



MANUAL PARA LA COMPRENSIÓN DEL PROCESO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA

Jeison Daniel Salazar Pachón



MANUAL PARA LA COMPRENSIÓN DEL PROCESO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA

MANUAL PARA LA COMPRENSIÓN DEL PROCESO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA

Jeison Daniel Salazar Pachón



Salazar Pachón, Jeison Daniel
Manual para la comprensión del proceso de iniciación y formación deportiva / Jeison Daniel Salazar Pachón; Bogotá: Ediciones USTA, 2021.
53 páginas; gráficos.
Incluye referencias bibliográficas (páginas 47-51)

E-ISBN: 978-958-782-489-6

1. Deporte – Estudio y enseñanza 2. Formación profesional de deportistas 3. Entrenamiento deportivo.
I. Universidad Santo Tomás (Colombia).

CDD 796.07 CO-BoUST

© Jeison Daniel Salazar Pachón, autor, 2021

© Universidad Santo Tomás, 2021

Ediciones USTA

Bogotá, D. C., Colombia

Carrera 9 n.º 51-11

Teléfono: (+571) 587 8797, ext. 2991

editorial@usantotomas.edu.co

<http://ediciones.usta.edu.co>

Corrección de estilo:

Óscar Felipe Pardo Ruge

Diagramación y diseño de cubierta:

Patricia Montaña D.

Hecho el depósito que establece la ley

e-ISBN: 978-958-782-489-6

Primera edición, 2021

Universidad Santo Tomás

Vigilada Mineducación

Reconocimiento personería jurídica:

Resolución 3645 del 6 de agosto de 1965,

Minjusticia

Acreditación Institucional de Alta Calidad

Multicampus: Resolución 01456 del 29 de

enero de 2016, 6 años, Mineducación

*Se prohíbe la reproducción total o parcial
de esta obra, por cualquier medio, sin la
autorización expresa del titular de los derechos.*

CONTENIDO

Introducción	7
Crecimiento y maduración del joven deportista	9
Objetivo	9
Instrucciones	9
Conceptualización y terminología	10
Características anatómico-funcionales que se deben considerar en los procesos de iniciación y formación deportiva	12
Recomendaciones generales	18
Conclusiones	19
El factor socioafectivo en la iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva	21
Objetivo	21
Instrucciones	21
Actores sociales de la formación deportiva	22
Motivación y perspectiva vital	25
Recomendaciones generales	26
Conclusiones	28
La planificación del entrenamiento en la iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva	29
Objetivo	29
Instrucciones	29
Planificación plurianual	30
Recomendaciones	37
Conclusiones	38

La competición en la iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva	39
Objetivo	39
Instrucciones	39
Consideraciones de la competencia en la iniciación y la base	40
Consideraciones de la competencia en la profundización	44
Recomendaciones	46
Conclusiones	47
Referencias	49
Sobre el autor	55

Introducción

El proceso de formación deportiva se encuentra en constante evolución. Diversas han sido las clasificaciones que se han propuesto para organizar a la población que practica deporte de manera formal. Dentro de ellas, encontramos la clasificación por etapas, fases, niveles, ciclos o categorías. Esta clasificación de los atletas se estructura usualmente a partir de objetivos de acción en los que se practica un deporte, y con base en la misión y visión de cada una de las instituciones que promueven la preparación de niños o jóvenes atletas a través del deporte.

Es importante destacar la propuesta de Balyi et al. (2013), quienes propusieron un proceso de seis etapas basado en las necesidades de la carrera deportiva a lo largo del ciclo vital: primero, inicio de la actividad fundamental; segundo, aprender a entrenar; tercero, entrenar por entrenar; cuarto, entrenar para competir; quinto, entrenar para ganar y, sexto, actividad física para la vida. Este camino engloba lo que comúnmente se conoce como la formación de base general y específica, el entrenamiento de profundización, de conexión y de alto rendimiento.

La organización de las edades en las que se desarrolla cada una de las etapas deportivas dependerá en alto grado de las características propias del deporte (Weineck 2005), aunque, es importante mencionarlo, muchos programas de formación se acogen al sistema de competencias contemplado por las ligas o federaciones de cada país o a los intereses propios del club con los niños y jóvenes a futuro. Es así como se encuentran procesos deportivos en un mismo deporte que inician de forma más temprana o tardía o que presentan una mayor cantidad de estímulos de entrenamiento al año que otros. Por lo cual es de vital importancia para todos los actores involucrados en los procesos de iniciación y formación deportiva, los directivos de los clubes, los coordinadores de los programas, los entrenadores, los profesores, los padres de familia, los deportistas, los psicólogos, los nutricionistas, los médicos, la prensa, los aficionados, entre otros, entender los fines del proceso deportivo que dirigen o en el que participan.

Los programas de entrenamiento deportivo en la infancia y juventud se orientan a la formación integral del ser humano. Bajo esta mirada, las teorías estructuralistas cobran gran importancia para conseguir una comprensión del ser vivo y su relación de intervención con el medio y consigo mismo. Seirul lo Vargas (2015) destaca el papel significativo y activo de la conducta motriz a partir de la vinculación de estructuras

técnico-coordinativas, condicionales, socio-afectivas, cognoscitivas y emotivo-volitivas dentro de las formas de actuación y comportamientos generados en las prácticas motrices.

El presente manual está dirigido a los estudiantes que cursan el programa de pregrado en Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás y que forman parte del Ciclo Básico. Este manual pretende fortalecer los contenidos programáticos del espacio académico de Iniciación y Formación Deportiva; que se desarrolla especialmente con niños. En este sentido, se proponen cuatro capítulos con sus respectivos objetivos generales, así como un conjunto de tablas y figuras ilustrativas. El primer capítulo, “Crecimiento y maduración del joven deportista”, tiene como objetivo identificar las características más relevantes para el proceso de iniciación y formación deportiva asociadas al crecimiento y

maduración anatómico-funcional en niños y jóvenes. El segundo capítulo, “El factor socioafectivo en la iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva”, pretende reconocer el significado del componente social y emocional del niño o joven deportista en la iniciación y formación deportiva. El tercer capítulo, “La planificación del entrenamiento en la iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva”, busca orientar el proceso de entrenamiento y su aplicación, en la iniciación y formación deportiva, por medio de la planificación dirigida al desarrollo de la conducta motriz a través de las interacción de las estructuras técnico-coordinativa, cognitiva, condicional y emotivo-volitiva. El cuarto capítulo, “La competición en la iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva”, le permite al lector entender la relevancia de la competencia en la iniciación y formación deportivo y su repercusión durante el proceso deportivo.

Crecimiento y maduración del joven deportista

En este capítulo se abordan factores asociados al crecimiento, desarrollo y maduración biológica del niño y el joven, atendiendo a las posibles necesidades del entrenador en su pretensión de lograr una comprensión madurativa del niño, con el fin de proporcionar un margen adecuado para el diseño de tareas motrices y programación de la carga externa, adaptando el programa a las características biológicas de cada etapa madurativa.

Objetivo

Identificar las características principales asociadas al crecimiento y maduración anatómico-funcional en los niños y jóvenes, con el fin de reflexionar sobre las actividades correspondientes al desarrollo corporal y la modalidad deportiva en la iniciación y formación deportiva.

9

Instrucciones

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que trata el presente capítulo, para que, así, logre satisfactoriamente las siguientes metas:

- ▶ Identificar los conceptos básicos del crecimiento y maduración anatómico-funcional empleados en el deporte infantil y juvenil.
- ▶ Reconocer las principales características en el crecimiento y desarrollo de los niños y jóvenes.
- ▶ Indicar las consideraciones generales del crecimiento y maduración sobre la realización del entrenamiento deportivo en las etapas de iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva.

Conceptualización y terminología

El siguiente glosario permitirá al estudiante identificar conceptos propios del desarrollo biológico empleados en el proceso de formación deportiva, con el objetivo de apersonarse de un vocablo más técnico y propio de la cultura física.

Crecimiento

Hace referencia a los cambios en la estructura física del cuerpo, es decir, a las dimensiones corporales, especialmente, la talla y el peso (Gallahue, et al., 2019).

Desarrollo motor

Corresponde a los cambios que se dan sobre la calidad del movimiento en el ser humano a lo largo del ciclo vital, no puede explicarse únicamente por la influencia genética o ritmos de maduración, sino que también se debe considerar todo aquello que influye o restringe la acción motriz (Gallahue, et al., 2019).

Edad biológica

A partir de indicadores de crecimiento y funcionalidad biológica, se estima que tan inmaduro o senescente se encuentra el organismo de una persona, por lo tanto, la edad biológica depende en alto grado de influencias exógenas, como la dieta, higiene, cuidados médicos, niveles de actividad física o herencia (Lopes y Barbanti, 2007).

Edad cronológica

Es la edad que se calcula entre la fecha de nacimiento y el día actual en el calendario, teniendo como unidad de medida años con decimales. No es un indicador de maduración preciso, ya que varía de un individuo a otro (Macha et al., 2017).

Edad ósea

Es el indicador de maduración física de las personas determinado por el grado de osificación del sistema esquelético; es decir, la edad del esqueleto. El método de evaluación de la maduración ósea empleado con mayor frecuencia es la radiografía de los huesos de la mano y de la muñeca (Gilsanz y Ratib, 2005).

Esqueleto axial y apendicular

El esqueleto axial consiste en el conjunto de huesos que representan el eje central del cuerpo humano, conformado por el cráneo, el cuello y la columna vertebral; mientras que el esqueleto apendicular consiste en los huesos de las extremidades superiores e inferiores, incluida la cintura escapular y pélvica (Nurul et al., 2018).

Genotipo

Se entiende como la combinación de todos los genes heredados por una persona. Representa el potencial genético y desempeña un papel importante sobre las características observables en el ser humano (Skinner, 2001).

Fenotipo

Constitución observable que resulta de la interacción entre el genotipo y la influencia del medio ambiente (Skinner, 2001).

Menarquia

Hace referencia a la primera menstruación femenina, siendo un

indicador de maduración sexual en la mujer (Valdes et al., 2013).

Pubertad

Periodo de transición en el que a partir de la maduración de los órganos sexuales se pasa de la infancia al comienzo de la vida adulta. Puede dividirse en fases, que indican de una forma más precisa las características puberales durante el desarrollo. Estas son la pubescencia (entrada en la pubertad) y la adolescencia (fase media y salida de la pubertad), las mujeres inician de forma más temprana el inicio de la pubertad que los hombres (Kang et al., 2013).

Telarquia

Inicio del aumento del botón mamario, inicia alrededor de los 11 años de edad: antes de los 8 años corresponde a un desarrollo precoz y después de los 13 años a un desarrollo tardío. (Güemes et al., 2017).

Características anatómico-funcionales que se deben considerar en los procesos de iniciación y formación deportiva

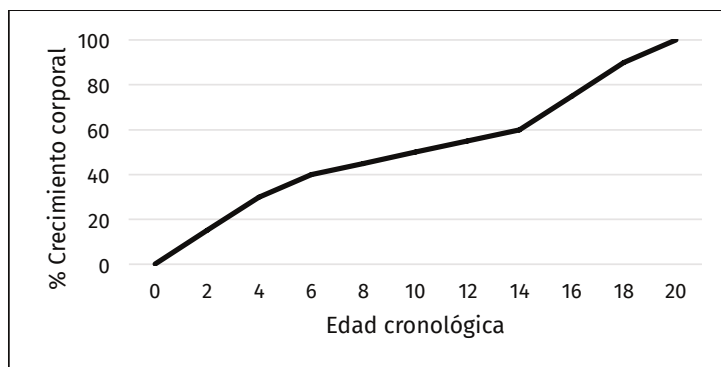
Edad biológica y edad cronológica

El crecimiento somático en los seres humanos se ha estudiado desde hace años en diversas poblaciones. Este ha permitido comprender que la forma de la

curva de crecimiento a lo largo del ciclo vital es similar en distintas personas y representa fases propias del desarrollo corporal. Se encuentra un primer pico, en el que el cuerpo crece de forma veloz –que se da desde el momento en que se nace y hasta los 4 o 5 años de edad–, seguido de una meseta, que representa una baja velocidad de crecimiento, para dar paso, finalmente, a un segundo ascenso de crecimiento acelerado generado en la entrada a la pubertad, el cual se termina en el momento de estabilización del crecimiento. Sin embargo, se han observado variaciones importantes en los ritmos de crecimiento, que representan diferencias entre la edad ósea y la edad biológica de personas con una misma edad cronológica, ya que, debido a los factores de maduración temprana o tardía, existe un cambio en la velocidad de la maduración corporal.

