

# Buenas Practicas ¿Qué impulsamos? HEZIKI en el municipio

Markel Aitor Arregui Martin

*Director de las Escuelas Deportivas Municipales de Bilbao*



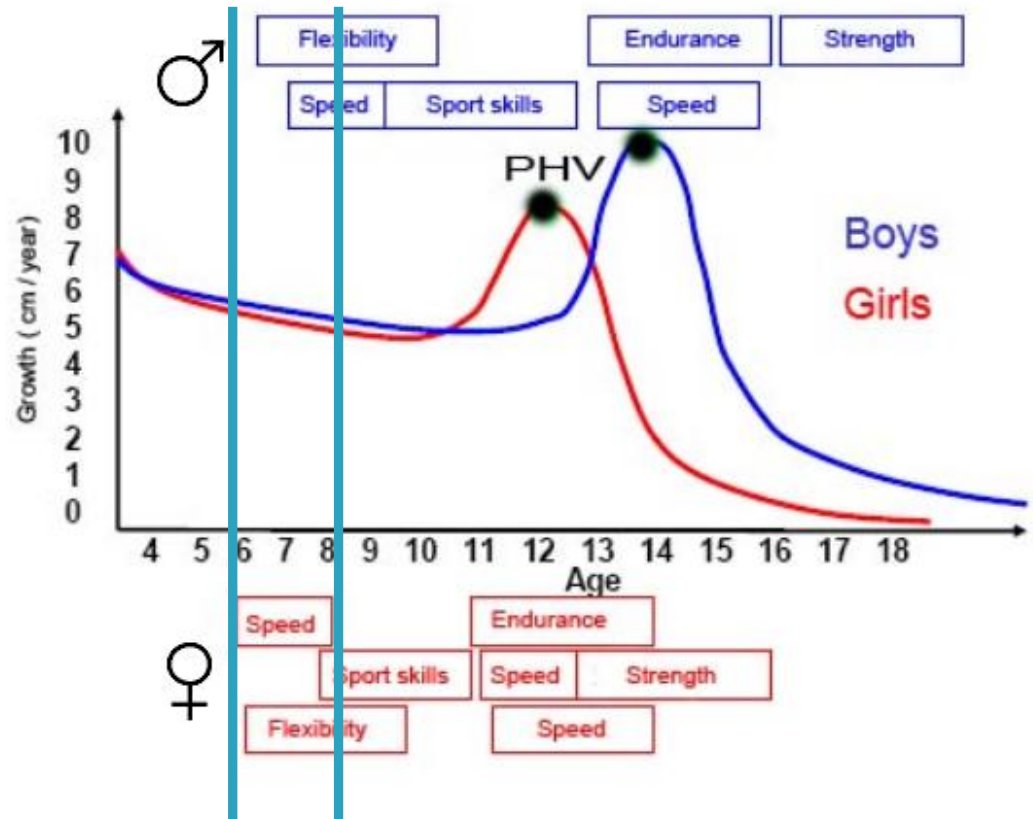
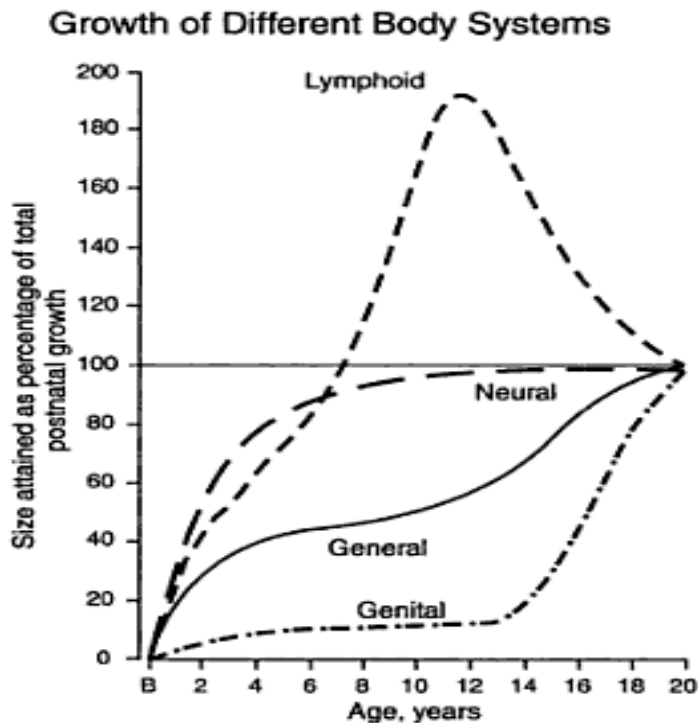
# ¿En que consiste el proyecto HEZIKI?

