

TEMARIO ESPECÍFICO MONITOR DEPORTIVO.

ÍNDICE

TEMA 1.- COMETIDOS Y FUNCIONES DE MONITORES DEPORTIVOS QUE PRESTAN SERVICIOS. PLAN DE IGUALDAD EMVIPSA.

TEMA 2. CONCEPTO Y ORIENTACIONES DEL DEPORTE ACTUAL.

TEMA 3. EL MUNICIPIO Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS.

TEMA 4. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. EVOLUCIÓN Y FACTORES.

TEMA 5. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TEMA 6. LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. CALENTAMIENTO, PARTE PRINCIPAL Y VUELTA A LA CALMA.

TEMA 7. ENSEÑANZA ELEMENTAL DE LA NATACION SEGÚN EL PLANTEAMIENTO UTILITARIO. OBJETIVOS Y CONTENIDOS. CURSOS Y ALUMNOS. TIPOS DE PISCINA Y MATERIAL AUXILIAR.

TEMA 8. LOS ESTILOS DE NATACIÓN.

TEMA 9. PÁDEL. FUNDAMENTOS Y METODOLOGÍA. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

TEMA 10. PILATES. OBJETIVOS EN EL DEPORTE MUNICIPAL. CRITERIOS DE ACCESO A NIVEL AVANZADO.

TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS. PROTOCOLO PAS. REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP).

TEMA 12. SOCORRISMO ACUÁTICO. FUNDAMENTOS, FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS.

TEMA 13. JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA. DEPORTES, CATEGORÍAS Y COMPETICIONES.

TEMA 14. PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS. EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA. OBJETIVOS Y CONTENIDOS. DIFERENCIAS PEDAGÓGICAS ENTRE NIÑOS Y ADULTOS.



TEMA 1. COMETIDOS Y FUNCIONES DE LOS MONITORES DEPORTIVOS QUE PRESTAN SERVICIOS EN EMVIPSA:

COMETIDOS GENERALES DE TODOS LOS PUESTOS DE TRABAJO DE EMVIPSA:

- 1. Guardar fidelidad a la Constitución en el ejercicio de la Función Pública.**
- 2. Prestar el rendimiento adecuado en su puesto de trabajo, no llevando a cabo actuaciones que comporten inhibición en el cumplimiento de las tareas encomendadas.**
- 3. Garantizar la realización de las actuaciones en términos de tiempo, cantidad, calidad y coste, y en condiciones de objetividad, imparcialidad e independencia.**
- 4. Mantener informado a sus superiores del estado de ejecución de sus actuaciones, cursando los partes, informaciones, etc., que se establezcan, y colaborar y asistir al mismo en la realización de sus cometidos.**
- 5. Prestar a otros puestos de trabajo la información sobre su actuación, la colaboración y asistencia que sea necesaria para la realización de sus cometidos.**
- 6. No violar la neutralidad e independencia políticas utilizando las facultades atribuidas para influir en procesos de cualquier naturaleza y ámbito.**
- 7. Cumplir las normas sobre incompatibilidades.**
- 8. Prestar la obediencia debida a los superiores y Autoridades, sin perjuicio de que puedan formular por escrito las sugerencias que consideren oportunas para la mejora del Servicio.**
- 9. No abandonar el Servicio, cumpliendo la jornada de trabajo establecida. Todo empleado tiene el deber de registrar sus entradas y salidas de su centro de trabajo, y cumplimentar las firmas de control de presencia que se efectúen, salvo aquellos supuestos exceptuados de acuerdo con el Órgano competente.**
- 10. No ejercer abuso de autoridad en el ejercicio de su cargo.**
- 11. Prestar al público la máxima ayuda, información y atención posible que precise en sus relaciones con la Administración Municipal.**
- 12. No tolerar y dar cuenta de las faltas cometidas por los funcionarios y empleados subordinados.**
- 13. Tratar con consideración a los superiores, compañeros y subordinados.**
- 14. Utilizar con la debida diligencia los materiales, documentos o locales que por razón del Servicio se utilicen, evitando el deterioro o pérdida de los mismos.**
- 15. No intervenir en un procedimiento administrativo cuando se dé alguna de las causas de abstención legalmente establecidas.**
- 16. Utilizar las prendas de trabajo y de seguridad que la Empresa Municipal les facilite.**
- 17. Concurrir a los cursos de perfeccionamiento y formación profesional relacionados con el puesto de trabajo que desempeñen, previo acuerdo con la Empresa Municipal.**
- 18. Suplir y sustituir a los compañeros de trabajo en los supuestos de ausencia legal de los mismos, cuando las necesidades del servicio así lo demanden.**

19. **Integrarse temporalmente en otras Unidades Organizativas o en equipos o grupos de trabajo creados a los efectos de realización de actuaciones específicas, eliminación de crestas de trabajo, etc.**
20. **Desempeñar las funciones específicas que los Órganos de Dirección les asignen.**

FUNCIONES ESPECÍFICAS DE MONITOR DEPORTIVO EN INSTALACIONES MUNICIPALES.

1. **Aportar el nivel profesional adecuado de conocimientos, de experiencia y de comportamiento para efectiva realización, en el ámbito de su unidad, de aquellas actividades para las que capacita especialmente su cualificación profesional.**
2. **Ejecutar directamente, con las colaboraciones de que disponga, de las operaciones cualificadas o de mayor especialización profesional, además de las propias de su categoría profesional.**
3. **Colaborar y asistir el jefe inmediato en el ejercicio de sus funciones.**
4. **Mantener informado al jefe inmediato respecto de la problemática, funcionamiento y rendimientos del Grupo, cursando periódicamente los partes informaciones etc que se establezcan.**
5. **Realizar las tareas encomendadas por su superior en cuanto a actividades deportivas, dirigiendo, planificando e impartiendo las clases.**
6. **Realizar las tareas propias de socorristas, vigilando y auxiliando a los usuarios que en ese momento se encuentren en la instalación.**
7. **Acompañar e informar a los usuarios y atender ocasionalmente al teléfono.**
8. **Colaborar con las ordenanzas en tareas de traslado de materiales y reubicación de mobiliario.**
9. **Custodiar, cuidar y mantener el material de trabajo.**
10. **Realizar funciones de apertura y cierre de las instalaciones deportivas u otras que tengan a su cargo, así como los pequeños mantenimientos que requieran.**

EDIFICIOS MUNICIPALES DEPENDIENTES DEL AYUNTAMIENTO DE VELEZ-MÁLAGA

CENTROS DEPORTIVOS

- COMPLEJO DEPORTIVO PISCINA CUBIERTA (C/ Alcalde Manuel Reina, s/n)
- POLIDEPORTIVO FERNANDO RUIZ HIERRO (C/ Jaima, s/n)
- COMPLEJO DEPORTIVO VIVAR TÉLLEZ (C/ Imaginero Diego Sánchez)
- PISCINA ZONA SUR (C/ Dr. Fernando Vivar, s/n)
- POLIDEPORTIVO CALETA (Urb. Los Puntales)
- PISTAS TORRE DEL MAR (Paseo Mtmo. de Poniente s/n)
- ESTADIO JUAN AZUAGA (Avda. Juan Carlos I)
- PABELLÓN CUBIERTO DE TORRE DEL MAR (C/ Lucero, 1)
- PISCINA CUBIERTA DE TORRE DEL MAR (Cerro del Águila)
- PISTAS DE PETANCA DE TORRE DEL MAR (Paseo Marítimo)



- POLIDEPORTIVO DE BENAJARAFE (C/ Campo de la Iglesia)
- CAMPO DE FUTBOL DE BENAJARAFE (Urb. Paraiso del Sol)
- POLIDEPORTIVO DE CHILCHES (C/ El carril)
- PISCINA DE CAJIZ (Cortijo La Lomilla)
- COMPLEJO DEPORTIVO DE TRIANA (Ctra. De Vélez-Málaga)
- COMPLEJO DEPORTIVO PARQUE MARIA ZAMBRANO (C/ Pintor Antonio Hidalgo)
- CAMPO DE RUGBY EN CALETA DE VELEZ (Avda. Las Palmeras de Baviera)
- CAMPO DE FÚTBOL DE ALMAYATE (Junto al arroyo)

MERCADOS

- MERCADOS MINORISTA DE VÉLEZ-MÁLAGA (Avda. Vivar Téllez, 49)
- MINORISTA TORRE DEL MAR (C/ del Rio)
- MAYORISTA (Plaza de la Estación, Vélez-Málaga)
- MERCO-VÉLEZ (Avda. Juan Carlos I)

CULTURALES

- TEATRO DEL CARMEN (Plaza del Carmen)
- SALA DE ESTUDIOS DE TORRE DEL MAR (Avda. de Andalucía, 92)
- BIBLIOTECA DE TORRE DEL MAR (Avda Duque de Ahumada)
- BIBLIOTECA DE VÉLEZ (Avda. Vivar Téllez)
- CAFÉ TEATRO DE TRIANA (C/ Mandarino)
- CASA ARCO NAZARÍ (Plaza La Gloria)
- OFICINA DE TURISMO DE TORRE DEL MAR (CASA BAKO)
- CENTRO DE ARTE CONTEMPORÁNEO (C/ Félix Lomas, 27)
- MUSEO DE ARTE COFRADE (Iglesia de Santa María)
- HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS (C/ Doctor Eduardo Jiménez Pohey, Vélez-Málaga)
- RECINTO LA FORTALEZA CASA ESCUELA "LOS PUERTAS" (Los Puertas, 47)
- CASA PERMUTA LA VILLA (C/ Real, 3)
- CASA CASTILLO EN TORRE DEL MAR (C/ Angustias, 1)
- TEATRO LOPE DE VEGA (C/ Lope de Vega, 9) 1
- CENTRO CULTURAL NTRA. SRA. DEL CARMEN (ANTIG AZUCARERA TORRE DEL MAR)

ASISTENCIALES

- UNIDAD DE DIA S. JUAN DE DIOS (C/ Pozos Dulces)
- CENTRO DE DÍA DE VÉLEZ (C/ Malagueñas)
- CENTRO DE DÍA DE TORRE DEL MAR (C/ del Rio)
- CENTRO DE ATENCIÓN TEMPRANA (C/ Kiwi, Vélez-Málaga)
- CENTRO DE DROGODEPENDENCIA (C/ Pescadería Vieja s/n Vélez-Málaga)
- CENTRO DE DIA DE LAS MELOSAS (Pso. Mtmo. de Levante, 20)
- EDIFICIO DE ASOCIACIONES (Avda. Las Naciones)

SEGURIDAD

- ÁREA SEGURIDAD Y ARRESTO MUNICIPAL (Plaza de San Roque)

CENTROS DEPARTAMENTALES

- CASA CERVANTES (San Francisco, 20, Vélez-Málaga)
- AYUNTAMIENTO (Plaza de las Carmelitas, 1, Vélez-Málaga)
- SERVICIOS SOCIALES TORRE (Avda. de Andalucía, 112)
- LOCAL DE SERVICIOS OPERATIVOS DE TORRE DEL MAR (Viña Málaga)



- ALMACÉN SERV. OPERATIVOS TORRE DEL MAR (C/ Laureano Casquero)
- TENENCIA DE ALCALDÍA DE TORRE DEL MAR "CASA LARIOS" (C/ Manuel Azuaga "Abuelo de Torre del Mar")
- TENENCIA ALCALDÍA EN CALETA (Avda, de Andalucía, 127)
- CASA CÍVICA BENAJARAFE TENENCIA DE ALCALDÍA (Campo de La Iglesia, 31)
- CASA CÍVICA CHILCHES TENENCIA DE ALCALDÍA (Urb. Buenavista)
- CASA CÍVICA TRIANA TENENCIA DE ALCALDÍA (C/ Cañada Estudiantes, 1)
- CASA CÍVICA DE ALMAYATE (C/ Antonio Márquez Robles, 19)
- EDIFICIO MULTIUSOS DE ALMAYATE (C/ Dr. Rodríguez de la Fuente)
- TENENCIA DE ALCALDÍA ALMAYATE (C/ Dr. Rodríguez de la Fuente)
- CASTILLO DEL MARQUÉS VALLENIZA (Ctra. N-340)
- URBANISMO (C/ Joaquín Lobato, Vélez-Málaga)
- INFRAESTRUCTURAS (Plaza Angustias Coronada. Edf Pescadería Vieja)
- SALA DE LECTURAS ANTIGUA OJE (Las Tiendas, 22-24, Vélez-Málaga)
- PALACIO DEL MARQUES DE BENIEL (Plaza Palacio, Vélez-Málaga)
- ALMACÉN ARCHIVO MUNICIPAL (Callejón de Palacio)
- LOCAL DE ASOCIACIONES EN TORRE DEL MAR (Avda. de Andalucía, frente taxis)
- EDIFICIO DE LOS PÓSITOS (Plaza de la Constitución)
- TENENCIA DE ALCALDÍA DE MEZQUITILLAS-LAGOS (C/ Ruscio)
- EDIFICIO PLAN URBAN (C/ S. Francisco)
- OFICINAS OALDIM (C/ José Rivera, 5)
- EDIFICIO AZUCARERA EN TORRE DEL MAR (C/ Ntra. Sra. del Carmen)
- ANTIGUA ESTACION DE TREN DE BENAJARAFE (Ctra. Almería N-340)
- TENENCIA DE ALCALDIA DE TRAPICHE (C/ Poeta García Valverde)
- OFICINA DE JUVENTUD (C/ Alcalde Manuel Reina, s/n)
- NUEVA ESTACIÓN DE AUTOBUSES EN VÉLEZ-MÁLAGA (Explanada Estación)
- VIVERO DE EMPRESAS EN ANTIGUO MERCADO DE MINORISTAS (C/ Joaquín Lobato)
- VIVERO DE EMPRESAS PARQUE TECNOALIMENTARIO (El Trapiche) 2

CENTROS EDUCATIVOS

- NTRA. SRA. DE LOS REMEDIOS (C/ Dr. Fernando Vivar, 7)
- AUGUSTO SANTIAGO BELLIDO (C/ Reñidero, 9)
- ANDALUCIA (C/ Alcalde Manuel Reina, 8)
- AXARQUÍA (Cmo. Viejo de Málaga, s/n)
- JOSÉ LUIS VILLAR PALASÍ (C/ Doctor Laureano Casquero, 15)
- JUAN HERRERA ALCAUSA (C/ Poeta Rafael Alberti, 2)
- ROMERAL (Bda. EL Romeral)
- CEIP LAS NACIONES
- TORREJARAL (Urb. Vallemar Valleniza)
- JUAN PANIAGUA (Ctra. Almayate-Cajiz)
- ANTIGUO COLEGIO ROS ALFÉREZ (Cedido a Cruz Roja)
- CHILCHES (Ctra. Chilches s/n)
- SAN FAUSTINO (Campo de la Iglesia, Benajárfate)
- LA GLORIA C/ La Gloria)
- ESC. ADULT. M^a ZAMBRANO (Paseo Nuevo)
- ANTONIO CHECA PARVULARIO ANTONIO CHECA
- GENARO RINCÓN CAJIZ (Ctra. Cajiz s/n)
- CUSTODIO PUGAS /C/ Maestro Genaro Rincón s/n)
- BLAS INFANTE VICENTE ALEIXANDRE (C/ Haza del Rubio, s/n)
- JUAN PORRAS (Ctra. Benamargosa, 2)



- GUARDERIA LA FORTALEZA
- GUARDERIA VIRGEN DEL CARMEN (C/ Azucarera, Torre del Mar)
- ESCUELA DE ADULTOS DE TORRE (Mercado de Minoristas)
- GUARDERÍA DE CALETA DE VÉLEZ

CEMENTERIOS

- VÉLEZ-MÁLAGA (C/ cementerio)
- CALETA DE VÉLEZ (C/ Granada)
- CHILCHES (Cmno. del Cementerio)
- BENAJARAFE (El Molino)

OFICINAS DE EMVIPSA

- ADMINISTRACION Y DIRECCION (Juan Pablo II , 3 2º plta)
- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO (Cruz Verde, bajos edf. Carambola)
- OFICINA DE LA VIVIENDA (Plaza Angustias, edf. Infraestructuras)

PLAN DE IGUALDAD ENTRE TRABAJADORAS Y TRABAJADORES DE EMVIPSA

1.1. COMPROMISOS

El I Plan de Igualdad entre las trabajadoras y trabajadores de la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCUTRAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A., tiene como objetivo principal introducir la perspectiva de género en todas las actuaciones de la empresa, con la finalidad de garantizar el derecho a la igualdad de oportunidades entre las trabajadoras y trabajadores y promover su efectividad.