Es importante resaltar que la curva de crecimiento corporal (Figura 1) representa de forma general el comportamiento del crecimiento en el ser humano, con el fin de destacar las fases que hay dentro del desarrollo; sin embargo, es necesario aclarar que el crecimiento es en sí asincrónico y que los segmentos corporales tienen un ritmo de velocidad propio, ya que, sobre los diez años, en promedio, se alcanza el crecimiento total de la cabeza, edad en la que aún no se ha completado el crecimiento de la columna o las piernas, por citar algunos ejemplos (Rosselli, 2018).

Figura 1. Forma de la curva de crecimiento en niños y jóvenes

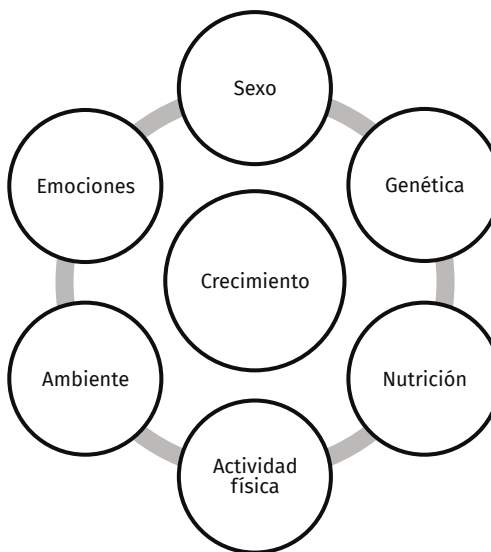


Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Widiyani et al. (2011).

12

De los diversos factores que influyen sobre los ritmos de crecimiento (Figura 2), la disposición genética es un factor de alto potencial; ya que influye de forma determinante sobre la velocidad de maduración biológica y el desarrollo biológico total del ser humano y afecta las características funcionales (producción de trabajo) y estructurales (forma y tamaño) de los órganos, tejidos y sistemas del cuerpo humano, teniendo mayores efectos sobre características estructurales (Skinner, 2001). Un desarrollo biológico precoz puede suponer una mayor capacidad deportiva durante las etapas infantiles y juveniles, derivada de una adaptación más rápida al entrenamiento o de una mayor tolerancia a las cargas de trabajo, así como ventajas de orden estructural (mayor amplitud de zancada, amplitud de brazada, mayor peso, mayor talla, etc.) o funcional (mayor coordinación intramuscular, velocidad de contracción y composición de la fibra muscular, niveles de hormonas sexuales, etc.).

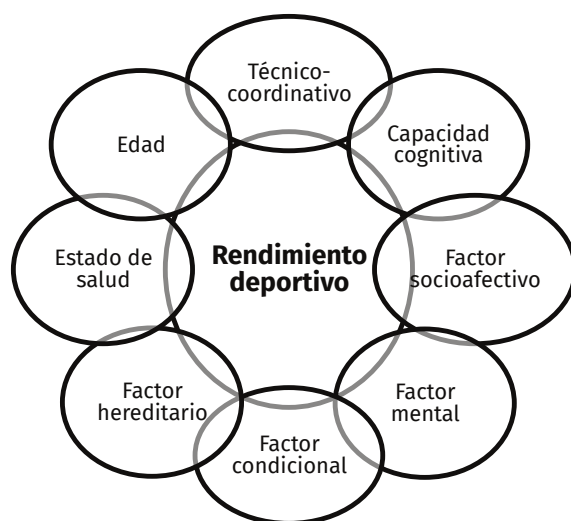
Figura 2. Clasificación de los factores que interfieren en el crecimiento



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Gallahue et al. (2019).

Se requiere de una alta comprensión por parte del entrenador para lograr diferenciar los ritmos de maduración biológica, las posibilidades de desarrollo total del organismo de un joven y el impacto de la herencia sobre los logros deportivos, a sabiendas de que no todas las características biológicas tienen un efecto ligado a los genes y que son varios los determinantes que influyen en el rendimiento deportivo (Figura 3). Sumado a ello, se deben comprender los factores que influyen sobre el desarrollo motor. Autores como Gallahue, et al. (2019) señalan que la calidad del movimiento no es estable, que varía con base en la interacción o modificación de los factores que lo componen, identificando los factores individuales, los factores ambientales y las tareas como puntos claves de desarrollo. Es decir, un niño podría alcanzar una habilidad motriz más significativa que otro que ya haya iniciado la práctica deportiva, incluso podría tomarle ventaja, a pesar de no haber tenido la experiencia motriz adecuada en un espacio idóneo, porque su capacidad de adaptación motora evoluciona con mayor riqueza considerando diversos determinantes del rendimiento motriz.

Figura 3. Determinantes del rendimiento motriz



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Weineck (2005) y Smith (2003).

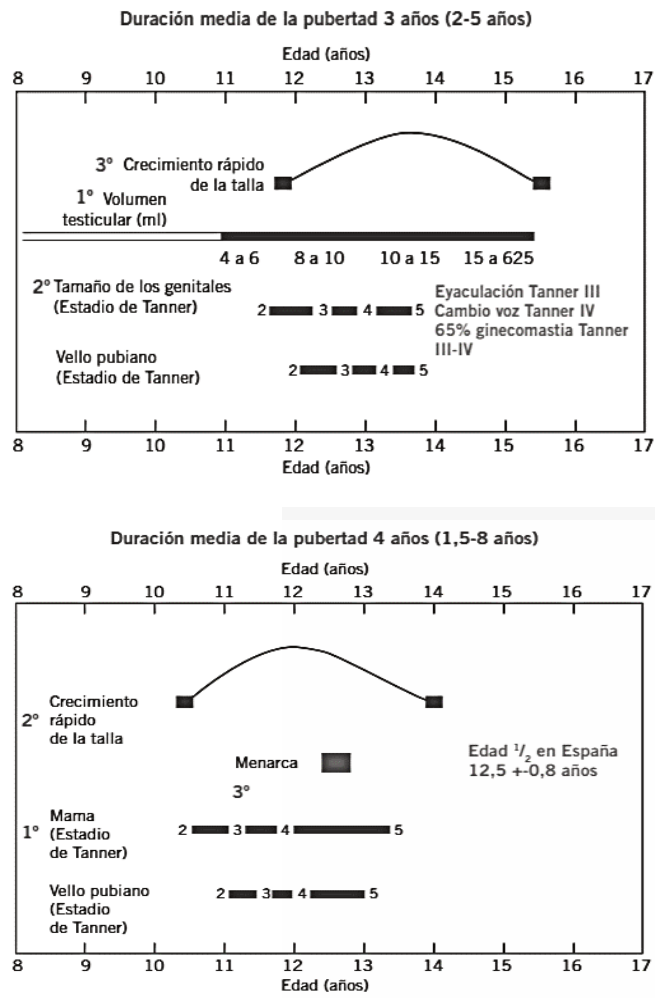
Órganos y sistemas

Maduración sexual

Sobre el plano sexual existen amplios cambios durante la niñez y la pubertad, Tanner (1962) estableció cinco estadios de maduración sexual a partir del desarrollo de los órganos genitales y caracteres sexuales secundarios. En las mujeres, inicia con la aparición de la telarquia alrededor de los 10 y 11 años; en los hombres, los primeros signos de desarrollo puberal son el aumento del volumen testicular y el enrojecimiento de la bolsa escrotal, que empiezan alrededor de los 9 y 14 años. A partir de allí, se generan diversos eventos secuenciales de maduración puberal en hombres y mujeres

(Figura 4). Tres ejes hormonales son responsables de los cambios observados durante la pubertad: el hipotálamo-hipófisis-gonadal, el hipotálamo-hipófisis-adrenal y el eje ligado a la hormona del crecimiento, a partir de estos tres ejes, las hormonas, como lo ilustra Iglesias (2013), tienen un rol destacado durante los cambios de la pubertad.

Figura 4. Secuencia de eventos puberales en chicos y chicas



Fuente: Güemes, et al. (2017).

14

Sistema cardiorrespiratorio

Como primer factor del funcionamiento cardiorrespiratorio en niños y jóvenes, es importante considerar la relación entre la elevada frecuencia cardiaca en situaciones de reposo o actividad física y la baja tasa en el volumen sistólico, ya que dichas características se asocian al tamaño del corazón; que, al ser más pequeño, produce un menor gasto cardiaco absoluto en comparación con los valores del adulto (Delgado, 1994). Los cambios ocurren de forma rápida, tanto así, que durante el primer año el niño dobla en tamaño y peso a su corazón (Tabla 1).

A nivel del sistema respiratorio ocurren cambios drásticos. Desde el momento en que se inicia el intercambio gaseoso, se da paso a la expansión de los pulmones y al aumento de la cantidad de alveolos, factores que favorecen la respiración y facilitan, alrededor de los 3 o 4 meses, el proceso de respiración a través de la nariz (Moini, 2013). Las adaptaciones presentadas en los sistemas cardiovascular y respiratorio cooperan entre sí, generando un impacto sobre otros indicadores como el gasto cardiaco, la presión arterial o el consumo de oxígeno, variables que no dependen únicamente de la maduración y el crecimiento corporal, sino que pueden ser afectadas desde el inicio de la vida por diversos factores de riesgo. Algunos estudios han evidenciado cómo, desde la primera infancia, el sedentarismo y la obesidad en niños generan adaptaciones negativas en el sistema cardiorrespiratorio, provocando aumento en el diámetro auricular izquierdo y en las dimensiones y masa del ventrículo izquierdo, incremento del colesterol total, bajos niveles de lipoproteínas de alta densidad, presión arterial elevada y ahogamiento (De Jonge, 2013).

Tabla 1. Valores normales de indicadores cardiorrespiratorios en el paso de la infancia a la pubertad

EDAD	FRECUENCIA RESPIRATORIA (RESPIRACIONES/ MINUTO)	PRESIÓN SISTÓLICA (MM/HG)	FRECUENCIA CARDIACA (LATIDOS/MINUTO)
De 0 a 1 año	30-40	70-90	110-160
De 1 a 2 años	25-35	80-95	100-150
De 3 a 5 años	25-30	80-100	95-140
De 6 a 12 años	20-25	90-110	80-120

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Moini (2013).

Sistema locomotor

El movimiento adquiere sentido en la formación deportiva cuando se comprende en su dimensión el funcionamiento del aparato locomotor. La locomoción es usualmente asociada al trabajo producido por el conjunto de músculos, tendones, articulaciones, huesos y ligamentos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que para generar la contracción muscular se necesita del papel fundamental realizado por el sistema nervioso. El cerebro es uno de los órganos que más cambios tiene desde que se nace, su tamaño y peso alcanzan casi el tamaño adulto alrededor de los 6 primeros años de vida, edad en la que el cuerpo aún no ha alcanzado la mitad de su desarrollo; favoreciendo entonces a la motricidad, gracias a la cantidad de conexiones neuronales que se realizan (Paris et al., 2018).

La maduración del sistema nervioso juega un papel importante en la inhibición de los reflejos y el paso hacia los primeros movimientos voluntarios, que, aunque toscos, permiten al niño adentrarse en la exploración de su entorno. En ese momento, los engramas de movimientos no se han elaborado, por consiguiente, se habla

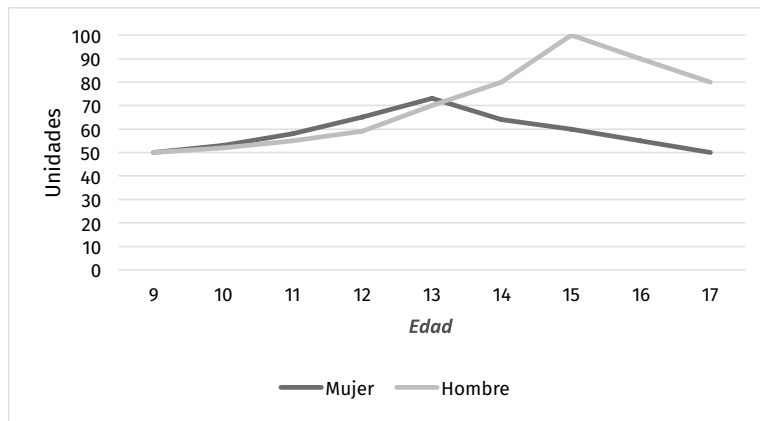
de un sistema de esponja, en el que se empiezan a generar patrones de movimiento a partir de la repetición de estímulos. Esto cobra mayor relevancia entre los 7 y 12 años, edad en la que surge el periodo de mayor capacidad de aprendizaje motor, por lo tanto, el sistema locomotor cobra gran importancia, desde la infancia, en relación a la estimulación de las habilidades fundamentales y la coordinación.

