

MODELO ECOLÓGICO-CIENTÍFICO-INTERPRETATIVO DE PREPARACION DEPORTIVA INTEGRADA

An ecological-scientific-interpretative model for integrated sports preparation

Juan José GARCÍA LAVERA.

Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora. Universidad de Salamanca

Jorge GARCÍA SÁNCHEZ.

Diplomado en Magisterio (Educación Física)

BIBLID [0214-3402 (1997) 9; 351-387]

Ref. Bilb. GARCÍA LAVERA, Juan José y GARCÍA SÁNCHEZ, Jorge. Modelo ecológico-científico-interpretativo de preparación deportiva integrada. *Aula*, 1997, 9, 351-387.

RESUMEN: Esta propuesta de trabajo físico integrado tiene como finalidad la conquista de los fines deportivos en base a una premisa fundamental: la salud integral del deportista, vista como el más importante de los objetivos de un camino de superación. Propuesta cercana a tareas escolares como complemento y justificación de su propia actividad sistémica en base a estructuras, no solamente físicas, sino incluso afectivas, sociales y cognitivas.

La ciencia sola no es capaz de explicar todos los acontecimientos pedagógicos del deporte. Ésta nos informa sobre la vida especialmente en los campos deportivos, sin embargo, esto no es motivo suficiente para identificarla con la práctica en su totalidad. Si queremos comprender su naturaleza, parece prudente atender correctamente a los actores, a las acciones de enseñanza-aprendizaje de la motricidad humana intencionada, así como a las circunstancias que las hacen posible, porque lo que diferencia fundamentalmente una actividad deportiva de otra, no es tanto aquella distancia cualitativa estructural y funcional, sino la procedencia del acto reflexivo que le da sustento humanizante.

Palabras clave: Salud, Motricidad, Trabajo físico, Modelo ecológico.

ABSTRACT: The objective of this proposal of integrated physical effort is the achievement of sports aims, based on a fundamental premise: the sportsman's complete health, seen as the most important objective for obtaining this goal. The proposal is close to school tasks as a complement and justification of its own systematic activity, based on not only physical, but also emotional, social and cognitive structures.

Science alone is not able to explain all the pedagogical events of sport. It informs us about life especially in sports; however, this is not sufficient reason for identifying it with practice as a whole. If we want to understand its nature, it seems reasonable to pay attention to the actors, to the teaching-learning actions of the deliberate human motor system, as well as to the circumstances that make them possible, as what distinguishes —basically— one sports activity from another, it is not just the qualitative structural and functional distance, but the origin of the reflexive act which humanizes it.

Key words: Health, Motor skills, Physical effort, Ecological model.

1.1. CONSIDERACIONES INICIALES

El deporte, no sé si con mayúscula o con minúscula, como en todos los tiempos, hoy también forma parte de ese cúmulo de opciones diversas que la sociedad selecciona para su disfrute y complacencia. Evidentemente, el espectáculo es el mismo: todos los actores representan el mismo drama, cambia solamente el ropaje de cada personaje. La misma finalidad con idénticas características.

Nadie puede dudar de que esa realidad entretenida, folclórica, *light*¹, que termina escondida tras los momentos apetecibles, representa solamente un tipo de actividad física: cerrada, comercializada, asociada injustamente al éxito. Reconoce tareas calculadas —ley del mínimo esfuerzo útil— donde los instintos son representantes de un gran número de carencias cognitivas y afectivas. Este hombre competitivo, agresivo por necesidad, acampa sobre la superficialidad de sus motivaciones y alcanza el techo de aquellas consecuencias que nacen de su falta de libertad². Tenemos así un hombre deportista demasiado vulnerable. Poco autónomo y un tanto nihilista³.

Otro espacio utilizado, formulado desde la acción o el sentido —nómada en todos los pensamientos—, se ajusta al tiempo, se hace vivencia, nace y muere. Presenta de forma diferente su tarea: desconcertante, desordenada. Iniciante motricidad que lucha por ser conciencia. Equívocos o problemas resueltos muchas veces. Movimiento inteligente que se hizo armonía, orden, sensa-

1. Enrique Rojas, cuando describe la palabra *light*, lo hace bajo la perspectiva polifacética de su mensaje: *todo es ligero, suave, descafeinado, liviano, aéreo, débil...*

2. Nos referimos a la libertad personal, significando con ello: autonomía, independencia, ser encuentro para uno mismo desde esos primeros pasos donde la elección lleva, con toda seguridad, al descubrimiento del otro. Libertad es, pues, autodeterminación y responsabilidad, búsqueda del bien o de la felicidad.

3. Quisiéramos representar con este término, no lo que supuso, en parte, aquel otro movimiento liberador, nacido en la década 1860-70 como consecuencia de la paupérrima condición en que vivía el pueblo ruso, más bien, pretendemos referirnos al deportista incapaz de construir un modelo motórico conjuntado en base a directorios motrices interactuantes o compartidos, desde donde emerja con firmeza la verdadera funcionalidad de equipo.

ción y esfuerzo —ley del máximo esfuerzo voluntario—, pues quiso ser. Estructura abierta, de contenidos motrices puestos y quitados a capricho.

Renacerá con el movimiento el hombre nuevo⁴ de cercanía. Nuevo y viejo a la vez, junto a los otros. Compromiso de la mirada, primero, de la palabra, después. Animal simbólico repleto de amor, reproches, preocupaciones o risa. Terapia para una vieja enfermedad: *tener todo lo material y haber reducido al mínimo lo espiritual*⁵. Son necesarios nuevos héroes.

1.2. NUESTROS PRESUPUESTOS

Fernando Savater, posiblemente preocupado, digo yo, por el distanciamiento entre pragmatismo y razón en nuestra sociedad más contemporánea, expone en su última obra⁶: «la razón no es algo que me cuentan los demás, ni el fruto de mis estudios o de mi experiencia, sino un procedimiento intelectual crítico que utilizo para organizar las noticias que recibo, los estudios que realizo o las experiencias que tengo, aceptando unas cosas (al menos provisionalmente, en espera de mejores argumentos) y descartando otras, intentando siempre vincular mis creencias entre sí con cierta armonía». Esto, sin duda alguna, es lo fundamental en este caso. Unos presupuestos, en base crítica, que nos sirvan para argumentar de forma razonada el porqué de nuestra intencionalidad teórica.

Hombre y movimiento fundidos en un quehacer común. Hombre moviente o movimiento inteligente, en definitiva: *motricidad humanizada*, encarnada en lo cotidiano, vivenciada desde los otros, también inteligentes.

Quizá, más tarde, no sepa decir qué hombre; quizá, tampoco, qué movimiento, esto no será importante; lo verdaderamente importante es que ambos, desde sus esencialidades más íntimas, puedan ceder de sí a lo universal su necesidad de acercamiento, su compromiso compartido o su imperativo de *ser* individual y diferenciado, primero, para fundirse en lo personal o social, después.

4. No nos referimos a ese hombre propuesto por la mayoría de políticos totalitarios de nuestro siglo, construido para ser manipulado (Savater, F., *Las preguntas de la vida*, 1999, p. 207), más bien, a éste que nunca termina de hacerse desde el camino elegido hacia su obligada humanización.

5. Parece ser que estamos ocupados por lo relativo, subjetivo, narcisista, presentando un ser humano egocéntrico, en su personalidad y en su corporalidad, con un individualismo desprovisto de valores morales y sociales, y emancipado de toda noción trascendente.

Dice Enrique Rojas, en su obra *La ilusión de vivir*: «Las cosas, progresivamente, se han ido haciendo más fáciles. Ya no interesan los héroes. Los personajes que se proponen como modelos no tienen ideales: son vidas conocidas por su nivel económico y social, pero rotas, sin atractivo y sin capacidad para echar a volar y superarse. Es gente ahíta, repleta de cosas, pero sin brújula, indiferente por saturación».

6. SAVATER, Fernando (1999), *Las preguntas de la vida*, Ariel, Barcelona.

Lo importante, lo más importante, será el hombre con capacidad de asombro ante su movimiento; concebido, nacido y vivido motrizmente por él, desde aquel primer pensamiento motórico, evolucionado y siempre nuevo. Me cuesta creer que el deporte pueda ser motivo de alegría para los cerdos, los elefantes o los monos más inteligentes. El deporte fue creado por el hombre para su gloria, no para su vergüenza, lo cual exige que ese hombre, no solamente forme parte de esa realidad deportiva, sino también, la perciba, metabolice y cambie, en base a su capacidad creadora. Esto es a lo que L. Polo llama: *meta-especialización*⁷. Así pues, cambio que implica: información, conocimiento y sabiduría, o sea, socialización; universalidad democrática, ya que, si no tratas a los otros como, por lo menos, iguales a ti, no habrá comunicación ni comunicación motriz⁸, no existirá técnica colectiva, ni táctica, en esos momentos interactivos presenciales de comportamiento⁹ o conducta motórica, puesto que aquel compromiso compartido nunca llegará a *ser* en libertad.

Surge aquí lo que L. Polo interpreta como: *problema ecológico*; lo que Burgess y Park llaman: *ecología*, y lo que Wallon, en base a una relación psicobiológica entre el individuo y su medio, designa con el nombre de *esquema corporal*.

Esto es nuestro centro de gravedad ideológico, nuestro presupuesto base. Es el punto geométrico de lanzamiento, donde cada intencionalidad motriz encuentra significación, comienzo y perfecta finalización para cualquier acción, conducta o acto motórico propio de cada hombre capaz de hacerse en movimiento.

Esto es lo que sencillamente proponemos: *un deporte para el hombre* desde el encuentro de dos mundos; pedagógico-científico uno, y ecológico-interpretativo otro. Dos mundos de encuentro condenados a entenderse desde la razón, siempre discursiva, de sus contenidos, de sus matrices o de sus resoluciones, simbióticamente aceptadas, desde la novedad, sencillez o complejidad última.

1.3. ESQUEMA CORPORAL O CENTRO GESTOR DE UNA MOTRICIDAD SIEMPRE CAMBIANTE

Bien hablemos de *acción*, *acción motriz*, *conducta motriz*, *motricidad o movimiento integrado* (en base deportiva) y, aunque sus significados no sean absolutamente idénticos, todos ellos tienen como común denominador el *esque-*

7. En su artículo: «Sobre el origen del hombre: Hominización y humanización», *Rev. Méd. Univ. Navarra*, 1994; 41-47, L. Polo, subraya: «la inteligencia no es producto de la evolución, ya que ésta, comporta un cambio biológicamente insospechado: la superioridad del individuo frente a la especie. El individuo humano no es ni genético ni específico, sino personal: no hay inteligencia de la especie, no hay inteligencia colectiva; la inteligencia se caracteriza por ser propia de cada uno».

8. PARLEBAS, P. (1976), *Actitudes physiques et education motrice*, E.P.S, París.

9. Fernando Savater usa este término para identificar el quehacer humano abierto e indeterminado, frente al puramente animal o instintivo.

ma corporal, entidad funcional en interrelación constante y permanente de todos los elementos precisos que configuran la estructura motriz del ser humano, en función de este o aquel objetivo pedagógico definido (en este caso deporte).



Wallon lo define como: «la relación ajustada entre el individuo y su medio»¹⁰. Lo cierto es que, independientemente de quién y cómo se defina, el esquema corporal es el engranaje necesario que nos hace vivenciar de forma concienciada, tanto exteroceptiva como propioceptivamente nuestra realidad motórica. Una realidad complicada, compleja, llena de incertidumbres, con ausencia o presencia¹¹ de otras inteligencias.

Esquema corporal referenciado desde la *condición* (como variable genética, en base al encuentro necesario con una estructura motriz, de antemano programada) y el *producto* (como variable pedagógica, en base a un ordenamiento funcional desde avances cognitivos y lógicos curriculares).

Todo esto, refrendado desde una primera realidad funcional automática (variable animálica no concienciada) y una segunda realidad corticalizada (variable humana o concienciada), donde los automatismos son controlados de forma voluntaria.

Hay que significar, refiriéndonos a Savater¹², que a esta voluntariedad, a la que hacemos alusión (cuarta variable o segunda realidad), él la identifica con aquella necesidad, desde la cual, la acción *es*. Desde esta perspectiva tan reduccionista, el esquema corporal, o mejor, su función, quedaría reducida única-

10. A todas aquellas relaciones con el medio o los móviles, les damos el nombre de incertidumbre no inteligentes, cuya dificultad radica únicamente en el dominio de estas situaciones en concreto.

11. Todo el entramado que se hace presente, tanto a través de la comunicación motriz como de la contracomunicación motriz, diseñado por Parlebas, le damos la categoría de incertidumbres inteligentes, ya que están presentes otros humanos, también inteligentes, que facilitarán o dificultarán tal acción o conducta motriz determinada.

12. SAVATER, Fernando, *Las preguntas de la vida*, 1999; p. 143, Ariel, Barcelona.

mente a ese aspecto de la motricidad. Pero el hombre, cuando corre, salta, golpea una pelota o se desdobra en multitud de presencias secuencializadas motrices entre coordenadas temporoespaciales precisas en un *más difícil todavía*, el actor, es todo el hombre, ninguna de sus características o aspectos que lo identifican quedan olvidados junto al más pequeños de los recuerdos. Es el hombre, en su totalidad, el hacedor de su obra, de su proeza, de su creación, de su movimiento inteligente.

Pero... ¿en función de qué nace la voluntad? Nohl, Gross y Vigotski¹³ entienden que ésta nace como consecuencia de renunciar a pulsiones inmediatas y ser sumisos a la regla. Es necesario actuar en contra del impulso inmediato, ya que es la vía del máximo placer y éste se alcanza ajustándose a la regla, respetando la norma, cumpliendo la ley. Leyes nunca impuestas, libremente aceptadas, internas, autolimitadoras, determinantes, pensadas; formando parte de cada hombre moviente. Una idea transformada en afecto, un concepto convertido en pasión. Es el prototipo de juego de Spinoza, reino de espontaneidad libertaria. Es el respeto ético y moral¹⁴ a un requerimiento interior.

