

6 DE ABRIL. DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Joan Rius Sant

MÁS ALLÁ DEL GREMIALISMO PROFESIONAL.

Exigir una titulación oficial para ejercer como técnicos y profesores de EF. es algo que siempre he defendido y defiendo.

Paralelamente, considero que el hecho de estar en posesión de un título no garantiza la capacidad del titulado, mucho más en un ámbito tan amplio de campos de intervención como es el de la motricidad humana. ***La titulación es una condición necesaria pero no suficiente.*** Cualquier colectivo

profesional debe ser capaz de hacer autocrítica y reflexionar sobre la actuación de sus miembros. Es imprescindible mirar en el pasado a fin de poder avanzar mejorando y rectificando si se considera necesario. Este artículo es una particular reflexión autocrítica sobre el ejercicio de los profesionales titulados tanto en EF como en el deporte.

Considero que en este país el nivel de formación de profesores y entrenadores es heterogéneo, no me refiero a las diferencias individuales, que como en todas las profesiones aparece todo el amplio espectro: desde excelentes hasta los de dudosa profesionalidad; en este caso me refiero a las diferentes áreas en las que profesores y técnicos tenemos competencia.

Así en las áreas de rendimiento deportivo, recreación, gestión, pedagogía y en didáctica de la EF. el nivel de cualificación es altísimo, pero creo que existen importantes lagunas en el conocimiento “aplicado” (no teórico) de los fundamentos más básicos relativos a las prioridades temporalizadas de intervención sobre el sujeto en movimiento, muy especialmente durante las etapas de crecimiento.

No es una opinión frívola, es el resultado de numerosas observaciones en las que se repiten una serie de actitudes motrices que se apartan de lo que sería un modelo saludable y no lesivo de conducta motriz en habilidades tan básicas como la carrera, el salto a pies juntos o el cambio de dirección. Si estos elementos básicos son deficitarios, a mayor cantidad de actividad física mayor riesgo de efectos no deseados.

Hay que ir a lo concreto. Bajo el nombre de habilidades y destrezas se engloba un conjunto de praxis que se consideran “adecuadas” por el simple hecho de practicarlas, como dice el tópico del militar, “el valor se le supone” pero en muchos casos suponemos mal. Las conclusiones (empíricas, no se ha hecho una tesis) obtenidas de la observación de grupos de diversos ámbitos: clases de educación física de 6 a 16 años, alumnos de ciclos formativos de animación deportiva, escuelas de fútbol base, escuelas de atletismo etc... tras analizar más de 3.000 filmaciones, se observa que más de un 70% de los sujetos corren mal desde la óptica de la salud del aparato locomotor y del riesgo de lesión a largo plazo. En el vídeo se pueden ver



diferentes alteraciones muy comunes en deportistas y escolares de diferentes edades y practicantes de diferentes deportes. No son casos excepcionales, son ejemplos de las actitudes observadas más generalizadas

https://www.youtube.com/watch?v=5ZTgqL_OgTU

Cuando la observación pasa al ámbito de grupos de deportistas adultos estas “actitudes tóxicas” adquiridas durante la infancia perduran. En el running más del 90% de corredores populares corren impactando de talón. A estos adultos que una gran mayoría han tenido una educación física escolar impartida por profesores “titulados” ¿No les enseñaron a correr en la escuela? Los técnicos (aquí hay mucho intruso) que asesoran a grupos de runners ¿Desconocen el riesgo de que se hagan centenares de kilómetros impactando de talón? Los colectivos de profesionales titulados ¿Son conscientes de que esto es un problema de salud pública?

<https://www.youtube.com/watch?v=bLo0aNy4sSI>

El poder de la publicidad es tan perverso que diseñan zapatillas con talón amortiguador a fin de que todos puedan correr con una técnica lesiva sin notar síntomas. El drop evita que al apoyar de talón sientan dolor pero la sobrecarga articular de tren inferior y columna es muy alta. Esto no es una anécdota, es una pandemia sobre la que no se tiene conciencia.