1.2. AMBITO DE APLICACIÓN

El I Plan de Igualdad entre trabajadoras y trabajadores de la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCUTRAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A., recoge las principales líneas de actuación de las políticas de la empresa en materia de igualdad para el periodo 2022-2025.

Exactamente, la duración de este Plan de Igualdad se extenderá desde su aprobación por el Comité Permanente de Igualdad hasta el 31 de diciembre de 2025, teniendo un periodo de vigente de 4 años.

1.3. AMBITO TEMPORAL

El Plan de Igualdad entre trabajadoras y trabajadores de la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCUTRAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A. recoge las principales líneas de actuación de las políticas de la empresa en materia de igualdad para el periodo 2022-2025.

Exactamente, la duración de este Plan de Igualdad se extenderá desde su aprobación por el Comité Permanente de Igualdad hasta el 31 de diciembre de 2025, teniendo un periodo de vigente de 4 años.

1.4. PARTES SUSCRIPTORAS DEL PLAN

El Plan de Igualdad ha sido suscrito tanto por la empresa como por el representante legal de las trabajadoras y trabajadores a través del Comité Permanente de Igualdad.

El Comité Permanente de Igualdad, ha conocido y analizado, de forma conjunta, el diagnóstico inicial en materia de igualdad realizado y ha aprobado mediante negociación el presente plan de igualdad.

Cualquier modificación legal o convencional que mejora alguna de las medidas previstas en el presente Plan quedará incorporada automáticamente, sin necesidad de pacto expreso entre las partes, sustituyendo a lo aquí previsto.

Todo ello sin perjuicio de que, a petición de una de las partes y una vez consensado entre ambas, se puedan redactar los acuerdos necesarios para la expresa sustitución de una de las medidas originales de este plan de igualdad por otra/s futura/s incorporada/s por necesidades derivadas de la legislación, como resultado de la negociación colectiva o por situaciones extraordinarias que pudiera surgir una vez aprobado el presente Plan de Igualdad.

1.5. OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales de este Plan de Igualdad entre trabajadoras y trabajadores de la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCTURAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A., son los siguientes:

- Evitar cualquier tipo de discriminación directa o indirecta en el acceso al empleo por razón de sexo.
- Asegurar un procedimiento de selección basado en criterios objetivos y no discriminatorios.
- Fomentar la participación equilibrada de mujeres y hombres en todas las áreas y niveles de la organización.
- Garantizar que un trabajo tendrá igual valor que otro cuando la naturaleza de las funciones o tareas encomendadas, las condiciones de formación exigidas para su ejercicio, los factores estrictamente relacionados con su desempeño y las condiciones laborales en las que dichas actividades se llevan a cabo en realidad sean equivalentes.
- Garantizar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el acceso a la formación.
- Evitar cualquier tipo de discriminación directa o indirecta en el trato diario con compañeras y compañeros. Fomentar una cultura de igualdad.
- Adquirir conocimientos en materia de comunicación no sexista dentro de la empresa.
- Sensibilizar a toda la plantilla en la importancia de conseguir la igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres.
- Eliminar obstáculos que impliquen discriminación en la promoción profesional y desarrollo de carrera.

- Garantizar la aplicación de los principios de igualdad, mérito y capacidad en los procesos de promoción profesional.
- Garantizar unas condiciones de trabajo igualitarias entre mujeres y hombres (clasificación profesional, retribución, tipo de contrato, puestos de responsabilidad).
- Incorporar la perspectiva de igualdad de género en la política de salud laboral y prevención de riesgos laborales de la empresa.
- Promover la conciliación de la vida personal, familiar y laboral, sin perjuicio de la carrera profesional.
- Dar a conocer y garantizar las posibilidades de conciliación existentes.
- Mejorar los derechos de conciliación reconocidos por la normativa vigente.
- Establecer acciones específicas para la selección/promoción de mujeres en puestos en los que están infrarrepresentadas.
- Garantizar unas retribuciones salariales igualitarias entre mujeres y hombres que ocupen los mismos grupos profesionales.
- Prevenir conductas de acoso sexual, laboral y por razón de sexo.

1.6. METODOLOGÍA

El Plan de Igualdad será dinámico y de desarrollo progresivo, pudiendo estar sometido a cambios constantes en función de los resultados obtenidos y de las necesidades que pudieran presentarse, por ello otra de las características será su flexibilidad, debiendo adaptarse a las diferentes situaciones que se produzcan como resultado de la puesta en marcha de las acciones acordadas.

El objetivo final, que es acabar con las posibles discriminaciones y lograr una igualdad real, se conseguirá por el cumplimiento de objetivos sistemáticos, desarrollados temporalmente hasta conseguir la igualdad efectiva entre las trabajadoras y los trabajadores de la empresa.

Para ello, se utilizará una metodología de trabajo de carácter colectivo-integral y las medidas acordadas tendrán que aplicarse de manera transversal, puesto que han de implicar a todas las áreas de gestión de la organización de la empresa.

1.7. AREAS DE ACTUACIÓN

Los objetivos generales del I Plan de Igualdad entre trabajadoras y trabajadores de la empresa la EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS, VIVIENDA, INFRAESTRUCUTRAS Y PROMOCIÓN DE VÉLEZ-MÁLAGA S.A., se enmarcan en las siguientes áreas de actuación:

- Proceso de selección y contratación.
- Clasificación profesional.
- Formación.
- Promoción profesional.



- **Condiciones de trabajo, incluida la auditoría salarial entre mujeres y hombres.**
- **Ejercicio corresponsable de los derechos de la vida personal, familiar y laboral.**
- **Infrarrepresentación femenina.**
- **Retribuciones.**
- **Prevención del acoso sexual y por razón de sexo.**



TEMA 2. CONCEPTO Y ORIENTACIONES DEL DEPORTE ACTUAL.

Introducción

Normalmente cuando nos disponemos a definir el término *deporte*, son numerosos los aspectos, características y nociones que se nos vienen a la mente. La gran complejidad de este concepto ha suscitado cierta divergencia a la hora de ser definido por los distintos autores, lo cual, unido a su evolución en el tiempo y en las distintas sociedades, ha hecho que su definición tenga cierto carácter dinámico y coyuntural. Igualmente ocurre lo mismo cuando hablamos de sus características, orientaciones y clasificaciones. A continuación, realizaremos un repaso de cómo han ido evolucionando estos aspectos en las últimas dos décadas, a través de las aportaciones realizadas por los autores más relevantes y estudiosos de esta cuestión.

Concepto de Deporte

Actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc. Como afirma García Ferrando (1990: 29), el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

En este sentido cabe destacar, pues, la de la gran complejidad a la hora de definir un concepto como el de deporte, ya que abarca la mayoría de los ámbitos de la vida humana (económico, social, político, educativo, etc.), de hecho, José María Cagigal (1981: 24) nos comenta que *“todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte”*, debido a que *“el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social”*.

Actualmente el deporte es analizado y estudiado desde muchos ámbitos como el escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado, etc., de este modo nos encontramos con definiciones del término *“deporte”* desde una perspectiva más integradora. La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) define éste como *“todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles”*.

Orientaciones del deporte

Según José María Cagigal (1979), la palabra *deporte* no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-

competición, etc. No obstante, para Cagigal todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el *Deporte-espectáculo* y el *Deporte-práctica* o Deporte para todos. El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Mientras, el deporte *praxis* estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc. De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influyen entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta.

Hoy en día, y dentro de estas dos grandes orientaciones, el concepto de Deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación, exponemos los más significativos.

Deporte escolar

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

Deporte en edad escolar

Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, y por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.

Deporte para todos

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte (Sánchez Bañuelos, 2000). Según Cagigal (1979), este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además, el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc., (Giménez, 2002).

Deporte recreativo

Según Blázquez (1999:22), el deporte recreativo *“es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”*. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica

abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado (Blázquez, 1999).

Deporte competitivo

Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

Deporte educativo

Siguiendo a Blázquez (1999), en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este sentido y conforme con Giménez (2002), pensamos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo.

Deporte de iniciación o iniciación deportiva

Hernández y Cols. (2001), definen la iniciación deportiva como *“el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”*. Por su parte Sánchez Bañuelos (1992:181), entiende que un individuo está iniciado cuando *“es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición”*. Según Romero Cerezo (1997), la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización ulterior.

Deporte adaptado

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Lógicamente, como ya podíamos haber intuido antes, las distintas orientaciones expuestas más arriba tienen interacciones, pudiéndonos encontrar en muchas ocasiones una práctica deportiva que reúne características de dos o más orientaciones del deporte,



como puede ocurrir, por ejemplo, en el caso del deporte para todos, el deporte recreativo y el deporte educativo.

TEMA 3. EL MUNICIPIO Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS.

1. Introducción

La práctica deportiva constituye hoy un fenómeno social de especial trascendencia: por una parte, se ha confirmado su importancia como elemento coadyuvante a la salud física y mental de quienes lo practican; por otra parte, se ha revelado como un gran factor de corrección de desequilibrios sociales, crea hábitos favorecedores de la inserción social, canaliza el cada vez más creciente tiempo de ocio y fomenta la solidaridad mediante su práctica en grupo o en equipo.

2. El municipio y la práctica de actividades físicas

2.1. Nacimiento y desarrollo de los servicios deportivos locales

Hace cuarenta años, las necesidades de los municipios españoles eran evidentes. Bastaba pasear por cualquier pueblo o ciudad para comprobar el estado de postración de equipamientos y servicios. Hasta entonces, la administración local había sido un apéndice de la administración estatal, sin apenas presupuesto y con muy poca capacidad para actuar.

En la actualidad, ya no se trata únicamente de construir equipamientos deportivos o de prestar servicios, el desafío ahora es que el deporte sea un medio para educar a la ciudadanía en valores cívicos, para mejorar su calidad de vida mediante hábitos deportivos saludables y para ingresar socialmente a los ciudadanos.

2.2. Las competencias locales en materia deportiva

La Constitución ha venido a reconocer explícitamente la trascendencia del deporte y hace mención expresa al mismo en el artículo 43.3, disponiendo que: “Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”. Este mandato se formula en términos de “fomento”, es decir, en la línea de procurar que la intervención pública sea la necesaria para asegurar que la práctica deportiva sea generalizada y amplia.

La atribución de competencias a las corporaciones locales se produce en nuestro ordenamiento por una doble vía: la legislación de régimen local y la legislación de carácter sectorial en materias tales como deporte, salud, seguridad, instalaciones, juventud, educación, etc.

2.3. La práctica de actividades físicas en el municipio

Existe un consenso unánime en considerar al municipio como el agente impulsor y promotor de la práctica deportiva, facilitando el uso de instalaciones deportivas, organizando pruebas y manifestaciones deportivas, etc. Por decirlo más claro, le corresponde a los municipios la noble tarea de universalizar la práctica deportiva entre sus vecinos y vecinas.

De este modo, los municipios han presentado una serie de programas deportivos, que, en función del número de habitantes, presupuesto, tendencia política de sus gobiernos o de su propia historia, podrían incluir varias actividades físicas.

En el municipio de Vélez-Málaga donde presta servicios Emvipsa, se incluyen las siguientes actividades:

- Natación.
- Pádel.
- Tenis.
- Escuela de espalda.
- Pilates.
- Aquafitness.
- Entrenamiento funcional.
- Tonificación.
- Actividad física destinada a personas de 3ª edad.
- Ciclo indoor.
- Escuela náutica.
- Campamentos lúdico-deportivos en periodos estivales.
- Escuelas deportivas (horario extraescolar) en sus diversas modalidades, destinadas a la población escolar en todo su abanico de edades.
- Programas deportivos específicos de natación inclusiva.
- Competiciones a nivel escolar.
- Actos y manifestaciones puntuales deportivas, tanto de carácter puramente competitivo como lúdico (Triatlón de Torre del Mar, Día del pedal, etc.).

En general y dentro de sus posibilidades, intentan acercarse a las ideas del “deporte para todos” plasmadas en la Carta del Deporte Europeo, contribuyendo a democratizar el acceso de sus poblaciones a las prácticas deportivas.

TEMA 4. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. EVOLUCIÓN Y FACTORES.

1. Introducción

La Condición Física ha ido tomando importancia por su *relevancia en la realidad social* (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la *satisfacción de practicar actividad física* (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Básicamente, las C. F. B. son la *fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad*, y en cuanto a las C. M. son *la coordinación y el equilibrio*, también hay autores que proponen *la Agilidad* como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

El monitor deportivo debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades de los diferentes usuarios a los que preste servicio deportivo, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de las personas.

2. Capacidades físicas básicas

2.1. Aproximación conceptual

Tras analizar varias definiciones de autores como *Antón, Matveev, Platonov*, podemos definir *Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.)* como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: **la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad**.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo.

2.2. Clasificación de las capacidades físicas básicas

Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (*Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad*), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

2.3. La fuerza como capacidad física básica

A. Definición

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

B. Clasificación

A continuación, nos vamos a centrar en la propuesta de *Stubler (citado por Matveev, 1992)*, en la que se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

A. El tipo de contracción

- **F. Isométrica:** existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- **F. Isotónica:** existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser *Concéntrica* (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o *Excéntrica* (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia superada

- **F. Máxima:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- **F. Explosiva:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- **F. Resistencia:** es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

2.4. La resistencia como capacidad física básica

A. Definición

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

B. Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica:** es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂.
- **Resistencia anaeróbica:** es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

- **Anaeróbica láctica:** existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O₂.
- **Anaeróbica aláctica:** también se lleva a cabo en ausencia de O₂, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

2.5. La velocidad como capacidad física básica

A. Definición

Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

B. Clasificación

Según *Padial., Hahn y muchos otros autores*, distinguimos entre:

- **V. DE REACCIÓN:** capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (*salida al oír el disparo en una carrera de 100m.*).
- **V. GESTUAL:** velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (*lanzar la pelota en béisbol*).
- **V. DE DESPLAZAMIENTO:** capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (*correr, andar*).

