



INICIACIÓN AL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

CUESTIONES A TENER EN CUENTA
EN EL ENTRENAMIENTO CON JÓVENES DEPORTISTAS

Lekue, J. y Leibar, X.

*Centro de Perfeccionamiento Técnico.
Dirección de Deportes. Gobierno Vasco.*

Calleja, J.

*Departamento de Alto Rendimiento.
Instituto Vasco de Educación Física. Gobierno Vasco.*

N. Terrados

*Fundación Deportiva Avilés. Unidad Regional de Medicina del deporte.
Departamento de Biología funcional. Universidad de Oviedo.*

1. - INTRODUCCIÓN

Una de las mayores preocupaciones entre entrenadores, técnicos y profesores de educación física, es definir el planteamiento genérico de entrenamiento con deportistas en períodos de formación (Bompa 1983; Weineck, 1992; Martín Acero, 1988; Navarro, 1998). Especificar contenidos y objetivos, con el propósito de optimizar los sistemas que permitan crear una adecuada reserva funcional (Navarro, 1998) además de evitar "quemar" etapas y con ello el cese repentino de la practica deportiva, con todas las connotaciones que ello conlleva, en un modelo de sociedad que ha cambiado sustancialmente sus comportamientos y hábitos en los últimos tiempos.

2. - DEFINICIÓN y APROXIMACIÓN AL PROBLEMA

Las teorías relacionadas con el rendimiento deportivo en categorías de formación, han sido tratadas por numerosos científicos, Algunos de ellos muy conocidos como Winter (1980) y Martín (1981, 1982).

Igualmente durante los últimos años, en el proceso de formación del deportista, se han seguido dos líneas de actuación claramente diferenciadas:

Por un lado la reducción del nivel de la carga de entrenamiento desarrollada por el adulto y por otro el inicio no adecuado de la práctica deportiva multilateral.

En caso de orientar el trabajo en la primera dirección, y optáramos por reducir él (Volumen, Intensidad, Densidad y Frecuencia) de entrenamiento del deportista adulto, el resultado vendría mediatizado por una especialización precoz del sujeto. Este proceso tendría como resultado una reserva de adaptación no adecuada (Navarro 1998).

Por el contrario, si eligiéramos la segunda vía, posiblemente no se alcanzarán los niveles máximos de desarrollo y no habrá un aprovechamiento adecuado de las fases sensibles y/ó críticas (Hann 1988).

El desarrollo armónico de las sub-componentes de las cualidades físicas con la técnica específica y el resto de capacidades condicionales y coordinativas en el proceso de formación del deportista será uno de los aspectos relevantes a tener en cuenta en el entrenamiento con sujetos en grupo de edad.

En consecuencia, podemos afirmar que el planteamiento inicial de trabajo con jóvenes en el periodo de formación vendrá determinado por una correcta adaptación del proceso de entrenamiento al

deportista, teniendo en cuenta la importancia que tienen las sub-componentes, las cuales vendrán dadas por una estructuración coherente de la planificación y la programación del entrenamiento deportivo en las diferentes etapas de desarrollo del joven.

En cada una de las mismas se entrenarán aquellas componentes de las capacidades físicas teniendo en cuenta diversos criterios:

A) - La edad Cronológica / Biológica del deportista.

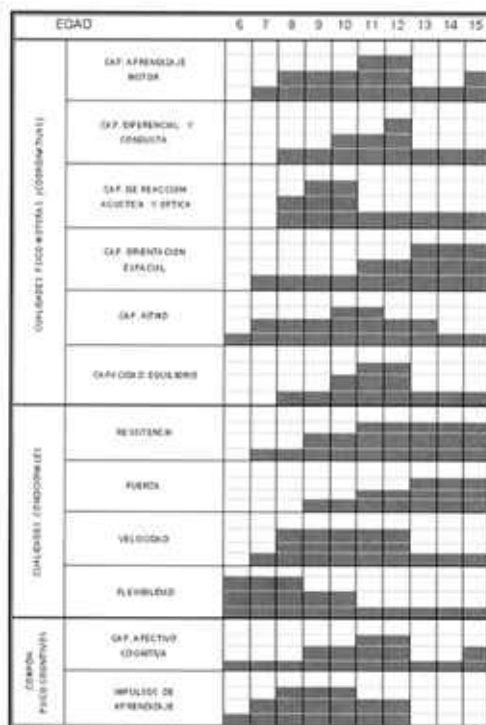
La edad cronológica es el tiempo transcurrido desde el momento del nacimiento del individuo hasta la actualidad. Habitualmente utilizado para clasificar a los deportistas jóvenes (**Baxter-Jones, 1995**). Tiene el inconveniente de crear grandes diferencias morfo-funcionales entre sujetos de edades iguales por la asincronía de los procesos de crecimiento y de maduración. Siendo más preciso la diferencia entre la edad Biológica / Cronológica del sujeto, en donde el diagnóstico de desarrollo, determina el nivel de maduración ósea mediante radiografía de manos y muñeca izquierda (*Edad ósea y pronóstico de talla*); maduración sexual (*Estadios de Tanner*) y maduración somática (*Velocidad de crecimiento*).

