

**KIROLAREN EUSKAL ESKOLA
ESCUELA VASCA DEL DEPORTE**



**APUNTES DEL BLOQUE COMÚN
DE LOS CURSOS DE
ENTRENADORES Y ENTRENADORAS**

NIVEL I

(edición c-3)

2007

ÍNDICE

- **Indicaciones para el estudio de los apuntes**
- **Introducción**
- **Área de Fundamentos biológicos**
 1. Elementos básicos de anatomía humana.
 2. Elementos básicos de fisiología.
 3. Diferencias anatómicas y fisiológicas en función de la edad (6-16 años) y sexo, que deben ser consideradas en la práctica deportiva.
 4. Indicaciones básicas para una práctica deportiva saludable.
- **Área del Comportamiento y del aprendizaje**
 1. Introducción a la psicología evolutiva. Su relación con la iniciación y enseñanza deportiva.
 2. Consideraciones fundamentales en la práctica deportiva derivadas del desarrollo producido en edades de 6-16 años.
 3. Conceptos básicos sobre la organización y funcionamiento de los grupos deportivos.
 4. Aprendizaje del acto motor.
 5. Evaluación de la enseñanza aprendizaje de la actividad física.
- **Área de Teoría y práctica del entrenamiento deportivo**
 1. El entrenamiento. Consideraciones básicas.
 2. Los objetivos y medios del entrenamiento. Consideraciones generales.
 3. Sistemas básicos para el desarrollo de las cualidades físicas y coordinativas.
 4. Las fases sensibles en el entrenamiento.
 5. El calentamiento y la vuelta a la calma.
- **Área de Organización y legislación del deporte**
 1. Organización deportiva del Estado y de la CAPV.
 2. Competencias de las administraciones públicas en el ámbito del deporte.
 3. Competencias de las Federaciones deportivas y los clubes deportivos.
 4. Competencias de los centros escolares.
 5. Normativa básica reguladora del deporte en la CAPV.

INDICACIONES PARA EL ESTUDIO DE LOS APUNTES

1. Este documento recoge los apuntes a emplear en el bloque común de los cursos de entrenadores y entrenadoras de nivel I, promovidos por la Escuela Vasca del Deporte.
2. Se recomienda la lectura detenida del texto previo a las clases presenciales, para una mejor comprensión y asimilación.
3. El texto incluye las cuatro áreas que configuran el bloque común de los cursos de entrenadores y entrenadoras de nivel I.
4. En cada área, además del texto referido a sus contenidos, se incluye la bibliografía citada, así como la bibliografía recomendada.
5. Asimismo, en cada área se presenta un resumen final de cada capítulo y una síntesis final de todo el área, en donde se recogen las ideas fundamentales expuestas en el texto.
6. Ante cualquier duda o inquietud que pueda surgir el profesorado del área, estará a disposición del alumnado de los cursos.

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente, la formación de los y las entrenadoras ha dependido de los criterios establecidos a iniciativa de las federaciones deportivas. De este modo, mientras en algunas modalidades todos los años se contaba con nuevas promociones de diplomados y diplomadas en los cursos que su federación promovía y además se organizaban otros tipos de actividades que permitían actualizar los conocimientos de las anteriores promociones, en otros deportes la oferta formativa era muy reducida o inexistente.

Asimismo, los planes de estudio de los cursos de unas y otras federaciones eran muy heterogéneos, con objetivos, contenidos, cargas lectivas, criterios de evaluación, etc. que variaban en gran medida según el deporte al que correspondían. Además, todas estas enseñanzas estaban reguladas por las normativas generadas por las propias federaciones o escuelas de entrenadores, y no tenían ninguna validez académica y validez profesional exclusivamente la determinada por cada federación en su ámbito de actuación.

En la actualidad esta situación se ha modificado. Pese a que existen normativas anteriores que inciden en la realidad actual, tomaremos como punto de partida el Real Decreto 1913/1997, de 19 de diciembre, por el que se configuran como enseñanzas de régimen especial las conducentes a la obtención de titulaciones de técnicos deportivos, se aprueban las directrices generales de los títulos y de las correspondientes enseñanzas mínimas.

La principal consecuencia de la publicación de este Real Decreto es que abre la puerta para que las enseñanzas de técnicos deportivos se contemplen dentro del sistema educativo. Es decir, son enseñanzas con plena validez académica y profesional, con unas características similares a los ciclos formativos de la Formación Profesional específica, en cuanto a su estructura (grado medio y superior), requisitos de acceso y titulación.

También se debe considerar que el establecimiento de estos nuevos títulos se realiza por modalidades o especialidades, es decir, además de este RD 1913/1997 que hemos citado, cada modalidad debe contar con la regulación de sus títulos. En la actualidad solamente están aprobados los correspondientes a montaña y escalada (RD 318/2000), deportes de invierno (RD 319/2000) y fútbol y fútbol sala (RD 320/2000).

El resto de modalidades (**tal y como ocurre en este curso que has iniciado**), mientras no se aprueben las normas propias de sus títulos, deben regirse al amparo de la Orden ECD/3310/2002, la cual regula los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de la formación. No se conoce cuál es el ritmo con que se irán aprobando las normativas propias de cada modalidad (tal y como ya han hecho montaña y escalada, deportes de invierno y fútbol y fútbol sala), pero aparentemente la "orden del periodo transitorio" será la normativa a aplicar en la mayoría de modalidades durante los próximos años.

Paralelamente, tanto la Ley 14/1998, de 11 de junio, del deporte del País Vasco, como el Plan Vasco del Deporte 2003-2007 incluyen numerosas menciones a la formación de los y las entrenadoras entre las que destacan las medidas previstas para la puesta en marcha de la Escuela Vasca del Deporte, servicio administrativo dependiente de la Dirección de Deportes del Gobierno Vasco.

Es precisamente la Escuela Vasca del Deporte la entidad promotora de este bloque común, cuya superación, conjuntamente con el bloque específico y el periodo de prácticas, da lugar a la obtención del diploma de entrenador o entrenadora de primer nivel en una modalidad o especialidad concreta.

Esta formación tendrá por objeto proporcionar, en cada modalidad y especialidad deportiva, las capacidades necesarias para realizar tareas de iniciación técnica y táctica, programar y en su caso dirigir el entrenamiento en un estadio básico, acompañar a los jugadores a las competiciones básicas, participar en la organización y desarrollo técnico de las competiciones y actividades y colaborar como auxiliar de un entrenador de nivel superior.

KIROLAREN EUSKAL ESKOLA ESCUELA VASCA DEL DEPORTE

APUNTES DEL BLOQUE COMÚN DE LOS CURSOS DE ENTRENADORES Y ENTRENADORAS

NIVEL I

ÁREA: TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

Responsable área: Idoia Eskurza

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Master en Alto Rendimiento Deportivo

INTRODUCCIÓN

Con los contenidos de este primer nivel, a través del área de teoría y práctica del entrenamiento, se pretende dotar al técnico deportivo de los conocimientos fundamentales en lo referente principalmente a:



- ❑ los elementos básicos del entrenamiento deportivo.
- ❑ las cualidades físicas básicas en relación al rendimiento deportivo.
- ❑ los métodos básicos para el desarrollo de las cualidades físicas.
- ❑ la identificación de un núcleo básico de ejercicios con las cualidades que desarrollan.

Los contenidos de formación se encuentran estructurados en los siguientes puntos:

- ❑ el entrenamiento. Consideraciones básicas.
- ❑ los objetivos y medios del entrenamiento. Consideraciones generales.
- ❑ sistemas básicos para el desarrollo de las cualidades físicas y coordinativas.
- ❑ las fases sensibles en el entrenamiento.
- ❑ el calentamiento y la vuelta a la calma.

De esta manera, en el primer punto, se pretende dar una visión de los aspectos más globales del entrenamiento para ir poco a poco concretándolos en cada uno de los sucesivos puntos.

La labor a desarrollar por los técnicos de este primer nivel es de suma importancia, no debemos olvidar que se va a trabajar con niños y niñas de 6 a 16 años y que es en esta edad escolar en donde ha de comenzarse una **correcta iniciación a la práctica deportiva**, entendiendo la actividad física en la edad escolar como un **componente de la educación integral del niño y niña**, como medio para la transmisión de valores positivos, y como **garantía de la práctica deportiva futura**.

Con el área de teoría y práctica del entrenamiento, se pretenden sentar las bases de los fundamentos de la teoría del entrenamiento para que ayuden al técnico en sus funciones de iniciación deportiva con unas herramientas de trabajo y nociones básicas que poder aplicar y utilizar y que se podrán ir completando posteriormente con los aspectos concretos de cada especialidad deportiva.

No debemos olvidar que los fundamentos de la teoría del entrenamiento deportivo se basan en una serie de ciencias que debemos conocer y comprender para entender el porqué de la evolución del rendimiento en nuestros deportistas. Esto podrá verse a lo largo del desarrollo de los temas, en los que se comprobará su estrecha relación con el resto de las áreas.

1. EL ENTRENAMIENTO. CONSIDERACIONES BÁSICAS

1.1. INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo es un proceso necesario para la obtención de unos objetivos en el plano de la actividad físico-deportiva, que se pueden plantear desde la mejora de la salud hasta la consecución de altos rendimientos deportivos.

En este primer punto vamos a ver que para la consecución de esos objetivos (ya sean de rendimiento, lúdicos, de formación, de mejora de la salud,...), deberemos de regirnos por unos principios o reglas a aplicar en el entrenamiento, conociendo más profundamente las que están más en relación con el entrenamiento de niños/as y adolescentes.

Asimismo, conoceremos las etapas de formación del deportista, veremos la importancia de la planificación del entrenamiento con el fin de lograr el rendimiento óptimo y conoceremos las estructuras básicas que forman el entrenamiento, haciendo especial incidencia en la estructura más básica que es la sesión.

Debemos tener muy en cuenta que en las edades con las que vamos a trabajar (sobre todo hasta los 12 años aproximadamente), *la práctica del deporte será preferentemente **multideportiva y no orientada exclusivamente a la competición**, de tal manera que se garantice que toda la población escolar conozca y desarrolle la práctica de diversas modalidades deportivas de acuerdo con su voluntad, aptitud física y edad.*

1.2. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

El entrenamiento deportivo es una actividad amplia y compleja, que abarca la preparación física, técnica, psicológica, táctica e intelectual de la persona, para conseguir una MEJORA DEPORTIVA.

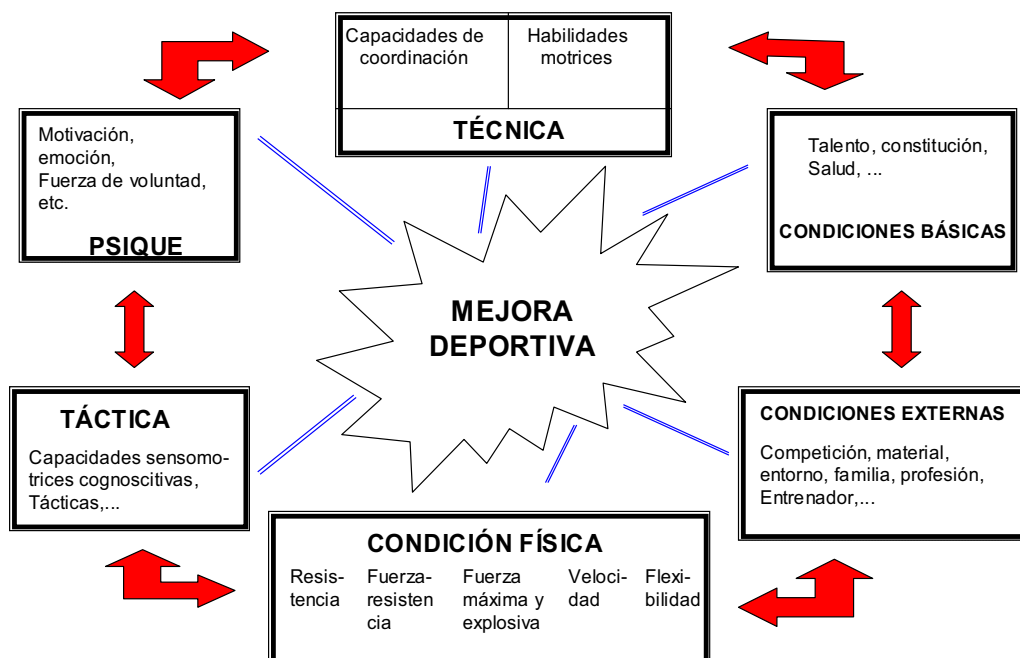


Figura 1. Adaptado de: El rendimiento deportivo y sus posibles componentes desde el punto de vista práctico-deportivo. M. (Grosser ,1991)

El entrenamiento deportivo **es un medio esencial para la formación integral de los jóvenes, mediante la aplicación de una metodología más educativa, no entendiéndose siempre en términos de ALTO RENDIMIENTO**. No podemos considerar al niño/a como un adulto en miniatura y trabajar lo mismo sólo que en menor cantidad.

Con relación al concepto de entrenamiento nos encontramos gran cantidad de definiciones que varían en función del autor. Algunos ejemplos:

- ❑ Villar (1987): “es el curso sistemático y regularmente repetido de una serie de ejercicios o actividades con el fin de mejorar y adaptar las funciones del organismo humano sano a un rendimiento previamente fijado”.
- ❑ Platonov (1991): “el entrenamiento deportivo comprende el conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de desarrollo de las cualidades específicas”. Estas tareas tienen también como objetivo el aportar una serie de conocimientos teóricos y metodológicos respecto al deporte considerado.

Dentro de todas las definiciones podemos encontrar una serie de rasgos comunes:

- ❑ conjunto de tareas, actividades o ejercicios.
- ❑ proceso: se desarrolla en el tiempo, lo que supone una serie de cambios y transformaciones y su planificación y programación.
- ❑ mejora: el fin es elevar una serie de funciones y capacidades para mejorar el aprendizaje o rendimiento del sujeto en una actividad. Implica por lo tanto una serie de transformaciones.

De forma esquemática, (Manso y col. 1996) nos indica que podemos entender el entrenamiento como un proceso en el cual el deportista es sometido a cargas conocidas y planificadas que provocan en él una fatiga controlada que tras los adecuados procesos de recuperación, permiten alcanzar niveles superiores de rendimiento los cuales aparecen de manera estable y específica para cada disciplina deportiva.

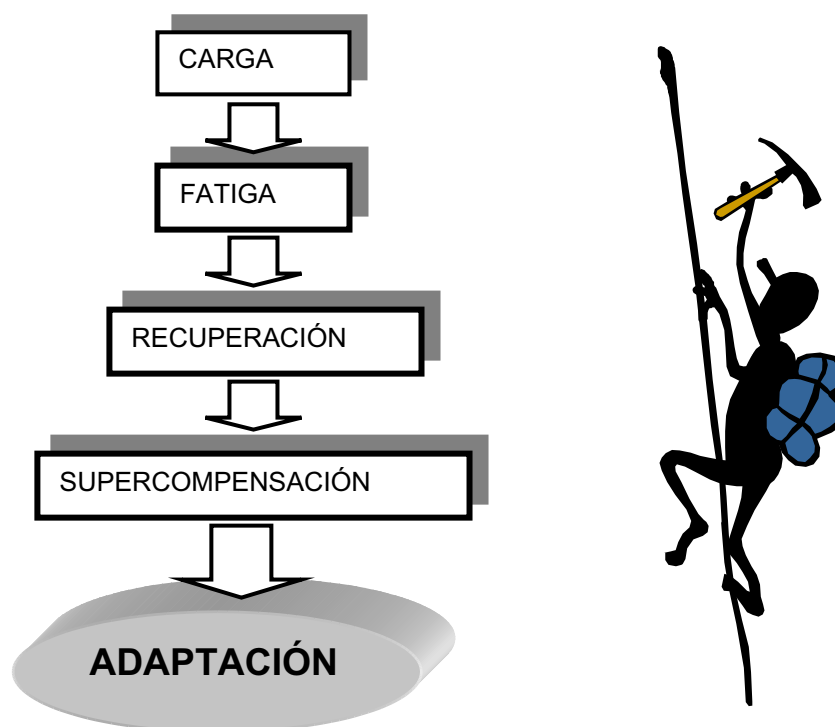


Figura 2. Dinámica general del entrenamiento. Manso (1996)

1.3. ETAPAS DE FORMACIÓN DEL DEPORTISTA

Las características del entrenamiento van a tener unas diferencias importantes en función de los objetivos perseguidos, que serán distintos según sean los niveles de enseñanza y/o rendimiento.

En el siguiente gráfico del modelo deportivo vasco observamos con claridad los diferentes itinerarios a los que podrá acceder el/a niño/a como opción de trayecto deportivo.

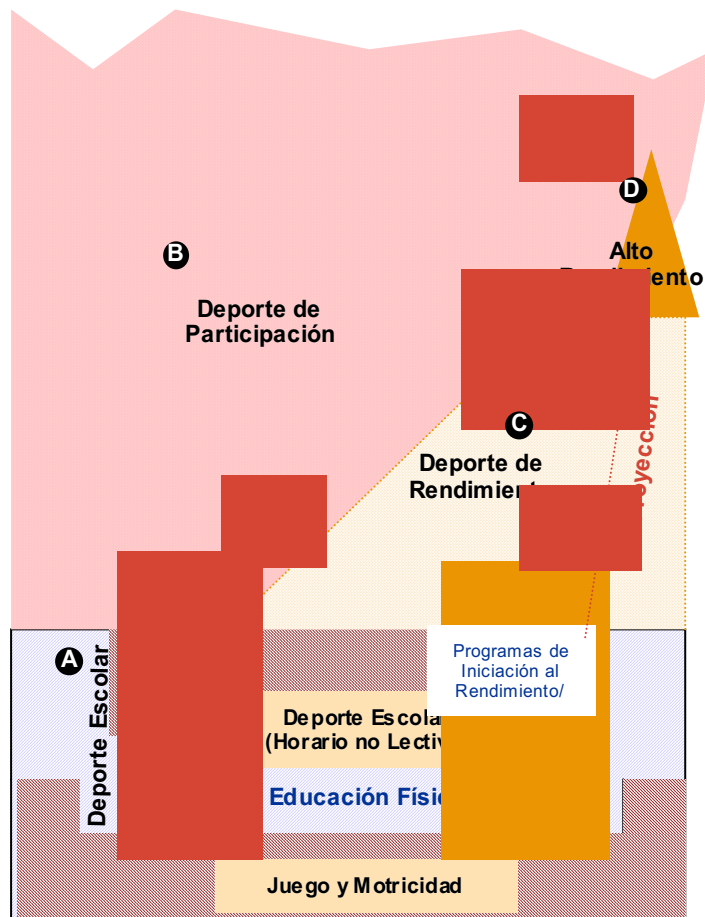


Figura 3. Plan Vasco del deporte. Modelo Deportivo Vasco. Dirección de Deportes del Gobierno Vasco (2003)

a) Deporte Escolar:

El practicado por los niños y niñas de 0 a 16 años con independencia de las estructuras o agentes del Sistema Vasco del Deporte que participen en la organización de la oferta correspondiente. Consecuentemente, el deporte escolar estará constituido por el conjunto de actividades motrices, físicas y/o deportivas **que se realizan** por los niños y niñas de 0 a 16 años, organizadas o espontáneas, en **horario lectivo o fuera de él**.

b) Deporte Participación:

El practicado por la o el deportista con la finalidad de satisfacer sus necesidades personales de ocio, recreación, relación, estética y/o salud, con independencia de que la misma sea realizada en ámbitos deportivos organizados, de competición, reglamentados o no.

c) Deporte de Rendimiento:

Aquel practicado por las y los deportistas con una vocación fundamentalmente competitiva y de obtención de resultados deportivos. La o el deportista ve en este tipo de actividad la posibilidad de satisfacer sus necesidades de práctica deportiva en un ambiente donde la competición y la superación de resultados son el objetivo fundamental y/o el camino que es necesario recorrer para acceder al máximo nivel deportivo (alto rendimiento).

d) Deporte de Alto Rendimiento:

Aquel en el que el objetivo de la o el deportista es alcanzar las mayores cotas competitivas de su especialidad, convirtiéndose en el mayor de los casos, en un referente deportivo para la sociedad.

Por lo tanto, en las primeras edades (base del gráfico) se va a dar una práctica deportiva común, en la que el niño experimenta y disfruta de diversos deportes, **orientación multideportiva**, y a medida que va madurando, mejorando y conociendo sus posibilidades e intereses se irá definiendo por una práctica orientada al aprovechamiento del tiempo libre y con el objetivo de pasárselo bien realizando una actividad saludable o por una práctica deportiva que busca el rendimiento y la competición pudiendo llegar incluso al alto rendimiento deportivo.

Tanto si el objetivo es alcanzar el máximo rendimiento posible en el ámbito competitivo como si es el de la adquisición de unos hábitos en la ocupación del tiempo libre para la consecución de una vida lo más saludable posible y para pasárselo bien, será necesario estructurar la vida deportiva del sujeto de acuerdo a unas etapas de aprendizaje. En cada etapa el entrenamiento tendrá variaciones sustanciales en cuanto a los medios y métodos a utilizar como consecuencia de los diferentes objetivos a alcanzar en cada una de ellas.

1.3.1. DIFERENTES ESTRUCTURACIONES DE LAS ETAPAS DE APRENDIZAJE DEPORTIVO:

Desde la perspectiva de las características del sujeto:

Numerosos autores han tratado el tema de la formación deportiva desde la perspectiva de la evolución del individuo, con criterios comunes entre los mismos.

a) Bañuelos, F ,1984 y Romero, 1989), estructuran este proceso en tres grandes fases:

- ❑ **iniciación:** 9-10 a 12-13 años.
 - Se trabajan habilidades genéricas aplicándolas en varios deportes
 - Inicio en el trabajo de las habilidades específicas más sencillas de cada deporte: desplazamientos, conducción, bote,...
 - Trabajo colectivo básico. Pase, recepción, fintas, desplazamientos,...
- ❑ **desarrollo:** 14-15 a 20 años. Proceso de formación específica
- ❑ **perfeccionamiento:** 20-21 a 30 años

B) Otra estructuración:

La edad preescolar. (3-6/7 años)	Trabajo multifacético, adquisición de patrones de movimiento y coordinaciones básicas.
La primera edad escolar (6-10 años)	Aprendizaje de habilidades deportivas básicas. Grandes posibilidades de aprendizaje.
La segunda edad escolar (10 años hasta pubertad)	Principalmente habilidades motrices básicas y comienzo con las específicas.
Pubertad (11/12-12/13 en chicas, 12/13-14/15 en chicos)	Adaptaciones al nuevo cuerpo. Muy difícil aprender nuevas técnicas.
Adolescencia (13/14 – 17/18 en chicas; 14/15 – 18/19 en chicos)	Conocimiento de nuevas técnicas más específicas.
Adulto	Estabilización.

C) Platonov (1988) propone, la estructuración en un proceso a largo plazo:

- etapa de Preparación Inicial. (6-11 años)
- etapa de Preparación de Base. (11-13 años)
- etapa de Preparación Especifica de Base. (13-16 años)
- etapa de Máximo Rendimiento. (16-19 años)
- etapa de Estabilización del Máximo Rendimiento. (+ 19 años)

Las edades, no son algo rígido sino que pueden variar en función de la actividad a realizar, las características del deportista,...

LAS CARACTERÍSTICAS BÁSICAS de cada una de estas etapas son:

	CARACTERÍSTICAS
1ª ETAPA. PREPARACIÓN INICIAL	<p>Construir los cimientos necesarios para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.</p> <p>Se debe de trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana.</p> <p>Predomina el aspecto lúdico y la variedad. Fomento de la creatividad del niño, evitando la unilateralidad y la monotonía.</p> <p>Motricidad rica y diversificada. No reducirlo precozmente a una especialización.</p>
2ª ETAPA. PREPARACIÓN DE BASE	<p>Aumento del repertorio gestual técnico por la realización de movimientos en circunstancias variables.</p> <p>Predominio de la preparación multilateral con volumen reducido de ejercicios especiales.</p> <p>Gran importancia de la actividad perceptiva.</p> <p>Buena capacidad del metabolismo aeróbico u oxidativo.</p> <p>Sistemas de entrenamiento de la resistencia a ritmo cómodo. Evitar los esfuerzos anaeróbico lácticos.</p> <p>El aumento de la fuerza se da de forma general.</p> <p>Aumento significativo de la fuerza explosiva. Importancia de la velocidad de reacción</p> <p>No utilizar sobrecargas, utilizar el propio peso corporal y cargas ligeras.</p> <p>Etapa apta para el desarrollo de las diferentes formas de expresión de la velocidad.</p>
3ª ETAPA. PREPARACIÓN ESPECÍFICA DE BASE	<p>Importante aumento del volumen de trabajo de intensidad todavía baja, relacionado con la mayor posibilidad de desarrollo de la capacidad aeróbica.</p> <p>Capacidad de aplicar fundamentos técnicos a situaciones más reales.</p> <p>En la primera mitad predominio todavía de la preparación general y especial y en la segunda la especialización hacia la disciplina.</p> <p>Mejora la velocidad gestual.</p> <p>Máximo incremento de fuerza.</p> <p>Comienzo del trabajo de sobrecargas.</p> <p>Aumento del volumen, la intensidad y las competiciones. El volumen de trabajo aumenta hasta el 50%.</p>
4ª ETAPA. MÁXIMO RENDIMIENTO	<p>La actividad se afronta con mayores exigencias en el entrenamiento y en la competición, perdiendo importancia el aspecto lúdico.</p> <p>Aumento del número de competiciones.</p> <p>Los valores máximos de volumen e intensidad se alcanzan al final de esta etapa.</p>
5ª ETAPA. ESTABILIZACIÓN N MÁXIMO RENDIMIENTO	<p>Se trata de mantener todo lo adquirido hasta el momento.</p> <p>Requiere una planificación estrictamente individualizada, afinando sobre puntos fuertes y débiles.</p> <p>La madurez táctica, fruto de la mayor experiencia en las competiciones juega un papel esencial en prolongación de buenos resultados.</p> <p>No hay aumentos significativos del volumen pero la intensidad continúa aumentando y llega al máximo.</p> <p>Perfeccionar las cualidades técnicas por eliminación de los defectos particulares</p>

Cuadro resumen 1. Adaptado de F.Navarro (1994).