- ▶ Un proyecto deportivo y educativo
- ▶ Iniciación deportiva
- ▶ Escolares de categoría Pre-benjamín (1º y 2º)
- ▶ Desarrollo de habilidades motrices
- ▶ Fomentar la afición por la practica deportiva
- ▶ Impulsado por la DFB



# Edad pre-benjamín

- ▶ 1<sup>er</sup>o y 2<sup>o</sup> de educación primaria
- ▶ A día de hoy nacidos en el año: 2008 y 2009
- ▶ 6/7/8 años



# Desarrollo de las habilidades motrices

- ▶ Movimientos fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales

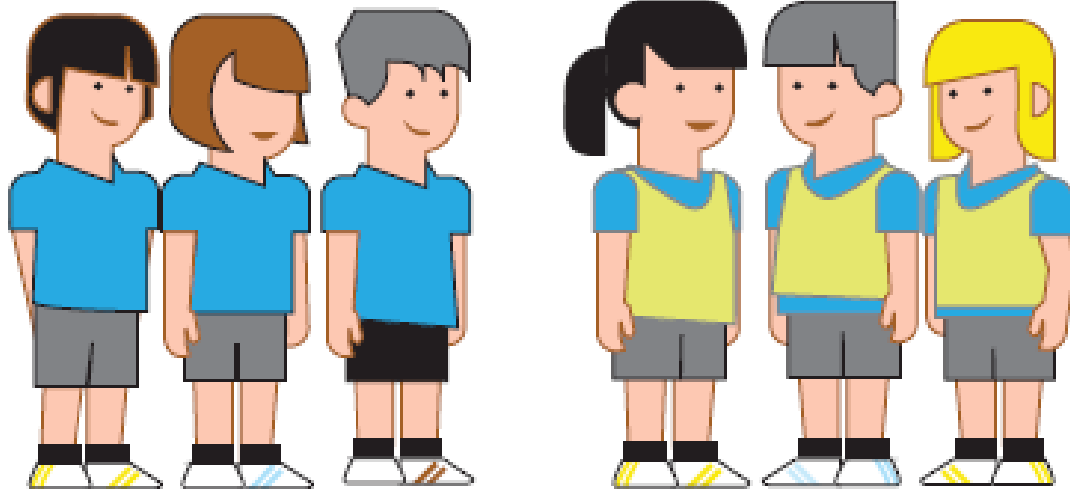
## SANCHEZ BAÑUELOS, 1984

- ▶ Locomotrices
  - Desplazamientos
  - Saltos
  - Giros
- ▶ Manipulativas
  - Levantamientos
  - Lanzamientos
  - Recepciones