Con respecto al desarrollo del músculo esquelético, hay que tener en cuenta que, desde la infancia hasta la pubertad, hay un aumento en el volumen de la masa magra de hasta 20 veces, aumentando el diámetro y la longitud de cerca de 250 millones de fibras musculares, modificaciones que son dependientes de factores neuronales, mecánicos y hormonales. Durante la infancia, la estimulación motriz favorece, sobre todo, la funcionalidad del músculo, es decir, la coordinación intramuscular e intermuscular, permitiendo una mayor calidad y precisión en los movimientos futuros. Ya en la pubertad, a través del aumento en la segregación de hormonas sexuales, se puede generar un aumento significativo en el componente estructural del tejido magro. La no ejercitación de la musculatura genera atrofia y pérdida en la calidad de activación neuromuscular. Las mujeres, por su acelerado desarrollo sexual, tienden a generar respuestas más rápidas sobre el pico de crecimiento

puberal y el desarrollo estructural de la musculatura, sin embargo, los hombres, una vez inician la pubertad, tienen mayores posibilidades en el aumento de la masa muscular (Figura 5).

Por su parte, el sistema óseo (axial y apendicular) está conformado por matrices orgánicas de tejido fibroso y conectivo. Se reconocen dos categorías de hueso en función de su porosidad: el hueso cortical (compacto), que protege las estructuras vitales, le da soporte a la inserción de tejidos blandos o músculos y favorece la resistencia mecánica durante el movimiento, y el hueso trabecular (esponjoso), ubicado en el canal medular, que cumple funciones metabólicas y de remodelación y está estructurado para soportar cargas (Nurul et al., 2018). En el nacimiento, los huesos tienen un mayor contenido de estructura cartilaginosa y proteínas como el colágeno, lo que los hace menos resistentes a mecanismos de tracción, compresión o contusiones; los huesos se osifican a partir de los centros de osificación, ubicados en mayor parte en el centro de la diáfisis y los discos epifisarios (Calixto, et al., 2013). El proceso de osificación cobra gran importancia en la pubertad, cuando las hormonas sexuales favorecen el proceso osteogénico (Calvo y Pozo, 2011), que vendría a completarse alrededor de los 20 años de edad, dependiendo, de forma parecida al sistema muscular, de factores sexuales, genéticos, ambientales, nutricionales y de actividad física.

Figura 5. Cambios en la masa muscular en chicos y chicas durante la pubertad



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Iglesias (2013).

Recomendaciones generales

La altura del niño y el peso corporal son mediciones que el entrenador debe realizar periódicamente en niños y jóvenes para hacer un control sobre el crecimiento. Estas variables se valoran a través de la altura, en centímetros, y los cambios de peso, expresados en kilogramos. Las valoraciones de estos dos componentes se comparan de forma periódica (bimestral o trimestral), lo que debería generar entre cuatro y seis controles al año y, por lo tanto, permitir conocer el ritmo de crecimiento, de esta forma se pueden prevenir lesiones en periodos de crecimiento acelerado, en los que los niños suelen presentar mayores dolores y riesgos de afectación en las articulaciones, a causa de la actividad física excesiva o de alto impacto. También, permite estimar la entrada o salida de las fases de crecimiento, como la consecución del pico de crecimiento puberal. Otra herramienta de utilidad es la comparación del crecimiento del niño con las curvas de crecimiento estandarizada para su tipo de población, lo que permite identificar los percentiles de crecimiento. Es importante revisar los protocolos y la calibración de la balanza de peso para tomar las medidas de forma correcta.

Con respecto a la edad biológica, los marcadores sexuales o de desarrollo osteomuscular facilitan las decisiones para el entrenamiento en la población infanto-juvenil, ya que a través de exámenes o valoraciones médicas como carpogramas, niveles de testosterona, biopsias musculares, historias clínicas o estadios de Tanner (1962) se pueden establecer los ritmos de maduración, importantes en la estimulación individualizada del entrenamiento, puesto que niños de una misma edad cronológica podrían tener edades biológicas diferentes, lo que implica la posibilidad de que la asimilación de las cargas de entrenamiento se vea afectada según el desarrollo orgánico de cada uno.

Se recomienda, en todo caso, profundizar en el estudio de los sistemas aquí presentes y tener en cuenta que el crecimiento, la maduración y el desarrollo deben considerarse

en la toma de decisiones del proceso de entrenamiento deportivo en niños y jóvenes. No deben copiarse métodos, ejercicios o cargas de entrenamiento de los adultos, sino que se debe incentivar la comprensión de las características y necesidades de cada niño o joven. El desarrollo físico (coordinativo y condicional) tendrá que seguir un camino que facilite su cumplimiento, partiendo de lo fácil a lo complejo, de lo general a lo específico, sin olvidar que los niños no son adultos en miniatura. Los contenidos asociados al entrenamiento en niños y jóvenes se desarrollan en los siguientes capítulos.

Conclusiones

Los seres humanos estamos sujetos a cambios biológicos. Las principales diferencias en cuanto al crecimiento, la maduración y el desarrollo se resumen a continuación:

- Niños del mismo sexo pueden tener edades cronológicas iguales y edades biológicas diferentes, lo que implica cambios en el tamaño corporal en relación con sus pares;

por ejemplo, dos niños de 7 años pueden tener notables diferencias de estatura, peso y maduración ósea.

- Las niñas entran al pico de crecimiento y alcanzan su estatura final y su madurez física antes que los niños.
- El crecimiento no se da de forma lineal en todo el organismo, los sistemas, órganos y tejidos tienen ritmos de desarrollo diferentes.
- El cerebro es un órgano de desarrollo precoz, favoreciendo la maduración del sistema nervioso, el cual beneficia la coordinación motriz y la creación de programas neuromusculares que influyen altamente en la funcionalidad del músculo.
- Las respuestas generadas por hormonas sexuales favorecen, a partir de la pubertad, el desarrollo estructural de la musculatura.

El factor socioafectivo en la iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva

En este capítulo se identifican los factores sociales que inciden en los intereses y motivaciones del deportista en formación. Se busca que el entrenador entienda los roles que desempeñan diversos actores dentro del proceso, con el fin de que se establezcan las rutas adecuadas para una comunicación asertiva y un buen direccionamiento de la carrera deportiva, evitando el abandono.

Objetivo

19

Reconocer el componente social y emocional durante el proceso de iniciación y formación deportiva, con el fin de favorecer su estructura volitiva para el proceso de entrenamiento.

Instrucciones

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que trata el presente capítulo, para que, así, puedan conseguirse las siguientes metas:

- ▶ Identificar los actores sociales y su repercusión sobre el buen desempeño deportivo durante la iniciación y formación deportiva.
- ▶ Entender la evolución de las motivaciones y la perspectiva vital en la niñez y la juventud frente a la participación deportiva.

Actores sociales de la formación deportiva

El modelo de participación deportiva descrito por Côté (1999) indica que las tres trayectorias sobre las cuales los deportistas jóvenes evolucionan son la participación en el deporte recreativo a través del muestreo deportivo, la participación en la élite

del rendimiento con una inmersión previa en el muestreo deportivo (6 a 12 años) y la participación en la élite del rendimiento deportivo a partir de la especialización temprana.

El contexto social que envuelve el camino de participación deportiva llevado por los niños y jóvenes inmersos en programas deportivos reúne diferentes actores, entre los que se destacan el deportista, su familia y el entrenador (Côté, 1999; Holt y Neely, 2011).

Familia

Es importante reconocer que la estructura familiar actual se ha reformado, autores como Güemes et al. (2017) señalan que hoy en día las personas viven más, tienen menos hijos (en caso de que los tengan, lo hacen de forma más tardía), la madre se ha incorporado al trabajo, los padres son más permisivos, se han aumentado las separaciones y han aparecido nuevas formas familiares diferentes a las familias tradicionales constituidas por padre, madre y hermanos.

Las participaciones del deportista y de la familia, especialmente la de los padres, cambian a medida que el deportista crece. En los primeros años, los padres de familia son los principales responsables de la iniciación deportiva de sus hijos, ya que los niños, al ser dependientes de sus padres, requieren de su acompañamiento, patrocinio y apoyo emocional, permitiendo, justamente, que el niño encuentre el gusto por la práctica deportiva (Côté et al., 2003). Además, son los padres quienes suelen decidir en la niñez por sus hijos, eligiendo el

deporte, el club o la escuela deportiva, los horarios que le convienen para las prácticas y la indumentaria con la que el niño practicará e, incluso, dando orientaciones técnico-tácticas que son cumplidas en alto grado por los niños que inician el proceso deportivo. Cuando un niño llega a una entidad deportiva, nace el trinomio entre la familia, la entidad deportiva y el deportista, figura que requiere de una comunicación acertada para encaminar un proceso favorable en el desarrollo integral del pequeño debutante.

Los padres pueden generar beneficios o perjuicios en el desempeño del joven deportista. Las familias que brindan motivación, reconocimiento y apoyo anímico (tangibles o informativos) probablemente generan un impacto positivo en las experiencias deportivas, el disfrute, el potencial y la permanencia del deportista (Ross et al., 2015; Knight et al., 2016). Por el contrario, los padres que generan altos niveles de expectativa y presión y que critican a menudo el juego, al entrenador o a los coequiperos suelen incrementar los niveles de estrés, el miedo a fallar, la baja autoestima, la pérdida de la motivación y, posteriormente, el abandono (Gould et al., 2006; Ross et al., 2015). Algunos de estos casos están asociados a factores como las ambiciones propias de los padres, el reflejo de alcanzar aquello que ellos no pudieron lograr en el deporte o el desconocimiento sobre el proceso de entrenamiento deportivo (Dorsch et al., 2009; Brummelman et al., 2013).

El modelo de participación de los padres en el proceso deportivo planteado por Fredricks y Eccles (1998) propone

una influencia parental enfocada en la interpretación de la experiencia deportiva (respuestas afectivas y autoconcepto) y en los comportamientos del padre; en la que se le debería proveer a los hijos mensajes asertivos sobre la importancia de participar en el proceso deportivo, reconociendo las probabilidades que tienen para tener éxito en un dominio específico, evitando un refuerzo negativo o positivo excesivo con relación al potencial de su hijo y favoreciendo una retroalimentación consecuente que le permita al deportista ser consciente de su desempeño y sus posibilidades de alcanzar objetivos concretos, lo que contribuye al goce e interés del hijo por seguir esforzándose. Además, se ha evidenciado que padres que son físicamente activos pueden tener un mejor impacto sobre la comunicación y motivación que transmiten a sus hijos (Fredricks y Eccles, 2003).

Para los deportistas que avanzan a la etapa de profundización o conexión en el proceso de formación deportiva, el nivel de exigencia aumenta. Si el deportista desea evolucionar en su carrera deportiva, deberá encontrar estructuras deportivas sofisticadas que le permitan, por medio del entrenamiento integral y la promoción de talentos, potenciar sus capacidades y competir a un nivel significativo, compatible con el alto rendimiento. Allí, el rol activo de los padres disminuye. En primer lugar, por el grado de conocimiento, experiencia y consciencia en la preparación que los deportistas tienen, gracias a los años de preparación en la iniciación y la base; llevándolos a entender y afrontar de forma más tolerante las críticas o la presión generada por sus padres. En

segundo lugar, por las normativas de las estructuras deportivas a ese nivel, las cuales llevan a que los familiares cumplan un rol exclusivo de apoyo emocional, limitando así las orientaciones técnico-tácticas o de protección de estos dentro del escenario deportivo; sin embargo, otros actores cobran relevancia en la permanencia deportiva y los sueños que se trazan los deportistas jóvenes en estas etapas con el fin de conseguir grandes logros o pertenecer a la élite deportiva.

Entrenador y entidad deportiva

Así como los padres influyen de forma significativa en la iniciación deportiva y la permanencia del deportista en el proceso, es el entrenador quien garantiza la determinación del joven en pro de que este persista en el deporte en el que se desempeña y se trace grandes metas deportivas y personales (Baxter y Maffulli, 2003). Este factor se evidencia, sobre todo, en la adolescencia: invertir más tiempo en el entrenamiento, la maduración de la estructura cognitiva y una mayor independencia en la toma de decisiones generan un gran valor en la relación deportista-entrenador.

La expectativa de éxito, construida a partir de la autopercepción del deportista y del autorreconocimiento de sus habilidades a la hora de competir a un buen nivel, es uno de los factores asociados a la motivación del joven para continuar esforzándose (Fredricks y Eccles, 2003). Por lo tanto, el entrenador deberá saber interpretar en qué competencias deberá orientar la participación del deportista, permitiéndole evolucionar de forma

progresiva hacia el más alto nivel posible y garantizando un proyecto con objetivos realistas y consecuentes (Côté y Fraser, 2007; Vella et al., 2011).

