

¿Los jóvenes polacos - tienen oportunidad de lograr un éxito deportivo (y otro?)

Michał Bronikowski

Departamento de Metodología de la Educación Física, Academia de Educación Física de Eugeniusz Piasecki de Poznań

RESUMEN. La educación de las próximas generaciones de los jóvenes no sólo es un deber social del Estado, sino también constituye una oportunidad para su desarrollo más dinámico. La enseñanza juega un papel importante en este proceso. Cuanto más calidad tiene, mejor preparados están los jóvenes para el “cambio de testigo en la carrera de relevo de las generaciones”. En este proceso de la transmisión cultural la educación a través del movimiento, y del movimiento debería desempeñar un papel clave. No hay ningún factor que estimule mejor el desarrollo de sensomotricidad de un niño que la expresión motora creativa. Cuando se produce en un ambiente seguro y de apoyo, al principio familiar, y más tarde escolar, se convierte en un factor determinante de la autoestima y comportamientos para toda la vida. Aunque cada niño se desarrolla de manera individual, sin embargo, hay ciertos mecanismos comunes. La inteligencia y destrezas motoras pueden ser activadas y desarrolladas en función del talento del niño o por debajo de su potencial (p. ej. en las enfermedades). Desafortunadamente, una deficiente estimulación educativa es igual de peligrosa para el óptimo desarrollo. Teniendo en cuenta un bajo nivel de la actividad física de la juventud polaca cabe preguntar si nuestros jóvenes son capaces de competir con sus coetáneos de todo el mundo. Pero el deporte no es la única medida del éxito. ¿Serán capaces de alcanzar éxito en la vida, en aquellos ámbitos en los que quieran desarrollarse? ¿O debido a la falta de estimulación sensoriomotriz adecuada a temprana edad sus oportunidades serán limitadas? El presente artículo intenta responder a estas y otras preguntas, está dirigido a los padres, maestros y entrenadores, a todos los que tienen, o pueden tener, influencia en el desarrollo de los niños, e indica ciertas relaciones que pueden determinar el ritmo y la calidad del desarrollo de los niños en el campo de la cultura física.

Introducción

¿Ser polaco – es un sinónimo de torpeza motora? Al leer esta pregunta muchas personas se indignarán. ¿Y Kamil Stoch (y antes Adam Małysz con su enorme popularidad), Justyna Kowalczyk (una polaca valiente que muestra una fortaleza inusual), nuestros patinadores (¿que ganaron medallas olímpicas para el país el en que no hay una pista de patinaje cubierta, demostrando que uno puede llegar a ser el mejor en el mundo sin condiciones para el desarrollo!)? Y es sólo una parte de nuestros héroes deportivos - ésta más "fría". Tenemos también Majewski, Małachowski y las chicas que logran los saltos más altos del mundo y los jóvenes atletas que pueden combatir con los más rápidos del mundo.

Contacto:

Prof. Michał Bronikowski, Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego, ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań

E-mail: bronikowski.michal@wp.pl

Tenemos también jugadores de balonmano que tantas veces mostraron que sabemos luchar hasta la última gota de sangre y jugadores de voleibol (equipo femenino y masculino) que pueden luchar contra los mejores, teníamos remeros y, si pensamos bien, piragüistas (especialmente mujeres) que saben luchar hasta el final. Quizá renazca la esgrima, lucha con armas blancas siempre ha sido nuestro punto fuerte. A veces por aquí y por allá encontramos a unos polacos jóvenes y valientes que muestran que no le temen a nadie y pueden luchar contra los mejores. Pero si un estadista lo mirara de cerca podría constatar que el porcentaje de estos destacados jóvenes polacos cabe en un error estadístico. Después de todo es lógico que en la sociedad de 38 millones haya varias decenas de personas dotadas (el 1%) (por ejemplo para el deporte). Por supuesto, podemos preguntarnos si la situación en otros países es diferente. ¿Qué mágico hay en los habitantes de pequeña Jamaica que nadie en el mundo puede alcanzar sus velocidades? ¿Corea nos supera tanto en el

desarrollo de la civilización que es capaz de ganar (como país) 28 medallas en los últimos Juegos Olímpicos de Londres (2012) y otras 8 en Sochi (2014)? Nosotros, de estos dos eventos, exitosos para nosotros, trajimos 16 medallas (10 de Londres y 6 Sochi). Y los británicos - ¿65 medallas en Londres? ¿Cómo es posible? Alemania ganó 44 y los franceses 34. ¿Qué nos falta para disfrutar de tanto éxito?