El juego deja de ser perceptivo, intuitivo, genético, y comienza un ascenso hacia lo mental, cognoscible, inteligente, social y democrático. Deja de importar el objeto, como base perceptiva, y empieza a tener valor su carácter semántico, su sentido; *los porqués, las razones y los otros*. El juego ha comenzado a ser campo de experimentación de ilusiones sentidas, de vivencias regaladas y razones compartidas.

El esquema corporal, desde una alternativa hilemórfica, se desdobra formal y materialmente en base técnica o coordinativa, y física o condicional, desde un dinamismo retroalimentado siempre cambiante, en espera del siguiente estímulo.

Etimológicamente, *voluntad* significa querer, lo cual implica tres cosas: la *potencia* de querer, el *acto* de querer y lo *querido* o pretendido en sí mismo. Así, desde esta primera aproximación podemos definir la *voluntad* como «aquella facultad del hombre para querer algo, lo cual implica admitir o rechazar»¹⁵. La voluntad consiste, ante todo, en un acto intencional de inclinarse o dirigirse hacia algo, y en él interviene, según E. Rojas, un factor importante: la decisión. Sigue diciendo este autor que la voluntad lleva, de forma implícita, tres ingredientes asociados que la configuran en un todo:

- *Tendencia*: Preferencia por algo. Constituye una primera fase, que puede verse interrumpida por circunstancias del entorno.
- *Determinación*: Análisis, evaluación de la meta pretendida, esclarecimiento de lo que uno quiere.
- *Acción*: Comporta una puesta en marcha de uno mismo en busca de aquello que se quiere.

13. VIGOTSKI, L. S., *Riforma della Scuola*, 1979, nº 7, pp. 41-45.

14. Piaget interpreta la autodeterminación desde la institucionalidad de la norma, en base a una situación ficticia, la cual implica un comportamiento reglado de donde nace la libertad, como implicación moral. Ref. por Vigotski (1979).

15. ROJAS, Enrique, *La conquista de la voluntad*, 1998, pp. 16-17, Temas de hoy, Madrid.



La tendencia descubre; la determinación concreta, y mediante la acción aquello se hace operativo, en base, claro está, a ese don llamado libertad. Libertad quizá ilusoria, no plena, delimitada por la propia regla de donde nace la función determinante y específica de cada acción, de cada conducta, de cada acto en sí. Acto, por otra parte, ficticio, diferente a la vida real, con códigos absolutamente obligatorios y aceptados libremente desde esa concreción siempre novedosa, motivante: de ser de otra manera de como se es habitualmente. Pero lo realmente admirable es que existe transferencia, que lo que el niño aprende con motivo de aquel juego motriz, puede ser valorado y referido en la cotidianidad de cada vida, de otra sociedad, en todos y en cada uno de los mundos donde el niño crece, se alegra y sufre.

«No se es más libre cuando se hace lo que apetece, sino cuando se tiene capacidad de elegir aquello que hace más persona»¹⁶. En definitiva, se es libre cuando se elige el bien, cuando se opta por un progreso personal, y ese progreso implica no el deseo, sino aquello que es mejor, lo más conveniente, aunque, desde luego, no sea nada fácil en sus comienzos.

1.4. MOVIMIENTO INTEGRADO O MOTRICIDAD HUMANA

Para algunos autores, quizá para los más, ese objeto de estudio es la *acción motriz*, para otros, la *conducta motriz* es el centro de su interés, y para nosotros, bien la *motricidad humana* o el *movimiento inteligente*, interpretado desde su integridad evolutiva, recoge para sí las diferentes significaciones reduccionistas, tanto de acción, como de acción motriz o conducta motriz.

Se considera como objeto de estudio propio de la praxiología motriz la *acción* o *praxis* que el hombre realiza, aunque su interpretación es múltiple. Se habla de: «*acción*», «*acción motriz*» y «*conducta motriz*», sin que su significado concreto sea igual.

P. Parlebas sitúa la «*acción motriz*» en la presencialidad de las conductas motrices, sin discriminar o diferenciar el tipo de medio donde se actúa, e incluso, si en ese medio intervienen otros actores. Para este autor, la acción motriz representa en su significación la totalidad motórica.

Para el Grupo Praxiológico de Lleida¹⁷, la presencialidad de la acción es presentada también desde la pre-actividad, situando este actor motriz desde su voluntariedad decisoria, viendo la expresión: «*acción motriz*» como redundante, dado que el término *acción*, por sí solo, es suficientemente significativo.

Para Hernández Moreno y col.¹⁸, el término: «*acción*», por sí solo, no define con claridad nuestro ámbito de estudio, sino que se hace necesario hablar de: «*acción motriz*». Para este grupo de estudio, el concepto: *conducta motriz* implica acción y comportamiento externo, siendo sus rasgos característicos:

16. *Ibidem*, 1998, p. 41.

17. Grupo Praxiológico de Lleida (1992), *Ibidem*.

18. HERNÁNDEZ MORENO y Col., *Rev. Apunts*, 1993, nº 32, p. 8.

- *Intencionalidad.*
- *Capacidad de movimiento.*
- *Interacción con el medio físico y social.*
- *Que se dé en un espacio y en un tiempo.*

Esto nos lleva a descubrir la conducta motriz, entendida como: «la organización significativa del comportamiento motor, o el comportamiento motor en tanto que portador de significación»¹⁹.

Nosotros entendemos que la conducta motriz es «el resultado final de un complejo entramado motriz donde la funcionalidad alcanza su máximo grado de dificultad, la cual es el resultado de multitud de acciones interactuantes en coordenadas témporoespaciales donde móvil, actor, acompañantes y oponentes tienen pleno significado».

Lo que determina que toda conducta implica acción y que ésta es el valor propio motórico del acto en sí, propio de cada actor, posibilitando el gesto como acto pretécnico, desde donde solamente será posible la complejidad estratégica²⁰ de la funcionalidad táctica, la cual implica:

Intencionalidad:

- Sustrato biológico.*
- Sustrato endotímico.*
- Sustrato personal.*

Capacidad de movimiento:

- Posibilidad genética o cromosómica.*
- Contenido conciencial o humano.*
- Contenido denotativo o individual.*
- Contenido connotativo o personal.*
- Posibilidad delimitativa o determinativa.*

Interacción:

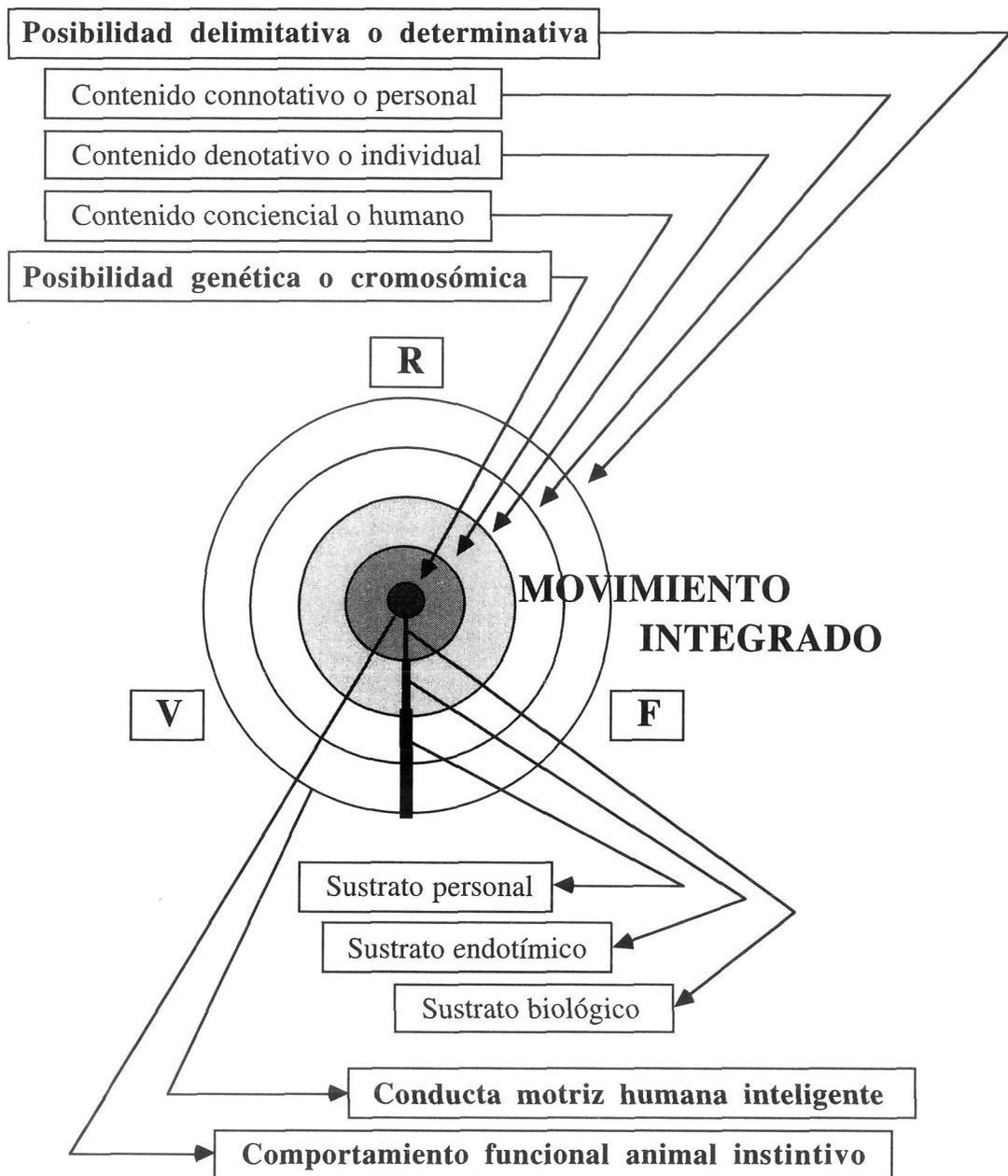
- Medio físico.*
- Móvil.*
- Medio social:*
 - Compañero.*
 - Oponente.*

Presencialidad:

- Espectro témporo-espacial.*

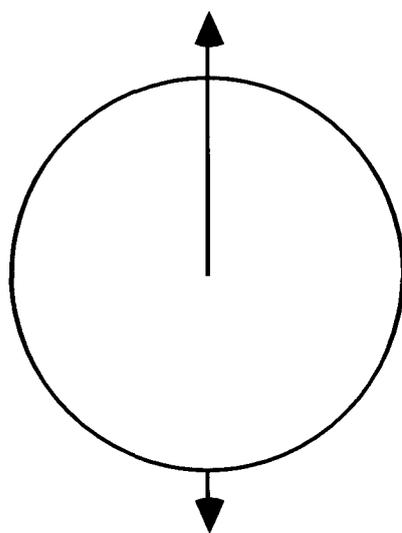
19. *Ibidem.*

20. Sistema regulado de planes de acción y de alternativas de decisión que incluye también en la planificación, a medio y largo plazo, los factores fundamentales del campo deportivo, de modo que, además de la búsqueda del éxito deportivo, es posible alcanzar objetivos de desarrollo a más largo plazo. *Diccionario de las Ciencias del Deporte*, 1992, p. 634, Unisport.



Podemos decir que el hombre es identificado por su conducta motriz, implícita en su estructura humana, al que representa. Esta conducta no es la prolongación de un psiquismo o de una intelectualización, tampoco el resultado de un fisiologismo, sino, más bien, el producto final de una integración de multitud de integraciones interrelacionadas entre sí de todos aquellos aspectos psicobiológicos que configuran el ser humano con capacidad de movimiento, desde un principio *posibilitativo* y un final *delimitativo* (biomotricidad), como principio y fin de toda complejidad motórica.

Capacidad posibilitativa biomotriz



Capacidad delimitativa biomotriz

Como principio o núcleo de desarrollo, situamos la estructura motriz desde una *posibilidad genética o cromosómica*, en base a presupuestos, que, aunque integrados en su esencialidad (en este principio se encuentra ya toda la complejidad motriz), aparecen en su naturaleza como eminentemente biológicos, en donde el movimiento comienza a ser precisamente desde ese encuentro cariogámico común a todos los animales, ya que ese movimiento está carente de variable reflexiva o concienciada (hominización)²¹. Estructura motriz referida desde su interioridad por medio de su actividad tónica (correcta regulación del tono muscular), relacional (movilidad corporal y segmentaria) y psicofuncional (potenciales cognitivos y capacidades psíquicas).

21. Según L. Polo, hoy se admiten tres especiaciones, lo cual equivale a decir que el *homo sapiens* es la última desde el punto de vista de la hominización. Pero si aceptamos como única manera de especiación el aislamiento geográfico, la organización somática del *sapiens* procedería de la de los anteriores siguiendo esa modalidad evolutiva; unos seres de un mismo tronco van adquiriendo por mutación y fijación mayor capacidad cerebral, lo que se le suele llamar neuronas libres. Así no explicamos la humanización, se reduce a esta, a la hominización. No obstante, hoy se sabe con certeza que el proceso adaptativo no es el único modo de especiación. Está comprobado que no basta tener la misma dotación genética para ser interfecundos, pues si los cromosomas se organizan de distinta manera, aunque se mantenga igual la dotación genética, no hay descendencia común. Es decir, no sólo hay mutación de genes, sino también mutación de cromosomas; las variaciones estructurales también producen especiación. Quizá esta segunda modalidad evolutiva sea más idónea para entender la hominización que culmina en el *homo sapiens*, y más adecuada para distinguir la humanización de la hominización. Asimismo, es más acorde con la tesis monogenista.

