

LA SESIÓN

A photograph of several young children playing soccer on a grassy field. They are wearing white t-shirts and dark shorts. A soccer ball is on the ground in the foreground. The background shows trees and a fence.

Prof. Carlos Lago Peñas
FACULTADE DE CC. DA EDUCACIÓN
E O DEPORTE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DA
ACTIVIDADE FÍSICA E O DEPORTE
UNIVERSIDADE DE VIGO

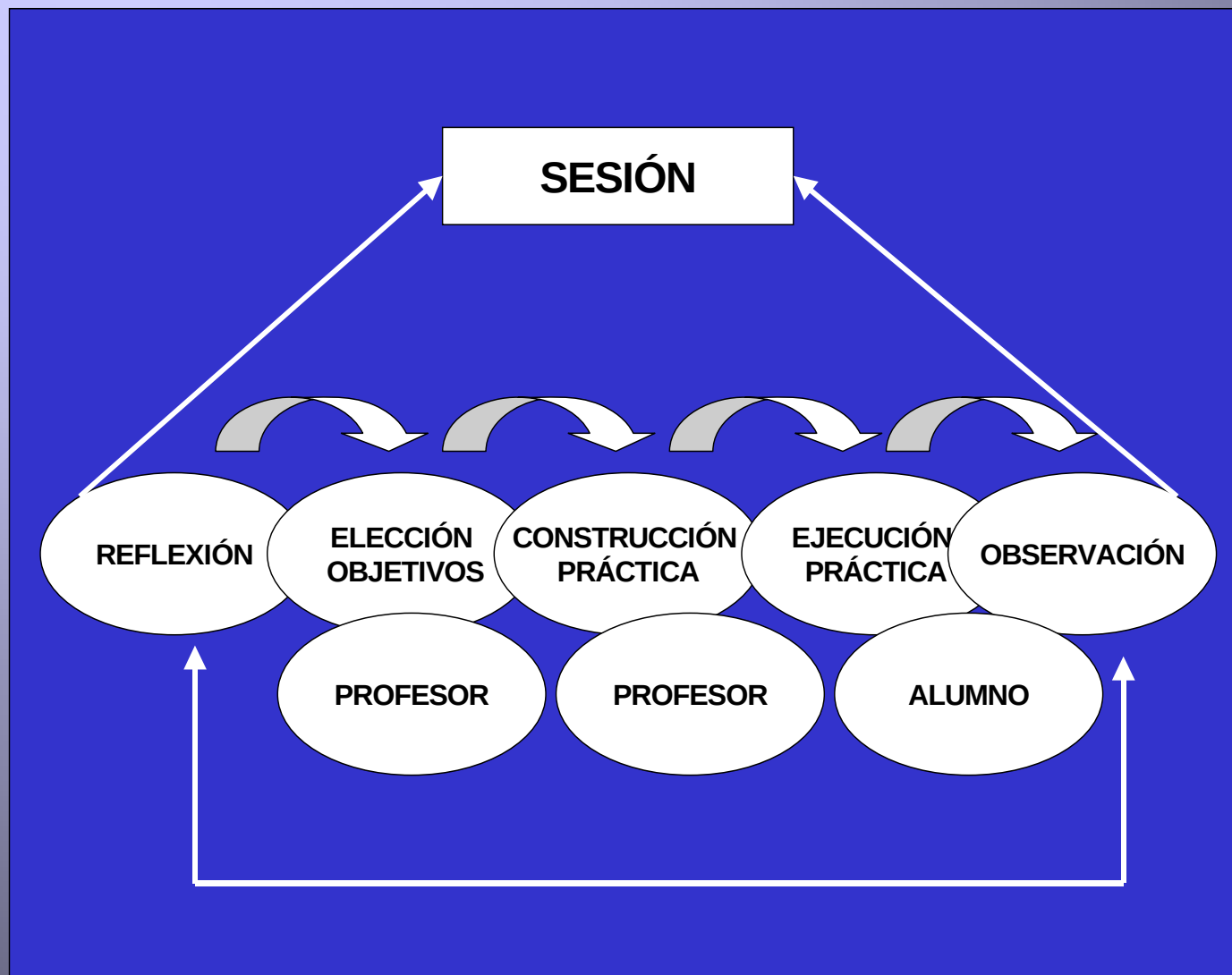
CFR LUGO

Dos xogos de invasión aos deportes sociomotrices

LA SESIÓN COMO PROCESO MEDIADOR ENTRE LOS OBJETIVOS DEL ENTRENADOR, LOS INTERESES DEL DEPORTISTA Y LAS CONDICIONES DEL ENTORNO