2.6. La flexibilidad como capacidad física básica

A. Definición

Según *Hahn (Citado por Padial, 2001)*, la **Flexibilidad** es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la *movilidad articular* y *elasticidad muscular*, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

B. Clasificación

Según *Fleischman (Citado por Antón, J. L., 1989)*, podemos distinguir entre:

- **FL. Dinámica:** aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.
- **FL. Estática:** no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

3. Evolución y factores que influyen en su desarrollo

3.1. Evolución de las C. F. B.

A. Evolución de la Fuerza

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

B. Evolución de la Resistencia

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia aláctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a

decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

C. Evolución de la Velocidad

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la *coordinación*, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

D. Evolución de la Flexibilidad

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de *la actividad del sujeto* y de *su particular constitución*.

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

3.2. Factores que influyen en el desarrollo de LAS C. F. B.

Todas las capacidades físicas se van a encontrar influenciadas por una serie de factores determinantes. Por un lado, están los factores *Exógenos* (edad, sexo, estado emocional, alimentación, ritmo diario, hora del día, condiciones climáticas), y por otro lado, los factores *Endógenos* (musculares, nerviosos, biomecánicos, hormonales), que son los más importantes y los que vamos a comentar a continuación.

A. Factores musculares

- *Sección transversal*. Al incremento de S. T. del músculo se le llama *Hipertrofia*. Al hipertrofiar el músculo, se crean un mayor número de puentes cruzados entre las proteínas de actina y miosina, pudiendo generar mayor tensión, y por tanto, mayor fuerza.
- *Tipos de fibras*. El tipo de fibra va a influir notablemente en el desarrollo de las diferentes C. F. B. Así tenemos:
 - Fibras blancas (*F. T. / fibras rápidas*): Se caracterizan por tener un diámetro grueso, están inervadas por moto-neuronas alfa de alta frecuencia de descarga, con encimas anaeróbicos, adecuadas para *esfuerzos cortos e intensos*, ricas en fosfatos y glucógeno. Dentro de estas encontramos dos tipos:
 - II A: Anaeróbicas Lácticas de intensidad submáxima.
 - II B: Anaeróbicas Lácticas de intensidad máxima.
 - Fibras rojas (*S. T. / fibras lentas*): Se caracterizan por tener un diámetro delgado, están inervadas por moto-neuronas alfa de baja frecuencia de descarga, con encimas oxidativos del metabolismo aeróbico, muy capilarizadas y adecuadas para esfuerzos duraderos y de poca intensidad.

B. Factores nerviosos

Influencia del S.N.C. Las neuronas inervan multitud de fibras musculares cuando son estimuladas, provocando que las células musculares se contraigan de forma sincronizada. Destacar que la neurona motriz que inerva las fibras rápidas es mayor que la de las lentas, por lo que el impulso nervioso se transmite más rápidamente por el axón y se utiliza menos tiempo para producir una tensión máxima.

Además, la capacidad que tiene el músculo de contraerse no solo depende del nº y talla de las fibras musculares, sino también de la capacidad del s. nervioso para activar las fibras musculares. Para que un músculo al contraerse produzca una fuerza máxima, necesita que todas sus Unidades Motrices (U. M.) sean activadas.

Capacidad psicológica. Capacidad de soportar la fatiga e incluso incrementar la intensidad en situaciones extremas. La voluntad es fundamental.

Reclutamiento de unidades motrices. Normalmente, se reclutan entre un 20-30% de U. M. en sujetos no entrenados. Con el entrenamiento, aumenta hasta un 80-90%. Por ello, cuando entrenamos, en poco tiempo somos capaces de vencer una resistencia más elevada. Esto se debe al aumento de U. M. R. y no al incremento de la S. T. del músculo.

C. Factores biomecánicos

Dentro de estos factores, los más influyentes van a ser la Frecuencia de los Apoyos, la Amplitud de Zancada, el Dominio de la Técnica y la Complejidad del Gesto.

D. Factores hormonales

Los factores musculares y nerviosos necesitan de los *hormonales*. Con el entrenamiento de las C. F. B. se da un aumento de la liberación y utilización de hormonas en los tejidos, y por consiguiente, una mayor concentración sanguínea. Por un lado, se liberan hormonas catabólicas como el *Cortisol*, que suelen disminuir la acción muscular, reduciendo así el rendimiento de la fuerza y la velocidad, y por otro lado, también se produce la liberación de *Testosterona*, cuya concentración en sangre no varía en actividades de baja o media intensidad, pero sí que aumenta cuando se trabaja con intensidades elevadas.

La testosterona va a ser la causante de la hipertrofia muscular, ya que va a incrementar el transporte de aminoácidos y la síntesis de proteínas. También va a favorecer el crecimiento de los huesos, debido al efecto anabolizante que tiene sobre el metabolismo proteico y el cartílago de crecimiento.

5. Factores entrenables y no entrenables

A la hora de mejorar la Condición Física de una persona, tenemos que considerar que hay aspectos que no son mejorables y otros que sí. Unos vienen predeterminados por la genética y otros, a través del ejercicio físico y una alimentación e higiene adecuada son factibles de mejora. El desarrollo del hombre está condicionado por *la herencia genética* y *el ambiente*. Ambos determinan lo que son:

- Genotipo: parte genética heredada y que es estable (no puede modificarse).
- Fenotipo: resultado de la interacción del genotipo con el ambiente (puede modificarse a través de la actividad física).

Según varios autores, existen dentro de los Caracteres Hereditarios (C. H.), unos que son Estables y otros que son Hábiles:

- C. H. Estables: rasgos que no pueden modificarse o que son muy difíciles de modificar, como es el caso de la Estatura, y en el caso de las C. F. B. podría ser la velocidad.
- C. H. Hábiles: rasgos que son fáciles de modificar, como el Peso, y en el caso de las C. F. B. podría ser la fuerza o la resistencia.

TEMA 5. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Introducción

La planificación y control del entrenamiento deportivo está determinada por los principios y leyes que rigen dicho proceso. Precisamente uno de, uno de estos principios, el del carácter cíclico del proceso de entrenamiento, plantea que el mismo se estructura por ciclos, que van desde los más grandes (macrociclos), hasta los más pequeños (microciclos).

En el entrenamiento deportivo la planificación concreta e inequívoca es uno de los componentes más importantes, que cada profesional responsable de equipo, deberá realizar constantemente, velando en todo momento, por la manera en que los deportistas van asimilando los diferentes volúmenes e intensidades del trabajo.

Ante todo, debemos responder: ¿qué es la planificación del entrenamiento deportivo? Sin preámbulo señalamos que la planificación es la organización de todo lo que ocurre en las etapas de la preparación del deportista.

Tipos de mesociclos

Mesociclo entrante o introductorio

Habitualmente con esta estructura se inicia el periodo preparatorio del ciclo grande. El nivel general de intensidad es bajo y volumen medio alto. Con frecuencia estos mesociclos se organizan con dos o tres micros ordinarios y uno respiratorio. Ej. O-O-O-R.

Mesociclo básico: Este ciclo medio es el tipo primordial del período preparativo del entrenamiento, aquí aumentan las capacidades funcionales del organismo de los atletas.

Mesociclo básico desarrollados: Desempeñan un papel muy importante cuando el deportista pasa a un nivel nuevo de la capacidad de trabajo y existe un aumento considerable de las cargas acumuladas del entrenamiento, lo cual se alterna con los mesociclos básicos de carácter estabilizador.

Mesociclo estabilizador: Se caracterizan porque en combinación con el anterior, interrumpe temporalmente el crecimiento de la carga en los niveles alcanzados, lo que posibilita la adaptación a las exigencias del entrenamiento, presentadas en el mesociclo anterior.

Mesociclo preparatorio de control: Este tipo de ciclo medio representa la forma de transición entre los básicos y de competición. El entrenamiento se realiza con series de competencias, que adquieren un significado de control, donde se descubren deficiencias técnico-tácticas donde la eliminación de estos comienza a ser la línea principal de trabajo ej. O-C-A-C-A-C-R.

Mesociclo precompetitivo: La particularidad fundamental que adquiere el entrenamiento de estos mesociclos, es determinada por el hecho de que en él es necesario modelar con la mayor aproximación posible.

Mesociclo competitivo: Es el tipo principal del ciclo medio, la combinación de ellos con los micros que van a dar cumplimiento de las sesiones de entrenamiento.

Mesociclos de restablecimientos mantenedor: Se caracterizan por un régimen de potencia suave y por el empleo de los medios generales especiales y competitivos de las sesiones de entrenamiento con el objetivo de lograr alivios en las exigencias de las cargas.

Mesociclos preparatorios de restablecimiento: Es similar al mesociclo básico, pero incluye una cantidad mayor de microciclos de recuperación que es su principal objetivo. Ej. R-O-O-R-R.

Organización de los mesociclos y períodos

Mesociclos	Periodos y etapas	Tiempo de duración
Entrante	Preparatorio	2-4 microciclos
Básico	Preparatorio	4-6 microciclos
Básico desarrollo	Preparatorio general especial	4-8 microciclos
Básico estabilizador	Preparatorio general y especial	4-3 microciclos
Control preparatorio	Especial y competitivo	6-8 microciclos
Pre-competencia	Competitivo	6-8 microciclos
Competitivo	Competitivo	4-6 microciclos
Restablecimiento	Tránsito	6-8 microciclos

Tipos de microciclos

Microciclo ordinario. Se caracterizan por el crecimiento uniforme de las cargas por un volumen considerable y por un nivel limitado de la intensidad, fundamentalmente son propias de la preparación general y especial.

Microciclo de choque. En ellos es característico, que a la par del volumen creciente de las cargas, se dé una alta intensidad, en particular concentrando las sesiones en el tiempo (hecho que caracteriza la preparación especial).

Microciclo de aproximación. Se organizan atendiendo la proximidad de las competencias. Ej. Distribución de las cargas y el descanso, con relación a como se va a comportar el deportista en la competición.

Microciclos competitivos. Poseen un régimen establecido por las reglas oficiales de la competición objetivo, además de los días dedicados a la misma.

Microciclos de recuperación. Siguen habitualmente a las competencias altamente tensas, o se colocan al final de la serie de micro ciclos donde las exigencias de la carga fueran altas.

Tablas de rangos de volumen e intensidad

Tipo de microciclo	Periodos	Volumen	Intensidad
Ordinarios o comunes	Preparatorio	Medio Alto	Bajo
Choque	Preparación especial	Medio Alto	Alta
Aproximación o modelaje competitivo	Competitivo	Medio Bajo	Alta
Competitivo	Competitivo	Bajo	Alto
Recuperación	Preparatorio, Competitivo, Transito	Bajo	Bajo

Periodo preparatorio

En este periodo se deben desarrollar los elementos que constituyan la base para fase de adquisición de la forma deportiva y asegurar su consolidación, la duración. Según estudios científicos como Matveiev (1983), Harre (1977), Patonov puede ser:

Ejercicios competitivos

- De fuerza rápida (saltos, lanzamientos, ejercicios de velocidad, levantamiento de pesas) 2,5 a 4 meses.
- De resistencia (carreras de distancia medias y de fondo, natación, remo etc.) 4 a 6 meses.
- De combate (Lucha, Judo, Esgrima, Karate) 3 a 5 meses.
- De arte competitivo (Gimnasia, nado) 4 a 6 meses.
- Juegos Deportivos (Balonmano, Baloncesto, Voleibol) 3 a 5 meses.

A. Primera etapa del período preparatorio (Etapa preparatoria general).

Tiene como objetivo crear la base para la adquisición de la forma deportiva, la cual eleva el nivel general de la capacidad de trabajo a través del desarrollo de las capacidades funcionales, motrices y los hábitos, la duración de esta etapa depende esencialmente del nivel de preparación del deportista. Ej. Atletas noveles del 60 al 70% del tiempo de trabajo destinado al período preparatorio.

B. Segunda etapa del período preparatorio (Etapa preparación especial).

Esta tiene como objetivo fundamental crear las condiciones para la adquisición inmediata de la forma deportiva, con una dirección más especializada en todos los aspectos. Generalmente esta debe durar del 30 al 40% del tiempo destinado al período preparatorio para atletas noveles y en tránsito hacia el alto rendimiento.

Periodo competitivo

El periodo competitivo representa, en el ciclo anual o semestral, la etapa donde están concentradas las competencias fundamentales del calendario oficial.

La tarea concentrar todos los elementos del periodo preparatorio de manera tal que el deportista demuestre su forma en las competencias. Su duración depende de la del período preparatorio y la organización competitiva que se planifique.

Periodo tránsito

Está orientado hacia las actividades de descanso activo, aquí no se habla de una pausa en el entrenamiento, sino de una continuidad del proceso donde cambia su forma y contenido.



TEMA 6. LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. CALENTAMIENTO, PARTE PRINCIPAL Y VUELTA A LA CALMA.

1. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

La sesión de entrenamiento es la unidad básica organizativa de la educación y formación del deportista. También es un elemento esencial de la estructura de un microciclo. La sesión de entrenamiento se divide en las siguientes fases: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

2. PARTES DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

- **Fase inicial o de calentamiento.**

Calentamiento: fase inicial que consiste en la movilización gradual de los diferentes grupos musculares y articulaciones para llevar a cabo la parte principal en las mejores condiciones posibles y disminuir el riesgo de sufrir lesiones.

Objetivos del calentamiento: el calentamiento se realiza con el objetivo de poner a nuestro organismo en disposición para realizar un esfuerzo más intenso reduciendo los riesgos de lesión.

Durante el calentamiento se producen los siguientes cambios fisiológicos:

- Aumento de la temperatura corporal (1°C y 2°C).
- Incremento de la frecuencia cardiaca y del flujo sanguíneo intramuscular.
- Mejora de coordinación neuro-muscular.

Duración: dependerá de la intensidad y duración de la actividad posterior, experiencia del alumno, temperatura ambiente... No obstante, determinaremos una duración que oscilara de 5 minutos como mínimo hasta los 12 a 15 como máximo.

Entre el calentamiento y la fase principal o de desarrollo no debe haber pausa.

- **Fase principal o de desarrollo**

La fase de desarrollo es la parte de la sesión de entrenamiento más larga en cuanto a duración y consiste en trabajar los objetivos que se han programado al plantear la sesión.

Los ejercicios, el orden, la intensidad, duración y demás variables dependerán del modelo de la sesión y serán elegidos de acuerdo al criterio del profesional de la actividad física o monitor.

- **Fase final o vuelta a la calma.**

Es la última parte de la sesión, de una duración que oscila de 5 a 10 minutos; cuyo objetivo es devolver al organismo de forma progresiva el equilibrio inicial u homeostasis.

Objetivos: con la fase final lo que se pretende es:

- Restablecer en el organismo el equilibrio inicial.

- **Reducir tensiones y molestias musculares originadas durante la sesión.**
- **Conseguir un estado de bienestar.**

Partes de la fase final:

A. Disminución progresiva de la intensidad:

- **Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad de trabajo alta a estiramientos estáticos.**
- **Se realizarán transiciones armónicas.**

B. Fase de relajación.

- **Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios:**

- a) Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión).**
- b) Concentración mental (muy importante para el rendimiento).**
- c) Elimina estrés.**
- d) Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad.**

EMVIPSA

TEMA 7. ENSEÑANZA ELEMENTAL DE LA NATACION SEGÚN EL PLANTEAMIENTO UTILITARIO. OBJETIVOS Y CONTENIDOS. CURSOS Y ALUMNOS. TIPOS DE PISCINA Y MATERIAL AUXILIAR.