Es importante que el entrenador realice una frecuente retroalimentación del desempeño del deportista y un constante refuerzo positivo ante el error y fortalezca la motivación, estos factores se relacionan positivamente con las actitudes y la autoestima en los atletas jóvenes (Narwal, 2014). Los entrenadores que tienen métodos claros para promover la confianza, el carácter y la conexión con los jóvenes deportistas priorizan el conocimiento de sus deportistas y el desarrollo personal, antes que en los resultados deportivos (Holt y Neely, 2011). Los problemas de comunicación y la ausencia de reconocimiento están asociados a una relación pobre, que puede desencadenar falta de honestidad, irrespeto, poco afecto entre las partes, desmotivación, bajos resultados deportivos y abandono.

Implementar estrategias para fomentar habilidades de vida que les sean útiles dentro y fuera del contexto deportivo pueden resultar eficaces en la preparación (Holt et al., 2008). Por ejemplo, las actividades de cohesión de equipo o de fortalecimiento de habilidades específicas en lugares que no son habituales en la práctica deportiva, pero que generan placer, relajación o retos, fortalecen eslabones que no siempre se ven en el campo y, por el hecho de salir de la monotonía, generan un impacto muy positivo.

Otro aspecto que afianza la relación entrenador-deportista-familia es el

rol profesional del formador deportivo en campo. Teniendo en cuenta que dirigir un proceso de entrenamiento involucra elementos que deben generar credibilidad, progreso y satisfacción por el trabajo que se lleva a cabo, los siguiente elementos son, también, responsabilidades del entrenador: la puntualidad en el inicio de entrenamientos o la llegada a las competencias, la seguridad del entorno en que se entrena, un vestuario apropiado, la organización del espacio y el buen uso de materiales, la claridad en las explicaciones y demostraciones, el rol pedagógico (cuestionar, corregir, valorizar, orientar y hacer cumplir las normas), la dinámica y objetividad de las tareas motrices y la planificación y programación del entrenamiento.

Con relación a la entidad deportiva, se requiere que la estructura y las directivas de esta tengan políticas deportivas claras y transparentes, es decir, que la organización interna y externa vayan de la mano con la misión y visión propuestas. De esta forma, los deportistas, padres y entrenadores sabrán el camino del proceso de formación, lo que procura por la permanencia del deportista, favorece la estabilidad emocional y las expectativas que se tienen alrededor del deporte y mitiga problemáticas sociales basadas en la falta de claridad y consecución de logros tangibles. En los procesos deportivos orientados a conseguir altos logros, se debe tener en cuenta una cierta cantidad de factores que influyen en el alcance de metas, ya que, dependiendo del deporte y del país, las posibilidades de consecución pueden estar limitadas a márgenes muy bajos. Por esto mismo, se debe procurar por una formación integral

que favorezca el desarrollo social; para tal fin, las estructuras deportivas deben ser más sofisticadas y apoyarse de equipos de trabajo que incluyan profesionales de otras áreas como la medicina, la fisioterapia, la psicología, la nutrición, el marketing, entre otras.

Motivación y perspectiva vital

Aunque la familia, el entrenador y la entidad deportiva juegan un rol muy importante en la permanencia del deportista en el proceso deportivo, no son los únicos factores que influyen en el éxito del proceso. Dentro de las razones por las cuales los deportistas jóvenes no continúan con las prácticas deportivas se encuentran la falta de tiempo por obligaciones académicas, la pérdida del interés, la falta de diversión, las lesiones, la falta de capacidad o de rendimiento, la pérdida de confianza y la falta de motivación por parte del entrenador; por el contrario, razones que favorecen la permanencia en el proceso deportivo son divertirse, ganar, tener habilidad, mantenerse en forma, tener reconocimiento y ser parte de un equipo (Rusell, 2014).

Los cambios en la perspectiva de vida y en la adquisición de objetivos psicosociales van cambiando según el crecimiento del niño (Tabla 2). Estos cambios influyen en el interés y la focalización del joven deportista en la participación deportiva. Es necesario encontrar herramientas que permitan obtener información sobre la asimilación de los cambios que transcurren de la niñez a la adolescencia de forma periódica –de acuerdo con las motivaciones del deportista–, llevar los reportes de asistencia y desempeño de cada sesión y dialogar de forma frecuente con el deportista para conocer más a fondo su estado de placer.

Tabla 2. Adquisición de objetivos psicosociales durante la infancia y juventud

	NIÑEZ	PUBESCENCIA	ADOLESCENCIA
Independencia	(- - -) Alta dependencia, protección y obediencia.	(- - +) Conflicto con los padres y aumento de los intereses propios.	(- +) Juicios en la aceptación de consejos y valores paternos, en duda de aceptación, y mayor responsabilidad social.
Imagen corporal	(- - +) Progresiva preocupación por el cuerpo: ¿soy normal?	(+) Interés por ser atractivo, inseguridad en los cambios y comparación.	(+ +) Aceptación de cambios y mayor interés en el autocuidado.
Amigos	(- - +) Sentimientos de ternura, miedos y sentimientos sexuales.	(- +) Integración a un grupo de amigos, conformidad de reglas y separación familiar.	(+ +) Aumento de relaciones íntimas, menor importancia del grupo y mayor selección.

	NIÑEZ	PUBESCENCIA	ADOLESCENCIA
Identidad	(- - +) Capacidad cognitiva en desarrollo, objetivos idealistas y fantasías.	(+) Capacidad intelectual en desarrollo, notoriedad de sus limitaciones, conductas de riesgo y omnipotencia.	(+ +) Mayores valores morales, religiosos y sexuales, pensamiento abstracto establecido y conductas de riesgo.

Fuente: Elaboración propia a partir de Güemes et al. (2017).

Recomendaciones generales

Es esencial conocer qué motiva a la familia a llevar al niño a iniciar la práctica deportiva, ya que esto le permite a la entidad deportiva conocer cuáles son los intereses de la familia al invertir recursos en la formación deportiva del niño. Se deberá, de forma asertiva, abordar a la familia, guiándola en la comprensión del camino de la carrera deportiva, sin crear falsas expectativas, teniendo en cuenta que los procesos de iniciación deportiva están enfocados en el disfrute, el descubrimiento general del deporte y la formación en valores. Unas familias se interesarán en que el niño adquiera hábitos saludables de vida o desearán que el deporte sea una forma de alejar al niño de situaciones sociales de vulnerabilidad, mientras que otras pensarán en el aprovechamiento del tiempo libre o en que su hijo sea un deportista de alto rendimiento, entre muchas otras motivaciones. Sin importar la razón que incentiva a las familias a que su hijo inicie un proceso de formación deportiva, se deberá explicar con claridad la misión y la visión por parte de la entidad deportiva. Sin distinción de la finalidad de la entidad deportiva, los programas de formación deberán velar por la formación integral y humanística a través del deporte, promoviendo el desarrollo social. De igual forma, se deben dar a conocer los deberes y los derechos de los distintos involucrados y el conducto regular de comunicación, para que, así, los padres de familia conozcan su rol y a quién y en qué momento dirigirse en caso de inquietudes o comentarios. De esta forma, hay claridad sobre las funciones y los distintos responsables de la formación. Así, la comunicación asertiva se convierte en una clave para el éxito del proceso.

Con respecto a la interacción entre el entrenador y los deportistas, se puede afirmar que forjar líderes puede tener un impacto positivo en la relación de este binomio. Se deberán valorar factores de la conducta motriz asociados al buen comportamiento, la cooperación, la experiencia, la disposición, el buen desempeño, el respeto y la disciplina, entre otras cualidades que el entrenador considere importantes, con el fin de nombrar algunos líderes dentro del grupo de deportistas que conforman una categoría o equipo de trabajo. Si estas personas tienen un buen impacto sobre el ambiente de grupo, se fortalece la voluntad de trabajo colectiva; esto aplica incluso para deportes individuales, en los cuales, a pesar de que se compite de forma individual, normalmente se entrena en grupo.

En cuanto a la entidad deportiva, la misma podrá tener un mejor servicio si cuenta con un comité deportivo conformado por profesionales en la cultura física, el deporte y la recreación y áreas afines, quienes diseñarán y liderarán la política deportiva de la entidad, es decir, quienes contribuirán a la organización de las etapas y categorías poblacionales con base en las características requeridas para dar cumplimiento a la misión y visión de la entidad; a la fijación de los determinantes y contenidos de entrenamiento que se abarcarán de forma secuencial en cada una de las etapas y categorías deportivas; al plan de participación en competencias o festivales como herramienta de proyección a la consecución de metas; a los protocolos de identificación, desarrollo, selección o promoción de talentos deportivos; a los acompañamientos que fortalezcan la consecución del rol de entrenador, el rol de la familia y el rol del deportista; a la lista de implementos y materiales requeridos para el entrenamiento; a la distribución de espacios para la ejecución de las sesiones de clase y a la participación en las pruebas de campos o conocimientos específicos para la selección de entrenadores.

Una entidad deportiva con una infraestructura sofisticada y con un amplio staff deportivo favorece al desarrollo integral de los deportistas; con miras a la fijación de objetivos y a la promoción de talentos hacia altos logros. Es indispensable disponer de dicha estructura, de lo contrario, se recomienda hacer alianzas con entidades que permitan al deportista evolucionar según sus necesidades.

Para comprender el conjunto total de actores que influyen en la formación deportiva, se debe profundizar en los actores secundarios. Teniendo en cuenta que este manual habla sobre el rol activo que tienen los actores principales, y dependiendo de la finalidad deportiva, podrán aparecer nuevas figuras, principales o secundarias. Por lo tanto, se aconseja caracterizar la participación de personas que puedan influir en el proceso, por ejemplo, cazatalentos, representantes, patrocinadores, medios de comunicación, barras, jueces, amigos, colegio, etc. Se debe, entonces, identificar la contribución y los riesgos que se derivan de cada figura en el deportista y la forma cómo debe darse la interacción entre un actor secundario y el trinomio del contexto social familia-entidad deportiva-deportista.

Conclusiones

- Los actores principales en la formación deportiva son la familia, la entidad deportiva y el deportista.
- La familia cumple un papel trascendental durante la formación deportiva. Aunque en los inicios su actividad es mayor, la participación de los padres cobra sentido en el apoyo emocional, el patrocinio y el acompañamiento del deportista, procurando que este permanezca en el programa deportivo a pesar de los factores externos que pueden motivar una deserción con el paso del tiempo.

- Los padres y los entrenadores que generan refuerzos positivos y retroalimentan de forma objetiva y continua el proceso, con base en las expectativas y posibilidades de los deportistas, favorecen la voluntad y el deseo de autosuperación por parte del deportista.
- Las competencias profesionales del entrenador generan la confianza y la motivación de la familia y el deportista en el proceso deportivo.
- La entidad deportiva tiene la responsabilidad de informar la misión y la visión del programa formativo que se desarrolla con los niños y jóvenes, así como de orientar a la familia sobre la secuencialidad del entrenamiento y de las competiciones, sin crear falsas expectativas en el proceso, reconociendo que la cifra de deportistas que llegan a los altos logros por veces es muy baja y que son varios los factores que intervienen en su consecución, no basta con el talento innato.

La planificación del entrenamiento en la iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva

Este capítulo integra elementos que le permitirán al estudiante reflexionar sobre el proceso de planificación y programación del entrenamiento en la iniciación y la formación deportiva, empleando propuestas didácticas y pedagógicas orientadas al desarrollo integral del deportista. Se describen elementos teóricos de base del entrenamiento deportivo, con el objetivo de enriquecer conceptualmente al estudiante.

27

Objetivo

Interpretar el proceso de entrenamiento en la iniciación y formación deportiva, facilitando la comprensión de la planificación y la programación (según la finalidad deportiva) y la etapa deportiva en la que se aplica.

Instrucciones

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que trata el presente capítulo, para, de esta forma, lograr los siguientes objetivos:

- ▶ Identificar los elementos que componen el proceso de planificación en el deporte formativo.
- ▶ Entender la interacción entre el programa de formación, las etapas deportivas y los componentes del estímulo del entrenamiento.
- ▶ Orientar el diseño, la organización y el control de los planes de entrenamiento enfocados en el mejoramiento de la conducta motriz en niños y jóvenes.

Planificación plurianual

En el deporte infantil y juvenil el plan de entrenamiento se realiza a partir de una estructura configurada a largo plazo, la cual cohesiona cada uno de los años de preparación, asegurando el desarrollo de todos los contenidos requeridos por la disciplina deportiva, una vez se han organizado bajo una directriz de trabajo por categorías y etapas (Weineck, 2005, p, 40).

