

## LA PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA. UN ACERCAMIENTO DESDE LO TEÓRICO-METODOLÓGICO

Lic. Adonys Rafael Lizano Fernández.

Profesor de Judo. Combinado Deportivo Julio Antonio Mella, Cinturón Negro 1er Dan Judo. email: adonysrafael.lizano@nauta.cu ORCID ID: 0000-0002-5553-5905

Dr. C. Luis Leonardo León Vázquez.

Licenciado en Educación, Especialidad Enseñanza Primaria. Licenciado en Cultura Física. Máster en Ciencias de la Educación, Cinturón Negro 2º Dan Judo, Profesor Titular, Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez, Facultad de Cultura Física. e-mail: luisleonardo@uniss.edu.cu ORCID ID: 0000-0002-4370-2163

Dr. C. Roberto Orelvis Hernández Raya.

Licenciado en Cultura Física, Doctor en Ciencias de la Cultura Fisca. Profesor Titular, Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7770-8045>

### RESUMEN

Para que un practicante deportivo aprenda los diferentes y numerosos elementos técnicos de un deporte, así como, para que se logre desarrollar armoniosamente su condición física, es necesario estructurar y organizar el proceso de enseñanza aprendizaje. Tal organización debe poseer un carácter científico y responder a las características o necesidades del practicante, así como el contexto en el que se va a desarrollar. El presente trabajo pretende realizar un acercamiento reflexivo desde lo teórico y metodológico hacia el modelo de planificación de la enseñanza-aprendizaje que se debe emplear en la iniciación deportiva y que orienta el Departamento Nacional de Deporte de Alto Rendimiento en Cuba.

Palabras clave: enseñanza-aprendizaje; iniciación deportiva; planificación

### INTRODUCCIÓN

La iniciación deportiva, transita o debería transitar, por una serie de fases, etapas o momentos que van desde el primer contacto con los deportes, pasando por el momento en que se decide a qué deporte u orientación deportiva (*alto rendimiento, ocio, recreación o salud*) vamos a dedicar el tiempo, hasta el momento en que se decide abandonar la práctica activa. En cualesquiera que sean las condiciones o fines para los cuales se realiza la práctica deportiva en la iniciación, uno de los aspectos que más preocupa no sólo al profesor deportivo, sino también a los directivos, es conocer cómo se tienen que estructurar en el tiempo el proceso de enseñanza-aprendizaje específico de un deporte dado y cuándo debe comenzar dicho proceso para poder conseguir los resultados esperados.

Esta práctica deportiva, organizada como proceso de enseñanza-aprendizaje, conduce a la incorporación de las Ciencias Pedagogía a este ámbito. Los deportes suponen un medio

favorecedor, siempre y cuando estén bien orientados, para el desarrollo del practicante en el ámbito físico (motor), cognitivo y socio-afectivo. (Cañadas & Ibañez, 2010, citando a Mesquita, 1997; Giménez & Sáenz-López, 2000).

Este aspecto adquiere especial relevancia durante la iniciación deportiva, donde la formación debe estar más orientada al desarrollo integral y polivalente de los practicantes, que a la obtención de un campeón. La mayoría de los estudios que analizan la planificación de la enseñanza-aprendizaje de los deportes en la iniciación deportiva en Cuba, se desarrollan desde el campo del Entrenamiento Deportivo o la Educación Física considerando muy poco las diferencias entre ambos campos y la Iniciación Deportiva, de esta forma se puede citar a nivel internacional a Ozolin, Letunov, Matveev, *Grosser y Neumaier, Verjoshanski, Weineck*, a nivel nacional; Ariel Ruiz Aguilera, Ibrahim Torres Mayarí, Alfredo Ranzola, Lázaro de la Paz, René Romero, Armando Forteza, Luis Cortegaza, entre otros muchos.

En tanto, resulta necesario el estudio en el ámbito específico de la iniciación deportiva que, lleve a teorizar sobre la planificación de la enseñanza-aprendizaje.

La planificación, en el contexto deportivo es un proceso complejo, creativo, que requiere tiempo, estudio y dedicación. Giménez y Saénz-López (2000) señalan la importancia de planificar el trabajo a desarrollar aportando como algunas de sus ventajas: la seguridad, el orden, la variedad, eficiencia, mejora y coordinación del trabajo. Es con la planificación que se establecen los objetivos a corto mediano y largo plazo, como fruto de un proceso reflexivo y a conciencia.