INTRODUCCIÓN.

El planteamiento utilitario, comprende aquellas actividades que tienen como finalidad el desarrollo de un aprendizaje útil para la persona, entendiendo como tal el que cubre unas necesidades básicas del ser humano. En este caso específico nos referimos a una de las más importantes: El conservar la vida. El conocimiento básico del medio acuático es imprescindible para todos y debe ir destinado a cualquier persona, sea cual sea la edad y condición física de los interesados, debiendo por lo tanto adecuar la metodología del aprendizaje a estas diversas características.

El aprendizaje, en función de un planteamiento u objetivo utilitario, condicionará la utilización y combinación de una serie de elementos, que primeramente describiremos de forma elemental, para posteriormente en el tercer apartado conjuntarlos dando lugar a una visión global de un programa específico.

Los elementos a estudiar, y que debidamente conjuntados nos configurarán un programa específico, serán los siguientes:

- Objetivos y contenidos específicos.
- Duración del curso y edad de los alumnos.
- Tipos de piscina.
- Material auxiliar.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS ESPECÍFICOS.

El planteamiento utilitario persigue un dominio del medio acuático, el poder sobrevivir en un medio distinto al habitual. Para conseguir dicho propósito trabajaremos en una serie de objetivos específicos, a través de unos contenidos concretos, que los vamos a dividir en los 5 niveles en los que se divide el servicio que presta Emvipsa, siendo estos los siguientes:

- FAMILIARIZACIÓN.

CONTENIDOS	OBJETIVOS
FAMILIARIZACIÓN	Conocer el nuevo medio, el agua.
	Superar el estado de ansiedad dentro de ella.
	Entrar y salir del agua por sí mismo.

RESPIRACIÓN	Tomar conciencia de la respiración fuera del agua.
	Inspirar por la boca fuera del agua y espirar por la nariz dentro de la misma.
FLOTACIÓN	Sentir índice de flotabilidad propio.
	Mantener flotación ventral y dorsal con EFA.
	Intercambiar posición de flotación con EFA y sin ayuda externa (adulto).
PROPULSIÓN (desplazamiento)	Conocer y experimentar diferentes posibilidades de desplazamientos con ayuda externa (adulto).
	Lograr de manera autónoma desplazamientos básicos con cambios de trayectoria llevando EFA.
SALTOS y GIROS	Entrar al agua saltando con y sin ayuda.
	Conseguir girar por sí mismo sobre los ejes corporales con/sin ayuda externa.
SOCIALIZACIÓN	Reconocer el medio acuático como un lugar de diversión.
	Fomentar la autonomía del niño aumentando los lazos con monitor/a y otros compañeros.

- **CHAPOTEO**

CONTENIDOS	OBJETIVOS
RESPIRACIÓN	Afianzar la respiración coordinada estática.
	Iniciar la respiración coordinada dinámica.
	Experimentar la inmersión.
FLOTACIÓN	Lograr “sostenerse” en el agua sin movimiento y sin ayuda de ningún tipo.
	Pasar de posición de flotación dorsal a ventral y viceversa.

	Iniciar posición de flotación en posturas diferentes (agrupado, por ejemplo).
PROPULSIÓN (desplazamiento)	Desplazarse de manera global tanto dorsal como ventral sin EFA.
	Desplazarse con movimientos alternativos y/o simultáneos.
	Desplazarse con EFA de modo analítico (solo brazos y/o solo piernas).
SALTOS y GIROS	Entrar al agua saltando de diferentes posturas y sin ayuda.
	Iniciar la entrada al agua de cabeza.
	Iniciar giros sobre los ejes corporales dentro del agua.
SOCIALIZACIÓN	Facilitar la integración de los niños como parte de un grupo.
	Mejorar vínculo entre monitor y niños.
	Fomentar el orden y cuidado de la instalación y sus recursos materiales.

- **INICIACIÓN.**

CONTENIDOS	OBJETIVOS
RESPIRACIÓN	Lograr la coordinación de la respiración bilateral estática y dinámica con/sin EFA.
	Iniciar el buceo vertical y horizontal.
FLOTACIÓN	Sentir índice de flotabilidad en distintas posiciones.
	Afianzar las posiciones de flotación sin EFA.
	Dominar flotación horizontal y vertical tanto estática como dinámica.
PROPULSIÓN	Experimentar el impulso hidrodinámico y subacuático desde la pared.

(desplazamiento)	
	Lograr desplazarse de manera global con/sin EFA tanto ventral como dorsal.
	Trabajar de manera analítica la propulsión de piernas con EFA ventral y dorsal.
	Diferenciar la propulsión de movimientos alternativos y simultáneos.
SALTOS y GIROS	Iniciar la entrada al agua de cabeza sin ayuda externa.
	Dominar la entrada en el agua saltando desde diferentes posiciones.
	Dominar los giros dentro del agua sobre los ejes corporales.
ESTILOS (de natación)	Aprender los aspectos técnicos básicos de crol, espalda y braza...logrando nadar.
SOCIALIZACIÓN	Afianzar y respetar las normas de funcionamiento acordadas por el/la monitor/a.

- **MEDIO.**

CONTENIDOS	OBJETIVOS
RESPIRACIÓN	Llevar respiración coordinada con el estilo nadado.
	Dominar la apnea y el buceo.
PROPULSIÓN (desplazamiento)	Afianzar el impulso desde pared manteniendo posición hidrodinámica.
	Realizar una correcta batida de piernas con/sin EFA de cualquier estilo.
	Ser capaz de nadar 50 mts. sin descanso a cualquier estilo salvo mariposa.
	Combinar gestos técnicos de estilos distintos.

SALTOS y GIROS	Iniciar entrada al agua desde el pódium.
	Combinar salto con giro para entrar al agua.
	Realizar todo tipo de giros sobres los ejes dentro del agua.
ESTILOS (de natación)	Dominar crol, espalda y braza.
	Iniciar gestos técnicos de mariposa.
SOCIALIZACIÓN	Lograr sentido pertenencia al grupo.
	Fomentar uso de material individual.
	Fomentar el gusto por la natación como deporte.

- **PERFECCIONAMIENTO.**

CONTENIDOS	OBJETIVOS
RESPIRACIÓN	Corregir malos hábitos adquiridos (por ejemplo la inspiración/espriación en espalda).
	Dominar apnea y buceo.
PROPULSIÓN (desplazamiento)	Conseguir nadar correctamente 100 mts. sin descanso a cada estilo excepto mariposa.
	Lograr desplazamientos analíticos sin EFA.
SALTOS y GIROS (salidas y virajes)	Conocer y practicar las salidas y virajes de todos los estilos y sus posibles combinaciones.
ESTILOS (de natación)	Depurar gestos técnicos para dominar los estilos de manera eficiente.
	Nadar correctamente todos los estilos.
OTROS ACTIVIDADES ACUÁTICAS	Iniciar a los niñ@s en el aprendizaje de waterpolo, aquagym...

SOCIALIZACIÓN	Respetar normas de seguridad e higiene de la instalación.
	Empatizar con las distintas situaciones que se presenten durante el desarrollo de la clase.

DURACIÓN DEL CURSO Y EDAD DE LOS ALUMNOS.

Ambos factores pueden influir en la elección del objetivo de trabajo de un programa de forma decisiva. Este aspecto ha sido desarrollado ampliamente y no nos referimos a él al incluir dichos elementos en este apartado. Aquí, centramos nuestro análisis en la incidencia de la duración y la edad **UNA VEZ ELEGIDO EL OBJETIVO** que en este caso será el utilitario.

Evidentemente la duración total y frecuencia de sesiones por semana configuran diferencias metodológicas apreciables ya que en el intervalo de tiempo entre sesiones indudablemente revertirá en el desarrollo del aprendizaje.

Los tipos de distribución que lleva a cabo EMVIPSA en los servicios deportivos que presta son los siguientes:

DURACIÓN	FRECUENCIA SEMANAL	ACTIVIDAD
50-55 minutos	5 sesiones semanales	Cursos de verano
50-55 minutos	3 sesiones semanales	Curso invierno adultos mañanas
50-55 minutos	2 sesiones semanales	Curso invierno mañanas y tarde. Adultos y niños
50-55 minutos	1 sesión semanal	Curso invierno niños

La edad de los alumnos va a condicionar los métodos y los medios de trabajo a elegir por el profesor, debiendo centrar el trabajo en formas jugadas con utilización de material atractivo y lúdico en el caso de los niños, mientras que en el caso de los adultos, se requerirá de ejercicios más específicos con profusión de explicaciones, que de modo razonado dan respuesta a sus reacciones en el desarrollo de un trabajo en el medio acuático.

TIPOS DE PISCINA.

A la hora de analizar la influencia del tipo de piscina en la programación de un curso de aprendizaje elemental, fundamentalmente nos centraremos en el estudio de su profundidad, que será el factor determinante que va a condicionar la metodología a seguir.

Según el aspecto elegido, podemos fijar tres tipos de piscina:

- Piscina profunda (PP).

- Piscina poco profunda (PPP).
- Piscina mixta (PM).

Cada una de ellas incidirá de forma básica en la metodología a seguir.

➤ Piscina profunda (PP).

Ventajas:

- Supone la necesidad inexcusable de completar el trabajo del objetivo utilitario, enfrentándose a un problema vital para la supervivencia: la profundidad.
- No se plantea el problema del paso de una profundidad escasa a una superior.
- Debido a la intensidad del estímulo planteado «tal vez» se acelere el proceso.

Inconvenientes:

- Problema de seguridad. Será necesaria la utilización de material auxiliar, en especial de ayuda total (cinturones) o que la relación número de alumnos/profesor sea muy reducida.
- Capacidad escasa de realizar juegos y ejercicios divertidos, motivantes y al alcance de las posibilidades iniciales del alumno.
- El factor miedo se ve altamente incrementado.

➤ Piscina poco profunda (PPP).

Ventajas:

- Debido al incremento del factor seguridad, se puede aplicar una mayor variedad de juegos y ejercicios que a buen seguro predispondrán mucho mejor al alumno.
- Es un aprendizaje mucho más motivante.
- El factor miedo queda minimizado.

Inconvenientes:

- El trabajo será incompleto ya que a pesar de haber podido adquirir unos patrones motores correctos, siempre queda pendiente la adecuación de los mismos a una situación de profundidad que podrá provocar variaciones en los mismos.

➤ Piscina mixta (PM).

Esta es la piscina ideal, ya que presenta todas las ventajas ya nombradas y ninguno de los inconvenientes. El problema es el paso de la parte poco profunda a la profunda: el cuándo y cómo hacerla. El paso dependerá del material auxiliar que tengamos y de los medios técnicos de que disponga el aprendiz. Gracias a la piscina mixta se podrá realizar un aprendizaje más motivante y seguro pero adaptado a la realidad de una forma progresiva.

MATERIAL AUXILIAR.

El material utilizado dependerá básicamente del objetivo que se desee lograr y también del tipo de piscina empleada. Siempre será un elemento que facilitará el control y la organización de la sesión teniendo además clara incidencia en la motivación de los alumnos.

➤ MATERIAL TRADICIONAL.

Es el que habitualmente podemos encontrar en una piscina. Podríamos diferenciarlo en:

- **Material de ayuda total:** es aquel que posibilita el mantenimiento del alumno en la superficie de forma totalmente libre, permitiendo la propulsión de brazos y piernas. Por ejemplo: cinturones, burbujas, flotadores, etc.
- **Material de ayuda parcial:** es el que proporciona una cierta seguridad al individuo para mantenerse en la superficie pero que no le permite un movimiento totalmente libre. Así tendremos:
 - ✓ **Material de ayuda fija:** es el material que suele hallarse instalado en las piscinas y no presenta la posibilidad que el alumno pueda desplazarse libremente en el medio valiéndose de él. Estos materiales pueden ser las propias paredes de la piscina, las posibles escalerillas y agarradores, toboganes, trampolines, corcheras...
 - ✓ **Material de ayuda móvil:** Lo definiremos como aquel que presenta la posibilidad de ser usado de forma individual o en grupo en situaciones fundamentalmente dinámicas. Es susceptible de desplazamiento fácil en el medio acuático. Por ejemplo: tablas, pull-boy, churros, ...

➤ MATERIAL NO CONVENCIONAL.

Podemos considerar como tal, todo aquel que siendo ya conocido como medio de trabajo en diversas actividades físicas, recreativas o de aprendizaje en general, no es demasiado frecuente hallar en piscinas por la falta de tradición específica que existe, pero que analizada en profundidad presenta unas grandes posibilidades de trabajo a la vez que se observa como claramente motivante y de gran utilidad en el trabajo sobre el objetivo utilitario.

Como ejemplos podríamos citar desde material propio de actividades físicas en general realizadas en el medio terrestre (picas, cuerdas, aros, pelotas...), pasando por material recreativo (balsas, toboganes, grandes flotadores, entramados y construcciones varias...) hasta contemplar material casi impensado y que, con determinados alumnos, en especial los más pequeños presenta múltiples usos siendo su utilización muy motivante (vasos, botellas, cubos, globos, mangueras, etc.).

Cualquier material puede usarse en los tres tipos de piscina que anteriormente hemos definido, pero siempre existirán ciertas prioridades. Así en PP son de especial importancia los materiales tradicionales tanto de ayuda total como parcial cara a una mayor seguridad.



En PPP, los materiales más adecuados serán los de ayuda parcial «móvil» y los «NO CONVENCIONALES» debido a la amplia gama de posibilidades que permiten. En PM se puede usar el compendio de lo anteriormente expuesto en función de la profundidad escogida y del objetivo específico.



TEMA 8. LOS ESTILOS DE NATACIÓN.

INTRODUCCIÓN.

En este apartado de iniciación a la natación desde un punto de vista específico, vamos a plantear como objetivo global, la iniciación de los diferentes estilos, como base para una posterior etapa de desarrollo técnico.

Cada estilo ofrece unas ventajas y unos inconvenientes para su aprendizaje, y cada alumno presenta una cierta predisposición inicial por alguno de ellos.

ESTILO CROL.

El estilo crol es el estilo que está considerado como el estilo más rápido en natación, hecho que se puede comprobar comparando las marcas o tiempos de competición de este estilo con las mismas distancias de los demás estilos (espalda, braza o mariposa).

- **POSICIÓN DEL CUERPO.**

El crol es un estilo donde los movimientos tanto de brazos como de piernas son alternativos. La posición del cuerpo es horizontal con las piernas extendidas, la cara dentro del agua y dirigiendo la mirada en diagonal hacia adelante y no directamente hacia el fondo (la superficie del agua aproximadamente rompe a la altura del inicio de los cabellos). Durante el nado, el cuerpo realiza unas oscilaciones en el eje longitudinal (rolido) que facilitará las acciones, tanto de los brazos como de la respiración.

- **ACCIÓN DE LAS PIERNAS.**

La acción de piernas en el estilo crol, tienen un doble papel o función; por una parte, van a ser propulsoras, lo cual va a hacer que tengan una importante contribución a la efectividad del desplazamiento, y por otra parte van a ser equilibradoras o compensadoras de las acciones de los brazos y de la respiración.