Los éxitos de los jugadores individuales, a veces incluso grupos o equipos, indican que eso es posible, incluso en nuestro país. ¿Carecemos de un sistema adecuado de formación deportiva para niños y adolescentes para lograr éxitos regulares y significativos? O tal vez ¿en vez de preocuparnos por los medalleros debemos preocuparnos por la salud (y aptitud física) de cada joven polaco esperando que un mayor porcentaje de personas activas físicamente aumentará el número de personas con talento deportivo?

Y así llegamos al quid de la cuestión. ¿Cómo son los jóvenes polacos en el ámbito de su cultura física? ¿Cuál es la actitud de nuestros jóvenes hacia la actividad física y el cuidado de su salud?

Panorama de actividad de la juventud polaca

Los estudios de la población de los jóvenes de 16 a 18 años realizados por el equipo de Oblacińska y Woynarowska (2006) muestran una imagen poco optimista de un joven polaco. En las conclusiones las autoras del informe escriben así: "Una de cada cinco personas de 18 años define su estado de salud como "regular" o "malo", y el 14% sufre enfermedades crónicas. Uno de cada tres dieciochoañeros es infeliz con su vida y más del 40% tiene niveles elevados de estrés psicológico y a menudo sienten nerviosismo" (Oblacińska y Wojnarowska, 2006, p. 165). En el grupo de edad estudiado, sólo el 22% alcanzó el nivel recomendado de la actividad física - 5 veces a la semana con intensidad moderada o media (el 30% en los chicos y el 14% en las chicas). Los adolescentes de 16 años emprendían la actividad física más frecuentemente que sus compañeros mayores, más bien éstos que viven en las ciudades y no éstos de las zonas rurales. Una situación preocupante de una falta total de actividad física conciernia al 5% de los adolescentes, y la realización ocasional de dicha actividad fue declarada por casi el 40%. Este mismo grupo de adolescentes declaró el uso del ordenador durante 4 horas o más cada día de la escuela (15%), y los fines de semana (casi 40%). El 17% de los adolescentes declaró que veía la tele más de 4 horas al día y los fines de semana este porcentaje aumentaba al 45%.

No es de extrañar que debido a esta vida sedentaria se observara el exceso de peso en el 17% de los adolescentes y dos veces más de ellos opinaba que era demasiado gorda (Oblacińska y Woynarowska, 2006). La situación agravan los malos hábitos alimenticios - casi el 20% de los adolescentes declara que nunca desayuna, y casi el 9% que nunca cena.

¿Y cuál es la situación en los grupos menores de 16 años? Durante el periodo de la educación básica pasar el tiempo juntos al aire libre era antes uno de los elementos de socialización de los jóvenes. La mayoría de los adolescentes pasaba el tiempo libre así, realizando diversas actividades de movimiento o jugando. Actualmente, sólo el 33% de los jóvenes de 15 años declara que pasa su tiempo libre de esta manera dos o más veces a la semana (dos veces más niños que niñas). Alrededor del 20% de los adolescentes de 15 años declara que juega a los videojuegos con la misma frecuencia, y el 18% afirma que lo hace una vez a la semana. Estos adolescentes dedican más tiempo a comunicarse con sus amigos por Internet - 44%, con más frecuencia en las ciudades que en las zonas rurales. Al mismo tiempo los niños y los jóvenes se sienten sobrecargados de trabajo escolar. Más del 60% de los adolescentes de 15 años y más del 50% de los alumnos de 13 años se sienten muy o bastante sobrecargado. Se observa también un porcentaje creciente de los niños y jóvenes que declaran que se sienten abatidos, irritados o tienen problemas de concentración o incluso problemas psicossomáticos (Mazur et al., 2007). ¿Quizás Internet se haya convertido para ellos en una especie de escape de las responsabilidades abrumadoras con las que más a menudo se enfrentan solos, sin el apoyo de su familia o la escuela? Las investigaciones (Kantanista et al., 2013) muestran que un fuerte apoyo por parte de los profesores de Educación Física propicia una mayor actividad física. En cambio, en el caso de escaso apoyo se observó un nivel bajo de actividad física. Este apoyo también afecta al bienestar y autoevaluación de propia salud. Uno de cada cuatro de los niños de 11 años se siente un poco o demasiado gordo. El mismo sentimiento tiene más del 40% de los adolescentes de 13 años, especialmente las chicas, así como los adolescentes de 15 años. Casi ninguno de los adolescentes define su estado de salud como "malo", pero más del 12% de los alumnos de 11 y 13 años, y más del 16% de los alumnos de 15 años lo describe como "regular" (Mazur et al., 2007).