Con la planificación el profesor deportivo traza una ruta: sabe dónde quiere llegar, qué camino seguir, cómo avanzar teniendo conciencia del proceso de enseñanza-aprendizaje que va a desarrollar. A decir de los mencionados autores la planificación con jóvenes debe ser diferente de la planificación de equipos de mayor nivel y categoría. Estos deben basarse en la globalidad y la polivalencia.

En Cuba se estableció como forma para organizar y planificar la práctica deportiva, la estructura periódica de Matveev, muy famosa por los resultados obtenidos por los atletas de la extinta URSS (Collazo, 2012), esta estructura deviene en los conocidos *Planes de Entrenamiento*, sin embargo, a decir de (Cortegaza Fernández & Hernández Prado, 2006) para la iniciación deportiva no se recomienda trabajar por los tradicionales planes de entrenamiento, sino por los denominados programas de enseñanza que velan por que el proceso se estructure con un correcto ordenamiento metodológico y se le dé prioridad a la consolidación del desarrollo de las habilidades deportivas esenciales, además se estructure una base multifacética en el plano físico.

Considerando de los aspectos tratados con anterioridad se hace necesario realizar un acercamiento a la planificación de la enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva a partir del modelo que se orienta en Cuba, donde se expongan las ideas más generales que deben primar en este proceso.

## **DESARROLLO**

Para la iniciación deportiva, el profesor deportivo debe realizar una planificación general o estratégica, que implica un esquema de trabajo, realizado generalmente, con anterioridad a la

iniciación del curso, y que requiere una programación del mismo. Esta actividad de planificar, orientar y dirigir el conjunto del proceso de enseñanza-aprendizaje es una responsabilidad del profesor deportivo. La planificación organiza las situaciones de enseñanza-aprendizaje, produciendo los estímulos necesarios y propiciando la motivación para que el aprendizaje se realice con el mínimo esfuerzo y la máxima eficacia.

El proceso de planificación de la enseñanza-aprendizaje precisa un cuidadoso análisis y la toma en consideración de unos principios para su aplicación eficaz. La planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje, siguiendo a Valverde (1990), debe poseer las siguientes características:

Flexibilidad. Todo plan debe ser posible de adaptar a las circunstancias y prever alternativas.

Realismo. Adecuado a las restricciones materiales, temporales, capacidades de los practicantes y a las condiciones concretas en las que se desarrolla el proceso.

Precisión. El plan ha de ser detallado, incluyendo indicaciones exactas sobre el modo de proceder y los objetivos generales deben ser precisados en una secuencia de acciones concretas.

Estrada Jiménez (2014), considera que para el logro eficaz de alcanzar las metas propuestas por los entrenadores y atletas jóvenes es preciso considerar, la teoría de las "Fases sensibles de los componentes del rendimiento infantil" propuesta por Winter (1980) y Martin en (1981 y 1982).

Según, Jiménez Trujillo (2011), un programa de aprendizaje para el proceso de iniciación con el objetivo de enseñar los diferentes gestos técnicos del deporte, debe tener en cuenta las medidas metodológicas para facilitar el aprendizaje propuestas por Grosser y Neumaier (1986), (Asistencia en la ejecución / Facilidades en el entorno y el material / Simplificación del movimiento / Ejecución frenada del movimiento / Practicar sin aparatos o con aparatos sencillos / Practicar sin compañero ni adversario / Propiciar ayudas referenciales / Aumentar la retroalimentación).

Elaborar un *Programa de Enseñanza*, implica concebir un conjunto de especificaciones y estrategias que realizará el profesor deportivo de cara al aprendizaje de una disciplina deportiva, así como a la mejora de actitudes de los practicantes en el ámbito personal.

Un programa de enseñanza, según Cortegaza, (2006) es el ordenamiento lógico con que deben ser distribuidos los contenidos de la preparación durante un periodo de tiempo determinado.

Jiménez Trujillo (2011) aborda un grupo de concepciones teóricas para la elaboración de un programa de iniciación deportiva en la lucha. En su obra la autora asume la definición de Mestre Sancho (1999), en cuanto a los programas de enseñanza, destacando que constituyen el conjunto de actividades y servicios deportivos, coordinados e integrados que, partiendo de los planes fijados y de los recursos disponibles, pretenden alcanzar los objetivos determinados de una manera simultánea o sucesiva, de tal forma que se satisfaga las necesidades deportivas que los motivaron.