A partir de aquí, una mayor complejidad funcional surge, de forma extrospectiva, formalizándose el contenido: *conciencial o humano*, donde el movimiento inicia un ascenso diferencial hacia la motricidad humana, utilizando lo biológico como base de operaciones. Aparecen reacciones instintivas, actuaciones reflejas, respuestas estereotipadas nuevas; comportamientos endotímicos que corresponden a lo más complejo de lo biológico, además de respuestas de tipo afectivo. El sustrato motórico se ha enriquecido, pero todavía esta funcionalidad no es totalmente humana.

El movimiento humano, bien desde su ordenamiento potencial o preactivo, actuante o evaluador, no termina en el sustrato biológico y en el endotímico; de manera novedosa aparecerán formas concretas de actividad personal desde una doble vertiente: *denotativo o individual* primero, donde el movimiento es tan propio de cada humano, que dentro de su código funcional se encuentran secuencializadas todas aquellas características que le hacen diferente a cualquier otro de cualquier otro individuo (momento identificativo o formalizador) (este mecanismo motriz, Parlebas lo referencia o identifica como: «incertidumbre I») y, *connotativo o personal* después, donde aquel movimiento, desarrollado en solitariedad, se funde con otros movimientos, convive con ellos, dona de sí parte de sus características y toma de los demás parte de las suyas. Se opone, compara, dificulta o facilita (momento asociativo o relacional), creándose lo que Parlebas llama: «incertidumbres A y C», provocadas por multitud de reacciones entre motricidad, móvil, compañero y adversario²², a lo que Festinger L. designa con el nombre de «causa irritadora o perturbación»²³, y a lo que nosotros designamos como «incertidumbres inteligentes».

Por último, como límite motórico humano, como capacidad intencionalmente buscada, como colofón de un perfil ajustado a sus propias circunstancias, a su propio medio, a su realidad ecológica, como perfección insospechada de una funcionalidad inacabada, siempre abierta: *posibilidad delimitativa o determinativa*, en base, precisamente, a esa realidad primera formomaterial que la hizo posible; primeros estadios de habilidad, como principio, últimos presupuestos de destreza, como final.

Así es como presentamos el movimiento integrado o la motricidad humana: partiendo de lo biológico, en base a presupuestos genéticos, llegamos a lo personal, con determinantes conductuales característicos, pasando por lo individual, como puente de unión entre el comportamiento funcional animal-instintivo y la conducta motriz humana inteligente. Es algo más que un hecho biológico, psicológico, sociológico o cultural. Es una respuesta integrada de todas las potencialidades humanas motrices.

22. Ref. por Rica González, 1993, p. 738.

23. Ref. por Mosston, 1986, p. 156.

1.5. BASES TAXONÓMICAS

Representamos la acción motriz o conducta motriz en relación a un espectro de significación, comprendido entre *habilidad*²⁴ y *destreza*²⁵, donde el movimiento integrado, como génesis de funcionalidad, se hace presente de manera expresiva y comunicativa, modelado formal y materialmente.

El movimiento integrado (esfuerzo expresivo-comunicativo) es referenciado bajo dos parámetros o aspectos identificativos: El primero (*técnico o coordinativo*), determina la significación *formal*²⁶ (programa que hace posible la revelación específica de la materia). Descubre los patrones básicos de la constitución material. La materia debe ser exactamente de esa manera y no de ninguna otra, pues, para que se configure como tal materia es necesario una única direccionalidad. Así, desde su unidad estructural, esta materia, es orientada para su ordenamiento concreto. Fuerza (como cualidad), resistencia y velocidad (como capacidades), son los elementos básicos configurativos de esta materia, los cuales, serán ordenados, en este caso concreto, de la única manera posible para tal fin. El segundo (*físico o condicional*), exterioriza su valoración *material*²⁷ (posibilitador energético para la configuración formal). Suministra la energía necesaria y precisa para que aquella forma sea como tiene que ser en función exactamente de esa unidad conjuntada o de ese conjunto único material-formal. Esto hará posible la aparición del esquema corporal en base al ajuste postural, por mediación de una estructuración temporoespacial en supuestos simples o complejos coordinativos. De esta manera, creemos posible la presentación y estudio de la *motricidad*.

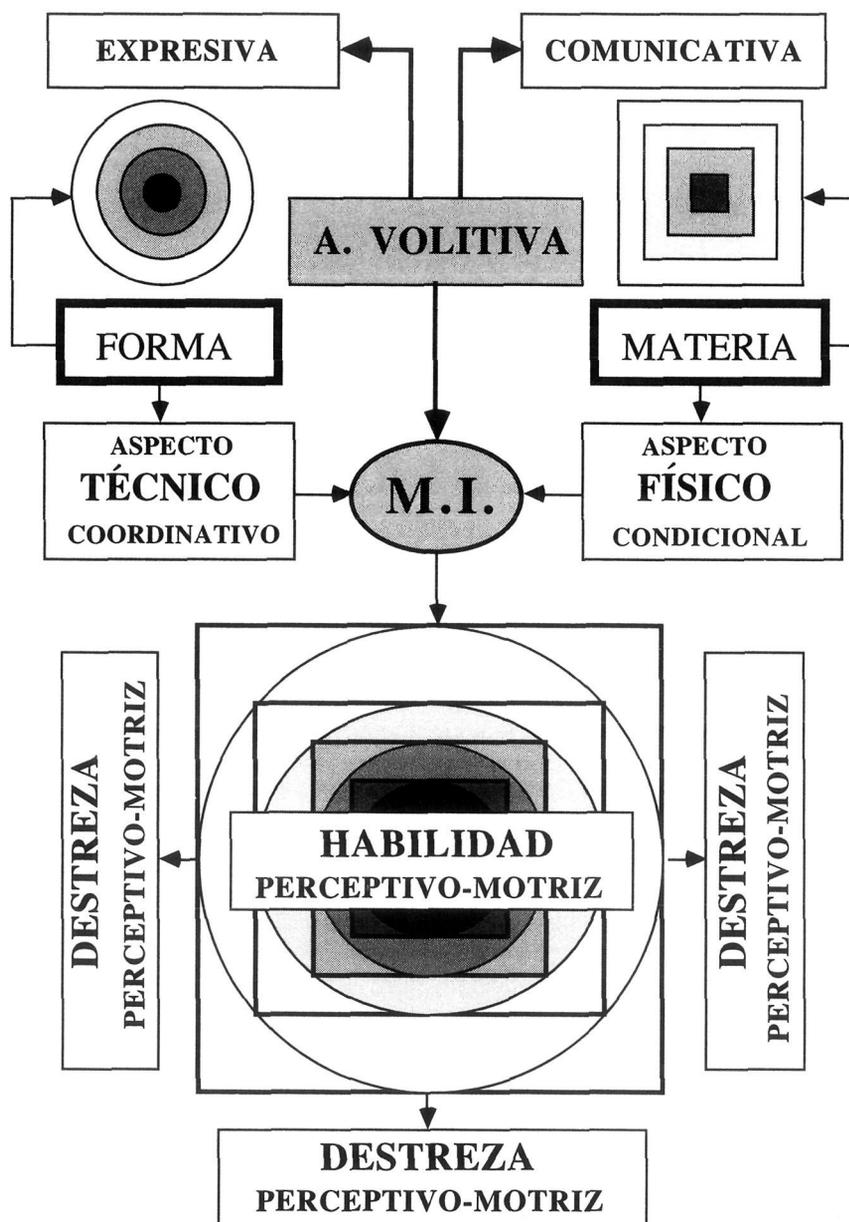
24. El Diccionario de las Ciencias del Deporte (Edición española, 1992, Unisport/Junta de Andalucía, Universidad Internacional Deportiva de Andalucía) refiriéndose a ella señala: «Elemento de la actividad humana consciente ejecutada de forma, en gran parte, automática y resultante, esencialmente, del ejercicio». La habilidad es un elemento del proceso de la acción (Acción motriz) y por ello constituye un elemento esencial de la actividad. Cuando la habilidad concierne a movimientos precisos o tareas motrices que forman parte de un conjunto más amplio (deporte), se especifica: habilidad motriz.

25. El Diccionario de las Ciencias del Deporte explica: La destreza se manifiesta «en la facultad de dominar y controlar coordinaciones motrices, de modificarlas y de pasar de una acción coordinada a otras acciones subsiguientes dependiendo de las transformaciones de la situación» (Matweiew/Kolokolawa).

26. La forma es entendida como la causa formal, a diferencia de la causa material; esta contraposición entre los tipos de causa es paralela a la más general que existe entre la causa formal y la materia. La forma es aquello que determina la materia para ser algo, esto es, aquello por lo cual algo es lo que es.

27. Con Aristóteles adquirió este término un significado filosófico técnico, o cuando menos, técnicamente preciso. El modo *metafísico* de considerar la materia es esencialmente análogo al *físico*, pero en él adquiere mayor importancia la relación entre materia y forma. Desde este punto de vista la materia es definida como «aquello con lo cual algo se hace».

Estos dos aspectos identificativos se expresan de forma conjunta (*integrada*), y ninguno de ellos puede ser cuestionado individualmente o de forma aislada, ya que su comportamiento funcional es *simbiótico*. Es totalmente imposible separarlos. Son complementos de una unidad, aspectos de una integración y, como tal, tienen que ser contemplados. El movimiento se nos presenta así, como ordenamiento de funcionalidad en base científica y funcional desde el control de su cualidad y la ejecución de su cantidad o viceversa. Así puede ser interpretado cada hombre: en función de su movimiento integrado. Así puede ser expresado cada movimiento integrado: como símbolo motórico específico de cada hombre.



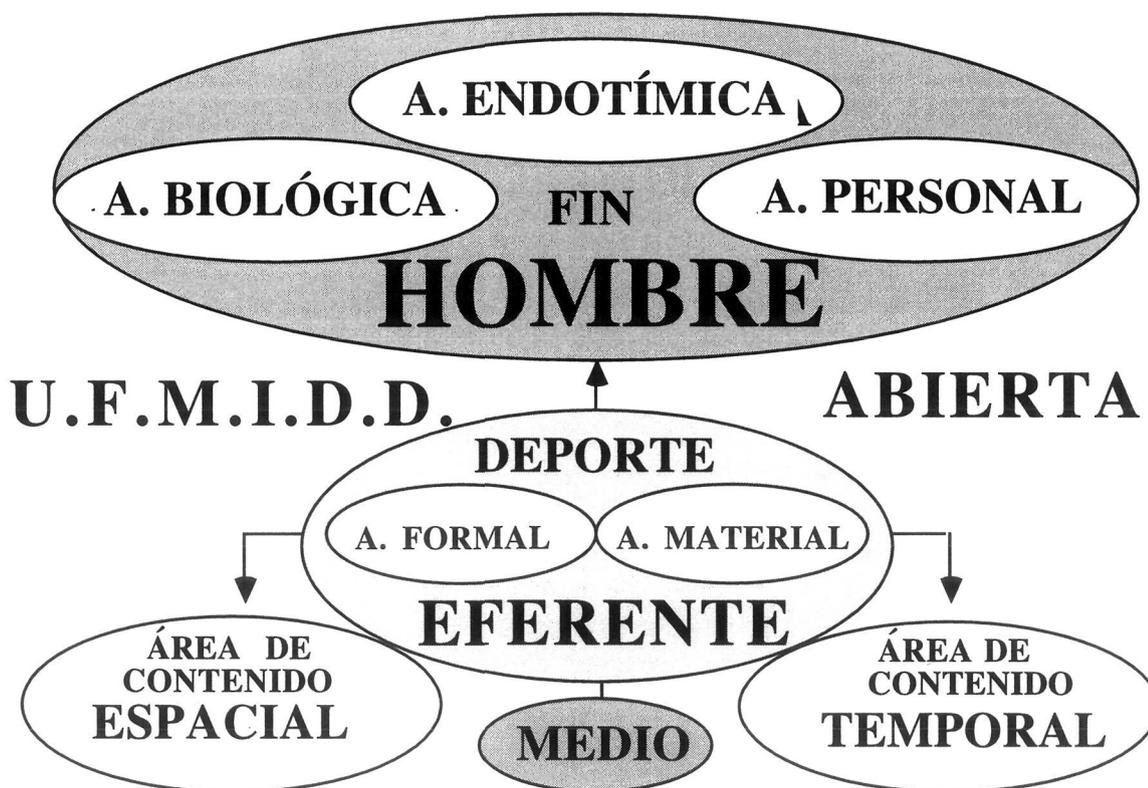
1.6. ESTE O AQUEL DEPORTE

Deporte o código de humanidades renacidas, revestidas con estilos vividos en muchos tiempos, tocadas con todos los pensamientos nuevos: idearios cíclicos de conciencia o talentos que hay que gustar obligatoriamente.

Me gusta ese deporte que se desnuda en cada atardecer, abierto a todas las palabras, casa sin perfiles donde los dioses, de pequeños, sueñan: más, mucho más juego que trabajo. Más, mucho más vivencia que situación.

Dice Calderón: «El verdadero deporte sin límites está dentro de cada uno de nosotros, pues no se puede medir con una cinta o con un cronómetro el ejercicio de tolerancia, de solidaridad y de integración social que se deriva de toda actividad deportiva realizada correctamente»²⁸.

Un deporte que, igual que el hombre, se haga desde dentro²⁹, que nazca de su propia mismidad, que se haga grande junto al *ser* de esfuerzo y que sea su *eterno acompañante*³⁰.



28. CALDERÓN, Emilio, *Deporte y límite*, 1999, p. 95, Punto de referencia, Anaya.

29. AYLLÓN, J. R., *En torno al Hombre*, 1993, p. 46, Rialp, Madrid.

30. Este papel mediático del deporte con respecto al hombre, es uno de los que otorga Cagigal a esta actividad humana, en su última obra: *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante* (1981).

Praxis de espontaneidad primero, donde el adulto queda fuera como proyecto. El niño juega con su entorno, donde indudablemente estás tú; solamente puedes formar parte de su mundo como objeto, como medio de estímulo referencial, como puntualización de reconocimiento autoperceptivo, como «reflejo de orientación»³¹.

