

# EDUCACIÓN FÍSICA E INICIACIÓN DEPORTIVA

**Margarita Gomendio Alberdi**

Departamento de Enseñanza y Métodos de la AfyD.  
SHEE/IVEF Vitoria/Gasteiz

## RESUMEN:

En el presente trabajo se ofrece una propuesta para la recuperación de una educación física que favorezca el desarrollo global de la motricidad del niño. Todos conocemos la realidad de la educación física escolar, aunque en el currículo aparezcan descritos toda una serie de conceptos, procedimientos y actitudes muy bien determinados por áreas, la realidad de la práctica es algo muy distinta, López Pastor y col., (2003), nos presentan una reflexión sobre el tema en cuestión. Podemos decir que ya no existe Educación Física como tal, sino que toda la actividad física tanto escolar como extraescolar es “deporte”. Esto no sería ningún problema, si así lo decide toda la comunidad educativa. Sin embargo, todos nos damos cuenta y sufrimos las consecuencias de una iniciación deportiva temprana desplazando la educación física integral.

Palabras Clave: educación física, iniciación deportiva, educación física de base, eutonía, niños.

## INTRODUCCIÓN:

En este trabajo quiero hacer una presentación de una propuesta de Educación Física de Base, muy poco practicado hoy, que integre todas las formas de actividad física, juego y deporte, para que los niños en edades comprendidas ente 6 y 12 años, puedan adquirir una motricidad básica que les prepare para el aprendizaje de cualquier actividad física.

Me refiero a que los niños aprendan unos hábitos posturales, obtengan una capacidad de percepción de sí mismos actuando, adquieran habilidades motrices ajustadas a sus características individuales, conozcan y puedan controlar su tono corporal en relación a las situaciones que les imponga el entorno y tengan una autonomía y una capacidad de elegir el tipo de actividad que mejor les vaya. Supongo que muchos de Uds. dirán que todo esto ya lo propone el currículo y este es el objetivo de toda Educación Física. Mi propuesta, desde el punto de vista de la EFB es que esto no se consigue con el deporte y los juegos, que es el tipo de actividad física que se realiza en la escuela. Que existen una serie de contenidos, que nunca nos viene bien trabajarlos, y que son precisamente los que supondrían el complemento para el desarrollo de esas capacidades.

## EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE Y EUTONÍA:

Cuando hacemos un movimiento y hacemos un análisis biomecánico, los médicos y especialistas se han olvidado que la motricidad no está determinada genéticamente en el hombre. Cuando nacemos, faltan las redes que unen los músculos con el cerebro. Cuando realizamos la motricidad, en el mundo que rodea al niño, se estabilizan las conexiones que se activan cuando responden a un estímulo. Esto es la **epigénesis**. La cultura va determinar estas conexiones y se estabilizarán las conexiones que necesitamos para responder a los estímulos que la cultura nos proporcione.

Perdemos muchas cosas que hubiéramos podido aprender, porque **“aprender es perder”**. Perdemos lo que hubiéramos podido aprender y no lo aprendimos porque hemos elegido aprender otras cosas. Entonces, las implicaciones pedagógicas son muy

importantes, porque deberíamos de dar a los niños muchas posibilidades de aprender cosas muy diversas.

Así que cuando nos preguntamos qué músculos intervienen en una acción, sí es cierto que hay una participación de los músculos, pero globalmente va a haber una manera cultural, una “**anatomofisiología cultural**”. La implicación mecánica y afectiva no es la misma. Es lo que llamamos **los estilos**. Por tanto, no hay que especializar a los niños, lo importante es que tengan “unas bases de esquemas motores”. A nivel de motricidad es necesario un amplio abanico de comportamientos motores.

En este trabajo vamos a proponer cómo realizar una pedagogía para que el niño adquiera estos **esquemas motores**.