Desde la perspectiva de la estructura de los deportes

Aunque de forma muy generalizada, como hemos visto, el proceso de iniciación deportiva se suele afrontar tomando como referencia fundamental los periodos evolutivos del individuo (las edades), además algunos autores añaden la perspectiva de la estructura de los deportes, ofreciendo una propuesta conjunta de iniciación:

A) Wein (1988) propone un modelo dividido en cinco etapas cuyos contenidos básicos, denominaciones y edades son las siguientes:

NIVELES	EDADES	CONTENIDOS
1º Nivel: Juego de habilidad y capacitación de base.	De 6 a 8 años	-Juegos polivalentes. -Habilidades básicas.
2º Nivel: Juego simplificado.	De 8 a 11 años.	-Prácticas simplificadas de juegos similares al deporte que se aprende.
3º Nivel: Minideporte.	A partir de los 10 años.	-El deporte de que se trate con número reducido de participantes.
4º Nivel. Juego modificado.	A partir de los 11 años.	-Simplificación de las reglas de juego del deporte.
5º Nivel: Juego reglamentado.	A partir de los 13 años.	-Práctica del deporte como tal.

Cuadro resumen 2. Wein (1988)

B) Vankersschaver (1982) expone una estructuración en 3 fases:

1ª Fase: Centración. "YO" 7- 10 años	2ª Fase: Descentración. "YO Y LOS OTROS" 10-13 años	3ª Fase: Estructuración. "YO CON LOS OTROS" 13-15 años
- Familiarización con el espacio. - Técnicas básicas y elementales. - Estrategias simples. - Reglas fundamentales. - Interacciones sustantivas.	-Espacio específico básico. -Técnicas aplicadas. -Estrategias combinadas. -Interacciones combinadas.	-Espacios combinados y aplicados. -Técnicas en función de la estrategia. -Estrategias complejas. -Interacciones complejas.

Cuadro resumen 3. Vankersschaver (1982)

En esta interesante estructuración se han basado numerosos autores para establecer el proceso de enseñanza aprendizaje en los deportes de equipo.

EJEMPLO 1. EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL FÚTBOL

ETAPAS	EDADES	CARACTERÍSTICAS	CATEGORÍAS
1. ETAPA CENTRACIÓN.	7-8 años	El balón y Yo.	Prebenjamín
	8-10 años	El balón, el adversario y Yo.	Benjamín
2. ETAPA DESCENTRACIÓN.	10-12 años	El balón, el compañero, el adversario y Yo.	Alevín
	12-14 años.	El balón, los compañeros el adversario y Yo.	Infantil
- ETAPA ESTRUCTURACIÓN.	14-16 años	El balón, los compañeros los adversarios y Yo.	Cadete

Cuadro resumen 4. Diputación Foral de Gipuzkoa (2003)

EJEMPLO 2: ETAPAS DE ENSEÑANZA EN LOS DEPORTES COLECTIVOS

Son muchos los autores que han desarrollado teorías sobre la forma de enseñar los *Deportes Colectivos* a partir de la propia evolución del individuo, estableciendo diferentes etapas o fases. De todas ellas se han obtenido importantes aportaciones para el modelo que presentamos a continuación. Este modelo, parte del propio individuo, "YO", dirigiéndose hacia las diferentes relaciones que se establecen con los demás elementos: su propio cuerpo, el móvil, los compañeros y los adversarios. Comenzando desde las relaciones más sencillas, hasta las más complicadas:

- "Yo y El Otro". (6-9 años).
- "Yo y Los Otros". (10-12 años).
- "Yo y El Equipo". (13-14 años).
- "Yo y El Deporte". (15 años en adelante).

Este modelo pretende apoyar el *desarrollo del Multideporte hasta la edad de 12-13 años*, en la que el niño ya está preparado para elegir el deporte que quiere aprender, es la edad a partir de la que podemos realizar la selección de talentos.

Asimismo, si antes de esta edad se realiza un solo deporte su aplicación será igualmente válida, puesto que si bien se dará una mayor especialización del movimiento, los principios lúdicos en los que se basa son igualmente importantes.

Para finalizar conviene aclarar, que la estructuración de las etapas pretende ser progresiva e integradora. Cada etapa se solapa al principio y se integra después en la siguiente tanto en contenidos como en objetivos. El dominio de un objetivo le lleva a un nivel mental y motriz, que en la siguiente etapa aumentará con la aparición de nuevas situaciones y la necesidad de demandar nuevos recursos o ajustar los que ya se poseían.

1ª ETAPA: "YO Y EL OTRO". (Entre los 6 y los 9 años)

El/a niño/a se encuentra en un periodo óptimo para el aprendizaje motor. El principal objetivo será desarrollar al máximo el potencial motriz generalizado del/a niño/a creando una base amplia y variada de patrones motores hasta llegar a las técnicas específicas.

El medio principal de entrenamiento será el uso de juegos de todo tipo, que, además de garantizar la acumulación de experiencias variadas y ricas, proporcionarán la posibilidad de crear conexión entre lo que el niño ya conoce y el deporte, de una forma agradable y divertida asentando el interés del niño por el mundo del deporte. Se fomentarán aquellos juegos que permitan un desarrollo de las capacidades motrices básicas, una iniciación hacia las habilidades motrices específicas y una familiarización con el espacio y el material.

Características generales.

EDAD	TÉCNICA	REGLAS	ESTRATEGIA	INTERACCIÓN
6 a 9 años	La básica para poder comenzar a jugar.	Básicas para jugar	Simple. 1x0 y 1x1	Yo y mi cuerpo. Yo y el móvil. Yo, el móvil y el adversario.

Cuadro resumen 5

Principios de etapa.

CONTROLAR	PROGRESAR	ALCANZAR
- Controlar mi cuerpo. - Controlar el móvil sólo. - Controlar el móvil frente al adversario.	-Progresar con mi cuerpo. -Progresar con el móvil sólo. -Progresar con el móvil frente al adversario.	- Alcanzar la meta con mi cuerpo. - Alcanzar la meta sólo. - Alcanzar la meta frente al adversario

Cuadro resumen 6. Adaptado de Lasiera, G. Y Lavega, P. (1993)

Tipos de juego

GENÉRICOS	MODIFICADOS	ESPECÍFICOS
Organización simple. Codificados.	1x0 y 1x1	Mini deporte

Cuadro resumen 7

2ª ETAPA: "YO Y LOS OTROS". (De los 10 a los 12 años)

El/la niño/a comienza a jugar cooperando, al mismo tiempo que descubre que existe más de un/a niño/a que le quiere quitar el balón. Este momento constituye un punto clave para el futuro del/la niño/a, ya que su desarrollo evolutivo le permite comenzar a tomar decisiones, bien en el propio juego (¿lanzo, boto, driblo o paso?) o sobre el propio juego (¿cuál me gusta más?).

El entrenamiento mantiene las mismas líneas metodológicas que en el periodo anterior, al mismo tiempo que se centra en el aprendizaje de uno o varios deportes, sin que esto suponga una especialización total y definitiva. Al mismo tiempo comienza a competir por primera vez con otros colegios o clubes, siendo fundamental encauzar al niño/a y todo su entorno hacia un concepto de competitividad sana, donde ésta se convierte en un instrumento para la mejora personal y de los demás relativizando el concepto de ganar de cualquier forma.

Se siguen trabajando las capacidades motrices, haciendo especial incidencia en el desarrollo de las capacidades motrices, espacios y materiales específicos de los deportes. En los aspectos tácticos se siguen primando los aspectos individuales aunque se comienza a trabajar los aspectos colectivos.

□ Características generales.

EDAD	TÉCNICA	REGLAS	ESTRATEGIA	INTERACCIÓN
10 a 12 años	La básica aplicada a los deportes.	Aumento cuantitativo.	Combinada. 2x0, 2x1, ... 3x3	-Yo, el móvil y mi compañero. -Yo, el móvil, mi compañero y el adversario. -Yo, el móvil, los compañeros y los adversarios.

Cuadro resumen 8

□ Principios estratégicos

CONTROLAR	PROGRESAR	ALCANZAR
- Controlar el móvil con el compañero. - Controlar el móvil con el compañero, frente al adversario. - Controlar el móvil con los compañeros y frente a los adversarios.	- Progresar con el móvil con el compañero. - Progresar con el móvil con el compañero y frente al adversario. - Progresar con el móvil con los compañeros y frente a los adversarios.	-Alcanzar la meta con el compañero. -Alcanzar la meta con el compañero y frente al adversario. - Alcanzar la meta con los compañeros y frente a los adversarios.

Cuadro resumen 9. Adaptado de Lasierra, G. Y Lavega, P.(1993)

□ Tipos de juego

GENÉRICOS	MODIFICADOS	ESPECÍFICOS
Reglamentado.	2x0, 2x1, 2x2, 3x2 y 3x3.	Mini deporte y deporte.

Cuadro resumen 10

3ª ETAPA: "YO Y EL EQUIPO". (Entre 13 y 14 años)

La base principal de esta etapa es la relación del niño/a, con su equipo y el de los contrarios. Elige el deporte en el que quiere desarrollarse, aprendiendo nuevas ideas y movimientos sobre el mismo conectándolas con la amplia base adquirida durante las dos primeras etapas. Los aspectos que se refieren al trabajo colectivo así como el trabajo técnico con relación a situaciones tácticas toman una importancia determinante en este periodo.

□ Características generales

EDAD	TÉCNICA	REGLAS	ESTRATEGIA	INTERACCIÓN
13 a 14 años	En función de la estrategia.	Aumento cualitativo.	Colectiva básica. 5x5, 7x7, 11x11,...	Yo, el móvil, el equipo y los adversarios.

Cuadro resumen 11

□ Principios estratégicos

CONTROLAR	PROGRESAR	ALCANZAR
Controlar el móvil mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario.	Progresar hacia la meta mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario.	Alcanzar la meta mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario.

Cuadro resumen 12. Adaptado de Lasierra, G. Y Lavega, P.(1993).

□ Tipos de juego

GENÉRICOS	MODIFICADOS	ESPECÍFICOS
Todos.	5x5, 7x7, 11x11, etc.	Deporte.

Cuadro resumen 13

A partir de este momento los grandes cambios que se producen en la adolescencia obligan a ajustar el tipo de trabajo que se desarrolla. Así el juego sin dejar de ser un elemento principal, deja paso a la profundización en el aprendizaje de las técnicas de deporte elegido. Si las etapas se han cubierto correctamente pero el/a niño/a no quiere someterse a la obligación de participar en las competiciones federativas o no se ve capacitado para ser un buen jugador, podemos estar seguros de que ha recibido una buena educación lo que le permitirá mantenerse conectado al mundo del deporte desde otra de sus facetas: practicante, entrenador, árbitro, etc.

4ª ETAPA: "YO Y EL DEPORTE"

Superado el periodo de Iniciación Deportiva se encuentra esta etapa. En ella el objetivo principal es la especialización, perfeccionamiento y búsqueda de rendimiento deportivo. Los profundos cambios producidos por la pubertad convierten al adolescente en un ser falto de coordinación y equilibrio, lo que implica un reajuste de sus relaciones con el móvil, los compañeros y los adversarios, siendo este un momento adecuado para entrenar mediante métodos analítico-directivos las diferentes técnicas específicas del deporte elegido.

Se produce una integración de los jugadores en los clubes o asociaciones deportivas dirigidas hacia el rendimiento, en los que la competición adquiere un papel preponderante, lo que provoca una especialización del trabajo a desarrollar así como un aumento significativo del volumen de horas dedicadas.

□ Características generales

EDAD	TÉCNICA	REGLAS	ESTRATEGIA	INTERACCIÓN
15 años en adelante	Específica de cada deporte y automatizada.	Reglamento.	Colectiva total.	Profundización y especialización de interacciones de las etapas anteriores en función del deporte elegido.

Cuadro resumen 14

□ Principios estratégicos

CONTROLAR	PROGRESAR	ALCANZAR
Controlar el móvil mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario mediante el uso de técnicas y tácticas específicas del deporte elegido.	Progresar hacia la meta mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario, mediante el uso de técnicas y tácticas específicas del deporte elegido.	Alcanzar la meta mediante la acción conjunta de todo el equipo frente al equipo contrario, mediante el uso de técnicas y tácticas específicas del deporte elegido.

Cuadro resumen 15. Adaptado de Lasierra, G. Y Lavega, P.(1993)

□ Tipos de juego

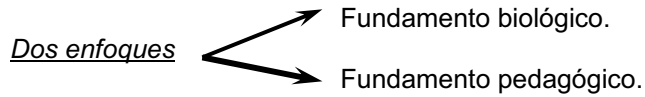
GENÉRICOS	MODIFICADOS	ESPECÍFICOS
Todos.	Combinaciones técnico-tácticas.	Deporte.

Cuadro resumen 16

1.4. LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Principios de Entrenamiento ⇒ guías y reglas (basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas) que sistemáticamente dirigen el proceso global de entrenamiento.

Esto es, por mucho que entrenemos no es posible mejorar ni progresar si no se siguen estos principios. Todos ellos se relacionan entre sí y garantizan la aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento.



Los principios biológicos los agrupamos en cuanto a su incidencia para iniciar, asegurar y orientar de forma específica la adaptación.



Figura 4: Principios biológicos del entrenamiento. (Grosser, 1992; Zintl, 1991; Weineck, 1988)

Aunque principalmente sean los principios biológicos, los más importantes para la consecución del rendimiento deportivo, en el entrenamiento infantil y juvenil tomarán gran importancia los principios pedagógicos.

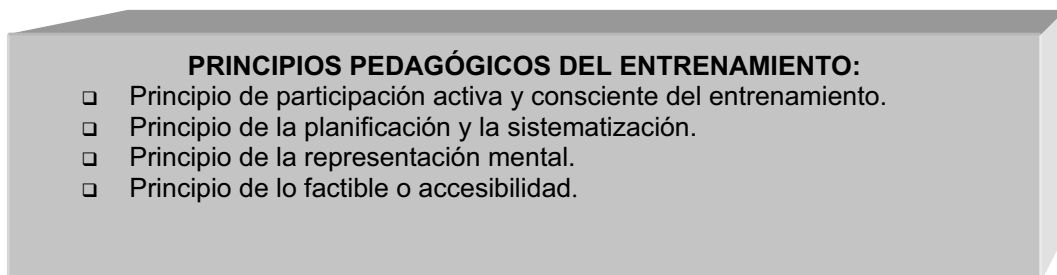


Figura 5: Principios pedagógicos del entrenamiento

1.4.1. PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO EN EL NIÑO/A Y JOVEN

☞ Principios biológicos:

- Principio de desarrollo multilateral: ampliamente aceptado tanto en educación como en el entrenamiento deportivo. Se basa en la *necesidad de un desarrollo multilateral para adquirir una especialización posterior*. Sostiene que con una preparación multifacética se obtienen mejores resultados a largo plazo. Esta base multilateral trata de desarrollar integralmente al niño/a a través de contenidos de preparación física, técnica y táctica general. “Finalizado el desarrollo multilateral, el atleta tendría desarrollado a un nivel superior sus capacidades fisiológicas y morfológicas necesarias para ejecutar con alta eficacia y destreza técnica y táctica” (Bompa, 1983).



Las consecuencias o resultados que tienen una preparación multifacética son bien palpables y evidentes. A mayor cantidad de conductas motrices, movimientos dominados por el deportista, mejor será la capacidad de asimilación de nuevas técnicas y métodos de entrenamiento más complicados, partiendo del principio de que los aprendizajes nacen sobre la base de otros ya adquiridos (aprendizaje significativo).

Es por tanto, un principio fundamental en niños o niñas y jóvenes haciendo incidencia en el trabajo de todas las cualidades físicas, así como de la práctica de diferentes deportes en las primeras edades. Del desarrollo multilateral pasaremos progresivamente a la especialización.

La relación entre trabajo multilateral y entrenamiento especializado debe ser cuidadosamente planificada, atendiendo a tres aspectos fundamentales:

- Edad media a la que comienza el deporte (sobre los 6-8 años).
 - Edad a la que puede comenzarse un trabajo más orientado a la especialidad (a partir de los 12 años).
 - Edad a la que se alcanza el máximo rendimiento (en función de la especialidad deportiva).
- Principio de Progresión de la carga: Ante el estímulo de entrenamiento se produce una adaptación del organismo, de tal manera que el siguiente deberá de ser de mayor magnitud si queremos provocar un desequilibrio en el organismo y una posterior adaptación. Para ello se deberá *producir un incremento gradual de las cargas de entrenamiento*, es decir, del volumen y de la intensidad, de la complejidad de los movimientos y de la tensión psíquica necesaria, para que las mismas sean significativas para el deportista.



Si las cargas se mantienen iguales: contribuyen muy poco o nada al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico, técnico ó psicológico.

Los/as niños/as, con una disposición mayor hacia el aprendizaje, se adaptan más rápidamente a las cargas de trabajo, un estímulo constante de entrenamiento provoca:

1º Evolución.

2º Estancamiento.

3º Involución.

Por ello es necesario planificar cuidadosamente los incrementos de las cargas en esas edades.

El orden metodológico en la aplicación de una progresión lenta de un entrenamiento de la condición física:

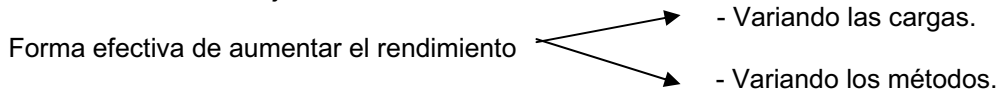
- 1º aumento de la frecuencia de entrenamiento.
- 2º aumento del volumen de carga por unidad de entrenamiento con igual densidad de estímulo.
- 3º aumento de la densidad del estímulo en la unidad de entrenamiento.
- 4º aumento de la intensidad del estímulo.

Siendo, por tanto, muy importante el eje Volumen/intensidad.

La magnitud de la carga se aumenta no sólo de año en año, sino también en pequeños ciclos, pasando de lo general a lo específico, de las partes a la totalidad, de la cantidad a la calidad, de lo sencillo a lo complejo,...

<p><u>De lo Sencillo a lo Complejo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - de espacios amplios a pequeños. - de reglas básicas al reglamento. - de pocos jugadores a muchos. - de objetivos fáciles a difíciles. 	<p><u>De lo Genérico a lo específico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - de los juegos simples a los complejos. - de elementos estructurales genéricos y variados a los específicos y concretos. - de las habilidades motrices básicas a la técnica.
--	---

- Principio de variedad: Las exigencias del entrenamiento hoy en día (sobre todo en cuanto al volumen), implican repetir un gran número de veces ejercicios, tareas o sesiones de entrenamiento, lo cual conduce en muchos casos a la apatía, el aburrimiento y la monotonía (produciendo cansancio, desgana, barreras de carácter técnico, estancamientos,...), sobre todo en aquellos deportes con predominio de la resistencia o con elementos técnicos de gran precisión y complejidad.
Para paliar esto, es necesario contar con un gran repertorio de ejercicios y tareas de entrenamiento. Estos ejercicios deben de ser cuidadosamente seleccionados para que contribuyan de igual manera al desarrollo de las capacidades condicionales o de los elementos técnicos objeto de desarrollo.

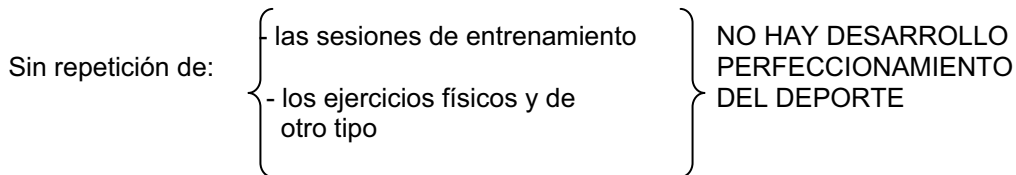


La riqueza motriz y el alto número de experiencias que el niño o niña necesita para su formación hacen de este principio uno de los más importantes en estas edades. Es conveniente disponer de un gran repertorio de ejercicios.

- Principio de repetición y continuidad: Necesidad de repetir los estímulos de entrenamiento para alcanzar las adaptaciones deseadas y la mejora del rendimiento.

Esta repetición va a garantizar:

- 1º la fijación de hábitos y conocimientos.
- 2º la estabilidad de la técnica.
- 3º adquisición de experiencia.



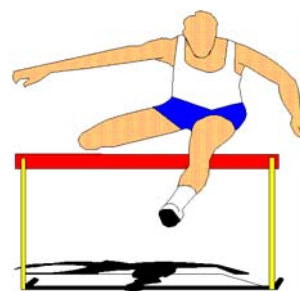
Un entrenamiento muy distante de otro en el tiempo no producirá ningún efecto positivo de adaptación.

- Principio de Individualidad: cada persona responde de forma diferente al mismo estímulo de entrenamiento por alguna de las siguientes razones:
 - Herencia: corazón, tipo de fibras, biotipo,...
 - Maduración: organismos más maduros, mayores cargas de entrenamiento (maduradores tardíos, normomaduradores, maduradores precoces).
 - Nutrición.
 - Descanso y sueño (los más jóvenes, más descanso).
 - Nivel de condición (mejora más rápida con un nivel de condición física menor).
 - Motivación.
 - Influencias ambientales (stress emocional, frío, calor,...).
 - Otros.

Tanto *los objetivos como las tareas, la carga, los ejercicios, los métodos y otros aspectos del entrenamiento se deben adecuar a las características individuales de cada sujeto*. De tal modo que es necesario realizar planes de entrenamiento individualizados para cada sujeto.

Este principio tiene, si cabe, mayor importancia en la iniciación dada la disparidad de reacciones y comportamientos, tanto en el plano físico como en el plano de relaciones enseñanza-aprendizaje en general.

- Principio de especialización: La evolución en el proceso de entrenamiento a largo plazo va a ser de lo general a lo específico, con mayores contenidos cada vez de preparación física, técnica, táctica y psicológica de la especialidad.
En los jóvenes y niños o niñas este principio debe ser correctamente entendido para evitar una especialización prematura que limitaría el nivel de rendimiento a alcanzar posteriormente, siendo lo adecuado un proceso de *entrenamiento multilateral* dirigido hacia la actividad de que se trate.



☞ Principios pedagógicos:

- Principio de participación activa y consciente del entrenamiento: el entrenamiento deportivo, también es un proceso de enseñanza-aprendizaje con un contenido especial de demanda física con una necesidad de adaptación. La relación que se establece entre el entrenador y el deportista en la preparación y conducción del entrenamiento debe estar basada en un *conocimiento sobre lo que se realiza y porqué se realiza*. El conocimiento de los resultados valorando los ejercicios, analizándolos por parte del entrenador y el deportista permite repetir con más éxito los mismos. Esto implica una adquisición de conocimientos acerca del deporte por parte del niño o niña.
Esta labor de interiorización de la práctica deportiva permite acumular experiencias y conocimientos que permitirán al deportista entrenarse con mayor efectividad y participar con éxito en las competiciones.
- Principio de accesibilidad: las tareas que el entrenador plantea deben estar acordes a las posibilidades de ejecución técnica de los deportistas. Así mismo, las cargas de entrenamiento (duraciones, intensidades, recuperaciones,...) deben adecuarse a las posibilidades del joven deportista. *La propuesta de entrenamiento ha de ser accesible para el niño o niña en el plano condicional, coordinativo, técnico y táctico* para que se motiven al ver que son capaces de realizarlas.

1.5. PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO

La planificación supone una previsión de acciones en un orden lógico, con unos objetivos definidos y unos medios adecuados. Es una actividad orientada a la óptima estructuración de un proceso que incide sobre aspectos globales del entrenamiento.

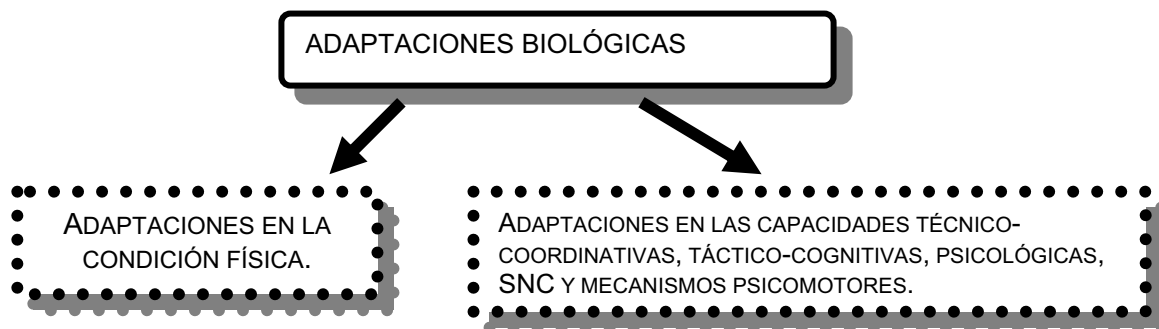
Los elementos necesarios para planificar el entrenamiento, tales como la dinámica de los esfuerzos, las cualidades necesarias a desarrollar, las características de las cargas del entrenamiento, la ordenación del trabajo en el tiempo, han de estar perfectamente sincronizados y complementados para producir la mejora deseada. Para conseguir este engranaje perfecto surge la planificación, como herramienta básica, en cualquier disciplina y actividad deportiva.

Mediante la planificación se podrán programar, organizar, realizar, controlar y modificar, si es necesario, todos los procesos del entrenamiento.

Mateviev (1977) define la planificación como “una anticipación mental de la actividad que se va a realizar”.

Se puede definir entonces la planificación como: “la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y a largo plazo, a todas las medidas necesarias de programación, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo” (Grosser, 1989).

El aumento y mantenimiento del rendimiento tiene sus fundamentos en los procesos de Adaptación biológica:



Estos procesos de adaptación son consecuencia directa de las cargas en el entrenamiento. Por esa razón los estímulos deben estar bien planificados y con la metodología adecuada en la llamada PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

El proceso de formación de un deportista obligatoriamente ha de ser visto con las perspectivas a largo plazo, realizado por etapas en las que se tenga en cuenta las características dependientes de los factores de desarrollo y crecimiento y su adaptación a las exigencias del aprendizaje (como hemos visto en el punto 1.3).