Pretensiones corticalizadas, más tarde, donde el adulto proyecta y planifica para que el niño estrataga, habilidoso y táctico, ejecute, experimente, vivencie y aprenda. Empieza así una metamorfosis social a través de la acción pensada, o mejor, tal vez, del pensamiento ejecutado, evaluado y planificado, otra vez, de manera diferente.

El deporte deja de ser impersonal: se humaniza, se hace regla y relación. Es personal en cada ficción, recuerdo o pensamiento y encontrado en el hombre para que nunca pueda ser abandonado. Es social, en cada acción, acción motriz o conducta motriz, como disculpa de complicidad para mantener vivos y activos a los demás. Es popular, porque ha dejado de ser solamente vebointellectualización³², se ha hecho movimiento y, amparado en él, se presencializa en motricidad (habilidad y destreza). Protesta contra la *superespecialización* como principio de máximo rendimiento maquinista, y reclama lo *metaespecífico* como resultado de una vivencia trascendentalizada para que el hombre no pueda ser nunca cosificado. Alternativa asombrosa a la pérdida de derechos humanos, que supuestamente se oferta desde culturas cerradas, según las cuales, «son portadoras de un modo completo de pensar y de existir que no debe ser contaminado por los demás ni alterado por las decisiones individuales de sus miembros»³³.

Protesta también contra el *inmovilismo*: «Para quien es capaz de reflexionar, todos somos extranjeros, judíos errantes, todos venimos de no sé donde, y vamos hacia lo desconocido, todos nos debemos mutuamente deber de hospedaje en nuestro breve tránsito por este mundo común a todos, nuestra única verdadera patria»³⁴.

Es posible descubrir, desde este o aquel deporte, otro tipo de conocimiento, mayoritariamente incomprensido, que, desde su mágica convocatoria, pueda visualizar las almas de otras gentes.

Es necesario descubrir criterios pedagógicos desde el comportamiento confrontado y medible de estos esfuerzos, como oferta sistematizada para la construcción de la persona. Piaget, desde el campo de la psicología evolutiva, da

31. Este término es usado por Vigotski en: *Riforma della Scuola*, 1979, nº 7, pp. 41-45. Este autor lo define como característica innata, y consiste en dirigir los órganos de los sentidos hacia sus fuentes de estimulación.

32. Cagigal, asegura que el sabio moderno es impopular porque no es tecno intelectual, más bien, sigue diciendo el autor, es verbo intelectual, producto de una tecnología extracerebralizada, o sea, extrahumanizada. Es esclavo, no de otros hombres, sino de sus productos. Más bien es un esclavo ilustrado (Vid. *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*, 1981, p. 82, Miñon, Valladolid).

33. SAVATER, F., *Las preguntas de la vida*. 1999, p. 212, Ariel, Barcelona.

34. *Ibidem*, p. 213.

primacía a la acción: «El sujeto se construye a partir de su propia acción sobre los objetos y sobre los demás». Para Piaget, la conducta motriz está en la base de todo desarrollo intelectual: «Las estructuras que caracterizan el pensamiento proyectan su raíz en la acción y en los mecanismos sensoriomotrices más profundos que el hecho lingüístico»³⁵.

Savater³⁶, parafraseando a Platón, comenta: «los humanos estamos sometidos a la forzosa pedagogía de dos maestros exigentes (el placer y el dolor). Ellos nos enseñan con sus coacciones (gratas o terribles) a vivir y a sobrevivir». Sigue diciendo este autor: «El placer y el dolor nos enseñan que somos iguales en lo general pero a la vez diversos en lo particular». Un deporte así entendido, empapado en la victoria, algunas veces, y sopesado desde la derrota, otras, puede ser la alternativa (base o complemento educativo y formador) para un hombre en constante espera, que escondió un tiempo vivido en el recuerdo corporalizado de su personalidad.

«La victoria o la derrota no son más que circunstancias que no han de provocar ni demasiado triunfalismo en quien gana ni demasiado fatalismo en quien sale derrotado. Todo campeón ha de tener presente que el triunfo no es eterno. En toda práctica deportiva hay más derrotas que victorias. Hay por tanto que aspirar al triunfo, pero sin perder de vista la posibilidad de una derrota»³⁷.

1.7. UN MODELO INTEGRADO

Nuestra propuesta o modelo integrado de preparación, se interrelaciona y justifica en base a tres hipótesis:

Ecológica: Es preciso que el hombre deportista tenga una relación armónica y equilibrada, primero, consigo mismo, segundo, con su entorno (bien esa posibilidad se verifique desde el propio ambiente, los objetos o los otros) y, tercero, con la propia actividad deportiva. «Se quiera o no, el deporte implica ciertos compromisos para quien lo practica: primero, consigo mismo; luego con los demás; y por último, con el reglamento»³⁸.

Se trata de salud; salud integrada desde propuestas: subjetivistas, funcionales, sociológicas, dinámicas, donde la salud³⁹ es:

Un proceso dinámico de normalización vital que tiene su origen en el medio social.

35. PIAGET, J., *El nacimiento de la inteligencia en el niño* (ref. por Cagigal, J. M. 1981, *¡Oh deporte! anatomía de un gigante*, p. 226, Miñon, Valladolid).

36. SAVATER, F., 1999. *Las preguntas de la vida*, p. 221, Ariel, Barcelona.

37. CALDERÓN, Emilio, *Deporte y límite*, 1999, p. 68, Punto de referencia, Anaya.

38. *Ibidem.* p. 88.

39. SÁEZ CRESPO, *Marco conceptual de la salud escolar*, 1993, p. 31, Universidad Complutense, Madrid.

Sin alteración física ni mental.

Con capacidad de funcionamiento para la realización eficaz de las tareas y funciones para las que ha sido socializado y que le permitan llevar una vida social y económicamente productiva.

Hallándose continuamente ajustado a su medio ambiente, y normalmente integrado en la familia, escuela y comunidad de la que forma parte activa.

Con una aceptación alegre de las responsabilidades que la vida impone al individuo, permitiendo el pleno goce de un estilo de vida autónomo, creador y solidario.

Científica: El entrenamiento está basado en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas, las cuales son guías que dirigen y determinan las líneas a seguir en los procesos de preparación.

Verjochanskij⁴⁰ sintetiza esta variable en base a tres fases:

Programación: Propuesta estratégica de los objetivos, contenidos y formas metodológicas de realizar el proceso de entrenamientos (para nosotros: *fase pre-activa* o de *pre-impacto*).

Organización: Realización del programa propuesto, teniendo en cuenta las posibilidades concretas y reales del deportista (para nosotros: *fase inter-activa* o de *impacto*).

Control: Evaluación del proceso de entrenamiento en base a criterios establecidos previamente (para nosotros: *fase post-activa* o de *post-impacto*).

Interpretativa: Vivencia humana, no sólo desde su realidad aséptica, sino también desde lo que aquello en concreto significa para cada cual. «La perspectiva interpretativa se asienta en la premisa básica de que el significado de las cosas no es algo que venga dado a priori, sino que se deriva de la interpretación *in situ* por las personas que constituyen ese mundo. Comprender esta realidad supone traspasar lo que ocurre, y acceder al significado de eso que ocurre, entendiendo que los significados atribuidos a la realidad no dependen sólo de los hechos tangibles, sino de las interpretaciones que las personas atribuyen a los mismos»⁴¹.

1.8. PERIODIZACIÓN

«Periodizar un esfuerzo es repetirlo en el tiempo de forma sistematizada. Es formalizar una estructura de acciones cíclicas entre las cuales aparecen perio-

40. GARCÍA MANSO, NAVARRO VALDIVIELSO y RUIZ CABALLERO., *Planificación del entrenamiento deportivo*, 1996, p. 124, Gymnos, Madrid.

41. GONZÁLEZ, D., *Didáctica o dirección de aprendizaje*, 1990, p. 31, Cultura, Buenos Aires.

dos de recuperación, restauración o descanso. Son sucesos en el tiempo, diseñados de forma metodológica, en base a necesidades funcionales, científicas y pedagógicas que hacen posible la correcta realización de una *performance* determinada»⁴².

Proponemos, llegados a este punto, un modelo de planificación lo suficientemente pedagógico que en su estructura se encuentre implícita una metodología de trabajo facilitadora de aquellos acontecimientos que van a ir surgiendo a lo largo de este período formalizador. Es evidente que nuestra propuesta no atiende solamente las referencias especificantes de la «alta competición» (desde lo especial a lo específico en ausencia de lo genérico), más bien, lo referenciamos desde una actividad cuyo objetivo es el propio hombre funcional, no su función o resultado motórico, única y exclusivamente.

En esta propuesta, las estructuras preparatorias, de encuentro y restauradoras, alcanzan, todas ellas, un alto grado de significación. Ninguna es sobrevalorada, todas cumplen objetivos interfuncionales específicos, a más corto plazo, que hacen posible lograr aquellas propuestas, lógicamente concebidas, en un plazo de tiempo más lejano.

«El entrenamiento deportivo tiene la finalidad de estructurar al individuo con vistas a un alto rendimiento, cuyas repercusiones se perciben desde el punto somático, funcional y psíquico; beneficios estos que se concretan cuando la planificación de los esfuerzos se realiza de forma ordenada y con bases científicas. De esta manera se establece una verdadera *integración orgánica*, una edificación física, pero sobre todo en el campo funcional. Se adaptan y superan todos los sectores del organismo cardiovascular, respiratorio, muscular, endocrino, nervioso, etc. El deportista logra en el campo personal autodominio, capacitación física y posibilidades de trabajo, que lo diferencian en forma sensible con respecto al hombre de vida sedentaria. Con una labor diaria, progresiva, ordenada y controlada, se llega a planos prevalentes, con armonía entre cuerpo y mente, donde la *salud* es el corolario, en un camino de superación»⁴³.

Hemos tenido que remontarnos treinta y dos años atrás para encontrar una referencia de entrenamiento deportivo de este tipo; donde se reflejara claramente que la salud del hombre-atleta debe ser siempre: condición y producto del récord, de la victoria o del esfuerzo.

El doctor Juan González Iturri, presidente de la Federación Española de Medicina Deportiva, afirma que el deporte de alto rendimiento no está a favor de la salud. Y añade: «Tenemos que hacer un examen de conciencia general de qué es lo que queremos del deporte, porque a lo mejor lo que queremos

42. NAGLAK, Z., *Entrenamiento deportivo. Teoría y Práctica*-Traducción manuscrita del texto original en polaco por Tilko.

43. HEGEDŰS, J., *Análisis y aplicación del entrenamiento de natación*, Stadium, 1967, nº 4, p. 46.

es que se convierta en un circo romano... Antes lo importante era participar y ahora sólo vale ganar»⁴⁴.

Nosotros entendemos el entrenamiento desde: «el conjunto de sistemas pedagógicos activos (preparaciones específicas) que, actuando de forma interrelacional, ofertan al deportista la posibilidad de regular y objetivar, en base científica y personalizada, sus parámetros funcionales (formales y materiales) de mejora integrada».

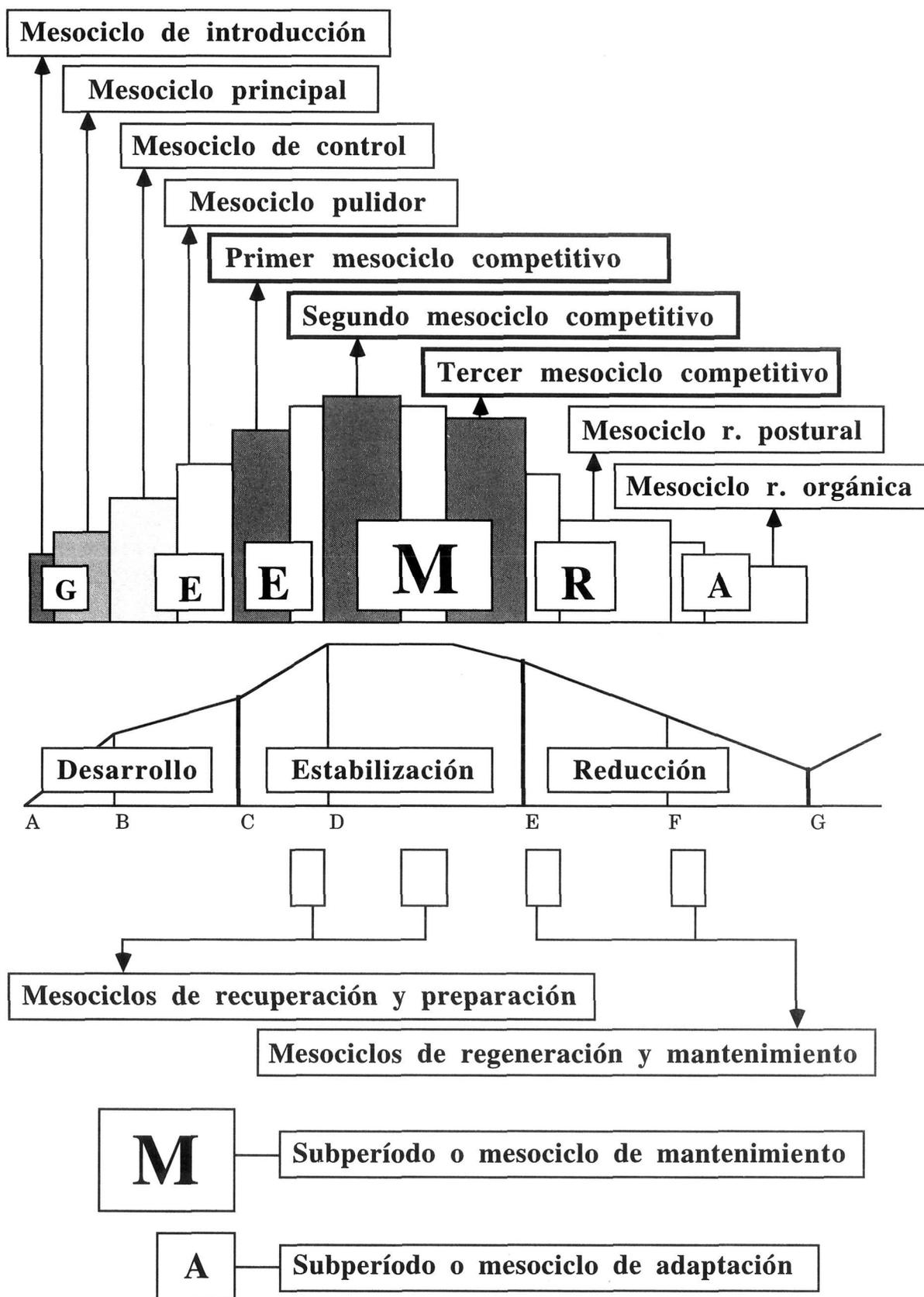
Así pues, y basándonos en esta realidad, cada uno de los aspectos (bien formales, bien materiales) que configuran esta integridad deberán ser definidos desde «aquel aspecto de la preparación integral del deportista que tiene como finalidad facilitar los logros deportivos, por medio de las mejoras de esas cualidades, así como proteger su salud frente a los estrés propios de esa actividad en particular, y a los de la vida en general». Evidentemente, una preparación o entrenamiento deportivo servicial al hombre, a todo el hombre, para el beneficio y bondad de todos esos aspectos que, como dijimos anteriormente, lo identifican. Pero es que además pensamos, incluso, que en el resto de circunstancias relacionadas con la iniciación de niños, en cualquier modalidad deportiva, por muy de «alto rendimiento» que sea, es de obligado cumplimiento atender estas cuestiones.