Los programas de entrenamiento deportivo en la infancia y juventud se orientan a la formación integral del ser humano, bajo esta mirada, las teorías estructuralistas cobran gran importancia en la comprensión del ser vivo y su relación de intervención con el medio y consigo mismo. Seirul lo Vargas (2015) destaca el papel significativo y activo de la conducta motriz a partir de la vinculación de estructuras técnico-coordinativas, condicionales, socio-afectivas, cognoscitivas y emotivo-volitivas dentro de las formas de actuación y comportamientos generados en las prácticas motrices.

Así, la configuración de la planificación a largo plazo se convierte en un camino de progreso gradual y sistemático que permite avanzar desde la formación básica hacia la profundización, la conexión y los altos logros. Dependiendo de las características del deporte, las edades en las que se recomienda desarrollar la especialización deportiva varía. Aquellos deportes con alta exigencia a nivel técnico-coordinativa como el patinaje artístico, la gimnasia de aparatos, la natación o el tenis requieren de una especialización en edades más tempranas, justamente, frente a otros deportes en los que se prioriza la exigencia condicional (Tabla 3).

28

Tabla 3. Etapas deportivas en diferentes modalidades con orientación a los altos logros

TIPO DE MODALIDAD	COMPONENTE COORDINATIVO-TÉCNICO (GIMNASIA)	COMPONENTE FUERZA RÁPIDA VELOCIDAD (CARRERAS DE CORTA DISTANCIA)	COMPONENTE DE RESISTENCIA (REMO)	NATACIÓN
EDAD DE INICIO DEL ENTRENAMIENTO	Entre 5 y 7 años	Entre 8 y 10 años	Entre 10 y 12 años	6 años aproximadamente
EDAD DE ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO	10 años aproximadamente	13 y 14 años aproximadamente	14 años aproximadamente	9 años aproximadamente
ENTRENAMIENTO DE ALTOS LOGROS	Entre 13 y 15 años (mujeres)	18 años aproximadamente	18 años aproximadamente	14 años aproximadamente

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Weineck (2005).

Los contenidos de entrenamiento (temáticas del entrenamiento) surgen de la comprensión integral del joven deportista en formación, enmarcando la necesidad de entrenamiento en diferentes estructuras que determinan el rendimiento deportivo, como la técnico-coordinativa, la cognitiva, la emotivo-volitiva, la condicional, la creativo-expresiva y socioafectiva (Goodway y Robinson, 2015), y considerando que las acciones motrices del deporte se desarrollan en situaciones motrices específicas generadas a partir de la integración de dimensiones afectivas, cognitivas y motrices, en interacción con la lógica interna y externa del deporte. Así, cobra sentido el hecho de favorecer, sobre todo, la conducta motriz (Gómez, 2012). Pues, de esta forma, los contenidos del entrenamiento logran encadenarse sobre una conducta motriz esperada, sin aislar las estructuras al momento de realizar el entrenamiento. Por ejemplo, un joven que se prepara para ser futbolista deberá desarrollar una estructura técnico-coordinativa significativa, en la que, además de necesitar altos niveles de agilidad para disponer del balón mediante la conducción, los dribles, los frenos, las aceleraciones y los cambios de dirección, será necesario aplicar confianza, asertividad decisional (según la situación requerida), potencia (principalmente en los desplazamientos) y resistencia durante el tiempo total de juego.

Al momento de plantear los contenidos de entrenamiento en un plan plurianual, deberá considerarse la transversalidad de las estructuras y las posibles formas en que cada una de ellas puede afectar a las demás (Tabla 4).

Tabla 4. Ejemplo de organización de contenidos del entrenamiento en el baloncesto orientados a la mejora de la conducta motriz

ESTRUCTURA TÉCNICO-COORDINATIVA	ESTRUCTURA COGNITIVA	ESTRUCTURA EMOTIVO-VOLITIVA	ESTRUCTURA CONDICIONAL	ESTRUCTURA SOCIO-AFECTIVA
Ataque	Ataque	Ataque	Ataque	Ataque
Estructura rítmica de dribles: doble cambio de bola en manos por debajo de las piernas con aceleración hacia el aro.	Lectura motriz del espacio, tiempo y cualidades del rival para driblar con doble cambio de manos por debajo de las piernas. Interpretar si salir por dentro o por fuera.	Convicción del deportista para resolver situaciones de 1 contra 1 a través del doble cambio de manos por debajo de las piernas ante diferentes tipos de rival.	Velocidad gestual y de desplazamiento acíclico para la realización del doble cambio de manos por debajo de las piernas.	Motivación del equipo y reconocimiento del entrenador en el logro de la conducta motriz o incentivación a la repetición ante el fallo.

Fuente: Elaboración propia.

Lograr fijar los contenidos y objetivos de entrenamiento para cada uno de los años deportivos en un orden progresivo (yendo de lo más fácil a lo más complejo) y

secuencial (considerando lo realizado en los años anteriores y posteriores en el proceso de formación) permitirá tener una directriz de organización óptima, en la cual se avanzará conforme los deportistas vayan entendiendo y aplicando las situaciones reales deportivas y los elementos entrenados. De esta forma se garantiza que aquello que se entrena tiene un efecto positivo sobre el rendimiento del deportista y que los entrenadores siguen una línea en la que el deportista descubre con el paso del tiempo nuevos contenidos. Es fundamental tener en cuenta la frecuencia de entrenamientos (número de sesiones por semana) y la duración (tiempo de durabilidad en unidad de tiempo, minutos), para saber el tiempo de preparación con el que se cuenta, de esta forma se podrá establecer la cantidad de metas y contenidos idóneos de entrenamientos de cada una de las fases de entrenamiento.

Con respecto al ejemplo de organización de la estructura de planificación (Tabla 5), es importante señalar que se podrán ubicar menos o más metas dentro de un mesociclo, en la medida en que se comprenda la relación entre la unidad de tiempo, la finalidad del programa y el tipo de población, es decir, un grupo de deportistas con una mayor cantidad de estímulos de práctica por semana y destrezas más consolidadas en el deporte con relación a sus congéneres en términos de edad biológica. Sin embargo, hay que considerar que la calidad de la configuración del programa prima por encima del volumen de la práctica, sobre todo, cuando está no va bien encaminada en la planificación y ejecución. Se deben reconocer, entonces, las características de maduración de los niños y se debe consolidar un programa que le brinde al deportista, en el tiempo efectivo de trabajo, las bases de avanzar en las etapas de la carrera deportiva, ya que un programa que se exceda en horas de práctica puede causar un desgaste psicofísico que lleve a un abandono precoz.

Cabe aclarar que, aunque se prioricen contenidos orientados a una dimensión (por ejemplo, el ataque), dentro del mismo pueden aparecer componentes de otras dimensiones (de la defensa, por ejemplo) y un sinnúmero de elementos técnicos, cognitivos o mentales. Es por ello que la configuración hecha por parte del entrenador a partir de las tareas motrices o de sus condicionantes permitirá cerrar o abrir la cantidad de posibilidades, para que, así, otros contenidos se realicen. Esto no debe limitar las tareas, sino centralizar los focos de atención y retroalimentación del entrenador de base en la formación de niños. Asimismo, esto no restringirá el hecho de que se lleven a cabo tareas con otros fines, como las del mejoramiento de la técnica de carrera (por citar una), ya que esta podría estar involucrada dentro de las metas del mesociclo, o no, pasando a un segundo plano (ejercicios auxiliares) y teniendo una consideración usual o secundaria dentro de las sesiones.

Como el objetivo de la periodización del entrenamiento en la formación de base está enfocado en el desarrollo integral, la adquisición de valores y el gusto por el deporte, diseñar una estructura de trabajo a partir de mesociclos es una buena opción. Un mesociclo es el conjunto de tres a seis microciclos, siendo los más habitual cuatro microciclos (Turner, 2011), ya que en este periodo de tiempo se pueden introducir,

Tabla 5. Estructura organizativa para un equipo de fútbol en categorías infantiles de alta pericia

NÚMERO DE MESOCICLO Y METAS	NÚMERO DE SEMANA TIPO DE MICROCILO	TÉCNICO-COORDINATIVO	COGNITIVO	FÍSICO CONDICIONAL	SOCIO-AFECTIVO	EMOTIVO-VOLITIVO
Metas del mesociclo 3: a) Resolución de situaciones de ataque en superioridad en búsqueda del jugador libre.	Semana 12: introductorio	Diferenciación de los pases con ventaja o aplicación de dribles para finalizar a gol.	Enfrentar situaciones de 1 contra 1, 2 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 2 o 3 contra 3 en zona de finalización.	Favorecer la velocidad de reacción visual y acústica y la velocidad de desplazamiento acíclico.	Generar confianza en cada uno de los compañeros y favorecer la participación a partir de la formación de diferentes parejas o tríos de ataque.	Generar el gusto por filtrar pases de ventaja y marcar goles.
b) Resolución de situaciones de ataque en igualdad numérica con el fin de generar desmarques o enfrentar duelos.						
c) Generar gusto y deseo de gol.	Semana 13: desarrollador	Diferenciación de los pases de apoyo y con ventaja para crear situaciones de gol.	Generar situaciones de ataque desde la zona de creación partiendo de 4 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 3, 5 contra 4 y 5 contra 5.	Favorecer la fuerza rápida de arranque y frenado.	Tolerancia ante el fallo y motivación interpersonal hacia el jugador que falla.	Potenciar el deseo de disponer del balón, desmarcarse y anotar gol.
	Semana 14: estabilizador	Diferenciación en el inicio del ataque, la progresión y la finalización a gol.	Iniciar el ataque desde la zona de inicio (saque de meta) en situaciones de 7 contra 5, 7 contra 6 y 7 contra 7.	Favorecer la potencia aeróbica y agilidad.	Fortalecer la comunicación de equipo y proponer praxemas y gestemas para generar el juego combinativo.	Incentivar al niño al gusto por el juego combinativo, permitiéndole explorar diferentes posiciones en el ataque.
	Semana 15: control	Ajustes, tareas orientadas al repaso semanal, festival, retroalimentación, juegos libres y test. Revisar si el objetivo del mesociclo fue alcanzado.				

Fuente: Elaboración propia.

desarrollar, estabilizar y evaluar los aprendizajes de niños que entrenan continuamente (tres o más estímulos por semana). Para grupos poblacionales con menos de tres estímulos por semana podrían llevarse a cabo más microciclos de introducción, desarrollo o estabilización, previos a las semanas de evaluación, con el fin de consolidar los contenidos. En etapas deportivas superiores, como la especialización de profundización o de conexión, la estructura de organización de metas se puede ajustar al periodo de tiempo a convenir, ya que las exigencias en términos de competición aumentan. Un caso que ejemplifica esto es el de las competencias que requieren desplazamientos entre regiones del país a lo largo del año, en este escenario, la fijación de metas se adaptará al calendario competitivo. Hay que tener en cuenta que cada deporte es una esfera con características particulares y que algunos de ellos pueden tener calendarios monocíclicos (una sola competencia define el formato de planificación en un macrociclo o temporada), bicíclicos (dos competencias), tricíclicos (tres competencias) o multicíclicos (más de tres competencias).