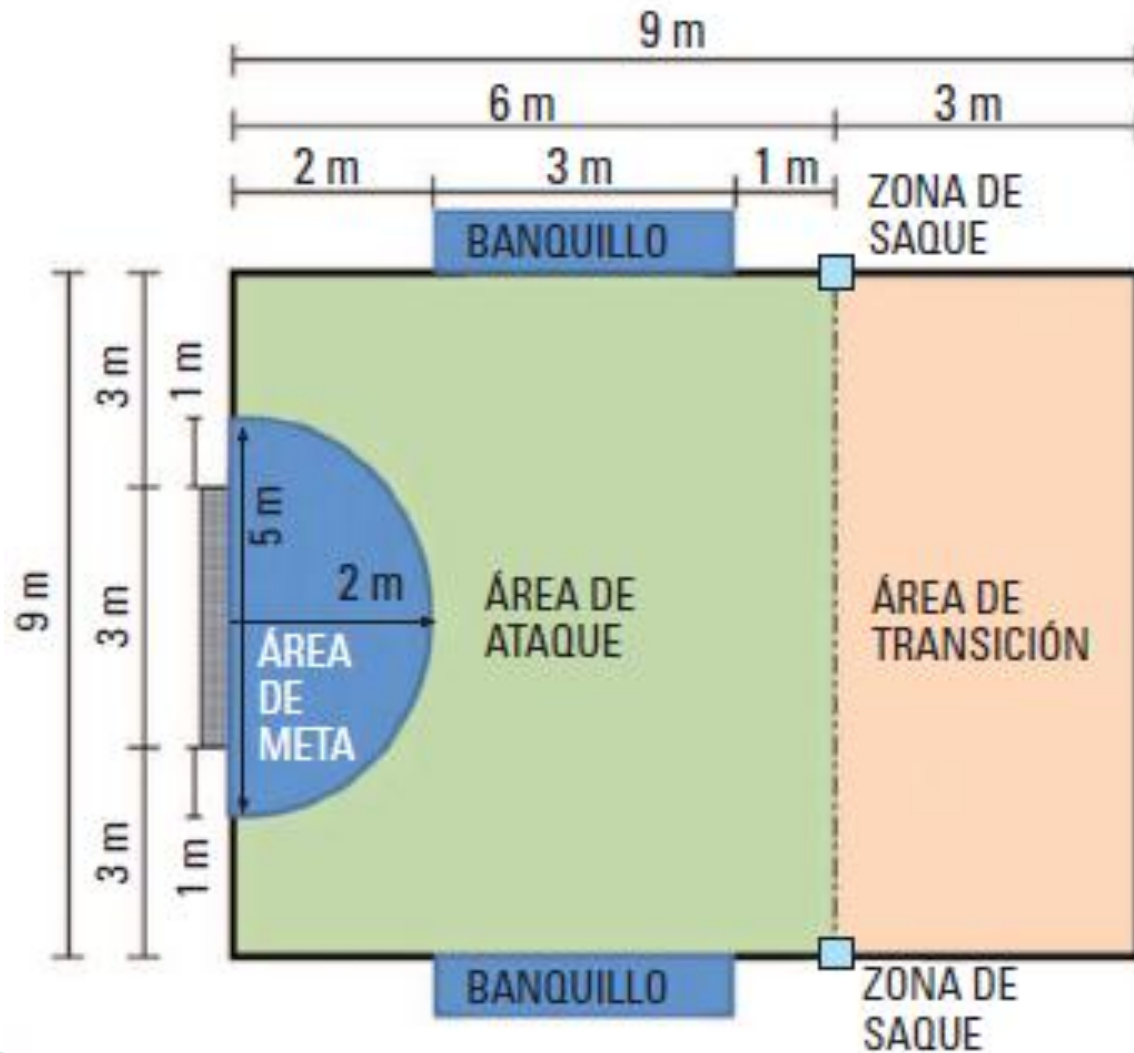




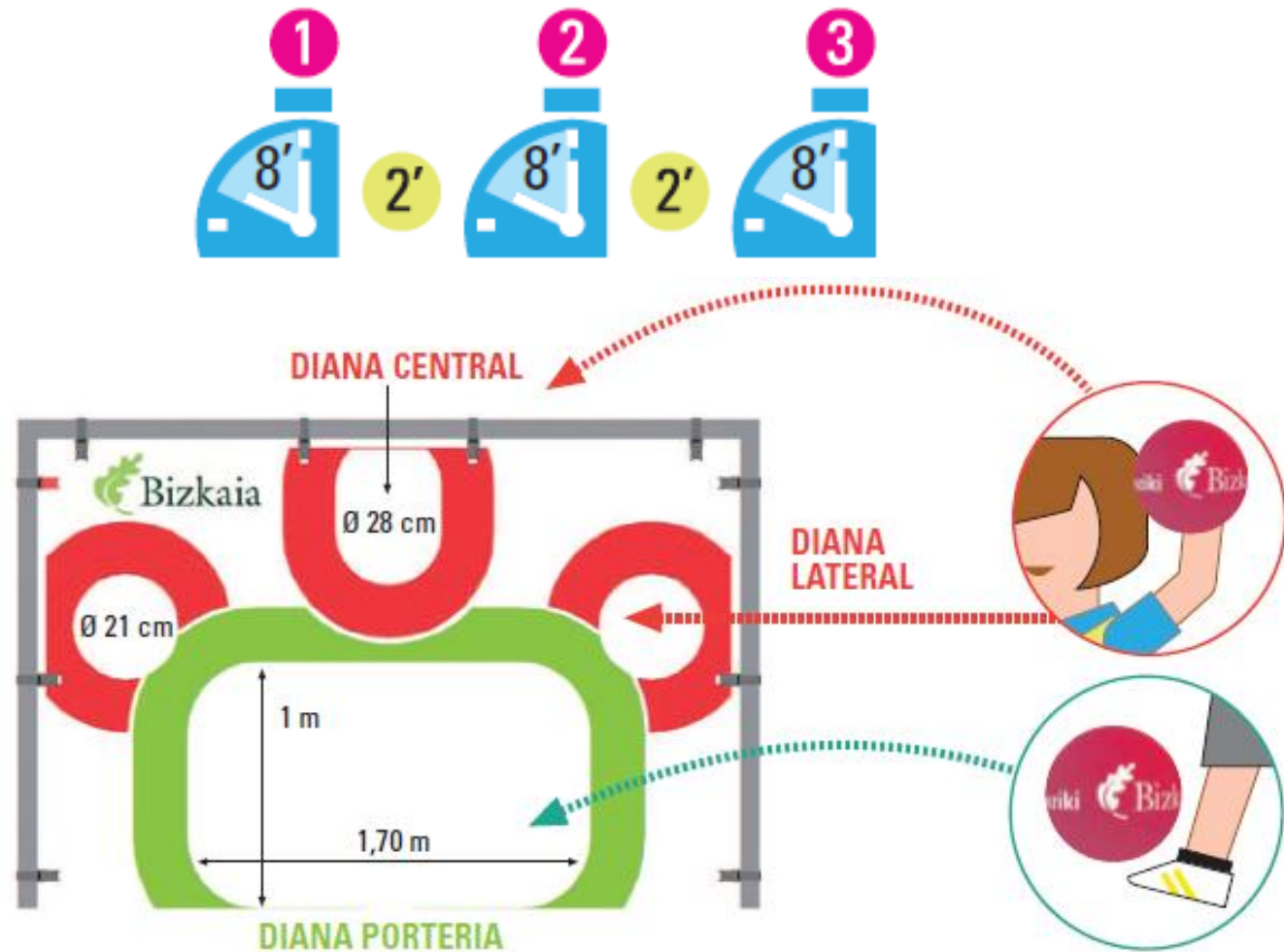
# Heziki (I)