La elaboración de una planificación supone:

- ❑ fijar objetivos (niveles a alcanzar o superar, etapas a vencer,...).
- ❑ elaborar contenidos.
- ❑ establecer situaciones pedagógicas o tareas que faciliten la consecución de un objetivo para poder pasar al siguiente escalón.

Todo esto, siempre se realizará en función del/a niño/a que aprende y de la estructura del deporte o de los deportes a enseñar.

CRITERIOS PARA ESTABLECER LA PLANIFICACIÓN

Sánchez Bañuelos (1992), establece los criterios a considerar para realizar una planificación, centrados sobre aspectos concretos del deporte o materia de que se trate. Estos son:

1. Selección de tareas.

Las tareas a realizar van a venir definidas por el análisis de las características de los deportes a enseñar y de las características del niño/a. En toda tarea deben de intervenir en mayor o menor medida los mecanismos de: percepción, decisión y ejecución, si queremos trabajar a favor de la educación integral del niño/a. "Las tareas motrices con las que vamos a conducir el proceso de enseñanza deberán tender en principio al desarrollo de las habilidades y destrezas básicas a través de las cuales el individuo puede llegar a adquirir una riqueza motriz adecuada y poder cubrir con holgura sus necesidades respecto a la actividad física". Bañuelos (1992).

2. Vinculación de los contenidos con los objetivos a conseguir.

Los medios a utilizar en las sesiones tienen que estar en función de los objetivos, nunca los objetivos a alcanzar tienen que estar mediatizados por el empleo de un medio u otro. De lo contrario estaríamos hablando de "sesiones de juegos", sin relación entre sí, o "repertorio de ejercicios" que en la mayoría de los casos, pueden estar alejados del fin que perseguimos.

3. Utilización adecuada de la transferencia.

El concepto de transferencia supone "la aplicación o uso de tareas aprendidas en una situación a otra situación diferente". Buscamos que todo lo que vamos aprendiendo nos sirva para facilitarnos el aprendizaje de lo que viene a continuación.

4. Distribución progresiva de las tareas según su complejidad.

Primero se plantea una dificultad perceptiva (objetos, terreno, compañeros, adversarios,...) que será mayor o menor en función de: el nº de estímulos, las distancias,...; luego habrá que plantear muchas alternativas entre las formas de decisión (desplazarse rápido o lento, pasar o botar,...), el grado de complejidad se valora en función del nº de decisiones a tomar, del tiempo que se tiene,...; el nivel de complejidad en el mecanismo de ejecución: 1º tareas que exijan una coordinación neuromuscular moderada e ir incrementando paulatinamente su dificultad.

5. Distribución progresiva de las tareas según el grado de esfuerzo físico que impliquen.

A mayor complejidad en acciones técnicas individuales o tácticas colectivas sucederá un mayor gasto energético. Es evidente la necesidad de realizar un ajuste de interrelación con la formación y el desarrollo de las diferentes cualidades o capacidades físicas coordinativas.

6. Asignación del tiempo necesario a los contenidos para lograr una retención significativa.

Asignar a cada tarea el tiempo suficiente para que el nivel inicial de aprendizaje sea significativo y la retención de la materia en el futuro también.

7. Introducción progresiva y adecuada de la competición.

①	EL MEDIO COMO RETO	- LOGRAR HACER ALGO - LOGRAR HACER MEJOR ESE ALGO	COMPETICIÓN CONTRA UNO MISMO
②	MEJORAR AL Oponente FRENTE AL MEDIO.	- LOGRAR HACERLO MEJOR QUE LOS OTROS.	PURA COMPETICIÓN INDIVIDUAL CON OTROS COMPAÑEROS
③	SUPERACIÓN DIRECTA DEL ADVERSARIO	- PREDOMINIO DE NUESTRA ACCIÓN SOBRE LA DEL Oponente.	COMPETICIÓN CONTRA ADVERSARIOS.
④	SUPERACIÓN DE OTROS EQUIPOS	-PREDOMINIO DE NUESTRO JUEGO SOBRE EL DE OTROS EQUIPOS.	COMPETICIÓN CONTRA OTROS EQUIPOS DE FORMA REGLADA.

Figura 6. Progresión metodológica del elemento competición. J.L. Antón (1990)

1.5.1. CONTENIDOS, OBJETIVOS Y SISTEMAS DE EVALUACIÓN

Para llevar a cabo una planificación necesitamos conocer una serie de herramientas que nos van a ayudar a conseguir los objetivos propuestos.

☞ Contenidos ⇒ a la hora de realizar la planificación de un deporte, debemos de tener en cuenta que son múltiples los factores que componen cada deporte, tenemos:

- ❑ técnicos.
- ❑ tácticos.
- ❑ condicionales.
- ❑ psicológicos.



☞ Los objetivos ⇒ son generalmente los rendimientos a alcanzar dentro de un determinado espacio de tiempo. Estos rendimientos a alcanzar los denominamos objetivos Generales. En los ámbitos de la condición física, técnica y táctica tenemos los objetivos específicos que serían las capacidades concretas a desarrollar.

Los objetivos de entrenamiento van a depender de:

- ❑ estructura y requisitos del deporte (análisis del deporte).
- ❑ características de las capacidades decisivas para el rendimiento.
- ❑ desarrollo motriz (edad, constitución, sexo,...).
- ❑ años de entrenamiento.
- ❑ nivel actual de entrenamiento y rendimiento.
- ❑ variables externas.

Según diversos autores, las características fundamentales de los objetivos deben:

- ❑ ser conductas observables y medibles.
- ❑ responder a aspectos significativos y trascendentes del juego o la actividad.
- ❑ ser concretos y alcanzables.
- ❑ estar determinados por resultados precedentes.
- ❑ estar secuenciados y ordenados.

El objetivo de la planificación en el alto rendimiento deportivo, será el desarrollo y puesta en práctica del rendimiento hasta el máximo.

Pero, en el entrenamiento infantil se deberían anteponer objetivos educativos globales, aunque su consecución sea a medio y largo plazo, a otros objetivos más puntuales con menos proyección en la formación deportiva del niño o niña, ya que dicha formación es un proceso largo y complejo que no conviene acelerar en aras del éxito inmediato.

OBJETIVOS GENERALES DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

- ❑ Desarrollar una formación integral de la persona en la que se contemplen todas sus capacidades: motrices, cognitivas, sociales y afectivas, mediante la participación en diferentes y variadas actividades deportivas.
- ❑ Crear hábitos deportivos saludables en el niño o niña de tal manera que la necesidad de practicar deporte se extienda más allá de la edad escolar favoreciendo un nivel de salud social más alto.
- ❑ Incrementar progresivamente, los factores que inciden en la mejora del rendimiento y en la formación de la personalidad (voluntad, ambición, comportamiento digno,...)
- ❑ Servir como plataforma para seleccionar posibles talentos deportivos a los que ayudar a desarrollar todo su potencial en beneficio de la sociedad, ya que se convertirán en modelos deportivos que fomenten la práctica deportiva.

Propuesta de objetivos a conseguir en las diferentes categorías en deportes de equipo

OBJETIVOS GENERALES EN LAS DIFERENTES CATEGORÍAS		
BENJAMÍN –ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
Formación global a través del juego y experiencias motoras generales de elementos constituyentes del mismo.	Aprendizaje de habilidades específicas técnico-tácticas.	Orientación específica iniciando especialización según capacidades.

Cuadro resumen 17. Adaptado de J. L. Antón (1990)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS EN LAS DIFERENTES CATEGORÍAS		
BENJAMÍN –ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimiento global del deporte y parcial básico de las reglas determinantes del juego. - Conocer los principios generales y específicos que rigen la práctica del deporte. - Desarrollar la capacidad perceptiva con elementos del deporte. - Ampliar el potencial de las capacidades coordinativas. - Favorecer la maduración física, psíquica y social. - Adquirir hábitos higiénicos. - Plantear aspectos básicos de relación colectiva, espacios amplios 2x1, 2x2, 3x2, 3x3. - Fomentar el aprendizaje de elementos integrados en situaciones de juego. - Competición interna o de barrio de forma intrascendente: variar estructuras de composición del equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliar conocimiento de reglas. - Ampliar fundamentos en distintas zonas del campo. - Encadenar fundamentos técnicos. - Ofrecer riqueza de fundamentos técnico-tácticos analíticamente. - Variar la relación jugador-compañero-adversario reduciendo el espacio. - Iniciar el aprendizaje de medios básicos tácticos colectivos. - Desarrollar las capacidades físicas. - Competición interna y municipal: mantener la estructura y composición del equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar conocimiento de reglas. - Especializar de forma genérica en puestos específicos. - Mejorar y ampliar la riqueza de ejecución de habilidades. - Mejorar la capacidad táctica individual. - Consolidar el aprendizaje de medios básicos tácticos colectivos. - Iniciar al conocimiento de estrategias y sistemas de forma variada. - Plantear exigencias de desarrollo de las fases del juego. - Competición interprovincial e interautonómica.

Cuadro resumen 18. Adaptado de J. L. Antón (1990)

☞ Sistemas de evaluación ⇒ son mediciones de control después de cada ciclo para establecer nuevos valores-meta si fuera necesario.

La evaluación consiste principalmente en:

- ❑ diagnosticar dificultades de aprendizaje.
- ❑ indicar los resultados obtenidos al final del aprendizaje.



Podemos controlar el rendimiento o aprendizaje fundamentalmente mediante dos sistemas:

- ❑ la observación: sistema de gran importancia en la iniciación deportiva.
- ❑ los tests: miden aspectos concretos. Si queremos comparar debemos controlar los mismos factores empleando métodos idénticos.

La planificación deberá de estar en evaluación constante para observar si se van logrando los objetivos y metas establecidas y deberá de ser flexible, ante los innumerables factores que la condicionan (lesiones,...), para poder ir mejorando o cambiando los aspectos que se considere oportuno.

1.5.2. ESTRUCTURAS DE ENTRENAMIENTO

Existe una gran diversidad de opiniones en cuanto a las denominaciones y conceptos de las unidades o estructuras de la planificación según diversos autores. Todas estas denominaciones no consideramos importante mencionarlas para no llevar a equívocos.

El concepto inicial estructura el entrenamiento en cada disciplina deportiva en ciclos, medios y pequeños, denominados Macro, meso y microciclos. Es una estructura jerárquica en el que cada ciclo mayor está constituido por otros ciclos menores. Una estructuración lógica en la secuencia de entrenamiento sería:

- ❑ la estructura plurianual está compuesta por varias temporadas de entrenamiento.
- ❑ la temporada de entrenamiento comprende uno o varios macrociclos.
- ❑ un macrociclo lo componen varios mesociclos.
- ❑ un mesociclo lo componen varios microciclos.
- ❑ un microciclo lo componen varias sesiones.
- ❑ la sesión es la unidad más simple de entrenamiento.
- ❑ la tarea, o ejercicios a realizar en la sesión.

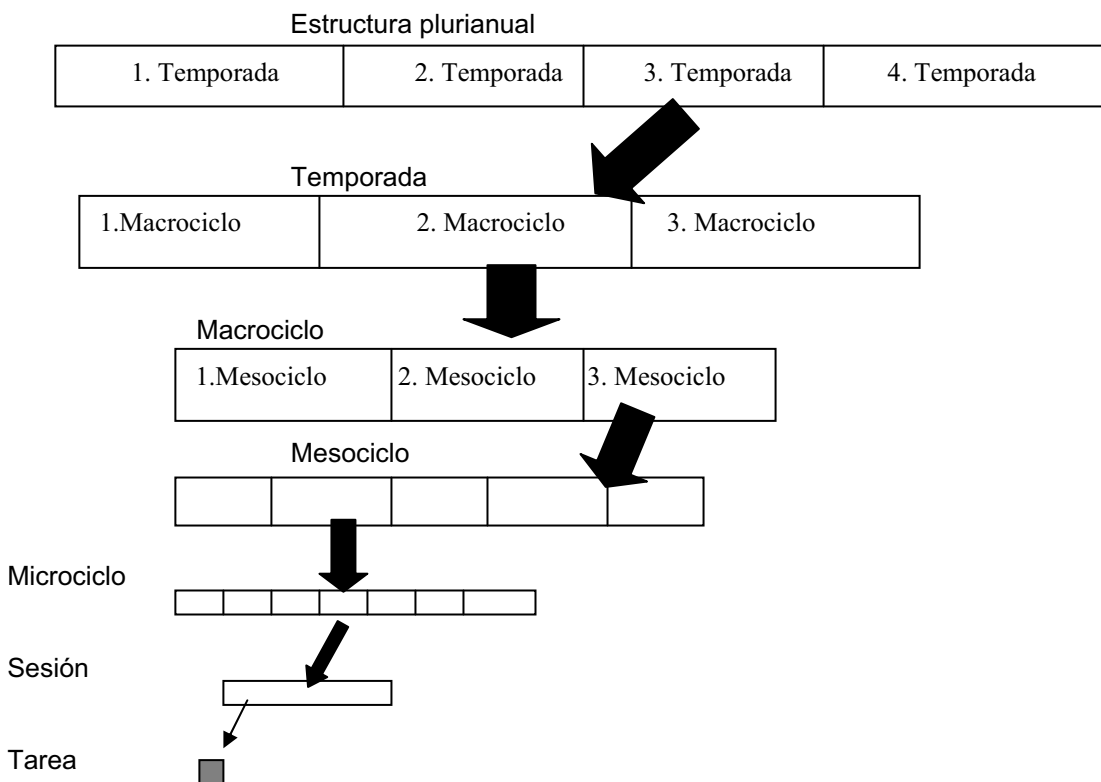


Figura 7: Estructuras básicas de la planificación del entrenamiento.

En este punto explicaremos las más importantes y detallaremos la que consideramos de mayor relevancia para todos, es decir, LA SESIÓN.

1.5.2.1. MACROESTRUCTURAS

☞ El macrociclo es una estructura que tiene identidad propia ya que en él se desarrollan todas las fases de la forma (adquisición, mantenimiento y pérdida), con un objetivo principal.

La duración va desde los 3 ó 4 meses a la temporada completa. En general, son los periodos en los que dividimos la temporada, cuando hablamos de un modelo de planificación tradicional. Esto es Pretemporada, Periodo competitivo y Periodo transitorio.

1.5.2.2. MICROESTRUCTURAS

☞ El microciclo: Es una acumulación sistematizada de sesiones que abarca un plazo corto de tiempo, entre 3 y 10 días, siendo lo normal una semana, en la que hay un proceso de acumulación de trabajo y una breve recuperación para afrontar el siguiente microciclo o grupo de microciclos.

El elemento fundamental, por tanto, debe de ser la debida proporción entre carga y descanso. Al planificar microciclos, tendremos en cuenta los resultados de cada ejercicio y la influencia de las cargas en la fase de recuperación. Deben diversificarse los ejercicios con el fin de asegurar la realización de los diferentes objetivos pedagógicos.

1.5.3. LA SESIÓN

☞ La sesión es la unidad funcional del entrenamiento. Supone una sucesión de cargas de una misma orientación con intervalos de tiempo más o menos grandes de pausa. Es la unidad de tiempo fundamental donde se trabajan los diferentes contenidos planificados (tanto por medio de ejercicios como por situaciones jugadas) para así llegar conseguir los objetivos propuestos.

☞ Las sesiones se pueden clasificar en función de los tipos de tareas, las formas de organización, la magnitud de la carga y la orientación del contenido.

Según el tipo de tarea.	Según la forma de organización.	Según la magnitud de la carga.	Según la orientación del contenido.
Aprendizaje y perfeccionamiento técnico.	Grupos.	Desarrollo.	Selectiva.
Entrenamiento o acondicionamiento.	Individual.	Mantenimiento.	Compleja.
Valoración.	Mixtas.	Recuperación.	Suplementaria.

Cuadro resumen 19. Clasificación de las sesiones. F. Navarro (1994)

En el deporte escolar, hablaremos principalmente de:

Sesiones de Competición. Sesiones de Aprendizaje.
--

Todas las sesiones de entrenamiento deben cumplir:

- ser resultado final de una planificación (unos objetivos y contenidos con un sentido).
- ser el reflejo del microciclo. Ondulaciones en el ritmo de trabajo.
- representa el desarrollo de los objetivos (escoger el método + eficaz para cada objetivo).
- diferenciar entre trabajo real y trabajo total.

☞ Contenidos de las sesiones. En función del objetivo a conseguir en cada una de las sesiones, los contenidos a desarrollar serán diferentes. Estos podrán ser:

- fundamentos técnico-tácticos, de los deportes a practicar.
- aspectos físicos o condicionales: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad,...
- aspectos perceptivos y cognitivos: percepción de la situación, toma de decisiones,...
- aspectos teóricos o reglamentarios, de los deportes a practicar.

Al desarrollar esta serie de contenidos en las sesiones lo haremos siempre tratando de educar en valores para que los/as niños/as desarrollen aspectos como la responsabilidad, el compañerismo, el respeto a las reglas, respeto a los demás, etc.

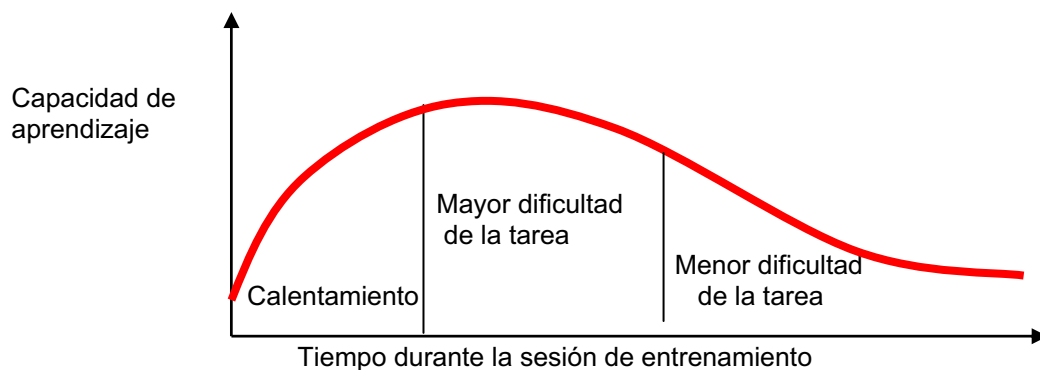
☞ Programación de las sesiones. Al programar las sesiones de entrenamiento tendremos en cuenta los principios del entrenamiento procurando: ir de lo sencillo a lo complejo y de lo general a lo específico, tener en cuenta las necesidades y características de cada niño o niña, trabajar de manera multilateral,...

Las situaciones problemas a plantear se harán en forma de JUEGO principalmente.

Debemos de tener en cuenta la transferencia de unos gestos técnicos o tácticos aprendidos de un deporte con relación a los de otro (los pases, aspectos defensivos, los desplazamientos,...).

En el caso de que haya competición esta deberá ser siempre entendida como una sesión más de entrenamiento, no siendo su objetivo final y principal la consecución de la victoria, sino que debe de entenderse como parte del proceso de formación deportiva del niño o niña. Por lo tanto, no se orientará todo el trabajo de la semana a la preparación del partido o de la competición concreta. La competición no será un fin en sí misma sino que será un medio educativo más.

☞ La estructura de la sesión, es la forma en que se van a organizar y ordenar las actividades a realizar. Esto es:



1º Introducción o calentamiento: es una parte imprescindible para la puesta en marcha tanto a nivel fisiológico, como mecánico, como psicológico para la parte principal de la sesión. (Desarrollado ampliamente en el punto 5).

2º La Parte Principal o de desarrollo: es la parte troncal más importante de la sesión, en la que se consiguen los objetivos propuestos a través de los contenidos y métodos elegidos de antemano. Esta parte, se ve afectada por una serie de factores que, a su vez, va a determinar el programa final de la sesión de entrenamiento. La secuencia de operaciones que comprenden el programa de la sesión puede ser:

- objetivos de la sesión;
- definición del tipo de tarea, tipo de carga y tipo de contenido;
- el material empleado;
- las condiciones reales de entrenamiento (tiempo, ambiente,...);
- el estado actual de los deportistas.

3º Vuelta a la Calma o enfriamiento: es recomendable abandonar la actividad de manera paulatina. Debido a que tendremos una mejor recuperación muscular y una descarga del stress provocado por el entrenamiento. (Desarrollado ampliamente en el punto 5).

EJEMPLO DE SESIÓN:

Sesión Nº: 5		Etapa: Yo y el otro.// Centración.	
Lugar: Campo de Balonmano		Organización: Individual, parejas, grupos.	
Material: Aros, un balón de baloncesto por niño/a.			
Objetivos: Controlar mi cuerpo y mejorar los desplazamientos. Controlar el móvil sólo. Desarrollo de la resistencia aeróbica.			
ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	
CALENTAMIENTO:			
- Se explican las actividades que se van a desarrollar.		2'	
- "Achicando balones". Dos equipos. Cada uno en una mitad del campo. Hay que mandar todos los balones que nos lleguen al otro campo. Trascurridos 3 minutos gana el equipo que menos balones tenga en su campo.		5'	
PARTE PRINCIPAL:			
- Nos desplazamos por el campo pisando únicamente dentro de los aros.	Todo el campo lleno de aros.	2'	
- Cada vez que encontremos un aro damos una vuelta a su alrededor.		2'	
- Cada vez que pisemos un aro deberemos de realizar un cambio de dirección para ir a otro aro.	Individual y parejas.	2'	
- Por parejas, debemos pisar los mismos aros y de la misma manera que lo hace nuestro compañero		2'	
Juego: "A quitarse el pañuelo". Cada niño/a lleva un pañuelo colgado de la cintura por detrás, de tal forma que se pueda quitar de un tirón. Cada uno puede quitar el pañuelo al resto tratando de acumular el mayor nº de pañuelos posible. El que queda sin pañuelo puede seguir jugando. Variante: se puede realizar botando un balón o conduciéndolo con el pie.	Gran grupo.	10'	
Juego: "Carrera de serpientes": Cada grupo forma una fila con metro y medio de distancia entre jugadores. A la voz de "ya" el último jugador se coloca el primero sorteando a sus compañeros. El desplazamiento se puede hacer con un balón en los pies, botando el balón,...	Grupos de 5.	10'	
Juego: "Carrera de números". Se dice un número y cada jugador con un balón se desplaza por todo el campo de balonmano, dibujando con su trayectoria el número. Se transporta el balón con el pie. Pedir números muy grandes o muy pequeños. Usar pequeñas sumas o multiplicaciones para pedir un número.	Gran grupo. Realización individual.	10'	
Mini Fútbol: Se hacen dos equipos con todos los jugadores y se juega un partido de fútbol donde se sustituyen las porterías por las líneas de fondo, posibilitando que las opciones de marcar y los desplazamientos sean mayores. Para marcar gol hay que pasar la línea con el balón en los pies.	Dos grandes equipos	10'	
VUELTA A LA CALMA:			
"Tren ciego". En fila cogidos por los hombros, todos llevan los ojos tapados a excepción del último, que será el que guíe.	Grupos de 5.	3'	
Todos en grupo comentamos lo que más nos ha gustado, quienes han ganado más veces y por qué, además de lo que nos gustaría repetir en otro entrenamiento.	Gran grupo	3'	

☞ Aspectos a tener en cuenta en el diseño y desarrollo de las sesiones:

- ❑ Como hemos comentado, debemos evolucionar de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico. Pero también sabemos que si se quiere enseñar algo que sea más interesante para el/a niño/a deberemos de evolucionar de lo que sabe a lo que interesa que aprenda, tratando de hacer significativo el aprendizaje y que relacione aspectos que ya sabía con los nuevos que está aprendiendo. Para ello será importante que la sesión permita mostrar a los/as niños/as sus necesidades y se comprenda mejor lo que se va a aprender.
- ❑ Se piensa que la variedad de actividades en una sesión suele aumentar la motivación. Pero también es verdad que es necesario que cada tarea a realizar disponga del tiempo suficiente para que todos/as los/as niños/as puedan implicarse lo necesario como para progresar en ella.
- ❑ En épocas de calor y con sesiones largas, debemos tener previsto la reposición de líquidos durante la realización de la actividad física.
- ❑ Los puntos principales del programa de la sesión se deberían de preparar de acuerdo con el plan general de meso y microciclos. Sin embargo, las características finales y detalles se deberían definir más precisamente inmediatamente antes, e incluso, durante la sesión. Por lo tanto, toda sesión PUEDE y DEBE ser FLEXIBLE, es decir, susceptible de cambio o mejora.
- ❑ Es de suma importancia el definir bien el objetivo de la sesión. Cuando trabajemos las cualidades físicas básicas, si en una sesión se buscan diferentes objetivos se suele recomendar un orden para incitar las distintas capacidades (Mathew & Fox, 1976; Navarro, 1990; Ozolín, 1983; Weinek, 1991). Citado por Navarro, F. (1994)

Técnica/Táctica → Fuerza → velocidad → resistencia anaeróbica → resistencia aeróbica

- ❑ El trabajo técnico-táctico, en el caso de los juegos deportivos colectivos, debemos hacer que evolucionen de las situaciones más simples a las más complejas. Es decir desde las situaciones de juego uno contra nadie (1x0) progresaremos hasta las más complejas según la especialidad (5x5, 11x11, 7x7, 6x6,...) deteniéndonos en las intermedias (1x1, 2x2, 1x2,...).
- ❑ Utilizar el juego como medio de aprendizaje.
- ❑ Plantear situaciones pedagógicas globales adaptadas. Utilizar siempre la práctica global puede dificultar el aprendizaje, por ello reduciremos el número de componentes de las diferentes tareas. P. ej.:
 - ❑ Modificando la situación real de juego:
 - juegos con pocos jugadores siempre en actividades que culminen en la meta.
 - competiciones reducidas o incluso de determinadas habilidades.
 - adaptación de la meta, espacio, reglas,...
 - ❑ Polarizando la atención: Ejemplo:
 - sólo se puede conseguir tanto con una parte del pie.
 - las canastas en el interior de la zona valen más que de fuera.
 - es necesario hacer 5 toques de voleibol antes de pasar al campo contrario,...

