



# Eskola Kirola Programa Programa de Deporte Escolar

Nº 12  
ZBK



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa



[www.gipuzkoa.net/kirolak](http://www.gipuzkoa.net/kirolak)



2004. KIROLAREN BIDEZKO HEZIKETAREN URTE EUROARRA



## VI. ESKOLETAKO IKASLEEN BILAKAERA ADINAREN ARABERA VI. LA EVOLUCIÓN DE LOS ESCOLARES EN ESTAS EDADES

“Eskoletako ikasleen bilakaera adinaren arabera” ataleko 2. zatian, Ricardo Jiménez Kirol Hezkuntzako Medikuntzan aditua elkarrizketatu dugu. Bestiak beste kirol jarduerak umeen garapen fisikoa kontuan izan behar duela planteatzen du eta hortaz, epez-epez gaitasun desberdinak landu behar direla aipatzen du. Ildo horretan kirola eta osasuna uztartzeko gomendioak ere eskaintzen ditu.



> Ricardo Jiménez  
Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Entrenador Nacional de Atletismo. Grupo KIROLBIDEA S.L. (Clínica Quirón-Donostia)

■ En edad escolar los niños están en una etapa de continuo desarrollo. ¿La programación de la actividad deportiva ha de estar en consonancia con esta etapa?

Lógicamente, ya que la actividad deportiva debe subordinarse al propio desarrollo físico y ser además un elemento decisivo para que éste sea armónico, así como para evitar problemas derivados de actividades inadecuadas según edades.

■ ¿Qué habilidades se desarrollan o descubre el menor en estas edades?

En la primera etapa de la edad escolar (3-6 años) el niño se orienta más por acciones que por conceptos; buscaremos coordinación y equilibrio e iniciaremos el aprendizaje de patrones básicos de movimiento: correr, saltar...

En el período de 6 a 10 años, ya es más consciente y sigue reglas establecidas, estando capacitado para comprobar la eficacia de sus movimientos. Puede iniciarse en la velocidad (reacción) y en la resistencia aeróbica a base de juegos...

Entre los 11 y los 13 años en la que se considera “edad de oro del aprendizaje motor” debe aprovecharse especialmente para el aprendizaje de las técnicas. Puede empezar a sistematizarse el trabajo de velocidad y resistencia e iniciarse el trabajo de fuerza.

Entre los 14 y los 16 ha de comenzar la preparación orientada a la especialización (especializarse también es decidir entre deporte recreativo y deporte competitivo), puede reglarse el trabajo de fuerza e iniciarse el trabajo anaeróbico.

■ ¿ Cree que la iniciación polideportiva, el practicar una serie de deportes, encaja en las necesidades que está planteando en lo que a descubrir habilidades se refiere?

El aprendizaje del mayor número de patrones de movimiento y habilidades técnicas resulta indudablemente enriquecedor para el niño, si bien lo realmente importante es que aquello que se trabaje, se haga de acuerdo con las leyes biológicas de crecimiento y desarrollo esbozadas en la pregunta anterior, más que con el hecho de que se practiquen diversos deportes.

Muchos deportes mal trabajados pueden resultar peor que uno solo con profesores cualificados y que respete lo mencionado anteriormente.

“Umeekin lan zehatz bat planteatzerakoan hazkundearen lege biologikoak kontuan izan behar ditugu”

■ Desde una perspectiva de salud o médica ¿ Es necesario que el menor sea consciente de los beneficios y no sólo aquellos referidos al propio disfrute personal, a la alternativa de ocio y de relación con los demás que le plantea la actividad física, sino a los beneficios para nuestro cuerpo y salud que reporta el deporte?

Indudablemente. El ser humano está “concebido” para el movimiento y precisamente la civilización del ocio que nos toca vivir “anquilosa” organismos que ahora tienen, gracias a los avances de la ciencia, unas expectativas de vida muy superiores a los siglos precedentes. Por ello resulta importante que la actividad física en el niño le resulte gratificante y aprenda a valorar los beneficios físicos y psicológicos que le reporta para que de esa forma siga siendo siempre un deportista activo aunque no tenga aptitudes o interés por formar parte del deporte profesional que –pese a las páginas que ocupa en los medios de comunicación– no deja de ser a una minoría.

■ ¿ Esto iría ligado a la aceptación y comprensión de unos hábitos de vida saludables aplicables para el resto de nuestra vida?

Claro. La actividad física regular entre otras cosas ayuda a autodisciplinarse y a adquirir unos hábitos sanos en las edades en que más fácil puede resultar dejarse arrastrar por otro tipo de “diversiones”. Por eso resulta muy importante que los padres fomenten y apoyen –en el buen sentido– estas actividades y que no se creen antagonismos absurdos deporte–estudios.

■ ¿ Es necesario reivindicar una protección del menor ante propuestas que sólo buscan una especialización deportiva mediante entrenamientos y métodos más que rígidos, y que vulneran principios básicos de desarrollo?

Como ya he mencionado anteriormente existen unas leyes biológicas que deben ser respetadas. Ocurre que en demasiadas ocasiones, especialmente cuando los niños destacan en algún deporte que en muchos casos se relaciona con un desarrollo acelerado y que por tanto plantea una situación engañosa, el entorno (padres, educadores, monitores...) saca la actividad de su contexto.

Con ello se plantea una situación nociva desde el punto de vista de la maduración física y altamente peligrosa para la evolución psicológica. Por eso un antiguo dicho con el que termino ha de hacernos reflexionar a todos: “Quien llega a campeón antes de los 18 años, ha perdido gran parte de sus posibilidades deportivas”.

“Ohiko ekintza fisikoak norbera disziplinatzea eta osasun printzipioak bereganatzea ahalbideratzen du”

**HURRENGO ZENBAKIA / PRÓXIMO NÚMERO**

- VII JOKO ARAUTEGIAK EGOKITZEA
- VII LA ADECUACIÓN DE LOS REGLAMENTOS DEL JUEGO