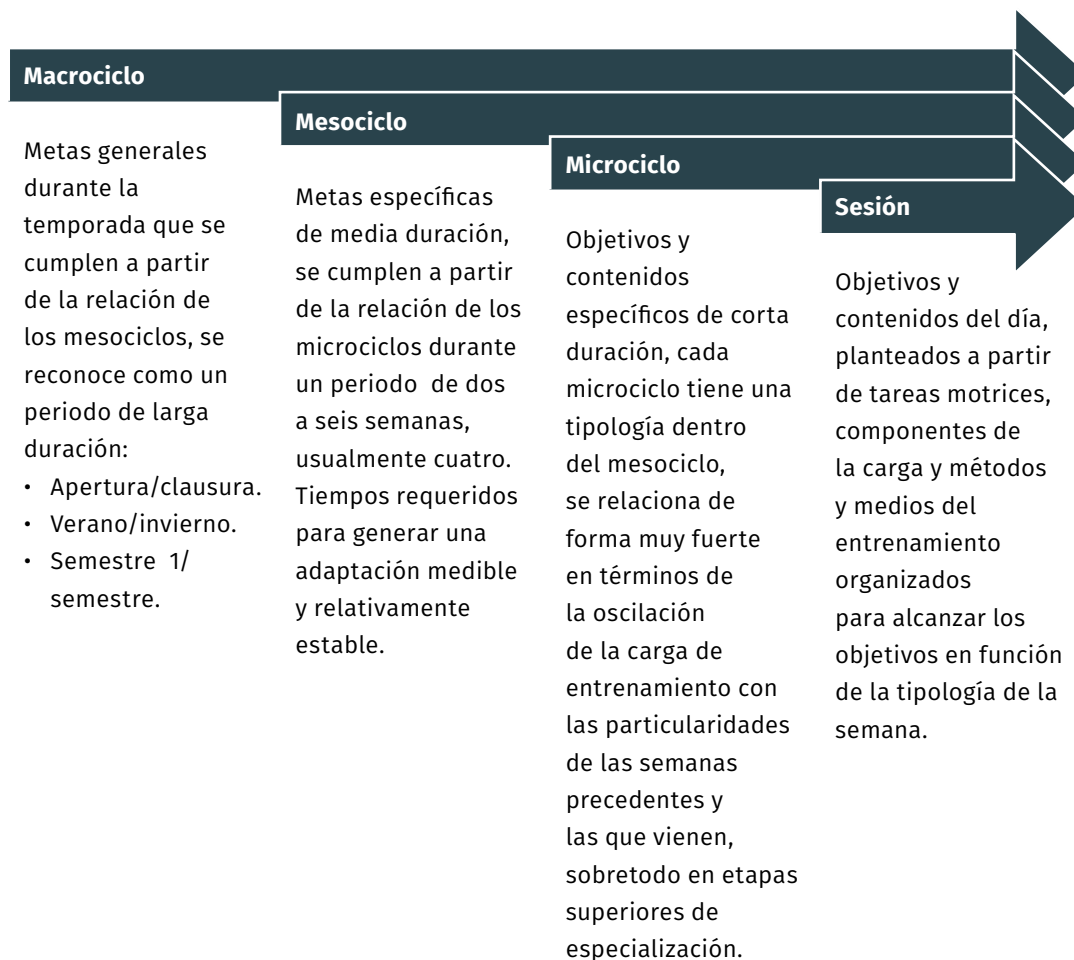
Los microciclos son unidades que establecen objetivos específicos de una a dos semanas de entrenamiento, siendo más común los 7 días (Turner, 2011), en cada microciclo surgen objetivos concretos que le dan sentido al plan de entrenamiento y que interactúan con los ciclos macro. Se distinguen diferentes tipos de microciclo: introductorio, desarrollador, estabilizador, de control, de choque, taper o pico, competitivo, de mantenimiento y restaurativo (Balyi

et al., 2013). Los primeros cuatro tipos de microciclo son los que se deberían emplear en la iniciación y la base, teniendo en cuenta que la competencia no es el fin del proceso formativo; mientras que, en la profundización y conexión, ayudarse de todos los microciclos permite dar más sentido a la alternancia y la periodización de la carga de entrenamiento.

Una vez entendida la propuesta de fijación de metas y de contenidos de entrenamiento, la planificación cobrará sentido con la programación de la sesión de clase, en la que aparecerán las tareas motrices, compuestas por el conjunto de actividades que se llevan a cabo durante la sesión. Dentro de las tareas motrices aparecen varios elementos esenciales, como los métodos de entrenamiento, es decir, los mecanismos de acción organizativa (orden y forma de desarrollar las tareas) y de dirección (métodos de enseñanza y transmisión de los contenidos), con los cuales se lleva a cabo la práctica deportiva. Así mismo, los medios de entrenamiento hacen referencia a los instrumentos y medidas con los que se desarrolla la estrategia pedagógica (Weineck, 2005). Estos se pueden distinguir en medios organizativos (instalación o campo de entrenamiento), materiales (discos, balones, petos, etc.) e informativos (descripción verbal, uso de imágenes, posiciones de ayuda, etc.). Por último, se encuentran los componentes de la carga de entrenamiento, que se entienden como elementos que alteran y regulan la homeostasis con el fin de mejorar el estado funcional del deportista (Weineck, 2005), dentro de dichos componentes se encuentran la frecuencia, el volumen, la

duración, la densidad y la intensidad. Ahora, miremos los componentes temporales para la organización del plan de entrenamiento (Figura 6).

Figura 6. Componentes temporales para la organización del plan de entrenamiento



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Naclerio et al. (2013).

Cuando el entrenador fija los componentes de la carga dentro del plan de entrenamiento, se habla de la carga externa; mientras que al comportamiento ocasionado por la dosificación externa de la carga a nivel interno del organismo del deportista (fisiológico, bioquímico) se le denomina carga interna (Fundação Vale y Unesco, 2013).

En cuanto a la intensidad, se puede decir que esta medida cualitativa corresponde al nivel de esfuerzo para desarrollar una o varias acciones motrices, su aplicación puede ser muy variada y depende de la unidad de control que se considere (Smith, 2003). El volumen corresponderá a la cantidad de trabajo realizado en una unidad de trabajo con relación a la duración o número de estímulos generados (Fundação Vale y Unesco 2013), se puede distinguir el volumen con relación a la sesión, microciclo, mesociclo, fase, periodo o macrociclo, según la sumatoria de las variables contempladas para la

realización del programa (cantidad de distancia recorrida, de peso levantado, de ejercicios realizados, de tiempo de trabajo, etc.). Por último, es importante hablar de la relación temporal entre las fases de trabajo y de recuperación dentro de la tarea motriz y bloques de la sesión, este componente es conocido como la densidad de la carga (Weineck, 2005). La carga de entrenamiento surge entonces de las relaciones de los componentes de carga, duración, intensidad, volumen, densidad y frecuencia.

Recomendaciones

Los entrenadores inmersos en la formación deportiva gozarán de un marco de trabajo conciso cuando los contenidos se planifiquen en estructuras parciales a lo largo de los años y estén encaminados a la consecución de metas secuenciales y progresivas a través de las etapas deportivas. El área de la dirección técnica deberá estructurar un programa de entrenamiento, de acuerdo con la misión y visión de la entidad deportiva, con el que los entrenadores tengan claridad en los contenidos de entrenamientos que se necesitan. En los deportes individuales, el paso de un ciclo a otro depende del grado de la asimilación y adquisición individual de las conductas motrices; mientras que en los deportes de conjunto se debe tener como referencia el progreso colectivo. En este último, se aconseja buscar estrategias para reforzar de manera individualizada los aspectos en los que un niño no progresa, dentro de las opciones para conseguir la mejora estarán el trabajo invisible, aquel que se hace en casa con tareas fijadas por el entrenador, y la retroalimentación de videos para hacer autoanálisis de

desempeño. En todo caso, se debe informar a los padres sobre las fortalezas y los aspectos por mejorar de su hijo, con el fin de encontrar las alternativas que más convengan. Así mismo, se deben considerar los parámetros de organización de la población por categorías de acuerdo con los aspectos de maduración biológica, el tipo de deporte (psicomotriz o sociomotriz) y los fines deportivos del programa.

El hecho de establecer las fechas de festivales o competiciones deportivas por medio de la elaboración del calendario competitivo facilita el desarrollo del cronograma de entrenamiento, por ende, la planificación, sobre todo en las etapas de especialización de profundización o conexión, en las cuales las competencias se diferencian en principales, secundarias y terciarias. De esta forma se genera una pauta sobre los periodos deportivos (preparación, competencia y transición).

El entrenador deberá establecer mecanismos de control continuo y de evaluación periódica que permitan dar cuenta del cumplimiento de las metas generales y específicas. Para ello, podrá disponer de informes diarios de campo, cualitativos o cuantitativos, en los que ubique criterios a convenir, para dar cuenta de la evolución del proceso de cada deportista. Otra opción es la aplicación de los test, los cuales deberían cumplir con indicadores de objetividad y confiabilidad de acuerdo con las características de la población y el deporte en el que se realizan. En este punto, se recomienda verificar que los instrumentos de medida estén calibrados y que las condiciones del protocolo seleccionado se cumplan

a cabalidad con cada uno de los deportistas, ya que imprecisiones en la toma de información desencadena malas interpretaciones en los juicios de valor. Las competencias serán una herramienta más para valorar el progreso, deben ser un medio y no un fin dentro del proceso de formación, pues permiten dar indicios sobre la adaptabilidad, la madurez y el rendimiento del deportista. No obstante, en edades infantiles, las competencias no suponen el éxito futuro en el deporte, a medida que se avanza en la carrera deportiva, el significado de la victoria comenzará a tener un mayor sentido. Esto no a la competencia irrelevante en la base, pero sí un aspecto a considerar para el desarrollo formativo, pues la finalidad del entrenador en las primeras etapas deportivas es la de formar mejores seres humanos.

Conclusiones

- Determinar los objetivos formativos y los contenidos del entrenamiento para cada una de las categorías inmersas de forma secuencial y conforme a los objetivos del programa formativo.
- La estructura de la sesión de entrenamiento, es decir, del conjunto de tareas motrices a realizar, debe considerar los objetivos del día, los contenidos

del entrenamiento, los medios, los métodos del entrenamiento y los componentes de la carga de trabajo con base en el periodo en el que se encuentra el deportista.

- El programa de entrenamiento deberá considerar una visión holística de la formación humana, en este caso, por medio del deporte, en la que se encuentran aspectos técnico-coordinativos, cognitivos, condicionales, socio-afectivos y emotivo-volitivos. El disfrute con una entidad que reúne un proceso interdisciplinar favorece al desarrollo integral del niño.
- No se deben copiar planes de entrenamiento de deportistas de élite para desarrollar contenidos, tareas o cargas de entrenamiento con deportistas en formación.
- Cada deporte es una esfera particular, la planificación es el arte de moldear los componentes del entrenamiento y alcanzar las metas propuestas, no existen mejores recetas que la interpretación de sus elementos.

La competición en la iniciación y las primeras etapas de la especialización deportiva

Reconstruir el valor de la competencia como medio y no como fin dentro del proceso deportivo es uno de los grandes desafíos que tiene el futuro profesional de cultura física. Para ello, se requiere de liderazgo, por un lado, y de sinergia entre los diferentes actores sociales del deporte formativo, por otro. Este capítulo le da al estudiante la posibilidad de autoevaluar el contexto actual y la posibilidad de plantear estrategias sobre la realización de competiciones que favorezcan el desarrollo integral del deportista. Además, destaca la importancia y la responsabilidad que tienen las entidades deportivas sobre la educación de las familias y los deportistas, para, así, esclarecer el significado de la competencia a lo largo de la carrera deportiva, partiendo de la honestidad y objetividad en la fijación de metas relacionadas con la participación deportiva.

37

Objetivo

Comprender el papel de la competencia dentro del proceso de iniciación y formación deportiva y su repercusión en el futuro.

Instrucciones

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, para, así, lograr las siguientes metas:

- Identificar los objetivos y la ruta de competencias a lo largo de la carrera deportiva.
- Distinguir las adaptaciones de la lógica interna del deporte con base en las características biológicas y necesidades del niño o joven.

- Valorar el rol de los actores sociales y su significado durante la competencia en el deporte formativo.
- Verificar aspectos logísticos y de organización en las competencias formativas.

Consideraciones de la competencia en la iniciación y la base

El proceso de la carrera deportiva se desarrolla a largo plazo, la forma de participar y competir dentro de las etapas varía a medida que se avanza en el proceso. Autores como Balyi et al. (2013) proponen siete fases a seguir a través del deporte en el ciclo vital: inicio de la actividad, actividades fundamentales, aprender a entrenar, entrenar para desenvolverse, entrenar para competir, entrenar para ganar y actividad para la vida. Podemos ver cómo a partir de este marco organizativo la competencia figura en el quinto escalón del camino, esto no significa que durante las etapas previas, como la tercera (que estaría ligada a la iniciación deportiva) o la cuarta (que es la base), no se compita, la diferencia es que en los primeros periodos competir es un medio, no un fin.

La primera consideración en la competencia con principiantes. Esta debe ir enfocada a los objetivos de la etapa en función de la competición, es decir, la competencia debe orientarse a la generación de disfrute y gusto por el deporte. Entonces, las competencias podrán denominarse festivas, haciendo alusión a la connotación de la palabra fiesta, para ello, es primordial que

desde las entidades que organizan las competencias distritales, nacionales o internacionales en edades infantiles se llegue a un consenso con aquellos que direccionan los procesos formativos, estableciendo las condiciones con las que se llevará a cabo el festival.

Para crear condiciones favorables en el diseño del festival, se hace necesario entender la relación entre las características biológicas y la lógica interna del deporte, es decir, del sistema equilibrador, del espacio, del tiempo, de la técnica o gestualidad y de la comunicación motriz; ya que a partir de dichos componentes emergen las situaciones motrices: la estrategia y la praxis motriz (Parlebas, 2008). Adaptar los elementos de la lógica interna implica entender cómo influye cada uno de los componentes del deporte en la demanda psicofísica del deportista, dimensiones del espacio que se aplican en adultos de élite deberán reemplazarse por áreas menores. Los tiempos se podrán fragmentar o disminuir, los medios incluirían materiales que brinden mayor seguridad y algunas reglas podrían simplificarse u omitirse para facilitar la comprensión del objetivo motor, por ejemplo, la cantidad de deportistas en un partido o las sanciones que se aplican por faltas, en donde las amonestaciones o expulsiones pueden convertirse en exclusiones temporales que afectan la participación.