El movimiento de piernas, es un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos fases; una fase ascendente, y una fase descendente, a través de las cuales se van a producir los efectos propulsivos y equilibradores del cuerpo.

Todos los movimientos de las acciones de las piernas, se centran fundamentalmente en flexo-extensiones de las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo. Especial atención deberemos de prestar a las acciones de los tobillos, ya que de ellas va a depender en gran medida el resultado efectivo del movimiento; los tobillos deberán mantenerse de forma relajada para que se pueda culminar el movimiento del resto de la pierna en dicha articulación como si fuese un efecto de aleta.

- **ACCIÓN DE LOS BRAZOS.**

A la hora de analizar la acción de brazos en el estilo crol, nos encontramos con un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos grandes fases: una fase acuática, y una fase aérea. La primera, será la fase que ocasionará la propulsión y la segunda,

simplemente es una fase de recobro del brazo para poder iniciar de nuevo una fase acuática. Hemos de conseguir que la fase de recobro, de recuperación, el nadador la haga más relajado.

Dentro de la fase acuática, podemos distinguir una acción del brazo en donde lo que se busca es el "apoyo" de la palma de la mano sobre el agua, utilizando todas las palancas del brazo, que será lo que ocasione la propulsión. Lógicamente, al ser el agua un elemento móvil (no fijo como es el suelo), el brazo efectuará un movimiento dentro del agua que podemos definir como una trayectoria curva con dos grandes momentos: uno de flexión y otro de extensión.

- **LA RESPIRACIÓN EN EL ESTILO CROL.**

Uno de los problemas del estilo crol en la fase de aprendizaje es el de la coordinación de la respiración con la acción de los brazos. El momento inspiratorio en crol, se realiza de forma lateral y coincidiendo con la primera parte de la fase de recobro de un brazo determinado.

Uno de los aspectos recomendables en el aprendizaje de la respiración específica del estilo crol, es el plantear la respiración bilateral, de forma que el alumno asimile y aprenda el movimiento respiratorio por ambos lados, factor que ayudará a su desarrollo de dominio de los movimientos específicos en el agua. Es importante considerar la edad y experiencia de los alumnos en la fase de aprendizaje, por lo que en algunos casos la opción de enseñar por un solo lado es correcta.

ESTILO ESPALDA.

En este estilo, el principal inconveniente con el que nos vamos a encontrar, es el de la posible desorientación debido a la posición dorsal en que se encuentra el alumno. Por ello, antes de iniciar el aprendizaje específico del estilo espalda, es conveniente el haber superado las etapas de propulsiones básicas en donde el alumno tenga un mínimo control y adaptación de las diferentes formas de propulsarse en cuanto a cambios de posición corporal. Se hace necesario aprender a orientarse tomando referencias, laterales, techo o detrás.

- **POSICIÓN DEL CUERPO.**

El cuerpo en el estilo espalda adopta una posición horizontal dorsal con las piernas extendidas donde los hombros deberán estar lo más cerca de la superficie, quedando las caderas ligeramente más bajas que los hombros. La cabeza debe de ir ligeramente flexionada hacia adelante, sin excederse en esta flexión para no perder la posición horizontal. Al igual que en el estilo crol, el cuerpo realiza la rotación en el eje longitudinal rotando todo el cuerpo y quedando la cabeza fija (rolido), acción determinante para realizar correctamente las acciones de los brazos.

- **ACCIÓN DE LAS PIERNAS.**

El movimiento de piernas en el estilo espalda, es muy similar a la acción de piernas en el estilo crol; igualmente consta de dos fases (ascendente y descendente), y su movimiento es alternativo, con la única diferencia que, en el caso de la espalda, la fase ascendente (extensión de la pierna) va a ser la fase más propulsiva, mientras que en el estilo crol, es la fase descendente la más propulsora. En esta acción de piernas, un elemento de referencia a la hora de desarrollar las tareas específicas de piernas de espalda es la superficie del agua; el alumno tendrá más facilidad a la hora de controlar el movimiento de extensión de la pierna mediante la observación de la superficie del agua (ver si el pie sale o no sale del agua). Al igual que en el estilo crol, es muy importante la acción de los pies en

cuanto que los tobillos deben de ir relajados, aspecto que hará que los pies roten ligeramente hacia adentro para una buena propulsión.

- **ACCIÓN DE LOS BRAZOS.**

La acción de brazos en el estilo espalda, al igual que en el estilo crol, es una acción alternativa en donde encontramos dos grandes fases: una fase acuática (propulsiva) y una fase aérea (recobro). La fase propulsiva tiene como objetivo el encontrar el resultado efectivo a través de la acción del brazo. El alumno practicante, se va a encontrar con dificultades de ejecución, pues la posición dorsal no facilita ni la acción, ni la percepción de cómo está situado el brazo. Para ello, propondremos una serie de ejercicios que permitan al alumno ir asimilando los movimientos del brazo de forma progresiva y que le supongan un conocimiento de dicho movimiento.

- **LA RESPIRACIÓN EN EL ESTILO ESPALDA.**

El momento respiratorio del estilo espalda, no reviste una gran dificultad a la hora de coordinarlo con el resto de movimientos (especialmente de brazos), ya que, debido a la posición dorsal, el alumno será capaz de coordinarla libremente. Aun así, es conveniente respirar siempre de forma rítmica y completa para evitar el cansancio. Es importante prestar atención a no tirarse agua en dirección a la boca, para eso el movimiento de hombros será el primer referente.

ESTILO BRAZA.

El estilo braza va a ser el estilo que nos puede ocasionar más dificultades a la hora del aprendizaje de sus movimientos específicos, sobre todo en la acción de las piernas, debido a sus acciones poco naturales; por otro lado, puede ser un estilo cómodo en cuanto a que al alumno le ofrece una mayor seguridad de ejecución debido a su mejor orientación espacial y a sus movimientos simples en cuanto a brazos, al tiempo que requiere relativamente poca energía para su ejecución; en resumidas cuentas, es un estilo cómodo de ejecutar globalmente, pero difícil de llegar a ejecutar correctamente desde un punto de vista técnico.

- **POSICIÓN DEL CUERPO.**

En el estilo Braza, el cuerpo va a alternar la posición de "flexión" con la de "extensión" pasando de esta forma de una posición hidrodinámica (extensión) a otra donde el cuerpo ofrece la mayor resistencia al avance.

- **ACCIÓN DE LAS PIERNAS.**

Como ya hemos apuntado anteriormente, la acción de piernas en el estilo braza, puede ser uno de los elementos de más dificultad en la etapa de aprendizaje de los estilos en natación. Esto se debe principalmente a que la disposición de las piernas (caderas, rodillas y tobillos), para realizar la acción, conlleva una serie de movimientos y posiciones de estas articulaciones, que la mayoría de las personas no están acostumbradas a realizar.

En este apartado se hace imprescindible recordar la idea de adaptar los fundamentos técnicos a nuestros alumnos o alumnas. Es decir, si lo que tiene el monitor es una clase de adultos quizás deba hacer concesiones técnicas o adaptaciones que puede que no cumplan con el reglamento, pero sean prácticas para los usuarios. La braza tiene una normativa reglamentaria y un modelo técnico que en ocasiones no es la más adecuada para ciertas personas.

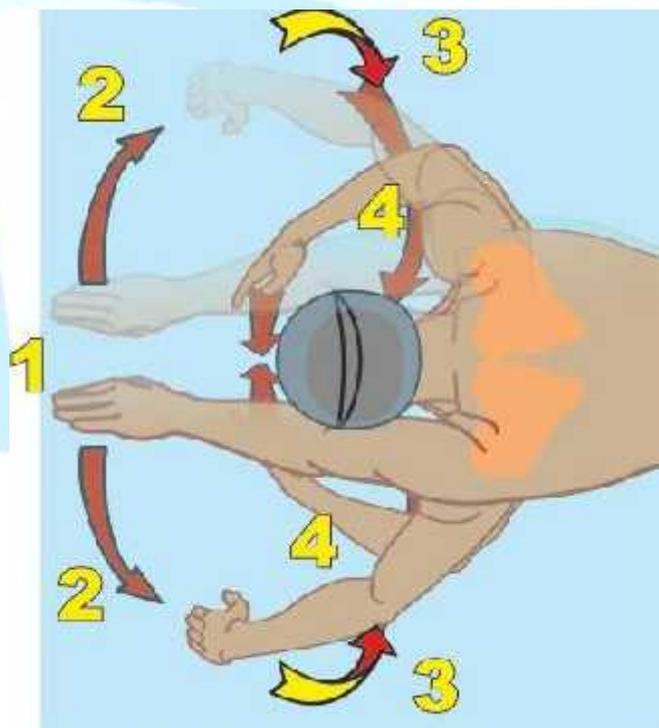
Por esta razón, la descripción del modelo que se realiza a continuación, está basada en el modelo técnico de la natación deportiva, pero, tal y como se cita anteriormente, es necesario la flexibilización y adaptación de este modelo a las características del grupo de alumnos (adultos, mayores, etc.).

La patada de braza, se compone de una acción simultánea de las piernas, en donde diferenciaremos dos grandes fases: una fase flexión (preparación de la patada) y una fase de extensión (acción propulsiva).

En la fase de flexión, coinciden en el mismo movimiento una flexión de las caderas, de las rodillas y una rotación externa de los pies (al final). Esta acción que podemos decir que es la fase preparatoria de la patada, es imprescindible que se ejecute de forma correcta para que la fase efectiva de la patada (fase de extensión) puede llevarse a cabo de forma positiva. La fase de propulsión, conlleva una extensión hacia atrás de las piernas con una rotación interna de los pies en el último momento de la patada, acción esta última de mucha importancia para el resultado óptimo de la patada.

- **ACCIÓN DE LOS BRAZOS.**

El estilo Braza es el único estilo en donde la acción de los brazos es acuática; es decir, todos los movimientos de los brazos se efectúan sin sacarlos fuera del agua (en la natación competitiva se permite sacar los manos en el recobro). Así mismo, esta acción es simultánea en donde se parte de una posición de los brazos estirados (1); a partir de ahí, los brazos se abren hacia afuera (2), para después, cambiar la orientación de las palmas de la mano y, mediante la flexión de los codos (3), acercar las palmas de la mano una hacia la otra (4). Es importante hacer énfasis en la posición de los codos, los cuales, no deben de dirigirse excesivamente hacia atrás siendo la referencia la línea de los hombros. Hasta aquí, es la fase que denominaremos fase de flexión o propulsiva, la cual, en su último momento, dará paso a la fase de recobro; esta fase de recobro, parte de los dos brazos flexionados y consiste en realizar una extensión hacia adelante de los dos brazos de forma simultánea.



- **COORDINACIÓN DE RESPIRACIÓN EN EL ESTILO BRAZA.**

El momento respiratorio en el estilo braza, se realiza de forma frontal, es decir, partiendo de la posición de estirado (con la cabeza dentro del agua), se realiza una elevación de la cabeza para sacar la cara del agua y realizar la inspiración, para después volver a introducir la cabeza en el agua; es de destacar, que esta acción, romperá la posición hidrodinámica del cuerpo, aumentando la resistencia al avance, por lo que deberemos de efectuarla de la manera más coordinada y rápida posible. La inspiración se debe de efectuar en el transcurso de la última parte de la fase acuática, para que en el momento en que se encuentren los brazos próximos, la inspiración ya esté efectuada, y poder pasar al recobro de los brazos, que coincidirá con la introducción de nuevo de la cabeza en el agua. Tal y como se cita anteriormente, este es el modelo técnico (deportivo) pudiendo adaptar la acción a las características de cada alumno, especialmente en adultos y mayores o personas con limitaciones.

- **COORDINACIÓN DEL ESTILO BRAZA.**

Una vez que están asimilados los movimientos de los brazos, de las piernas y de la respiración, deberemos de tratar la forma de poder coordinar todos los movimientos globalmente. Una coordinación correcta entre brazos y piernas hará que el movimiento sea lo más efectivo posible en el avance. La coordinación es alterna brazos/piernas, así mientras los brazos propulsan, las piernas recobran y viceversa. Para ello, plantearemos tareas de coordinación de las acciones de brazos y piernas (considerando que la respiración ya está asimilada en cuanto a su coordinación con la acción de los brazos se refiere). En el ámbito de la enseñanza, deberemos considerar una fase de deslizamiento donde el cuerpo se encuentra totalmente extendido (posición hidrodinámica) para afianzar la correcta coordinación.

ESTILO MARIPOSA.

El estilo mariposa, dentro del aprendizaje de los estilos, supone el estilo que requiere una mayor coordinación y una mayor destreza en los movimientos, además de unos índices de fuerza mayores que en el resto de los estilos. Probablemente es el estilo menos utilizado y que normalmente se debe de abordar una vez asimiladas las habilidades específicas de los otros estilos y con unas condiciones físicas favorables. Sin embargo, los movimientos básicos de tipo ondulatorio son muy interesantes para todo lo que significa propulsión general. Por esta razón, plantearemos el aprendizaje del estilo mariposa de forma muy elemental para llegar a conseguir del alumnado unas bases globales de acción, basadas en los gestos del estilo mariposa, sin pretender una ejecución perfecta de dichos movimientos técnicos.

- **POSICIÓN DEL CUERPO.**

Las acciones del estilo mariposa, en su conjunto, tienen una característica común que es la de los movimientos ondulatorios; el movimiento global del cuerpo parte de la ondulación, yendo desde la cabeza, hasta las piernas. Este movimiento de hombros-cabeza sumado a la acción simultánea de las piernas es el principal generador de la oscilación que regirá todo el movimiento y posiciones del cuerpo que es la que va a coordinarse con el movimiento de los brazos y de las piernas.

- **ACCIÓN DE LAS PIERNAS.**

El movimiento de las piernas en el estilo mariposa, es una acción simultánea de las piernas, en donde podemos diferenciar una fase ascendente y una fase descendente; al igual que en el estilo crol, la fase ascendente la podemos considerar como fase preparatoria y la descendente como fase propiamente propulsiva.

Es muy importante en la etapa de aprendizaje de la patada, hacer ver al alumno que el movimiento de las piernas es parte del movimiento global de todo el cuerpo; para ello deberemos plantear tareas partiendo de acciones ondulatorias de todo el cuerpo.

- **ACCIÓN DE LOS BRAZOS Y RESPIRACIÓN.**

La acción de los brazos en mariposa es una acción simultánea cuya ejecución va a estar condicionada por la propia limitación de movimientos que tiene la articulación de los hombros, y por la coordinación de los movimientos de respiración.

En primer lugar, analizaremos los movimientos de los brazos. En el estilo mariposa, existe una acción de brazos acuática (propulsiva) y una acción de brazos aérea (recobro); dentro de la acción acuática, podemos diferenciar dos grandes fases, una fase de flexión, en donde los brazos efectúan una acción parecida a la acción de brazos en braza y una acción posterior de extensión, en donde los brazos, partiendo de la flexión anterior, realizan una extensión hacia atrás, la cual dará lugar al recobro de los brazos, fase que se hace costosa al pasar los dos brazos de forma simultánea hacia delante por fuera del agua.