Este mismo autor destaca las cualidades que debe poseer un programa para que sea un instrumento realmente útil: unidad / continuidad de acción / flexibilidad / precisión / realismo y claridad citadas por Cortegaza Fernández & Hernández Prado, (2006).

Apunta además sobre los aspectos que se deben tener en cuenta en la concreción de los programas de enseñanza y los elementos que sirven de punto de partida para realizar una correcta distribución del tiempo, elementos también identificados por (Cortegaza Fernández & Hernández Prado, 2006)

Aspectos a tener en cuenta en la concreción de los programas de enseñanza:

- Definición del programa a partir de la solución de problemas surgidos en la aplicación de programas anteriores.
- Fundamentación teórica de los programas.
- Formulación y jerarquización de los objetivos a alcanzar.
- Selección de las tareas que garanticen el aprendizaje motriz.
- Selección de los contenidos a físicos y técnicos a desarrollar.
- Asignación del tiempo necesario a los contenidos en función de lograr una asimilación efectiva.
- Proponer posibles métodos y medios a utilizar para el desarrollo de los contenidos propuestos.
- Sistema de control del programa propuesto (determinando criterios de retroalimentación de este con acentos en los criterios de éxitos y fracasos).
- Introducción progresiva y adecuada de la competición como elemento de desarrollo y motivación de los estudiantes que sean sometidos al programa.
- Elementos que sirven de punto de partida para realizar una correcta distribución del tiempo.
- Los datos que nos arrojan los test pedagógicos.
- Los datos con que cuentan los especialistas productos de investigaciones anteriores.
- La experiencia personal del entrenador.
- Las características propias del deporte, situación que incide en que haya que otorgarle un mayor tiempo a un componente de la preparación que a otro.
- Criterios de control y dosificación de las cargas que se maneje para realizar el proceso de programación.
- Estrategia establecida en cuanto al modelo que se aspire obtener, con respecto a los patrones técnicos seleccionados.

Estrada Jiménez, (2014) al tomar como referente los presupuestos de Cortegaza Fernández & Hernández Prado, (2006), asume la estructura organizacional del programa de enseñanza a partir de los componentes de la preparación del deportista; *preparación física, preparación técnica, preparación teórica, y controles*, aspectos devenidos del sistema de planificación contemporánea de Matveev. Sin embargo, existe un aspecto distintivo en su propuesta de programa de iniciación, pues se declaran tres etapas dentro de la planificación anual, que comienza en septiembre; Etapa I cuatro meses de duración (septiembre - diciembre), Etapa II, dos meses de duración (enero – febrero) y Etapa III, dos meses de duración (marzo-abril), este aspecto es significativo, pues los autores de referencia no declaran en ningún momento cómo estructurar los programas de enseñanza.

Desde hace varios años, aproximadamente en la segunda década del presente siglo, el Departamento Técnico Metodológico de Alto Rendimiento a nivel nacional ha orientado la implementación de un modelo de programa de enseñanza, que se aleja un tano del modelo de

planificación usado tradicionalmente y se acerca en gran medida a las necesidades y exigencias de la iniciación deportiva.

La concepción del programa de enseñanza a partir de las indicaciones nacionales posee un elevado componente didáctico, se enmarca fundamentalmente en la enseñanza y/o desarrollo de las habilidades deportivas propias de cada disciplina, a partir de los contenidos que conforman cada una de ellas.

A continuación, se detallan algunas de las particularidades, didácticas y metodológicas que conforman las indicaciones nacionales para la confección de los programas de enseñanza en la iniciación deportiva.

Se establecen cuatro etapas como subestructuras de planificación para el periodo de planificación (curso escolar o año fiscal) de estudio, delimitando en cada una de ellas los objetivos a cumplimentar.

*1ra etapa:* Iniciación.

*2da etapa:* Formación básica global.

*3ra etapa:* Consolidación.

*4ta etapa:* Profundización.

Se definen dos niveles de conocimientos y dominios de habilidades, que deben estar en correspondencia con la experiencia deportiva del practicante:

*1er nivel del conocimiento:* se refiere a los practicantes de nuevo ingreso que no presentan conocimiento de las habilidades deportivas básicas del deporte en el cual se inicia y que estarán sometido al aprendizaje de estas.

*2do nivel del conocimiento:* se refiere a los practicantes que permanecen en la iniciación deportiva y son continuantes y que su prioridad es desarrollar las habilidades deportivas que ya son de su conocimiento.