De entre todas las propuestas revisadas, hemos creído conveniente elegir, como modelos base, las facilitadas por Naglak y Verjochanski; fundamentalmente por su fácil comprensión y valor pedagógico. A partir de aquí, se elaborará, en función de cada circunstancia, aquel modelo específico que se necesite, teniendo en cuenta que cada uno de ellos deberá responder a una doble premisa metodológica concreta y necesaria: «*reversibilidad integrada cíclica de las cargas de entrenamiento*»⁴⁵, así como, a su «*mecanismo regulador*»⁴⁶.

44. CALDERÓN, Emilio, *Deporte y límite*, 1999, p. 87, Punto de referencia, Anaya.

45. Queremos significar con este concepto que cada carga siguiente a realizar es más específica que aquella realizada, con la particularidad que, en esa progresión pedagógico-científica, tanto en volumen como en intensidad, deberán ser refrendadas desde lo general, especial, específico y competitivo, teniendo en cuenta que, cada uno de estos acentos, atenderá en cada temporalidad elegida los aspectos formomateriales —hemos tomado como referencia el concepto de Navarro (1994), de macrociclo integrado—.

46. Son estructuras de ajuste, generalmente específicas o competitivas, que tienen como finalidad regular la dinámica de puesta a punto, pudiendo con ello incidir para su modificación. Generalmente este trabajo no debe durar más de un microciclo y puede ser realizado en el momento que sea necesario.



Para nosotros, sobre todo pensando en niños de primaria, tiene una significación especial y activa el llamado período de transición. En nuestro planteamiento es fundamental el deportista sano desde su significación integral (salud integral). La finalidad de este tiempo es encontrar elementos lógicos restauradores-personalizados para el deportista desde estructuras posturales, funcionales y psicológicas. Es como un puente de unión que hace posible la continuidad, precisamente, desde la alternancia, teniendo como referencia real la propia competición, ya que en otros tiempos, el deportista tiene que encontrar alternativas de mejora desde lo especial y específico.

Esta etapa, en nuestro planteamiento, tiene una «cierta semejanza» a la primera de Sidorenko⁴⁷, simplemente que en nuestro caso, refiriéndonos a los fines u objetivos que la justifican, ésta se hace más compleja, principalmente desde el punto de vista del volumen requerido en el trabajo, más que desde la intensidad propia de cada acento del mismo.

La etapa competitiva alcanza doble significado, ya que, por un lado, podemos evidenciar aquellos logros obtenidos (evaluación), y por otro, cumplir con aquellos objetivos propios del deporte en sí, sin que la única finalidad a tener en cuenta sea la victoria injustificada, sino aquella que surge del buen hacer, donde la derrota también es contemplada como elemento didáctico de mejora activa, donde los trabajos intercompeticionales (específicos), con sus fases sensibles (especiales), obtienen plena significación funcional, tanto desde sus valores cualitativos como cuantitativos, en base a un programa retroalimentado.

Preparar la etapa competitiva supone elevar la forma del deportista hasta niveles ponderables de mejora, haciendo posible una competición digna en relación a los objetivos propuestos de antemano, lo que presupone un punto de partida o comienzo grupal (modelo único o generalizado de preparación), y un punto de llegada o final individual (modelo plural o personalizado de preparación).

Desde ese comienzo hasta este final, la cualidad de la carga referenciará el volumen de significación concreto, el cual determinará los diferentes puntos de inflexión necesarios en cada una de las dinámicas perfiladas de esfuerzo, que será necesario, más tarde, para codificar las interrelaciones coordinativo-condicionales o formo-materiales de ese deporte en concreto. «Es necesario tener en cuenta que la competición, como forma de preparación específica, puede desvirtuar este período, haciendo de él algo para lo que en un principio no ha sido creado»⁴⁸.

47. Sidorenko, según GARCÍA MANSO, NAVARRO VALDIVIELSO y RUÍZ CABALLERO, *Planificación del Entrenamiento Deportivo*, 1996, p. 141, Gymnos, Madrid, propone una primera etapa de preparación para saltadores, con una duración entre cuatro y seis semanas, cuya finalidad principal consiste en reequilibrar al deportista desde el punto de vista muscular.

48. ZBIGNIEW, Naglak, *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*, pp. 6-7, INEF, Madrid.

1.9. AJUSTES INTEGRADOS

Fernando Savater, en la introducción de su último libro: «*El porqué de la filosofía*», referenciado varias veces a lo largo de este trabajo, hace una valoración relacional entre ciencia y filosofía desde los diferentes niveles de entendimiento, considerando que la ciencia se mueve entre la *información* (presenta los hechos y mecanismos de lo que sucede) y el *conocimiento* (reflexiona sobre la información recibida, jerarquiza su importancia significativa y busca principios generales para ordenarla), mientras que la filosofía opera entre éste (conocimiento) y la *sabiduría* (vincula el conocimiento con las opciones vitales o valores que podemos elegir, intentando establecer cómo vivir mejor de acuerdo con lo que sabemos)⁴⁹.

Sigue diciendo este autor: «tanto la ciencia como la filosofía intentan contestar preguntas suscitadas por la realidad...En la actualidad, las ciencias pretenden explicar cómo están hechas las cosas y cómo funcionan, mientras que la filosofía se centra más bien en lo que significan para nosotros; la ciencia debe adoptar el punto de vista impersonal, mientras que la filosofía siempre permanece consciente de que el conocimiento tiene necesariamente un sujeto, un protagonista humano. La ciencia aspira a conocer lo que hay y lo que sucede; la filosofía se pone a reflexionar sobre cómo cuenta para nosotros lo que sabemos que sucede y lo que hay. La ciencia multiplica las perspectivas y las áreas de conocimiento; la filosofía se empeña en relacionarlo todo con todo lo demás, intentando enmarcar los saberes en un panorama teórico que sobrevuele la diversidad desde esa aventura unitaria que es pensar, o sea ser humanos. La ciencia desmonta las apariencias de lo real en elementos teóricos invisibles, ondulatorios o corpusculares, matematizables, en elementos abstractos inadvertidos; la filosofía rescata *la realidad humanamente vital de lo operante*, en la que transcurre la peripecia de nuestra existencia concreta...»⁵⁰

Es así como queremos presentar nuestra realidad funcional, nuestro modelo integrado de preparación deportiva: haciendo presencial al hombre (sujeto de movimiento); valorando el entorno (presupuesto ecológico); interpretando su interrelación (perspectiva simbólica); objetivando cada uno de sus parámetros de esfuerzo (aspecto científico) y cuestionando sus respuestas específicas desde lo humano (motricidad que fue pensamiento para hacerse otra vez movimiento inteligente: capacidad para ser esfuerzo nuevo, creatividad que hizo presencial lo diferente).

49. SAVATER, F., *Las preguntas de la vida*. 1999, p. 18, Ariel, Barcelona.

50. *Ibidem*, p. 21.

1.10. RELACIÓN INTEGRADA

Partimos del encuentro entre los aspectos formales o coordinativos y materiales o condicionales.⁵¹ Navarro Valdivielso⁵² hace una interpretación parecida en uno de los apartados de su obra (figura 2.8), teniendo en cuenta que éste, solamente, lo interpreta desde el punto de vista condicional.

Nuestro planteamiento parte del conocimiento de una única cualidad física (fuerza) y la doble interpretación de su funcionalidad, en base a los resultados producidos, en función de un ordenamiento donde se valora la intensidad de esfuerzo y la cantidad del mismo; parámetros, que junto al descanso se muestran imprescindibles en el escenario metodológico de cualquier actividad física. Hay que recordar, por tanto, que cualquier valor material lleva implícito en su esencialidad de esfuerzo, parámetros de velocidad y de resistencia, aunque lo que verdaderamente cuenta es el tanto por ciento de cada uno de ellos.

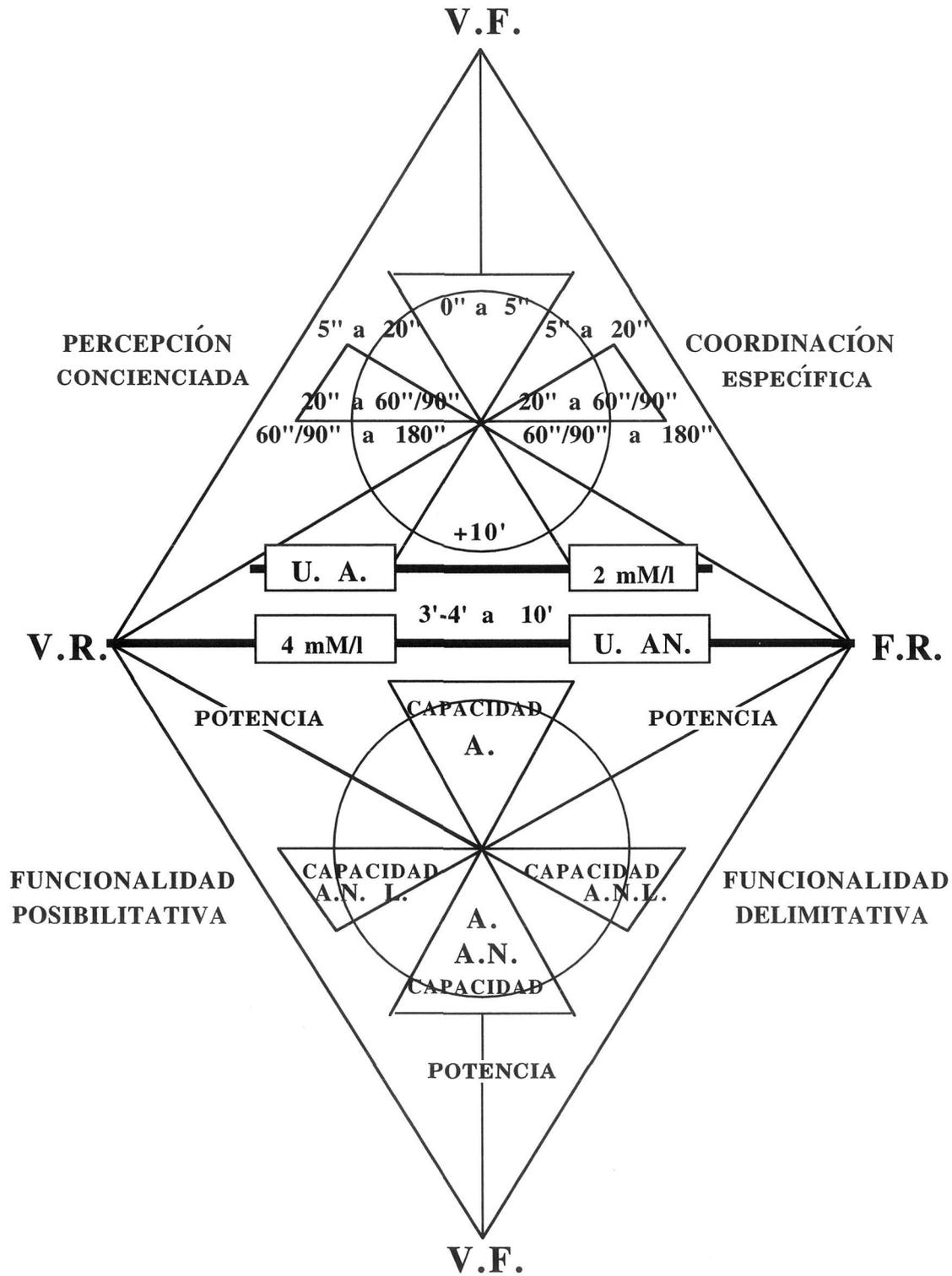
Apartándonos de la línea cognitivista del profesor Seirullo⁵³, nuestro modelo integrado de preparación deportiva reconoce una equilibrada armonía funcional en cada movimiento *genérico*, *especial* o *específico*, desde las variables coordinativas y condicionales, otorgándoles el mismo grado de importancia a ambas, en base, claro está, a un preámbulo de intencionalidad necesaria, siendo obligado encontrar referencias técnicas, coordinativas o formales para mejorar las variables físicas, condicionales o materiales, y referencias físicas, condicionales o materiales para mejorar variables técnicas, coordinativas o formales. Por ello nuestro modelo comporta estructuras de funcionalidad recíproca.