Como hemos señalado anteriormente, la coordinación de la respiración en mariposa, es un elemento clave a la hora de efectuar con cierta efectividad la acción de los brazos. La respiración se realiza de forma frontal, coincidiendo la fase de inspiración con la primera fase del recobro de los brazos, debiendo volver la cabeza a su posición inicial (dentro del agua), lo más rápido posible, introduciendo la cabeza en el agua ANTES que los brazos ("ley del antes"), ya que el hecho de sacar la cabeza fuera del agua, va a suponer una desestabilización en la posición del cuerpo, así como un aumento de la resistencia al avance.

EMVIPSA

TEMA 9. PÁDEL. FUNDAMENTOS Y METODOLOGÍA. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

INTRODUCCIÓN.

El monitor debe poseer todo tipo de conocimientos en cuanto a técnica, táctica, educación física, psicología, etc. Estos conocimientos hay que adquirirlos previamente mediante el estudio.

El problema surge a la hora de transmitir dichos conocimientos, ya que, con mucha frecuencia, no se realiza con la metodología adecuada y da lugar a una enseñanza mediocre, mezclando conceptos, cambiando el orden de progresión, etc.

Cada entrenador debe conocer los sistemas y descubrir sus propios métodos, basados en unos principios y una buena metodología.

FUNDAMENTOS DEL PÁDEL.

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades que todo jugador debe poseer para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro:

- **Fundamentos técnicos:** empuñaduras, juego de pies, fases de los golpes y rebotes de paredes.
- **Fundamentos tácticos:** situaciones, fases y sistemas de juego.
- **Fundamentos de condición física:** requerimientos físicos por edades.
- **Fundamentos psicológicos:** requerimientos psicológicos.

Sobre estos cuatro aspectos se va a construir la pirámide del pádel y van a derivar en acciones que necesitamos para completar la formación de nuestros alumnos.

Conociendo los fundamentos se puede garantizar una buena enseñanza del pádel.

El pádel es un deporte muy intenso, en el que hay muchos gestos que precisan de una buena ejecución a todos los niveles; técnico, táctico, físico y psicológico.

METODOLOGÍA DEL PÁDEL.

Este deporte está basado en el tenis, por lo que tenemos como golpes básicos y principalmente defensivos:

- La derecha y el revés, que son la base fundamental para ejecutar el resto de los golpes propios del pádel.
- La pared de fondo (de derecha y de revés).
- La pared lateral (de derecha y de revés) junto con su variante en la malla.
- Las dobles paredes, tanto las que abren como las que cierran de derecha y de revés

(son golpes un poquito más complicados).

- La contra pared (golpe utilizado como recurso auxiliar).

Todos estos golpes pueden ser interpretados como defensivos, ya que para su realización nos encontramos en el fondo de la pista. Si por el contrario somos unos apasionados atacantes y dominantes dentro del juego, los golpes más ofensivos son:

- La volea de derecha y de revés.
- El remate, que junto con la volea procede del tenis.
- La bandeja, el golpe exclusivo del pádel.

Como bien sabemos, no podemos empezar a jugar un punto sin realizar nuestro golpe inicial, es decir, el servicio o saque cuya diferencia con respecto al tenis es que siempre y obligatoriamente debe realizarse por debajo de la cintura, tal y como se contempla en el Reglamento. En un nivel inicial siempre ejecutaremos el saque plano, y a medida que vayamos evolucionando en nuestro juego pasaremos del golpe plano al cortado.

1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

En el deporte municipal, que es el ámbito en el que presta su servicio Emvipsa, y en este caso concreto en el pádel, uno de los hándicaps más importantes, será en que clase ubicar a los diferentes usuarios que nos lleguen a nuestro programa deportivo.

Para ello, lo ideal, es realizar a los usuarios una prueba inicial de nivel, de forma que, en base a unos criterios de evaluación, determinemos para que nivel está cada uno de ellos. Los niveles con los que nosotros trabajamos tanto en niños como adultos son: iniciación, medio y perfeccionamiento. También tendremos que distinguir si la actividad es para niños o para adultos.

Teniendo en cuenta, que para el nivel de iniciación no hace falta cumplir ningún requisito evaluativo, ya que estas clases empiezan desde cero, vamos a desarrollar en los puntos siguientes, los criterios evaluativos de los niveles medio y perfeccionamiento.

- NIVEL MEDIO ADULTOS.

HABILIDADES MÍNIMAS A CUPLIR PARA CERTIFICAR NIVEL
Realiza los diferentes golpes con empuñadura continental.
Tiene una correcta posición de espera.
Mantiene un peloteo fluido con el monitor tanto en el fondo de pista como en la red (8-10 intercambios).
Realiza un buen ajuste de pasos a la hora de recibir la bola en situación de juego.
El punto de impacto es correcto en los golpes de derecha, revés, pared de fondo de derecha y revés y ambas voleas.
Transfiere bien el peso hacia la bola en los golpes enumerados en el punto anterior.
Dirige los golpes enumerados anteriormente a la zona de la pista indicada por el monitor.
Sigue correctamente una situación real de partido: movimientos, colocación en pista, reglas generales.

Conoce la puntuación reglamentaria que se sigue en un partido de pádel.

Realiza correctamente el saque tanto a la zona de la pared como al centro y la zona de la "T".

El alumno/a debe realizar correctamente 8 criterios para acceder al nivel medio.

- **NIVEL PERFECCIONAMIENTO ADULTOS.**

HABILIDADES MÍNIMAS A CUPLIR PARA CERTIFICAR NIVEL

Realiza correctamente las transiciones defensa-ataque, ejecutando un correcto ajuste de pasos antes de los golpes.

Realiza con una técnica correcta los siguientes golpes: derecha, revés, pared de fondo de derecha y de revés, pared lateral de derecha, pared lateral de revés, globo, remate, bandeja, volea y dobles paredes en sus diferentes variedades.

Direcciona la bola al lugar de la pista contraria y con el golpe que le indique el monitor, teniendo una ratio de acierto del 75%.

Conoce y realiza golpes con efecto cortado.

Devuelve bolas lanzadas por el monitor a doble pared con un acierto del 60%.

Realiza correctamente el saque tanto a la zona de pared como al centro y la "T", con una ratio de acierto del 80%.

Mantiene un peloteo intenso con el monitor tanto desde fondo de pista como en la red (10-12 intercambios).

Se desenvuelve bien en situaciones de partido, interrelacionándose correctamente con su compañero y conoce tácticamente la zona de la pista que debe ocupar en el desarrollo de las mismas.

Utiliza de forma efectiva el recurso de la contrapared.

Si está capacitado para competir creo que usa bien la pared, por lo que este lo veo innecesario.

Está capacitado para competir en un partido adecuado al nivel técnico-táctico del nivel perfeccionamiento.

El alumno/a debe realizar correctamente 8 criterios para acceder al nivel perfeccionamiento.

- **NIVEL MEDIO NIÑOS.**

HABILIDADES MÍNIMAS A CUPLIR PARA CERTIFICAR NIVEL

Tiene entre 8 y 11 años.

Lleva a cabo unas adecuadas posiciones de espera y de preparado antes del golpe.

Se desplaza por la pista haciendo un correcto ajuste de pasos antes de golpear.

Realiza con una técnica correcta los siguientes golpes: derecha, revés, pared de fondo de derecha y de revés, pared lateral de derecha, pared lateral de revés y globo.
Ejecuta los golpes anteriores con empuñadura continental.
Realiza bien la transferencia de peso a la pierna adelantada en los golpes de volea.
Mantiene un peloteo con el monitor tanto desde fondo de pista como en la red (6-8 intercambios).
Direcciona la bola detrás de la línea de saque del lado contrario de la pista, teniendo una ratio de acierto del 50%.
Conoce la puntuación reglamentaria que se sigue en un partido de pádel.
Completa una serie de 5 saques, intentando variar la dirección de la bola.

El alumno/a debe realizar correctamente 7 criterios para acceder al nivel medio.

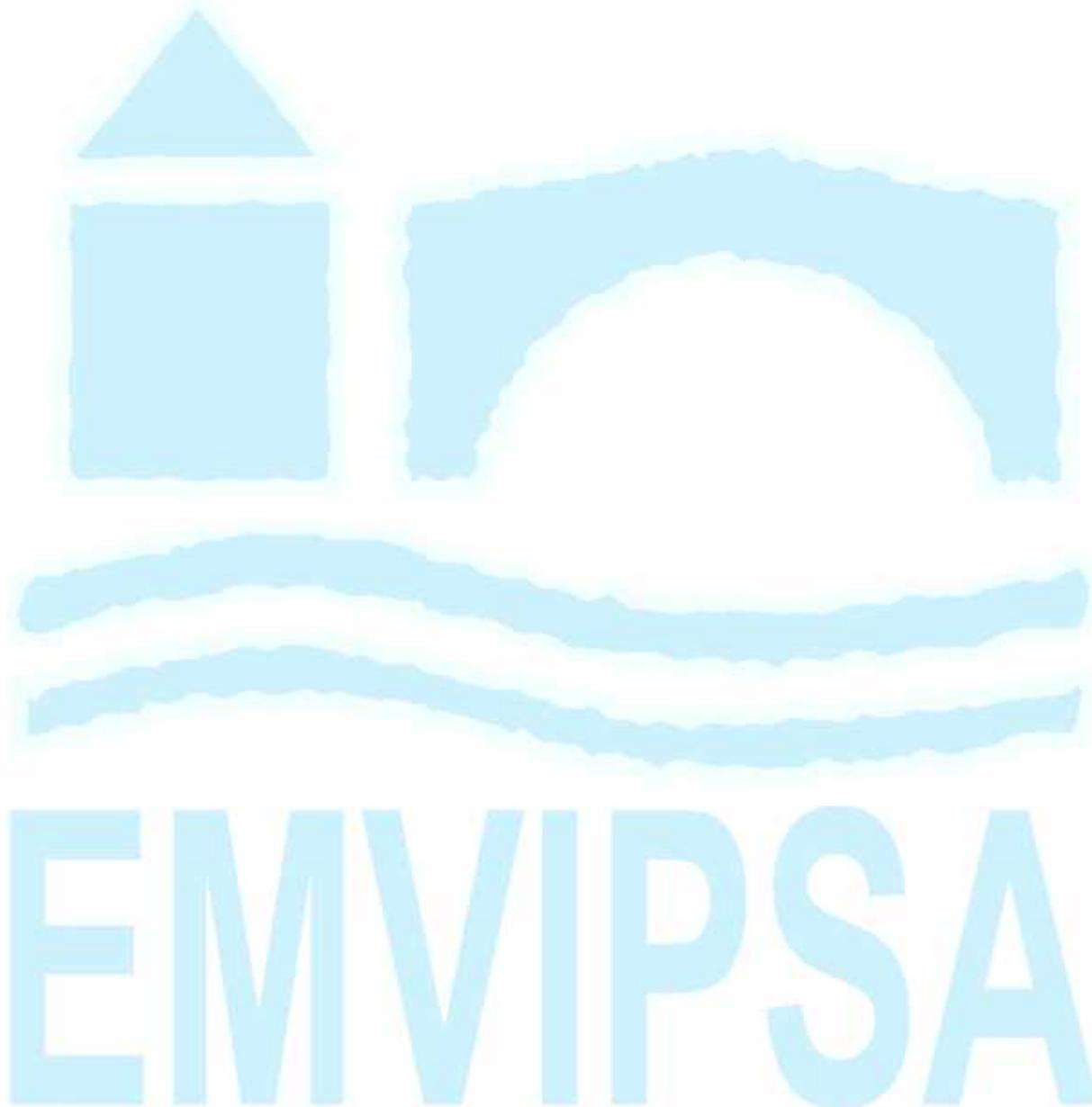
- **NIVEL PERFECCIONAMIENTO NIÑOS.**

HABILIDADES MÍNIMAS A CUPLIR PARA CERTIFICAR NIVEL
Tiene entre 12 y 15 años.
Realiza correctamente las transiciones defensa-ataque, ejecutando un correcto ajuste de pasos antes de los golpes.
Lleva a cabo unas adecuadas posiciones de espera y de preparado antes del golpe.
Realiza con una técnica correcta los siguientes golpes: derecha, revés, pared de fondo de derecha y de revés, pared lateral de derecha, pared lateral de revés, globo, remate, bandeja, volea y dobles paredes en sus diferentes variedades.
Utiliza de forma efectiva el recurso de la contrapared.
Mantiene un peloteo intenso con el monitor tanto desde fondo de pista como en la red (10-12 intercambios).
Direcciona la bola al lugar de la pista contraria y con el golpe que le indique el monitor, teniendo una ratio de acierto del 75%.
Conoce el reglamento del pádel pudiendo jugar un partido reglamentario de forma autónoma.
Se desenvuelve bien en situaciones de partido, interrelacionándose correctamente con su compañero y conoce tácticamente la zona de la pista que debe ocupar en el desarrollo de las mismas.

Realiza correctamente el saque tanto a la zona de pared como al centro y la "T", con una ratio de acierto del 80%.

El alumno ejecuta los golpes con una potencia adecuada a su nivel técnico y a su edad.

El alumno/a debe realizar correctamente 8 criterios para acceder al nivel perfeccionamiento.



TEMA 10. PILATES. OBJETIVOS EN EL DEPORTE MUNICIPAL. CRITERIOS DE ACCESO A NIVEL AVANZADO.

INTRODUCCIÓN.

El método pilates es un programa de movimiento, entrenamiento y preparación física y mental, que fue desarrollado por el alemán Joseph Hubertus Pilates hace más de 80 años.

Se diseñó para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Se centra en la alineación postural, el control de la respiración, la fuerza abdominal, en la columna, en la estabilización de la pelvis y los hombros, en la flexibilidad, movilidad articular y en el fortalecimiento muscular a través del completo rango de movilidad de todas las articulaciones del cuerpo. En vez de aislar grupos musculares, el cuerpo entero es entrenado, integrando las extremidades superiores y las inferiores con el tronco.

Pilates es un genérico, por lo que cualquier persona, entidad o empresa puede denominar su forma de hacer actividad física como pilates. Pasa lo mismo que con el aerobio, el yoga o el fitness.

OBJETIVOS DEL PILATES EN EL SERVICIO DEPORTIVO MUNICIPAL.

Teniendo en cuenta el servicio deportivo que presta Emvipsa, enfocado en el deporte municipal, con un perfil de usuarios con gran predominancia femenina y con una edad superior a los 50 años, nos marcamos los siguientes objetivos generales considerando que contamos con un nivel básico/intermedio y un nivel avanzado.

- **OBJETIVOS DE NIVEL BÁSICO/INTERMEDIO.**

OBJETIVOS
Aprender y trabajar la higiene postural y los hábitos corporales para mejorar la salud cervical y lumbo-dorsal.
Mejorar control de la respiración torácica.
Iniciar y conocer las diferentes metodologías de Pilates
Mejorar la tonificación muscular, focalizando la musculatura estabilizadora.
Adquirir acciones motoras básicas con material
Practicar diferentes patrones de movimientos

Llevar a cabo acciones que mejoren la amplitud de movimiento.

Organizar las acciones en espacio tiempo.

Conocer el objetivo de los ejercicios.

Desarrollar aptitudes físicas saludables para determinadas patologías.

Conocer principales ejercicios para la prevención de patologías y afecciones.

