

IDEA, OCURRENCIA O RECURSO ?

By Josep Casanova Pairalo, profesor de Educación Física en Alcanar, un pueblo de Tarragona.

Puedes visitar su blog en: <http://pepefalcanar.blogspot.com.es/>

Introducción

Es archiconocido y ampliamente utilizado en el ámbito deportivo y educativo el protocolo del Test de Montreal, popularmente conocido como: Course Navette. Son igualmente conocidas sus aplicaciones en fisiología, su utilidad valorando la potencia aeróbica máxima, determinando los umbrales, anaeróbico especialmente, etc. Hace unos años, fue una prueba de campo revolucionaria y sigue siendo una herramienta de uso habitual en la valoración de la condición física en cualquier ámbito.

Quien no ha hecho alguna vez esta prueba ?

La ocurrencia o propuesta consiste en realizarla por parejas (en alguna ocasión pueden ser tríos). Con esta propuesta la prueba se transforma, aporta, provoca y sirve para nuevas cosas y como es lógico otras prestaciones o aplicaciones se pierden.

¿Qué se pierde?

- Lógicamente rigor en la medición. La prueba deja de ser tal, y por tanto el resultado ya sea en periodos, como en recorridos o los valores fisiológicos resultantes quedan totalmente invalidados.

Opino que la pérdida no es tal, ya que utilizando el protocolo de esta forma, lógicamente, no buscamos obtener ningún resultado, ni hacer valoraciones. Por tanto no perdemos nada.

¿Qué se gana?

- La primera ganancia: consiste en convertir una prueba absolutamente individual en una actividad cooperativa. Convertir la competencia de una prueba en un acto de colaboración, me parece una ganancia enorme.

- El segundo y no menos importante: lo aporta el hecho de transformar una prueba que clasifica, selecciona, y por tanto separa, en una actividad inclusiva y altamente solidaria (especialmente si se interviene en la elaboración de parejas). Esto, en EF especialmente, no tiene precio y es muy educativo.
- En tercer lugar y dependiendo del nivel de intervención del profesor se añade a los beneficios anteriores. El hecho que sea planteada como una actividad auto gestionada por cada pareja (o trío). Por tanto alejada de los tradicionales esquemas directivos en la toma de decisiones, que fomenta el autoconocimiento y el autocontrol. En este sentido la formula tiene una componente muy interesante de estrategia ante el reto (que se puede / debe definir previamente).
- Cuarto: permite aprendizajes fisiológicos o técnicos de gran valor (la frecuencia cardíaca, el ritmo respiratorio, la técnica de carrera ...). Que por el hecho de no realizarse en formato prueba no tienen por qué quedar totalmente excluidos sino que se pueden incorporar o mantener.
- Quinto: en el campo del entrenamiento es un ejemplo magnífico de interval training, ya que incorpora periodos de recuperación, que al ser incompletos conllevan a medida que avanza la actividad deuda de oxígeno. Esto, que es fácil de explicar, sin embargo es difícil de experimentar, y esta es una excelente fórmula de hacerlo.
- Sexto beneficio: es una propuesta de trabajo de resistencia que no tiene oposición entre el alumnado, no acostumbra a ser rechazada como otras propuestas de esta capacidad física que han de realizarse usando la imposición. Como se ha comentado anteriormente esto es valiosísimo, especialmente entre alumnado con bajos niveles de resistencia para los que la prueba (p.d.) es una tortura (o un riesgo de ridículo).
- Por último, y más centrado en el ámbito del rendimiento, esta forma de aplicación posibilita un entrenamiento de los ritmos. Cuando alguien tiene que preparar la prueba o actividades de ritmo elevado (ritmo competición), con esta fórmula puede

conocer con que tendrá que enfrentarse y familiarizarse con ello, con otros métodos es complicado conseguirlo (hay muchas posibilidades pero ... Mejores ? Mas atractivas ?)

Para cerrar el capítulo de los beneficios / virtudes se debe destacar que la realización de la Course Navette con este formato es muy flexible, este hecho se puede considerar un provecho adicional: ya permite poner el acento educativo en el aspecto deseado: la cooperación, la solidaridad, los sistemas de entrenamiento, la estrategia, los valores fisiológicos, etc ... O más de uno a la vez.

Consejos de cómo desarrollar la actividad

Después de realizar la actividad en repetidas ocasiones considero útil ofrecer algunas indicaciones prácticas para sacarle el máximo provecho.

- Considero imprescindible, y nada incompatible con ningún objetivo, plantear la actividad como un reto / una apuesta colectiva: Todas las parejas o grupos llegarán al periodo 11! por ejemplo. Este simple hecho refuerza los aspectos cooperativos y la motivación colectiva ya que individualmente los participantes saben que pocos, o ninguno en muchos casos, pueden lograrlo.
- Es muy útil remarcar que en la ejecución cada pareja / grupo puede organizarse de manera libre con una sola limitación: no se puede dividir la actividad por la mitad, deben intercalarse las intervenciones (de esta manera todos hacen 11 minutos de actividad en el caso de 11 períodos como objetivo) repartiéndose períodos o recorridos (es la mejor opción) y esta distribución puede ser / será bueno, que sea variable: el inicio de una forma y avanzada la actividad de otra. Esto no implica necesariamente que todos los participantes compartan por igual los esfuerzos sino de forma desigual (estrategia y decisión), en función de su nivel o su estado. Quien más puede, más hace.

- Por último y en tercer lugar, como ya se ha comentado, es imprescindible / necesaria la intervención previa del profesor en la distribución de las parejas (definiéndolas totalmente o rectificando algunos emparejamientos si se opta por la libre elección del alumnado). Este hecho es trascendental ya que se asegura la consecución del reto, la posibilidad de cooperación y otros de los aspectos positivos. Esto únicamente es posible con parejas / grupos heterogéneos en el nivel de resistencia de los participantes.

SI alguien se atreve a PROBARLO, CREO QUE NO se arrepentirá.

En la evolución de esta propuesta hemos indagado / buscado protocolos del test que permitan aumentar su duración y por tanto su porcentaje aeróbico (aspecto muy deseable en EF). Concretamente buscamos la antigua formula de 2' por periodo y por el momento no hemos dado con el material. A pesar de no dar con la tecla deseada, esta búsqueda ha dado como resultado el hallazgo de una propuesta parecida a la que aquí se ha presentado. Con el mismo punto de partida i con objetivos compartidos: convertir la prueba en una actividad atractiva. En este caso con la música como hilo conductor y con interesantes propuestas (más definidas a priori y por tanto cerradas) para su aplicación. Añado el enlace ya que estoy seguro que os encantará como a mi.

http://www.juanexpo.com/edu_course.htm