# Heziki (II)

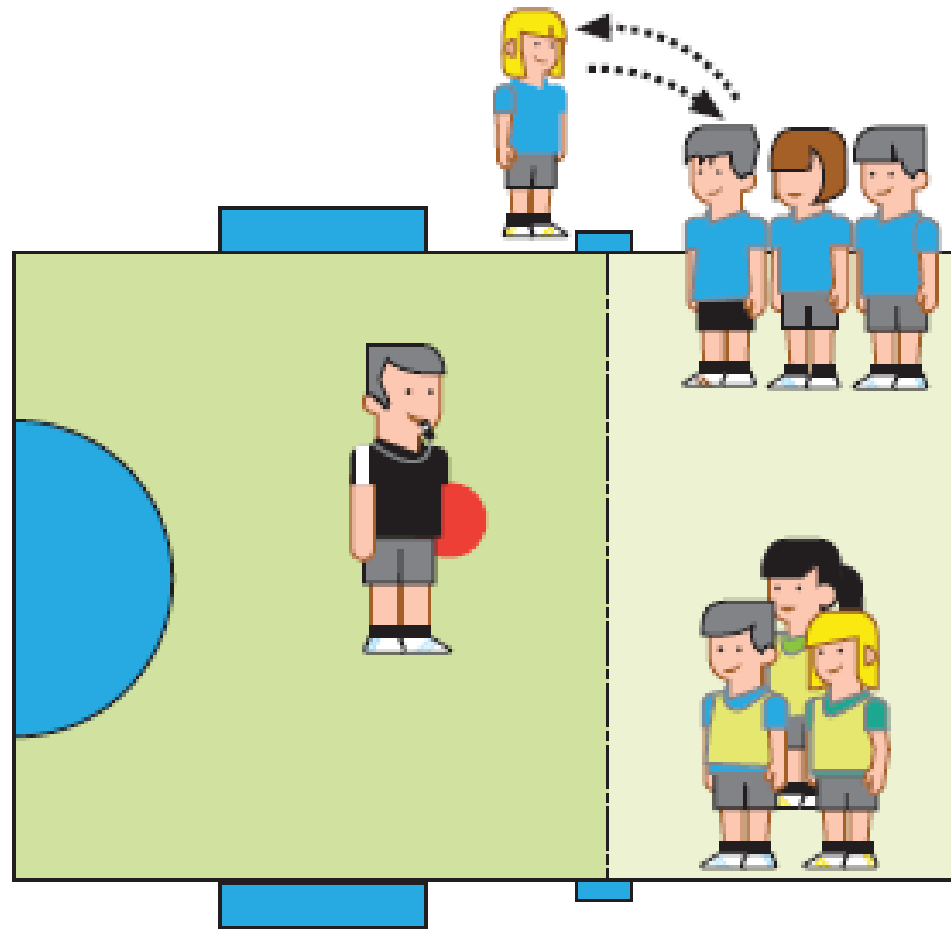


# Heziki (III)

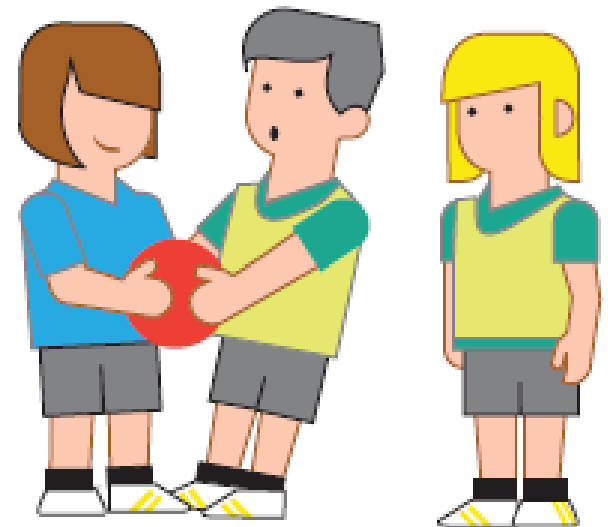




# Heziki (IV)



# Heziki (V)



# Origen. Inicio y evolución. EMD

- ▶ Origen en el año 2000
- ▶ 1988 León
  - Modelo con federaciones
  - Modelo sin federaciones
  - Alternativa a clubes deportivos
- ▶ Bilboko Kirol Eskola BKE Elkarte
- ▶ Agosto 2014
- ▶ Hastapena Kirol Elkarte



- ▶ 2ª Temporada





# Beneficios/Ventajas del proyecto I

- ▶ Desarrollo multidisciplinar del individuo
- ▶ Evitar la especialización temprana
- ▶ Crear un ambiente lúdico/educativo a través del juego
- ▶ Dotar a los escolares de la capacidad de decidir sobre su deporte preferencial



# Beneficios/Ventajas del proyecto II

- ▶ El espacio necesario para la practica es pequeño