*Descripción de las 4 etapas del programa de enseñanza para la iniciación deportiva:*

### **1era etapa: Iniciación**

Objetivo general: Lograr la formación básica de las habilidades deportivas del deporte que se práctica con la aplicación de métodos y medios asequibles a la iniciación deportiva en la base

Objetivo específico: Crear en los atletas un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del deporte que práctica, en cada estadio o edades.

Su contenido está enmarcado en el cumplimiento de varias pruebas de gran importancia para el conocimiento del profesor deportivo y su consecuente iniciación del proceso, las mismas están enmarcadas en el chequeo médico inicial que avala si los practicantes están aptos para la práctica de la actividad deportiva, también se lleva a cabo el test de habilidades inicial donde se

obtiene una valoración del estado actual de los atletas referente a las habilidades básicas de cada deporte.

Se desarrollan las asambleas de formación educativa, el acento fundamental de esta etapa es insertar al proceso los juegos para despertar el interés y motivación por la práctica deportiva, estos juegos pueden ser predeportivos o deportivos en dependencia a las necesidades e intereses de los practicantes, siempre con la convicción de lograr un adecuado nivel de satisfacción por la actividad física o deporte en el que se inicia o continúa, otro de sus acentos es iniciar con las habilidades básicas de cada deporte que son de fácil asequibilidad para el practicante y que posteriormente se van integrando entre sí y tiene su puesta en práctica en los festivales de habilidades de bases y municipales.

## **2da Etapa: Formación básica global.**

Objetivo general: Desarrollar el dominio aprendido por los atletas referidos a las habilidades deportivas, y que las sepan poner en práctica cuando se requieran, así como vincular el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades.

Objetivo específico: Comenzar a conocer y aplicar las diferentes reglas básicas del deporte que se práctica.

Es la etapa más larga dentro del programa, ocupa el 44.1% de toda las semanas que contempla la planificación, su acento está enmarcado en el cumplimiento del sistema de enseñanza y conocimiento de cada disciplina deportiva con énfasis en la enseñanza y desarrollo de sus habilidades deportivas, además de los festivales de habilidades de bases y municipales que es donde los atletas ponen en evidencia a través del juego o la forma competitiva las habilidades que van adquiriendo o desarrollando, también distingue a esta etapa los test de habilidades, juegos para la motivación.

Las asambleas de formación deportiva, el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades y los festivales de capacidades donde se resalta una capacidad física para cada festival, el festival integral de habilidades y capacidades que cierra la etapa es donde los atletas muestran toda la integración de las habilidades adquiridas o desarrolladas durante la etapa anterior y la presente, al igual que manifiestan sus capacidades físicas en función de las habilidades.

## **3ra Etapa: Consolidación.**

Objetivos generales: Lograr en los atletas un alto grado de responsabilidad que redunde en una disciplina dentro y fuera del área deportiva.

Objetivos específicos: Establecer un sistema competitivo donde se inserten a nivel de base y municipales festivales que respondan a las habilidades que se van venciendo en el sistema de enseñanza.

En esta etapa su principal prioridad está centrada en poner las habilidades deportivas de cada deporte y su sistema de conocimientos adquirido o desarrollado en función del juego, la cual tiene un espacio muy favorable en la semana de la Victoria, también entre su contenido figuran

los test de habilidades, los festivales integrales de habilidades y capacidades, asambleas de formación educativas y juegos para la motivación.

#### **4ta Etapa: Profundización.**

Objetivos generales: Continuar con el adecuado tratamiento a la formación de valores y el desarrollo de hábitos de conducta, morales, volitivos y espíritu colectivista en los practicantes, basados en los principios de la Educación Moral Socialista.

Objetivos específicos: Obtener en los practicantes un adecuado nivel de conocimiento metodológico de cada habilidad deportiva que aprenden o desarrollan.

Es la etapa más corta del programa y está representada por solo 4 semanas correspondiente al mes de junio donde aparece la semana 43 que le da culminación al programa de iniciación deportiva para la base, su acento está enmarcado en continuar celebrando juegos y competencias deportivas que permitan poner en práctica el sistema de habilidades y conocimiento adquirido en las etapas anteriores, también destaca como prioridad principal limar los pequeños errores que presentan algunas habilidades deportivas hasta esta etapa, además identifican esta etapa el 2do chequeo médico, festivales integrales de habilidades, juegos para la motivación, test integral de habilidades y asambleas de formación educativas.