Esta subestimación contribuye a la aparición de problemas en el trato con otros adolescentes, especialmente a

nivel emocional, conduce a la hiperactividad o frustración y, en casos extremos, incluso al odio hacia uno mismo y odio al cuerpo.

Las informaciones proporcionadas anteriormente, aunque reflejan el estado de cosas, no pueden ser los únicos puntos de referencia en la descripción de la juventud polaca de hoy. En primer lugar porque la mayoría de ellas son de naturaleza declarativa, y como es bien sabido, incluso entre los que declaran que realizan la actividad física, o declaran un alto nivel de aptitud física, hay un gran grupo de personas que sólo lo declaran. En segundo lugar, y parece que eso es mucho más importante para la salud pública, no basta saber si los jóvenes son activos hoy en día sino que habría que saber también cuánto tiempo mantendrán su actividad después de que termine la obligación de educarles. Aunque es relativamente fácil de verificar declaratividad de autoevaluaciones relativas a la actividad y aptitud física (por ejemplo mediante una simple prueba de Cooper), es más difícil de analizar el nivel de otros determinantes de la actividad de toda la vida y la preocupación por el propio cuerpo y salud.

En el caso de la prueba de Cooper que permite verificar rápidamente la resistencia, un elemento básico de la salud, la página web del Centro Nacional de Estudios sobre Condición Física de los Polacos (www.ncbkf.pl) puede ser muy buen punto de referencia. Los percentiles de crecimiento publicados en esta página permiten una evaluación inmediata del nivel de aptitud – pero sólo bajo una condición – hay que hacer la prueba. Parece que para todos los padres (o profesores) preocupados por la salud del niño, realizar esta prueba y medir la distancia que es capaz de recorrer el niño en 12 minutos no debe ser nada extraordinario. Y sin embargo, no conozco a ningunos padres que por iniciativa propia hayan intentado alguna vez realizar esta prueba con su hijo para comprobar el estado de su salud. Probablemente es un resultado de la baja consciencia social sobre las relaciones entre la aptitud física y la salud y su importancia para la calidad de vida (se culpa a menudo la educación física escolar por la falta de concienciación adecuada en esta materia - y como muestran las investigaciones – con razón). Entre las posibles causas se puede mencionar también los temores a las actitudes cada vez más demandantes de los niños. ¿Acaso los padres tienen miedo de que los niños les pidan que den ejemplo? Vale la pena recordar que los niños no serán como nosotros queremos sino como nos ven a nosotros.

Es posible que la falta de estas situaciones en la educación de los hijos se deba al hecho de que solemos declarar ciertas cosas (por ejemplo, una buena salud, un alto nivel de aptitud física, una actividad física frecuente, y habilidades en algunos deportes), pero su realización es otra cosa. A menudo no sabemos cuáles pueden ser las consecuencias de la falta de movimiento para la salud del niño. Por ejemplo, ¿qué hacer si un niño de 7 años no es capaz de recorrer (con momentos de caminata) 500 metros en 6 minutos? ¿Debe ser una señal para preocuparse por su desarrollo adecuado, o no? ¿Y si un niño de 10-años tiene problemas con la coordinación, a menudo se cae, no puede atrapar una pelota lanzada con bote en su dirección o tiene dificultad para realizar simultáneamente una tarea motora y responder a un simple problema matemático? ¿Qué hacer en este caso? ¿Es un problema cuyo menosprecio puede alterar el correcto desarrollo del niño?