1.6. RESUMEN

- ❑ El entrenamiento deportivo es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psicológicas así como de las habilidades técnico-tácticas del deportista.
- ❑ Tiene que ser siempre un proceso planificado y sistemático con el fin de lograr el rendimiento.
- ❑ óptimo y específico en cada fase, de acuerdo con los objetivos propuestos. Para ello, es de suma importancia que se tengan en cuenta los principios que deben regir todo proceso de entrenamiento, o no se podrán conseguir los resultados deseados.
- ❑ Las características del entrenamiento van a ser muy diferentes en función de los objetivos perseguidos, los cuales a su vez dependerán del nivel y características del/a niño/a, de las características del deporte,.... Por ello, tenemos que conocer cuales son las etapas de formación y saber en cual de ellas se encuentra nuestro deportista, estableciendo los objetivos en base a ello. No podemos entrenar de la misma manera con un/a niño/a de 7 años que con uno de 14.
- ❑ Las etapas de enseñanza se estructuran de manera progresiva e integradora de manera que al comienzo de la formación del/a niño/a el entrenamiento estará orientado al desarrollo multilateral y al multideporte partiendo de unos patrones básicos de movimiento y de las habilidades motrices básicas comunes a diferentes deportes e irá evolucionando progresivamente hacia una especialización cada vez mayor, en función de las posibilidades, intereses y motivaciones del/a niño/a.
- ❑ El momento de llevar a la práctica todo lo planificado lo tenemos en la sesión de entrenamiento. Para conseguir los objetivos planteados es de suma importancia que respetemos cada una de las partes que la forman: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

2. LOS OBJETIVOS Y MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO. CONSIDERACIONES GENERALES

2.1. INTRODUCCIÓN

En este segundo punto vamos a conocer los objetivos, contenidos, métodos y medios necesarios para llevar a cabo todo proceso de entrenamiento.

El proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva tiene que realizarse en función de una serie de factores que lo afectan y lo rodean. Según Hernández y col. (2000) estos son: el sujeto, el deporte y el contexto. Cada uno de estos factores tiene distintos sub-factores que afectan al proceso de iniciación deportiva de forma aislada o en combinación con otros. Algunos de los más importantes son estos que mostramos a continuación:



Figura 8. Factores que condicionan la iniciación deportiva

En este punto, desarrollaremos el factor correspondiente a las estructuras de los diferentes deportes (o lógica interna del deporte), lo que nos permitirá dirigir el entrenamiento de forma óptima y correcta, conociendo los elementos de relación que hay entre los diversos deportes.

Asimismo, veremos la importancia del juego como medio de entrenamiento.

2.2. OBJETIVOS, CONTENIDOS, MEDIOS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

☞ **Objetivos** ⇒ A la hora de llevar a cabo un proceso de entrenamiento habrá que plantearse en primer lugar a dónde queremos llegar, es decir, unos objetivos (batir una marca, alcanzar un determinado nivel, etc.). Dichos objetivos deberán ajustarse a las posibilidades y características tanto del sujeto como del entorno en el que vamos a llevar a cabo el entrenamiento; deben de ser por tanto unos objetivos alcanzables.

Según Weineck (1988) los objetivos podrán ser:

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Psicomotores: Desarrollo de las | a) Capacidades físicas básicas.
b) Habilidades coordinativas. |
| 2. Cognitivos: Conocimientos: | a) Técnicos y tácticos.
b) Generales básicos. |
| 3. Psicológicos y sociales: | a) Motivación.
b) Perseverancia.
c) Respeto a las normas.
d) Compañerismo.... |

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. (Harre y Bompa, 1983).

- Fortalecer la salud.
- Prevenir lesiones.
- Adquirir conocimientos teóricos.
- Adquirir conocimientos prácticos y experiencia motriz.
- Integración de cualidades, hábitos, conocimientos y habilidades.
- Alcanzar un desarrollo multilateral y elevar su nivel.
- Alcanzar un desarrollo específico en una actividad deportiva concreta.
- Dominio y perfección de la técnica deportiva.
- Dominio y perfeccionamiento de la táctica y la estrategia del deporte en cuestión.
- Cultivar las cualidades volitivas y morales.
- Traspasar el potencial del individuo hacia el rendimiento deportivo

☞ **Contenidos** ⇒ Por contenidos del entrenamiento deberemos entender las tareas y ejercicios propiamente, que variarán en función de los objetivos previstos. Se pueden clasificar según la finalidad en:

- ejercicios de Preparación General (comunes a otros deportes).
- ejercicios de Preparación Especial (con elementos de la propia especialidad).
- ejercicios de Competición ó Específicos (propios de la especialidad deportiva).

	Ejercicios de Preparación General	Ejercicios de Preparación Especial	Ejercicios de Competición ó Específicos
1ª ETAPA. PREPARACIÓN INICIAL	50%	45%	5%
2ª ETAPA. PREPARACIÓN DE BASE	35%	50%	15%
3ª PREPARACIÓN ESPECÍFICA DE BASE	20%	40%	40%
4ª ETAPA. MÁXIMO RENDIMIENTO	15%	25%	60%
5ª. ESTABILIZACIÓN MÁXIMO RENDIMIENTO	10%	25%	65%

Cuadro resumen 20. Progresión de la carga de entrenamiento en las distintas etapas de planificación a largo plazo. Adaptado de Platonov (1988)

Otra clasificación:

- ejercicios y juegos de familiarización.
- ejercicios y juegos para trabajar la técnica.
- ejercicios y juegos para trabajar los aspectos técnico-tácticos.
- ejercicios y juegos para la mejora de la condición física.

☞ Medios ⇒ Por medios de entrenamiento se entiende todo lo que sea útil al desarrollo del proceso de entrenamiento:

- organización (disposición del trabajo).
- el material utilizado (balones, halteras, etc.).
- la información (verbal, visual, etc.)
- las instalaciones, etc.

☞ Métodos ⇒ Los métodos de entrenamiento son los procedimientos prácticos utilizados para conseguir los resultados (objetivos) deportivos planteados. Están enfocados al perfeccionamiento motor y al desarrollo de las capacidades condicionales y psicológicas del deportista. Los métodos variarán en función de las particularidades de la preparación, ya sea física, técnica, táctica o psicológica. Por ejemplo, para el desarrollo de la resistencia, podemos dividirlos en continuos y fraccionados, según haya pausas o no durante su realización (carrera continua y método interválico, respectivamente), etc.

2.3. EL DEPORTE, SU CLASIFICACIÓN Y SUS ORIENTACIONES

☞ En primer lugar vamos a dar una definición de lo que es el deporte para poderlo luego entender en sus diversas formas.

La concepción del término deporte ha ido variando con el discurrir del tiempo, una de las definiciones más utilizadas es la de Pierre Parlebas (1981): “el deporte es un conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional”. En la que participa el individuo que desarrolla una actividad, en un espacio de acción y donde puede haber o no compañeros y adversarios.

Hernández (1994) aporta la definición siguiente: “el deporte es una situación motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada”.

De todas las definiciones, la que contiene todos los rasgos que caracterizan el deporte como tal es ésta última de Hernández. Estos son:

- situación motriz: realización de una actividad en la que la acción motriz, no sólo mecánica sino también decisional, debe necesariamente estar presente y constituir parte insustituible de la tarea
- juego: participación voluntaria con un propósito de recreación, y con finalidad en sí misma
- competición: deseo de superación, de progreso, de rendimiento elevado, de vencerse a sí mismo en cuanto conseguir una meta superior con relación al tiempo, la distancia, o vencer al adversario
- reglas, para que exista deporte deben de existir reglas que definan las características de la actividad y su desarrollo
- institucionalización: se requiere reconocimiento y control por parte de una instancia o institución que rige su desarrollo y fija los reglamentos de juego

☞ Clasificaciones.

- Durand (1969), empleando un criterio pedagógico, distingue los cuatro grupos siguientes:

- deportes individuales.
- deportes de equipo.
- deportes de combate.
- deportes en la naturaleza.



- P. Parlebas (1981), realiza una *clasificación de todos los deportes* según la incertidumbre o no de éstos condicionantes:

- colaboración / compañeros (C)
- oposición / adversarios (A).
- incertidumbre en el medio (I).

COLABORACIÓN	OPOSICIÓN	MEDIO	EJEMPLOS	GRUPO	SITUACIONES
Sin colaboración (<u>C</u>)	Sin Adversarios (<u>A</u>)	Estable (<u>I</u>)	Gimnasia deportiva, rítmica, patinaje artístico, natación...	1º <u>CAI</u>	PSICOMOTRICES (Acción en solitario)
		Inestable (<u>I</u>)	Deportes individuales de aventura, travesías, esquí alpino..	2º <u>CAI</u>	
	Con Adversarios (<u>A</u>)	Estable (<u>I</u>)	Atletismo, karate, tenis, judo, esgrima...	3º <u>CAI</u>	SOCIOMOTRICES (Oposición contra Adversarios)
		Inestable (<u>I</u>)	Triatlón, esquí de fondo, ...	4º <u>CAI</u>	
Con colaboración (<u>C</u>)	Sin Adversarios (<u>A</u>)	Estable (<u>I</u>)	Gimnasia rítmica por equipos, ...	5º <u>CAI</u>	SOCIOMOTRICES (cooperación con compañeros)
		Inestable (<u>I</u>)	Descenso de ríos, rafting, deportes de montaña en equipos,...	6º <u>CAI</u>	
	Con Adversarios (<u>A</u>)	Estable (<u>I</u>)	Deportes colectivos tradicionales: baloncesto, balonmano, voleibol,...	7º <u>CAI</u>	SOCIOMOTRICES (Cooperación/ Oposición)
		Inestable (<u>I</u>)	Regatas de vela, remo, ciclismo en carretera por equipos...	8º <u>CAI</u>	

Cuadro resumen 21. Clasificación de las actividades deportivas según (Parlebas, 1981)

- Hernández (1994), en colaboración con Blázquez añade a la clasificación de Parlebas dos nuevos elementos:

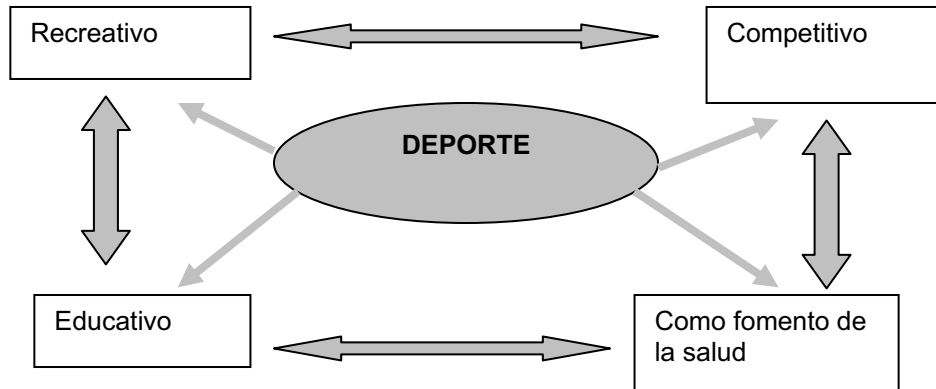
1. la forma en que se hace uso del espacio por los participantes (Común o separado), y
2. la intervención de los jugadores sobre el móvil (simultánea o alternativa).

Así, estos autores obtienen *tres grupos de diferentes deportes de equipo*:

- grupo I: deportes en los que el espacio de cada equipo está separado por una red y la intervención sobre el móvil se produce de una forma alternativa (voleibol, tenis parejas,...).
- grupo II: deportes donde los participantes actúan en un espacio común, pero la intervención sobre el móvil es de forma alternativa (pelota, frontón, etc.).
- grupo III: deportes que se desarrollan en un espacio común, para los dos equipos y la intervención sobre el móvil es simultánea (fútbol, balonmano, baloncesto, etc.).

Orientaciones del deporte:

En la actualidad se pueden diferenciar varias formas de entender el deporte en función de las intenciones u objetivos que tenga la institución, los profesores, los técnicos deportivos, los propios usuarios, padres, etc., de acuerdo con autores como, Fraile (1997); Gutiérrez (1998); García (2000), pueden ser:



El **deporte recreativo** se define como aquel que es practicado por placer y diversión sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

El **deporte competitivo** es aquel que se practica con la intención de vencer a un adversario o de superarse así mismo.

El **deporte educativo** es “aquel que pretende fundamentalmente colaborar con el desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo”, Blázquez (1995)

Pero estas diferentes orientaciones de entender el deporte, pueden y deben coexistir en la iniciación deportiva ya que hay aspectos e intenciones del deporte recreativo y competitivo que son intrínsecos al deporte y que bien canalizados van a contribuir a aumentar la variedad de situaciones y experiencias educativas para el niño y la niña.

Para Feu (2000) las características que puede y debe tener un deporte para contribuir a la educación y formación de los sujetos que se inician son:

- ❑ fomenta la autonomía personal.
- ❑ no discrimina y participan todos.
- ❑ enseña a ocupar el tiempo de ocio con actividades físico deportivas.
- ❑ ofrece diversión y placer en la práctica.
- ❑ utiliza una competición enfocada al proceso.
- ❑ favorece la comunicación, expresión y creatividad.
- ❑ establece hábitos saludables de práctica deportiva.
- ❑ enseña a valorar y respetar las propias capacidades y las de los demás.
- ❑ mejora la condición física y las habilidades motrices básicas y específicas

2.4. ESTRUCTURAS DE ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE CONJUNTO

Según la clasificación de P. Parlebas, entendemos los deportes de conjunto como aquellos en los que se da interacción motriz siendo, por tanto, deportes sociomotrices. Son deportes que se juegan en un medio físico estable o no, contra adversarios directos o no, pero siempre con la presencia compañeros.

Para Hernández Moreno (1994) el concepto deporte de equipo: “son aquellos deportes de colaboración-oposición, en los cuales la acción de juego es la resultante de las interacciones entre los participantes, producidas de manera que un equipo coopera entre sí para oponerse a otro que actúa también en cooperación y que a su vez se opone al anterior”



Todos los deportes de conjunto tienen una serie de aspectos o rasgos comunes que definen la estructura funcional o lógica interna de los mismos, el conocimiento de estos elementos nos va a permitir conocer mejor estos deportes en su conjunto y poder trabajar de una forma multideportiva estableciendo lazos de unión entre las características comunes de los diferentes deportes a aprender. Estos elementos son:

2.4.1. LA ESTRUCTURA FUNCIONAL DE LOS DEPORTES DE EQUIPO

El desarrollo de la acción de juego puede analizarse desde tres perspectivas o puntos de vista diferentes:

a) Técnica/táctica

TÉCNICA	INDIVIDUAL	ATAQUE	Dominio de balón, desplazamientos, dribling, tiros, golpes, regates, ...
		DEFENSA	Posición básica, desplazamientos, marcajes, interceptaciones...
	COLECTIVA	ATAQUE	Pase-recepción, bloqueos,...
		DEFENSA	Ayudas, bloqueos, pantallas,..
TÁCTICA	INDIVIDUAL	ATAQUE	Cortes,...
		DEFENSA	Ayuda,...
	COLECTIVA	ATAQUE	Sistemas de ataque, contraataque, acciones de ataque,...
		DEFENSA	Sistemas defensivos,...

b) Ataque/ defensa

El factor determinante lo constituye la posesión o no del balón, el funcionamiento del equipo, en el juego práctico y en el análisis teórico se hace de acuerdo con los tres principios generales siguientes:

ATAQUE	DEFENSA
Conservar el balón. Progresar hacia la meta contraria llevando el balón. Intentar marcar tantos o puntos.	Intentar recuperar el balón. Impedir la progresión del balón hacia la meta propia. Impedir que nos marquen tantos o puntos.

c) Cooperación/ oposición

Esta es la perspectiva más completa para comprender la acción de juego de los deportes, considerando que tanto la primera como la segunda perspectivas contienen elementos válidos para explicar la estructura funcional, aunque solo de forma parcial e incompleta. Los elementos que permiten explicar de manera más amplia la estructura de los deportes son:

- El reglamento de juego. Cada deporte tiene un reglamento que le da un carácter propio, delimitando parte de su estructura y las normas de su organización. El reglamento delimita: la dimensión del espacio de juego y sus subdivisiones, composición de los equipos, formas de jugar el balón, formas de relacionarse con los compañeros y con los adversarios, la utilización del espacio de juego, la distribución del tiempo de juego, las penalizaciones, ...
- La técnica. Tiene su importancia prioritaria en que pueda tener una significación estratégica para el desarrollo de la acción de juego y no como modelo de ejecución. Cualquier gesto técnico (un pase en baloncesto, un remate en voleibol, un desplazamiento en fútbol,...) debe ser analizado también teniendo en cuenta su intencionalidad estratégica, más allá del modelo biomecánico. Los elementos constitutivos de la técnica en los deportes de equipo, según Hernández (1988) pueden ser:

Jugador con balón	Jugador sin balón del equipo con balón.	Jugador sin balón
Dominio del balón. Desplazamientos en ataque. Dribling. Pases. Tiros. Paradas. Controles. Conducciones. Remates,....	Posición básica. Rebote. Bloqueo. Recepción del balón,...	Posición básica defensiva. Desplazamientos defensivos. Intercepción del balón. Bloqueo. Rebote. Defensa individual o en zona. Entradas. Interceptaciones. Cargas. Despeje,...

- El espacio motor. Debe de ser considerado además de cómo espacio físico, como espacio de interacción entre participantes que se oponen cooperando. Las distintas posibilidades de establecer contacto entre los participantes, la mayor o menor distancia de enfrentamiento,... es un factor clave en el análisis de estos deportes y su dinámica de desarrollo. Las diferentes subdivisiones del espacio y las condiciones de su uso también son muy importantes. Los diferentes subespacios del baloncesto, el hockey,... determinan muchos de los comportamientos y conductas posibles de los participantes.
- El tiempo motor. Es otro aspecto que condiciona, siempre y en todo momento la configuración y el desarrollo del juego. Hay que actuar en el momento adecuado.
- La comunicación motriz. En estos deportes existe comunicación y contracomunicación. Es de gran importancia que la comunicación entre compañeros no sea entendida por los adversarios.
- La estrategia motriz (incluyéndose en ella la táctica). Los deportes de conjunto requieren para su práctica, un análisis constante de la situación para ajustar sus comportamientos a los cambios que su desarrollo dinámico representa, esto hace que no sea predominante un modelo de ejecución técnica estereotipado a realizar, lo importante es el modelo a elegir. Los aspectos tácticos y condicionales adquieren por tanto, una importancia superior a los técnicos. Las conductas de decisión serán:

Jugador con balón	Jugador sin balón del equipo con balón	Jugador sin balón
Poner en juego el balón. Avanzar con el balón. Pasar el balón. Tirar el balón a la "meta". Jugar 1x1,...	Avanzar hacia el ataque. Ocupar una posición en ataque. Ayudar al compañero. Pedir el balón,...	Defender al jugador sin balón Defender al jugador con balón. Defender en zona. Recuperar el balón,...

Lo que se busca es que la persona sea capaz de moverse por el ESPACIO deportivo usando unos patrones de movimiento específico de cada modalidad deportiva (TÉCNICA) en el momento adecuado (TIEMPO), como consecuencia de la interpretación de la COMUNICACIÓN MOTRIZ, emitida por los demás participantes en el juego y en función de su conocimiento de las REGLAS y de la ESTRATEGIA MOTRIZ colectiva.

Las nuevas tendencias en el entrenamiento consideran la actividad deportiva como un TODO y se orientan hacia una mayor interconexión entre la preparación técnica, táctica y de condición física de los deportistas. Así nace la idea de "entrenamiento integral" o "entrenamiento integrado" en el que la técnica (habilidades y gestos específicos) es empleada como un medio más para el desarrollo de las capacidades psico-tácticas y físico-condicionales, sobre todo en los deportes de equipo.

2.4.2. APLICACIONES DIDÁCTICAS

Vamos a analizar cómo podemos influir en cada uno de los factores funcionales de los deportes colectivos desde un punto de vista pedagógico o didáctico, con el fin de lograr una mejora integral. Facilitaremos al niño/a un acervo motor y cognoscitivo con las suficientes garantías para comprender el desarrollo y la estructura funcional de los deportes de conjunto.

- **Aplicaciones didácticas en el tratamiento del reglamento.** El reglamento será abierto y adaptable a las necesidades pedagógicas. Hay que dar la posibilidad de modificar las reglas, o adaptarlas a la situación de juego. Asimismo, la regla se irá introduciendo de manera progresiva desde las muy simples y fundamentales, incorporando otras a medida que el juego lo vaya demandando.
- **Aplicaciones didácticas en el tratamiento del espacio.** En la iniciación de los Deportes Colectivos, dos de los problemas principales son: la toma de conciencia del espacio y la ocupación correcta del mismo. Al principio el móvil aglutina a su alrededor a la mayoría de los jugadores. Desarrollaremos los siguientes aspectos en relación con el espacio:
 - Noción de juego abierto.
 - Noción de apoyos.
 - Interiorizar espacios reglamentarios.
 - Conocer el juego en zonas, de ataque o defensa.
- **Aplicaciones didácticas en el tratamiento de la comunicación motriz.** En el aprendizaje, el/a niño/a tiende a controlar sus movimientos por medio de centrar su visión en el móvil, lo que le impide observar la situación en el campo de sus compañeros, adversarios, espacios libres,... El objeto es el de avanzar hacia la descentralización, ampliando progresivamente sus redes de comunicación y contracomunicación motriz.
- **Aplicaciones didácticas en el tratamiento de la táctica.** Como proceso educativo, la enseñanza pretendida es la búsqueda de practicantes inteligentes, capaces de actuar por sí mismos tras analizar y procesar el entorno. Se procura el desarrollo de la calidad del pensamiento táctico del/a niño/a. Procuraremos que la táctica sea, no una reproducción mecanizada de la estrategia, sino el reflejo de la personalidad y creatividad del/a niño/a. El jugador de equipo tiene que conocer en primer lugar "el por qué hacer", para evolucionar después al "qué hacer", y por último introducir "el cómo hacer". Desde el punto de vista educativo será poco recomendable la especialización temprana en puestos de juego: el jugador tiene que conocer todas las facetas del juego, sin encasillarse en roles o estereotipos motores cerrados.

- ❑ **Aplicaciones didácticas en el tratamiento de la técnica.** La técnica debe de contemplarse como un instrumento para poder realizar acciones tácticas concretas, por lo que su enseñanza no será nunca un objetivo en sí mismo, debiendo enfocar la acción hacia la enseñanza de combinaciones gestuales o patrones básicos, abiertos y dinámicos. El objetivo didáctico de la enseñanza de la técnica, será contar con un repertorio gestual pero no como un recetario de técnicas sino como un bagaje motor que permita una mayor disponibilidad de cara a las variadas situaciones de juego que se presenten durante el transcurso de una actividad deportiva colectiva. Procuraremos contar con el valor de la técnica genérica para facilitar la “transferencia horizontal” entre diferentes modalidades en los Deportes Colectivos.

2.5. ESTRUCTURAS DE ENTRENAMIENTO EN DEPORTES INDIVIDUALES



Deportes individuales, son: aquellos englobados en las situaciones psicomotrices en los que el practicante se encuentra sólo en un espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también las ejecutan en igualdad de condiciones. (En medio estable: Natación en piscina, carreras, saltos y lanzamientos de atletismo en pista...; en medio inestable: Escalada en solitario, ski, cross,...).

En estos deportes los aspectos condicionales y técnicos disponen de una implicación mucho mayor que los tácticos. Estos deportes precisan de un gran dominio técnico.

2.5.1. LA ESTRUCTURA FUNCIONAL DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES

Conociendo la estructura funcional de los deportes individuales podremos entender con mayor facilidad todos ellos. Dicha estructura estaría formada por los siguientes elementos:

- ❑ el reglamento de juego. Afecta a las características de:
 - los artefactos o móviles.
 - el terreno.
 - los gestos técnicos.
- ❑ la técnica. En los deportes individuales la técnica adquiere una importancia significativa si la comparamos con los deportes de carácter sociomotriz.
- ❑ longitud), o no estandarizado y portador de incertidumbre (ala El espacio motor. Puede ser estandarizado o sin incertidumbre (salto de altura o delta, surf,...)
- ❑ el tiempo motor. Se considera una doble dimensión, como delimitación reglamentaria previa que determina la posible duración de la acción y la subdivisión en periodos (una o más partes) y como ritmo de desarrollo de la acción (lento, rápido).
- ❑ la comunicación motriz. Participar en una situación de carácter psicomotriz significa hacerlo sin comunicación motriz esencial, no que se esté sólo. Puede ser que se esté compitiendo con otro en un mismo momento y espacio sin que se de comunicación motriz esencial con él o con los otros participantes, como ocurre en una carrera de 100 m. lisos.
- ❑ la estrategia motriz (incluyéndose en ella la táctica). Son más simples y elementales en los deportes con espacios estandarizados y algo más complejas en los deportes no estandarizados.

2.5.2. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Al hablar de metodología en el desarrollo de contenidos cercanos a los deportes individuales, debemos tener siempre presente la perspectiva educativa.

A continuación vamos a ver aquellos aspectos más importantes que se deben tener presentes:

- despertar la motivación de los niños y niñas.
- utilizar el juego como medio aprendizaje.
- lograr la participación de todos.
- utilizaremos preferentemente estrategias globales.
- nos adentraremos escalonadamente en el mundo de las reglas y normas.
- adaptaremos las instalaciones y los equipamientos.
- trabajaremos de forma polivalente.
- enseñaremos en la medida de lo posible los contenidos en situaciones reales.

2.6. FUNDAMENTOS DE RELACIÓN ENTRE DEPORTES

Tanto en los deportes colectivos como en los individuales nos encontramos con una serie de aspectos comunes a gran cantidad de deportes. Este aspecto nos facilita la transferencia de un deporte a otro y por supuesto la multideportividad.