- **OBJETIVOS DEL NIVEL AVANZADO.**

OBJETIVOS
Asentar y mejorar la higiene postural y hábitos corporales para mejorar la salud cervical y lumbo-dorsal.
Perfeccionar la técnica respiratoria.
Consolidar las diferentes metodologías de Pilates.
Desarrollar hipertrofia muscular específica y general.
Adquirir acciones motoras avanzadas y perfeccionarlas con material.
Practicar patrones de movimientos más estrictos y de nivel avanzado.
Afianzar las acciones de amplitud de movimiento adquiridas con anterioridad.
Organizar las acciones en espacio-tiempo con mayor número de alumnos.
Ejecutar autocorrecciones mínimas de la postura corporal durante la ejecución.
Conocer el objetivo de los ejercicios con y sin implementos.
Desarrollar aptitudes físicas saludables para determinadas patologías
Conocer principales ejercicios para la prevención de patologías y afecciones y detectar ejercicios perjudiciales para la salud



CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

En el deporte municipal, que es el ámbito en el que presta su servicio Emvipsa, será necesario establecer unos criterios comunes para saber en qué nivel ubicar a los diferentes usuarios que nos lleguen a nuestro programa deportivo.

Para ello, lo ideal, es realizar a los usuarios una prueba inicial de nivel, de forma que, en base a unos criterios de evaluación, determinemos para que nivel está cada uno de ellos. Los niveles con los que nosotros trabajamos tanto en pilates son: básico/intermedio y avanzado.

Teniendo en cuenta, que para el nivel de iniciación no hace falta cumplir ningún requisito evaluativo (salvo tener cierta autonomía corporal y un mínimo de coordinación y equilibrio), ya que estas clases empiezan desde cero, vamos a desarrollar en los puntos siguientes, los criterios evaluativos para acceder al nivel avanzado.

HABILIDADES MÍNIMAS A CUPLIR PARA CERTIFICAR NIVEL
Capacidad de concentración en la ejecución de movimientos.
Capacidad para el control de los movimientos.
Fluidez y continuidad en la realización de los ejercicios.
Focalizar la atención en ejercicio precisos.
Respiración específica y dominio de la misma.
Control total del equilibrio.
Realizar 10 repetición del cien.
Ejecución correcta de la plancha.
Ejecución del Teaser con su progresión
Capacidad de realizar 5 repeticiones del boomerang.
Dominio y fluidez de los movimiento y posturas del método Pilates.
Habilidades y psicomotricidad muy desarrolladas.

TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS. PROTOCOLO PAS. REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP).

INTRODUCCIÓN.

Entendemos por primeros auxilios los cuidados que efectuamos a una persona lesionada o accidentada hasta que pueda ser atendida por personal sanitario, con el objetivo de no agravar su estado de salud, así como asegurar su traslado en condiciones adecuadas.

En nuestra actividad laboral, nos podemos encontrar con diferentes situaciones, generalmente leves, aunque pueden surgir algunas en las que peligre la vida de las personas. Por lo tanto, teniendo en cuenta esta cuestión, debemos tener formación adecuada en primeros auxilios.

PROTOCOLO PAS ¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE?

En general, la mayoría de los accidentes que suceden en el entorno no revisten gravedad. No obstante, cuando ocurren, tenemos que actuar con orden y serenidad, para que la atención a la persona herida sea lo más correcta posible. Para ello, seguiremos el protocolo PAS:

- **Proteger:** la zona donde se ha producido el accidente y donde se encuentre la persona accidentada.
- **Avisar:** Llamar al 112.
- **Socorrer:** Atender a la persona accidentada.

Los pasos que vamos a seguir en este proceso son los siguientes:

1. Solicitar la atención.
2. Valoración primaria.
3. Valoración secundaria.
4. Mantener el cuidado del paciente.
 - **Solicitar atención:** Avisar al 112.
 - a. Ubicación del paciente.
 - b. Número de teléfono cercano al lugar donde se ubica el paciente o móvil de la persona que está llamando.
 - c. Signos del paciente.
 - d. Síntomas del paciente.
 - e. Informar sobre síntomas de enfermedades que manifiesta sufrir el paciente o se conoce que sufre.

- **Valoración primaria.**

Se entiende por valoración primaria la que ejecuta el primer interviniente en primeros auxilios:

PASOS	EVALÚE	SIGNOS Y SINTOMAS	QUÉ SE DEBE HACER
EVALUAR CONCIENCIA	CONSCIENTE	Responde a la llamada o al movimiento.	Pedir ayuda y colocar en posición de seguridad.
	INCONSCIENTE	No responde, no se mueve.	Pedir ayuda, despejar vía aérea.
EVALUAR VÍA AÉREA	RESPIRA	Se mueve el pecho o se siente el aire al salir por nariz o boca.	Pedir ayuda, mantener en posición de seguridad.
	NO RESPIRA	No se mueve el pecho, ni se siente aire saliendo por nariz o boca.	Administrar respiración boca a boca.
EVALUAR CIRCULACIÓN	TIENE PULSO	Se siente el palpar en la región del cuello o muñeca.	Pedir ayuda, mantener en posición de seguridad y vigilar el estado de consciencia, respiración y pulso hasta que llegue la ayuda.
	NO TIENE PULSO	No se siente el palpar en la región del cuello o muñeca	Iniciar Reanimación Cardiopulmonar (RCP).

- **Valoración secundaria.**

Realizar un cuestionario de la situación: qué pasa, cómo pasa, cuándo pasa, dónde pasa.

Realizar una evaluación física de cabeza a pies: color de piel, si hay sudoración, frialdad, aumento del dolor, abdomen distendido (si está hinchado, duro o blando), palpar el cuerpo en busca de otras lesiones o fracturas.

- **Mantener el cuidado del paciente.**

No dejar solo al accidentado, esperar con él hasta que llegue la ayuda.

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP).

Cuando tras un accidente, y aunque no sepas la causa, veas que una persona está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente las maniobras de "reanimación cardiopulmonar".

1º) Asegura el lugar de los hechos. Elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la de la víctima o la de las personas que ahí se encuentren.

2º) Comprueba el estado de consciencia de la víctima. Arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad.

Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien:

- Si responde: deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.
- Si no responde:
 - Pide ayuda sin abandonar a la víctima y colócala en posición de reanimación. Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.
 - Abre la vía aérea. Coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.
 - Comprueba si la víctima respira normalmente manteniendo la vía aérea abierta (ver, oír, sentir durante no más de 10 segundos).

3º) Si la víctima respira normalmente:

- Colócala en posición lateral (PLS).
- Llama al 112 o busca ayuda para que llame.
- Comprueba periódicamente que sigue respirando.

Si la víctima no respira normalmente: pide ayuda, llama al 112 o pide a alguien que lo haga e inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho. A continuación, realiza 2 insuflaciones con la vía aérea abierta (frente-mentón) y la nariz tapada.

Si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frente-mentón y realiza la segunda insuflación, entreo no entre aire.

Alterna compresiones-insuflaciones en una secuencia 30:2 (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

No interrumpas hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.

TEMA 12. SOCORRISMO ACUÁTICO. FUNDAMENTOS, FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS.

INTRODUCCIÓN.

En la actualidad está suficientemente comprobado y aceptado que llevar a cabo medidas preventivas y lograr una preparación completa y adecuada en los responsables del rescate y de los primeros auxilios, salva muchas más vidas y ahorra más dinero que tener que utilizar el tratamiento más avanzado y sofisticado ante accidentes. Por este motivo, a los accidentes acuáticos hay que responder con un principio fundamental: el de la cualificación profesional.

FUNDAMENTOS PARA LA FORMACIÓN DEL SOCORRISMO ACUÁTICO.

En el socorrismo acuático se desempeña un trabajo de enorme importancia, ya que, en muchas ocasiones, existen riesgos de perder vidas humanas. El profesional del socorrismo acuático es uno de los responsables de la prevención y el responsable directo de la vigilancia e intervención. Como consecuencia, su formación y cualificación debe ser completa y específica, su entrenamiento debe ser apropiado a su zona de baño y, sobre todo, sus conocimientos y prácticas han de estar actualizados (Palacios, 1998). Esta consideración es compartida por muchos autores y organismos de salvamento y socorrismo.

Siendo reconocida la importancia del trabajo desarrollado en socorrismo acuático, se hace necesario insistir en la formación necesaria para desempeñarlo con garantías.

Esta formación debería asegurar que los profesionales del salvamento y socorrismo fueran capaces de cumplir los siguientes principios básicos:

- 1) Prevenir toda posible emergencia al ser capaces de reconocer las señales de peligro.
- 2) Saber priorizar las emergencias.
- 3) Conocer cómo efectuar un rescate de la forma más rápida y eficiente.
- 4) Saber qué hacer con el accidentado cuando se llega a la orilla.

En nuestra opinión (Palacios, 1998 y 2003), podemos resumir la formación y preparación del socorrista acuático, como profesional especialista, en el cumplimiento de las siguientes características:

- **Dominio del medio acuático:** no sólo nadar. En el socorrista acuático el dominio del medio acuático es la base primera de todas sus habilidades y capacidades, puesto que sin él difícilmente podrá cumplir su misión.
- **Tener una condición física idónea:** no será suficiente con nadar rápido. La realidad de un rescate implica la necesidad de un determinado grado de fuerza, de una adecuada velocidad de ejecución, de un nivel de coordinación elevado y de un determinado índice de resistencia orgánica.
- **Poseer conocimientos teórico-prácticos** acerca de técnicas, métodos, materiales, instalaciones y organización relacionados con el socorrismo: esta es la parte

intelectual o cognitiva en la formación del socorrista acuático y no es necesario argumentar la necesidad de que adquiriera conocimientos teórico-prácticos relacionados con su actividad, que se podrían resumir en los siguientes temas:

- 1) Recursos y formas para prevenir accidente.
 - 2) Formas de reconocer señales de peligro y técnicas de vigilancia.
 - 3) Formas de establecer la prioridad en los posibles accidentes.
 - 4) Técnicas, métodos, y materiales necesarios para efectuar los rescates de la forma más rápida y eficaz posible.
 - 5) Técnicas métodos y materiales que permitan diagnosticar el estado del accidentado para saber que precisa al sacarlo del agua o del lugar del accidente.
 - 6) Técnicas, métodos y materiales necesarios para efectuar primeros auxilios de la forma más rápida y eficaz posible.
- **Poseer valores humanos imprescindibles en salvamento y socorrismo:** la seguridad en unos mismos, la aceptación de capacidades y limitaciones, la responsabilidad y la voluntad de servicio. Estos valores forman parte de las actitudes profesionales necesarias para cumplir adecuadamente con las obligaciones encomendadas. De nada sirven los dominios, las preparaciones, las capacidades o los conocimientos si estas actitudes profesionales no existen.

Como conclusión, se puede afirmar que en socorrismo acuático profesional se precisa de **buena calidad humana y buenas cualidades físicas, cognitivas y afectivas.**

FUNCIONES DEL SOCORRISTA.

Las funciones de un socorrista son diversas y, además, varían de un medio acuático a otro. No es lo mismo ejercer de socorrista en instalaciones acuáticas, en las que el entorno es relativamente fácil de controlar y escasamente cambiante, que, en espacios acuáticos naturales, en los que las condiciones ambientales pueden influir de manera determinante en las funciones que debe ejercer el socorrista.

El servicio de socorrismo que presta Emvipsa, se lleva a cabo en piscinas únicamente, por lo que son espacios estables en los que lo que cambia mayormente, es el tipo de usuarios que hacen uso de las mismas.

Por lo tanto, las funciones del socorrista acuático serán:

- Velar por la seguridad de los usuarios de piscinas, previniendo situaciones potencialmente peligrosas e interviniendo de forma eficaz ante un accidente o situación de emergencia.
- Ejecutar técnicas específicas de natación con eficacia y seguridad.
- Prevenir accidentes o situaciones de emergencia en instalaciones acuáticas.
- Rescatar a personas en caso de accidente o situación de emergencia que se produzca en el medio acuático.
- Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

CARACTERÍSTICAS DEL SOCORRISMO EN PISCINAS.

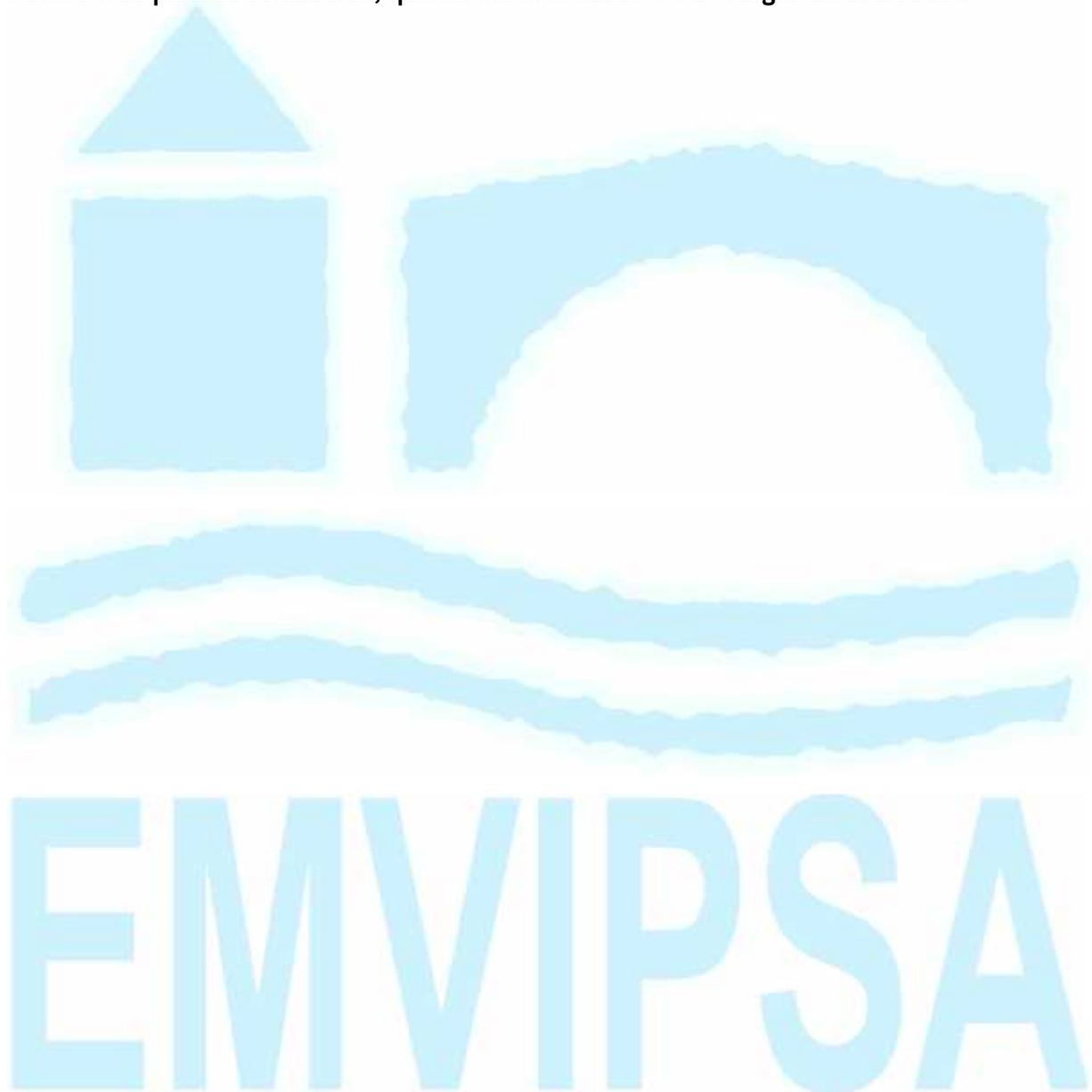
En las piscinas no son excesivas las complicaciones relacionadas con el socorrismo acuático. Los rescates suelen ser fáciles y esta circunstancia implica ya la primera

necesidad: no relajarse. Es imprescindible no dejar la piscina sin la supervisión del socorrista.