En la actualidad, la mayor parte de las competencias en la iniciación y base se desarrollan a partir de la realización de partidos, carreras o paradas encaminadas al hecho de obtener un ganador, factor que desencadena un mayor factor

de presión por parte de los actores sociales del deporte. La propuesta del festival (Figura 7) va encaminada a que, durante la jornada, se realicen tanto actividades complementarias como actividades globales de competencia, considerando una amplia exploración de habilidades motoras que favorezcan el acervo motor, con la consideración de que todas las actividades se hacen bajo un entorno de diversión, formación en valores y estimulación motora y en un ambiente de sana competencia. Las actividades complementarias pueden ser ejercicios analíticos competitivos, fortaleciendo así la velocidad gestual y de acción, o juego orientados a alcanzar los objetivos del festival.

Para llevar a buen término el festival, se requiere contar con un espacio idóneo en cada una de las actividades, siendo entre 6 a 14 el rango mínimo y máximo deseado de niños por actividad. Entre 8 y 12 se encuentra el número ideal de niños por dos adultos responsables, es decir, de 4 a 6 niños de la misma entidad, entidades que tienen una cantidad de niños en estas edades pueden acudir a la creación de grupos de voluntarios para el acompañamiento a festivales, los cuales pueden conformarse con padres de familia, jugadores de categorías superiores o monitores que se encuentran desarrollando estudios o pasantías en cultura física y deporte o áreas afines. Tomando el ejemplo de la Figura 7 y suponiendo que se desarrollan 10 actividades, con una duración de 10 minutos cada una y con una agrupación de 5 niños que representan una entidad deportiva, tendríamos un total de 10 niños por actividad y de 100 niños participando en el festival; esto facilita el encuentro simultáneo entre varias entidades en una misma jornada y genera una gran variedad de estímulos recibidos bajo una metodología de aparente competencia. Los festivales pueden realizarse una vez al mes, favoreciendo la propuesta de organización por mesociclos y brindando la oportunidad a las entidades de desarrollar más estímulos de entrenamiento que de competencia a lo largo del año.

Figura 7. Esquema organizativo de un festival deportivo en la iniciación



Fuente: Elaboración propia.

Es importante que en estas jornadas no se involucren competencias de otras etapas dentro del escenario deportivo, es decir, que desde el inicio hasta el final del festival haya un entorno dinámico para los niños, con algunos intervalos para retroalimentación o hidratación. Es clave que todos puedan participar en las actividades, que no haya niños que estén sentados y que no se premien a los ganadores, no obstante, puede llevarse un sistema de control y seguimiento con los puntos conseguidos en cada una de las actividades, datos que serán usados únicamente para fortalecer la evaluación del proceso que los formadores le realizan a cada niño. Para que los niños puedan enfrentarse a muchos otros, se sugiere un sistema de asignación de grupos A y B, en los que, en cada actividad, los grupos A giren hacia la derecha y los B giren hacia la izquierda. En dicho sistema, cada grupo de niños enfrentaría dos veces a un mismo grupo durante las actividades, enfrentando a 5 grupos diferentes. Para el siguiente festival se pueden asignar nuevos grupos, con el fin de que se enfrenten los niños que no lo hicieron en el festival anterior.

Como el fin del festival no es encontrar un campeón, es clave que el rol de los padres esté enfocado netamente en el apoyo a través refuerzos positivos, de igual forma, el rol de los entrenadores o acompañantes de los grupos de niños en el festival. Se deberá incentivar el desarrollo de las actividades a partir del mejor desempeño posible, sin generar presiones extremas por el deseo de ganar. Así mismo, se debe incentivar el juego limpio, por lo cual las conductas no apropiadas se deben corregir, el adulto debe ser el guía, de hecho, bajo esta

modalidad no es necesario la figura de un árbitro que regula la actividad, sino que los adultos responsables en cada grupo de niños deben estar en la capacidad de hacer cumplir las normas y ejercer un rol educativo sobre el conocimiento del deporte. Cada festival podría, entonces, estar ligado a unas metas, abarcando la mirada integral de formación en los determinantes del rendimiento deportivo. Dependiendo del deporte, el sistema desarrollo de actividades, los espacios y los tiempos, entre otros, podrían tener ciertas particularidades, sin embargo, la gran mayoría de deportes puede adaptarse a esta dinámica.

Ya en la base, se puede reducir el número de actividades complementarias y globales (Figura 8), aumentando el nivel de complejidad y de duración de cada una de ellas. Dependiendo del deporte (individual o conjunto), se podrá reducir el número de entidades participantes en un mismo festival, con una frecuencia de dos a cuatro semanas. En esta etapa, el niño comienza a aprender a competir, por lo que la vinculación de jueces puede ser conveniente, siempre y cuando dentro de su rol se destaque el factor pedagógico. Un ejemplo de ello es que algunos aspectos del reglamento deberán corregirse cuando no se cumplan a cabalidad durante la competencia: explicar y hacer repetir al niño la ejecución son elementos clave que pueden ayudar al niño. Además, se debe seguir insistiendo en el rol de refuerzos positivos por parte de los acompañantes y entrenadores hacia los deportistas, es importante no distinguir campeones de perdedores y llevar el registro de control del desempeño, con el fin de que los entrenadores retroalimenten de la

mejor forma a cada familia. Es aconsejable también cambiar los grupos de niños que se reúnen en los diferentes festivales durante la temporada. Por último, es fundamental tener en cuenta que tanto los materiales como las dimensiones espaciales se deben adaptar a las necesidades biológicas.

Figura 8. Esquema organizativo de un festival deportivo en la base



Fuente: Elaboración propia.

Es trascendental que las entidades deportivas unifiquen calendarios de inicio y finalización de la temporada deportiva, con el fin de que se puedan ajustar los tiempos de apertura y clausura de los festivales, una buena opción es dividir el año en dos temporadas.

Consideraciones de la competencia en la profundización

En la medida en que se avanza en la carrera deportiva, las condiciones de la competencia deberán contribuir a la madurez y preparación deportiva que requieren los deportistas, en pro de lograr un contexto adecuado para que los niños, ahora adolescentes, puedan evolucionar en su formación. Es por ello que en la profundización la dinámica del festival cambia; aunque aún nos encontramos en una etapa donde se está aprendiendo a competir, el interés por ganar y representar un seleccionado regional cobra importancia. Se debe considerar que muchas de las competencias que en esta etapa se realizan son organizadas a partir de la edad cronológica, por lo que, al ser una etapa de significantes alteraciones en los picos de crecimiento, las posibilidades de aquellos deportistas que maduran biológicamente más temprano se superponen en muchas ocasiones a las posibilidades de los deportistas que tienen un desarrollo tardío (Capranica y Millard, 2011). Por lo tanto,

los entrenadores que se desempeñan en la selección y promoción de talentos deben entender el peso que esto acarrea, de lo contrario, deportistas que gozan con buenas probabilidades de alcanzar los altos logros, pero que no han completado su maduración, podrían abandonar el deporte de forma temprana y aquellos a los que se les ha dado un papel representativo pueden terminar no trascendiendo.

La relación entre desarrollar y ganar debe entenderse de manera integral, profunda y global, es importante que todos los actores sociales, desde los administrativos hasta los acompañantes, entiendan las razones de organizarse pedagógicamente en materia competitiva, Balyi et al. (2013) proponen las siguientes diferencias entre desarrollar y ganar (Tabla 6).

Tabla 6. Diferencias en la comprensión entre desarrollar y ganar

DESARROLLAR	GANAR
Usar sustitutos.	Limitar el uso de sustitutos.
Desempeñar varios roles o posiciones.	Especializar la posición.
Permitir al niño tomar las decisiones.	Direccionamiento más rígido.
Practicar habilidades.	Aplicar estrategias.
Exploración de sistemas tácticos.	Uso de sistemas tácticos.
Todos pueden jugar.	Solo los mejores juegan.
Limitar el estrés físico.	Descuido sobre el estrés físico.
Valorar la diversión y el desarrollo.	Valorar los registros de victorias.

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Balyi et al. (2013).

En la profundización deportiva los aspectos de la lógica interna estarán más cercanos al deporte practicado por los adultos. Deben tomarse consideraciones que contribuyan a velar por la seguridad y positiva evolución del deportista. El rol de los jueces deberá promover el juego limpio, haciendo cumplir las reglas pactadas en el reglamento adaptado u oficial de la competición. La aplicación de protocolos y condiciones que se encuentran en el deporte de altos logros permite al deportista educarse sobre la logística de competencias de más alto nivel: involucrarlas progresivamente favorece a la comprensión de dichos elementos, por ejemplo, es importante incentivar prácticas como el uso de vestuarios, una salida adecuada al escenario, los saludos, el respeto por los himnos, los sorteos de campo, el uso de las zonas de calentamiento y las zonas de sustitutos, entre otros.

Así como las demandas de rendimiento deportivo incrementan con el paso de los años, las competencias que surgen a partir de las etapas de profundización evidencian un aumento en el número y gravedad de las lesiones físicas (Merkel y Molony, 2012), por lo cual se sugiere a los actores sociales tomar distintas medidas de cuidado con el fin de promover la salud y prevenir las lesiones (Tabla 7).

Tabla 7. Estructura organizativa de un mesociclo para un equipo de fútbol en categorías infantiles

# MESOCICLO, META DE MICROCI-CLO	# SEMANA, TIPO DE MICROCI-CLO	TÉCNICO-COORDINATIVO	COGNITIVO	FÍSICO CONDICIONAL	SOCIO-AFECTIVO	EMOTIVO-VOLITIVO
3, Comprensión de comportamientos ofensivos con bola y sin bola.	12, Introdutorio	Diferenciación de las acciones motrices y los parámetros de movimiento	Comprensión de movimientos con bola y sin bola para finalizar a gol.	Estimular la velocidad de percepción, reacción, desplazamiento acíclico y velocidad gestual.	Reconocer la importancia de generar línea de pase o crear espacios favorables para el portador de bola.	Deseo de ayuda al compañero que posee la bola.
	13, Introdutorio o desarrollador	Con bola: Ejecución de pases con ventaja, conducir hacia adelante, driblar y rematar.	Con bola: Progresar con espacio, atraer al rival y pasar con ventaja.			
	14, desarrollables o estabilizador	Sin bola: ajuste corporal y fintar.	Sin bola: Posicionamiento en espacios favorables, con posición corporal ventajosa.			
	15, Estabilizador o control	Semana de festival infantil	Semana de festival infantil, revisar si las metas del mesociclo fueron alcanzadas.			

Fuente: Elaboración a partir de datos de Merkel (2013).

De forma complementaria, las entidades deportivas y los entes organizadores en los torneos deben asegurarse de que los niños participantes en el deporte tengan un certificado de autorización médica para la práctica de actividad física regular, además, deben verificar que se cuente con una póliza de atención médica en caso de que se generen lesiones deportivas. En los escenarios deportivos donde se desarrollan entrenamientos o competencias deportivas, deberá existir un área de primeros auxilios, dotada de un botiquín sofisticado y, por lo menos, de un desfibrilador automático de uso externo.

Considerando todos los factores de la carrera deportiva en cuestión de las competencias, los deportistas podrán evolucionar en cada una de las etapas con metas acordes a su desarrollo. De esta forma, los jóvenes y las familias que decidan continuar en la conexión velarán por acceder a entidades que les faciliten la preparación sofisticada, en términos de planificación del entrenamiento, equipos y staff de trabajo, y aquellos que decidan retirarse del deseo de los altos logros podrán hacer del deporte una afición que se desarrolle a lo largo de la vida, teniendo en cuenta que una minoría de deportistas en formación llegará al deporte de élite, pero la actividad física como hábito de vida puede generar efectos positivos en la salud de cualquier persona. ¿Es mejor un niño campeón, que durante la adultez es inactivo y no tiene interés por el movimiento, o un adulto que a pesar de no haber sido campeón disfruta del movimiento y es activo físicamente?

44

Recomendaciones

Para que el direccionamiento de las competencias durante la infancia y juventud contribuya al proceso formativo se debe entender que el niño no es un adulto en miniatura, los actores sociales deberán educarse desde las teorías del desarrollo biológico, social y psicológico del niño. Es clave que los padres de familia reciban instrucción por parte de las entidades deportivas de nuestra sociedad, inclusive, vincularlos de forma activa, luego de haberlos capacitado, tal como se propone en el apartado en el que se habla de la realización de los festivales para la iniciación deportiva. Los reguladores del deporte, ministerios, institutos de recreación y deporte, ligas y federaciones deportivas, deben generar pautas, normas y guías para el desarrollo de las competencias a lo largo de la carrera deportiva, reconociendo que cada deporte debe organizarse de acuerdo con sus necesidades y requerimientos, en términos de especialización temprana o tardía.