FASES EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

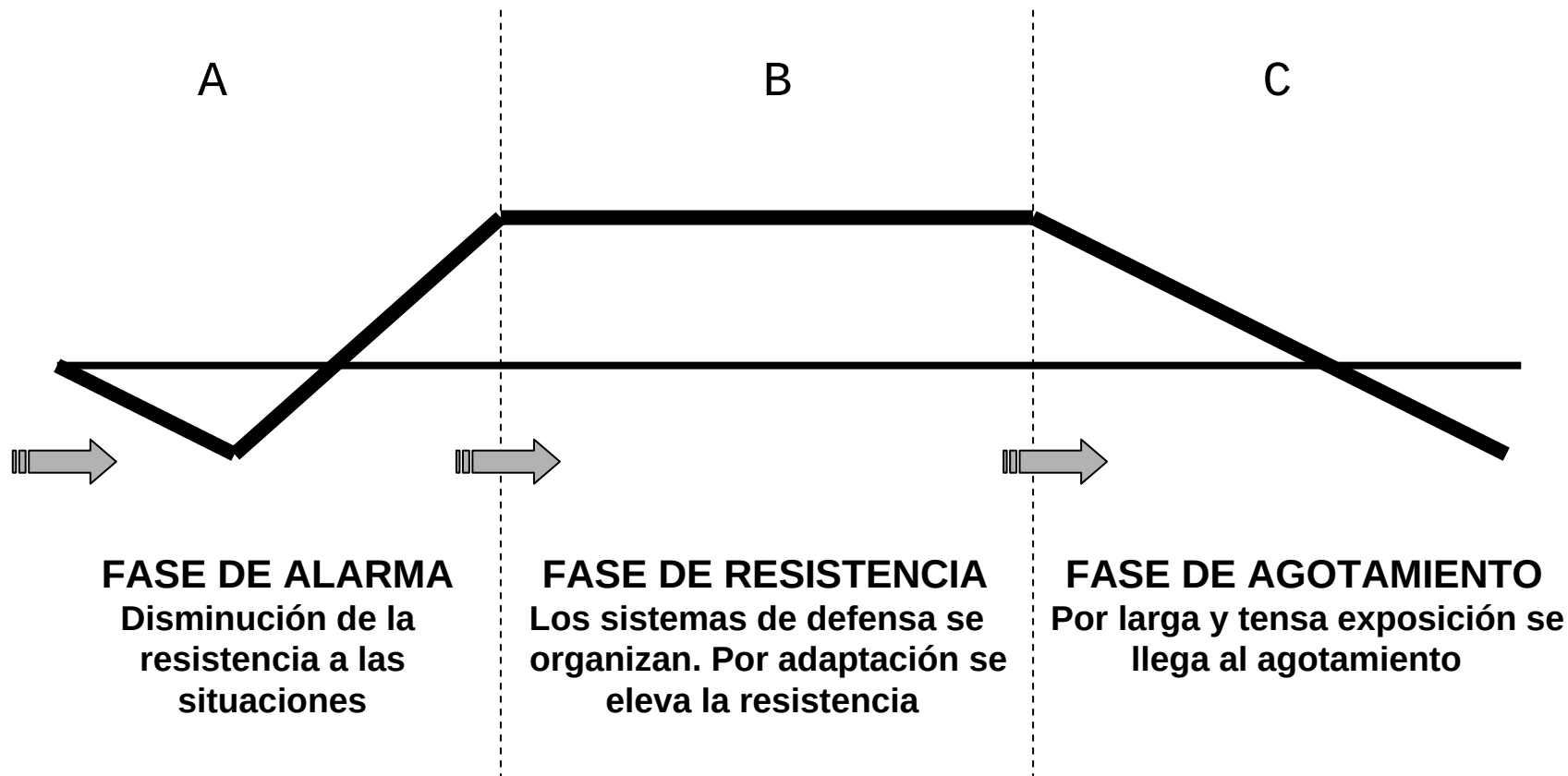


DISEÑO DE LA SESIÓN: *requisitos*

- 1) *El deportista llega a identificar y reconocer claramente el objetivo de la tarea y de la sesión.*
- 2) *El objetivo queda en evidencia añadiéndole un determinado significado al aprendizaje. Una misma información puede tener dos significados diferentes para dos deportistas; por lo tanto, es necesario identificar la significación personal de cada sujeto.*
- 3) *Existe un ambiente de interacción y comunicación durante la práctica; cuanta más interacción y comunicación, mayor grado de aprendizaje, lo que dependerá de:*
 - *Relaciones interpersonales.*
 - *Relaciones con el medio.*
 - *Construcciones de la tarea (quién las construye).*
 - *Tiempo utilizado para la práctica.*
- 4) *Tiene lugar una autoobservación: valoración personal (o en grupo) de las reacciones que produce la propia actuación.*
- 5) *Existe una conexión de la práctica con el entorno socio-cultural de los deportistas jóvenes.*

DISEÑO DE LA SESIÓN: partes

- i) ACTIVACIÓN (calentamiento) 10-12´***
- ii) ACTIVIDAD (fase central) 35-40´***
- iii) TEORIZACIÓN (vuelta a la calma) 10´***



SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (Selye, 1952)

FASES DE LA ACTIVACIÓN: fase informativa

La finalidad principal consiste en proporcionar al deportista una definición clara de cuál es el objetivo que se pretende alcanzar e informar sobre qué tipo de práctica motriz debe movilizarse para ello. De forma más precisa, el deportista joven debe tener conocimiento de la orientación del objetivo, la fundamentación de la práctica y su estructura metodológica y los niveles de calidad en el cumplimiento de las tareas propuestas (Harre, 1987). El deportista debe ser consciente de la ubicación de la práctica y su objetivo en el marco de la planificación diseñada para optimizar su aprendizaje.