Para ello, proponemos una pedagogía desde los principios de la eutonía haciendo hincapié en los parámetros básicos de la motricidad:

- flexibilidad y adaptación del tono
- conciencia de la actividad
- postura, empujes

**FLEXIBILIDAD Y ADAPTACIÓN DEL TONO:** El tono corporal como base de la motricidad.

El término tono, que viene del griego tonos, significa tensión. Se puede definir como “*la tensión ligera a la cual se encuentra normalmente sometido todo músculo esquelético en estado de reposo*”, (Paillard en R. Murcia 1997).

Lo que desarrollaríamos a través de la práctica de la eutonía sería la capacidad de sentir las variaciones tónicas y la adaptabilidad tónica en todas las situaciones, tanto de la vida diaria como en la actividad física y deportiva. Los mecanismos de esta adaptación permanecen inconscientes, pero el proyecto de acción es el vector de la organización tónica. Por tanto, la intervención no recae directamente sobre el tono sino sobre la búsqueda de una sensación en la acción. Una sensación que corresponde al “esquema” que tenemos de lo que sería el tono justo. Es precisamente esta referencia de *tono justo* lo que nos permite construir la eutonía.

El tono se ajusta de forma refleja a la situación, para ello es necesario que la conciencia de proyecto de acción sea clara y la claridad de la conciencia depende de la experiencia anterior, es decir, del nivel de habilidad adquirida en el movimiento a realizar. ¿Podemos encontrar este tono justo, tono normal? Sabemos que el tono del recién nacido no es justo, es hipotónico axial, hipertónico de los flexores a nivel de los miembros y tiene sincinesias y paratonías. La educación deberá permitir al niño organizarse sobre el plano afectivo-motor en una adecuada tonicidad. En el adulto diferentes propuestas terapéuticas abogaran hacia la búsqueda del equilibrio tónico, así la bioenergética estaría cerca de estas propuestas, y la eutonía entendida como una homeopatía corporal, ayudaría a la liberación de las tensiones afectivas y motrices y la búsqueda del equilibrio tónico psicoafectivo.

El profesor R. Murcia recoge el pensamiento y las observaciones de H. Wallon por la importancia que le concede al tono muscular en el desarrollo psicomotor del niño. “*El tono es la tela de la cual está hechas las actitudes y la vida afectiva*”.

El tono no se limita a ser el soporte del movimiento, que lo es, sino que es también lo que prepara al movimiento. Así, el tono es el soporte del movimiento que se efectúa, prepara su continuación, lo tiene en potencia, y este rol puede volverse exclusivo del movimiento. En otros momentos puede ser el sustrato de la inmovilidad, pero una inmovilidad a veces llena de tensiones musculares, como es la del animal que acecha, como puede ser la del corredor cuando está a punto de darse la señal de salida. La velocidad, el vigor del gesto a realizar, son en ese instante, como resortes; su forma está ya dibujada por el reparto del tono en el aparato muscular. Las variaciones tónicas, que podemos llamar como la *melodía tónica* se dan incluso en un movimiento eutónico, es decir, justo, adaptado, eficaz, y que dura en el tiempo y en el espacio. El tono de un músculo en actividad varía permanentemente en función de esta actividad y todos los músculos implicados en una habilidad, tienen su tono propio en función del plan del conjunto determinado por el proyecto motor y el grado de habilidad. Es decir, formando una armonía tónica.