B) - Las fases sensibles, son periodos delimitados en el tiempo en los cuales el organismo reacciona ante determinados estímulos de forma intensa (**Winter, 1986, 1987**), favorables a la entrenabilidad de una capacidad motora (**Martin, 1982**), (**Ver Figura nº1**). Las fases sensibles y/o críticas para el desarrollo de componentes con escaso margen de mejora, y además qué incidan en el rendimiento de la modalidad deportiva, dentro la estructuración del trabajo desarrollado a largo plazo (**Navarro 1998**).

El proceso de especialización del deportista en donde se muestra una especial sensibilidad hacia determinados estímulos externos, de acuerdo con los periodos de ontogénesis individual (**Martin 1991; Hann 1998**).

Sin embargo, el mismo **Winter**, se muestra escéptico ante el hecho de demostrar científicamente este planteamiento, puesto que hasta la fecha, no se han publicado estudios longitudinales, que demuestren con evidencia científica la existencia de estas fases, posiblemente ante la dificultad que plantea este modelo de investigación cuasi-experimental.

En cualquier caso, el mismo autor profundiza más en el concepto y dentro de la *Fase sensible*, define otro aspecto como es el periodo crítico. Aunque la propia experiencia de algunos técnicos como **Baur**,



Fases Sensitivas (Martín, 1982).

les hizo llegar a conclusiones, en las cuales observó que en dichos periodos de la vida se adquirirían muy rápidamente modelos específicos de comportamiento vinculados al ambiente, en los cuales se plasma una sensibilidad del organismo hacia determinadas experiencias.

A pesar de ello, esta hipótesis no es contemplada, no considerando la relación entre dichas fases en el proceso madurativo y además atribuyendo este hecho a un papel social (Baur 1991).

En consecuencia, en los últimos años se ha intentado esbozar líneas de orientación pedagógica y metodológica, sobre un conocimiento científico más profundo del desarrollo biológico del sujeto, con lo que el estudio de las denominadas *Fases sensibles* se debe considerar como un intento de contribución a un mejoramiento de la eficacia de entrenamiento en edades de formación, definiendo por medio de una aproximación más real y crítica un estudio de los aspectos más específicos, donde la maduración biológica interviene en el proceso evolutivo (Malina y Bouchard, 1991) de un deportista desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento.

C) - PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD

Fenómeno Estudiado y aceptado en diferentes ámbitos relacionados con la educación y con el entrenamiento deportivo. Basado en la necesidad de un desarrollo multilateral, para posteriormente adquirir una especialización y basado en la preparación multidisciplinar, obteniendo mejores resultados a largo plazo. Dicha base multilateral permite un desarrollo integral del niño/a a través de contenidos de preparación física, técnica y táctica generalizados. Finalizado el desarrollo multilateral, el sujeto tendría desarrollado un amplio abanico de capacidades fisiológicas y morfológicas necesarias para ejecutar con alta eficacia y destreza técnica y táctica (Bompa, 1983).



D) - PREPARACIÓN GENERAL vs ESPECÍFICA

El proceso evolutivo del entrenamiento a largo plazo, requiere de criterios de complejidad en relación a los patrones anteriormente citados. Por tanto, la orientación del trabajo debiera seguir líneas de desarrollo general hacia tendencias más específicas, con un mayor volumen de contenidos en la preparación física, técnica, táctica y psicológica de la modalidad deportiva.

En deportistas en períodos de formación, dicho principio debiera ser correctamente aplicado y de esa forma evitar una especialización temprana que limitaría el nivel de rendimiento posterior. Siendo adecuado un proceso de entrenamiento multilateral dirigido hacia la actividad que posteriormente definiría al joven deportista.

4. LINEAS DE INVESTIGACIÓN EN EL FUTURO

Sin lugar a dudas el deporte actual, necesita estudios longitudinales con grupos de deportistas de diferentes niveles que clarifiquen la efectividad de ciertos modelos de entrenamiento que se deben plantear durante las etapas de formación.

5. BIBLIOGRAFÍA CITADA

Baur, J. Entrenamiento y fases sensibles. Red, V23, 24-29, 1991.

Baxter-Jones ADG. Growth and development of young athletes. Should competition levels be aged related? Sports Med. 1995; 20: 59-64.

Bompa. (1983). Theory and Methodology of Training. Kendall/Hunt, Iowa.

Hann, E (1988). Entrenamiento con niños (W. Simon y I. LLledó). Barcelona. Martínez Roca.

Malina, R.M.M., Bouchard, C (1991). Growth, maturation, and physical activity. Human kinetics (Ed). Illinois.

Martin, D. Multilateralita' E Specializazione Precoce. Rivista DI Cultura Sportiva, X23. 22-26l, 1991.

Martín Acero, R. Desarrollo de la resistencia a la velocidad para jóvenes. Apunts de medicina de l' Sport XXV, 1988.

Martín Acero, R. Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad. Módulo 2.2.3. Master en A.R.D. COES. Madrid, 1998.

Martín Acero, R., García Manso, J.M., Ruiz caballero, A., Navarro Valdivieso, M. (1995). La velocidad. Gymnos (Ed).

Navarro, F. La evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Módulo 2.2.5. Master A.R.D. COE, 1998.

Weineck. J 1992. Capacidade de desenvolvemento e entreno nas principais formas de existencia motora na infancia e adolescencia. V congreso galego de educación física e do deporte. Xunta de Galicia. Santiago de Compostela.

Winter, R. Le fase sensibili (parte prima). Rivista di cultura sportiva, V 6, 8-10, 1986.