Desde el punto de vista cualitativo, nuestro modelo es referenciado interrelacionalmente desde la *capacidad* y *potencia*. Así es posible presentar una doble intencionalidad de fuerza: *capacidad de fuerza* y *potencia de fuerza*; una doble intencionalidad de velocidad: *capacidad de velocidad* y *potencia de velocidad*, así como una doble intencionalidad de resistencia: *capacidad de resistencia* y *potencia de resistencia*. A su vez, éstas, en función de sus determinantes genéricos, especiales o específicos, pueden manifestarse de forma *aeróbica*, *anaeróbica* o *mixta*, condicionando tales presupuestos a los mecanismos *lácticos* o *alácticos*.

51. GARCÍA LAVERA, J. J., «Paradigma simbólico de la capacidad posibilitativa y delimitativa en la conducta motriz», 1992, pp. 2-12, nº 46, 47 y 48, *Revista de Educación Física, Renovación de Teoría y Práctica*.

52. NAVARRO VALDIVIELSO, F., *La resistencia*, 1998, p. 59, Gymnos, Madrid.

53. GARCÍA MANSO, NAVARRO Valdivielso y RUIZ CABALLERO, *Planificación del entrenamiento deportivo*, 1996, pp. 150-152, Gymnos, Madrid.



1.10.1. *Aspecto formalizador*

Hemos indicado con anterioridad la necesidad interrelacional entre los aspectos formales y materiales de la motricidad, para que ésta sea identificable, desde cualquier valoración temporoespacial determinante. Desde esa realidad funcional, la *forma* es interpretada como cualidad neuromuscular (coordinación). Esta cualidad, secuencializa una serie de estadios individuales, en función, precisamente, del entorno o de los útiles motóricos (incertidumbres psicofuncionales) y, también, otros de conjunto o personales, en función de otros humanos (incertidumbres sociofuncionales).

En base a estos planteamientos, la *coordinación*, como cualidad volitiva, representa todo el espectro motórico de significación formal. Es identificada por Grossman, teniendo en cuenta el factor volitivo, según Kottke, Stillwell y Lehmann como: «La capacidad de iniciar la actividad cuando se desea, para mantenerla el tiempo deseado e interrumpirla a gusto»⁵⁴.

Morehouse la cuestiona, desde su generalidad, como: «El control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores»⁵⁵, y Lora Risco lo hace, desde una alternativa más específica, en los siguientes términos: «Capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente los músculos que participan en la acción, en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo»⁵⁶.

El Diccionario de las Ciencias del Deporte, define así esta cualidad: «Organización temporal y espacial, relativa a la fuerza de movimientos aislados o de realizaciones motrices complejas producidas en respuesta a modelos u objetivos externos transmitidos de manera sensorial»⁵⁷. También se llama: sensorio-motriz.

Weineck⁵⁸ cita, entre las características más destacadas que debe poseer todo movimiento coordinado; *la capacidad de aprendizaje motor*, fundamentada en la capacidad de captación de información (procesos perceptivos), de su tratamiento y retención; *la capacidad de control motor*, basada en informaciones que provienen de la capacidad de discriminación del aparato kinestésico, la orientación espacial y el equilibrio y, por último, *la capacidad de adaptación y readaptación motriz*, dependiente de las dos anteriores y condicionadas a su vez por la capacidad de reacción.

Blume⁵⁹, no solamente hace un análisis secuencializado específico de cada situación real motórica, sino que lo define desde esa concreción determinante, ofreciendo así una panorámica tanto formal, como material o condicional en base integrada o única.

54. Ref. por MORA VICENTE, J. y Col., 1995, p. 233, *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*, Wanceulen, Sevilla.

55. *Ibidem*, p.222.

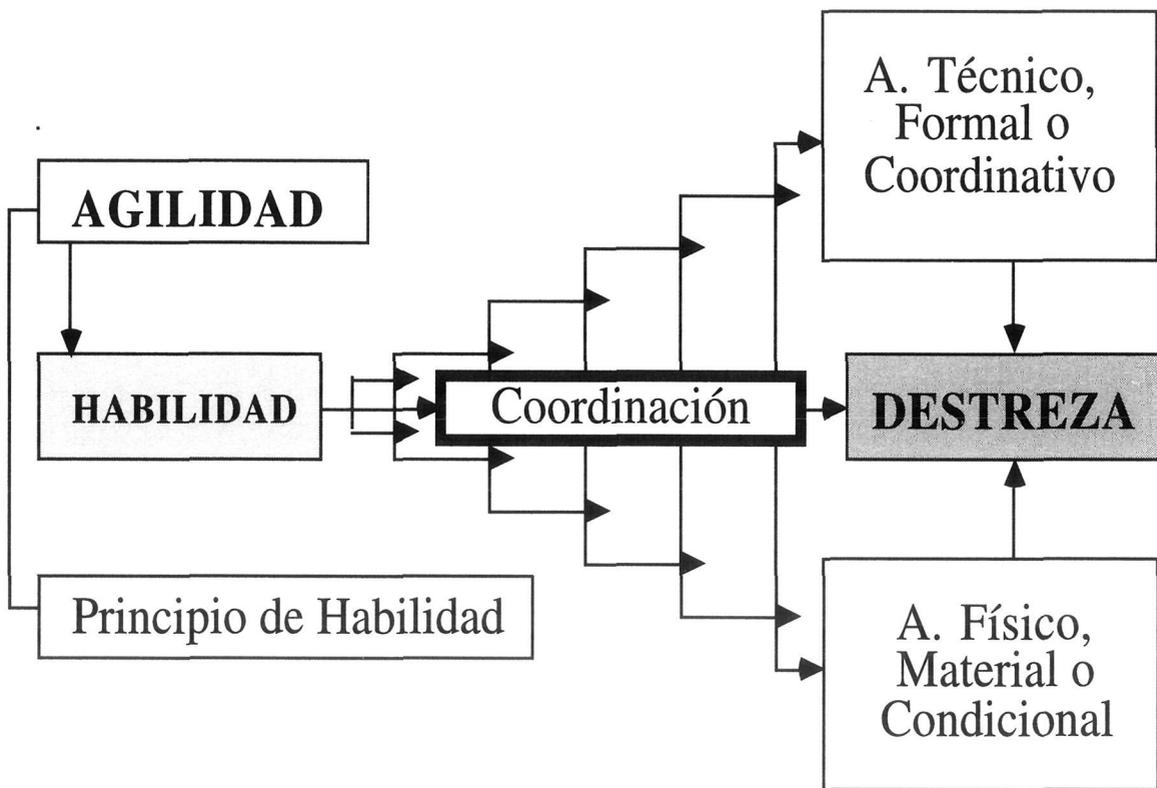
56. *Ibidem*, p. 221.

57. BEYER, Erich y Col., 1992, p. 125, *Diccionario de las ciencias del deporte*, Unisport, Málaga.

58. Ref. por MORA VICENTE, J. y Col., 1995, p. 220.

59. Ref. por SOUTO GARCÍA, J., 1997, *Revista de entrenamiento deportivo*, Tomo XI, nº 2.

Nosotros interpretamos la coordinación en relación con «Un estadio evolutivo jerarquizado de conducta motriz donde la agilidad (característica motriz ausente de situaciones precisas y ajustadas, revestida de generalidad)⁶⁰, como principio de habilidad (estructura de secuencias sensorio-motrices que pueden adaptarse a las demandas del entorno)⁶¹, crece hacia la destreza (aquella facultad para dominar y controlar coordinaciones motrices, de modificarlas y de pasar de una acción coordinada a otras acciones subsiguientes dependiendo de las transformaciones de la situación)⁶² donde se identifica el movimiento inteligente en su doble perspectiva: formal o técnica y material o física».

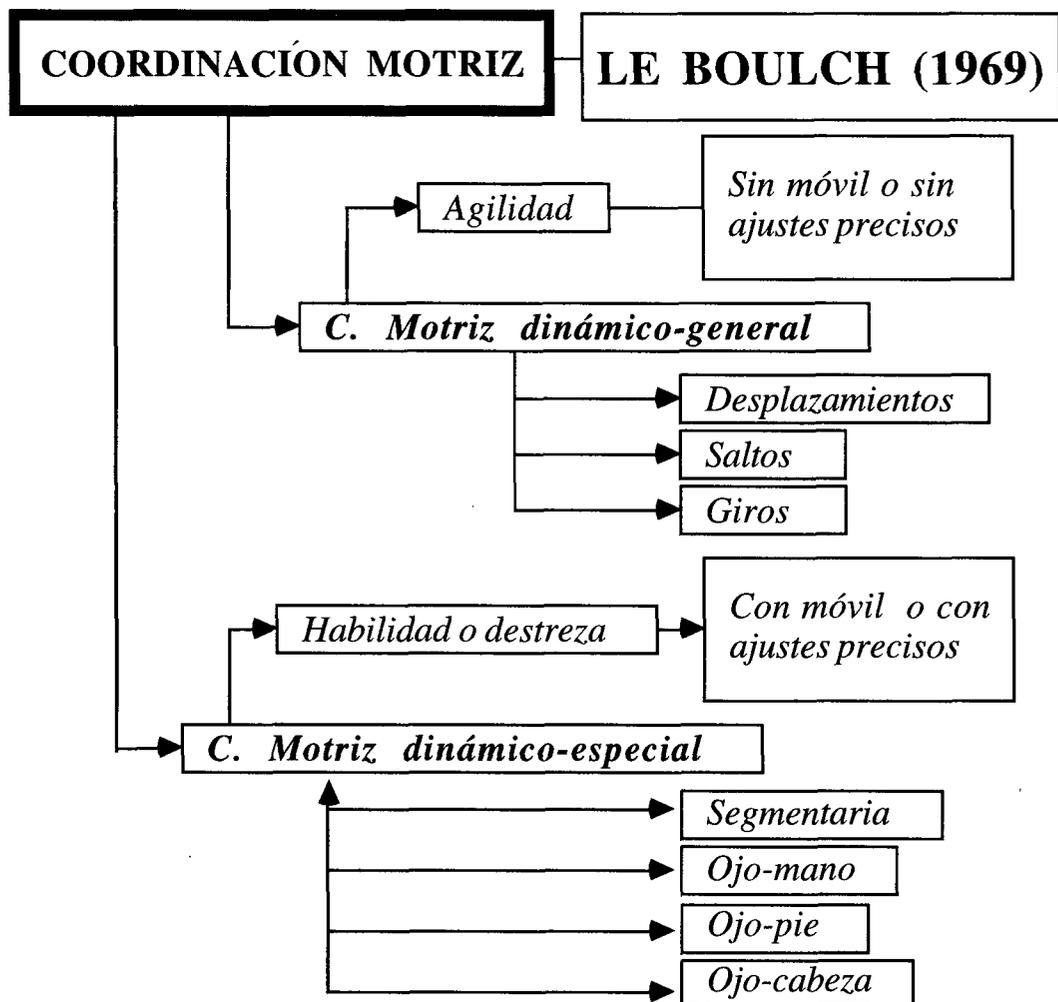


60. BEYER, Erich y Col., 1992, pp. 250-251, *Diccionario de las Ciencias del Deporte*, Unisport, Málaga.

61. *Ibidem*, p.538.

62. *Ibidem*, p.243.

Rescatamos de la obra de Le Boulch⁶³, sus principios denominativos, ya que en él se dan las características más propias para nuestra metodología y exposición de trabajo. Le Boulch reconoce dos grandes grupos de diferenciación coordinativa; el primero identificado desde la globalidad segmentaria o agilidad, en ausencia de móviles y sin ajustes precisos (coordinación motriz dinámico-general), el segundo, reconocido desde la habilidad o destreza, con presencia de móviles y ajustes precisos (coordinación motriz dinámico-especial).



Esquema adaptado en base a las coordinaciones de Le Boulch (1969).

63. LE BOULCH, J., *La educación por el movimiento*, 1969, pp. 49-83, Macagno, Landa y Cia., Buenos Aires.

1.10.2. Aspecto materializador

En el movimiento humano no hay separación entre el aspecto técnico y el físico, ambos son interdependientes: a un valor técnico concreto le corresponde otro valor físico específico y no a cualquier valor físico, sin referencia, le corresponde otro valor técnico cualquiera. Estos dos aspectos tienen que ser recíprocamente objetivables; se copertenecen. Es motricidad humana; cargada de simbolismos, de intencionalidad, de voluntariedad, de mismidad corporalizada, donde nace toda comunicatividad inteligente; querida desde lo afectivo y personal. Es movimiento, también, energético, necesitado de cierto grado de intensidad y continuidad para ser esfuerzo. Esfuerzo asentado en la armónica convivencia entre las capacidades de velocidad y resistencia, en base, claro está, a la fuerza, teniendo en cuenta que es necesario para su esclarecimiento funcional la existencia de un cuarto presupuesto (flexibilidad), que comporta motricidad más como biocatalizador funcional, que como capacidad física.