A este respecto creo que, cuando hablamos de armonía tónica, de tono justo, o tono adaptado a la situación, debemos entender que el tono se reparte en todo el organismo de forma justa, armónica y equilibrada. Esto no quiere decir que todos los músculos tengan el mismo nivel de tensión, sino el adecuado, ni más ni menos que el que corresponde a cada uno para facilitar un movimiento armónico, fluido, sin bloqueos. Por tanto el tono justo debe ser entendido como dice R. Murcia, *“es el tono óptimo requerido por la situación, el que nos da una sensación de homogeneidad, de unidad, de equilibrio, de facilidad, del mismo modo que instrumentos diferentes en armonía pueden revelarnos la unidad en la interpretación de una música”*. Cuando tenemos que realizar un movimiento, empujar o levantar, si no somos expertos, pondremos nuestro empeño quizá en el apoyo o en el desplazamiento de los diferentes segmentos, de forma poco económica porque vamos a contraer los músculos en exceso, tetanizando, bloqueando la respiración y la circulación. Sin embargo, si repetimos a menudo el empuje, se producirá un aprendizaje y desaparecerán las contracciones inútiles, se liberará la respiración y la posición se corregirá.

El trabajo de eutonía puede enseñarnos el modo de generalizar el principio, liberando la respiración, buscando el transporte en el empuje, es decir, actuar sin bloquearse, ni endurecerse ni realizando contracciones isométricas inútiles.

En la obra de Gerda Alexander hay una idea central en relación a lo dicho anteriormente que es fundamental, *“es importante aprender a funcionar con un mínimo de energía”*. No se refiere a solo economizar, no malgastar la energía, sino también buscar continuamente la posición justa, tanto en el plano biomecánico como en la puesta en juego de las diferentes sinergias musculares, R. Murcia.

#### POSTURA Y EMPUJES.

Se analizará la corrección de la postura. Tenemos una determinación geográfica y cultural aunque todos somos únicos y diferentes. Porque somos diferentes, *mi idea desde el punto de vista de la eutonía es que cada uno tiene que **autoconstruirse*** Murcia, (2003). Puede haber un error respecto de sí mismo, pero no hay una postura de referencia externa, sino que es algo que debemos de buscar nosotros en nosotros mismos. “Nadie puede decirnos quién somos” Raymond (2003), solo nosotros haciendo preguntas sabremos quiénes somos, cómo hemos funcionado, pero no sabremos cómo vamos a funcionar, es una filosofía no determinista. No hay determinismo en nosotros, no se puede prever el futuro; solo desde un punto de vista probabilístico puedo pensar en el futuro, pero no hay determinismo. Hay un determinismo físico o matemático, pero el ser humano escapa del determinismo.

Así es que volviendo a la postura: “la postura es la consecuencia de todo el trabajo que realizamos”. Si lo ponemos como objetivo, no será una postura auténtica. La dimensión pedagógica y didáctica es ¿para que sirve el ejercicio? La cuestión sería preguntarnos ¿el hecho de hacer ejercicio para qué me sirve a mí interiormente?

La eutonía es conseguir el movimiento en sus cualidades de equilibrio justo, el ritmo justo, el tono justo. En primer lugar se trabajan el transporte, que luego nos prepara para la actitud postural, el espacio interno que nos ayuda a la toma de conciencia corporal, los apoyos, los empujes nos ayudarán a realizar un movimiento económico y armónico, sin tensiones ni bloqueos. Todas las consignas están en el movimiento, lo que le caracteriza es que no hay una forma concreta, es el movimiento “ abstracto”, es el movimiento no técnico. Ejemplo: empujar es tomar apoyo. Cuando empujas hay una organización muscular que permite el movimiento. Pero el empuje también organiza el esqueleto. En eutonía tratamos de organizarnos. Cuando empezamos en la práctica de la eutonía, el empuje puede buscarse conscientemente “pienso en empujar”. Pero lo que me organiza en la globalidad, no es el empuje en los pies, sino **la intención** de ir a un lugar, esto es lo que nos organiza tónicamente. Lo importante es que a fuerza de aprender los empujes, cuando tengo que hacer un movimiento no pienso en ello, sino que saldrá sin pensarlo. En un momento del aprendizaje se dará este proceso.

Todo movimiento es la resultante de empujes. Por tanto, si el objetivo es el resultado y no miramos, no ponemos atención en cómo tomamos la postura para el empuje...“Cuando

hacemos un empuje tenemos que poner la atención en –qué trayectoria toma el cuerpo-. En esto tenemos que poner nuestra percepción.