- ▶ El coste de la actividad es reducido
  - Monitor/a
    - 56 ses. = 1260€ (150€)
    - 84 ses. = 1870€
  - 1 Balón por niño/a y 1/2 lonas HEZIKI
    - 300€
- ▶ Nº de participantes para realizar la actividad
  - 3-20 participantes



# Beneficios/Ventajas del proyecto III

- ▶ Bilbao como impulsor del desarrollo a largo plazo de la vida deportiva de los/las jóvenes
- ▶ 1<sup>er</sup> y 2<sup>o</sup> curso de primaria - Heziki
- ▶ 3<sup>er</sup> y 4<sup>o</sup> curso de primaria - Multideporte

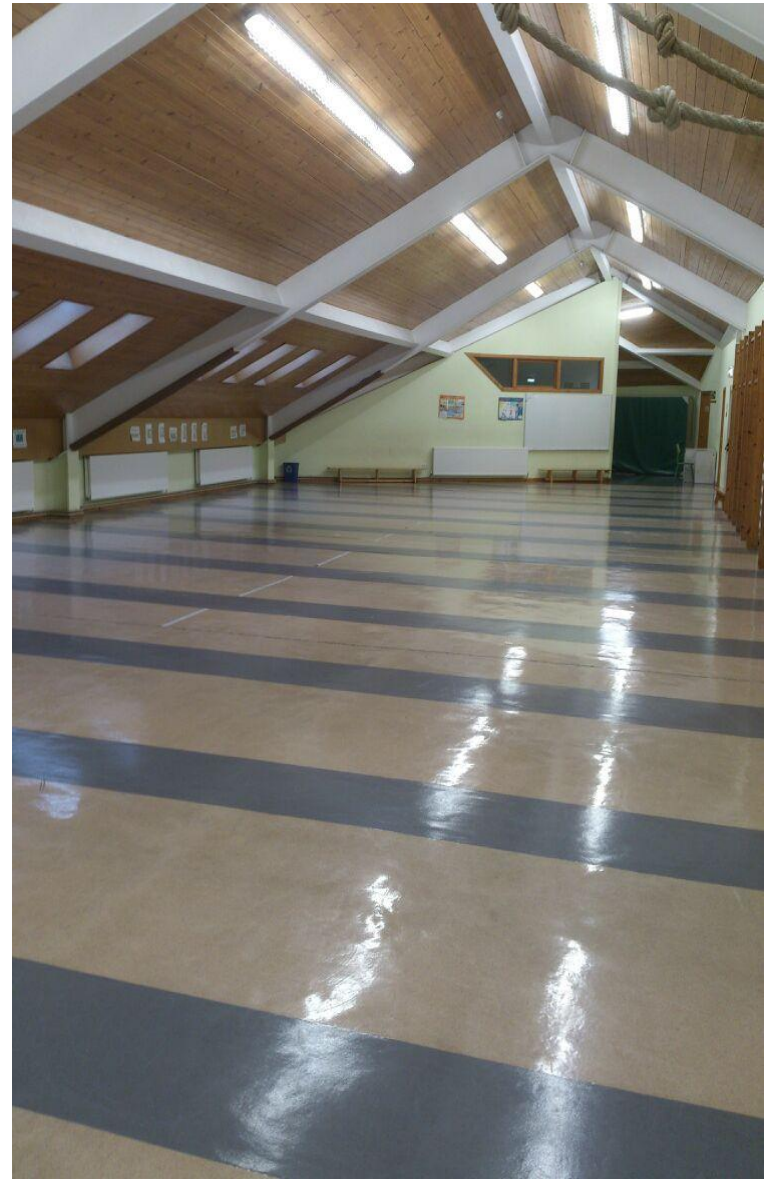


# Beneficios/Ventajas del proyecto IV

- ▶ Jugar, aprender y disfrutar
- ▶ Impulsar un proyecto referente
- ▶ Acercar la AAFF a los barrios mas desfavorecidos de Bilbao
- ▶ Evitar el abandono de la practica deportiva