FASES DE LA ACTIVACIÓN: ejercicios activadores

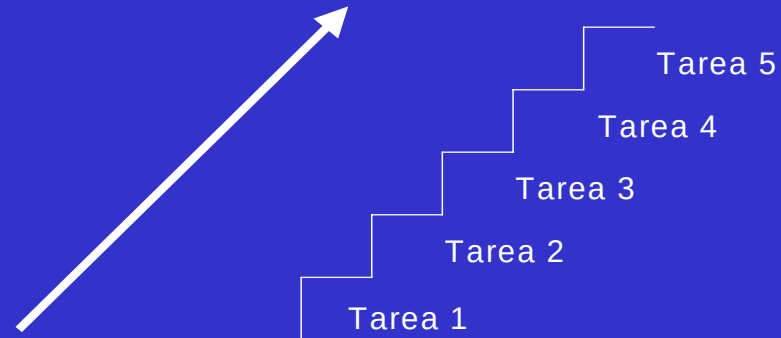
Los ejercicios activadores contenidos en la fase de activación tienen como objetivo la estimulación selectiva de las capacidades del deportista que van a ser requeridas específicamente en la sesión de entrenamiento o la competición posterior. Su selección y secuenciación está determinada por la orientación de los contenidos y objetivos de la sesión: los ejercicios activadores sirven para despertar preferencialmente a los sistemas que van a ser exigidos con mayor intensidad a lo largo del entrenamiento o la competición.

OBJETIVOS DE LA ACTIVACIÓN: fisiológicos

- (1) una velocidad aumentada de contracción y relajación de los músculos;*
- (2) la disociación del oxígeno de la hemoglobina es más rápida y más completa a temperaturas elevadas. Con una mayor liberación del O₂ en los músculos activos se mejoran los procesos oxidativos;*
- (3) la liberación de O₂ de la mioglobina se incrementa con el aumento de la temperatura;*
- (4) a nivel celular, un aumento de la temperatura produce una disminución de la energía de activación necesaria para las reacciones químicas del metabolismo celular, acelerando los procesos metabólicos necesarios para la actividad física;*
- (5) el aumento de la temperatura reduce la viscosidad interna del músculo mejorando su eficiencia mecánica;*
- (6) la velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos se ve facilitada con el aumento de la temperatura. Un calentamiento específico puede también facilitar el reclutamiento de las unidades motrices requeridas en la actividad subsiguiente;*
- (7) aumentará el flujo sanguíneo hacia la musculatura activa, facilitando el aporte de nutrientes y la retirada de metabolitos;*
- (8) previene de las lesiones tanto musculares como tendinosas.*

