

# Beneficios de las actividades deportivas en el TDAH

**VII JORNADA NEUROFISIOLÓGICA DEL  
HOSPITAL UNIVERSITARIO RAMÓN Y CAJAL**

25 de Noviembre de 2011

Dr. José-Ramón Valdizán Usón  
Hospital Universitario Miguel Servet  
Zaragoza



Mol002.asf



# Habilidades básicas

- Acto que requiere, además de la técnica, una interpretación de la situación, la toma de decisiones

Trastornos más frecuentes:

- *Debilidad motora*: normalmente aunque no siempre, este trastorno va asociado a debilidad mental
- *Disfunción psicomotora*: dificultad en el autocontrol motórico, tenemos el caso en la hiperactividad
- *Inhibición psicomotora*: disfunción emocional, como la persona que sufre por su falta de seguridad

# Habilidades básicas manipulativas

*Capacidad para imprimir y recibir la fuerza de los objetos, controlar y manipular su movimiento*

Ejemplos son: golpear, recoger, lanzar...

Dentro de estas habilidades hay tres actividades de importancia: pelota, cuerda y aros

# Habilidades básicas manipulativas: la pelota

- Llama mucho la atención del niño
- Implica movimiento, por eso el niño es incapaz de estar parado teniendo una pelota
- Al ser esférica permite varias formas de manipulación: puede ser golpeada, rebotada, arrojada, pateada y cabeceada
- La pelota ayuda a desarrollar la coordinación óculo-manual y el dominio del seguimiento visual, básico para la educación
- Es de gran importancia para el niño tener un cierto grado de dominio de la pelota, ya que lo contrario lo apartaría, en una pequeña medida, de los juegos y de las actividades deportivas

## **Objetivos del desarrollo de las habilidades básicas con pelota**

- Desarrollar la coordinación ojo-pie, ojo-mano, lateralidad, direccionalidad, imagen corporal y esquema corporal
- Mejorar el funcionamiento de los sentidos, desde el táctil hasta el visual, cinestésico y auditivo
- Desarrollar habilidades básicas que le permitan al niño participar en juegos y actividades deportivas
- Crear en el niño confianza en sí mismo

# Habilidades básicas manipulativas: la cuerda

- Permite tareas de salto y giro
- Para realizar el salto rítmico de la cuerda se necesita decisión y regularidad
- Hay casos en los que algunos niños no quieren jugar a la cuerda por que lo consideran un juego de niñas, ignorando que con ello mejoran la coordinación y la flexibilidad, a la vez que fortalece piernas y hombros

## Objetivos del desarrollo de las habilidades básicas con cuerda

- Desarrollar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia
- Mejorar las funciones sensoriales.
- Desarrollar la confianza en sí mismo mediante la práctica de actividades físicas en un medio estimulante

# Habilidades básicas manipulativas: los aros

- Muy interesante para la educación motriz
- Es un objeto muy común y utilizado en los programas perceptivo motores

## Objetivos del desarrollo de las habilidades básicas con aros

- Desarrollar destrezas básicas de movimiento.
- Desarrollar capacidades perceptivo motrices del cuerpo y conciencia del espacio, lateralidad, direccionalidad, coordinación ojo-mano y ojo-pie, y de equilibrio.
- Mejorar funciones sensoriales abarcando las visuales, táctiles, cinestésicos y auditivos
- Desarrollar la confianza en sí mismo mediante ejercicios de práctica satisfactoria y carácter divertido y estimulante

# Especialización precoz y deporte

- Actualmente no se tiene claro cuál es la edad apropiada para el inicio en la especialización deportiva en el niño
- Múltiples opiniones y contrapuestas, hasta en algunos casos bastante radicales
- Aunque es obvio que la especialización prematura es en todos los casos negativa pues la propia significación del concepto así lo indica

# Especialización precoz y deporte

- El adelanto de la edad de máximo rendimiento motiva a federaciones, equipos y entrenadores a iniciar el proceso de entrenamiento de alto rendimiento antes
- La búsqueda del éxito a cualquier precio por parte de instituciones, federaciones y equipos es otro de los motivos
- Otros de los responsables de este fenómeno son los padres, que de forma consciente o inconsciente, intentan superar sus frustraciones deportivas a través de sus hijos

# Desarrollo de capacidades básicas con el deporte

Aprenden a valorar los efectos positivos que tienen la práctica de las condiciones motrices básicas sobre:

- Su desarrollo personal, en los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y en la mejoría de calidad de la salud
- Sus aptitudes físicas y habilidades motrices básicas y la relación entre la forma física específica conseguida
- La riqueza expresiva de los movimientos básicos, así como, a partir de estos componer e improvisar otros movimientos como forma de expresión dinámica creativa
- Sus posibilidades de movimiento por el acondicionamiento y mejora de sus cualidades físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad),
- La mejora de sus condiciones de ajuste, dominio y control corporal
- Su participación con independencia del nivel de destrezas alcanzado en actividades propuestas, mostrando actitudes de cooperación y respeto

# Criterios para elaborar un programa de iniciación deportiva

- Evitar la especialización temprana en el niño
- Desarrollar habilidades clave transferibles a diferentes deportes
- Partir de la estructura lógica interna de cada práctica deportiva
- Adaptar las propuestas a las posibilidades del niño
- Ofertas motivadoras en conexión con los intereses del niño
- Concienciar a los niños de los beneficios de la práctica del ejercicio físico

# Fases según diferentes edades

- Etapa de estructuración motriz (6 a 10 años)
- Etapa de toma de contacto de las prácticas deportivas (10 a 14 años)
- Etapa de desarrollo (14 a 17 años)
- Etapa de perfeccionamiento (17 años en adelante)

# Etapa de toma de contacto de las prácticas deportivas (10 a 14 años)

## Características propias de esta fase son:

- Aprendizaje de los fundamentos básicos del deporte
- Realización de destrezas básicas de todos los deportes, desde un punto de vista global y con tareas diversas

## Condición física:

- Inicio del trabajo de fuerza rápida
- Musculación general armónica y compensada
- Desarrollo importante de la resistencia aeróbica evitando la anaerobia

## Desarrollo técnico:

- Iniciación a los gestos técnicos específicos, sin olvidar un trabajo general que garantice una gama de posibilidades a escoger para profundizar en estas habilidades

## Desarrollo táctico:

- Iniciación a los esquemas tácticos generales y específicos de cada actividad

# Etapa de desarrollo (14 a 17 años)

## Características principales de esta etapa van a ser:

- La especialización deportiva, que se da en este momento es la mejor dado que existe mayor madurez y mayor capacidad de toma de decisiones que permitirán afrontar dicha especialización
- Desarrollo de la condición física
- La necesidad de una formación general que seguirá siendo necesaria para afrontar con éxito el resto de las fases deportivas
- La necesidad de una formación específica, en el ámbito del aprendizaje de las habilidades motrices específicas del deporte en el que se va a especializar el individuo
- La creación de las bases del rendimiento futuro
- La formación corporal, trabajo iniciado en las etapas anteriores

## Aspectos didácticos más importantes orientados hacia:

- Dominio de la tarea motriz específica a realizar afianzándose con conductas estables los aprendizajes anteriores que más éxito tuvieron durante su ejecución
- Obtención de poder físico sobre el medio, lo que le supone una capacidad mayor para actuar con mayor fluidez y operatividad sobre el medio que le rodea
- Concienciación de que la educación física y el deporte suponen una influencia positiva sobre la estética y la salud individual, lo que trae consigo una mayor autoestima e integración social
- Utilización de los aspectos lúdico-competitivos del ejercicio físico de forma seria y organizada

*Desarrollo técnico y táctico: desarrollo de habilidades específicas, pero sin caer en superespecializaciones que podrían llegar a limitar las posibilidades futuras de rendimiento*

# Etapa de perfeccionamiento (17 años en adelante)

Características de esta etapa:

- Existencia de un entrenamiento especializado y de un desarrollo de la condición física específica
- Perfeccionamiento e integración total- de todas las- habilidades específicas de este deporte
- Competición
- Automatización
- Integración en el ámbito social que corresponde a ese deporte

En esta etapa va no se produce un aprendizaje de las habilidades motrices específicas sino que se tratan las habilidades específicas en profundidad, hasta el punto de ser automatizadas

# Habilidades deportivas específicas

Dentro de la variada gama de habilidades específicas existentes las más representativas son:

- Actividades de lucha
- Actividades gimnásticas
- Actividades atléticas, las cuales podemos relacionar con las tres habilidades fundamentales

# Habilidades específicas: la lucha

Aparecen las tres habilidades motrices básicas  
Imprescindible el dominio de estas actividades para poder practicar correctamente estos deportes

El objetivo de la mayoría de estas actividades deportivas es llevar al adversario al suelo.