Aspectos comunes a los deportes colectivos:

- aspectos tácticos: Situaciones de juego comunes a los deportes colectivos: defensa al jugador sin balón, 2 x 1, contraataques, defensa al jugador con balón,....
- la táctica es un referente sobre el que sustentan la técnica.
- aspectos técnicos: pases, lanzamientos, controles, entradas, protección del balón, botes,...
- aspectos cognitivos: percepción de la situación (visión de los compañeros y de los adversarios, visión periférica, comunicación verbal,...), toma de decisiones, búsqueda de soluciones a los problemas planteados, etc.
- valores: cooperación, compañerismo, respeto a las normas, a los adversarios, al árbitro,...
- predominan los factores de Percepción, decisión y ejecución en términos de igualdad.

Aspectos comunes a los deportes individuales sin oposición:

- el carácter competitivo se centra en la superación de uno mismo.
- los resultados se expresan en: tiempo, distancia, peso, puntos,...
- predominan los factores de ejecución sobre los de percepción y decisión.
- exigen un gran componente de Condición Física.
- no existe comunicación de tipo esencial.
- facilitan el autoconcepto, la concentración y el conocimiento propio
- existe más exigencia técnica que táctica.

Aspectos comunes a los deportes individuales con oposición:

Los deportes individuales con oposición comparten aspectos de los mencionados en los dos puntos anteriores.

Aspectos comunes a los deportes individuales y colectivos:

- ❑ aspectos físicos: velocidad de reacción, resistencia, fuerza, velocidad,...
- ❑ aspectos cognitivos: aspectos reglamentarios, toma de decisiones, etc.
- ❑ valores: respeto a las normas, al adversario, aceptación y toma de conciencia de las propias posibilidades, aceptación del resultado,...

Tratamiento de diferentes factores en los distintos deportes:

DEPORTE INDIVIDUAL	DEPORTE DE CONJUNTO O COMBATE
Importancia de la competición	
-Con niños y niñas, se usa ampliamente con contenidos multilaterales como método de entrenamiento. -Con adolescentes inicia su rol como factor de control de la carga y del incremento del entrenamiento	-Para los niños y niñas constituye, lo más tarde posible, sólo un método de entrenamiento; los partidos y competiciones oficiales son escasos. -Para los adolescentes aumenta la importancia de la competición, y los ejercicios de transferencia del entrenamiento y en conjunto.
Proporción de contenidos	
-Niños y niñas: de 70 al 50% de la preparación general; del 30 al 50% de la preparación especial (aprendizaje de las técnicas de base). Adolescentes: de 70 al 50% de preparación especial (técnica + acondicionamiento físico); del 30 al 50% de preparación general: retardar al máximo una especialización limitada.	-La importancia de las competiciones y las situaciones de juego, atribuye un gran rol a la táctica individual y de equipo. -Para los niños y niñas y adolescentes, la formación general disminuye a favor de la preparación técnico-táctica.
Multilateralidad/Variación de la carga	
- Niños y niñas: sobre todo multilateralidad. - Adolescentes: la multilateralidad disminuye, aumentando la especialización.	- Prevalece la variedad de los ejercicios, de las situaciones y de las posibilidades de combinaciones.
Parámetros dominantes de la carga	
-Niños y niñas: aumento de la carga hasta los 14 años, sin aumentar la intensidad. Jóvenes: aumento de la carga y la intensidad, provocado por la maduración y la especialización.	- Igual que en deportes individuales.
Componentes dominantes del entrenamiento	
-Resistencia aeróbica y fuerza veloz junto al entrenamiento coordinativo en niños y niñas hasta 14 años. -Fuerza veloz y componentes específicos unidos al entrenamiento de la técnica en los adolescentes (desarrollando la estructura ritmo-velocidad).	-Resistencia aeróbica y fuerza veloz + técnica hasta los 14 años. -Para los adolescentes, técnica y táctica individual y colectiva. Acondicionamiento físico específico.

Cuadro resumen 22. Adaptado de (P. Tschiene, 1987)

2.7. EL JUEGO COMO MEDIO DE ENTRENAMIENTO

Es de suma importancia que consideremos **el juego** como un **medio muy eficaz y útil para conseguir los objetivos que nos propongamos** (condicionales, técnicos, tácticos, de relación,...).

Los juegos y las formas jugadas contribuyen a que el entrenamiento sea más alegre y variado. Pueden servir para:

- relajarse, y como recuperación activa en el trabajo de grupos de rendimiento.
- aportar alegría y diversión en la fase de calentamiento, a menudo aburrida.
- fomentar el juego de conjunto en el deporte.
- mejorar la condición física.
- introducir los contenidos más comunes del entrenamiento.
- alcanzar objetivos en la convivencia social dentro del grupo, ayudando a resolver problemas de educación (respeto hacia unas reglas, aprender a ganar y perder, etc.) y creando las condiciones para que quien practica también asuma otras funciones (árbitro, capitán de equipo,...)

El juego es un medio de entrenamiento que lo podemos y nos conviene utilizar en todas las partes de la sesión (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).



Hemos de tener en cuenta que el niño o niña comienza el deporte influenciado por amistades, televisión, familia,... y continúa si se divierte, pero abandona pronto si no son satisfechas sus necesidades lúdicas. Así, el paso del juego al deporte debe hacerse gradualmente, con objetivos mínimos y de razonable consecución, para que tenga la consecución de progreso. Por ello, el entrenamiento con niños/as puede servir como preparación para el deporte de élite, pero nunca puede ser un entrenamiento de élite.

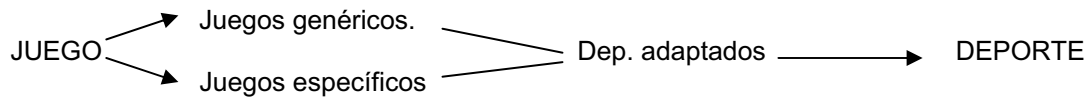
Los juegos, por tanto, fomentan una formación física básica muy variada. A través del mismo y gracias a su carácter complejo tenemos la posibilidad extraordinaria de desarrollar al mismo tiempo varias capacidades de condición física y coordinación, así como habilidades deportivas y características individuales. **Los juegos o juegos deportivos son ideales para la adquisición de habilidades de motricidad deportiva orientadas a desarrollar ciertas capacidades.**

EL JUEGO: es el medio, marco ideal en etapas de formación táctica.

Según Bayer (1986), a la hora de elegir los juegos hay que tener en cuenta:

- tiene que tener intencionalidad lúdica.
- respetar las edades de desarrollo del niño y la niña.
- considerar las posibilidades del fenómeno de transferencia.
- de iniciativa del jugador y desarrolle posibilidades individuales (las soluciones deben ser particulares y personales).

Entendemos que el juego es una fuente inagotable de situaciones problemas convirtiéndose en la tarea esencial en el aprendizaje del niño y la niña. En consecuencia proponemos una clasificación de juegos que puede ser una herramienta útil para el educador deportivo.



* Juego Colectivo genérico: ligera idea del reglamento y desarrolla las habilidades y destrezas básicas y algo de técnica. Son todos aquellos juegos que se alejan de las estructuras clásicas de los deportes. Podrían coincidir con los juegos tradicionales, infantiles,...o con la clasificación elaborada por D. Blázquez (1986) de Simples, Codificados y Reglamentados. El espacio no suele ser delimitado, son juegos con gran flexibilidad.

Juegos de Organización Simple.	P. ej. El cortahilos. Cara o cruz (blanco o negro). El zorro, la gallina y los polluelos. La caza del balón,...	No existe apenas comunicación motriz y no ha contracomunicación. Son de tipo individual, cada niño/a se compara a los demás o intenta hacer una tarea más rápidamente. Las líneas y demarcaciones son muy simples. La estrategia y táctica se basa en aspectos como: persecución, juegos de tareas,...
Juegos Codificados	P. ej. Las cuatro esquinas. La cadena. Balón presa. Batalla de pelotas....	La comunicación motriz supone un grado más elevado y, aún no hay contracomunicación. Las líneas y demarcaciones están más establecidas. La reglamentación es más compleja y requiere más atención en su comprensión.
Juegos Reglamentados	P. ej. Balón entre equipos. El fútbolín. Balón poste. Balón de campo a campo,...	La comunicación motriz adquiere más importancia, al igual que la contracomunicación motriz. En el terreno aparecen subdivisiones más complejas. El reglamento también es más complejo. El paso siguiente sería la práctica de cada deporte.

- Juego Colectivo específico: desarrolla las habilidades, hacia unos objetivos específicos, hay reglas aunque sigue habiendo flexibilidad.
- Deportes Adaptados: existe un reglamento específico, un espacio delimitado, un balón adaptado a las características del niño y la niña, pero también del deporte. Tiempo y número de participantes delimitado.

2.7.1. ETAPAS O PERIODOS DE CRECIMIENTO LÚDICO

Junto a los crecimientos madurativos generales del cuerpo, se encuentra la evolución lúdica y motriz del niño y la niña, de forma que estos procesos conllevan unas etapas de crecimiento propias que deben ser tenidas en cuenta para proponer y adaptar las enseñanzas intencionadas en los momentos oportunos.

Periodo **Ludoegocentrismo** (0 – 6 años): el niño juega para él, aunque puede tener a otros compañeros a su lado.

Periodo de **Cooperación ludomotriz** (6 – 12 años): aparece la competición y la comunicación motriz. Podrá basar su atención en el propio juego o en otras personas que están con él realizando esa actividad.

Periodo de establecimiento y desarrollo del **acuerdo ludomotor** (12 años en adelante): ya acatan las limitaciones reglamentarias del deporte colectivo como resultado de un pacto grupal, aceptando participar los diferentes roles y sacrifica su éxito personal en beneficio del grupo (es la culminación sociomotriz).

2.8. RESUMEN

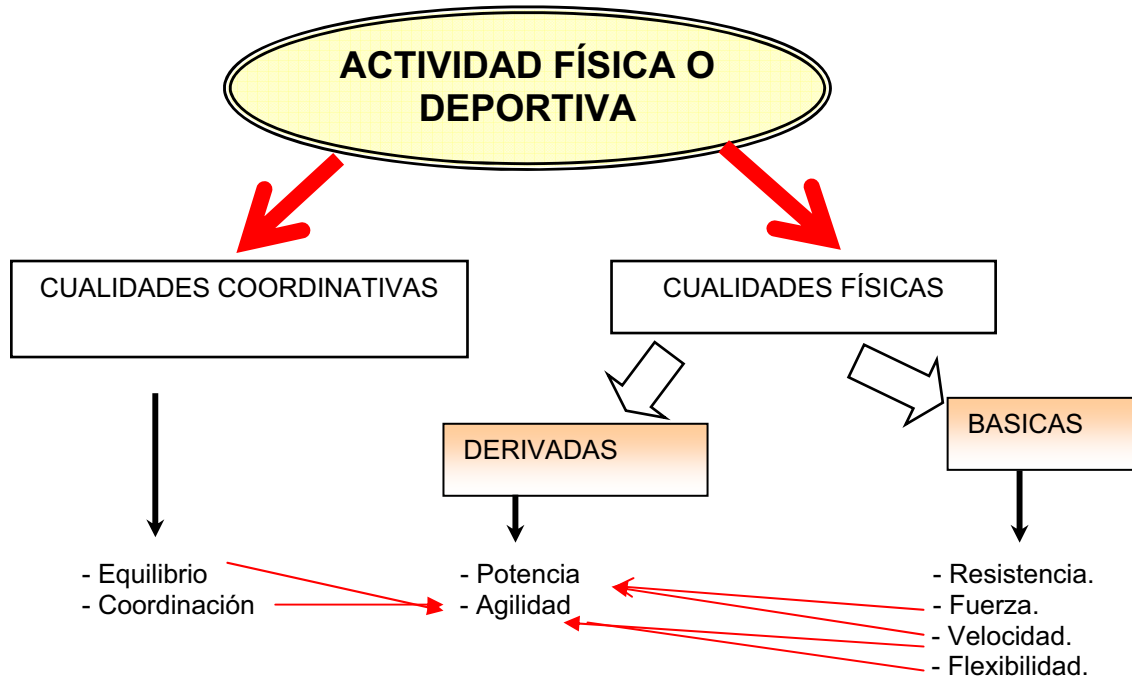
- Para la mejora del rendimiento deportivo (en el ámbito físico, técnico, táctico,...), **lo primero que debemos de establecer con claridad es lo que queremos conseguir con el entrenamiento, es decir, los objetivos.** Para a continuación establecer los contenidos, métodos y medios de entrenamiento que utilizaremos.
- Todos los deportes de conjunto tienen una serie de aspectos o rasgos comunes que definen la estructura funcional o lógica interna de los mismos, el conocimiento de estos elementos nos va a permitir conocer mejor estos deportes en su conjunto y poder trabajar de una forma multideportiva estableciendo lazos de unión entre los diferentes deportes a aprender.
- Los elementos que definen la estructura funcional de los deportes son: el reglamento, la comunicación motriz, el espacio, el tiempo motor, la técnica y la estrategia motriz.
- Siempre que vayamos a programar un entrenamiento deberemos tener en cuenta que **a través del juego vamos a poder conseguir muchos de los objetivos planteados y que por lo tanto, los utilizaremos siempre pues conseguiremos que las sesiones sean más motivantes y participativas.**

3. SISTEMAS BÁSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y COORDINATIVAS

3.1. INTRODUCCIÓN

Para practicar cualquier tipo de actividad física o deportiva necesitamos unas habilidades o destrezas básicas además de un soporte físico que nos permitan realizar con mayor eficiencia dicha actividad.

Este soporte básico viene dado por lo que llamamos cualidades físicas.



Las componentes o los pilares sobre los que se asienta la Condición física son las conocidas cualidades físicas básicas. Cuanto mejor sea nuestra condición física, mayor capacidad tendremos para realizar cualquier clase de trabajo, no solo de tipo físico, sino también intelectual.

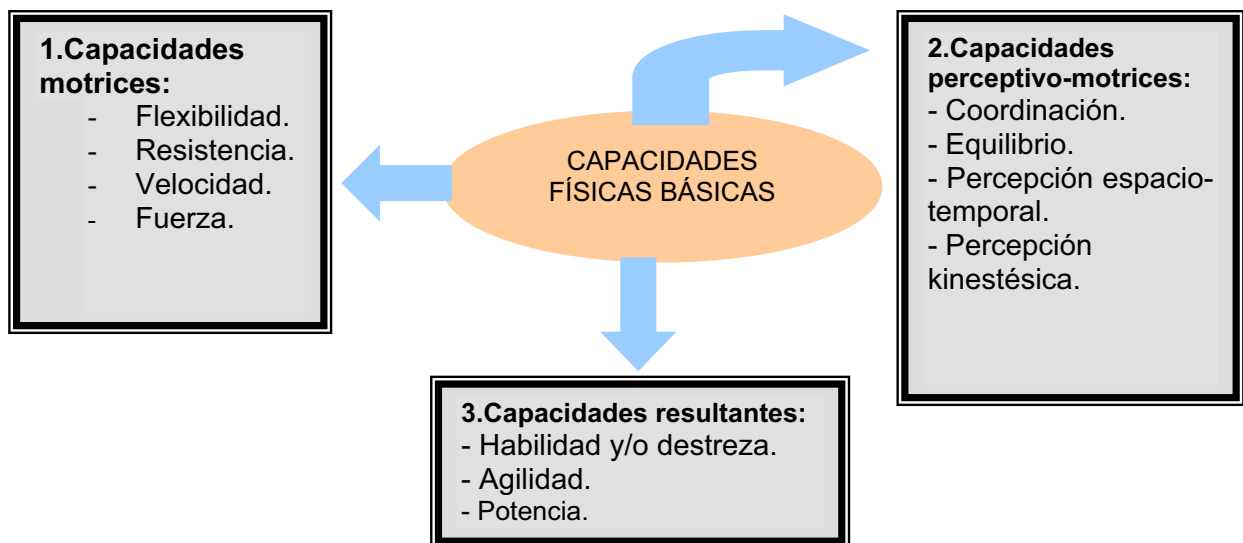
En este punto, principalmente, definiremos y desarrollaremos las características básicas de cada una de las cualidades físicas, centrándonos en los sistemas básicos para el desarrollo de cada una de ellas.

3.2. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS: DEFINICIÓN Y APLICACIÓN

Cualidades Físicas Básicas: son los presupuestos motrices de base sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan sus propias habilidades técnicas, y son, la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.

Estas cualidades se encuentran presentes en todas las actividades físicas, dándose en la mayoría de las ocasiones la presencia de varias conjuntamente.

Existen diversas definiciones y clasificaciones en función de los autores. Las capacidades físicas básicas son: “las predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural”. Una de las divisiones que más se utiliza actualmente, es:



3.2.1. LA FUERZA

Para algunos autores la fuerza es la cualidad física más importante desde el punto de vista del rendimiento deportivo. Sin entrar a valorar esta consideración sí podemos afirmar que la fuerza es una cualidad física fundamental, pues cualquier movimiento que realicemos (mover, empujar o levantar objetos, desplazar nuestro cuerpo en el espacio, etc.) va a exigir de la participación de la fuerza. Igualmente, el simple mantenimiento de nuestra postura corporal requiere la acción de un buen número de músculos, pues de lo contrario no podríamos vencer la fuerza de la gravedad y nos caeríamos al suelo.



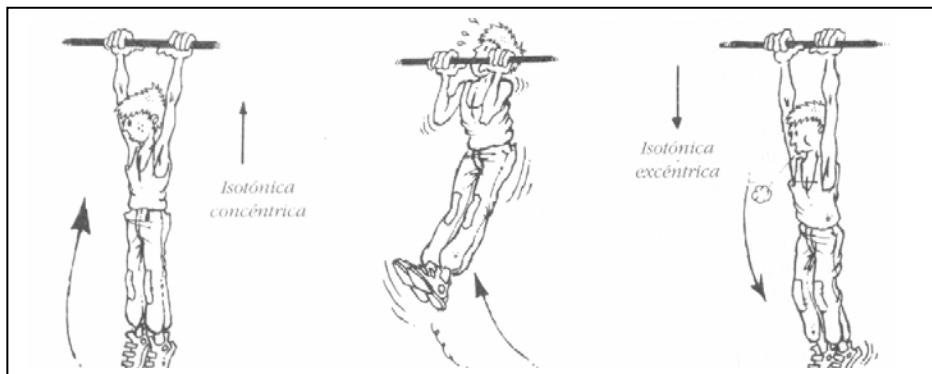
3.2.1.1. DEFINICIÓN DE “FUERZA”

Es la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas, gracias a la contracción muscular, de forma estática (isométrica) o dinámica (isotónica).

Todas las actividades deportivas requieren ciertos niveles de fuerza, lo cual se logra gracias al aparato locomotor activo (sistema muscular) y al sistema de dirección (sistema nervioso central), que envía las órdenes para la contracción de los mismos.

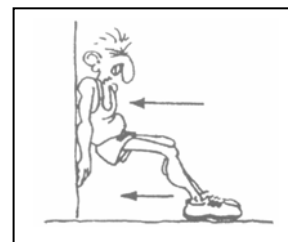
Como la propia definición indica las contracciones musculares pueden ser:

- contracciones isotónicas: se producen cuando la resistencia que hay que vencer y la fuerza ejercida por nosotros tienen distinta magnitud, pudiendo ser:
 - isotónicas concéntricas: se produce un acortamiento en la longitud del músculo, al ser mayor la fuerza ejercida por nosotros que la resistencia que hay que vencer. p.ej. Levantar un peso.

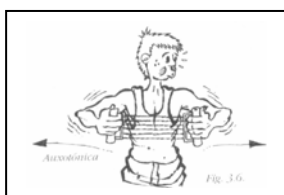


- isotónicas excéntricas: se produce un alargamiento en la longitud del músculo al ser mayor la resistencia que hay que vencer que la fuerza ejercida por nosotros. Estas contracciones se realizan generalmente a favor de la gravedad produciéndose una acción de frenado del movimiento. p. ej. la caída después de un salto, bajar a colocar un objeto pesado al suelo,...

- Las contracciones isométricas: se producen cuando la resistencia que se debe de vencer es igual o superior a la que estamos ejerciendo. En este caso no se modifica la longitud del músculo.



- Las contracciones auxotónicas. Este tipo de contracción es una mezcla de la contracción isotónica y de la contracción isométrica. Por ejemplo al realizar un ejercicio con tensores realizamos primero una contracción isotónica concéntrica, y al final una contracción isométrica para volver a la posición inicial mediante una contracción isotónica excéntrica.

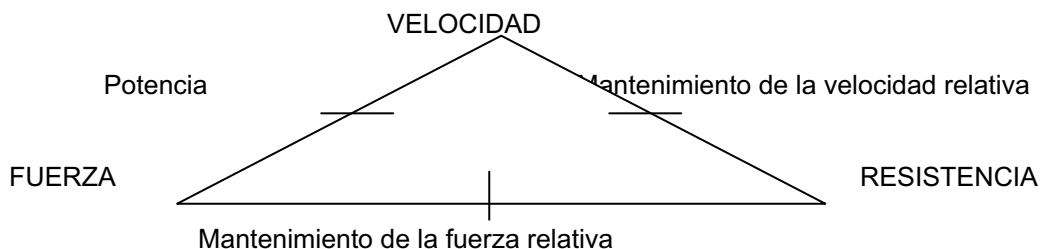


3.2.1.2. FACTORES CONDICIONANTES DE LA FUERZA

Los músculos no siempre pueden desarrollar la misma fuerza. Son muchos los factores que influyen en la contracción muscular. Agruparemos estos factores en cuatro grandes grupos:

<p><u>FACTORES FÍSICOS O MECÁNICOS.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - El grado de angulación de la articulación. - El estiramiento previo del músculo. - El momento de inercia. 	<p><u>FACTORES PSICOLÓGICOS.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Motivación. -Concentración. 	<p><u>OTROS FACTORES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -La temperatura del músculo. -Edad. -Sexo. -Alimentación. -Clima. -Entrenamiento. -Fatiga.
<p><u>FACTORES FISIOLÓGICOS Y ANATÓMICOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sección transversal del músculo. - Longitud del músculo. - Clase o tipo de fibra muscular. * Rojas o ST (Slow-Twitch): son de contracción lenta, tienen menos fuerza y más resistencia. Se proveen de energía a partir del O₂ y desarrolla una contracción de gran resistencia y escasa fuerza, se las considera como fibras lentas. * Fibras blancas o FT (Fast-Twitch): son más rápidas y fuertes, se adaptan mejor a las acciones de fuerza rápida y explosiva, sobre todo, pero se fatigan más fácilmente. Utilizar energía almacenada en el músculo por vías anaeróbicas y desarrollan una contracción de gran intensidad que puede mantenerse poco tiempo. * Un tipo intermedio: presenta características intermedias entre los dos tipos anteriores. - La inervación del músculo. 		

3.2.1.3. MANIFESTACIONES DE FUERZA



Cada acción o ejercicio puede contribuir al desarrollo de diversas cualidades motrices, pero generalmente incide con mayor efectividad en el desarrollo de alguna de ellas.

Las características de ejecución de cada ejercicio concreto condicionarán los efectos a conseguir. Por eso tiene una importancia vital definir con precisión, no solo el objetivo perseguido y el ejercicio más adecuado para conseguirlo, sino también las características de su ejecución.

Las manifestaciones son diferentes según el autor de que se trate.

KUZNIECOW. Según la velocidad de ejecución respecto a la carga.	STUBLER: Según la resistencia superada
Fuerza Lenta Aquella en que la resistencia a vencer es máxima. Aparece en el momento de la superación de máximas resistencias a velocidad aproximadamente constante.	Fuerza Máxima Capacidad de un músculo o grupo de músculos de realizar una fuerza superior a la ordinaria.
Fuerza Rápida Se vence una resistencia submáxima a una velocidad submáxima.	Fuerza Resistencia Capacidad de un músculo o grupo muscular al cansancio durante repetidas contracciones de los músculos, es decir, la duración de fuerza a largo plazo.
Fuerza Explosiva Se vence una resistencia liviana a la máxima velocidad.	Fuerza Velocidad Capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar una masa a la máxima velocidad.

3.2.1.4. EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN DEPORTISTAS DE 6-16 AÑOS

Y **De los 6 a los 12 años** los métodos que utilizaremos para el desarrollo de la fuerza serán principalmente en **formas de juego**.

- Sobre los 6 a los 8-9 años realizaremos un **entrenamiento dinámico** sin cargas suplementarias, ejercicios para el entrenamiento de la detente, de la frecuencia de movimientos y de la potencia (fuerza explosiva), y se realizarán gran cantidad de ejercicios para el desarrollo de la fuerza del tronco. Todo este **trabajo** se realiza **sin sobrecargas sólo con el propio peso corporal** (cuadripedias, desplazamientos con saltos), buscando variedad en los tipos de contracciones musculares.
- Entre los 8 y los 12-13 años se sitúa el **desarrollo de la fuerza rápida y de resistencia** (Nadori, 1985; 1987). Al principio las cargas empleadas serán ligeras para permitir una alta velocidad de contracción muscular (en el caso de fuerza rápida) y un alto número de repeticiones (en el caso de la fuerza resistencia). Se ha demostrado que la **edad en la que existe prioridad de desarrollo de la Fuerza-Velocidad es a los 12 años**. Se comenzará ya con el entrenamiento dinámico en aparatos y con móviles. La musculación irá dirigida a los músculos dorsales y abdominales. Se realizarán ejercicios de carácter general.

Y **Entre los 12-14 años**. Aumento significativo de la fuerza explosiva sobre todo en chicas. **Los ejercicios en forma de juego que contemplan el empleo de pequeñas sobrecargas, juegos de fuerza y de lucha, circuitos**, parecen ser los medios más indicados para los niños y niñas de 10–14 años (Carnevalli, 1984).

Desarrollar formas jugadas con saltos, lanzamientos, etc. sin sobrecargar la columna vertebral.

Y Entre los 14-16 años. Aumento de la masa muscular. La musculatura soporta perfectamente el trabajo con sobrecargas pero huesos y articulaciones no están preparados para cargas excesivamente grandes. **La fuerza máxima no debe de ser estimulada antes de los 14-16 años**. Se puede comenzar con los métodos de entrenamiento para el desarrollo de la musculatura (tabla 3). Debemos de tener mucho cuidado con no cargar la columna vertebral.