# Datos breves

- ▶ Temporada 2014–2015
  - 7 Centros escolares
  - 109 participantes en Heziki
  - 64 participantes en Multideporte



- ▶ Temporada 2015–2016
  - 8 Centros escolares +14%
  - 127 participantes en Heziki +16%
  - 86 participantes en Multideporte +34%



# Dificultades

- ▶ Hacer consciente a la sociedad de la importancia del desarrollo de las habilidades motrices
- ▶ Dar a conocer HEZIKI
- ▶ El monitor pieza clave para el éxito de la actividad
  - Perfil docente y deportivo
  - Trabajador, respetuoso, buen comunicador...
- ▶ Ratio alumnos/monitor





# Claves para las demás entidades I

- ▶ Dar un paso hacia delante para ofertar HEZIKI en nuestra entidad deportiva
- ▶ Apostar por el desarrollo de las habilidades motrices, como base deportiva de futuro



# Claves para las demás entidades II

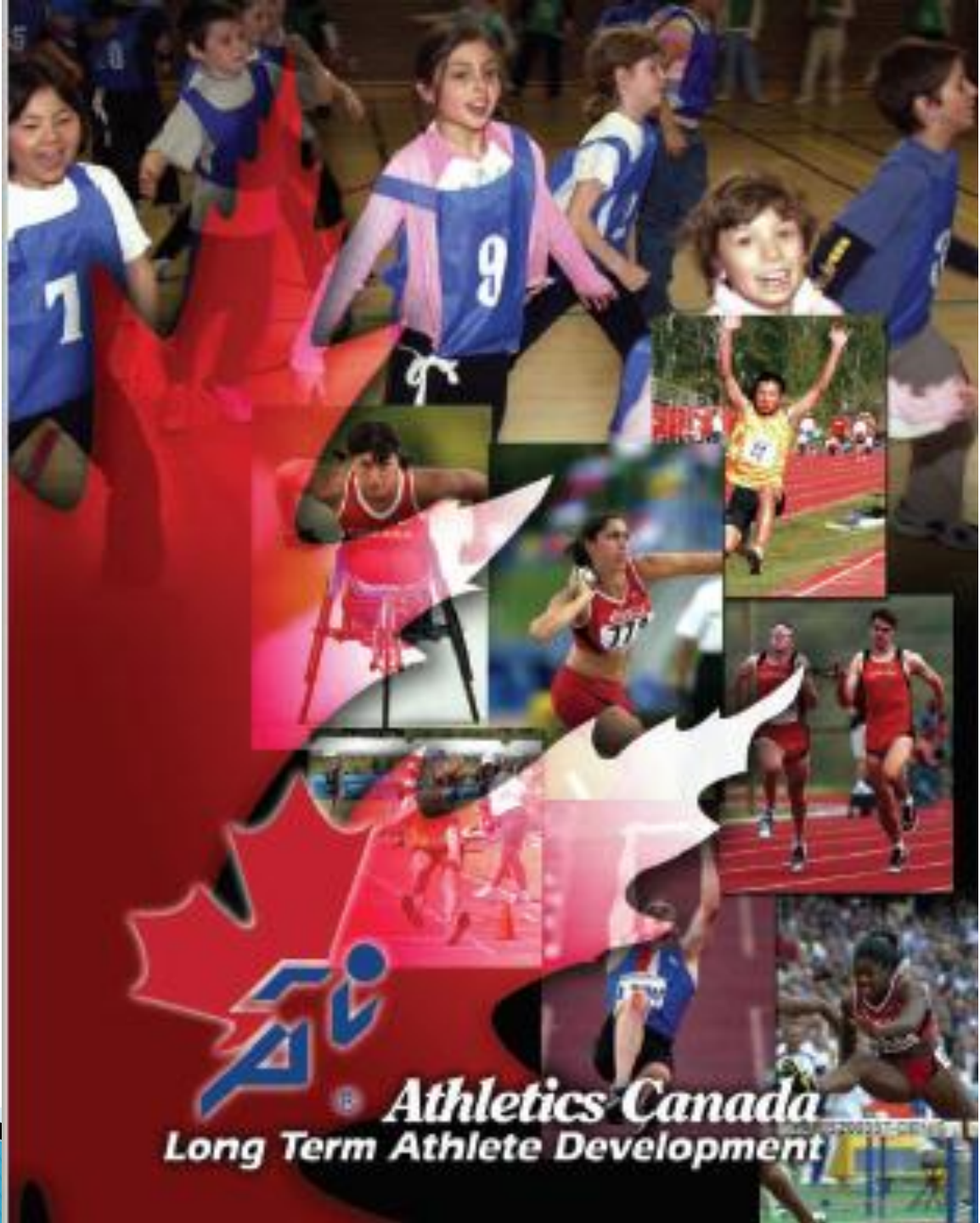
- ▶ Elaborar una metodología propia a través del juego – “Jolastuz–Jokatu” o utilizar la propuesta por la DFB
- ▶ El o la monitora clave del éxito de la actividad
- ▶ El tiempo que hoy empleemos en los niños/niñas marcará el futuro del mañana