Desarrollo del niño

El desarrollo no es sólo un resultado de las predisposiciones genéticas (transmitidas al niño por los padres), pero también una consecuencia de la actividad motora realizada por niño y una riqueza de experiencias en este campo. Privar al niño de la estimulación motora limita la plenitud de su potencial sensoriomotor. Ya la falta de gateo en el quinto o sexto mes de vida debe ser una señal para los padres. El gateo o su falta no tiene una influencia determinante sobre el desarrollo de las habilidades de locomoción del niño pero puede contribuir a la falta de experiencias propioceptivas de la coordinación de movimientos (mano-pierna, mano-mano) o de equilibrio y orientación espacial. También puede provocar posteriormente unos trastornos de ciertas habilidades escolares, por ejemplo en el ámbito de la grafomotricidad o disortografía (Kościelak, 1998), y así dificultar de cierto modo el inicio del proceso educativo del niño. Puede, pero no siempre. La falta de actividades de compensación puede ocasionar trastornos del desarrollo motor que incluyen:

- trastornos de micromovimientos de las manos que se manifiestan en problemas con la escritura, dibujo, tareas manuales, bricolaje, dificultades para atarse los cordones de los zapatos, abrocharse los botones, coser, y cortar;
- trastornos de movimientos del cuerpo (tronco) y su coordinación con los movimientos de las extremidades, que se manifiestan en las dificultades de mantener el equilibrio o hacer gimnasia.

También puede manifestarse en una torpeza manual (Kościelak, 1998), especialmente en términos de retraso en el desarrollo de la praxia (uso de objetos cotidianos):

- escasos efectos de entrenamiento de micromovimientos;
- falta de precisión de movimientos;
- trastornos de la coordinación motora y visual-motora;
- falta de coordinación de los movimientos de los dedos, mano y antebrazo.

Sin embargo, vale la pena mencionar que las medidas adoptadas a tiempo (por ejemplo, juegos de movimiento y coordinación tipo "ojo-mano") pueden compensar esta falta de experiencias.

La formación de las destrezas motoras de los niños más pequeños está relacionada con el desarrollo armónico del sistema músculo-esquelético, que además de los huesos, articulaciones y músculos también afecta al desarrollo de los elementos de control (sistema nervioso). En las primeras etapas de la vida juegan un papel fundamental las habilidades de coordinación, determinadas de manera predominante por las predisposiciones neurosensoriales y mentales (Raczek et al., 2000). El proceso de desarrollo de las destrezas motoras es extremadamente complejo y vinculado con las habilidades motoras básicas. Raczek (2010, p.32) sostiene que "las habilidades son consideradas como condiciones específicas de los humanos para realizar las actividades motoras concretas con eficacia, rapidez y precisión. Se forman en el proceso de desarrollo humano individual y en el proceso educativo y entrenando sobre la base de las destrezas motoras y experiencias de movimiento. Por lo tanto, la habilidad motora es una condicionalidad potencial, disposición a la realización efectiva de un determinado tipo de tarea motora [...] A diferencia de las destrezas motoras tienen, por tanto, la naturaleza muy específica, y tienen una relación muy fuerte y directa con una actividad motora determinada. Por eso, sus nombres son idénticos a los nombres de las actividades motoras realizadas". En el caso de las habilidades motoras elementales destacan estas relacionadas con las formas básicas de movimientos naturales: de locomoción-translocación (p. ej. la marcha) y de rotación (p.ej. los giros), no locomotrices (p.ej. suspensiones), manipulativas (p.ej. asientos). Constituyen una base para el desarrollo de las actividades motoras más complejas y deben ser desarrolladas en la primera infancia. Por consiguiente se puede decir que una gran responsabilidad en esta materia recae sobre los padres. Una gran riqueza de las habilidades elementales