Durante el desarrollo de las 4 etapas planificadas en el programa de enseñanza en cada una de ella se planifican test integrales de habilidades que con la excepción del inicial en la primera etapa que permite diagnosticar el nivel actual que presentan los practicantes referentes a las habilidades básicas deportivas de cada disciplina, los demás facilitan al profesor deportivo conocer cómo va evolucionando el aprendizaje y desarrollo de las habilidades que van siendo objeto de estudio, así como evaluar la interrelación entre varias habilidades.

De igual forma durante las 4 etapas se efectúan festivales ya sean de habilidades, capacidades o integrales, su principal objetivo es despertar la motivación de sus practicantes desde sus primeras clases donde vayan desarrollando e integrando a través de juegos, competición o exhibición sus habilidades deportivas aprendidas y poniendo sus capacidades físicas en función de las habilidades.

Estos festivales a nivel de base se desarrollan entre los mismos alumnos de una misma área deportiva que responden a una misma categoría y al mismo profesor, desarrollando estos durante los fines semana de cada mes, de tal manera que no enmarque el último fin de semana de cada, fecha está en que se efectúan los festivales a nivel municipal, que es cuando participan varias áreas deportivas del municipio y comprende alumnos de las mismas categorías y sexo, su funcionamiento en lo que respecta a las sedes deben de ir rotando por todo el municipio de tal manera que los participantes se desempeñen en distintos escenarios competitivos siempre anexando a estos festivales municipales juegos para la motivación todos con el objetivo de fomentar la amistad entre atletas de otras áreas e impulsar la motivación por el deporte que práctica.

El volumen de trabajo estará determinado por tiempo, este es desglosado en 4 parte de la clase:

- Introdutoria con 5 minutos.

- Preparatoria con 20 minutos (dedicados a los ejercicios de calentamiento general y especial).
- Principal con 90 minutos (dedicados al desarrollo y formación de habilidades y al desarrollo de la condición física).
- Final con 5 minutos (dedicado a actividades de vuelta a la calma y motivación para la próxima actividad).

Independientemente de las indicaciones aquí mostradas, el documento de la Dirección Nacional aborda otros aspectos didácticos y organizativos que facilitan la elaboración de un programa de enseñanza, estas indicaciones se acompañan además por un sistema de modelos y tablas que hacen más versátil y coherente la implementación del programa.

## CONCLUSIONES

Como aspectos significativos cabe destacar que los presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan la planificación de la enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva emitidos por los autores consultados, constituyen la esencia de la planificación para este contexto, sin embargo, resultan insuficientes a la hora de estructurar la planificación, pues no dejan claro los procedimientos metodológicos que se deben realizar.

A pesar de los avances que en materia de contexto emergen del modelo de planificación para la enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva orientado por la Dirección Nacional de Deporte de Alto Rendimiento, en correspondencia con los usos tradicionalmente, consideramos que aún persisten aspectos relacionados con la terminología que no se adecuan a las características de la práctica deportiva en la iniciación.

## BIBLIOGRAFÍAS

- Collazo Macías, A., & Azcuy Troncoso, A. (abril de 2012). Reflexiones acerca de la evolución de la planificación del entrenamiento deportivo en Cuba. Sus antecedentes y realidad actual. *Lecturas en educación Física y Deportes*, 17(167). Obtenido de <http://www.efdeportes.com>
- Estrada Jiménez, Y. (abril de 2014). Concepciones teóricas para la elaboración de un programa de iniciación deportiva en la lucha para las categorías 10 y 11 años. *Lecturas en Educación Física y Deportes*. *EFDeportes*, 19(191). Obtenido de <https://efdeportes.com/efd191/programa-de-iniciacion-deportiva-en-lucha.htm>
- González Espinosa, Sergio, Ibáñez Godoy, Sergio José, Feu Molina, Sebastián, Galatti, Larissa Rafaela (2017,) Programas de intervención para la enseñanza deportiva en el contexto escolar. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (31),107-113[ISSN:1579-1726.
- González Soca, A. M., Recarey Fernández, S., & Addine Fernández, F. (2007). El proceso de enseñanza aprendizaje: un reto para el cambio educativo. En F. Addine Fernández, *Didáctica. Teoría y práctica*. (2 ed., págs. 33-55). La Habana: Ed Pueblo y Educación.