# Retos de futuro

- ▶ Creación de planes deportivos a largo plazo LTAD
- ▶ Desarrollo de la motricidad en nuestra entidad deportiva
- ▶ Anteproyecto de Ley sobre el Acceso y el Ejercicio de las Profesiones del Deporte en el País Vasco





**Athletics Canada**  
*Long Term Athlete Development*



Developing fundamental skills at a young age and refining competitive skills at higher levels of development are important for able bodied athletes as well as athletes with a disability. This document is designed to be generic in nature and therefore does not delineate between able-bodied athletes and athletes with a disability as the athlete development continuums do not differ significantly. The differences that do exist will be covered in future publications (Phase 2 and Phase 3). Phase 2 and Phase 3 will be available in two versions, one that discusses the needs of able-bodied athletes and one that discusses the needs of athletes with a disability.

The multi stage approach employed by the LTAD model draws attention to the length of time required to develop an elite athlete. Research has shown that it takes between 8 and 12 years of training for a talented athlete to reach elite levels. This has been summarized by the "10 year or 10,000 hour rule" and equates to approximately 3 hours of practice each day for 10 years.

The US Olympic Committee (2001) surveyed US Olympic athletes from 1988 to 1996 and concluded that it took between 10 and 13 years of practice or training just to make the Olympic team and between 13 and 15 years for those athletes who won a medal.

While the intensity required at the outset of the athlete development continuum is not the same as the

intensity required at the end, the common thread among all stages of development is the coach. More specifically it is the coach's attention to the rate at which athletes grow and develop and their ability to make adjustments to the overall training program that contributes to success.

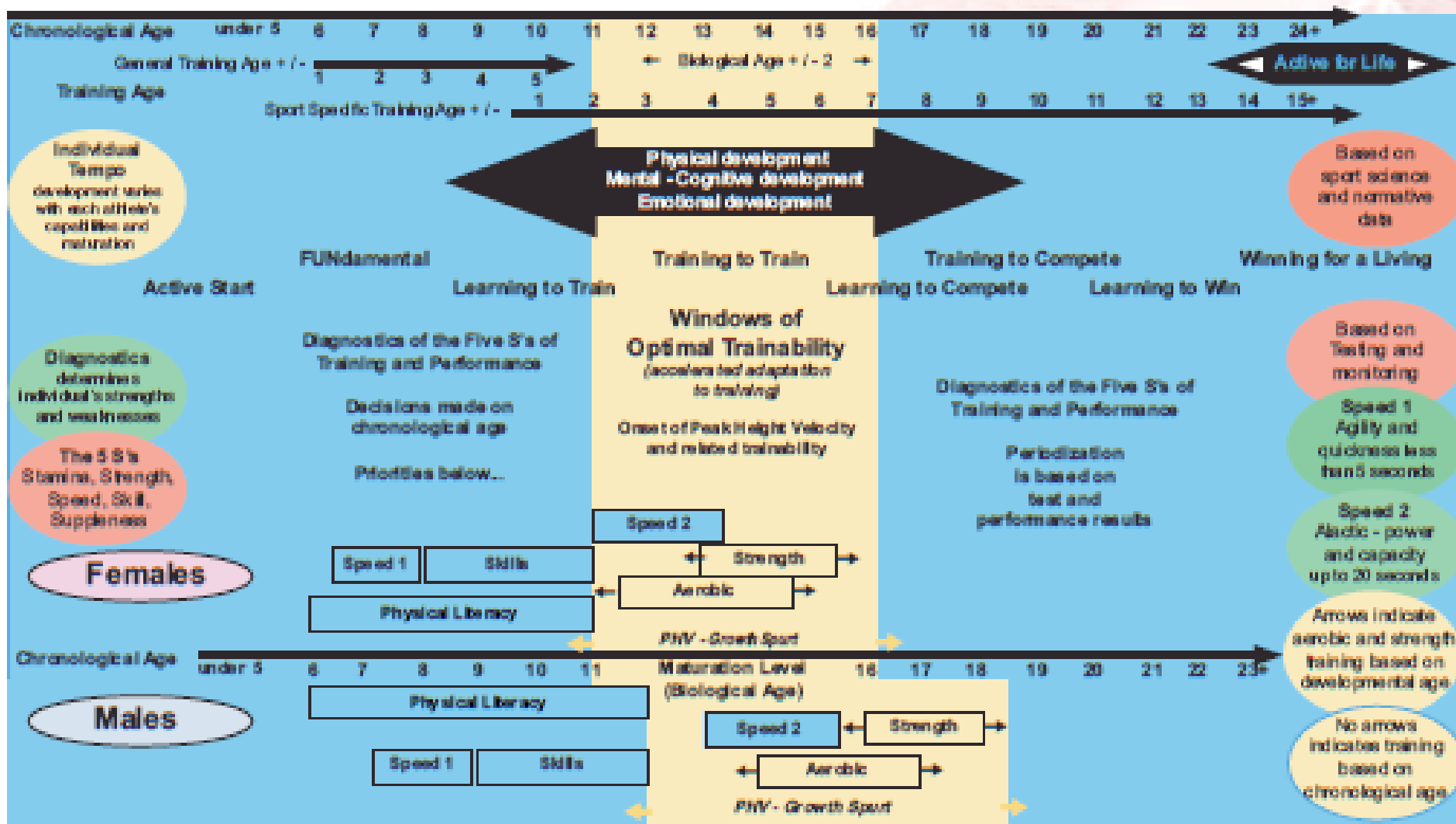
## Athletics Canada Long Term Athlete Development Pathway