FASES DE LA ACTIVACIÓN: ejercicios activadores: criterios para su diseño

- Progresión



- Variabilidad



- Naturalidad

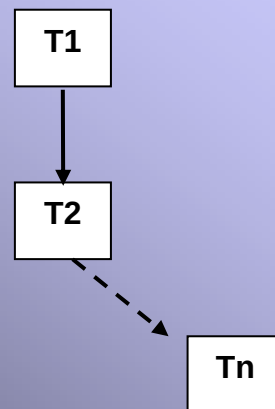


OBJETIVOS DE LA ACTIVACIÓN: psicológicos

Para Buceta (1998), la activación previa a un entrenamiento o la competición deportiva puede mejorar, de forma significativa, el funcionamiento de los deportistas fundamentalmente por tres vías: (1) contribuyendo a la evaluación de las demandas de la competición y a la toma de decisiones sobre los planes de actuación; (2) favoreciendo la exposición a las condiciones específicas de esa competición y el ensayo de los planes de actuación en estas condiciones; e (3) incidiendo en variables psicológicas (autoconfianza, estrés, motivación, y control de la atención) que influyen decisivamente en el rendimiento deportivo.

LA ACTIVIDAD (fase central)

En la fase de actividad se trata fundamentalmente de poner en práctica las tareas construidas por el entrenador para satisfacer los objetivos diseñados en esa sesión. Los jóvenes deportistas deben obtener a través de la ejecución de las propuestas prácticas del educador una vivencia mental y motriz capaz de estimular su autoestructuración y de alcanzar el grado de destreza sobre los fundamentos del juego programados por el entrenador.



- 1.- Presentación de la tarea
- 2.- Tiempo de práctica
- 3.- Retroinformación

progresión, variabilidad y naturalidad.

FASES DE LA VUELTA A LA CALMA: ejercicios desactivadores

Los ejercicios contenidos en la fase de desactivación tiene como objetivo disminuir progresivamente la intensidad orgánica y muscular del deportista. La metodología de la fase de desactivación deberá proponer, mediante los medios y métodos que el entrenador estime oportunos para alcanzar los objetivos motores perseguidos, una actividad física de intensidad moderada (de más a menos intensa) que permita acelerar el proceso de recuperación de las reservas energéticas y psicotécnicas de los deportistas.

OBJETIVOS DE LA VUELTA A LA CALMA: fisiológicos

- (1) Aflojamiento de los músculos.**
- (2) Reducción de la tensión nerviosa mediante la disminución de la concentración.**
- (3) Descarga del aparato ligamentoso y de sostén.**
- (4) Ajuste activo del sistema cardiocirculatorio y del metabolismo a los valores iniciales.**
- (5) Retraso y normalización del ritmo respiratorio.**

OBJETIVOS DE LA VUELTA A LA CALMA: psicológicos

Los ejercicios que son disfrutados tienen una positiva incidencia sobre la elevación del entusiasmo y ayudan a desarrollar una actitud positiva para la próxima sesión de preparación.

FASES DE LA VUELTA A LA CALMA: teorización

Cada sesión de entrenamiento debe ser analizada. Este breve análisis debe tener un valor pedagógico y estimulará al deportista para que se esfuerce en búsqueda de un nivel cada vez más alto. Se le debe dar una oportunidad para que evalúe su propio rendimiento y grado de aprendizaje. Este análisis debe ayudar al joven deportista para que logre entender mejor el proceso de preparación, animándole para que se autoevalúe. El entrenador debe valorar también la calidad con que el deportista realiza la tarea de entrenamiento. Debe indicarle a él o al grupo de práctica qué conocimiento adquirido en el transcurso de la sesión puede ser de utilidad para lograr un mejor rendimiento, y mostrar qué recursos pueden todavía extraerse para lograr un rendimiento superior.