Cuando hacemos *microempujes* podemos trabajar articulaciones que no trabajan normalmente: sacro-lumbares, sacro-ilíacas, costillas. Cuando empujamos no estamos pensando en qué siento, es como si empujas un coche para arrancar, lo empujas y pones a prueba tu forma de hacerlo, sin reparar cómo. En eutonía, vamos a empujar con mucha suavidad y vamos a ver qué pasa en nuestro cuerpo con el empuje.

Cuando un deportista realiza actividad física, realiza empujes, y, si no lo realiza desde una “postura correcta”, entonces, el empuje se realiza en una columna con lordosis o cifosis o bien deforma la columna. Cuando los niños realizan deporte deberían de construirse y observar cómo se coloca su cuerpo, su postura, sus empujes....

Con los empujes preparamos a la toma de conciencia del esqueleto para la postura. El estiramiento es necesario para llegar a la postura normal de los músculos. No es necesario un estiramiento clásico de estirar cuanto más mejor, intentando llegar más y más lejos; sino que, desde el punto de vista de la eutonía, lo que gana un músculo al estirar de una forma mínima en situación de relajación, es buscar su longitud natural.

Existe dos planteamiento diferentes en la forma de realizar los estiramientos: realizar en un tiempo mínimo, en segundos, un estiramiento de intensidad máxima. En Eutonía, es el tiempo, largo, 10 o 15 minutos, en intensidad mínima. Justo la intención de estirar. Sin producir tensión, lo contrario, en distensión. En esta práctica, la concentración, estar atento a lo que se realiza, es importante. Esta atención produce cambios en el tono corporal. El deportista cuando se concentra también produce un cambio en su tono corporal, preparándose para la acción con el tono justo. Pero, sabemos, que a veces, sus nervios le juegan una mala pasada.

En nuestra cultura realizamos nuestra vida hacia fuera, imitamos, observamos, con la mirada hacia el exterior. También en el deporte miramos hacia fuera, valoramos la performance, el rendimiento, el éxito y hemos dejado la mirada hacia nosotros, hacia adentro, lo que sentimos, lo que nos llena.

Este trabajo podríamos comenzar a realizar con niños desde los 5-7 años. Tomar conciencia de la respiración. Percibir el uno al otro, sentir el vientre en sí mismo. Cómo sentimos la respiración nuestra y también la del otro. Hacer masajes en los pies. Lo importante es cómo lo vamos a hacer, no qué vamos a hacer.

En relación a la postura, podemos decir que una **función del tono es la postura**. El tono mantiene los huesos en una posición para, a partir de esa organización, poder realizar el movimiento. Deberemos de hablar de la función tónica, en un capítulo aparte lo haremos. Controlamos la musculatura fásica pero no la musculatura tónica. La musculatura fásica pertenece a los movimientos voluntarios, por ello los podemos controlar. Sin embargo, los tónicos corresponden a los movimientos reflejos y no los podemos controlar. En la postura funciona la musculatura tónica y si ésta, por ser refleja no la podemos controlar, ¿cómo vamos a aprender a realizar la postura?

Por otro lado, en la postura entra la dimensión cultural y afectiva. Por ello todo problema afectivo implica a la musculatura tónica produciendo un aumento del tono por encima de lo necesario para la actividad y con la consiguiente pérdida **de disponibilidad motriz**.

Además, la dimensión afectiva cambia el tono y la capacidad intelectual. El estrés, el miedo, desorganiza el tono. Lo mismo que pasaba con la problemática intelectual pasa con la motricidad.

Como ya lo había subrayado Wallon, parece que lo esencial de la función postural esté asegurado por la función tónica. Es decir, que ciertos músculos parecen privilegiados por su posición axial, proximal y posterior en el tren portador, para asegurar la postura y reestablecer algunas reacciones de equilibración.