- Active Start
- Fundamentals (Fundamentals 1)
- Learning To Train (Fundamentals 2)
- Training to Train ("Building the Engine")
- Learning to Compete ("Challenge of Competition")
- Training to Compete ("Beat of the Battle")
- Learning to Win ("Consistent Performance")
- Winning for a Living ("Performing when it Counts")
- Retirement/Active for Life ("Dealing with Adversity")



# Athletics Canada - Optimal Trainability

(Balyi, Grunaitik, Gombroski, Kaya and Way 2008 ©)



PHV's = Agility Balance Coordination Speed + RLT = Run Jump Throw + RGS's = Fine-tune's Skill Response Striking object + CP's = Carrying/Passing, Kicking Striking object

Categoría: Alevín 2005 - Benjamín 2006

Fecha: 14/10/2015

Materia: Patos, balones, conos pequeños

Nivel: Inicial - evaluativo

Objetivo/c: Progresar, amplitud ofensiva y finalización

Contenidos: Motrices saltos, skipping, giros, desplazamientos...

Psicomotrices: razonar, analizar, percepción espacio-tiempo...

Técnicos: conducción, pase, regate

Tácticos: visión periférica, finalización, amplitud espacio...

Sesión nº8




10

18 Jugadores


90'



**Desarrollo**

Descripción del ejercicio	Intens.	Temp./Rep.	Dibujo
<p><b>1- F.F.D.</b> (Movilidad articular y 2 Vueltas al campo) Importante: Explicación de las acciones en la movilidad articular. 3-4 y cambio de sentido. 2 vueltas en un sentido y cambio. Condición indispensable: Que las den todos juntos. Si no se repite.</p> <p><b>2- Aspectos Psicomotores Simples</b> Pases en progresión + acciones motrices: Paso de valla, Salto de valla, Escalera, slalom, Txiñubelta, aros.</p> <p style="text-align: center;">HIDRATACIÓN</p>	<p>Baja</p> <p>Alta</p>	<p>5'</p> <p>12'</p>	
<p><b>3- Grupal con balón</b> Liberar compañeros por medio de pases y recepciones. Primero con la mano y después con el pie.</p> <p style="text-align: center;">HIDRATACIÓN</p>	<p>Medio</p> <p>Alta</p>	<p>12'</p>	
<p><b>4- Lau Harropatzeak</b> Lau gurutak harropatzeak koordinatu behar dira gurutak harropatzeak</p> <p style="text-align: center;">HIDRATACIÓN</p>	<p>Alta</p>	<p>12'</p>	
<p style="text-align: center;">HIDRATACIÓN</p>	<p>Medio</p> <p>Alta</p>	<p>12'</p>	

**Parte final**

<p><b>5- Partido con objetivo</b> Partido porterías + 1</p>			
---	--	--	---



# Muchas gracias por vuestra atención!