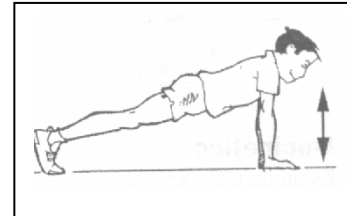
ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO MUSCULAR (HIPERTROFIA)

	PRINCIPIANTES	AVANZADOS	EXPERTOS
Intensidad de la carga.	40-60 %	60-80 %	80-85%
Repeticiones.	12-8	10-6	6-5
Series.	4-6	6-8	6-10
Descanso.	2-4'	2-4'	2-4'

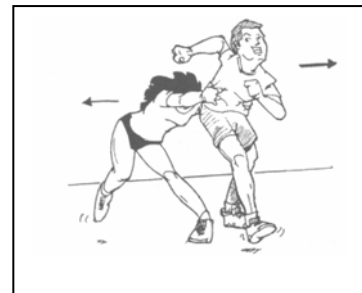
Tabla 7: Entrenamiento del desarrollo de la musculatura. Grosser y col. (1989)

LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO MÁS ADECUADOS PARA UTILIZAR EN NIÑOS O NIÑAS Y ADOLESCENTES:

- autocargas: ejercicios que utilizan el propio peso corporal. Implican todos los elementos corporales, bien realizados de forma localizada o analíticos, o bien, de carácter general. Pueden realizarse sin ningún tipo de material o ayudándose de materiales que permitan localizar mejor el esfuerzo (barras fijas, espalderas,...).



- parejas: ejercicios realizados con un compañero para trabajar la fuerza de diferentes formas. Es un buen sistema de entrenamiento para trabajar la fuerza general de los grandes grupos musculares. Tipos de ejercicios a realizar en este sistema: Ejercicios de empujes, de arrastre, de tracción, de transporte, de lucha y ejercicios localizados de contra-resistencias.



- elementos de gimnasio: movilizar la carga del propio elemento, como pueden ser: lastres de diferentes pesos, bancos, barras, colchonetas,...
- multisaltos: van dirigidos a la fuerza explosiva o potencia. Se realizan desde saltos variados, tetrasaltos, pentasaltos,.... No se debe abusar de este sistema porque podría ocasionar lesiones. Los saltos se realizarán siempre desde el suelo (sin altura), y dando gran importancia al descanso o recuperación entre los mismos.
- circuitos genéricos: utilizados para el desarrollo de la Fuerza-Resistencia y Fuerza-velocidad. En edades tempranas (12-16) carácter más aeróbico. Ejercicios sencillos en su realización. Sistema de entrenamiento en el que se realizan ejercicios, ordenados de manera sucesiva y donde previamente se ha determinado: la forma de ejecución, número de repeticiones, tiempo de trabajo, número de series, tiempo de recuperación entre ejercicios y series.

PROPUESTAS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA:

A) Propuesta de Bompa (1983).

El entrenamiento de fuerza en los jóvenes debe buscar en primer lugar de desarrollo de la coordinación intermuscular para poder trabajar, en el momento oportuno la coordinación intramuscular y la hipertrofia muscular. Abundando en esta idea Bompa (1983) propone 2 fases para un programa de entrenamiento de fuerza a largo plazo:

1. fase de entrenamiento general y multilateral: Se deben desarrollar todos los grupos musculares, ligamentos y tendones del joven, fortaleciendo y desarrollando de este modo la base para futuros entrenamientos con cargas más pesadas y específicas. Duración de la fase: entre 2 y 4 años dependiendo de la edad y nivel de las capacidades del deportista. Podría ser de los 8 a los 12-14 años. Se utilizará: el propio peso corporal (cada temporada va aumentando), movimientos contra resistencias como tirar, empujar, luchar, lanzamientos de objetos ligeros, multisaltos, así como formas jugadas de cuadrupedias, reptaciones, trepas (para brazos), pequeñas mancuernas, sacos de arena, utilizando todo tipo de contracciones musculares.

2. fase específica: Comenzará después de haber desarrollado los fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Una vez agotadas las posibilidades de la fuerza con los medios propios de las etapas anteriores, se utilizarán otras sobrecargas para la mejora de la fuerza.

B) Propuesta para el entrenamiento de la fuerza de (Navarro, 1993).

FORMAS DE FUERZA	EADAES													
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
FUERZA MÁXIMA								Hipertrofia						
								Coordinación Intramuscular						
FUERZA VELOCIDAD	Ejercicios sencillos con peso corporal													
									Saltos en profundida					
									Mayores cargas (pesas)					
FUERZA RESISTENCIA	Fuerza resistencia aeróbica													
									F-resist. láctácida					
									F.-resist. competitiva					

3.2.1.5. PAUTAS METODOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Se debe hacer un control inicial, para ver el nivel de aptitud. Se recomienda:

- ❑ seleccionar bien los ejercicios, procurando **inicialmente buscar un desarrollo multilateral** de todos los grupos musculares, para después incidir más en aquellos que son más necesarios para la especialidad deportiva del deportista.
- ❑ las cargas dependerán fundamentalmente de los resultados obtenidos por los tests. No deberán sobrepasar al principio el 20-40% del máx. obtenido en cada test.
- ❑ variar las cargas del entrenamiento, para evitar la monotonía y el estancamiento.
- ❑ **después de un trabajo de fuerza siempre trabajo de flexibilidad.**
- ❑ marcar claramente los objetivos según función del tipo de fuerza a mejorar:
 - Para ganar f. Máxima: grandes cargas y pocas repeticiones.
 - Para aumentar potencia: cargas medianas, ritmo de ejecución lo más rápido posible y número moderado de repeticiones.
 - Para mejorar la f. Resistencia: con cargas pequeñas y muchas repeticiones.
- ❑ primero fortalecer los grandes grupos musculares del tronco, los más próximos al centro de gravedad. Luego del centro de gravedad hacia las extremidades.
 - Lumbares/abdomen/glúteos →→ Piernas.
 - Dorsales/cintura escapular/pectoral →→ Brazos.

- **los ejercicios con sobrecarga, mal ejecutados, son peligrosos.** Muy importante el correcto aprendizaje de la ejecución, primero con cargas ligeras y ejecución lenta.
- es muy importante la continuidad y frecuencia. Evitar la inactividad.
- antes de los 12 años NO realizar actividades con grandes cargas.
- **con anterioridad a la edad de 15-16 años, el trabajo de fuerza debe regirse por los siguientes principios:**
 - **Formación polivalente y multilateral.**
 - **Antes de trabajar con sobrecargas utilizar el peso del cuerpo.**
 - **El trabajo de sobrecarga debe de ser progresivo y acorde a la condición del individuo con relación a su edad biológica.**

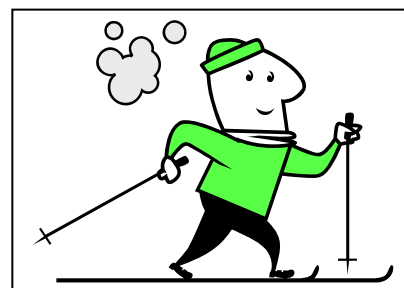
3.2.1.6. VALORACIÓN DE LAS COMPONENTES DE FUERZA

	FUERZA RESISTENCIA	FUERZA EXPLOSIVA
Salto de longitud a pies juntos		X
Salto vertical, "detente"		X
Prueba de Abalakov		X
Abdominales "Sit-up"	X	
Flexiones de brazos en barra	X	
Flexiones de brazos en suelo	X	
Lanzamiento de balón medicinal.		X
Flexión mantenida de brazos	X	
Dinamometría de la mano	X	

3.2.2. LA RESISTENCIA

La palabra resistencia la solemos utilizar para referirnos a la capacidad que nos permite soportar esfuerzos que nos provocan cansancio o fatiga, ya sean esfuerzos de tipo lúdico, deportivo o esfuerzos que se realizan en el ámbito del trabajo.

Consideramos por tanto, que una persona tiene resistencia cuando no se fatiga fácilmente o es capaz de continuar el esfuerzo en estado de fatiga.



3.2.2.1. DEFINICIÓN DE "RESISTENCIA"

DEFINICIÓN: Capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Zintl (1991): "capacidad de resistir psíquica o físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y a la duración de la misma y/o la capacidad de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

Resistencia = resistencia al cansancio + rápida recuperación
--

La resistencia, depende de factores biológicos (composición de la musculatura esquelética, sistema circulatorio y metabolismo energético) pero también va a influir enormemente su fortaleza psicológica (fuerza de voluntad, capacidad para soportar el dolor,...) y puede ser altamente entrenada y mejorada.

3.2.2.2. MANIFESTACIONES DE RESISTENCIA EN FUNCIÓN DE CRITERIOS

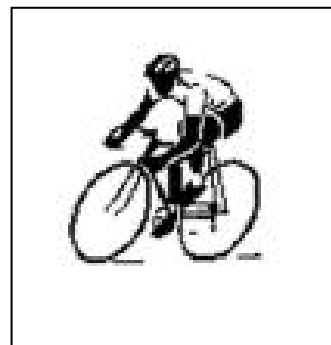
Según el criterio de clasificación que utilicemos, podremos considerar los siguientes tipos de resistencia:

□ Según el volumen de la musculatura implicada podemos distinguir entre:

- Resistencia local: se utiliza 1/6 – 1/7 de la musculatura total del cuerpo.
- Resistencia general: se utiliza más de 1/6 – 1/7 de la musculatura.

□ Según la duración del esfuerzo

- Resistencia de corta duración. 35seg – 2 min.
- Resistencia de media duración. 2 – 10 min.
- Resistencia de larga duración I. 10 – 35 min.
- Resistencia de larga duración II. 35 – 90 min.
- Resistencia de larga duración III. 90 min. – 6 h.
- Resistencia de larga duración IV. + de 6 h.

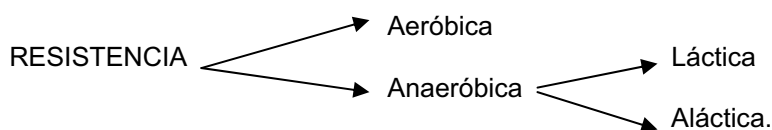


□ En función del modelo de contracción

- Resistencia estática.
- Resistencia dinámica.

□ En función de la fuente de energía utilizada

En función de las vías energéticas que se utilicen para el trabajo muscular podemos distinguir dos clases de resistencia.



☞ **Resistencia aeróbica:** es la capacidad que nos permite soportar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno. En estos esfuerzos la frecuencia cardíaca oscila entre las 130 – 160 pp/mm.

El trabajo se realiza en condiciones de equilibrio entre el aporte y el gasto de oxígeno. La fatiga puede aparecer porque el organismo no tuviese reservas suficientes, o cuando éstas se han gastado.

☞ **Resistencia anaeróbica:** es la capacidad que nos permite realizar durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos sin aporte suficiente de oxígeno. En estos esfuerzos se produce un elevado déficit de oxígeno, por lo que su duración va a ser corta (hasta aproximadamente 3 minutos). La recuperación en este tipo de esfuerzos es más lenta que en los esfuerzos aeróbicos. Según sea el predominio de la fuente energética utilizada podemos diferenciar dos tipos de resistencia anaeróbica.

- **Resistencia anaeróbica aláctica:** es aquella en la que se utilizan los productos energéticos libres en el músculo (ATP y PC). Se utiliza en esfuerzos explosivos de intensidad máxima y breves (ej. halterofilia) y en pruebas de velocidad de duración inferior a 10 segundos.
- **Resistencia anaeróbica láctica:** son esfuerzos en los que se utiliza la degradación del glucógeno en ausencia de oxígeno produciéndose ácido láctico como producto residual. Esfuerzos tipo de esta resistencia son: los 200, 400 y los 800 m. en atletismo, la prueba de natación hasta los 400 m., algunos esfuerzos realizados en los deportes de equipo,... Cuanto mayor es la intensidad del esfuerzo, mayor es el déficit de oxígeno y mayor será la producción de ácido láctico, lo que limita la contracción muscular. Esta es la explicación de que estos esfuerzos oscilen entre los 40" y 1'.

3.2.2.3. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

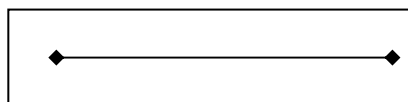
Por una combinación calculada de la duración y de la intensidad de un ejercicio, se pueden movilizar, de una manera diferenciada, las diferentes vías energéticas. Los métodos actualmente utilizados con este propósito se presentan en dos grandes grupos:

☞ **Método continuo:** consiste en una carga ininterrumpida y efectiva para el entrenamiento a lo largo de un tiempo prolongado. Distinguimos por un lado, los ejercicios efectuados a velocidad constante (carrera, natación,... continua), y por otro lado ejercicios continuos con velocidad variable, como son el "fartlek".

- **El ciclo continuo:**

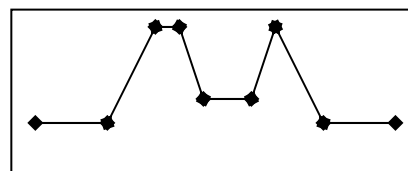
Es el sistema más sencillo para el desarrollo de la resistencia aeróbica. Se trata de correr, patinar, nadar,... de forma ininterrumpida durante un largo periodo de tiempo, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- La intensidad debe de ser moderada (baja-media).
- El ritmo será uniforme, manteniendo siempre la misma velocidad.
- El tiempo de trabajo dependerá del grado de adaptación del deportista y la manifestación a desarrollar



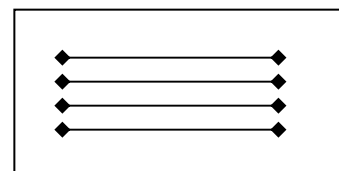
- **El fartlek:**

Consiste en correr de manera continuada pero con cambios de ritmo. Se intercalan tramos anaeróbicos con tramos aeróbicos sobre una base de carrera suave/lenta. Pulsaciones: 140-170 con esporádicas subidas a 190. Actualmente el fartlek se estructura en "x" metros ó tiempo rápidos + "x" metros ó tiempo lento.



- ☞ **Método fraccionado.**

La característica es el cambio sistemático entre fases de carga y descanso. El mayor interés de esta modalidad de entrenamiento es que permite realizar esfuerzos de intensidades mucho más altas que las empleadas en el método continuo.



☞ Otras formas de mejorar la resistencia:

☐ El entrenamiento en circuito:

Se trata de recorrer sucesivamente diversas estaciones dispuestas en forma circular. Permite mejoras en la condición neuromuscular, cardiovascular y metabólica. Los circuitos de tipo genérico van a proporcionar una mejora de la resistencia aeróbica, pero podemos construir circuitos mucho más específicos. Aspectos a tener en cuenta:

1º Establecer dosis individual: Test de condición Física.

2º El nº de ejercicios: de 8 a 20, depende de la cualidad a desarrollar, lo normal 9 a 12.

3º Antes de comenzar: un calentamiento previo. También el primer circuito más suave.

4º Número de repeticiones del circuito: de 2 a 4, normalmente 3.

5º La forma de trabajo:

- Colectiva: todos el mismo nº de postas y repeticiones.
- Individual: cada individuo o grupo homogéneo trabajará de acuerdo a sus posibilidades.

3.2.2.4. EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN DEPORTISTAS DE 6-16 AÑOS

La Resistencia es una cualidad física que para su desarrollo, en el caso de los jóvenes, han de tenerse en cuenta los niveles de desarrollo biológico para adecuar los esfuerzos sus verdaderas posibilidades.

🏃 **Desde los 6 años.** Se puede entrenar la resistencia aeróbica debido a que es una capacidad de baja intensidad.

🏃 **Entre los 8-12 años:** crecimiento para mantener esfuerzos moderados y continuados. Deben **ejercitarse los esfuerzos aeróbicos** para facilitar el paso a la pubertad con una crisis menor. No pueden alcanzar niveles tan elevados de ácido láctico como los adolescentes o adultos.

Trabajo: ni intenso ni prolongado hasta 20-30' (también fraccionado en 5'-10'). Es bueno: trabajo de juegos de carreras: tocar, relevos, carreras de números, juegos predeportivos, carreras por diferentes lugares y terrenos,...

🏃 **Entre los 12-14 años:** pequeño retroceso.

Trabajo: igual que en la etapa anterior sin pasar de los 30-35', descartando esfuerzos máximos y submáximos, así como las carreras de larga velocidad.

🏃 **Entre los 14-16 años:** Las cargas anaeróbicas inciden sobre el metabolismo aláctico. La masa cardiaca aumenta su volumen y la frecuencia cardiaca se va reduciendo. Aumenta el nivel de testosterona y se va asentando el metabolismo anaeróbico láctico, se puede comenzar el trabajo con cargas anaeróbico lácticas a partir de los 16 años.

Trabajo: Los sistemas de entrenamiento toman un carácter mixto aeróbico-anaeróbico por incremento de las intensidades de trabajo aunque predomina el trabajo aeróbico, esfuerzos bajos y medios siempre control de pulsaciones.

CONSIDERACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA (Alvarez Del Villar, 1983).

- ☐ Dar la mayor importancia posible a los trabajos de condiciones aeróbicas, sobre todo en la edad juvenil, observando el **principio de multilateralidad**.
- ☐ El método de trabajo más idóneo en estas edades: carrera continua. Siempre en estado de equilibrio.
- ☐ **No son aconsejables las carreras de cortas distancias realizadas a gran velocidad o velocidad mantenida.** Puede provocar el efecto contrario al deseado: engrosamiento de las paredes del músculo cardiaco.
- ☐ Los controles médicos periódicos son fundamentales para los jóvenes que practican una actividad física y están en pleno desarrollo
- ☐ El **ir de la cantidad a la calidad** es un principio que no se debe olvidar.

PROPUESTA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA, en relación con la edad de (Navarro,1993):

Aeróbico Ligero: 10-30' intensidad baja 2-3 mMol/l de Lactato.

Aeróbico Medio: 10-30' intensidad mayor, trabajo en umbral 3-4 mMol/l de Lactato.

Aeróbico Intenso: 10-30' y 5' que impliquen la utilización máxima de VO₂máx. 6-8 mMol/l de Lactato (consumo máximo de oxígeno).

	EIDADES													
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
RESIST. AEROB	Aeróbico Ligero													
							Aeróbico Medio							
								Aeróbico Intenso						
RESIST. ANAER.								Tolerancia al lactato						
												Máxima Producción de lactato.		

La adaptación más importante que se produce en el organismo con el entrenamiento de la resistencia es la mejora del sistema cardiorrespiratorio, produciéndose adaptaciones funcionales en el corazón.

El entrenamiento de resistencia aeróbica → agranda las paredes y cavidad interna del corazón.

El entrenamiento de resistencia anaeróbica → provoca engrosamiento de la pared del músculo cardíaco.

Nos interesa agrandar el corazón (resistencia aeróbica) pues cuanto mayor y mas fuerte sea mayor cantidad de sangre podrá bombear en cada pulsación.

No olvides que las pulsaciones nos permiten conocer la intensidad de un esfuerzo o un ejercicio. Para medirlas se toman básicamente en 3 puntos:

- | | | |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuello (carótida). 2. Muñeca (radial). 3. Corazón. | } | Nunca con el pulgar, poseen terminación arterial. |
|---|---|---|

El momento en que se trabaja la resistencia Aeróbica, que es la que nos interesa, se sitúa entre el 60-80% de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM).

Una actividad moderada o de recuperación se situaría entre el 50-60% de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM).

Y una actividad de resistencia anaeróbica entre el 80-90% de la Frecuencia Cardíaca Máxima.

FCM= 220 – edad = "x" pul/min.

3.2.2.5. VALORACIÓN DE LAS COMPONENTES DE RESISTENCIA

	RESISTENCIA ANAERÓBICA	RESISTENCIA AERÓBICA
Test de Cooper		X
Course Navette		X
Test Wingate	X	
Test de Margaria-kalemen	X	

3.2.3. LA VELOCIDAD

La velocidad es una capacidad compleja ya que, además de su aspecto condicional, relacionado con los procesos energéticos, depende sobre todo de otros de carácter psíquico, cognoscitivo, neuronal y coordinativo. Es la capacidad condicional menos mejorable del ser humano.



3.2.3.1. DEFINICIÓN DE “VELOCIDAD”

DEFINICIÓN: Capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

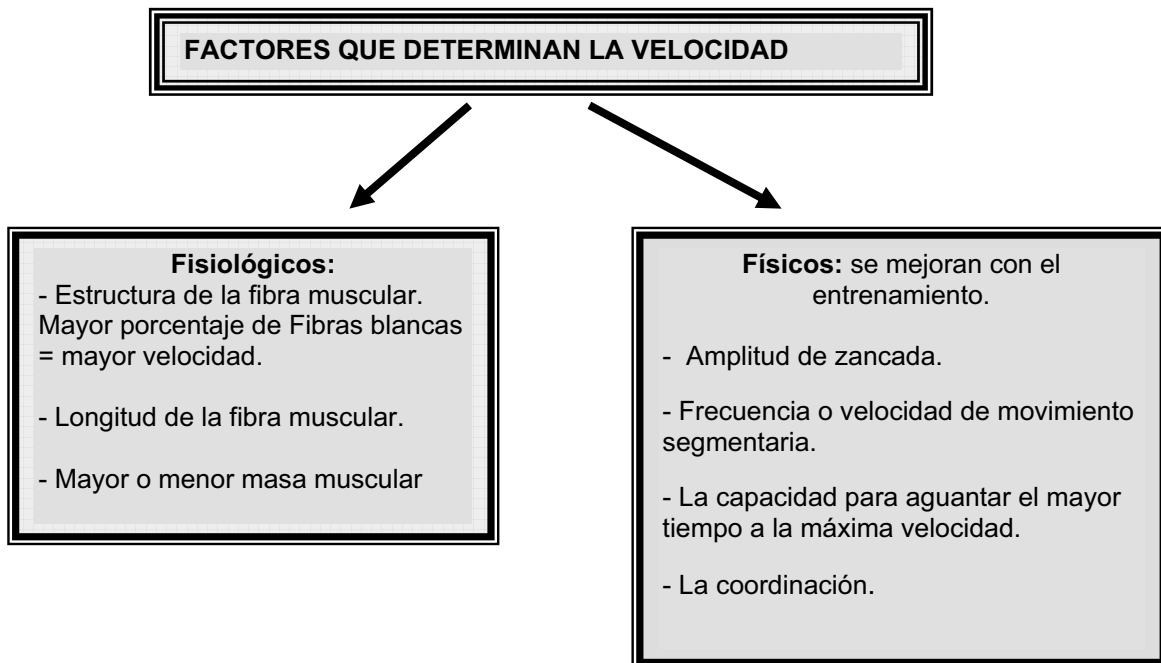
Grosser. (1992): “Capacidad de reaccionar con la máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con la máxima rapidez por unidad de tiempo”.

3.2.3.2. CONDICIONANTES PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

Grosser (1986): “De todas las componentes que influyen en el rendimiento y que permiten al hombre la realización de movimientos a máxima velocidad, destaca en primer lugar el **talento**, lo que significa que las velocidades máximas de movimiento sólo se alcanzan si se dispone de características innatas de superior desarrollo”.

Por lo tanto, la frase tan frecuentemente escuchada que “el velocista nace” es cierta ya que la velocidad de un sujeto en buena medida esta determinada de antemano genéticamente, pero también es cierto que el entrenamiento va a ayudarnos a mejorar nuestra velocidad.

La calidad del sistema nervioso y la constitución interna de los músculos van a ser los factores que junto al entrenamiento determinen fundamentalmente la velocidad del sujeto.



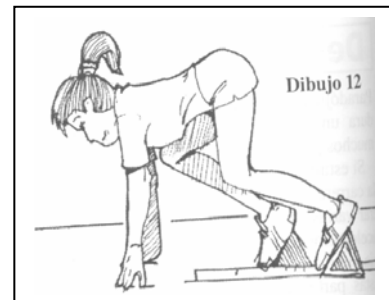
3.2.3.3. MANIFESTACIONES DE VELOCIDAD

En la práctica deportiva la velocidad se divide en los siguientes tipos o manifestaciones:

<u>VELOCIDAD DE REACCIÓN:</u>	<u>VELOCIDAD GESTUAL:</u>
<p>El menor tiempo transcurrido entre la aparición del estímulo y la posterior respuesta motora.</p> <p><u>Tipos de velocidad de reacción:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad de reacción simple: Respuesta siempre igual ante estímulo conocido. Ej. Salidas de tacos de atletismo. • Velocidad de reacción compleja. La respuesta varía dependiendo del estímulo. Ej. Portero de balonmano. 	<p>Capacidad de realizar un movimiento global o segmentario en el menor tiempo posible.</p> <p>Weineck, J. (1988): <i>capacidad de la fibra muscular de contraerse y relajarse en el menor tiempo posible.</i></p> <p><u>Tipos de velocidad gestual:</u> (del miembro superior o inferior)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cíclica: ejecución repetitiva de un gesto, propia de una sucesión de acciones (correr, remar, nadar,...). - Acíclica: ejecución repetitiva de un gesto único, propio de una acción aislada (lanzar, remar, saltar...)
<u>VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO (CÍCLICA O ACÍCLICA):</u>	
<p>Es la capacidad de correr una distancia en el menor tiempo posible.</p> <p>Se contempla como una manifestación de la velocidad de ejecución cíclica. El factor fundamental del que depende es la <u>Técnica de Carrera</u>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amplitud de zancada. - La frecuencia o velocidad de movimientos segmentaria. 	

3.2.3.4. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

- Juegos de reacción.
- Juegos de persecución y agarre.
- Ejercicios para la mejora de la técnica de Carrera.
- Skipping y multisaltos (horizontales y verticales).
- Salidas desde diferentes posiciones ante diferentes estímulos.
- Saltos variados empleando diversos materiales
- Repeticiones de distancias cortas.
- Cuestas:
 - Hacia arriba: para la mejora de la potencia de impulsión y por tanto de la amplitud de zancada.
 - Hacia abajo: mejora de la frecuencia de zancada.
- Trabajos de flexibilidad y amplitud de movimiento.
- Circuitos.
- Ejercicios para la mejora de la potencia en general.
- Pliometría de baja intensidad.