Estos mecanismos que garantizan el posicionamiento tanto gravitatorio como direccional, son muy antiguos, parte heredada de lo que la evolución ha seleccionado como indispensable para la supervivencia del individuo. Hay que subrayar aquí el rol de lo piramidal, trabajos de Effner y Masterton en Murcia (1993), considerado como poseedor,

entre otras funciones, de la de permitir una modificación de los bloques medulares encargados de asegurar el mantenimiento de la postura, permitiendo así un crecimiento de las posibilidades adaptativas del individuo sobre todo a nivel de una motricidad manual, y por tanto de aumentar las *posibilidades* de diálogo con el medio. La postura sería pues, por una parte, de inscripción biológica muy arcaica en lo que concierne a la gravedad, pero susceptible de ser modulada y modelada por las exigencias adaptativas impuestas por el *medio*. Esto ha permitido a algunos autores proponer como trabajo postural, un trabajo basado en la "toma de conciencia" muscular pero, sobre todo, proponer situaciones pedagógicas que requieren para su realización las sollicitaciones posturales. Se puede resumir esto diciendo que tono, postura y coordinaciones no deben ser consideradas por encima de la actividad, sino por debajo. De hecho, nos parece más justo precisar por debajo en tanto que funciones ajustadas a una habilidad, pues es evidente que estas funciones son indispensables para la adquisición de praxias sin las cuales éstas no tienen sentido.

En eutonía "hacemos actividad sin actividad". Cuando proponemos un masaje, la respiración o la distensión. Hay Principios que solo se pueden trabajar desde una situación de concentración, mirando hacia adentro a las percepciones.

### **PRINCIPIOS BÁSICOS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS**

A la hora de reflexionar esta propuesta me voy a basar en la experiencia como profesora de efb en el IVEF durante 18 años.

La práctica de la educación física de base en el IVEF nos pone de manifiesto las dificultades motrices de los alumnos de tercer curso. Resumiendo, estas dificultades se manifiestan en: 1.- tensiones musculares que dificultan el movimiento y la toma de posturas, desde de pie hasta tumbados, sentados y de rodillas. 2.- Paratonías y dificultades para adaptar el tono a la actividad, bien sea motricidad fina o coordinativa. 3.-Disminución de la flexibilidad de las articulaciones, cada uno dependiendo del tipo de deporte, la especialización, falta de compensación. 4.- Hipertrofia muscular que descompensa la acción de agonistas y antagonistas. 5.-"Posturas incorrectas", dificultad para mantener una postura con fluidez y sin dolor. Proporcionando un cansancio excesivo y dificultad de tomar posturas durante un tiempo. 6.- Acortamiento de músculos, produciendo una incapacidad para tomar algunas posturas básicas. Todo esto me ha hecho reflexionar sobre cómo aprendemos a hacer deporte. Creo que existe un error de partida, de inicio, y que adquirimos vicios posturales para responder tempranamente a los requisitos que nos impone el deporte.

El objeto de este trabajo es proponer una educación física de base para los niños antes y durante la iniciación deportiva. De forma que adquieran hábitos saludables en relación a la adaptación tónica en la actividad, tanto motriz como intelectual. Los parámetros de la motricidad a trabajar serían la adquisición de hábitos posturales correctas, flexibles y económicas. La toma de conciencia que les posibilite una autoorganización de la postura, de la actividad y del movimiento, económica y fluida.