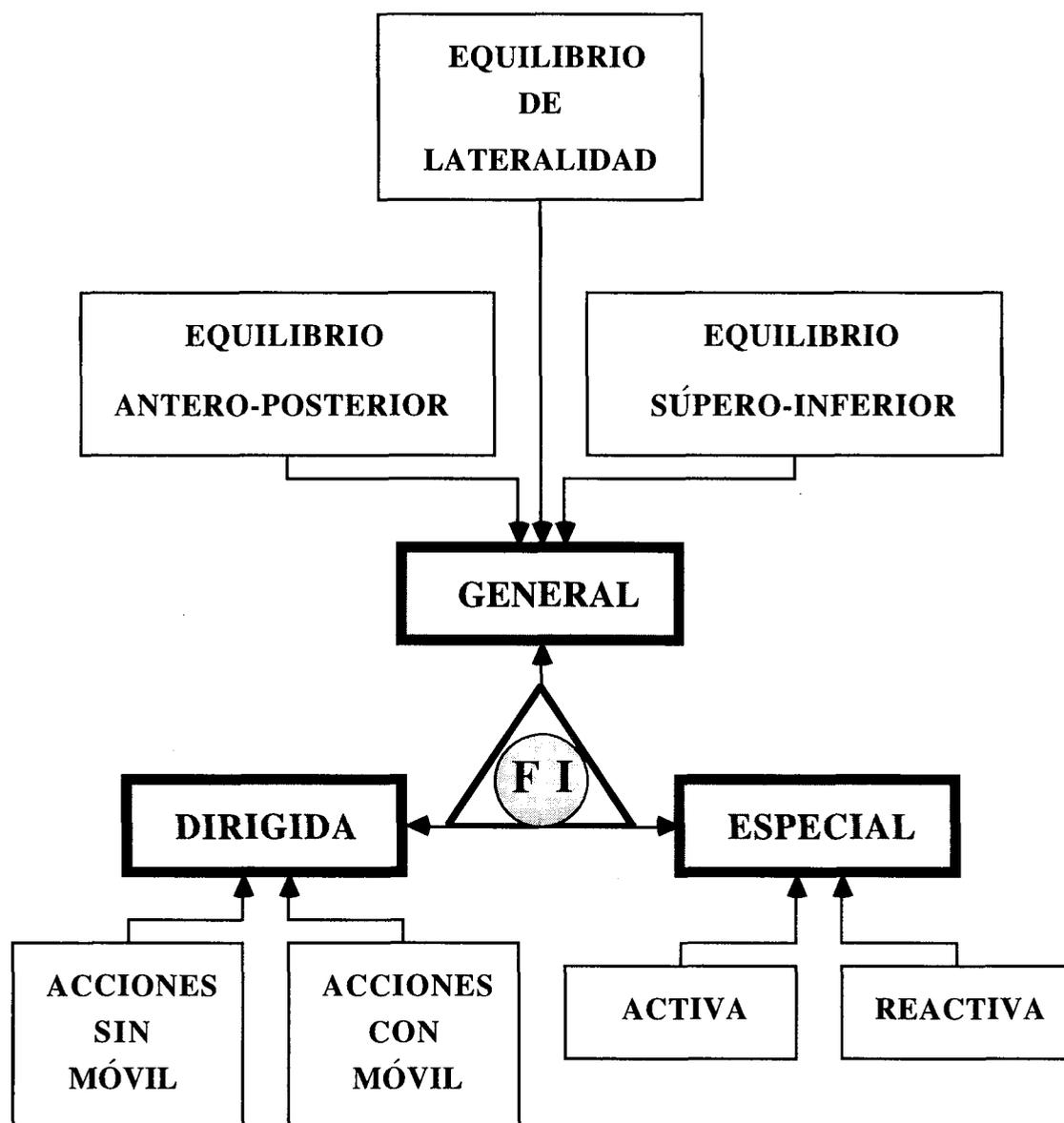
De tal manera, la fuerza es: «Una característica física básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte»⁶⁴, pero que además, añade Dik: «cada deporte varía en sus exigencias de fuerza, en interés de la especialidad». Nicolaievith, la define como: «La cualidad utilizada para oponerse a resistencias o superarlas»⁶⁵. Desde tal significación, el profesor Seirul-lo⁶⁶ presenta la fuerza bajo perspectiva de *generalidad*, de *direccionalidad* y de *especialidad*.

En base a estos principios, hemos configurado la generalidad desde la regulación de mecanismos equilibradores postulares, bien simples o complejos, en relación a tres supuestos: Equilibrio *antero-posterior*, desde la base situacional del plano *vértico-transversal-medio*; equilibrio *súpero-inferior*, desde un plano *horizontal*, y equilibrio de *lateralidad*, desde un plano *sagital*. La segunda de ellas (direccionalidad), la presupuestamos desde su doble intencionalidad; bien presentando los movimientos condicionados por su propia dificultad (agilidad), o bien presentados estos a través de los móviles específicos que se utilizan en su representación (habilidad). La tercera (especialidad), vista desde la perspectiva de una puesta en movimiento (actividad) o desde el continuo de su funcionalidad (reactivad).

64. DICK, Frank W., *Principios del entrenamiento deportivo*, 1993, p. 225, Paidotribo, Barcelona.

65. NICOLAIEVITH PLATONOV, V., *La adaptación en el deporte*, 1988, p. 75, Paidotribo, Barcelona.

66. SEIRUL-LO, F., *Principios de fuerza para los deportes de equipo*, 1990, RED, vol. 4, nº 6, p. 30.



La velocidad, desde el punto de vista físico, implica «la rapidez con la que un cuerpo hace un desplazamiento»⁶⁷. Depende, por lo tanto, de dos variables: espacio recorrido y tiempo que tarda en recorrerlo.

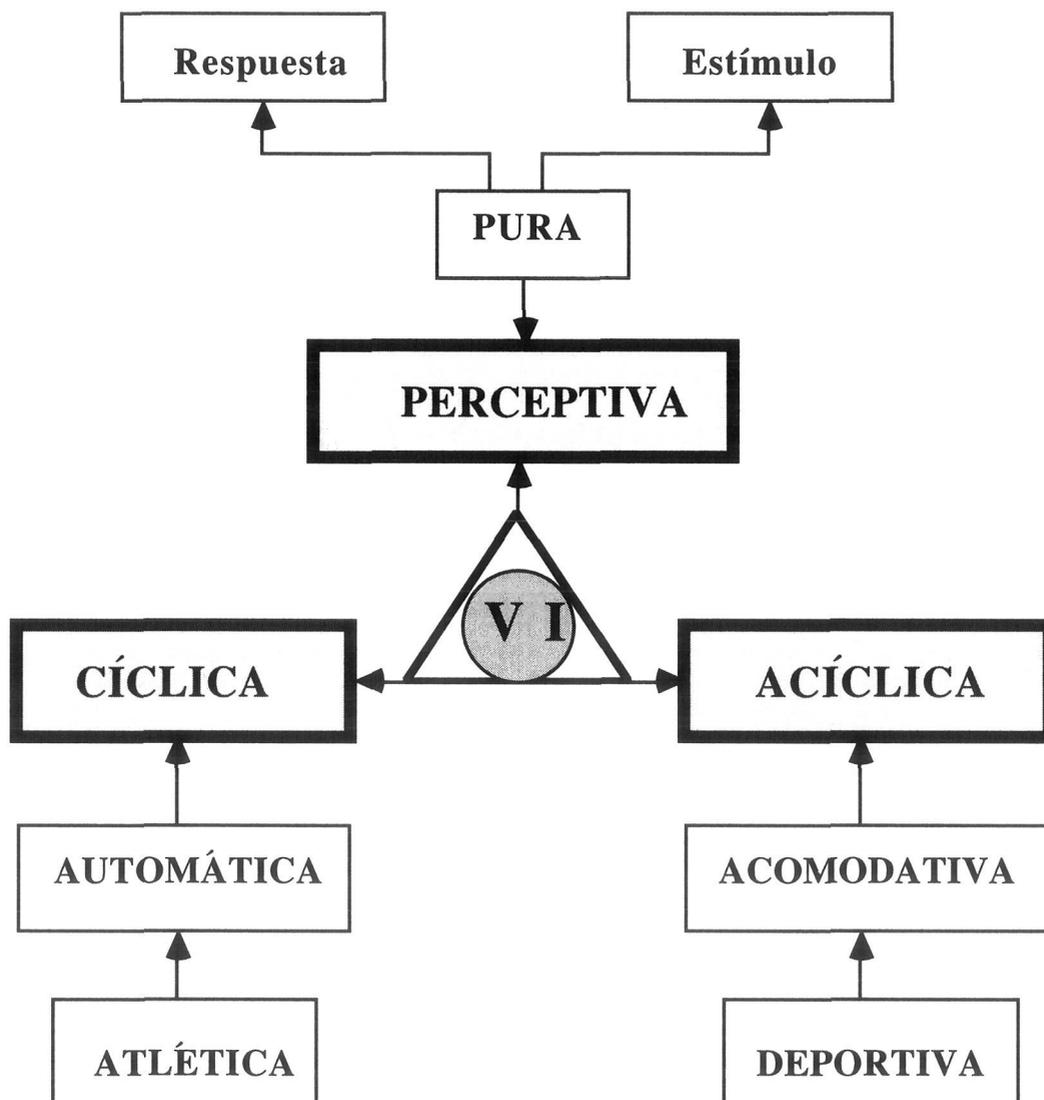
Desde el punto de vista deportivo, más como capacidad que como cualidad, la velocidad, según Frey, es definida en base a: «la movilidad de los procesos neuromusculares y de las capacidades de la musculatura, de producir fuerza, de efectuar acciones motoras».

67. GARCÍA MANSO, NAVARRO VALDIVIELSO, RUIZ CABALLERO y MARTÍN ACERO, *La velocidad*, 1998, p. 11, Gymnos, Madrid.

Grosser la define como «la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas»⁶⁸.

Esta cualidad, para Bauersfeld, sólo se da en los movimientos cíclicos y la define como: «la capacidad de producir una gran aceleración al principio del avance, y de mantenerla el mayor tiempo posible, para alcanzar la más alta velocidad».

La velocidad es determinada, desde su funcionalidad morfomaterial, por la configuración de tres subcapacidades más simplificadas: perceptiva, cíclica y acíclica.



68. GROSSER, HERMANN, TUSKER y ZINTL, *El movimiento deportivo*, 1991, p. 14, Martínez Roca, Barcelona.

La velocidad *perceptiva*, la más difícil de mejorar, y considerada como genética, responde a una base de regulación entre estímulo-respuesta. Es considerada como la más pura, ya que en ella no interviene capacidad o cualidad física alguna, pasando a ser definida como: «periodización temporal entre el estímulo percibido y la respuesta ofertada». Está en función directa de las características del estímulo emitido así como de la configuración anatomofisiológica de quien la ejecuta. El estímulo es percibido si está dentro del código interumbral (umbral mínimo-umbral máximo), por medio de acciones auditivas, visuales, táctiles, etc., traducidas en movimiento específico para el fin de antemano programado.

Gran parte de esta modalidad de velocidad encuentra su génesis en el *talento veloz* (base genética), siendo preciso para su valoración funcional, atestiguar aquel tiempo necesario transcurrido entre el estímulo percibido y su respuesta orgánica, al que denominamos: *tiempo de reacción*.

Según Grosser, las formas puras de velocidad dependen:

- del sistema nervioso central (sobre todo del elevado desarrollo de los enlaces neuronales del sistema retículo-espinal y de una alta frecuencia).
- de los factores genéticos (como, por ejemplo, de un porcentaje alto de fibras musculares «blancas» de contracción rápida).

Estas formas, en su desarrollo máximo, sólo pueden efectuarse durante poco tiempo si las resistencias externas son muy bajas, además sólo en movimientos sencillos (movimientos de un portero, sprints) y desde luego en combinación con las correspondientes capacidades psíquicas (concentración, fuerza de voluntad, etc.).

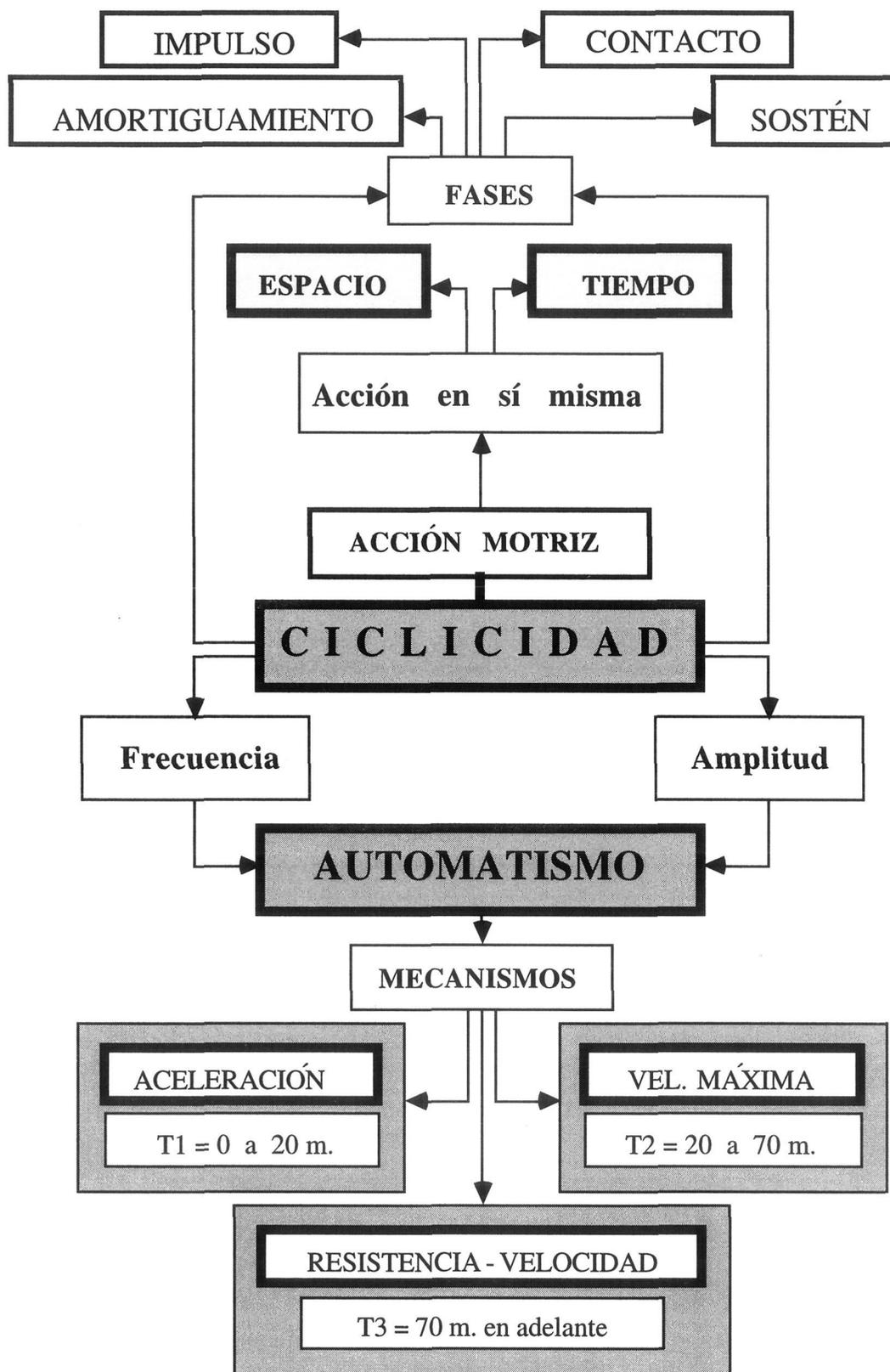
Necesitamos hablar de esta velocidad tanto desde la acción motriz (incertidumbres con el medio), como desde la conducta motriz (incertidumbres con el medio, útiles y otros seres inteligentes). Así, en el primero de los casos, lo referenciamos en base al tiempo de reacción y, en el segundo, lo hacemos en relación a la rapidez de acción, donde una estructura témporo-espacial se hace asentamiento de cualquier manifestación compleja motriz.