3.2.3.5. EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN DEPORTISTAS DE 6-16 AÑOS

↻ **Entre los 7-10 años:** entrenamiento de la velocidad de reacción (ante diferentes estímulos), con juegos.

↻ **De los 10 a los 12 años:** continuo incremento de la velocidad. Debido a:

- ❑ La mejora de la fuerza como consecuencia del desarrollo biológico.
- ❑ La mejora de la coordinación mecánica, facilita la ejecución de movimientos.

Conviene un *entrenamiento no sistematizado*, según formas jugadas.

Importante el **trabajo para el desarrollo de la velocidad de reacción y la rapidez de la frecuencia de movimientos cíclicos**.

↻ **Entre los 12-14 años:** los valores de velocidad siguen evolucionando debido a la mejora de la fuerza y de la coordinación. Se da el máximo desarrollo de la rapidez de movimiento de las acciones deportivas, debido fundamentalmente al incremento de fuerza veloz. Se debe de **trabajar la velocidad de reacción y la coordinación, la frecuencia de movimientos y la agilidad**. Se realizarán prácticas de velocidad con todo tipo de ejercicios y movimientos procurando que los tiempos de esfuerzo no superen los 6-8", con amplios descansos (mínimo 90-120"), para evitar: la producción de ácido láctico y la reducción de la estabilidad nerviosa.

Tipo de entrenamiento:

- ❑ poco específico haciendo incidencia en la mejora de la coordinación (técnica de carrera, aceleraciones,...).
- ❑ en la velocidad de reacción. Esfuerzos de corta duración (6-8") con recuperación completa (2-3'). Introducir el móvil (balón) como elemento motivante y específico.

Utilizar:

- ❑ **juegos de persecución.**
- ❑ **relevos de todo tipo.**
- ❑ **ejercicios de velocidad de reacción.**



↻ **Entre los 14-16 años:** dependiendo del sexo, aumentan los cambios corporales, lo cual disminuye o estanca la coordinación, aunque la velocidad sigue aumentando. Importante el trabajo de la coordinación, para que se produzcan las mejoras readaptativas al cuerpo. Se pueden realizar:

- ❑ Trabajos más sistematizados, con series y distancias determinadas.
- ❑ También trabajo paralelo al de la etapa anterior, sobre todo para el desarrollo de la velocidad de reacción y aceleración, tal vez con ejercicios más específicos y acordes al deporte practicado.
- ❑ Trabajos de resistencia a la velocidad pero de forma no muy sistematizada.
- ❑ Además de trabajos de frecuencia de movimiento se podrá trabajar sobre la amplitud de los mismos.

Consideraciones a tener en cuenta en el trabajo de la VELOCIDAD

Cuando nos planteamos desarrollar la velocidad en su aspecto general, debemos tener en cuenta una serie de criterios:

- ❑ **las distancias** utilizadas serán **cortas** (entre 40-50 m.).
- ❑ los **movimientos** deberán ejecutarse a **máxima velocidad**. "La velocidad sólo se mejora con velocidad".
- ❑ hay que realizar **pocas repeticiones**.
- ❑ **el descanso** entre las repeticiones será **amplio** (del orden de 2- 3'). Todo el que sea preciso para poder realizar la siguiente repetición a la máxima velocidad.
- ❑ entre sesión y sesión de velocidad: tiempo de recuperación de 48 a 72 horas.

Cuando en una misma sesión de entrenamiento se vayan a trabajar varias capacidades físicas, comenzar con el entrenamiento de la velocidad.

3.2.3.6. VALORACIÓN DE LAS COMPONENTES DE VELOCIDAD

	V. GESTUAL	V. DESPLZ.	V. REACCIÓN
Carrera de 20,30 ó 40 m. Salida de Pie.		X	
Carrera de 30 m. Salida lanzada.		X	
Agarrar un bastón.	X		
“Tapping-test” con los brazos.	X		
“Tapping-test” con las piernas.	X		
Carrera de ida y vuelta, 5x 10 m.		X	
Salidas de reacción ante diferentes estímulos			X

3.2.4. LA FLEXIBILIDAD

El desarrollo de esta cualidad física es fundamental tanto para mantener unas condiciones de vida saludables como para la práctica deportiva. El no entrenar debidamente la flexibilidad puede acarrear diversos problemas en edades posteriores:

- deformaciones posturales producidas por el acortamiento de determinados grupos musculares.
- aumento de las lesiones deportivas.
- no efectuar la técnica correcta por falta de recorrido articular.

3.2.4.1. DEFINICIÓN DE “FLEXIBILIDAD”

DEFINICIÓN: Capacidad realizar movimientos amplios.

Álvarez del Villar (1983): “Cualidad que con base a la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas permitiendo realizar al individuo acciones que requieran agilidad y destreza”.



Término estiramiento, siempre se asocia a la flexibilidad. Los estiramientos son actividades o ejercicios que se realizan para desarrollar la flexibilidad.

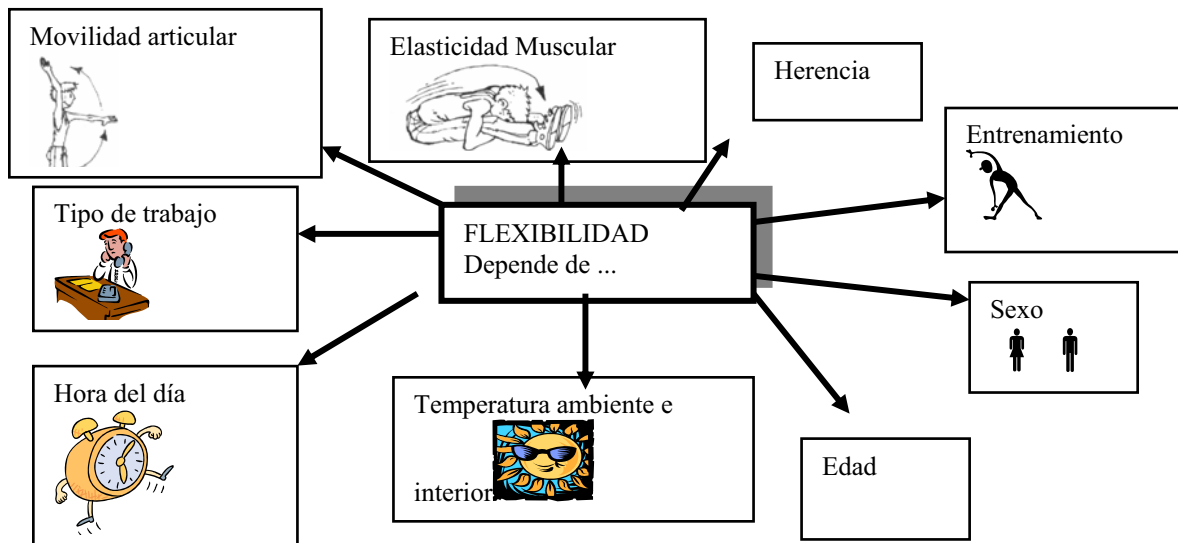
La flexibilidad depende principalmente de la elasticidad y de la movilidad articular.

La elasticidad, es la capacidad de un músculo de poder estirarse y retornar a la posición inicial de reposo.

La movilidad articular es la amplitud de movimientos (en grados de recorrido articular) que puede generarse en cada articulación.

En la práctica deportiva, la mejora de la flexibilidad supone la posibilidad de realizar los diferentes gestos técnicos con mayor eficacia y seguridad.

3.2.4.2. CONDICIONANTES PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD



3.2.4.3. MANIFESTACIONES DE FLEXIBILIDAD

FLEISCHMAN: en función del tipo de movimiento
<p><u>FLEXIBILIDAD ESTÁTICA:</u></p> <p>Habilidad de moverse a través de la amplitud de movimiento sin poner énfasis en la velocidad.</p>
<p><u>FLEXIBILIDAD DINÁMICA:</u></p> <p>Si se pone énfasis en la velocidad. Es la que aparece en los movimientos técnico-tácticos de cualquier especialidad.</p>

3.2.4.4. EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN DEPORTISTAS DE 6-16 AÑOS

Como es una cualidad que disminuye con la edad es importante trabajarla desde cortas edades.

🔪 Hasta los 10 años: la pérdida de flexibilidad es nula. Con la pubertad, con el desarrollo muscular es cuando se va perdiendo la flexibilidad de manera notoria, pudiéndose retrasar si se ha trabajado con anterioridad. Se pueden utilizar métodos pasivos (nunca activos: rebotes, lanzamientos bruscos,...) y dinámicos hasta la pubertad. Importantísimo el trabajo de esta cualidad.

🔪 Desde los 10 años: disminuye. Importante su trabajo, una mayor flexibilidad dará al deportista mayores posibilidades para el dominio de la técnica. Se continúa con los métodos pasivos y dinámicos y es aconsejable utilizar métodos en los que se busque la amplitud articular. Teniendo muy en cuenta la necesaria precaución y conocimiento de los ejercicios.

🔪 De los 12-14 años: “Gimnasia de las articulaciones” Insistir en que los ejercicios se realicen con el máximo recorrido articular tanto en flexión como en extensión. En el trabajo generalizado de fuerza es importante realizar también trabajo de flexibilidad, manteniendo los niveles de la flexibilidad. En estas edades se recomienda el método de estiramiento facilitado de Bob Anderson.

¶ **Entre los 15-18 años.** Especificidad sobre la musculatura y articulaciones implicadas en el gesto deportivo. Sistemas de entrenamiento variados. En estas edades se comienzan a utilizar el método de Solveborn y el de F.N.P.

¶ **A partir de los 17-18 años:** no podrá llegarse a unos niveles adecuados de flexibilidad si antes no ha sido trabajada debidamente.

PROPUESTA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD. Piorek (1971): indica tres etapas en un programa de desarrollo de la flexibilidad a lo largo de la vida de un sujeto.

1. GIMNASIA DE LAS ARTICULACIONES. <i>Hasta los 12-13 años</i>	2. DESARROLLO MÁX. Y ESPECIALIZADO. <i>Desde 12-13 hasta los 17-18 años</i>	3. MANTENIMIENTO DEL NIVEL Y BENEFICIOS. <i>Desde los 18 años.</i>
Trabajos dinámicos en todas las articulaciones y fortaleciendo músculos y tendones.	Movimientos específicos y en relación directa con la técnica deportiva para mejorarla. Incluye todas las formas de trabajo.	Flexibilidad específica del deporte practicado.

3.2.4.5. MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

DINÁMICOS Ejercicios en los que hay movimiento		ESTÁTICOS Mov. en los que se gana una posición y se mantiene durante un tiempo determinado. No hay mov.		MIXTOS
ACTIVA El ejercicio es realizado por la propia acción muscular, mediante la cual se busca alcanzar amplitudes máximas. Lanzamientos y rebotes.	PASIVA Es el movimiento conseguido por aplicación de fuerza externa que se suma a la acción de la propia fuerza muscular. Las fuerzas suplementarias: compañero, la propia fuerza muscular, y la ayuda de implementos como: picas, balones medicinales, espalderas,...	ACTIVA La posición mantenida se consigue con la propia fuerza muscular.	PASIVA La posición mantenida se consigue con la propia fuerza muscular a la que se suma una fuerza auxiliar (un compañero).	MÉTODO DE SOLVEBORN 1ª <u>Tensión Isométrica:</u> Tensión isométrica de la musculatura que se desea elongar, 10-30". 2ª <u>Relajación:</u> Relajar totalmente el músculo, 2-3" máximo. 3ª <u>Estiramiento:</u> estirar suavemente, lo máximo posible sin sentir dolor y mantener de 10-30".
		ESTIRAMIENTO FACILITADO DE BOB ANDERSON 1. Alcanzar lentamente una posición de estiramiento de un grupo muscular y mantenerla 10-30". Sentir que la tensión cede. 2. Se aumenta la amplitud del estiramiento y se mantiene de 10-30". No sentir dolor.		P.N.F. 1. Extensión de la musculatura que se desea elongar. Se lleva la musculatura a punto límite y se mantiene 10-15". 2. Contracción isométrica, con intención de relajar los husos musculares. 10". 3. Aumento de la extensión. 10-15".

3.2.4.6. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN EL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

- ❑ El **trabajo de flexibilidad** debe de ir **precedido de un buen calentamiento** para evitar lesiones y conseguir el máximo rendimiento.
- ❑ Para trabajar la flexibilidad se debe de estar relajado.
- ❑ Los ejercicios de flexibilidad se deben **realizar de forma suave y durante un tiempo prolongado** (20 – 40 segundos). Un estiramiento o movilización brusca de una zona puede producir lesiones como tirones musculares, distensiones de ligamentos, roturas fibrilares, etc.
- ❑ Importancia de la **continuidad y la regularidad**, se pierde con la inactividad.
- ❑ Para favorecer el desarrollo de la flexibilidad utilizaremos ejercicios que requieran el máximo movimiento articular, flexiones profundas, rotaciones,....
- ❑ **No son aconsejables los rebotes ni los lanzamientos.** Pueden provocar el efecto contrario al objetivo propio de la flexibilidad, produciendo una acción de defensa del músculo (reflejo miotático).

3.2.4.7. IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD DENTRO DEL EJERCICIO FÍSICO Y DE LA VIDA COTIDIANA

La práctica exclusiva de cada especialidad deportiva, o bien el mantenimiento de posturas incorrectas durante periodos prolongados, trae como consecuencia un acortamiento de los músculos, lo que lleva parejo una reducción de la capacidad de movimiento.

Entre otros problemas, una movilidad limitada ocasiona:

- ❑ deterioro de la coordinación.
- ❑ facilita y predispone a lesiones músculo-articulares.
- ❑ deterioro de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar las técnicas deportivas

El fin primordial del trabajo de flexibilidad será mantener los niveles impidiendo la involución de la misma, que puede ser causado por una falta de ejercitación adecuada, por los cambios morfo-funcionales que se producen con la edad o por la práctica exclusiva de un determinado deporte.

3.2.4.8. VALORACIÓN DE LAS COMPONENTES DE FLEXIBILIDAD

	TREN SUPERIOR	TRONCO	CADERA, PIERNAS
Test de Wells.		X	X
Flexión anterior del tronco		X	X
Girar los brazos desde adelante por arriba y hacia atrás	X		
Flexión de tronco hacia delante.		X	
Spagat.			X

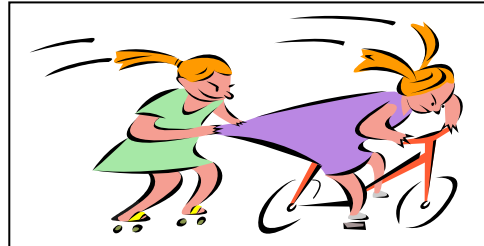
3.3. CUALIDADES FÍSICAS SECUNDARIAS, TERCIARIAS O DERIVADAS

3.3.1. DEFINICIÓN Y UBICACIÓN

Las cualidades físicas derivadas: son aquellas que resultan de la combinación de algunas de las cualidades físicas básicas entre sí. Son la potencia y la agilidad y las podemos encontrar en gran cantidad de actividades físicas y deportivas.

☞ La Potencia surge de la combinación de la fuerza y la velocidad.

☞ La agilidad surge de la combinación de velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio.



3.4. CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS

Las cualidades motrices las podemos entender como aquellas que configuran los aspectos cualitativos del movimiento, imposible de medir con los mismos parámetros que las capacidades físicas básicas. Las cualidades motrices hacen referencia a un elemento de funcionamiento sumamente complicado y sutil como es el sistema nervioso.

Para Manno (1984): cualidades motrices son “las capacidades que permiten organizar y regular el movimiento”.

La coordinación: excitación muscular ordenada y controlada por el sistema nervioso. Cuando los gestos dejan de ser torpes y poco precisos podemos empezar a hablar de movimientos coordinados.

Los principales tipos de coordinación son:

- ❑ la coordinación dinámica general. Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Por ejemplo: gatear, o andar a cuatro patas.
- ❑ coordinación óculo-manual: Agrupa movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores. Por ejemplo: golpear con un bate de béisbol una pelota.
- ❑ coordinación óculo-pedal: Agrupa movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores. Por ejemplo: realizar un control con un balón de fútbol.



Entrenamiento de la coordinación:

- 1) 6-10 años. Periodo sensible para la mejora de la coordinación motora.
- 2) 10-12 años. Absolutamente necesario el trabajo de coordinación del movimiento y sobre la preparación técnico coordinativa. Periodo crítico en las mujeres.
- 3) 13-15 años. Periodo crítico en el desarrollo de la coordinación en hombres.

- **El Equilibrio:** la capacidad de sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la fuerza de la gravedad. Hay dos clases fundamentales:

- equilibrio estático. Consiste en mantener el cuerpo erguido sin moverse. Por ejemplo: mantenerse a la pata coja sin caerse ni desplazar el pie durante un periodo de tiempo.
- equilibrio dinámico. Consiste en mantener el cuerpo erguido en movimiento. Por ejemplo: caminar sobre una barra de equilibrio.



3.4.1. HABILIDADES MOTRICES DE LOCOMOCIÓN

Consideramos a las habilidades motrices de locomoción a la gran variedad de desplazamientos:

- Marcha.
- Carrera.
- Cuadripedias.
- Reptaciones.
- Trepas.
- Propulsiones.
- Deslizamientos.



3.4.2. HABILIDADES MOTRICES NO LOCOMOTRICES

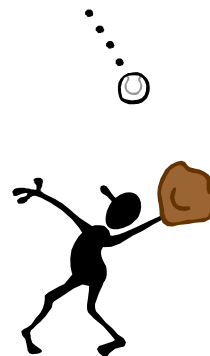
Entre las habilidades motrices no locomotoras encontramos:

- Saltos.
 - Salto vertical.
 - Salto horizontal.
- Giros.
 - Giros en constante contacto con el suelo.
 - Giros en suspensión.
 - Giros con agarre constante de manos.
 - Giros con apoyos y suspensiones múltiples y sucesivos.

3.4.3. HABILIDADES MOTRICES DE PROYECCIÓN

Serían toda la variedad de manipulaciones:

- lanzamientos.
- recepciones.
- pases.
- recogidas.
- impactos.
- conducciones.



3.5. RESUMEN

- **Las Cualidades Físicas Básicas, están presentes en todas las actividades físicas** y son los presupuestos motrices de base sobre los cuales el deportista desarrolla sus propias habilidades técnicas. Estas **son, la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.**
- En este tema las hemos repasado con detenimiento definiéndolas, conociendo las manifestaciones de cada una de ellas, así como diferentes aspectos metodológicos de las mismas y principalmente hemos conocido cómo las tenemos que entrenar en cada una de las edades.
- **Hay que empezar paulatinamente con el desarrollo de las cualidades físicas, siendo las más convenientes la capacidad aeróbica, la amplitud de movimiento, la fuerza dinámica, la resistencia muscular, las capacidades psicomotrices o coordinativas, el tiempo de reacción y la velocidad gestual.**
- **Las cualidades motrices** son las capacidades que permiten organizar y regular el movimiento y son la **coordinación y el equilibrio.**

4. FASES SENSIBLES EN EL ENTRENAMIENTO

Hoy en día sabemos que el proceso de desarrollo del ser humano no se realiza de forma lineal, sino que tiene lugar de acuerdo a la sucesión de períodos en estrecha relación con la edad y las condiciones individuales de vida.

Las cualidades físicas básicas, el dominio de la técnica, etc. poseen una evolución a lo largo de la vida del individuo y dentro del desarrollo de cada una de estas cualidades existen unos periodos o fases en los cuales el desarrollo de esa capacidad se ve favorecido si se estimula adecuadamente el organismo, son las fases sensibles.

Las fases sensibles son: “aquellos periodos *delimitados* del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros periodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos”. (Reinhardt Winter, 1986).

Consideramos las **fases sensibles como unas etapas recomendables para llevar a cabo el entrenamiento de ciertas capacidades con el fin de evitar riesgos y favorecer el afianzamiento de una reserva de entrenamiento duradera**. Aunque también tenemos que conocer que es algo que no está científicamente probado.

Por tanto, es importante saber y tener en cuenta que cada individuo tiene un proceso de evolución-involución fisiológico determinado. El proceso evolutivo del niño y la niña presenta enormes diferencias individuales en función de la alimentación, higiene, clima, actividad física, cultura, herencia,...

EDAD BIOLÓGICA (edad de desarrollo de una persona) ≠ EDAD CRONOLÓGICA.

Por lo general, la evolución biológica en función de la madurez de las capacidades coordinativas y condicionales en niños o niñas y jóvenes tiene el siguiente proceso:

- ❑ madurar a partir de los 6 años las estructuras coordinativas básicas, alcanzando su máximo a los 11-12 años.
- ❑ a partir de los 11-13 años aproximadamente, se inician las fases sensibles para el desarrollo y construcción de las capacidades de condición física (Grosser, Brüggemann, & Zintl, 1989).

El conocimiento del contenido y características de las fases sensibles es de vital importancia para el desarrollo con los jóvenes y su adecuada rentabilización. En la siguiente figura podemos observar un modelo de dichas fases elaborado por Martín (1982), y en el que se representan los momentos en que, se especifican la predisposición a la mejora para cada cualidad, expresado en edades. Las zonas en las que se concurren más zonas oscuras, son las más idóneas (periodos entrenantes) para trabajar dicha cualidad.

EDAD		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CUALIDADES PSICO-MOTORAS (COORDINATIVAS)	CAP. APRENDIZAJE MOTOR										
	CAP. DIFERENCIAL Y CONDUCTA										
	CAP. DE REACCIÓN ACUSTICA Y ÓPTICA										
	CAP. ORIENTACIÓN ESPACIAL										
	CAP. RITMO										
	CAPACIDAD EQUILIBRIO										
CUALIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA										
	FUERZA										
	VELOCIDAD										
	FLEXIBILIDAD										
COMPON. PSICO-COGNITIVOS	CAP. AFECTIVO COGNITIVA										
	IMPULSOS DE APRENDIZAJE										

Cuadro resumen 23. Modelo de Fases Sensitivas.(Martín, 1982).

- ❑ Con relación a las cualidades Psico-Motoras, podemos observar que es la edad de 9 a 13 años en donde se encuentra la zona de mayor influencia. Esto quiere decir que en esas edades es cuando se debe realizar una acción educativa adecuada, sin dejar pasar la oportunidad de influir positivamente sobre dichas cualidades. De no ser así, supondrá una deficiencia que se hará más notoria a medida que el sujeto progresa en su formación deportiva.
- ❑ Las capacidades de aprendizaje motor, estrechamente relacionadas con las anteriores, mejoran también entre los 7 y los 12 años. Debido a la maduración del Sistema Nervioso Central.
- ❑ Las capacidades de resistencia. Si bien los niños y niñas reaccionan a partir de los 8 años aproximadamente con adaptaciones estructurales y funcionales ante formas aeróbicas (carreras continuas de ritmo suave), la fase sensible concreta no comienza hasta la pubertad, entonces sí que existen todos los requisitos para una efectividad verdadera de la capacidad aeróbica.
- ❑ El entrenamiento de la capacidad anaeróbica en edades juveniles requiere necesariamente una buena base aeróbica.
- ❑ La fuerza: El desarrollo muscular de los chicos siempre es 2-3 años más retrasado que el de las chicas. Este diferente tipo de desarrollo culmina con una diferencia cercana al 35-40% entre ambos sexos en valores absolutos, debido a diferencias a nivel hormonal.
 - La aportación energética por vía aeróbica es positiva a partir de los 8 años.
 - La coordinación inter-muscular tiene una fase sensible entre los 11 y 13 años.
 - El aumento de la sección transversal de la fibra muscular se inicia a partir de la pubertad, causa de la producción hormonal (principalmente la testosterona). Fase sensible al trabajo de la fuerza máxima: entre los 17-19 años.
- ❑ Flexibilidad. En las primeras edades se realizará principalmente un trabajo activo de amplitud o de movilidad articular.
- ❑ La velocidad. Los rendimientos de velocidad resultan de capacidades muy complejas. Las fases sensibles para los diferentes componentes son:
 - Tiempo de reacción y velocidad cíclica entre los 7 y 12 años.
 - La aceleración entre los 9 y 13 años en chicas y 10/11-15 años en chicos.

En resumen, primero “maduran” a partir de los 6 años las estructuras coordinativas básicas, alcanzando su máximo nivel a los 11-12 años y a partir de los 11-13 se inician las fases sensibles para el desarrollo de las capacidades condicionales, excepto la fuerza en el sentido de la hipertrofia muscular (fuerza máxima) que debe esperar un poco más.

	EADAES EN AÑOS							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	+ 20
Fuerza Máxima				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂	→
F. Explosiva			+ ♀♂	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂		→
F. Resistencia				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂	→
Resistencia Aeróbica		+ ♀♂	+ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂		→
Resistencia Anaeróbica				+ ♀	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂	→
Velocidad de Reacción		+ ♀♂	+ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂		→
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀♂	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ ++ ♀	+++ ♂ +++ ♀	→
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀♂	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ ++ ♀	+++ ♂ +++ ♀	→
Flexibilidad	++ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂				→

Cuadro resumen 24. Los posibles comienzos del entrenamiento normal y forzado de los diferentes elementos de la condición física en las distintas edades. F. Navarro (1993)

Leyenda: + inicio con precaución (1-2 días x semana); ++ incremento del entrenamiento (2-5 días x semana); +++ entrenamiento de alto rendimiento; → a partir de aquí progresivo.

Como se puede deducir de todo lo comentado, el niño y la niña no es una persona adulta pequeña con el que se pueda entrenar de la misma manera pero en menor menor cantidad. ¡Advertimos de las especializaciones demasiado tempranas con una base muy escasa!, las consecuencias son estancamientos y barreras de rendimiento alrededor de los 14-17 años.

Diversos autores han propuesto que a la **edad infantil** solo se debe **de plantear un entrenamiento básico y multilateral, que desarrolle una base variada y amplia en los diferentes deportes, y la formación de un buen esquema motor**, teniendo en cuenta que cada niño o niña tiene una diferente velocidad de aprendizaje, debiéndose reorientar los contenidos en función de sus progresos individuales.