En un estudio que hemos iniciado filmando a alta velocidad a alumnos de primaria de 6 a 10 años detectamos que cerca del 80% cuando van calzados con zapatillas con suela gruesa apoyan de talón, al repetir la filmación, corriendo descalzos prácticamente ninguno apoya el talón ¡Duele!



¿Cuesta tanto imponer un calzado con suela delgada y sin drop en el talón?

Cuando esto es “general entre la población escolar” hay dos explicaciones o desconocimiento por parte de los docentes o desconocimiento por parte de quien hace el artículo y en realidad da igual como se apoye el pie.

Pero esta actitud es la mayoritaria entre corredores populares adultos. Resulta paradójico que si los PEF tenemos como objetivo que de adultos sigan practicando deporte, teniendo en

cuenta que el más practicado es el running y que la gran mayoría corren de forma lesiva
¿Tenemos alguna responsabilidad en el incremento de las artrosis prematuras entre runners?



En el atletismo adulto federado, casi un 60% de atletas nivel medio y alto presentan importantes rotaciones en el miembro inferior durante la fase de apoyo y de impulso que según los dictados de fisiología articular son elementos de riesgo de lesiones y limitantes del rendimiento ¿Tenemos alguna responsabilidad los entrenadores?

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=R5gAFo7oW6I

Estas alteraciones ya aparecen en los atletas de categorías inferiores.

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=l0s-4SdINg8

Entre los practicantes de fútbol un altísimo porcentaje cuando corren (sin el balón) lo hacen con una abducción y rotación de la articulación de la cadera. Según la fisiología articular esto favorece el debilitamiento del vasto externo, acortamiento del bíceps femoral, caída de la bóveda del pie, aparición de juanetes, sobrecargas en aductores y pubis....

<https://www.youtube.com/watch?v=lwoiXOJZFAM>

En otras actividades básicas como el simple salto vertical y caída, son incapaces de amortiguar. Si observan las caídas (la mayoría no amortiguan) ¿Sufren las lumbares?

<https://www.youtube.com/watch?v=qdfjFArI3f4>

En el cambio de dirección, pivotan con todo el pie plano y no sobre el antepie, sobrecargando la rodilla, y así muchos más ejemplos de actitudes básicas ejecutadas de forma inadecuada que aumentan el peligro de lesión a medio y largo plazo.

¿Es competencia de los profesores de EF enseñar a correr bien, a saltar coordinadamente y amortiguar la caída o a cuidar que en los cambios de dirección no se fuerce la rodilla desde la perspectiva de la higiene del aparato locomotor?

Los entrenadores de deporte base ¿deben tener estos conocimientos? ¿Es adecuado que la gran mayoría de jóvenes futbolistas corran con grandes rotaciones de cadera?

La gran paradoja está que muchos de los profesores de EF tanto de primaria como de secundaria desconocen estos fundamentos “objetivos más significativos” de la motricidad básica, de la técnica de la carrera, del salto, del cambio de dirección, del apoyo del pie al andar etc...

Algunos colegas alegan que ellos no son expertos ni en biomecánica ni en rendimiento, lo suyo es la pedagogía y velan por los aspectos socioemocionales del niño, la capacidad creativa o el tiempo de ejercicio como medio para luchar contra los efectos nocivos de la obesidad. Pese a todo, una gran mayoría de colegas hacen test cuantitativos de carrera y salto (de la Course Navette al salto a pies juntos) sin valorar en absoluto la técnica empleada desde la perspectiva de la salud del aparato locomotor.