El auge de las tecnologías de la información debe considerarse en el abanico de estrategias de comunicación y educación sobre la comprensión del papel de las competencias en el deporte formativo. De la misma forma, es importante la cooperación entre diversas entidades, para, así, lograr las metas fijadas. Los entrenadores serán los primeros responsables, al ser los actores más cercanos a la familia y deportista, de orientar el proceso, camino que deberá ser construido

por cada entidad, con el fin de que los niños, desde que inician la práctica de un deporte, sepan cuál es la ruta en relación con la competencia y los argumentos que la sostienen. Las entidades pueden y deben caracterizar cada uno de los eventos regionales, nacionales o internacionales e identificar y comunicar el paso a paso de la participación, favoreciendo los trámites y la adecuada preparación (con tiempos de antelación amplios), en términos de presupuesto, permisos, expectativas y claridad frente al proceso de cada niño.

Con relación a las etapas de profundización o conexión, los entes organizadores de competencias deben velar por el perfeccionamiento y la verificación de las aptitudes de los árbitros que juzguen competiciones infantiles o juveniles. Estos entes deben promover la creación de cursos y licenciamiento de los jueces –enfaticando en el rol pedagógico del juez en etapas de formación deportiva–, el conocimiento en profundidad del reglamento adaptado –en función a las categorías deportivas– y el manejo de los primeros auxilios. Una alternativa dentro de las competencias juveniles es la adaptación del juego limpio dentro del sistema de puntuación, promoviendo así la buena conducta, para su buena aplicación se requiere de la ética profesional de los jueces: la imparcialidad en las decisiones y objetividad en sus juicios.

Por último, es indispensable destacar que el diseño, construcción y remodelación de los escenarios deportivos en los que se lleva a cabo la práctica formativa es importante para la práctica deportiva: estructuras que brinden mayor bienestar y seguridad a los actores sociales, tales como las tribunas, vestuarios con duchas, baños, áreas técnicas, zonas de prensa, entradas y salidas de emergencia fortalecerán el valor de quienes participan en el deporte formativo.

45

Conclusiones

- Las competencias en la infancia y juventud deben construirse con base en la finalidad de cada una de las etapas de formativas, distinguiendo la relación entre el desarrollar y el ganar; para su consecución es indispensable la educación de los diferentes actores sociales responsables de la práctica deportiva infanto-juvenil, así como de la cooperación entre las entidades promotoras del deporte.
- Los elementos de la lógica interna del deporte deben adaptarse a las características de maduración biológica del niño, con el fin de crear un ambiente propicio para el buen desarrollo de la conducta motriz.
- Los jueces cumplen un rol pedagógico en las primeras etapas deportivas, su función, además de juzgar, es la de facilitar que las conductas motrices sean apropiadas para la práctica futura, las faltas podrían tener un sistema adaptado de sanciones.

- El juego limpio es un pilar dentro de la competencia, todos los actores sociales deben velar por su visibilidad y cumplimiento.
- En las primeras etapas deportivas la competencia es un medio y no un fin deportivo, por lo tanto, debe haber un ambiente de festividad durante la competencia: no reconocer ganadores y perdedores y promover el disfrute, el desarrollo motor y la formación en valores.
- Ganar en la infancia no significa alcanzar grandes logros.

Referencias

- Balyi, I., Way, R. y Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.
- Baxter-Jones, A. y Maffulli, N. (2003). Parental Influence on Sport Participation in Elite Young Athletes. *Journal Sports Medicine and Physical Fitness*, 43(2), 250-255. https://www.researchgate.net/publication/10667773_Parental_influence_on_sport_participation_in_elite_young_athletes
- Brummelman, E., Thomaes, S., Slagt, M., Overbeek, G., De Castro, B. y Bushman, B. (2013). My Child Redeems my Broken Dreams: On Parents Transferring Their Unfulfilled Ambitions onto Their Child. *Plos One*, 8(6), 1-4. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0065360>
- Calixto, L., Gutiérrez, M. y Garzón, D. (2013). Una propuesta teórica y conceptual para el modelado de la aparición de centros de osificación en diferentes tipos de huesos planos y largos. *Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología*, 27(1), 2-21. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-215X2013000100002.
- Calvo, M. y Pozo, J. (2011). Pubertad normal y sus variantes. *Pediatría Integral*, 15(6), 507-518. [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/pubertad_normal_variantes\(1\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/pubertad_normal_variantes(1).pdf)
- Capranica, L. y Millard, M. (2011). Youth Sport Specialization: How to Manage Competition and Training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 572-579. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.6.4.572>
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Côté, J. y Fraser, J. (2007). Youth Involvement in Sport. En P. R. E. Crocker (Ed.), *Sport Psychology: A Canadian Perspective* (pp. 266-294). Pearson Prentice Hall.
- Côté, J., Baker, J. y Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. En J. Starkes y K. A. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 104-110). Human Kinetics.

- De Jonge, L. (2013). *Early Growth and Cardiovascular Development in Childhood the Generation R Study*. Erasmus Universiteit Rotterdam. <https://www.semanticscholar.org/paper/Early-Growth-and-Cardiovascular-Development-in-The-Jonge/49a9c6b9c85a8d38a7b282d2b33ceabfdb8ooda8>
- Delgado, M. (1994). Fundamentación anatómico funcional del rendimiento y el entrenamiento de resistencia del niño y adolescente. *Revista Motricidad*, (1), 95-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278367>
- Dorsch, T., Smith, A. y McDonough, M. (2009). Parents' Perceptions of Child-to-parent Socialization in Organized Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(4), 444-468. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.31.4.444>
- Fredricks, J. y Eccles, J. (2003). Parental Influences on Youth Involvement in Sports. En M. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (pp. 147-150). Fitness Informational Technology.
- Fundação Vale y Unesco. (2013). *Treinamento esportivo*. Fundação Vale.
- Gallahue, D., Ozmun, J. y Goodway, J. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Gilsanz, V. y Ratib, O. (2005). *Hand Bone Age Digital Atlas of Skeletal Maturity*. Springer.
- Gómez, R. (2012). Del movimiento a la acción motriz: elementos para una genealogía de la motricidad. *Educación Física y Ciencia*, 14, 49-60. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/27650>
- Goodway, J. y Robinson, L. (2015). Developmental Trajectories in Early Sport Specialization: A Case for Early Sampling from a Physical Growth and Motor Development Perspective. *Kinesiology Review*, 4(3), 267-278. DOI: <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0028>
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C. y Pennisi, N. (2006). Understanding the Role Parents Play in Tennis Success: A National Survey of Junior Tennis Coaches. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), 632-636. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2005.024927>
- Güemes, M., Ceñal, M. y Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Holt, N y Neely, K (2011). Positive Youth Development Through Sport: A Review. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 299-316. <https://www.>

semanticscholar.org/paper/POSITIVE-YOUTH-DEVELOPMENT-THROUGH-SPORT-%3A-A-REVIEW-DEPORTE/e490e7c2df46b463610d3567171bab6679a48f66

- Holt, N., Tink, L., Mandigo, J. y Fox, K. (2008). Do Youth Learn Life Skills Through their Involvement in High School Sport? A Case Study. *Canadian Journal of Education*, 31(2), 281-304. <https://www.jstor.org/stable/pdf/20466702.pdf?seq=1>
- Iglesias, J (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 13(2), 88-93. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>.
- Kang, M., Skinner, R., Sancí, L. y Sawyer, S. (2013). *Youth Health and Adolescence Medicine*. IP Communications.
- Knight, C. Paul, A. y Dorsch, T (2016). Influences on Parental Involvement in Youth Sport. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 5(2), 161-178.
- Lopes, D. y Barbanti, V. (2007). Maturacao esquelética e crescimento em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 9(11), 12-20.
- Macha, M., Lamba, B., Sai Sankar, J., Muthineni, S., Shankar, P. y Chitoori, P. (2017). Estimation of Correlation Between Chronological Age, Skeletal Age and Dental Age in Children: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(9), 1-4. DOI: 10.7860/JCDR/2017/25175.10537
- Merkel, D. (2013). Youth Sport: Positive and Negative Impact on Young Athletes. *Open Acces Journal of Sports Medicine*, 4, 151-160. DOI: <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33556>
- Merkel, D. L. y Molony, J. T. (2012). Clinical Commentary: Recognition and Management of Traumatic Sports Injuries in the Skeletally Immature Athlete. *International Journal Sports Physical Therapy*, 7(6), 691-704. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3537461/>
- Moini, J. (2013). *Introduction of Pathology for the Physical Therapist Assistant*. Jones & Barlett Learning.
- Naclerio, F., Moody, J. y Chapman, M. (2013). Applied Periodization: A Methodological Approach. *Journal of human sport & exercise*, 8(2), 350-366. DOI: 10.4100/jhse.2012.82.04
- Narwal, R (2014). Effect of Coaching Behavior in Sports. *International Journal of Enhanced Research in Educational Development*, 2(4), 111-115. <https://www>.

semanticscholar.org/paper/Effect-of-Coaching-Behavior-in-Sports-Narwal/
d5fc3866adb62281fea07347b469oddcaa96b252?p2df

Nurul, Y., Che Anuar, M. y Ahmad, H. (2018). Anatomy of Musculoskeletal System in the Light of the Qur'an and Hadith. *International Medical Journal Malaysia*, 17(1), 97-103. <https://journals.iium.edu.my/kom/index.php/imjm/article/view/1014>

Paris, J., Ricardo, A. y Rymond, D. (2018). *Child Growth and Development*. College of the Canyons.

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedad: léxico de praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.

Ross, A., Mallet, C. y Parkes, J. (2015). The Influence of Parent Sport Behaviours on Children's Development: Youth Coach and Administrator Perspectives. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), 605-621. DOI: <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.4.605>

Rosselli, P (2018). *La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes*. Editorial Panamericana.

50

Russell, W. (2014). The Relationship Between Youth Sport Specialization, Reasons for Participation, and Youth Sport Participation Motivations: A Retrospective Study. *Journal of Sport Behavior*, 37(3), 286-305.

Seirul lo Vargas, F. (2015). *Fundamentos de Francisco Seirul lo Vargas para la educación motriz*. Educación Motriz.

Skinner, J. (2001). Do genes determine champions? *Sport Sci Exchange*, 14(4), 1-4. http://ihsaa-static.s3.amazonaws.com/Sports_Medicine_Wellness/Performance/GSSI-Do_Genes_Determine_Champions.pdf

Smith, D. (2003). A Framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sport Medicine*, 33, 1103-1126. DOI: <https://doi.org/10.2165/00007256-200333150-00003>

Tanner, J. (1962). *Growth at Adolescence*. Blackwell Scientific Publications.

Turner, A. (2011). The Science and Practice of Periodization: A Brief Review. *Strength Condition Journal*, 33(1), 34-46. DOI: 10.1519/SSC.obo13e3182079cdf

Valdes, W., Espinosa, T. y Leyva, G. (2013). Menarquia y factores asociados. *Revista Cubana de Endocrinología*, 24(1), 35-46. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=40406>

Vella, S., Oades, L. y Crowe, T. (2011). The Role of the Coach in Facilitating Positive Youth Development: Moving from Theory to Practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 33-48. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511423>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo.

Widiyani, T., Suryobroto, B., Budiarti, S. y Hartana, A. (2011). The Growth of Body Size and Somatotype of Javanese Children Age 4 to 20 years. *Journal of Biosciences*, 18(4), 182-192. DOI: <https://doi.org/10.4308/hjb.18.4.182>.

Sobre el autor

Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, Colombia y magíster en Entrenamiento e Ingeniería del Deporte de la Universidad del Franco Condado, Francia. Ha sido profesor universitario de espacios académicos en iniciación y formación deportiva, entrenamiento deportivo, aprendizaje motor y fútbol. Ha sido coordinador deportivo y entrenador de fútbol base y juvenil en clubes de fútbol aficionado o profesional en Francia, Colombia y Brasil. Cuenta con Licencia tipo A de entrenador de la Federación Colombiana de Fútbol. Como deportista ha integrado procesos de iniciación y especialización deportiva, deporte escolar, universitario y deporte aficionado.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5282-4832>

Correo electrónico: jeisonsalazar@usantotomas.edu.co

Esta obra se editó en Ediciones
USTA. Tipografías de la familia Fira
Sans y Share Tech.
2021

Modular

Este documento está dirigido a los estudiantes que cursan el programa de pregrado en Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás y que forman parte del Ciclo Básico. Este manual pretende fortalecer los contenidos programáticos del espacio académico de Iniciación y Formación Deportiva; que se desarrolla especialmente con niños.