En este sentido, Hahn (1988) señala: “en el entrenamiento con niños, el fin es la expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motor, en base al cual se podrían aprender formas motrices específicas, con mayor facilidad y rapidez y de forma más estructurada”.

5. EL CALENTAMIENTO Y LA VUELTA A LA CALMA. FUNCIONES. METODOLOGÍA

5.1. INTRODUCCIÓN

El calentamiento y la vuelta a la calma son dos de las partes en que se compone la sesión de entrenamiento y deben realizarse en entrenamiento y competición. En muchas ocasiones, no se les da la suficiente importancia, se olvida o menosprecia y a través de este punto queremos dejar clara su trascendencia y necesidad.

5.2. EL CALENTAMIENTO

5.2.1. INTRODUCCIÓN

Cuando nos planteamos realizar cualquier tipo de esfuerzo físico hay que poner en marcha nuestro organismo de forma progresiva. Debemos de considerar que el calentamiento en una sesión puede llegar a condicionar en muchos casos el que se consiga el objetivo de la sesión (o competición) o no.

5.2.2. DEFINICIÓN

☞ **Calentamiento** ⇒ Conjunto de ejercicios realizados inmediatamente antes de una actividad que proporciona al cuerpo un periodo de ajuste del descanso al ejercicio, con el objeto de disponer al sujeto física, técnica, táctica y psicológicamente para un mayor rendimiento deportivo, así como para prevenir el riesgo de lesiones.

Es muy importante que el desarrollo del calentamiento sea progresivo tanto en la intensidad como en la dificultad de los ejercicios a desarrollar. Además esta progresión se deberá respetar también con respecto a la especificidad de los ejercicios. Por ello, habrá una primera fase de ejercicios generales para posteriormente dejar paso a los ejercicios específicos del deporte practicado.



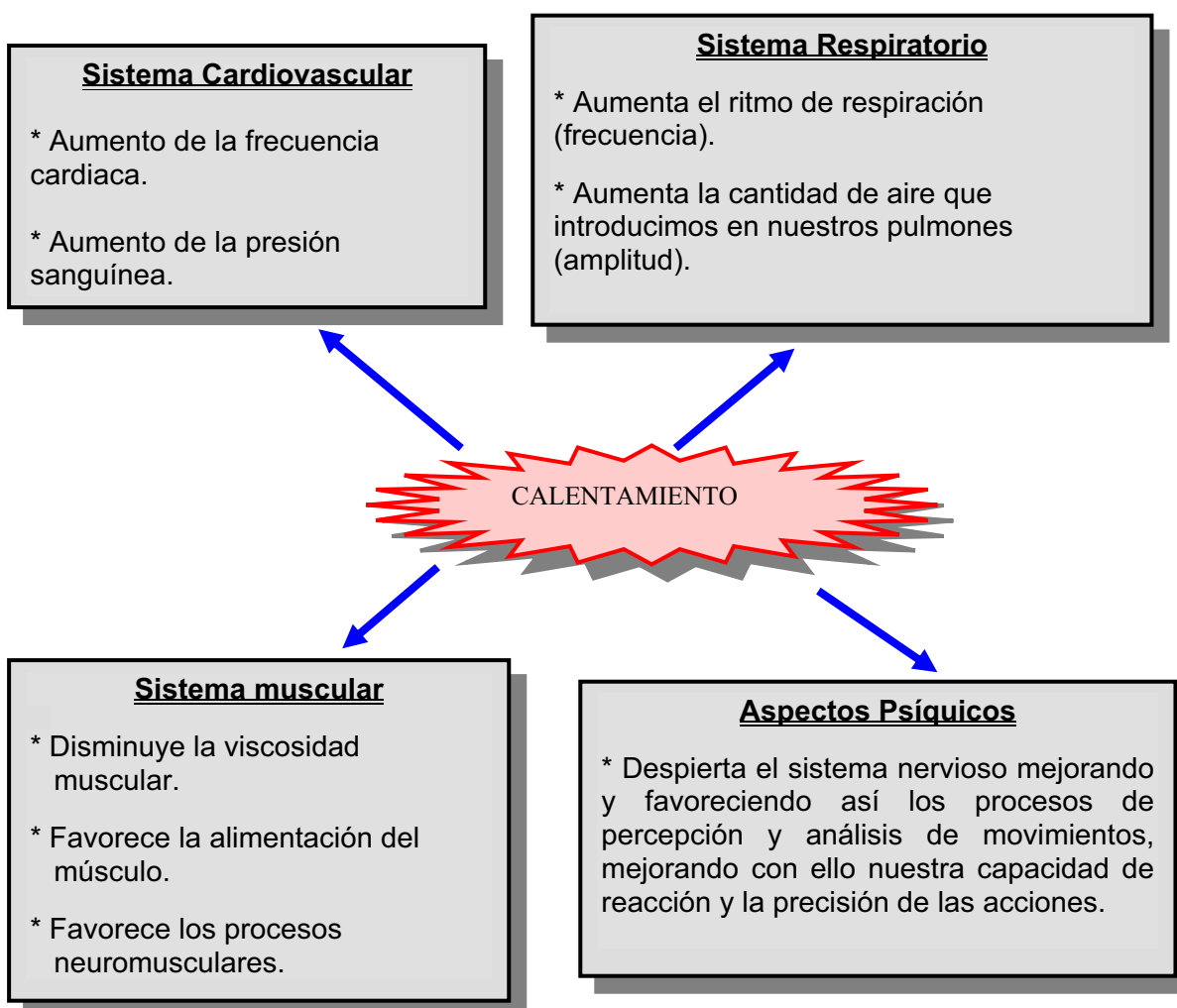
5.2.3. OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

Los objetivos generales de todo calentamiento son principalmente:

1. **evitar o reducir** las posibilidades de accidentes o **lesiones musculares y articulares**. Su principal objetivo es la **PREVENCIÓN**.
2. **preparar física, psicológica y fisiológicamente** al deportista para la parte principal de la sesión.
3. **favorecer el máximo rendimiento**. Si preparamos el organismo adecuadamente a través de un proceso de calentamiento estamos contribuyendo a que el organismo pueda asimilar el trabajo realizado y no solo eso sino que el trabajo realizado acarrea una mejora física facilitando un máximo rendimiento.

5.2.4. EFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Diversos autores describen que el calentamiento tiene una serie de efectos fisiológicos, como resultado del aumento de la temperatura sanguínea y muscular, el resultado de estos efectos se podría clasificar en lo referente a los siguientes:



5.2.5. PARTES DEL CALENTAMIENTO

El calentamiento se divide en general, individual y específico para la especialidad deportiva, con unas funciones determinadas.

CALENTAMIENTO GENERAL	CALENTAMIENTO ESPECIAL	CALENTAMIENTO INDIVIDUAL
<ul style="list-style-type: none"> -Organizar el grupo. -Activar los sistemas neuromusculares y cardiorrespiratorios. -Preparar para los esfuerzos físicos, estiramiento y relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Motivar para el trabajo principal. -Mejorar la sensibilidad coordinativa. -Activar los sistemas predominantes de energía y los grupos musculares correspondientes al objetivo de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> -Prevención de lesiones individuales. -Se adapta a cada deportista.

EJEMPLO DE CALENTAMIENTO A SEGUIR:

A) PARTE GENÉRICA: Tiene en cuenta la totalidad del organismo.

Estimulación Vascular, por medio de un trote suave de unos 5-7 minutos, hasta los 10 minutos en competición.

Ejercicios de movilidad articular y de estiramiento dinámico.

Ejercicios para aumentar la tensión muscular y la coordinación específica. Ej.: ejercicios de saltos, ejercicios de sprint, técnica de carrera,...

Ejercicios de estiramiento, sobre todo de la musculatura principal y trabajada anteriormente.

B) PARTE ESPECÍFICA: Ejercicios y movimientos relacionados con la actividad o deporte que se vaya a realizar. Se debe de comenzar con baja intensidad para ir aumentando progresivamente.

Ejercicios específicos y con el móvil (balón) o implementos de la modalidad: rueda de entradas a canasta, lanzamientos de todas las distancias en balonmano, rondos en fútbol, práctica de la técnica de lanzamiento o saltos en atletismo, saques en tenis, rueda de remates en voleibol,....

Estas dos primeras partes del calentamiento se pueden realizar también en forma de juegos pero procurando seguir las partes expuestas (ejemplo en lugar de comenzar corriendo con carrera continua realizar el trote con un juego "copiar al compañero su forma de desplazarse por el campo", y así sucesivamente.

C) PARTE INDIVIDUAL: Ejercicios específicos individuales dirigidos a zonas afectadas por alguna lesión, sobrecargadas,...

5.2.6. METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DEL CALENTAMIENTO

En la elaboración de un calentamiento debemos de tener en cuenta los siguientes factores:

- ❑ duración. Un calentamiento correcto no durará menos de 15 a 20 minutos.
- ❑ intensidad y progresión. Al comenzar, la intensidad ha de ser baja, y la iremos subiendo de forma suave para evitar un cansancio prematuro. La intensidad idónea es la que nos mantiene una frecuencia cardiaca entre 130-150 pulsaciones. NO DEBEMOS SENTIR NUNCA FATIGA.
- ❑ repeticiones. Generalmente, de 5 a 10 repeticiones por ejercicio serían suficientes. Evitar la rutina, es mejor realizar pocas repeticiones de un variado y amplio número de ejercicios que muchas repeticiones de unos pocos.
- ❑ pausas. No haremos nunca pausas totales entre ejercicios. Si hemos de hacer alguna pausa, esta será activa. Una vez terminado el calentamiento, comenzaremos la actividad física sin que medie ninguna pausa entre ellos, pues los beneficios fisiológicos del calentamiento disminuyen a los 5-10 minutos de descanso.

PAUTAS METODOLÓGICAS (REGLAS) PARA QUE UN CALENTAMIENTO RESULTE EFICIENTE:

- ❑ Comenzar con una carrera continua, para poner en marcha los principales sistemas del organismo y aumentar la temperatura corporal.
- ❑ Movilizar los diferentes segmentos corporales para activar todo el organismo, incidiendo sobre los puntos más débiles, en particular aquellas articulaciones o zonas musculares que hayan sufrido algún percance.
- ❑ Se debe de respirar con normalidad según la intensidad de los ejercicios sin forzar la inspiración ni la espiración.
- ❑ Alternar los grupos musculares que trabajan en los diferentes ejercicios con el fin de no sobrecargar ninguna musculatura.
- ❑ Alternar la intensidad de los ejercicios para no provocar fatiga, ya que hemos de dar tiempo para que se vayan abriendo más alvéolos pulmonares y más capilares sanguíneos en los músculos.
- ❑ Se pueden realizar juegos para el calentamiento, previa preparación de las articulaciones, músculos, ligamentos y tendones, así como utilizar implementos para la realización de los ejercicios, siempre y cuando no incidan negativamente en su ejecución.

En resumen, la **norma general que debe regir un buen calentamiento es la naturalidad, la progresión y la variedad, respetando las características de cada sujeto y de la modalidad deportiva a realizar.**

La práctica de toda actividad física, sobre todo el deporte, muestra que el calentamiento forma parte de la preparación integral del deportista, ya que el organismo ha de adquirir la mayor disponibilidad para mejorar la capacidad de rendimiento (adaptación) que se espera del entrenamiento deportivo.

5.3. LA VUELTA A LA CALMA

5.3.1. INTRODUCCIÓN

No es recomendable dejar de realizar una actividad física de cierta intensidad repentinamente. Al igual que el calentamiento, pero en sentido inverso, **debemos descender la intensidad de trabajo progresivamente**. Además deberá de realizarse una buena serie de estiramientos. El motivo es que se va a favorecer la recuperación para afrontar nuevos esfuerzos.

Para resolver la tarea pedagógica de la parte final, necesariamente hay que hacer mención de los resultados de la sesión. Sabiendo que la atención de los deportistas después de un duro trabajo es bastante difícil, los comentarios de entrenamiento deberán ser concisos, precisos y dirigidos positivamente.

5.3.2. DEFINICIÓN

La vuelta a la calma es la transición de una actividad vigorosa a nivel físico e intelectual a la situación inicial de reposo, mediante la reducción gradual de la intensidad del ejercicio.

5.3.3. OBJETIVOS DE LA VUELTA A LA CALMA

OBJETIVOS DE LA VUELTA A LA CALMA. Nicolás Terrados (1988)	
<input type="checkbox"/>	Retorno gradual a la situación de reposo, disminución del ritmo cardiaco y de la circulación sanguínea progresivamente.
<input type="checkbox"/>	Recuperación del tono muscular con mayor facilidad.
<input type="checkbox"/>	Favorecer la recuperación para afrontar nuevos esfuerzos.
<input type="checkbox"/>	Reducir el riesgo de posibles lesiones.
<input type="checkbox"/>	Evaluar superficialmente de los resultados conseguidos.
<input type="checkbox"/>	Contribuir a que el organismo pueda asimilar el trabajo realizado y por tanto, el trabajo realizado acarree una mejoría física facilitando un máximo rendimiento.
<input type="checkbox"/>	Preparación psicológica para posteriores entrenamientos o competiciones.

5.3.4. EFECTOS DE LA VUELTA A LA CALMA

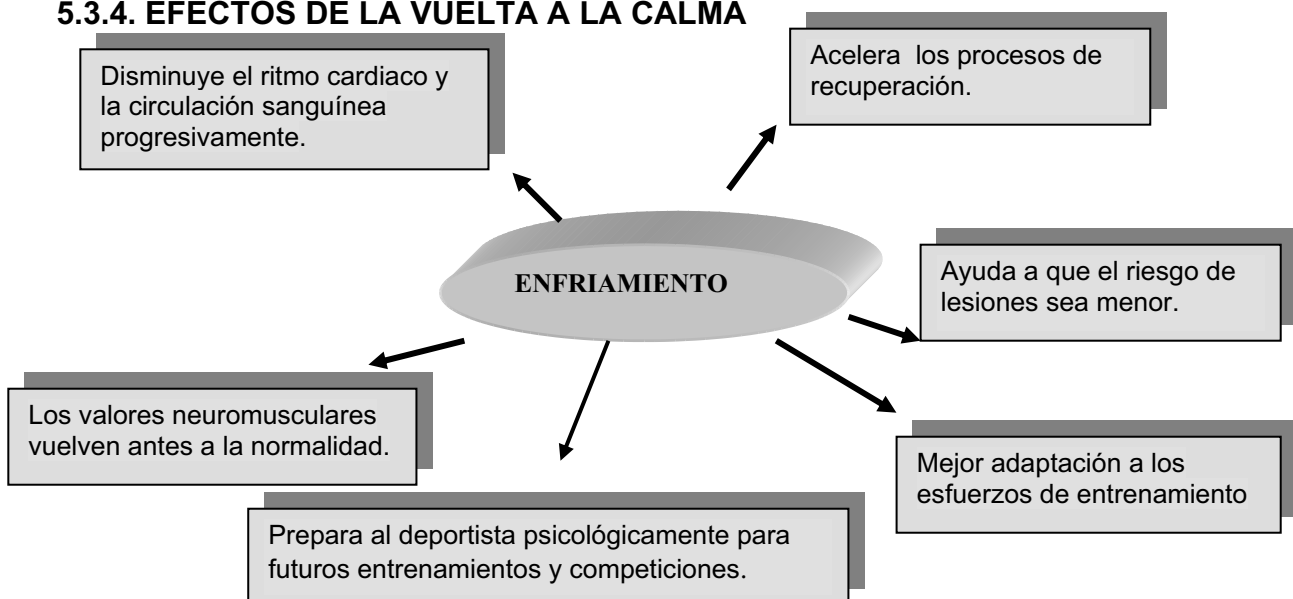


Figura 8. Adaptado de (Terrados, 1988)

5.3.5. METODOLOGÍA DE LA VUELTA A LA CALMA

Desde el punto de vista metodológico, la vuelta a la calma se construye y realiza siguiendo las siguientes pautas generales:

- realizando los ejercicios en **regresión de intensidad**.
- realizando ejercicios estáticos y/ o dinámicos que sirvan de eslabón en la citada regresión.
- programando un número no excesivo de ejercicios y con pocas repeticiones de cada uno de ellos.
- llegando al final de la vuelta a la calma conviene realizar ejercicios de flexibilidad.

La vuelta a la calma puede estar formada principalmente, por:

Carreras y marchas muy suaves, simultaneadas con ejercicios de soltura y flexibilidad-elasticidad principalmente y realizados en regresión de intensidad.

Una de las características destacada de los ejercicios de vuelta a la calma es su atraktividad emocional cuando se compara con la del ejercicio de la sección principal. Por un lado, los ejercicios de enfriamiento deben de ser atractivos (p.ej. juegos), pero no demasiado intensivos, de modo que aseguren una suave disminución de la carga de entrenamiento. Algunas posibles combinaciones de ejercicios en las partes principales y de vuelta a la calma de la sesión se muestran en la siguiente tabla.

Contenido de la parte principal	Contenido de la parte de la vuelta a la calma
Nuevos elementos de aprendizaje y/o perfeccionamiento de la técnica →	Juegos, trabajo de baja intensidad, carrera suave.
Entrenamiento de velocidad. →	Juegos, trabajo de baja intensidad, carrera suave.
Entrenamiento de fuerza máxima →	Ejercicios de relajación, estiramientos, juegos.
Entrenamiento de resistencia aeróbica →	Trabajo de baja intensidad, relajación.
Entrenamiento de resistencia aeróbica. →	Juegos, ejercicios de fuerza de corta duración.
Entrenamiento complejo en deportes colectivos →	Relajación, Jogging.
Entrenamiento complejo en deportes de combate →	Juegos, relajación, jogging.

Cuadro resumen 25. Combinaciones compatibles de ejercicios en la parte principal y de enfriamiento de una sesión

5.4 RESUMEN

- ❑ El calentamiento junto con la vuelta a la calma se consideran dos partes fundamentales para que la sesión consiga su objetivo.
- ❑ El calentamiento son los ejercicios que se realizan justo antes de una actividad proporcionando al cuerpo un periodo de ajuste del descanso al ejercicio, con el objeto de disponer al sujeto física, técnica, táctica y psicológicamente para un mayor rendimiento deportivo, así como para prevenir el riesgo de lesiones. Es por tanto una parte primordial de la sesión.
- ❑ La norma general que debe regir un buen calentamiento es la naturalidad, la progresión y la variedad, respetando las características de cada sujeto y de la modalidad deportiva a realizar.

SÍNTESIS DE IDEAS FUNDAMENTALES

- ❑ La iniciación a la práctica deportiva será preferentemente multideportiva, dando gran importancia al aspecto lúdico del juego y del deporte. A medida que el/a niño/a va mejorando, madurando, conociendo sus posibilidades e intereses, podrá decantarse por una práctica deportiva para pasárselo bien o por otra práctica más enfocada a aspectos de competición y rendimiento pudiendo llegar incluso al alto rendimiento deportivo. Para esto tendrá que pasar por una serie de etapas de aprendizaje consiguiendo progresivamente un mejor nivel (motor, intelectual, conductual,...).
- ❑ El entrenamiento deportivo es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psicológicas del deportista así como de las habilidades técnico-tácticas. Se organiza mediante una planificación en la que hay que determinar los objetivos, contenidos, medios y método, siempre teniendo en cuenta una serie de principios que rigen todo el proceso del entrenamiento.
- ❑ La sesión es la unidad funcional del entrenamiento donde se trabajan los diferentes contenidos planificados y se compone de calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- ❑ Los juegos, fomentan una formación física básica muy variada. A través del juego y gracias a su carácter complejo tenemos la posibilidad extraordinaria de desarrollar al mismo tiempo varias capacidades de condición física y coordinación, así como habilidades deportivas y características individuales.
- ❑ Los deportes tienen una serie de aspectos o rasgos comunes que definen la estructura funcional o lógica interna de los mismos, el conocimiento de estos elementos nos va a permitir conocerlos mejor en su conjunto y poder trabajar de una forma multideportiva estableciendo lazos de unión entre los diferentes deportes a aprender.
- ❑ Las Cualidades Físicas Básicas son los presupuestos motrices de base sobre los cuales el deportista desarrolla sus propias habilidades técnicas, y son, la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad. Están presentes en todas las actividades físicas.
- ❑ Antes de los 15-16 años, el trabajo de fuerza debe regirse por los siguientes principios: formación polivalente y multilateral; utilizar primero el propio peso del cuerpo con anterioridad a trabajar con sobrecargas; dicho trabajo de sobrecarga debe de ser progresivo y acorde a la condición del individuo con relación a su edad biológica.
- ❑ En niños y niñas y adolescentes debe de prevalecer el trabajo de resistencia en condiciones aeróbicas, sobre el trabajo anaeróbico, observando el principio de multilateralidad. Se puede utilizar la carrera continua a través de diferentes juegos, e ir de lo general a lo específico.
- ❑ Para la mejora de la velocidad, hasta los 12-14 años habrá que incidir en el trabajo de velocidad de reacción y en la mejora de la frecuencia de los movimientos, con gran variedad de ejercicios ahondando en las formas lúdicas. A partir de los 14 años se pueden realizar trabajos más sistematizados, con series y distancias determinadas, aunque se seguirá con ejercicios para el desarrollo de la velocidad de reacción y aceleración, pero con ejercicios más específicos y acordes al deporte practicado.
- ❑ La flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos amplios. Hay que trabajarla desde edades tempranas, incidiendo al principio en el trabajo de la amplitud articular.
- ❑ El calentamiento junto con la vuelta a la calma se consideran dos partes fundamentales para que la sesión consiga su objetivo.
- ❑ Es muy importante que el desarrollo del calentamiento sea progresivo tanto en la intensidad como en la dificultad de los ejercicios a desarrollar (de generales a específicos).

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

BLANCO NESPEREIRA, A. 1996. 1000 ejercicios de musculación. Barcelona: Paidotribo.

BLÁZQUEZ, D. 1986. Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Martínez Roca.

BOB ANDERSON. 1984. Estirándose. Barcelona: Integral.

BRUGGRE, L., SCHMID, A. Y BUCHER, W. 2002. 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Barcelona: Hispano Europea.

ULRICH STUMPP. 1995. Adquirir una buena condición física jugando. Barcelona: Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

ALABRES DEL VILLAR, Carlos. 1987. La preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo. Madrid: Gymnos.

ATSOTEGI, CARLOS S. 2002. Fases de enseñanza del Baloncesto. Deportesaciclicos.com.

BAYER, C. 1986. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea.

BOMPA. Theoty and methodology of training. The key to athletic perfomance. Kendall/Hunt.

DEVÍS, J. 2000. Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

EHLENZ, H., GROSSER, M., ZIMMERMAN. 1990. El entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Martínez Roca.

FEU MOLINA, S. 2002. Factores a tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa: el contexto. Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. Nº 51. Marzo.

GALLAGA, I. 1999. El entrenamiento Físico y Técnico. Pelota. Departamento de cultura del Gobierno Vasco.

GARCÍA – VERDUGO, M. y LEIBAR, X. 1997. Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo. Madrid: Gymnos.

G. MANSO, J.M., NAVARRO, M Y RUIZ, J.A. 1996. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid: Gymnos.

GROSSER, M. 1988. Alto Rendimiento Deportivo. Barcelona: Martínez Roca.

GROSSER, M., NEUMAIER, A. 1986. Técnicas de Entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.

GROSSER, M., STARISCHKA, S. 1988. Test de la condición física. Barcelona: Martínez Roca.

HAHN. 1986. Entrenamiento con niños. Barcelona: Martínez Roca.

HERNÁNDEZ MORENO, J. 1988. Baloncesto. Iniciación y entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.

HERNÁNDEZ MORENO, J. 2000. La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Barcelona: INDE.

HERNÁNDEZ MORENO, J. 2001. La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. Revista Digital. Buenos Aires. Año 6. Nº 33. Marzo.

- MANNO, R. 1992. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- MANSO, J.M., NAVARRO, M., RUIZ, J.A. 1996. Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- NAVARRO, F. 1995. Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master en Alto Rendimiento deportivo. COE/UAM. Madrid.
- NAVARRO, F. 1994. Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Master en Alto Rendimiento deportivo. COE/UAM. Madrid.
- ORBAÑANOS, J. 1992. Apuntes de Teoría y Práctica del entrenamiento deportivo. SHEE-IVEF. Vitoria-Gasteiz.
- OZOLIN, N.G. 1983. Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. La Habana: Científico Técnica.
- PLATONOV, V.N. 1991. La adaptación en el deporte. Barcelona: Paidotribo.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. 1992. Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. 1994. Bases teóricas y funcionales de A.R.D. Conceptos, requisitos y condicionantes. Mod. 1.1.1. Master en Alto Rendimiento deportivo. COE/UAM. Madrid.
- TERRADOS, N. y col. 1988. Efectos beneficiosos del calentamiento y el estiramiento. Revista de fisiología del ejercicio de Uruguay. 1988.
- TSCHIENE, P. 1987. El sistema de entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo, Vol. I, Nº 4-5. Barcelona.
- VANKERSSCHAVER, J. 1987. La formación del futbolista en la escuela o en el club. Revista de Entrenamiento Deportivo. Volumen I. Nº 2.
- VANKERSSCHAVER, J. 1987. Fútbol: La formación en la escuela o en el club (2ª parte). Revista de Entrenamiento Deportivo. Volumen I. Nº 3.
- VERJOSHANSKI, I.V. 1990. Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Barcelona: Martínez Roca.
- VV. AA. 1997. La Condición Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Barcelona: INDE.
- VV. AA. 1995. Fundamentos teóricos para la enseñanza secundaria obligatoria y el bachillerato. Madrid: Pila Teleña.
- WEINECK, J. 1988. Entrenamiento Óptimo. Barcelona: Hispano Europea.
- ZINTL, F. 1991. Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Martínez Roca.

IMÁGENES Y FOTOGRAFÍAS

- GALLAGA, I. 1999. El entrenamiento Físico y Técnico. Pelota. Dto. de Cultura del Gobierno Vasco.
- VV. AA. 1997. La Condición Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Barcelona: INDE.
- VV. AA. 1995. Fundamentos teóricos para la enseñanza secundaria obligatoria y el bachillerato. Madrid: Pila Teleña.