y la riqueza de las experiencias relacionada con su uso constituye una base para el desarrollo posterior. A su vez, la base de las habilidades especiales constituye su especificidad, que depende de los movimientos utilizados en una disciplina deportiva determinada, en el ámbito de las actividades artísticas y de movimiento, o en actividades profesionales (Raczek, 2010). Estas se desarrollan en el marco de la formación especializada. Desde esta perspectiva, parece razonable la pregunta planteada en el título del artículo si los polacos adquieren estas habilidades de manera diferente, primero elementales, después especiales, para finalmente desarrollarlas en las habilidades deportivas. Si este mecanismo es similar en todas las personas vale la pena pensar ¿por qué se desarrollan tan mal entre nuestros compatriotas?

Se sabe que las posibilidades motoras están determinadas tanto por destrezas motoras, resultantes del desarrollo del propio potencial, así como por las habilidades motoras, adquiridas en el proceso educativo y adquiriendo experiencias motoras. El rendimiento deportivo también está impulsado por tales factores como: la complejidad de los elementos técnicos, específicos para una determinada disciplina deportiva, nivel de requisitos cognitivos, a menudo formados por influencias educativas y ambientales. Todos estos procesos se distribuyen en el tiempo y existen con otros mecanismos responsables por el desarrollo general del niño. No obstante, cabe prestar una atención especial a varias etapas de este desarrollo.

Después de la etapa inicial de dominar los movimientos manipulativos (este proceso facilitan los juegos de construcción y manipulación) un niño entra en la fase del desarrollo locomotriz y de una postura del cuerpo erguida (edad hasta 2 años). A la edad de 4-5 años un niño entra en un período del primer apogeo del desarrollo de motorocidad (Osiński, 2003). En este período, cuando el grado de desarrollo del sistema nervioso es adecuado a las capacidades motoras y cognitivas del niño, el niño tiene una increíble capacidad para aprender nuevas habilidades y actividades motoras, tanto en el caso de los niños, como de las niñas. A menudo se define este momento del desarrollo 'etapa de niño de oro'. Esta etapa es particularmente importante en el desarrollo de las habilidades típicas para algunas de las disciplinas deportivas en las que las habilidades de coordinación juegan un rol significativo (gimnasia artística, natación sincronizada, esgrima, patinaje, tenis). Esto se

vincula también con el desarrollo de las habilidades de coordinación. No obstante, cabe recordar que debido a una pequeña masa muscular, y en consecuencia escasa fuerza muscular, los niños de esta edad se cansan rápidamente, especialmente durante la ejecución de movimientos precisos y pequeños. Un entrenamiento demasiado intenso puede alterar el proceso del desarrollo normal, por eso en este periodo se debe practicar diversos juegos de movimiento interesantes que permiten desarrollar imaginación motora y creatividad de actividades motoras. Y los padres se deben responsabilizar de eso. Las siguientes etapas del desarrollo dependen de la calidad de las primeras experiencias de movimiento. Su descripción se encuentra en los estudios pertinentes (p. ej. Educación física - trabajo con un alumno dotado de M. Bronikowski, A. Kantanista, A. Glapa, ORE, 2014).

Conclusiones

La eficiencia de todo el sistema de organización de movimientos (coordinación motora) es crucial para las competencias motoras futuras, pero es (o al menos puede ser) un elemento importante del desarrollo general. En el caso del desarrollo físico y mental "también es importante el papel de la coordinación motora en el aumento de la eficacia de la educación física escolar, porque en gran medida determina la velocidad y calidad del aprendizaje, habilidad de contención, ayuda a perfeccionar y estabilizar las habilidades motoras y su uso apropiado en diferentes situaciones y condiciones" (Raczek, 2010, p. 99). Este enfoque proporciona una oportunidad para estimular no sólo el desarrollo motor, sino también el potencial creativo, creatividad e ingenio que son necesarios para alcanzar el éxito en la vida. Este éxito no tiene que significar únicamente un éxito deportivo, no todos pueden llegar a ser campeones del mundo, pero cualquier persona puede lograr el éxito en función de su propio récord. Pero, ¿por qué eso no ocurre?