La velocidad *cíclica*, la más cercana a estructuras fisiológicas, determinada desde el encadenamiento de la acción motriz. Se denomina, también: *velocidad atlética* cuya utilidad más importante se encuentra en la relación útil entre los metros recorridos por el tiempo empleado en recorrerlos. Es expresada por medio de acciones motrices automáticas en función directa de: frecuencia⁶⁹ y amplitud⁷⁰.

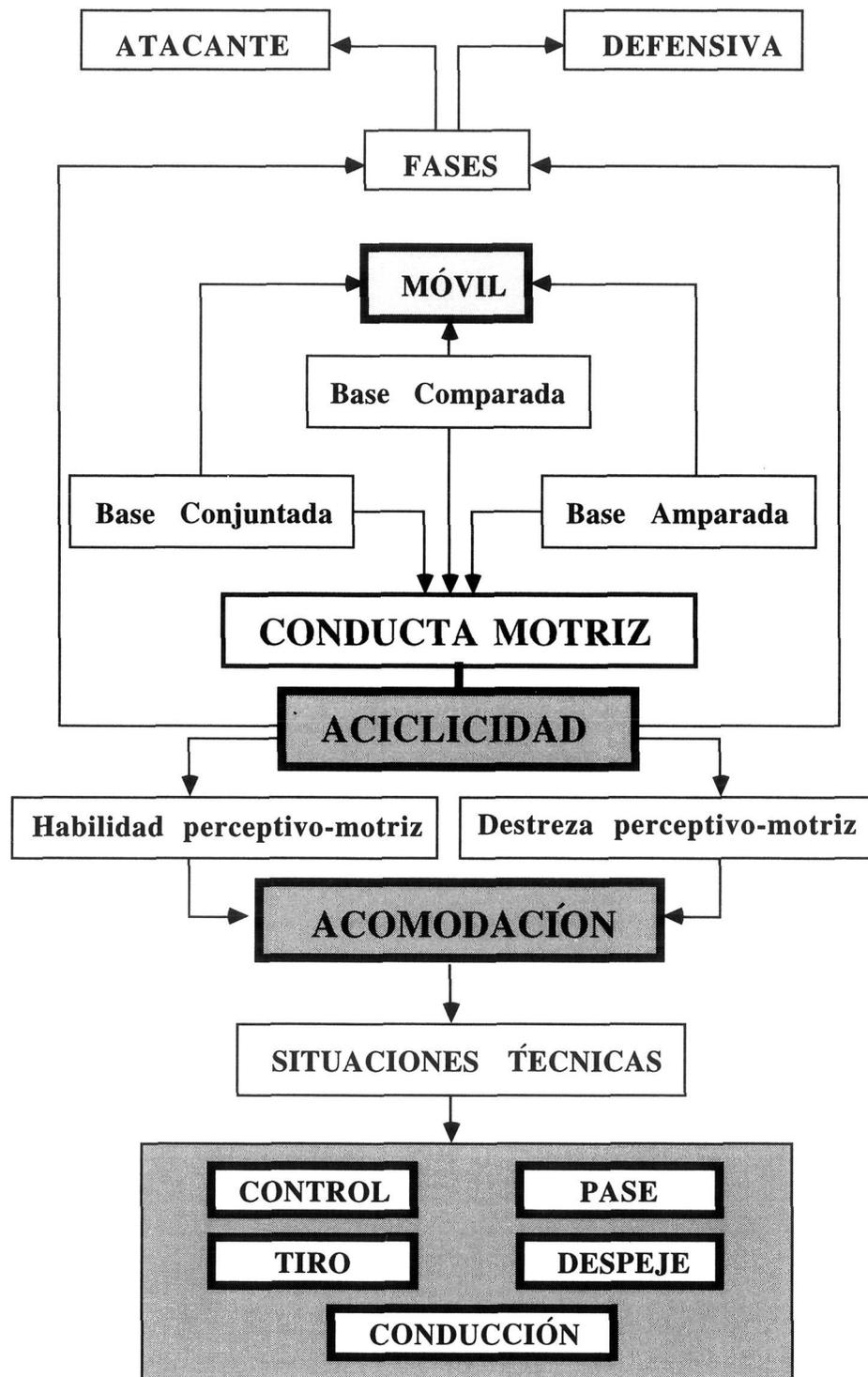
Estos dos aspectos de la velocidad (frecuencia y amplitud) son necesariamente complementarios, ya que el uno no puede ser mejorado en perjuicio del otro. Más bien, esta velocidad encuentra su sentido de desarrollo en el mismo proceso simbiótico de movimientos equilibrados y técnicamente realizados, amparados desde la misma acción motriz.

69. Número de zancadas en la unidad de tiempo.

70. Distancia máxima entre cada uno de los apoyos que limitan la zancada.



La velocidad *acíclica*, condicionada desde la posibilidad de elección de una u otra trayectoria y siempre en función de posibles soluciones motrices posteriores: técnicas, físicas, tácticas, tanto individual como colectivamente.



Esta velocidad también es denominada *deportiva*, donde los movimientos, trayectorias, ritmos, funciones, etc., tienden hacia un desenvolvimiento no continuado. Su no automatismo engendra un gran abanico de posibilidades de movimiento por lo que es necesario una conducta acomodativa. Acomodo mediatizado básicamente por una gran alternancia de posibilidades de tiempo y espacio, determinantes en su totalidad por elementos propios de tal movimiento (habilidad perceptivo-motriz y destreza perceptivo-motriz), condicionantes para encontrar a través del móvil finalidad asociada, en base conjuntada, comparada y amparada.

Estas velocidades pueden ser, también, consideradas puras, aunque lo normal es que sean clasificadas como formas «complejas» de velocidad, Según Grosser, las cuales son una función combinada de:

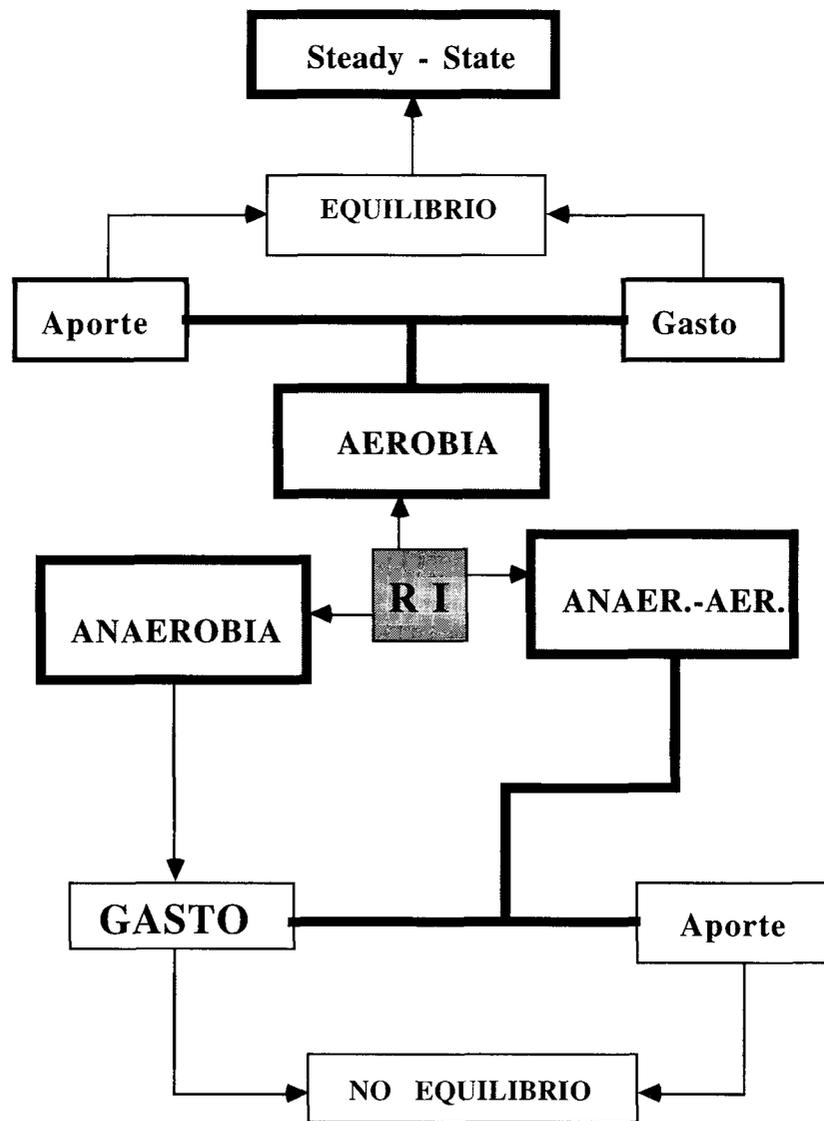
- las condiciones de la velocidad «pura»
- la fuerza
- la resistencia específica

Además, dependen de la «capacidad del deportista para coordinar de forma racional sus movimientos en función de las condiciones externas en las que se realiza la tarea motriz». Werchoschanski llama a esta forma compleja: «velocidad», afirmando que sus posibilidades de perfección, en comparación con las formas puras de velocidad, son casi ilimitadas a través del entrenamiento.

La resistencia, en su primera manifestación, se presenta desde la *resistencia aeróbica*. Fundamentada en la posibilidad de mantener un esfuerzo durante largo tiempo, lo que de forma intrínseca especifica la intensidad de ese esfuerzo. Es comprendida desde el equilibrio energético entre *aporte* y *gasto* en presencia de oxígeno. Este equilibrio toma el nombre de *steady-state*.

La segunda posibilidad es referenciada desde el desequilibrio, primeramente desde una *resistencia anaeróbica* (capacidad de soportar un esfuerzo de muy alta intensidad en ausencia de oxígeno durante el mayor tiempo posible) y, después, desde una *resistencia anaeróbia-aeróbia* (capacidad de soportar un esfuerzo de alta intensidad en ausencia-presencia de oxígeno durante el mayor tiempo posible), según Fritz Zintl⁷¹.

71. GROSSER, HERMANN, TUSKER Y ZINTL, *El movimiento deportivo*, 1991, p. 65, Martínez Roca, Barcelona.



1.11. A MODO DE CONCLUSION FINAL

He recogido, para este tramo final, un conjunto de reflexiones aparecidas en el artículo central del boletín *Femede*⁷², el cual reseña:

— «Déjame jugar con placer, concédeme el derecho de ser niño. No me impongas objetivos que tu crees importantes para mi futuro. Esforzándome por alcanzarlos hoy voy a dejar pasar, sin duda otras cosas que en este momento tienen más importancia ante mis ojos. Déjame vivir según mi edad, pues no tengo más que una infancia».

72. C. P., Comisión Científica FEMEDE, 1999, nº 29, pp. 10-11, Federación Española de Medicina del Deporte, patrocinador: Pfizer.

- *«No intentes ganar a través mía; no intentes modelarme a tu imagen o exigirme lo que tú no fuiste capaz de conseguir. No gastes este tiempo precioso pues yo soy un niño, estoy feliz de ser un niño y quiero seguir siéndolo».*
- *«No intentes planificar mi vida o mi personalidad. No te desesperes con mis fracasos y, lo que es peor, no te creas responsable de ellos. El sentimiento que me invade ante un fallo, desaparece totalmente cuando he controlado mis lágrimas y lo olvido del todo cuando vuelvo al terreno de juego feliz por jugar de nuevo y por ser un niño».*
- *«Sé que sufrís cuando juego, pero no es necesario porque estoy feliz cuando juego. Parece que lucháis fuera del terreno de juego, sintiéndolos celos los unos de los otros, sufriendo por una victoria o por un juego que os gustaría que fuera perfecto y que yo no soy capaz de desarrollar».*
- *«Dame tiempo y comprende que las cosas ocurren siempre así y en el deporte, como en otros aspectos de la vida, todo llega en su momento. Por favor, déjame jugar solo, deja que me divierta, déjame ser feliz. Soy un niño, no lo olvides; todavía soy un niño y no lo seré más que una vez en la vida».*

En este mismo boletín, como apertura editorial, se puede leer: «El deporte espectáculo obliga a prestaciones impensables: una tenista de élite juega 150 partidos en un año, un futbolista 80, un ciclista recorre 50.000 kilómetros en el mismo espacio de tiempo. Se alargan los play-off de todas las ligas de deportes colectivos, se prolongan las ligas europeas, se acortan los períodos entre campeonatos mundiales y europeos de todos los deportes, se endurecen las condiciones del ciclismo. Más alto, más fuerte, más rápido..., más peligroso».

Nosotros, humildemente pensamos que el espectáculo debe continuar, pero entre todos...¡hagamos un deporte más humano!