No he visto despropósito mayor, legitimado por la pedagogía y toda la inspección educativa, que la forma con la que se han llevar a cabo las programaciones con las llamadas unidades didácticas durante mi etapa de profesor (LOGSE) y por lo que me comentan, pese al “competente” cambio de metalenguaje, la cosa parece seguir de forma similar: tres semanas fútbol, tres semanas resistencia, tres semanas juegos populares, 20% del tiempo clases de teoría,... es como si en las comidas durante una quincena se comiera solo fruta, en la siguiente legumbres, en la otra carne... al final del año el promedio es equilibrado y un día de cada cinco, en lugar de comer se dedicara la hora a impartir nociones de dietética. Parece que la EF. se ha convertido en un parque temático de la motricidad, en que hay un muestra de todo y no un proyecto de intervención sistemática sobre el crecimiento de los sujetos a través del movimiento. No me sirve decir que con dos horas semanales no se puede hacer nada. Si esto es así, mejor que se empleen estas horas de clase en otras áreas. Nuestra obligación es priorizar y optimizar en función de un objetivo muy concreto: poner un grano de arena en el proceso de formación del sujeto a través del movimiento.

En la enseñanza primaria no basta con hacer correr y saltar, se debe enseñar a saltar y correr bien, no todo vale. Lo mismo en la iniciación deportiva. Hay unos modelos básicos “atractores” desde donde se genera todas las variantes posibles y desencadenan los procesos creativos del movimiento. Si existen deficiencias en estos patrones básicos todo lo demás saldrá viciado. El profesor y el entrenador de los jóvenes, deben saber mirar, disponer del suficiente conocimiento técnico para poder gozar de una adecuada discriminación perceptiva para discriminar aquello que es determinante para su salud y eficacia motriz.

Estamos, a mi juicio, frente a una falta de objetividad sobre el sujeto en movimiento y una carencia de formación holística de los profesionales y de una metodología dirigida a forma ciudadanos motrizmente equilibrados. El nombre no hace la cosa. No somos malabaristas del cambiante metalenguaje pedagógico. El profesor debe ser capaz de intervenir eficazmente, optimizando tiempo y medios, más allá de ideologías, planes de estudios o metalenguaje políticamente correcto. Las necesidades básicas de intervención en cada fase del crecimiento así como la capacidad para llevar a cabo un seguimiento del proceso de crecimiento con datos significativos debe ser la prioridad.

El pedagogo-metodólogo debe pensar primero en aquello “QUE SE HACE Y COMO AFECTA AL PROCESO GLOBAL DE DESARROLLO DEL NIÑO” y en segundo lugar en “CÓMO SE PLASMA CONCEPTUALMENTE”. El objetivo de nuestra intervención es el sujeto, el ciudadano sobre el que se debe intervenir. Esta intervención tiene dos direcciones complementarias, no excluyentes, que son independientes de las leyes de educación vigentes. La primera dirección a tomar es la de aquello que será fundamental para crecer y vivir la cotidaneidad y el ocio de la forma más sana y eficaz posible; la segunda, guiarlo adecuadamente hacia otros objetivos

motrices de rendimiento, de ocio de estética o de todos ellos en proporciones diferentes en función de apetencias, necesidades y posibilidades personales.

Considero que actualmente, el problema de la actividad física en nuestro ámbito geográfico NO ES HACER MÁS, ES HACERLO MEJOR. El intrusismo profesional es una de las lacras, pero no la única. Debemos hacer una autocritica y aprender a mirar, a priorizar aquello que es significativo. En Educación Física, diferenciar los contenidos que son imprescindibles, de los adecuados y priorizar los primeros.

En la práctica deportiva tomar conciencia de que las necesidades de rendimiento nunca deben estar por encima de las de desarrollo general. Hacerlo todo específico es una atrocidad que a la larga deja a muchos talentos por el camino y a otros con lesiones cronificadas.

En el deporte adulto se debe concienciar a los practicantes de los beneficios que conlleva practicar un deporte y los posibles riesgos que puedan correrse según la forma con la que se afronte cada una de las prácticas deportivas a las que opte.

En resumen los profesionales deben estar formados para manejar con eficacia las necesidades de formación, de rendimiento, de salud y de ocio. Solamente entonces los profesores de E.F y los técnicos deportivos estaremos al servicio de la ciudadanía y no nos convertiremos en un gremio de vendedores de movimiento al servicio del mercado y de las ideologías intelectualizadas de pedagogías con los pies en lo etéreo.

Joan Rius Sant

jriustrainer@gmail.com