Hay varias razones, la falta de conciencia pública (por ejemplo, la falta de conocimiento de los padres), dificultades organizativas e infraestructurales, debilidad del sistema de educación escolar en este ámbito, en el que la escuela pone más énfasis en mejorar que desarrollar. Y lo que es incluso peor, los profesores de Educación Física tienden a mejorar las habilidades de los alumnos que ya son buenos, dado que su entrenamiento puede garantizar los éxitos de los equipos deportivos escolares y ser evidencia de su 'buen trabajo'. Actuando de esta manera los profesores se limitan a ser un entrenador de una disciplina específica.

También vale la pena mencionar los puntos débiles de la preparación académica del personal en este campo. Si un estudiante de Educación Física tiene que correr/nadar cierta distancia en un tiempo determinado, si tiene que hacer cierto número de repeticiones de un elemento técnico determinado, pero no se le enseña durante estas mismas clases qué hacer para que su alumno corra/nade o realice cierto número de repeticiones de un elemento dado ¿qué valor didáctico tiene eso? ¿No se debería enseñar a los futuros profesores cómo motivar a los alumnos para que tengan ganas ellos mismos, porque es sabido que esto puede contribuir al desarrollo de las habilidades, y en consecuencia, aumentar el sentimiento de competencia del alumno. Si a los estudiantes se les exige sobre todo la eficiencia, impondrán los mismos patrones en las escuelas en las que trabajarán con los niños.

Los tiempos modernos plantean cada vez más retos para los jóvenes – apertura mental, dinamismo de cambios y relaciones, capacidad de adaptarse a las condiciones que cambian rápidamente - serán los valores más grandes en el futuro. Tales habilidades para la vida como: trabajo en equipo exitoso, habilidad de liderazgo, habilidad para tomar decisiones y asumir la responsabilidad permitirán una adaptación más rápida a nuevos ambientes, nuevos puestos de trabajo. Por lo tanto, reducirán el nivel de estrés y la tensión nerviosa. Si, adicionalmente, se asociarán con la realización consciente de la actividad física durante el tiempo libre, reducirán los riesgos psicosomáticos y mejorarán la condición de la salud.

Todos estos aspectos del desarrollo del niño se han convertido en una necesidad y la estimulación creativa del desarrollo motor (e intelectual) deriva de las necesidades de la civilización moderna. Si queremos que los jóvenes polacos estén satisfechos con su vida y logren éxitos en las áreas que les interesan, tenemos que pensar en ello desde la infancia. Y entonces el porcentaje de las personas que no sólo va a querer, sino será capaz de alcanzar éxitos en el deporte incrementará considerablemente, lo que nos alegrará a todos.

Bibliografía

1. Bronikowski M. Kantanista A., Glapa A. Wychowania fizyczne - praca z uczniem uzdolnionym ruchowo. Wydawnictwo ORE. Warszawa, 2014.
2. Kantanista A., Osiński W., Bronikowski M., Tomaczak M. Physical activity of underweight, normal weight, and overweight Polish adolescents: The role of classmate and teacher support in physical education. Eur. Phys. Educ. Rev., 2013, 19: 347-359.

3. Kościelak R. Zaburzenia rozwoju psychoruchowego. W: Dubowik E., Maroszek K., Kulas H., Kościelak R. (red.) Wybrane zagadnienia psychologii rozwojowej i wychowawczej, Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk, 1998, s. 147-187.
4. Mazur J., Woynarowska B., Koło H. Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa, 2007.
5. Oblacińska A., Woynarowska B. Zdrowie subiektywne, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa, 2006.
6. Osiński W. Antropomotyka. Wydanie II rozszerzone. Seria: Podręczniki nr 49, AWF Poznań, 2003.
7. Raczek J. Antropomotyka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa, 2010.
8. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice. Katowice, 2002.