### **PROGRAMA DE EUTONÍA PARA LA MEJORA DE LA POSTURA**

1.- Flexibilización de las articulaciones: cintura escapular y pelviana. 1.2.- Realización de movimientos pasivos  
2.- Toma de conciencia del eje corporal. 2.1.- Microestiramientos. 2.2.- Contacto del raquis. 2.3.- Movimiento pasivo a nivel cervical.  
3.- Liberación de tensiones: distensión tónica. 3.1.- Inventario en posición de tendido prono, supino o lateral.  
4.- Equilibración del tono y respuesta del reflejo de enderezamiento. 4.1.- Transporte en posición de sentado. 4.2.- Transporte en posición de pié. 4.3.- Empujes: 4.3.1.- Posición tendido supino: con los pies, empujes en horizontal. 4.3.2.- Posición tendido supino: con los pies, empujes en vertical. 4.3.3.- Posición de pié: con las manos.  
5.- Realización de posiciones y transportes desde la conciencia del equilibrio tónico (eutonía). 5.1.- Levantarse del suelo: secuencias. 5.2.- Levantarse desde posición de sentado: secuencias. 5.3.- Levantar pesos: conciencia de sí mismo, posición, energía, transporte, equilibrio del tono. 5.4.- Caminar manteniendo un objeto en la cabeza

## ANÁLISIS DE LOS ORÍGENES DE UNA MOTRICIDAD DESESTRUCTURADA

Los profesionales de la educación física y deportiva, los médicos, los educadores y la sociedad, observamos en los niños, en los jóvenes y en los deportistas adultos una serie de dificultades que nos hacen cuestionar las consecuencias tan elogiadas que ofrece el deporte. Ya he nombrado algunas dificultades que observo en mis alumnos, ahora voy a plantear algunas dificultades que tienen que superar los niños en el aprendizaje de los deportes. Cuando el niño tiene que aprender un gesto deportivo en etapas o edades tempranas, entre los 6 y 12 años, cuando su motricidad no tiene una madurez que pueda responder a las demandas que implica dicho deporte. Ante esta situación, su respuesta requiere que él haga gestos que compensen dicha falta de madurez. En ocasiones, los gestos requieren un tono o tensión excesiva en unos miembros o músculos, con la consecuencia de producir una hipertonia residual que poco a poco va a conformar o a estructurar una descompensación músculo esquelética. Al mismo tiempo esto va a producir una postura no equilibrada en el niño y así sucesivamente ocurrirán otras dificultades.

Desde el punto de vista de la conciencia corporal, la formación de la lateralidad, la situación en el espacio y en el tiempo, la descentración que requiere el deporte de equipo, son aspectos que se tienen que ir trabajando cuidadosamente en relación a la edad y la madurez del niño. En esta ponencia no podemos reflejar cada una de las dificultades que observamos en los niños, quizá en otra ocasión.

En otro orden de causas, quiero señalar el otro gran problema que llevamos añadido a éstos, que son el voluntariado y los monitores que participan en el deporte escolar. De todos es conocida la situación de precariedad. La falta de formación, de conocimientos en relación a la motricidad y a los aspectos didácticos de la iniciación deportiva.

### BIBLIOGRAFÍA:

- Freres, M. eta Mairlot M. (2000). *Maestros y claves de la postura*. Barcelona Ed: Paidotribo.
- Feldenkrais, M. 1991. *Autoconciencia por el movimiento* Barcelona. Paidós.
- Gerda Alexander, G. (1991). *La eutonia. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo.*, Barcelona. Paidós
- Gomendio, M. (2001) *Educación Física para la integración de los niños con NEE.* , Madrid. Ed. Gymnos
- M.H. Waallaott. A Sinway-look. *Development of Posture and Gait Across the life Span*. Ed. Harriet. G. Williams.
- Munné,A. (1990). *La evidencia del cuerpo*. Barcelona. Ed. Paidós
- Murcia. *Eutonia, tono, actitud postural* . Ed. Instituto Internacional de Eutonia, boletín n-4.
- Murcia, R.(1993). *La eutonia de Gerda Alexander. Revista de Estudios y experiencias*. N° 43. VOL.1. (15-21 orr.)
- Murcia, R. (1988). *Trabajo sobre la conciencia del hueso un acercamiento paradójico desde la educación de la postura*. Ed. Instituto Internacional de Eutonia.