors resultats en resultats posteriors. És a dir, millor preparar-se amb diversitat motora en els primers anys d'entrenament i en els períodes preparatoris d'una temporada.

4.3. Especificitat

El rendiment posterior en un esport concret s'obtindrà si es treballen els factors específics d'aquella modalitat.

4.4. Individualitat

Les càrregues d'esforç han de ser individualitzades. Un mateix volum no té els mateixos efectes en diferents individus.

4.5. Estimulació voluntària

S'ha de treballar el sistema nerviós voluntari. Amb treball passiu com el massatge no hi ha desenvolupament.

4.6. Continuitat

Els entrenaments distants no produeixen cap efecte positiu. No hi ha adaptació. Si són molt seguits pot haver sobreentrenament.

4.7. Creixement progressiu de l'esforç

L'esforç ha d'anar creixent mica en mica. Si no ho fem el cos s'habitua a aquell nivell d'estímul s'adapta i ja no hi ha millora per seguir progressant.

4.8. Sobrecàrrega

Aquest principi controla l'umbral mínim d'esforç necessari perquè hi hagi adaptació a l'esforç i la màxima tolerància a un esforç.

4.9. Transferència

Com uns exercicis poden influir en la realització d'altres tasques. Aquesta influència pot ser positiva, negativa o neutra.

5. Adequació de l'entrenament en l'activitat física en els cicles d'educació primària

Els principis de l'entrenament tenen una clara funció de cerca del rendiment. A l'educació primària ens allunyarem d'aquesta búsqueda. Ha de prevaler la voluntat de contribuir a una formació integral de la persona. A l'Educació Primària s'han de posar les bases per a aconseguir un rendiment futur, però mai buscarem un rendiment immediat.

Ara bé, coneixent quin és el moment maduratiu del nostre alumnat tant física com psíquicament i sabent quins són els principis fonamentals de l'entrenament haurem de procurar que l'activitat física tingui en compte diferents aspectes:

- Respectar els períodes de recuperació entre una i altra càrrega de treball.
Relació amb el principi de sobrecàrrega.
- Evitar esforços màxims tot controlant la respiració dels alumnes. Hauria de ser natural, no forçada.
Principi de sobrecàrrega i continuïtat de l'esforç.
- Prioritzar la resistència aeròbica i treballar-la respectant les diferències que pugui haver en l'alumnat.
Multilateralitat i individualitat.
- Treballar progressivament la dificultat motora tot respectant les limitacions dels alumnes.
Principi d'estimulació voluntaria i individualitat.
- Treballar amb gran varietat de moviments. A Cicle Superior la varietat ha de seguir existint si bé poden estar lligats a esports específics. Encara el ventall serà ampli.
Principi d'especificitat i transferència

En qualsevol cas i per tal que la motivació provoqui una major i millor participació les sessions hauran de ser de caràcter lúdic i amb un alt percentatge de treball grupal.