- Para ello se utilizan esquivas, giros y otros recursos que nos permitan conseguirlo.
- En este proceso participa una habilidad básica muy importante: la estabilidad, que permite al individuo tener control de la situación

# Habilidades específicas: gimnásticas

Muy importantes las habilidades básicas de estabilidad por ejemplo:

- Balanceos
- Equilibrios estáticos
- Inversiones y suspensiones
- Giros sobre si mismos
- Saltos

Estrechamente relacionadas con las habilidades anteriores están las habilidades locomotoras:

- Rodar
- Impulsiones
- Equilibrios dinámicos

# Habilidades específicas: atléticas

Necesaria una gran capacidad manipulativa en el global de todos los tipos de actividades

Además el equilibrio está siempre presente

La locomoción es necesaria

- Pértiga
- Jabalina
- Disco

# Deportes colectivos

Gran importancia en ellos la habilidades de tipo manipulativo ya que en todos se juega con un implemento

Las habilidades requeridas son más globales que en las otras actividades

Importante, las acciones se ejecutan en inhibición de las circunstancias del entorno, del rol desempeñado en cada momento por el jugador, y de la situación de la acción de juego

Fin de las tareas deportivas que trabajan las habilidades específicas es:

- Desarrollar la afición por el deporte
- Perder preocupación por la estricta corrección técnica
- Despertar la imaginación (ser capaz de variar las reglas)
- Favorecer el contacto con la realidad global (lo que se es capaz de hacer)
- Potenciar lo lúdico

# Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

## Síntomas principales

- Déficit de atención
- Hiperactividad
- Impulsividad

## Pudiendo añadirse otros trastornos

- Ansiedad
- Negativismo...

# Beneficios del deporte en TDAH

- Mejora la autoconfianza
- La interacción social
- Descenso en los comportamientos de riesgo
- Mejora el humor
- Destreza motora



# Deporte para déficit de atención

## Disfunción cognitiva

Enfoque hacia un deporte colectivo que le potencie:

- Su relación con la realidad social
- Habilidades manipulativas
- Reconducir su imaginación
- Adquirir el concepto de límite
- Adquirir mayor velocidad oculomotora

## Artes marciales

# Deporte para la hiperactividad

## Disfunción motora

Actividad deportiva que le mejore el control motórico:

- Estabilidad
- Equilibrio
- Autocontrol

## Deportes gimnásticos

### Natación

Evitar deportes colectivos que le originen conflictos con el resto o parte del equipo

# Deporte para la impulsividad

## Disfunción emocional

Actividad deportiva que le facilite una mayor tranquilidad:

- Autocontrol
- Con otros niños evitando deportes colectivos

## Natación

## Carrera

# Disfunción motora fina distal

No es TDAH, pero si se asocia con frecuencia (28%)

*Disfunción en la escritura por DMFD*

Actividad motora que mejore

- Fuerza
- Coordinación muscular
- Manipulación

Recortar

Lanzar dardos

# Bibliografía

- Blázquez Sánchez, D. (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde, Barcelona.
- Bryart J, C. (1982): Desarrollo perceptual y motor en los niños. Piados, USA.
- Calderón Montero, J. (1987): Neurofisiología aplicada a la Educación Física. Adelef, Madrid.
- Capón, J (1983): Actividades básicas de movimiento. Piados, Barcelona.
- Capón, J. (1990): Actividades con pelota, cuerdas y aros. Piados, Barcelona.
- Castañer, M.Y. Cambrino, O (1991): La Educación Física en la enseñanza primaria. Inde, Barcelona.
- Clenaghan, Mc (1985): Movimientos fundamentales. Panamericana, Buenos Aires.
- Lawter, J. (1968): Aprendizaje de las habilidades motrices. Piados, New Jersey.
- Onega Cabrera, J.V. (1996): Habilidades Básicas en la secundaria obligatoria. Lea, Santiago.
- Palacios Aguilar, J. (1996): Juegos cooperativos y competitivos para la E.F. Adinef, Bastiaguero.
- Rigal, R. (1987): Motricidad humana: fundamentos y aplicaciones pedagógicas. Pila Teleña, Madrid.
- Sánchez Bañuelos, F (1986): Bases para una didáctica de la E.F. y el deporte. Gymnos, Madrid.
- Trigo Aza, E. (1989): Juegos Motores y creatividad. Paidotribo, Barcelona.
- V.V.A.A. (1993): Fundamentos de E.F. para enseñanza primaria. Inde, Barcelona.
- V.V.A.A. (1998): Diccionario de la R.A.E. Espasa Calpe, Madrid.