Las piscinas suelen presentar las siguientes características:

- **Distancias relativamente cortas.**
- **Disponibilidad de materiales de rescate.**
- **Posibilidad de ayuda (otros socorristas, otros empleados, usuarios).**

Normativas para su utilización, que en muchos casos evita riesgos de accidentes.



TEMA 13. JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA. DEPORTES, CATEGORÍAS Y COMPETICIONES.

INTRODUCCIÓN.

La actividad física ha sido durante años objeto de investigaciones por diversas ramas como la sociología, la psicología o la medicina entre otras. Todas ellas, destacan la importancia de la actividad física como herramienta para el desarrollo de la salud, la socialización, el desarrollo psicomotor, así como la adquisición de valores y buenas prácticas. Es verdad, que oír hablar de la actividad física es relacionarlo directamente con la salud y el desarrollo motor, pero no debe ser concebida sólo como tal, sino como un hábito que mejora la integración del individuo en la sociedad, le permite socializarse, adquiere buenas prácticas saludables y también le permite adquirir una serie de valores como la cooperación, el compañerismo, la tolerancia, el respeto...

A través de los Juegos Deportivos Municipales (JDM), se pretende el desarrollo de la actividad física a través de diversas disciplinas deportivas, entendiendo el deporte como una práctica deportiva cuya finalidad será la educación integral del alumno/a a través del ejercicio físico. Por lo tanto, se busca a través del deporte en la escuela el desarrollo de valores que ayuden a conformar la personalidad de cada alumno/a, el deporte no sólo puede ser concebido exclusivamente a la competición y el éxito.

Así pues, el deporte en la escuela es una herramienta eficaz que permite fomentar los valores educativos a través de la enseñanza regida por la figura de un responsable, el cual se encargará del desarrollo del deporte en la escuela enfatizando los valores lúdicos, cívicos, saludables, higiénicos, altruistas...

Recordemos que “bien utilizado el deporte puede enseñar resistencia y estimular el juego limpio y el respeto a las normas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses propios a los del grupo” (Blázquez, 1995).

OBJETIVOS DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES.

La finalidad de los Juegos Deportivos Municipales (JDM), es poner en marcha una serie de prácticas deportivas para acercar diversas disciplinas a los niños y niñas inscritos y con ello favorecer buenos hábitos y el desarrollo de valores.

No sólo nos centraremos en ese objetivo general, sino que también buscaremos propiciar los siguientes:

- Promover la actividad física a través del conocimiento y la práctica de diferentes deportes.
- Desarrollar hábitos de vida activos y saludables.

- **Adquirir capacidades físicas para el desarrollo integral del individuo.**
- **Fomentar la práctica de diversas disciplinas deportivas como un medio de ocio y disfrute personal.**
- **Valorar la importancia que tiene la actividad física y sus beneficios para el desarrollo personal, social, cultural y educativo.**
- **Identificar las actividades físicas beneficiosas y no beneficiosas para el desarrollo de la personalidad.**
- **Aplicar los conocimientos deportivos para favorecer el uso correcto de la actividad física.**
- **Valorar la importancia de realizar un tratamiento integral de actividad física, alimentación, descanso, control del estrés y otros hábitos esenciales.**
- **Propiciar que los participantes tengan autonomía para la realización de actividad física de una manera saludable.**
- **Realizar actividades prácticas con implicación física, cognitiva y social. Desarrollar propuestas en las que se combine la práctica de actividad física y aspectos cognitivos.**
- **Identificar tareas de fuerza como base de los programas de ejercicio físico orientado a la mejora de la salud.**
- **Conocer la importancia de la prescripción del ejercicio físico adecuado a diferentes necesidades.**
- **Aprender ejercicios para desarrollar en el hogar de manera individual.**
- **Identificar variables de interés en la práctica de actividad física (intensidad, volumen, tipo de tareas, frecuencia, etc.).**
- **Conocer procedimiento de evaluación de las capacidades físicas.**

A parte de tales objetivos, tendremos en cuenta otros desde el punto de vista educativo como:

- **Fomentar la autonomía.**
- **Valorar la construcción adecuada de la personalidad.**
- **Conseguir mejorar la autoestima y el autoconcepto.**
- **Desarrollar hábitos de socialización y de relación con los iguales.**
- **Respetar y empatizar con sus iguales.**
- **Adquirir mecanismos de resolución de conflictos.**
- **Adquirir procesos de autocontrol.**
- **Hacer un uso correcto del ocio y tiempo libre.**
- **Practicar el deporte para el disfrute personal.**
- **Ayudar a las familias a desarrollar valores mediante el deporte.**
- **Interpretar el esfuerzo como un valor de desarrollo.**
- **Comprender que la actividad física es una herramienta eficaz para la mejora del rendimiento escolar.**

METODOLOGÍA.

Las escuelas deportivas basan su trabajo en el establecimiento de una base perceptivo-motriz y la consolidación de las habilidades básicas, de forma que constituyan un desarrollo íntegro, tanto del esquema motriz como sus habilidades socio-afectivas, que permita al niño/a su posterior desarrollo en cualquier modalidad deportiva, a la vez que ampliamos sus posibilidades de ocio para un uso inteligente del tiempo libre.

Partiendo de un trabajo básico, utilizaremos un estilo de libre exploración y resolución de problemas. Con esto conseguiremos un mayor conocimiento del grupo, y la consolidación de la base motriz, siguiendo posteriormente a un trabajo más técnico-táctico, donde se trabajará la consolidación de lo aprendido a través del descubrimiento guiado. Todo esto utilizando el juego como medio.

DEPORTES, CATEGORÍAS Y COMPETICIONES.

Emvipsa, se encarga del servicio deportivo de los JDM del municipio de Vélez-Málaga. Los deportes que se van a desarrollar son el fútbol-sala, baloncesto y balonmano. Aunque de ellos, el fútbol-sala es el que mayor número de horas de práctica tendrá debido a su alta demanda, debemos fomentar otros deportes de equipo de cara a ampliar la base motriz de los niños y niñas.

En cuanto a las categorías deportivas que se incluyen en el programa son las siguientes:

- Predeporte 5 años.
- Prebenjamín 1º curso de primaria.
- Prebenjamín 2º curso de primaria.
- Benjamín 3º curso de primaria.
- Benjamín 4º curso de primaria.
- Alevín 5º curso de primaria.
- Alevín 6º curso de primaria.
- Infantiles 1º y 2º ESO.
- Cadetes 3º y 4º ESO.

Todas estas categorías, tienen competición los viernes a excepción de predeporte 5 años. Se hacen competiciones de los 3 deportes que se practican en los JDM, y se enfrentan los diferentes equipos de los distintos centros educativos que participan.

El carácter de la competición, es principalmente lúdico-formativo. No se debe perder de vista ese objetivo, ya que la sociedad en general, nos impulsa hacia un carácter resultadista de la competición, y no es lo que nosotros debemos buscar en esta actividad.

Queremos que los niños y niñas practiquen deporte y que ello les resulte divertido y placentero. Debemos conseguir utilizar la competición de forma que busquen su evolución y mejora personal, evitando el estrés y frustración que les puede provocar el obtener un resultado negativo en la misma.

TEMA 14. PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS. EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA. OBJETIVOS Y CONTENIDOS. DIFERENCIAS PEDAGÓGICAS ENTRE NIÑOS Y ADULTOS.

INTRODUCCIÓN.

El monitor/a deportivo es una de las personas que va a influir en la formación del joven, no sólo en lo que se refiere al ámbito deportivo, sino también en el ámbito personal. De su labor y de las experiencias que el alumno/a viva, dependerá en gran parte el desarrollo de las cualidades humanas que se persiguen a través del deporte.

No es suficiente para un monitor/a, el conocimiento de los aspectos directamente derivados del deporte. Deberemos a su vez, conocer a quién va dirigido el aprendizaje de ese deporte, para poder instrumentalizar su metodología de enseñanza.

Entre sus objetivos está, además del de formarse a todos los niveles, el de motivar y atraer hacia la práctica deportiva, preparar y dirigir sesiones adecuadas y entretenidas, encauzar la competición, pero ¿es posible compatibilizar la educación, la recreación y el rendimiento? Es todo un reto que se puede conseguir con una buena formación, planteamientos adecuados y dedicación.

El monitor/a debe ser además tutor de su grupo o equipo, la persona que orienta, dirige, motiva, aconseja y da ejemplo, buscando el desarrollo íntegro del participante, sobre todo en el caso de los niños.

EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA.

El proceso de iniciación debe hacerse de forma paulatina y acorde con las posibilidades y necesidades de los individuos. Generalmente, se comienza por prácticas simplificadas y polivalentes, es decir, formas reducidas, tales como juegos o situaciones simplificadas, para ir, de forma progresiva aumentando la complejidad y llegar a la práctica deportiva en su concepción definitiva. Asimismo, se procura, en el caso de niños/as, que no se especialicen con demasiada premura. En un principio es conveniente tomar contacto con diferentes actividades físicas y deportes, y de diferente tipo, por ejemplo, deportes individuales, deportes de adversario, deportes de equipo; y posteriormente irse definiendo por aquellas prácticas más en sintonía con las posibilidades físicas y gustos del futuro deportista.

Una buena iniciación se caracteriza por permitir la máxima inclusión y participación. Admite que los que tienen talento deportivo puedan progresar en una especialidad, pero que en cualquier caso todos adquieran hábitos y afición al deporte y estén ilusionados por su práctica.

Uno de los peligros más comunes por parte de entrenadores y técnicos deportivos, es pensar que todos sus alumnos/as pueden llegar a ser deportistas de alto nivel. Esta

idea, lleva en ocasiones a exigir del niño/a mucho más de lo que realmente puede dar de sí, llegando en ocasiones a despertar rechazos a la práctica deportiva en cuestión. Así mismo, incita a descartar a aquellos niños/as que por sus condiciones se percibe claramente que no llegarán al éxito en esa disciplina.

Así pues, y a modo de síntesis, podemos concluir diciendo que la *iniciación deportiva* se caracteriza por:

- ser un proceso de *socialización*, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás.
- ser un proceso de *enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador* que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas.
- ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos, y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.
- ser una etapa de *contacto y experimentación* en la que se debe conseguir unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS.

La actividad física es fundamental para el desarrollo integral de los niños, ya que les permite no solo mejorar su estado físico, sino también fomentar su desarrollo cognitivo, emocional y social. La pedagogía de la actividad física en niños, busca aprovechar al máximo esta etapa de la vida en la que el aprendizaje se produce de forma más natural y espontánea, y donde el juego es la principal herramienta de aprendizaje.

Los objetivos de la pedagogía de la actividad física para niños de estas edades se enfocan en el desarrollo físico y motor, la mejora de las habilidades y destrezas motoras, el fomento de valores como la cooperación y el respeto, el estímulo de la creatividad y la imaginación, la mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo, entre otros aspectos.

Por otro lado, los contenidos de la pedagogía de la actividad física para niños están basados en juegos y actividades que permiten mejorar la coordinación, el equilibrio, la resistencia, la técnica y la precisión en el movimiento, la percepción espacial y temporal, la creatividad y la imaginación, el aprendizaje a través del juego y la exploración, entre otros aspectos.

En definitiva, la pedagogía de la actividad física en niños busca promover un desarrollo integral y armónico, donde se aproveche al máximo la etapa de la vida en la que el aprendizaje se produce de forma más natural, espontánea y lúdica, mediante la utilización de herramientas pedagógicas y metodologías adecuadas para lograr los objetivos y contenidos propuestos.

A continuación, desarrollaremos los principales objetivos y contenidos que trabajaremos con nuestros menores.

Objetivos:

1. Fomentar el desarrollo físico y motor de los niños.
2. Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad.
3. Desarrollar la percepción espacial y temporal.
4. Fomentar la creatividad y la imaginación en el juego.
5. Enseñar valores como el respeto, la cooperación y la tolerancia.
6. Desarrollar la autoestima y la confianza en uno mismo.
7. Promover el trabajo en equipo y la comunicación.
8. Fomentar hábitos saludables de vida.
9. Estimular la curiosidad y el aprendizaje a través del juego.
10. Desarrollar habilidades sociales y emocionales.

Contenidos:

1. Juegos y actividades para mejorar la coordinación y el equilibrio.
2. Ejercicios para fortalecer los músculos y mejorar la resistencia física.
3. Actividades para desarrollar la percepción espacial y temporal.
4. Juegos y actividades para fomentar la creatividad y la imaginación.
5. Ejercicios para mejorar la técnica y la precisión en el movimiento.
6. Juegos y actividades para enseñar valores como el respeto y la cooperación.
7. Ejercicios para mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
8. Actividades para promover el trabajo en equipo y la comunicación.
9. Juegos y actividades para fomentar hábitos saludables de vida.
10. Ejercicios para estimular el aprendizaje a través del juego y la exploración.

DIFERENCIAS PEDAGÓGICAS ENTRE NIÑOS Y ADULTOS.

La pedagogía de la actividad física tiene como objetivo principal fomentar la adopción de un estilo de vida activo y saludable en todas las etapas de la vida. Sin embargo, la forma de abordar la pedagogía de la actividad física es muy diferente entre los niños y los adultos, ya que cada grupo presenta características y necesidades específicas que deben ser consideradas.

En los niños, el juego y la diversión son los elementos clave, ya que a través de ellos se logra un aprendizaje más natural y espontáneo. En cambio, en los adultos, el componente lúdico es menos importante y se enfatiza más en la mejora del rendimiento físico y la prevención de lesiones.

A continuación, se presenta una tabla con las diferencias pedagógicas entre la actividad física en niños y adultos:

Diferencias pedagógicas	Niños (5-12 años)	Adultos
Enfoque	Juego y diversión	Rendimiento y prevención de lesiones
Objetivos	Desarrollo integral, mejora de habilidades, valores sociales	Mejora de la salud y condición física, prevención de enfermedades
Contenidos	Juegos, actividades lúdicas, creativas y exploratorias	Ejercicios específicos, técnica, resistencia, fuerza y flexibilidad
Metodología	Aprendizaje a través del juego y la exploración	Ejercicios más estructurados y rutinarios
Intensidad y duración	Sesiones de corta duración y alta intensidad, acordes al nivel y capacidad de los niños	Sesiones de mayor duración y menor intensidad, adaptadas al estado físico de cada adulto
Motivación	Estímulos visuales, recompensas, competición amistosa	Retos personales, superación personal

En definitiva, la pedagogía de la actividad física debe ser adaptada a las características y necesidades de cada grupo, siendo la diversión y el juego la principal herramienta pedagógica en los niños, mientras que en los adultos se busca mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones.