

# ORIENTACIONES EDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DEL DEPORTE ESCOLAR



CUALIDADES  
MOTRICES



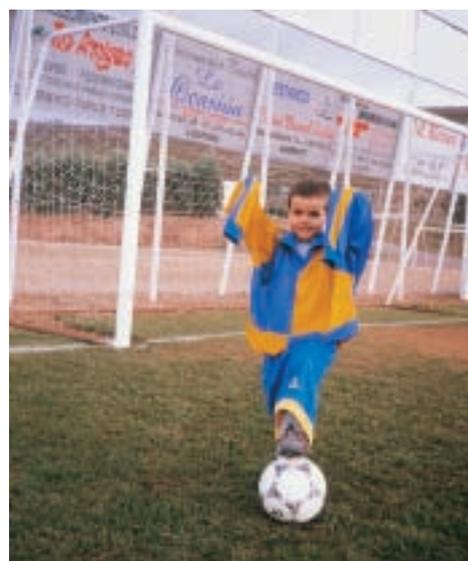
CORPORALIDAD  
CAPACIDADES  
PERCEPTIVAS



CAPACIDADES  
FÍSICAS BÁSICAS



CAPACIDADES  
SOCIO-MOTRICES



Daniel Lapresa  
Javier Arana  
Ana Ponce de León



# **ORIENTACIONES EDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DEL DEPORTE ESCOLAR**

## **D. Daniel Lapresa Ajamil**

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Profesor del Área de Educación Física de la Universidad de La Rioja  
Profesor de la Escuela de Entrenadores de la Federación Riojana de Fútbol

## **D. Javier Arana Idiakez**

Licenciado en Psicología  
Profesor de la Escuela de Entrenadores de la Federación Riojana de Fútbol

## **D<sup>a</sup>. Ana Ponce de León Elizondo**

Doctora en Ciencias de la Educación  
Profesora del Área de Educación Física de la Universidad de La Rioja  
Profesora Fundadora de la Escuela de Tiempo Libre “Ayuco” de Logroño



**FEDERACIÓN RIOJANA DE FÚTBOL**



**UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA**



# ORIENTACIONES EDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DEL DEPORTE ESCOLAR



CUALIDADES  
MOTRICES



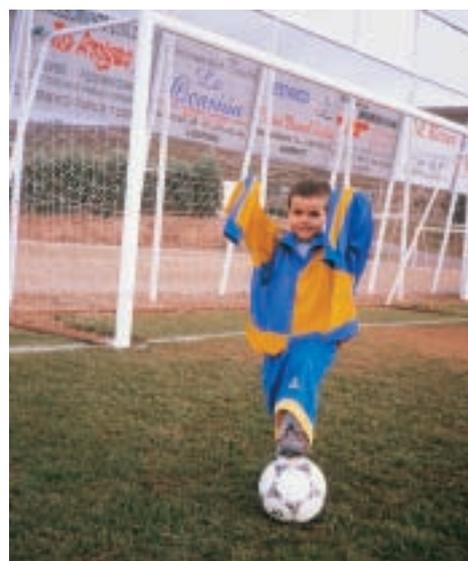
CAPACIDADES  
PERCEPTIVAS



CAPACIDADES  
FÍSICAS BÁSICAS



CAPACIDADES  
SOCIO-MOTRICES



Daniel Lapresa  
Javier Arana  
Ana Ponce de León

© Universidad de La Rioja  
Federación Riojana de Fútbol  
Logroño, 1999

Diseño Portada: Ana Ponce de León Elizondo  
Fotografías: Fernando Díaz y Fotomás

ISBN: 84-95301-24-5

Depósito Legal: LR-476-1999

Realiza: Mogar Linotype, S.A.

*No llego a comprender por qué, siendo los niños tan inteligentes, los adultos somos tan tontos. Debe ser fruto de la educación.*

Alexandre Dumas, hijo.

*El arte de dirigir consiste en saber cuándo hay que abandonar la batuta para no molestar a la orquesta.*

Herbert von Karajan.



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	11
I. EL DEPORTE ESCOLAR.....	13
I.1. Delimitación del término “Deporte Escolar”.....	15
I.2. Funciones del Deporte Escolar.....	19
I.3. Categorías deportivas y escolarización.....	27
I.4. El Deporte Escolar como complemento de la asignatura de Educación Física.....	31
II. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN DEPORTIVA.....	35
II.1. Filosofía del Deporte Escolar.....	37
II.2. Bases físico-deportivas.....	39
II.3. Bases psicológico-deportivas.....	48
III. CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO EN EDAD ESCOLAR.....	53
III.1. Características físico-deportivas.....	55
III.1.1. Características del niño de los 6 a los 10 años -Aspirantes y Benjamines-.....	55
III.1.2. Características del niño de los 10 a los 12 años -Alevines-.....	60
III.1.3. Características del niño de los 12 a los 16 años -Infantiles y Cadetes-.....	64
III.2. Características psicológicas y sociales:.....	70
III.2.1. Desarrollo psico-social del niño de los 6 a los 12 años -Aspirantes, Benjamines y Alevines-.....	71
III.2.1.1. Influencia de la familia.....	72
III.2.1.2. Influencia de los compañeros.....	73
III.2.2. Desarrollo psico-social del niño de los 12 a los 16 años -Infantiles y Cadetes-.....	75
III.2.2.1. Influencia de la familia.....	77
III.2.2.2. Influencia de los compañeros.....	77
IV. ORIENTACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO EN EDAD ESCOLAR.....	79
IV.1. Pautas físico-deportivas.....	81
IV.1.1. Pautas para el entrenamiento del niño de los 6 a los 10 años -Aspirantes y Benjamines-.....	82
IV.1.2. Pautas para el entrenamiento del niño de los 10 a los 12 años -Alevines-.....	83

IV.1.3. Pautas para el entrenamiento del niño de los 12 a los 16 años -Infantiles y Cadetes-.....	84
IV.2. Pautas conductuales para el entrenador.....	85
IV.3. Pautas metodológicas en el programa deportivo escolar.....	88
V. A MODO DE REFLEXION.....	91
BIBLIOGRAFÍA.....	95

# INTRODUCCIÓN

El amplio despliegue que últimamente está teniendo el Deporte, sobre todo en el ámbito Escolar, la necesidad imperiosa de orientar u ofrecer unas pautas de actuación al futuro monitor-entrenador de esta parcela deportiva junto a la tan necesitada labor de coordinar los esfuerzos de muchos profesionales que trabajamos con niños, en favor de un mejor y mayor desarrollo integral de estos sujetos, nos ha llevado a la elaboración del trabajo que tienes en tus manos.

Posiblemente la primera cuestión que deseemos plantearnos es qué entendemos, qué objetivos prevalecen y cómo se desarrolla hoy el Deporte Escolar, aunque también puede ser de nuestro interés saber a qué directrices responde, cómo se adapta y quién lo organiza y prepara.

En términos muy vagos podemos decir que Deporte Escolar, hace referencia al deporte que practican los niños en edad escolar. Está claro que esta idea no nos aporta mucho más allá de lo que conocemos y entendemos vulgarmente por Deporte Escolar, porque de ella bien poco se nos aclara respecto a qué o a cómo atender y planificar entrenamientos para este tipo de deportistas.

Si mantenemos esta visión superficial del Deporte Escolar no tendría sentido escribir más sobre lo ya conocido. Pero, creemos que las variables presentes en este contexto son complejas y por tanto es necesario resaltarlas para hacernos una idea de lo que el Deporte Escolar comprende:

- ☞ Niños en edad escolar
- ☞ Aspectos formativos versus competitivos
- ☞ Aprendizaje frente a resultado
- ☞ Presencia del adulto en el mundo del niño.
- ☞ Tasa de abandono
- ☞ Grado de cualificación de los entrenadores.

Cada uno de estos apartados pueden ser tratados por separado pero pueden actuar como un conjunto cuyos efectos coordinadamente favorecerán el tratamiento del Deporte Escolar y beneficiarán la formación de la persona.

Por tanto podemos decir que el monitor-entrenador del deporte Escolar tiene algo de pedagogo, de psicólogo y de preparador físico al conocer el marco general donde debe insertarse el Deporte Escolar dentro del depor-

te en general, así como el conocimiento de una serie de estrategias y técnicas para saber aplicar ese marco a la situación concreta y adaptar sus enseñanzas.

Desde nuestro punto de vista y en consonancia con las cuestiones planteadas anteriormente, debemos reparar en los siguientes puntos:

- Objetivos que persigue el Deporte Escolar.
- Conocer el desarrollo evolutivo del niño.
- Causas para la práctica o el abandono de la práctica deportiva.
- Influencia de los adultos en los niños dentro del contexto deportivo escolar.
- Aspectos para una formación más completa del entrenador.

A su análisis dedicaremos las siguientes páginas con el ánimo de que sirvan en la planificación, diseño y proceso de los distintos entrenamientos del Deporte Escolar.

Con ello pretendemos, por una parte, clarificar la actuación del monitor-entrenador que está a cargo de los equipos de fútbol cuyos jugadores están en edad escolar, de manera que cada entrenamiento programado y cada ejercicio concreto propuesto, además de contar con el máximo grado de calidad, se adapte a las características propias del grupo a su cargo; por otra parte, se hace necesaria una “reorientación educativa” de nuestro fútbol de base dado que, en la sociedad de hoy, el fútbol se encuentra cada vez más vinculado al rendimiento y la competitividad, producto de las influencias externas contaminantes originadas por el desproporcionado cambio económico-social que este deporte maneja y por su capacidad de generar emociones intensas en todo tipo de públicos.

Hemos puesto en tus manos un trabajo que creemos puede ser de utilidad, pero las obras no las califican sus autores sino los lectores, esperamos que su lectura redunde en beneficio de la formación de la persona a través del Deporte Escolar.

# CAPÍTULO I

## EL DEPORTE ESCOLAR



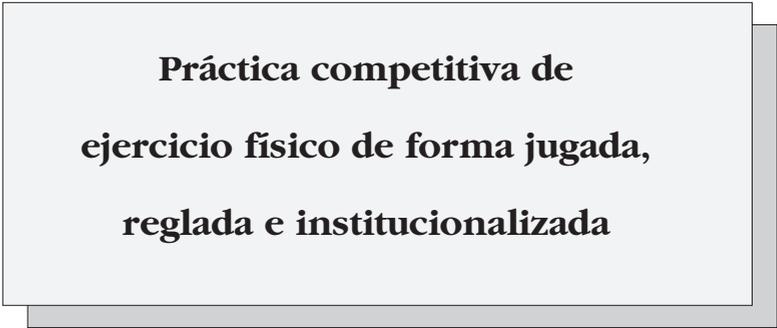


---

## **I.1. DELIMITACIÓN DEL TÉRMINO “DEPORTE ESCOLAR”**

El concepto “deporte” ha sufrido hasta nuestros días diversas ampliaciones significativas. En la actualidad vemos que casi todo se puede relacionar con lo deportivo; desde una actuación ética en la vida social hasta un determinado estilo de ropa, pasando por un concreto modelo automovilístico.

Incluso dentro de la esfera “deportiva” existen enormes dificultades en la delimitación del concepto “deporte” por la gran variedad de registros semánticos que posee; por ello se hace necesario aglutinar todas las definiciones que existen de **DEPORTE** en una:



**Práctica competitiva de  
ejercicio físico de forma jugada,  
reglada e institucionalizada**

Ahora bien, no es el mismo “deporte” el que practican Rivaldo o Raúl en la Liga de Campeones que el que llevan a cabo nuestros escolares en los Juegos Deportivos, aunque ambos participen de las características implícitas en su definición.

Haciendo un análisis del contenido que encierra su definición observamos que lleva implícita las siguientes premisas:

### **Competición**

Afán de superación ante un contrincante determinado -individual o colectivo- y/o universal, marca personal, record, clasificación, etc.

### **Ejercicio físico**

Entendiendo como tal las actividades centradas en el desarrollo, mejora o mantenimiento de las capacidades corporales.

### **Juego**

Actividad recreativa natural de incertidumbre, sometida al contexto en el que se desarrolla.

### **Reglamentación**

La actividad deportiva está regida por normas muy precisas, registradas y reconocidas.

### **Institucionalización**

El deporte se encuentra consagrado por una instancia oficialmente reconocida -federación-.

Según el “Manifiesto del Deporte” realizado por la UNESCO en 1968, hay que diferenciar tres grandes tipos de “deporte” en base a los objetivos que persiguen con su práctica:



Estas tres manifestaciones deportivas delimitan el conjunto del hecho deportivo, por lo que comparten sus características inherentes. Pero, así mismo, cada estrato deportivo posee rasgos distintivos que determinan su naturaleza específica. Brevemente podríamos calificar los diferentes registros deportivos de la siguiente manera:



Cada una de las diferentes formas de presentarse el deporte en nuestra sociedad conlleva diferentes motivaciones y necesidades:

- El Deporte de Alto Rendimiento responde a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no son siempre compatibles con intenciones recreativas o educativas.
- El Deporte como actividad de Tiempo Libre cuenta con un carácter recreativo, contrarresta la rutina de la vida cotidiana mitigando los estragos que en el cuerpo humano produce la vida sedentaria y con-

tribuye al desarrollo de la creatividad a través del ejercicio de las diferentes posibilidades del juego.

- El Deporte Escolar se caracteriza por estar encuadrado en términos de participación no elitista. El rendimiento en el deporte escolar no se traduce en clasificaciones ni resultados, sino en la posibilidad de ejercitar las cualidades motrices y la condición física del niño en un medio socio-educativo.

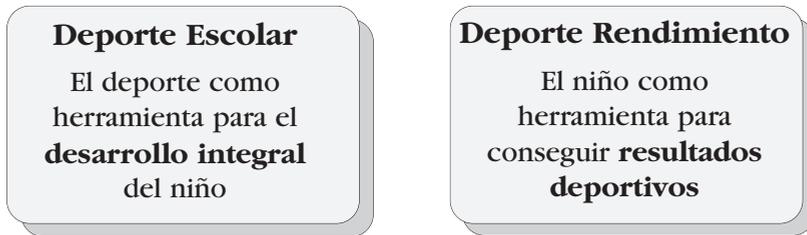
De ahí que podamos asignar al Deporte Escolar las siguientes características:

- **Tiene un carácter fundamentalmente educativo**
- **Es sinónimo de iniciación deportiva**
- **Prima el juego frente al resultado**
- **Fomenta actitudes de cooperación en el seno del equipo**
- **Promueve actitudes de respeto al adversario**
- **Estimula la autosuperación y la autoestima**
- **Favorece actitudes responsables en el cumplimiento de las normas**
- **Supone la base para la correcta utilización del Deporte Recreación y el paso gradual a las competiciones federadas.**

El Deporte Escolar debe suponer una alternativa educativa frente al deporte de alto rendimiento y sus desproporcionadas exigencias físicas y psicológicas. El desfase, cada vez mayor, que existe entre las características de la práctica deportiva encaminada al rendimiento y las necesidades reales del niño, recalcan la importancia y necesidad de un Deporte Escolar centrado en aspectos menos exigentes, más recreativos y lúdicos.



Si atendemos al objetivo que persigue el Deporte Escolar, observamos su gran diferencia con el Deporte de Rendimiento.

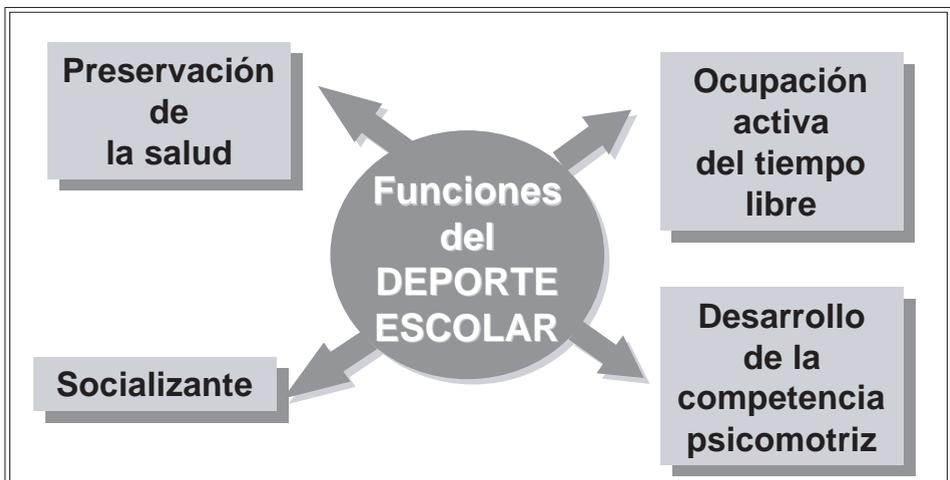


## I.2. FUNCIONES DEL DEPORTE ESCOLAR

La frase ya hecha historia “mens sana in corpore sano”, que presentaba la dualidad mente-cuerpo en la concepción del hombre, ha sido sustituida por la idea de unidad del ser humano. Por ello, todo proceso que se ejerza sobre la persona ha de tener en cuenta su integralidad.

Consideramos que el Deporte Escolar ha de contribuir a la educación integral de la persona al tener en cuenta su **singularidad**, **apertura a lo social** y la consecución de una mayor **autonomía**, características éstas de la llamada **Educación Personalizada**.

La contribución del Deporte Escolar a la educación integral del escolar se desarrolla a partir del cumplimiento de las siguientes funciones:



### **Función de preservación de la salud**

La práctica deportiva se convierte en el medio más eficaz conocido para la preservación de la salud de la población escolar en la sociedad actual, cada vez más sedentaria, a través de la movilización orgánica de los sistemas respiratorio, cardiovascular, muscular y óseo.

La mejora de la calidad de vida del escolar a través del deporte se confirma gracias a su contribución a la disminución de enfermedades y a la mejora de las Capacidades Físicas que desembocan en una elevación del rendimiento corporal.

Además, las actividades deportivas conllevan unos hábitos y estilo de vida saludable, que influyen en la vida social y en la estabilidad y bienestar psico-físico de la persona, contemplándose como un medio para alejar a la población escolar del consumo de tabaco, alcohol, drogas, etc., cada vez más extendido a la hora del disfrute del Tiempo Libre, sobre todo del encuadrado en el fin de semana.

### **Función de ocupación activa y positiva del Tiempo Libre**

El Tiempo Libre empieza a tener importancia cuando el niño entra en la edad escolar. Si bien en la primera infancia no existe una clara diferenciación entre trabajo obligatorio y juego, a medida que inicia y avanza en la Educación Primaria va tomando una clara conciencia de esta diferencia y, al mismo tiempo, de lo que significa el Tiempo Libre. (Ponce de León, A. 1998, p. 29).

Los términos “Ocio” y Tiempo Libre” son conceptos que tienden a confundirse. El Tiempo Libre de los niños es aquel que queda después de sus obligaciones escolares y familiares. Es un tiempo que se llena genuinamente, por ellos mismos, con actividades libres y espontáneas que no son otra cosa que juegos, la actividad más natural del niño. Es a través del juego donde el niño toma contacto con el mundo exterior y, sobre todo, adquiere la experiencia necesaria para enfrentarse a los demás y a las cosas. (Ponce de León, A. 1998, p. 30).

El Tiempo Libre, dicen Puig Rovira y Trilla (1987), es una condición necesaria pero no suficiente para que se dé el “Ocio”. El “Ocio” requiere y se configura también a partir de otro tipo de condiciones.

Uno de los autores que mejor define el “Ocio” es Dumazedier (1968, p. 30), diciendo: “El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, sea para **descansar**, sea para **divertirse**, sea para **desarrollar** su información o su forma-

ción desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. De aquí que se caracterice al “Ocio” con cuatro cualidades: **liberadora, desinteresada, hedonística y personal.**

Cagigal, J.M. (1981), considera a la práctica deportiva como una actividad fundamental para la ocupación activa del Tiempo Libre del niño en edad escolar, ya que es:



A través de las citadas características, el Deporte Escolar se convierte en una parte del Tiempo Libre consagrado a la búsqueda de valores de enriquecimiento personal.

## **Función socializante**

Las relaciones sociales que tienen lugar en el Deporte Escolar se manifiestan principalmente en tres grandes apartados:

- ⇒ *Con los miembros del propio equipo se producen situaciones de cooperación:*
  - El deporte y más aún el deporte colectivo, permite la cooperación entre sus practicantes. Los deportes de equipo tienen una pluralidad de roles, donde la cooperación, la variabilidad de conceptos y la relevancia social permiten una mejora en las relaciones sociales del grupo.
  - El deporte favorece el desarrollo de una disciplina deportiva de equipo caracterizada por el respeto de: horarios, normas de conducta, atuendos, pautas básicas de higiene, etc.
- ⇒ *Con los miembros del equipo rival se producen situaciones de enfrentamiento:*
  - La deportividad que se manifiesta en la práctica deportiva y que puede trascender más allá del deporte favorece una conducta ética.
- ⇒ *Con el árbitro se produce un respeto a la autoridad que confieren las reglas del juego:*
  - El jugador tiene un campo de relativa libertad donde puede tomar sus propias decisiones, siempre y cuando respete las normas y obligaciones del juego. Este respeto por el reglamento deportivo tiene transferencia con el acatamiento de las normas sociales, éticas y legales.

## **Función de desarrollo de la competencia motriz**

El “Deporte Escolar” debe compartir los contenidos de la “Educación Física” escolar a la hora de abordar el desarrollo de la competencia motriz en el niño. En términos generales, definimos a continuación como debe ser ese camino conjunto.

En el inicio de la escolarización, se han de trabajar un conjunto de tareas motrices denominadas Habilidades Perceptivo-Motrices. Estas, siguiendo a Sánchez Bañuelos, F (1985, p. 126 y 127) son: caminar, tirar, empujar, sentarse, sostener objetos, levantar objetos, agacharse e incorporarse, correr y saltar en sus formas más básicas y elementales.

Se apoyan sobre las Capacidades Perceptivas que permiten al niño llegar a un conocimiento de su propio cuerpo (somatognosia) y del entorno próximo que le rodea (exterognosia):

- ASPECTOS PERCEPTIVOS. SOMATOGNOSIA:

- Percepción del “Yo”: El esquema corporal

\* Conductas Neuromotrices

\* Tonicidad

\* Relajación

\* Actitud Postural

\* Respiración

\* Lateralidad

- ASPECTOS PERCEPTIVOS: EXTEROGNOSIA:

- Percepción del “no Yo”

\* Espacio

\* Tiempo

La edad más adecuada para trabajar estas Capacidades se corresponde con la Educación Infantil y el primer Ciclo de Educación Primaria -categoría deportiva “Aspirante”-, si bien no llegan a su perfecta consolidación hasta el final de la Educación Primaria.

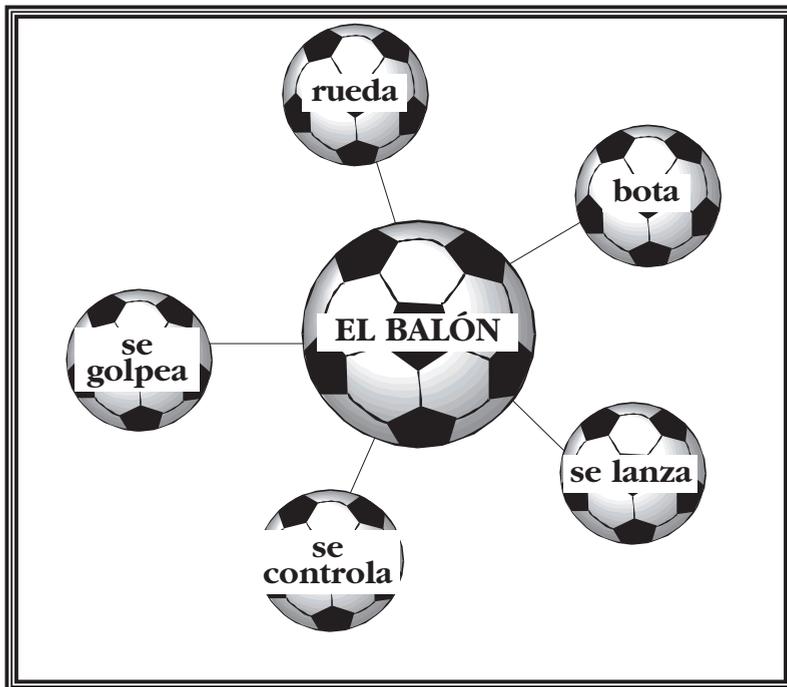
Junto con las Habilidades Perceptivo-Motrices, las Habilidades Motrices Básicas, van a ser la base de la pirámide sobre la que se puede construir otro tipo de habilidades más específicas. Las Habilidades Motrices Básicas -como se denominan a los desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones-, están consideradas como los movimientos naturales en el ser humano. En los cuadros siguientes se observan sus tipos y variaciones, en definitiva, sus diferentes modos de ejecución.

<b>SALTOS</b>	
<b>FASES</b>	<b>VARIACIONES</b>
IMPULSIÓN	En altura En longitud Con distintos apoyos (impulsión/caída)
VUELO	Utilizando materiales de impulsión Salvando obstáculos
CAÍDA	Combinando los anteriores En combinación con otras destrezas

<b>GIROS</b>	
<b>SEGÚN...</b>	<b>VARIACIONES</b>
<b>EL EJE DE GIRO</b>	Eje longitudinal Eje transversal Eje anteroposterior
<b>LOS APOYOS REQUERIDOS</b>	En contacto constante con el suelo En suspensión Con agarre constante de manos Con apoyos y suspensiones múltiples
<b>LA POSICIÓN DE INICIO</b>	Vertical normal Vertical invertida Horizontal Inclinada
<b>LA DIRECCIÓN DEL GIRO</b>	Hacia Adelante Detrás Derecha Izquierda

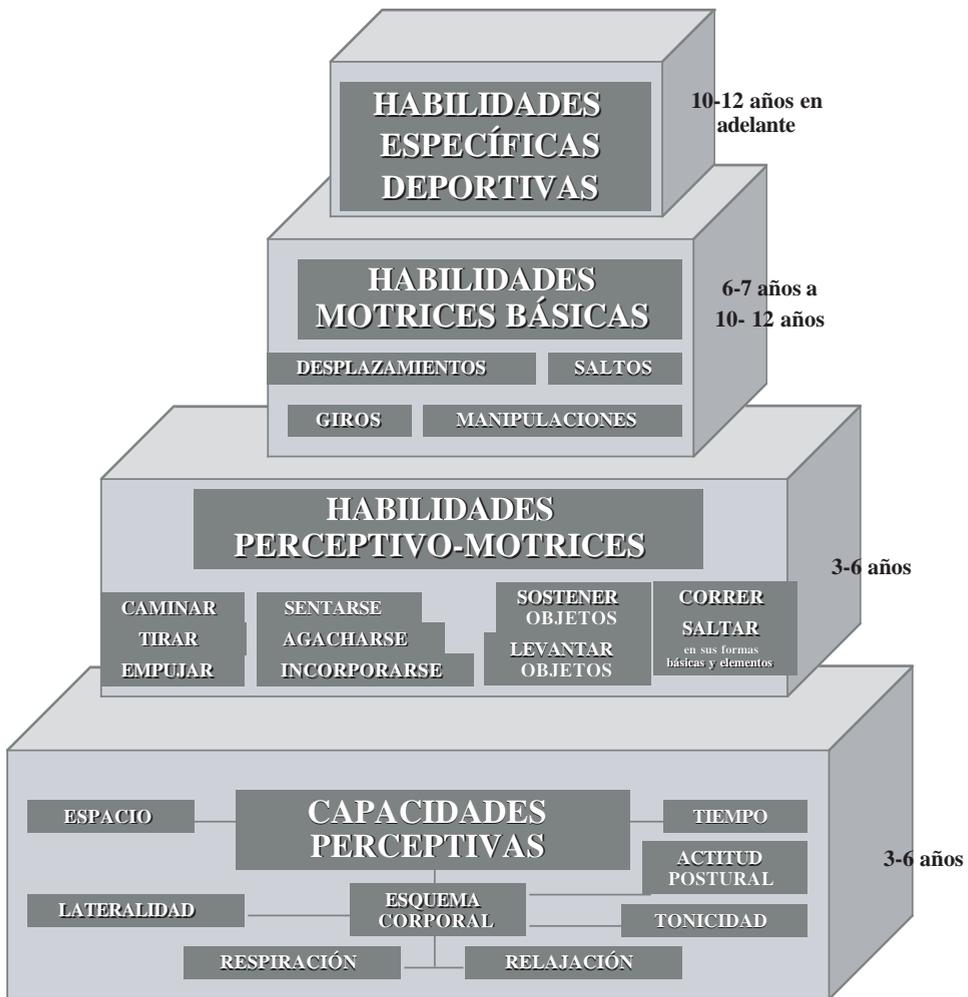
<b>DESPLAZAMIENTOS</b>	
<b>TIPOS</b>	<b>VARIACIONES</b>
<b>Marcha</b> <b>Carrera</b>	Distintos puntos y formas de apoyo del pie Distintas superficies de apoyo Amplitud de zancada Frecuencia Cambios de ritmo Cambios de dirección Cambios de sentido Orientación del desplazamiento Equilibrando objetos
<b>Cuadrupedias</b> <b>Reptaciones</b>	Distintos puntos y formas de apoyo Orientación en las posiciones corporales Distintas superficies de apoyo Cambios de ritmo Cambios de dirección Cambios de sentido Orientación
<b>Trepas</b> <b>Deslizamientos</b> <b>Escaladas</b> <b>Transportes</b> <b>Propulsiones</b>	Distintos segmentos Orientación en las posiciones corporales Distinta intensidad en la fuerza del avance Orientación del desplazamiento Utilización de diferente material

<b>MANIPULACIONES</b>	
<b>TIPOS</b>	<b>VARIACIONES</b>
<p><b>Lanzamientos</b> <b>Recepciones</b></p>	<p>Posición y situación corporal Segmentos y elementos corporales Distintas superficies de contacto con el objeto Aumentar la distancia Variar la forma, el tamaño y peso del objeto De precisión Distancia/fuerza Distintas trayectorias Distinta velocidad Superando obstáculos, esquivando</p>
<p><b>Golpeos</b> <b>Controles</b> <b>Conducciones</b> <b>Regates</b></p>	<p>Posición y situación corporal Segmentos y elementos corporales Distintas superficies de contacto con el objeto Aumentar la distancia De precisión Distancia/fuerza Distintas trayectorias Con impedimentos Utilización de diferente material</p>



En un nivel superior de dificultad se encuentran las Habilidades Motrices Específicas o Deportivas. Éstas son combinaciones de las Habilidades Motrices Básicas pero en un contexto de exigencia mayor, tanto porque se necesita introducir cierto nivel de condición física, como por las circunstancias reglamentarias y ambientales que imponen unas conductas motrices determinantes del tipo de habilidad que se puede emplear en cada deporte.

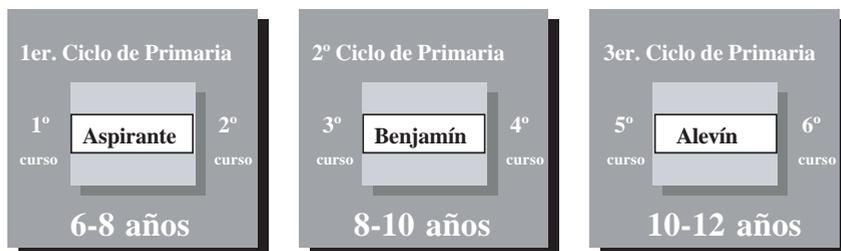
Al final de la Educación Primaria y en la Educación Secundaria -categorías deportivas “Alevín” e “Infantil”-, es cuando las Habilidades Motrices Específicas, propias principalmente del deporte, concretarán el desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas, completando la competencia motriz del joven:



EVOLUCIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES MOTRICES

### I.3. CATEGORÍAS DEPORTIVAS Y ESCOLARIZACIÓN

El niño de 6 a 12 años se encuentra escolarizado en la Etapa denominada Educación Primaria. Esta Etapa se divide en tres Ciclos que abarcan períodos de dos años, los cuales coinciden con las siguientes categorías deportivas:



Las categorías futbolísticas “Aspirante” y “Benjamín” se desarrollan bajo las premisas de juego de “Fútbol 5”, mientras que la Categoría Alevín se disputa como “Fútbol 7”. Cada categoría posee sus especificidades correspondientes en cuanto a duración de los encuentros, superficie de juego, tamaño de las porterías, características del balón, etc. Con esto lo que se trata es de adecuar el juego al niño y no, por el contrario, el niño al juego.

<b>CATEGORÍA ASPIRANTE</b>	
Duración del partido	2 tiempos iguales de 20 min.
Superficie de Juego	40 m. ( $\pm$ 2 m.) x 20 m. ( $\pm$ 2 m.)
Portería	3 m. x 2 m.
Circunferencia del balón	De 61 a 63 cms.
Peso del balón	De 410 a 430 grs.

<b>CATEGORÍA BENJAMÍN</b>	
Duración del partido	2 tiempos iguales de 25 min.
Superficie de Juego	40 m. ( $\pm$ 2 m.) x 20 m. ( $\pm$ 2 m.)
Portería	3 m. x 2 m.
Circunferencia del balón	De 61 a 63 cms.
Peso del balón	De 410 a 430 grs.

<b>CATEGORÍA ALEVÍN</b>	
Duración del partido	4 tiempos iguales de 15 min.
Superficie de Juego	50-65 m. x 30-45 m.
Portería	6 m. x 2 m.
Circunferencia del balón	De 62 a 66 cms.
Peso del balón	De 340 a 390 grs.

El niño de 12 a 16 años se encuentra escolarizado en la Etapa denominada Educación Secundaria Obligatoria -ESO-. Esta Etapa se divide en dos Ciclos que abarcan períodos de dos años, los cuales coinciden con las siguientes categorías deportivas:



Las categorías futbolísticas “Infantil” y “Cadete” se desarrollan ya, bajo las premisas de juego de “Futbol 11”, aunque, todavía se persigue adaptar el deporte al grado de desarrollo del niño. El paso a las circunstancias definitivas -adultas- de juego, es progresivo y no se completa hasta que el niño se adentra en la categoría Juvenil -fuera ya de la escolarización obligatoria-.

<b>CATEGORÍA INFANTIL</b>	
Duración del partido	2 tiempos iguales de 40 min.
Superficie de Juego	90-120 m. x 45-90 m.
Portería	7,32 m. x 2,44 m.
Circunferencia del balón	De 68 a 70 cms.
Peso del balón	De 410 a 450 grs.

<b>CATEGORÍA CADETE</b>	
Duración del partido	2 tiempos iguales de 40 min.
Superficie de Juego	90-120 m. x 45-90 m.
Portería	7,32 m. x 2,44 m.
Circunferencia del balón	De 68 a 70 cms.
Peso del balón	De 410 a 450 grs.

El modelo actual de categorías deportivas persigue la adaptación progresiva del deporte al niño -no del niño al deporte adulto-. No obstante, todavía se pueden observar ciertas dificultades en el niño a la hora de sobrellevar las exigencias de la práctica deportiva institucionalizada en relación con su edad.



Este desajuste se produce en:

La toma de contacto inicial del "Aspirante" con el Fútbol 5

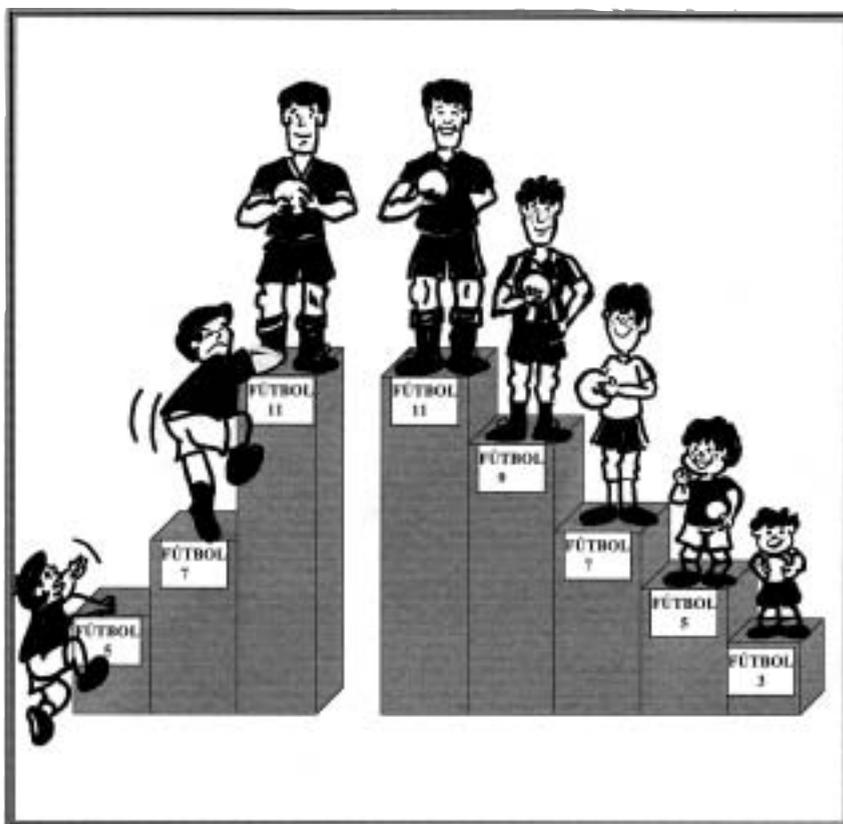
El paso de Fútbol 7 a Fútbol 11

Esta disonancia entre los requerimientos del juego y las características del niño, cuantitativas y cualitativas, podrían solucionarse con una modalidad futbolística intermedia:

Fútbol 3

Fútbol 9

A pesar de ello, el problema de infraestructuras que supone un campo de superficie intermedia, nos induce a postonar, de momento, esta sugerencia.



Dos formas de adaptar progresivamente el fútbol al niño  
(Basado en Wein, H. 1994, p. 27)

#### I.4. EL DEPORTE ESCOLAR COMO COMPLEMENTO DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

La actividad del hombre se desarrolla en dos ámbitos claramente diferenciados: el del trabajo y el del tiempo libre. Pero para poder adentrarse en el mundo adulto existe un período preparatorio, de génesis de la conducta, como afirma Jean Le Boulch, en el curso del cual se sitúa la acción educativa.

La Educación debe jugar un doble rol, la de preparar al sujeto para su vida adulta, tanto a nivel laboral como de tiempo libre y, por otra parte, desarrollar las aptitudes permitiendo su máximo desarrollo.

La Educación Física Escolar, como toda asignatura oficial, tiene unas marcadas directrices u orientaciones para su desarrollo en la Escuela. Éstas vienen determinadas por el Ministerio de Educación y Cultura o por los Gobiernos Autonómicos que cuentan con competencias en materia educativa, a través de los respectivos Reales Decretos del currículo del área de Educación Física en la Etapa de Educación Primaria y Secundaria. Las directrices oficiales señaladas para las distintas etapas, ciclos y cursos se hacen transparentes en objetivos, contenidos, criterios de evaluación, orientaciones metodológicas, etc., siendo los propios profesores de Educación Física quienes las contextualizan y adaptan al Proyecto Educativo del Centro, a los diferentes niveles educativos y a las necesidades del alumnado.



La Educación Física pretende educar tanto las capacidades perceptivas y motrices como los aspectos expresivos, afectivos, comunicativos y cognoscitivos de los alumnos, reconociendo como ejes básicos de su acción educativa al cuerpo y al movimiento, de ahí que las directrices educativas (MEC 1992) hacen explícitas las siguientes funciones del movimiento:

<b>Función de conocimiento</b>	El movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales del individuo, tanto para conocerse a sí mismo, como para explorar y estructurar su entorno inmediato.
<b>Función de organización de las percepciones</b>	El individuo, a partir del movimiento, se orienta y toma referencias con respecto al mundo que le rodea, al mismo tiempo que toma conciencia de su propio cuerpo.
<b>Función anatómico/funcional</b>	Mediante el movimiento, se mejora y aumenta la propia capacidad de movimiento en diferentes situaciones (manipulaciones, actividades lúdicas, actividades físicas de la vida cotidiana), ganando en habilidad, eficacia mecánica y en posibilidades y nuevas formas de movimiento.
<b>Función estética/comunicativa</b>	El movimiento es una forma de comunicación y de expresión que el individuo utiliza en su comunicación habitual, pero que puede aprender a utilizar mejor adquiriendo instrumentos que le permiten enriquecer la expresión, la creatividad y la sensibilidad estética, así como producir y/o valorar manifestaciones artísticas y culturales basadas en la expresión corporal y el movimiento.
<b>Función de relación</b>	El individuo se relaciona, entre otras formas, a partir de actividades físicas. En un primer estadio a partir del juego y, posteriormente, en forma de actividades deportivas.
<b>Función agonística</b>	El movimiento facilita que el sujeto pueda demostrar su destreza, competir y superar dificultades como medio de afianzar su autoconcepto y de comprobar sus límites.
<b>Función higiénica</b>	La persona puede mejorar su estado físico y su salud, así como prevenir cierto tipo de enfermedades, a partir del ejercicio físico y gracias a la activación de su sistema respiratorio, cardiovascular, muscular y óseo.
<b>Función hedonista</b>	El movimiento, la actividad física y los propios recursos corporales son fuente de disfrute para el individuo. Además, a través de la actividad física programada, puede incidir sobre su propio cuerpo de manera que se encuentre más identificado con la imagen que tiene de sí mismo.
<b>Función de compensación</b>	La falta de movilidad por restricciones del medio, situaciones de sedentarismo, falta de espacios de expansión, etc., pueden producir atrofias y descompensaciones que el movimiento se encargará de compensar.
<b>Función catártica</b>	El individuo, a partir del ejercicio físico, se libera de tensiones y reestablece su equilibrio psíquico. Es un medio eficaz de ocupar positivamente el tiempo de ocio.

Esta multifuncionalidad de la Educación Física explica todo su valor educativo así como su gran aporte a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria situados en el marco de la educación personalizada.

Por otra parte, las directrices educativas contemplan el Deporte como un subconjunto específico de conductas motrices, tiene un valor social derivado de ser la forma más común de entender la actividad física en nuestro contexto social y cultural.

La práctica deportiva, socialmente entendida, exige unas determinadas condiciones, como son: el planteamiento competitivo, la selección y clasificación por niveles de competencia, el entrenamiento sistemático y restringido a un número limitado de especialidades, etc., que no siempre son compatibles con las intenciones educativas propias de la Educación Obligatoria. (MEC 1992)

Si bien el medio donde actúa el profesor de Educación Física es la escuela obligatoria, la cual recibe a la totalidad de los niños con sus diferentes niveles de desarrollo o con hándicaps, y en el que ejerce una Educación Física adaptada y centrada sobre el desarrollo de la persona; el medio donde actúa el entrenador, es el club, el cual recibe a los niños que eligen voluntariamente, una actividad deportiva. Se trata de una actividad opcional, libremente elegida, frecuentemente orientada por una inquietud competitiva.

En la práctica del deporte se constata dos aspectos diferentes e incluso contradictorios: un deporte centrado en la obtención de resultados lo más elevados posibles, imponiendo a sus practicantes un entrenamiento asiduo y, otra forma, centrada en el puro placer por la práctica, que toma un valor higiénico o de expansión. Pero entre estos dos extremos se hace posible la utilización de otra forma de deporte, la que aquí nos interesa, el “Deporte Escolar Educativo” con un alto valor de formación.

Para que el Deporte sea un hecho educativo debe respetar los siguientes criterios:

- \* Tener un carácter abierto; es decir la participación no puede establecerse por niveles de habilidad, sexo u otros criterios de discriminación.
- \* Tener como finalidad no sólo la mejora de las habilidades motrices, sino también las otras intenciones educativas presentes en los objetivos generales (capacidades cognitivas, de equilibrio personal, de relación interpersonal, de actuación e inserción social).
- \* Que los planteamientos que se efectúen no incidan fundamentalmente sobre el resultado de la actividad (ganar/perder), sino sobre las intenciones educativas que se persiguen.

Durante muchos años las Asociaciones de Padres de Alumnos -APAs- han venido asumiendo la responsabilidad de organizar el deporte extraescolar. En la mayoría de las ocasiones, aún poniendo la mejor voluntad, era frecuente observar cómo el hecho deportivo extraescolar se dejaba en manos de inexpertos en materia educativa sufriendo así una fuerte desconexión del Deporte Extraescolar con la Educación Física impartida en el centro.

Se constata que los niños necesitan vivenciar el hecho deportivo, buscan afianzar los conocimientos y las habilidades desarrolladas en las clases de Educación Física a través del juego deportivo; al mismo tiempo los profesores de Educación Física observan que los niños que practican algún deporte, generalmente muestran un mayor grado de competencia motriz en las clases de Educación Física.

Si bien la Educación Física abre un abanico de posibilidades al desarrollo deportivo, no es menos cierto que el deporte puede convertirse en un proceso de metacomunicación y de solidaridad, enriquecedor de salud y bienestar tan importante como la Educación Física.

Al reflexionar sobre las clases de Educación Física que se dan en los distintos centros educativos, se observa que, en muchas ocasiones, los límites de horarios y espacios o la necesidad de seguir un programa, reducen y limitan la puesta en práctica del hecho deportivo para afianzar las capacidades socio-motrices, perceptivas y físicas y todo tipo de habilidades y cualidades motrices.

Es en el deporte donde se hace más transparente la mejora de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución en el aprendizaje de las tareas.

Defendemos un “Deporte Escolar” que asuma objetivos educativos en consonancia con los que propugna la asignatura de “Educación Física”.

Bajo esta perspectiva, no sólo no habrá oposición entre la “Educación Física” y el “Deporte Escolar” sino que éste se erigirá como una necesidad y complemento de la asignatura escolar obligatoria, al mismo tiempo que llegará a establecerse una interdependencia entre los objetivos propuestos por ambos que favorecerán el desarrollo integral de los sujetos a los que se dirigen.

**Se hace necesario que los responsables de la aplicación del Deporte Escolar conozcan perfectamente el mundo de la educación y lleguen a respetar las leyes del desarrollo del niño; de esta forma se podrá concebir una práctica deportiva educativa que llegará a ser una prolongación natural de la Educación Física Escolar, sustituyendo el concepto tan arraigado en el mundo del deporte de “selección deportiva” por el de “formación deportiva”.**

# CAPÍTULO II

## FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN DEPORTIVA





---

## **II.1. FILOSOFÍA DEL DEPORTE ESCOLAR**

¿Es realmente educativo el deporte competitivo a edades tempranas? ¿Favorece este tipo de actividad la formación de aquellos niños que se encuentran inmersos en las competiciones deportivas?

Tradicionalmente, educadores han mantenido que el deporte es un entorno positivo que contribuye, entre otras cosas, como ya se ha dicho anteriormente, a la educación ética y social de los niños en edad escolar. Esta visión del deporte también se haya muy arraigada en la creencia popular.

Esta postura es avalada por algunos psicólogos del deporte, que manifiestan que las competiciones deportivas proporcionan un contexto efectivo para la formación de niños y adolescentes al potenciar, por ejemplo:

### **1. Habilidades de afrontamiento del estrés:**

La actividad deportiva se realiza en público de tal forma que los niños están siendo constantemente evaluados (entrenador, padres, miembros del equipo, etc). La evaluación pública genera ansiedad. El niño aprenderá a dominar esta situación evaluadora cuando vea la competición como un reto y no como una amenaza.

### **2. Mejora de la autoestima:**

El éxito deportivo conlleva, por un lado, un reconocimiento social (amigos, entrenador, padres) y, por otro, la satisfacción por los logros personales alcanzados, potenciando de esta forma una valoración positiva de las características que utilizamos para describirnos a nosotros mismos.

### **3. Tolerancia a la frustración y demora de las gratificaciones:**

La competición enseña a aceptar la derrota sin grandes cargas emocionales. Enseña a comprender que el error es parte del aprendizaje y no un sinónimo de perdedores. También se aprende que la recompensa no siempre es inmediata sino que requiere tiempo y esfuerzo.

### **4. Habilidades de interacción social:**

El contexto deportivo potencia comportamientos como la colaboración (trabajo en equipo), las relaciones con los adultos (autoridad), las

relaciones con los rivales y árbitros (conductas de juego limpio -respeto por las normas sociales-), desarrollo de la amistad, la adquisición de habilidades sociales, etc.

Por el contrario, otros autores consideran que muchos programas de iniciación deportiva trasladan el modelo profesional al mundo escolar contribuyendo a la aparición de conductas contrarias al juego limpio y constituyendo, de esta manera, un entorno negativo para el proceso de formación de los niños.

La mayoría de psicólogos del deporte escolar mantienen la opinión de que el deporte constituye un entorno neutro para la formación. El impacto que la práctica deportiva pueda tener en el desarrollo psicosocial del niño depende de la orientación que den a la práctica deportiva los organizadores de las competiciones y otras personas significativas para los jóvenes jugadores: entrenadores, padres, amigos, etc. (Cruz, J.; Boixados, M.; Torregosa, M. y Mimbrero, J.; 1996).

Por tanto, los adultos implicados en la actividad deportiva deberían tener claro la diferencia entre el objetivo formativo y el objetivo de resultado en el deporte:

- **El objetivo formativo:**

Busca potenciar en el niño el desarrollo físico (como el aprendizaje de destrezas, la forma física, etc.), el desarrollo de características psicológicas (como la autoestima, la habilidad para dominar el estrés, etc.) y el desarrollo de aspectos sociales (como empatía con los demás, fomentar la amistad, etc.). Bajo este objetivo y perspectiva del deporte escolar, la competición se enfoca como una superación de sí mismo más que del adversario.

- **En el objetivo de resultado:**

Prima la victoria sobre cualquier cosa. Responde a los intereses y prestigio de clubes, colegios o asociaciones. Es elitista y selectiva en cuanto que no todos pueden participar, sólo tienen cabida los mejores.

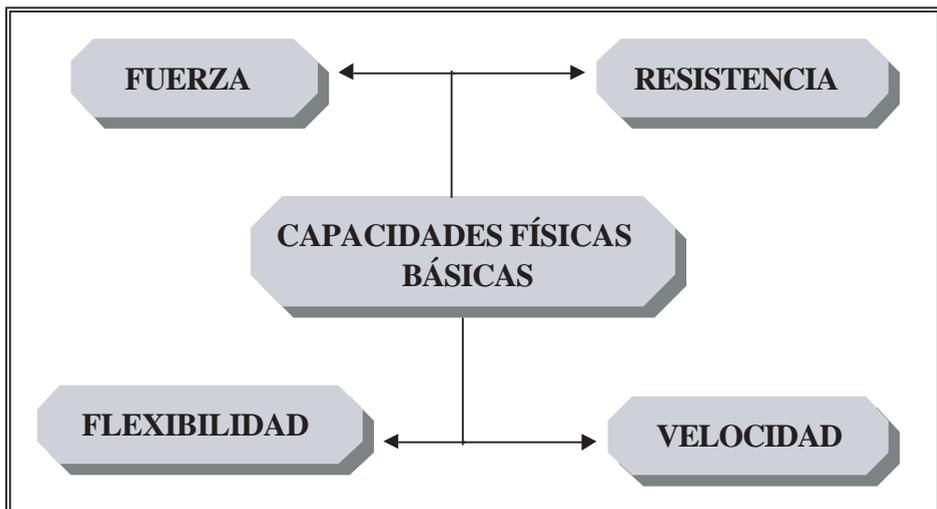
En definitiva, podemos afirmar que los beneficios potenciales que la práctica deportiva puede aportar al desarrollo psicosocial de los niños, no se adquieren por el mero hecho de que los niños y adolescentes participen en actividades deportivas, más bien, son los objetivos, las actitudes y los valores que el adulto transmite y potencia los que influyen de forma decisiva en el desarrollo integral de los niños y adolescentes.

Por otra parte, si los adultos implicados en la formación de los niños a través del deporte no consiguen que los jóvenes se adhieran a los programas deportivos difícilmente se logrará el desarrollo integral anteriormente mencionado. Así pues, un tema prioritario es comprender cuáles son los motivos para la participación y el abandono del deporte en edades escolares, para poder conseguir intensificar y prolongar su participación en la vida deportiva.

## II.2. BASES FÍSICO-DEPORTIVAS

Según la Teoría del Entrenamiento Deportivo, las **Capacidades Físicas** son aquellos componentes que conforman el soporte físico de la ejecución del movimiento, mientras que las **Capacidades Coordinativas** son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento.

Las **Capacidades Físicas** son la base para poder ejecutar cualquier tipo de habilidad; por eso se las denomina **Capacidades Físicas Básicas**. Son cuatro: **Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad**.



## **FUERZA:**

**Desde el punto de vista de la actividad físico-deportiva, se define la Fuerza como la capacidad de un músculo o grupo de músculos de generar tensión.**

Hay distintos tipos de Fuerza:

### **Fuerza máxima:**

**La mayor cantidad de Fuerza que se es capaz de generar, independientemente del tiempo. Como la realizada por un halterófilo en su mejor levantamiento.**

### **Fuerza explosiva:**

**La capacidad para superar una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible. Como la que genera un saltador en la batida.**

### **Fuerza resistencia:**

**La capacidad de mantener el desempeño de la Fuerza en el tiempo. Como la que realiza un remero en una prueba de larga duración.**

La capacidad de generar Fuerza depende de:

➤ **Sección transversal muscular:**

A mayor cantidad de fibras musculares mayor capacidad para generar Fuerza.

➤ **Coordinación intramuscular:**

Cuanto mayor sea el porcentaje de fibras musculares que se recluten al unísono en cada contracción muscular, mayor capacidad para generar Fuerza.

➤ **Coordinación intermuscular:**

Cuanto mayor sea la sincronización de los grupos agonistas y la inhibición de los antagonistas, mayor capacidad para generar Fuerza.

## **VELOCIDAD:**

**Desde el punto de vista de la actividad físico-deportiva, Velocidad es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible.**

Hay distintos tipos de Velocidad:

### **VELOCIDAD DE REACCIÓN:**

Tiempo que transcurre desde que se produce el estímulo hasta que se inicia la respuesta muscular.

#### **Simple:**

El deportista reacciona con un gesto conocido a un estímulo pre-determinado. Por ejemplo, la salida de los 100 metros.

La velocidad de reacción simple depende de factores nerviosos, siendo muy difícil mejorar la velocidad de transmisión del impulso nervioso, por lo que debemos centrarnos en trabajar la respuesta al estímulo en sí.

#### **Que implica elección:**

Hay que elegir la respuesta más adecuada en función del estímulo. Por ejemplo, una situación real de juego en el fútbol.

La velocidad de reacción, que implica elección, depende de factores cognitivos.

### **VELOCIDAD DE ACCIÓN:**

Capacidad de realizar movimientos a máxima velocidad frente a resistencias bajas. Por ejemplo, una sucesión vertiginosa de golpes de un karateca.

La velocidad de acción depende de factores neuromusculares.

### **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:**

Capacidad para recorrer el mayor espacio en el menor tiempo posible. Tiene distintas fases:

### **Velocidad de aceleración:**

Capacidad de poner el cuerpo a la máxima velocidad en el menor tiempo posible.

### **Velocidad lanzada:**

Capacidad de desarrollar la máxima velocidad de desplazamiento posible, antes de la aparición de la fatiga muscular o metabólica.

### **Velocidad resistencia:**

Capacidad para mantener la velocidad en el tiempo, resistiendo a la fatiga.

La velocidad de desplazamiento depende de:

Amplitud de zancada — *Fuerza*

Frecuencia de zancada — *Coordinación neuromuscular*

## **RESISTENCIA:**

**Es la capacidad de realizar un trabajo eficientemente durante el mayor tiempo posible.**

Existen otras muchas definiciones, todas ellas tienen un factor común: el de “resistir” frente al cansancio; entendido éste como la disminución transitoria, reversible, de la capacidad de rendimiento.

A nuestro entender la Resistencia se define en dos direcciones complementarias:

**La capacidad de resistir física y psíquicamente a una carga en el tiempo**

**La capacidad de recuperarse rápidamente después de un esfuerzo de tipo físico o psíquico**

Existen diferentes tipos de Resistencia en función del sistema energético empleado:

### **Resistencia aeróbica:**

El Consumo de Oxígeno es igual o inferior al Oxígeno que se introduce por las vías respiratorias. Es la Resistencia determinante en una prueba de Maratón

### **Resistencia anaeróbica:**

Por la intensidad y duración de la carga no es suficiente la energía que aporta el Oxígeno y adquieren importancia otras vías energéticas:

#### **Resistencia anaeróbica aláctica:**

No se produce acúmulo de ácido láctico por su corta duración. Es la Resistencia determinante en una carrera de 60 metros

#### **Resistencia anaeróbica láctica:**

Se produce acúmulo de ácido láctico conforme se mantiene el esfuerzo en el tiempo. Es la Resistencia determinante en una carrera de 400 metros

## **FLEXIBILIDAD:**

La Flexibilidad es la capacidad que con base en la movilidad articular, elasticidad muscular y extensibilidad permite el máximo recorrido en las articulaciones.

Depende de:

### **Factores mecánicos:**

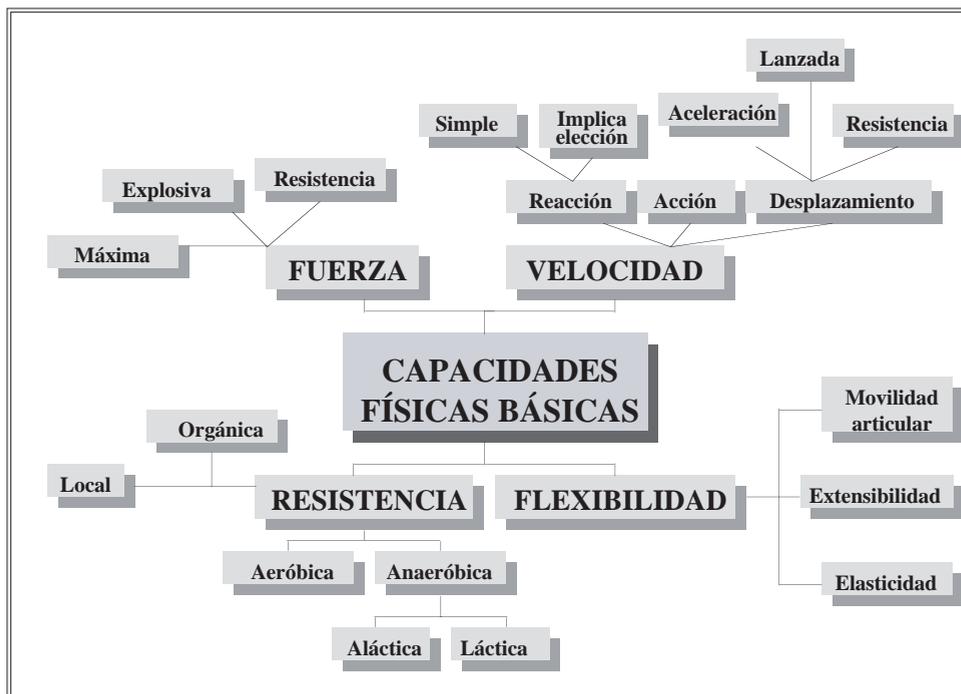
Cápsulas articulares y ligamentos, músculos y tendones.

### **Factores emocionales:**

Variación neurológica del tono muscular debido a alteraciones psíquicas producto del entorno; enfado, nerviosismo, apatía, etc.

### **Factores extrínsecos:**

Temperatura, costumbres sociales, hora, edad, etc.



Cualidades Físicas Básicas: características y tipos

Las **Capacidades Coordinativas** son los componentes *cualitativos* del movimiento, por lo que la literatura especializada también hace referencia a ellas bajo la denominación de **Cualidades Motrices**. Estas Cualidades son la **Coordinación** y el **Equilibrio**.

### COORDINACIÓN:

**Coordinación es la interacción armoniosa, económica y eficaz de los músculos que participan en una acción.**

El término coordinación abarca todos los mecanismos de control neuro-motores que van a permitir que cualquier movimiento del cuerpo humano, por simple que sea, tenga entre sus características las de armonía, eficiencia y economía.

Hay que diferenciar dos tipos de coordinación:

### Coordinación Dinámica General:

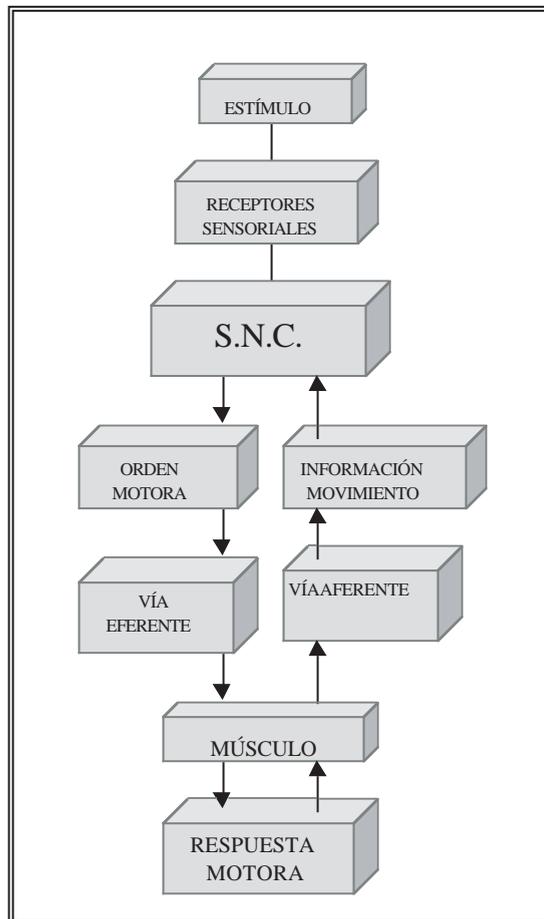
Hace referencia a movimientos globales del cuerpo en los cuales los segmentos interactúan conjuntamente.

### Coordinación Específica o Segmentaria:

Hace referencia a movimientos analíticos de determinados segmentos corporales.

La coordinación también depende del ajuste neuromuscular del movimiento, del cual se encargan:

- Sistema Nervioso Central. (SNC)
- Vías eferentes; las que van del SNC a los músculos.
- Vías aferentes; las que van de los músculos al SNC.



Control del movimiento

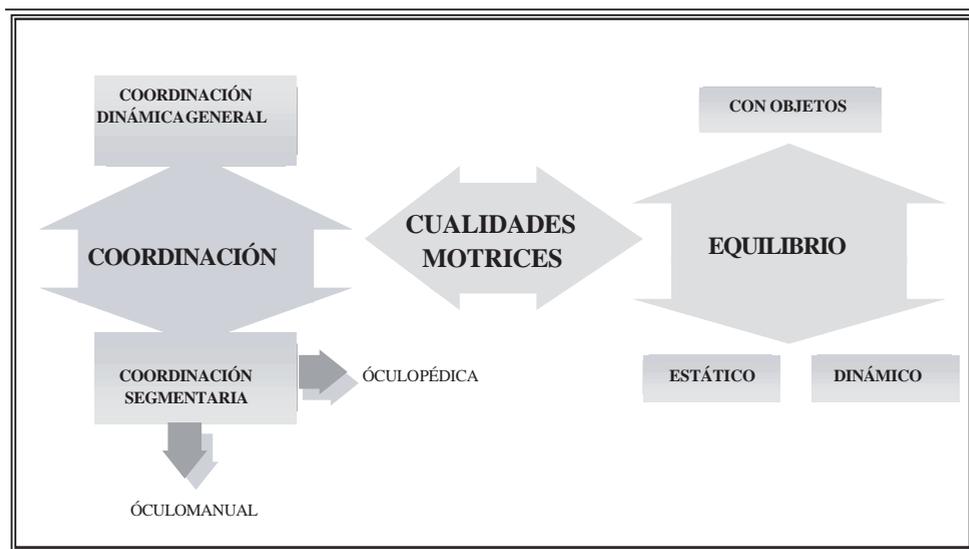
## EQUILIBRIO:

**Se entiende por Equilibrio a la capacidad de controlar adecuadamente el cuerpo en su relación con la gravedad.**

El hecho de que el cuerpo sea articulado implica que el centro de gravedad dependerá de los centros de gravedad de los segmentos corporales. En todo acto motor existen continuas reequilibraciones compensatorias con respecto a la vertical de la gravedad a través del desplazamiento de los segmentos corporales.

Hay que diferenciar tres tipos de equilibrio:

- Estático
- Dinámico
- Con objetos



El equilibrio depende de:

### La Visión:

Principal nexo de unión, a distancia, con el mundo circundante.

### Los Propioceptores:

Receptores sensoriales especializados -dentro de músculos, tendones y articulaciones-, que informan de la posición y movimiento de los miembros.

### El Aparato Laberíntico Vestibular:

Ubicado en el oído interno, informa de la inclinación del cuerpo.

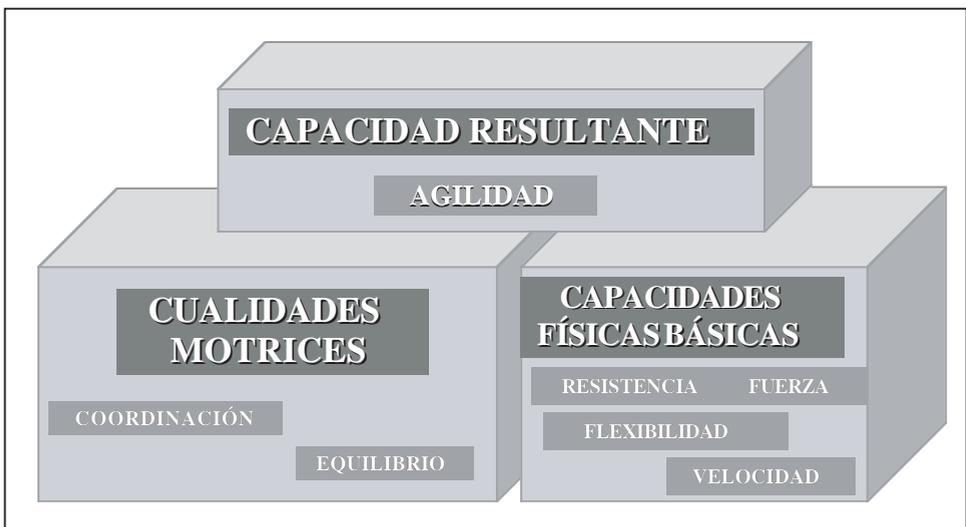
A la **Capacidad resultante** de todos los componentes mencionados, **Capacidades Físicas Básicas** y **Coordinativas** o **Cualidades Motrices** se le denomina **Agilidad**:

**CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS + CAPACIDADES COORDINATIVAS = AGILIDAD**

### AGILIDAD:

Se define como la capacidad de realizar una acción motriz coordinadamente, conjugando de forma adecuada los niveles requeridos de Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

En el siguiente cuadro, se observa gráficamente como la Agilidad es la resultante de las Capacidades Físicas Básicas y las Cualidades Motrices.



### II.3. BASES PSICOLÓGICO-DEPORTIVAS

#### La motivación de los niños y adolescentes

La motivación por la práctica deportiva en los niños es uno de los aspectos que más ha estudiado la Psicología Deportiva. Una de las razones se debe a que **aprendizaje** y **motivación** son dos fenómenos íntimamente ligados. Es sabido, que cuando se consigue captar la atención y atraer el interés del grupo con el que se trabaja, nos encontramos en condiciones óptimas para conseguir nuestros objetivos. (Gordillo, A. 1992).

La investigación sobre la motivación por la participación y el abandono en el deporte, ha proporcionado una gran riqueza de datos sobre por qué los niños y adolescentes practican o abandonan el deporte:

“Mejorar mis habilidades”, “pasármelo bien”, “estar con los amigos”, “hacer nuevas amistades”, “experimentar nuevas sensaciones y emociones”, “mejorar físicamente” y “tener éxito y ganar”, son algunas de las manifestaciones que esgrimen los niños a la hora de practicar deporte.

“Tengo otras cosas que hacer”, “no era tan bueno como pensaba”, “no era suficientemente divertido”, “quería hacer otro deporte”, “no soportaba la presión”, “era aburrido” y “no me gustaba el entrenador” son, por el contrario, las razones que alegan los niños para el abandono de la práctica deportiva.

Si bien la investigación sobre la motivación nos dice principalmente qué razones predominan en la explicación de la participación o abandono de los deportistas, no analiza ni detalla su justificación de por qué se lo pasan bien al practicar o por qué no soportan la presión.

Una de las teorías que intenta explicar las razones por la práctica o los abandonos en el deporte, postula que un aspecto muy importante en los contextos deportivos es **la demostración de la competencia**.

Cuando un niño percibe que es competente en el terreno deportivo su interés por un deporte determinado aumenta. En el caso de no sentirse hábil o competente se probabiliza que lo practicará con menor intensidad y, como consecuencia, faltará a los entrenamientos, no realizará los ejercicios con interés, o incluso llegará a abandonar el deporte. Distintos estudios han demostrado que los niños que infravaloraban sus habilidades mostraban mayor ansiedad al enfrentarse a situaciones de competición, puesto que las veían como una situación amenazante al no verse dotados de herramientas para hacerles frente.

*Pero, ¿qué es lo que define la competencia?, ¿cuándo sabe un niño que es competente?, ¿cuáles son las metas que ha de lograr para percibirse hábil? o ¿cómo sabe un niño lo que es un éxito o un fracaso?*

En los contextos deportivos actúan predominantemente dos tipos de metas que son las que definen el éxito y el fracaso, por tanto, el nivel de competencia de una persona:

### **Metas de Resultado:**

Pedro es un niño de 10 años que practica fútbol porque quiere ganar los partidos y ser el lateral más rápido y duro de su categoría. Para ello, ha adoptado una orientación competitiva. La meta es superar a los demás. Si gana, se sentirá bien consigo mismo y tendrá un elevado grado de competencia, pero si pierde se sentirá frustrado y se sentirá incompetente.

Los individuos orientados al resultado tienen como objetivo demostrar su habilidad y compararla con los demás. Se sienten competentes cuando muestran que son superiores a sus rivales y poco competentes cuando son inferiores. (Escartí, C. y Cervelló, E. 1994).

### **Metas de Tarea:**

Angel, compañero de Pedro, practica fútbol para ver cuánto puede mejorar su técnica de regate, su técnica de conducción, su forma física, etc. Ha optado, en este caso, por una orientación (meta) de maestría. Su capacidad no depende de la comparación con los demás, sino en saber que ha mejorado con respecto a las propias ejecuciones previas.

Los individuos orientados a la tarea tienen como objetivo demostrar lo que han aprendido y el dominio sobre la tarea (aumentar el nº de aciertos, mejorar la marca, disminuir errores, etc.). Sienten que han tenido éxito cuando alcanzan mejoras en la ejecución de la tarea. No se comparan con los demás sino con ellos mismos. Creen que han mejorado su habilidad cuando han mejorado en su tarea. (Escartí, C. y Cervelló, E. 1994).

Pero en una situación concreta, algunas personas pueden estar orientadas tanto hacia la tarea como hacia el resultado. Por ejemplo, puede que se desee ganar un partido, pero también establecer una mejora personal en recuperar balones. Sin embargo, las investigaciones demuestran que la mayoría de la gente tiende a estar orientada hacia una de las dos.

*¿Qué consecuencias conlleva uno u otro tipo de orientación en los niños y adolescentes?*

Diversos autores, entre ellos Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996), mantienen que los efectos serán distintos, según se opte por un tipo u otro de meta:

#### **- Consecuencias de la orientación hacia el resultado**

Las personas que están orientadas hacia el resultado tendrán más dificultades en mantener una competencia percibida elevada, ya que juzgan el éxito por comparación con los demás. Después de todo, al menos la mitad de los competidores han de perder, lo que puede hacer que una competencia percibida frágil se debilite todavía más.

Las personas orientadas hacia el resultado y que tienen una competencia percibida baja exhiben una ejecución deportiva baja o poco adaptativa, en virtud de lo cual, es probable que su interés se vea reducido, dejen de esforzarse y pongan excusas ante el mínimo error. Para proteger su propia valía es fácil que elijan tareas muy fáciles en las que el éxito esté asegurado o tareas muy difíciles en las que nadie espera la victoria. Así mismo, tienden a tener rendimientos peores debido a la ansiedad que les crea el intentar lograr objetivos que no dependen totalmente de ellos.

#### **- Consecuencias de la orientación hacia la tarea**

Los psicólogos del deporte sostienen que la orientación hacia la tarea originará, con más frecuencia que la orientación hacia el resultado, una sólida ética de trabajo, una persistencia a pesar del fracaso y una ejecución óptima.

Esta orientación puede proteger a un persona de la decepción, la frustración o la falta de motivación que acaso surjan cuando su ejecución sea superada por las de otros (que a menudo no podemos controlar). Dado que concentrarse en la ejecución personal proporciona un mayor control, el que lo hace está más motivado y persiste durante más tiempo a pesar de los fracasos.

Las personas orientadas hacia la tarea también eligen cometidos realistas o moderadamente difíciles, pero alcanzables. No tienen miedo al fracaso y su percepción de capacidad se basa en sus propios logros, resultándoles más fácil que a las personas orientadas hacia el resultado el sentirse bien consigo mismas y poner de manifiesto una elevada competencia percibida.

*¿Qué es lo que determina que un joven se oriente por un tipo de meta u otra?*

Los estudios se han centrado en dos aspectos influyentes a la hora de la elección de un tipo de meta u otra:

- 1.- El desarrollo evolutivo de los niños
- 2.- El clima motivacional

## 1. El desarrollo evolutivo de los niños

Un aspecto importante es la precisión de las estimaciones de competencia que realizan los niños. Éstas varían junto a los cambios evolutivos. Con el aumento de la edad, el niño muestra una disminución en los grados de competencia percibida y un aumento en la precisión de estos juicios. La precisión está en función de dos fenómenos:

### a) La capacidad del niño para diferenciar los conceptos de habilidad, esfuerzo y dificultad de la tarea al analizar los resultados de su actuación:

- ✓ Hasta los 9 años aproximadamente, el niño tiene una visión indiscriminada del concepto de habilidad en la que esfuerzo y destreza son considerados iguales para explicar los resultados de una acción, es decir, los niños creen que una persona que se esfuerza y tiene éxito ha mostrado una gran habilidad. De ahí que habrá que tener precaución al decirles a los niños pequeños que no se han esforzado porque creerán que se les dice que no son hábiles.
- ✓ Desde los 9 hasta los 11 años los niños poseen la capacidad para analizar las causas de su actuación, lo cual les permite diferenciar entre esfuerzo y habilidad. Comienzan a comprender que para obtener éxito hay que estar provistos de una gran habilidad. En estas edades hay una tendencia a compararse con los otros deportistas. Se sienten competentes si su habilidad es superior a la de sus compañeros.
- ✓ Hacia los 12 años es cuando se diferencia por completo la habilidad del esfuerzo. Entienden que tanto la habilidad como el esfuerzo son necesarios para lograr el éxito.

### b) Un cambio en las fuentes de información utilizadas por el niño para juzgar sus capacidades para rendir:

- ✓ Los niños más pequeños, hasta los 9 años, prefieren la información y la evaluación de sus padres como criterio para juzgar sus habilidades. Hay una tendencia a la sobrevaloración.
- ✓ Conforme van creciendo, entre los 10 y 14 años, disminuye la preferencia de información de los padres y confían en la evaluación de los compañeros con los que se compara. En estas edades puede ocurrir que los niños y adolescentes se infravaloren, se sobrevaloren o que sus juicios sean más precisos. Esto depende de los sujetos referenciales con los que se comparen, o lo que es lo mismo

con las características en cuanto a edad, habilidad, experiencia, forma física, etc., de los sujetos referenciales que eligen.

- ✓ A partir de los 14 años, los adolescentes se caracterizan por una tendencia a usar múltiples fuentes de criterio para juzgar la competencia. En estas edades es cuando puede surgir el empleo de criterios internos, como el logro de metas, la mejora personal, la velocidad y facilidad para aprender nuevas destrezas y el disfrute de la actividad.

## 2. El clima motivacional

Es la influencia social que ejercen en el niño las personas significativas (padres, amigos, profesores, entrenadores, etc.) y condicionan su orientación hacia una u otra meta.

Así los niños que perciban que las personas significativas de su entorno presentan orientaciones motivacionales al *resultado* tenderán a establecer metas de comparación con los otros. Mientras que los niños y adolescentes que perciben que las personas significativas de su entorno presentan orientaciones motivacionales hacia la *tarea* tenderán a establecer metas de comparación con su propio rendimiento.

Hasta tal punto influye el clima motivacional que investigaciones recientes constatan que las percepciones que provienen por este cauce pueden anular las orientaciones debidas al desarrollo evolutivo.

Por ello, en el contexto del Deporte Escolar, como en cualquier otra actividad donde el desarrollo y la formación integral es el objetivo prioritario, se hace necesario enfatizar las claves de *tarea*, haciendo un llamamiento a entrenadores/educadores e incluso a los padres a que asuman y refuercen la adopción de intentos orientados a la tarea para evaluar el éxito o el fracaso deportivo.

Así mismo, los adultos responsables de programas deportivos infantiles han de tratar de conseguir un clima motivacional que implique a la tarea, asegurándose que predominan criterios para el éxito orientados bajo esta forma.

Con ello conseguiremos un deporte más participativo y solidario, frente al elitista y selectivo ejercido durante mucho tiempo.

Destacará el disfrute y la recreación frente a la competición. Conseguiremos que el deporte forme y construya a la persona más que deformarla o abocarla al fracaso.

# CAPÍTULO III

## CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO EN EDAD ESCOLAR





---

### **III.1. CARACTERÍSTICAS FÍSICO-DEPORTIVAS**

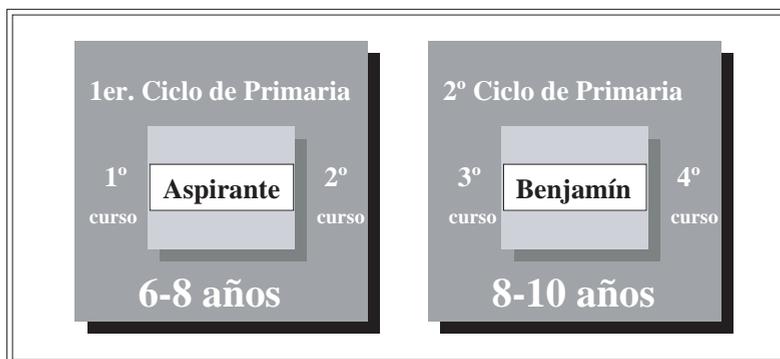
A la hora de planificar los entrenamientos y de encauzar la competición en el fútbol escolar, sea en la categoría que sea, los monitores-entrenadores deben tener unos conocimientos previos sobre el grado de desarrollo y las peculiaridades de los sujetos en las distintas edades, ya que el niño no es ni se comporta como un adulto en miniatura sino que tiene unas características propias en cada edad, tanto a nivel fisiológico como psicológico.

Es por ello que, a continuación, pasemos a describir las características propias del deportista en estas edades desde diferentes perfiles para, posteriormente, poder prescribir una serie de pautas coherentes que permitan al entrenador de estas categorías mejorar el conocimiento de sus jugadores y la planificación de sus entrenamientos y competiciones.

#### **III.1.1. CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE LOS 6 A LOS 10 AÑOS –ASPIRANTES Y BENJAMINES–**



Recordamos las distintas categorías, edades y ciclos educativos del niño de 6 a 10 años que ya fueron recogidas en el capítulo I.3.



**Perfil biológico:**

El crecimiento del niño de los 6 a los 8 años se caracteriza por ser progresivo y estable. El jugador “Aspirante” no sufre cambios bruscos en su desarrollo corporal, lo que se traduce en un período de estabilidad motriz favorecedor de la mejora en la coordinación global y segmentaria.

Aproximadamente a los 8-10 años el niño experimenta un mayor crecimiento en anchura que en altura, lo cual facilita que el “Benjamín” posea formas más proporcionadas, redundando en favor de una mejora en su equilibrio y coordinación.

**Perfil en Condición Física:**

En relación al estado de las Capacidades Físicas Básicas, en las categorías “Aspirante” y “Benjamín” se observa:

**Fuerza:**

El paulatino y progresivo aumento de los niveles de fuerza que se produce en las categorías “Aspirante” y “Benjamín”, se debe sobre todo a las mejoras en la sincronización inter e intra-muscular.

La ejecución de las Habilidades Motrices Básicas como son: diferentes tipos de desplazamientos, saltos, giros, golpesos, etc., desarrollan convenientemente la evolución óptima de la fuerza en estas edades.

En estas categorías no conviene, de ningún modo, realizar un entrenamiento específico para la mejora de la fuerza, ya que la fragilidad de las estructuras óseas, musculares y tendinosas, sobre todo en los puntos de inserción, así lo contraindican.

**Velocidad:**

En la Categoría “Aspirante” gracias a la progresiva maduración del Sistema Nervioso va produciéndose una paulatina mejora en la transmisión del impulso nervioso que se traduce en una moderada mejora en la velocidad de ejecución del movimiento.

Sin embargo, en la Categoría “Benjamín”, debido a la progresión en la maduración de las células nerviosas nos encontramos ante una “fase sensible” para el trabajo de la velocidad dado que el organismo está predispuesto genéticamente a la mejora. Nos estamos refiriendo a la velocidad de reacción, de acción y frecuencial, es decir aquellas cuyo componente nervioso-coordinativo es decisivo. En ningún caso podemos hablar de una mejora significativa de la velocidad en base a ganancia de hipertrofia muscular.

Un entrenamiento adecuado en esta fase sensible redundará en la optimización de los niveles de “velocidad de acción” del jugador en el futuro; no obstante la velocidad de desplazamiento obtendrá una espectacular mejora en el momento en que se produzca un aumento de la sección muscular, lo cual no acontecerá hasta la pubertad.

**Resistencia:**

Durante el paso del niño por las categorías “Aspirante” y “Benjamín”, se produce una suave mejora de esta Capacidad Física Básica, producto no tanto del entrenamiento como del crecimiento y adaptación del niño a los esfuerzos. Estamos haciendo referencia a los niveles de resistencia aeróbica -en presencia de oxígeno- y, en menor medida, de resistencia anaeróbica aláctica -sin acúmulo de ácido láctico-.

Las cargas anaeróbicas lácticas son perniciosas para el niño y no tienen ningún sentido ni en esta edad ni hasta después de la adolescencia. La explicación científica es que el niño no posee capacidad para sintetizar la enzima fosfofructoquinasa e iniciar así la glucólisis anaeróbica que finalice produciendo ácido láctico como fuente acumulable y reversible de energía química.

Cuando el niño de esta edad juega la actividad lúdica se convierte en lo más importante y serio del momento, por lo que se vuelca en el juego empleándose conforme sus posibilidades. Aprovechando esta característica, el entrenador debe dejar que sea el propio niño quien regule inconscientemente la intensidad del desempeño según sus propios deseos, pero siempre atendiendo a posibles muestras de cansancio que le ayuden a marcar las pautas en cuanto a la duración del entrenamiento.

**Flexibilidad:**

Es la única Capacidad Física Básica que disminuye conforme aumenta la edad. En esta regresión la pendiente es poco pronunciada hasta que el niño entra en la adolescencia. En ese momento y debido a los cambios hormonales -proliferación de andrógenos- y al amplio crecimiento de las extremidades, la involución en los niveles de flexibilidad se acelera.

En la edad que nos ocupa la pérdida de flexibilidad en el niño es mínima, por lo que se le suponen valores óptimos en la escala de flexibilidad. Es por ello que no tenga demasiado fundamento la realización de ejercicios de flexibilidad en estas edades, a no ser que se entiendan como una estrategia para crear un hábito higiénico de estiramientos de cara a la prevención de lesiones.

Está demostrado científicamente que el número de lesiones en el deporte se ha reducido notablemente desde que los ejercicios de estiramiento se han incluido en los programas de entrenamiento; existe una clara relación entre el exceso de tono, el aumento muscular y la consiguiente aparición de lesiones. No obstante, en estas edades, debido a la escasa masa muscular del niño y a la estabilidad en su crecimiento, el riesgo de lesión por acortamiento muscular es claramente inferior al que se presupone a partir de la pubertad.

***Perfil de desarrollo motor:***

La organización global del plano motor propia del desarrollo del niño de 6 años va a dar lugar a una motricidad mucho más diversificada, que irá evolucionando durante el tránsito del niño por las categorías "Aspirante" y "Benjamín", con la correspondiente mejora en cuanto a la fluidez, eficacia y economía del movimiento y su positiva repercusión en el aprendizaje de la técnica deportiva. El desarrollo motor del niño de estas categorías se caracteriza por una progresiva:

- **Mejora de las cualidades motrices -equilibrio y coordinación-.**
- **Adquisición de la capacidad de modificar el movimiento en curso sin perder su fluidez.**
- **Capacidad de relajación global y evolución en la relajación segmentaria.**
- **Mejora de la velocidad segmentaria en detrimento de la precisión. Conforme se produce el paso a la categoría Benjamín la eficacia del movimiento es mayor.**

- **Dependencia e independencia funcional de los diversos segmentos corporales -brazos y piernas-, así como de la derecha e izquierda.**

### ***Perfil cognitivo:***

En la categoría “Aspirante” tiene lugar el paso del pensamiento “pre-operacional” a la etapa de las “operaciones lógico-concretas”. El niño alcanza la capacidad de “operar” mentalmente. Se entiende por “operación” a toda acción interiorizada -mental, afectiva o física-, reversible y coordinable con otras operaciones en una estructura de conjunto.

Las operaciones cognitivas que maneja el niño de 6 a 8 años son “concretas” en el sentido que se refieren únicamente a objetos físicos y no a símbolos, ideas abstractas o conceptos enunciados verbalmente. En la categoría “Benjamín” se afianza la capacidad del niño de realizar “operaciones concretas” y conforme transcurre su paso por esta categoría, por maduración, puede aventurarse a trabajar con ideas no concretas; es decir con proposiciones abstractas.

A partir de la categoría “Benjamín” se observa un tránsito en las preferencias del niño. Del Juego simbólico -imitación de objetos, personajes, actitudes, etc.-, propio de etapas anteriores, se progresa hacia los juegos de reglas, predeportivos o deportivos.

El jugador “Aspirante” se caracteriza por tener una visión egocéntrica y subjetiva del entorno y por tanto del propio juego. Al no poseer un pensamiento “lógico-abstracto” el “Aspirante” no obedece indefectiblemente las reglas ni los patrones técnicos o tácticos que el entrenador trata de inculcarle aunque éste pueda creer que sí lo está haciendo; en todo caso el niño al no comprender, imita.

Por su parte el jugador “Benjamín” comienza a entender reglas así como los conceptos técnicos y tácticos, debido a que su mente se adentra ya en el “pensamiento formal-proposicional”. Al respecto tres concreciones se desprenden de lo anterior y que marcarán la pauta para el entrenamiento con “Benjamines”:

#### **A nivel técnico**

como el niño aún no es capaz de configurar en su pensamiento una representación mental de su propio cuerpo en movimiento, aunque sí estática, el entrenador no puede pretender que el niño visualice la ejecución del movimiento técnico, aunque sí una posición.

### **A nivel táctico**

como el niño todavía no posee la capacidad de “descentramiento”, es decir de representar una realidad desde un punto de vista diferente al que se ocupa en el momento, tendrá dificultades en asimilar la interrelación de los jugadores que integran los modelos tácticos.

### **A nivel de reglas de juego**

el niño de 8 a 10 años le otorga una elevada importancia a la observancia de las normas, mostrándose ampliamente sensible a las injusticias que se derivan de su incumplimiento. Como el “Benjamín” se aleja del egocentrismo por su afinidad para con el grupo de iguales, apreciándose además, en esta edad, actitudes claramente cooperativas, es una buena época para reforzar este tipo de actitudes.

## **III.1.2. CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE LOS 10 A LOS 12 AÑOS —ALEVINES—**



Recordamos las distintas categorías, edades y ciclos educativos del niño de 10 a 12 años que ya fueron recogidas en el capítulo 1.3.



### ***Perfil biológico:***

El crecimiento del niño en esta etapa es lento, manifestándose mayormente en anchura que en altura; lo cual le hace estar más proporcionado, ganando en equilibrio, vigor y coordinación -debido a la estabilidad en el reconocimiento de la información proveniente del propio cuerpo-. Esto le confiere a esta categoría grandes posibilidades de cara al trabajo de la técnica deportiva.

No obstante, según se aproxima el niño a la pubertad y coincidiendo con los primeros signos de maduración sexual, el proceso de desarrollo somático se acelera. El jugador inicia el tránsito de una estructura morfológica de niño a otra de adolescente -con disarmonía y un rápido crecimiento de las extremidades-. En estos momentos existe poca estabilidad motriz apareciendo conductas contradictorias en el control de la postura debido a las disonancias producidas por el rápido cambio de sus estructuras músculo-esqueléticas.

### ***Perfil en Condición Física:***

En concreto, éste es el estado de las “Capacidades Físicas Básicas” en la categoría “Alevín”:

#### **Fuerza:**

El moderado incremento en los niveles de fuerza que se experimenta en esta edad se debe a la mejora de la coordinación intra e intermuscular, puesto que hasta la adolescencia no se manifiesta un aumento de fuerza basado en el desarrollo muscular -hipertrofia-.

Es por ello que en la categoría “Alevín” el trabajo de las habilidades y destrezas básicas: correr, saltar, trepar, reptar, lanzar, sea lo recomendado para conseguir una evolución natural en el desarrollo de la fuerza.

En ningún caso conviene, en esta categoría, realizar trabajo específico de fuerza y mucho menos con halteras, pesas o cargas que aumenten la presión intravertebral.

### **Velocidad:**

La maduración funcional de las células nerviosas provoca que entre los 8 y los 12 años nos encontremos ante una fase sensible para el trabajo de la velocidad de reacción y de acción (frecuencial), en base a la mejora de la coordinación neuromuscular. Sin embargo, será en la adolescencia cuando se produzca el mayor incremento en los niveles de velocidad debido a la mejora del factor fuerza derivado de la hipertrofia muscular.

Por ello, en la categoría “Alevín” no es coherente el trabajo de fuerza encaminado a la mejora de la velocidad, sino que buscaremos rapidez de movimientos -velocidad de acción- en las ejecuciones y desplazamientos.

### **Resistencia:**

En los valores de resistencia aeróbica se mantiene la progresión moderada iniciada a partir de los 7-8 años. No obstante, conforme el niño se introduce en el período puberal se produce un estancamiento en la evolución de esta cualidad.

Como no se observan ventajas claras en el entrenamiento específico de resistencia aeróbica en niños de esta edad, no se recomienda un entrenamiento específico de resistencia. Además, como las cargas anaeróbicas lácticas le son peligrosas al “Alevín”, el entrenador tendrá cuidado de no encomendarle esfuerzos a la máxima intensidad que sobrepasen los 7 segundos.

### **Flexibilidad:**

Como hemos visto anteriormente, esta Capacidad Física es la única que involuciona conforme aumenta la edad. No obstante, hasta la pubertad -debido a los cambios hormonales (andrógenos principalmente)-, el deterioro de la flexibilidad es mínimo.

Por ello, en esta etapa, no es tan importante realizar ejercicios de flexibilidad de cara a la mejora de esta cualidad, como por el hecho de que el niño adquiera el hábito preventivo de estiramiento, encaminado a contrarrestar las frecuentes lesiones por sobrecarga derivadas de la actividad física intensa y mantenida, propia de los entrenamientos y competiciones de fútbol.

A pesar de que en esta categoría el riesgo de este tipo de lesiones es mínimo, se verá drásticamente incrementado en un futuro no muy lejano, en el que debido a las exigencias y requerimientos físicos del fútbol el deportista cuenta con una gran masa muscular, sobre todo en el tren inferior.

### ***Perfil de desarrollo motor:***

En esta etapa se completa, por maduración, el proceso de integración del Esquema Corporal, lo cual se traduce en las siguientes adquisiciones del niño en la categoría:

- **Sistema postural consciente.**
- **Posibilidades de relajación global y segmentaria.**
- **Acceso a la dependencia e independencia funcional de brazos y piernas respecto al tronco.**
- **Independencia de la acción de derecha e izquierda.**

Estas adquisiciones otorgan al deportista “Alevín” una motricidad altamente diversificada, muy cercana ya a la propia del adulto, con las consecuencias que se derivan a la hora de la planificación técnica de los contenidos a abordar durante la temporada.

### ***Perfil cognitivo:***

En el niño de 10 a 12 años se observa la declinación del simbolismo -imitación diferida de acciones, objetos, personas- y su motivación se ve encaminada a los juegos de reglas. Esto es debido a que su pensamiento alcanza el status de “formal-proposicional”. Es decir, el niño ya no sólo utiliza datos concretos de la realidad, sino afirmaciones o enunciados (proposiciones) que contienen esos datos. El “Alevín” toma los resultados de estas operaciones concretas, las moldea en forma de proposiciones y luego opera con ellas estableciendo vínculos lógicos.

Además el niño en esta categoría es capaz de estructurar el espacio y el tiempo, por lo que puede cambiar los puntos o ángulos de vista de los objetos y también puede realizar esto con su cuerpo, siendo capaz de interiorizar la representación mental de sí mismo en movimiento.

De cara a planificar entrenamientos y competiciones, las principales conclusiones que se desprenden de las características del niño en esta edad son las siguientes:

**A nivel táctico:**

El “Alevín” ya es capaz de asimilar, analizar y sintetizar los conceptos que el entrenador pueda ofrecerle.

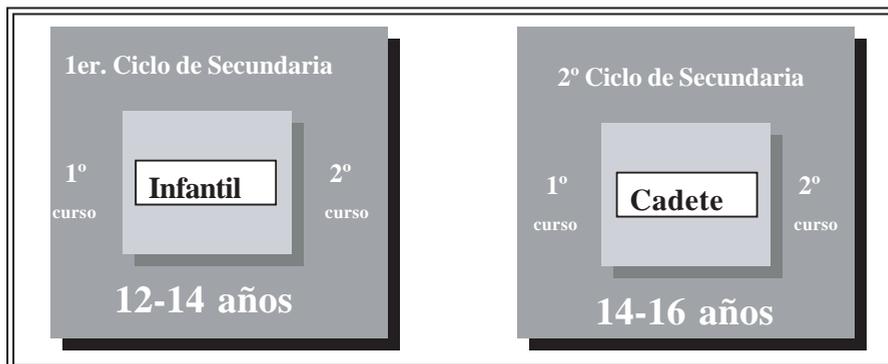
**A nivel técnico:**

El niño ya posee una representación mental de la ejecución del gesto técnico realizado, por lo que el entrenador puede profundizar en la mejora de la interiorización del gesto técnico.

**III.1.3. CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE LOS 12 A LOS 16 AÑOS  
–INFANTILES Y CADETES–**



Recordamos las distintas categorías, edades y ciclos educativos del niño de 12 a 16 años que ya fueron recogidas en el capítulo 1.3.



### ***Perfil biológico:***

La pubertad es el período de desarrollo que comprende las modificaciones de orden anatómico y fisiológico que transforman el organismo infantil en uno adulto. Cuando se estudia la vertiente psicológica que acompaña al desarrollo puberal se emplea el término adolescencia.

Crecimiento y maduración son procesos muy complejos y sumamente delicados en lo que se refiere a la actividad física. Hay que tener en cuenta que no existe una correlación directa entre la edad cronológica y la edad fisiológica; como consecuencia, en las edades que nos ocupan, dentro de un mismo equipo, podemos encontrarnos niños con diferente grado de desarrollo.

Generalizando, la pubertad se inicia a los 11 años en las chicas y a los 13 años en los chicos, existiendo una ruptura en el proceso de estabilidad caracterizado en la etapa anterior que se correspondía con la Educación Primaria.

En estas edades la velocidad en el crecimiento puede llegar a los 12 centímetros por año que desemboca en una importante disarmonía en la percepción del propio cuerpo -el brote de crecimiento comienza por las extremidades y acaba por el tronco-, rompiéndose la tendencia al alza en el control neuromuscular que se había producido durante la niñez. La razón evidente de este cambio biológico, morfológico y funcional es el drástico aumento en la producción de ciertas hormonas sexuales que hasta ese momento se producían en proporciones mínimas.

Este rápido crecimiento de las estructuras esqueléticas se traduce en una etapa de gran fragilidad para las estructuras óseas, musculares y tendinosas. No obstante, el problema del elevado número de lesiones en esta edad no radica en el ejercicio físico en sí, que bien llevado a cabo no tiene que ser per-

judicial, sino más bien en el entorno que rodea al deporte de competición –que toma el deporte del adolescente no como un medio para su desarrollo sino como una forma de proyección y ascenso en la jerarquía deportiva–.

### ***Perfil en Condición Física:***

Hasta estas edades no se manifiestan diferencias significativas entre chicos y chicas pero a partir de la pubertad el hombre muestra un claro predominio en todas las Capacidades Físicas Básicas, salvo en Flexibilidad. Esto es debido a la diferencia cualitativa y cuantitativa en la proliferación de hormonas sexuales, estrógenos y andrógenos, que ambos sexos padecen. Radical importancia al respecto tienen los niveles de testosterona, hormona de elevada capacidad anabolizante, que son de 30 a 40 veces mayores en el hombre que en la mujer.

Las Capacidades Físicas Básicas del jugador “Infantil” y “Cadete” tienen las siguientes características:

#### **Fuerza:**

Como ya hemos mencionado, hasta estas categorías los niveles de fuerza no tienen un gran desarrollo y esto se debe al aumento de la coordinación neuromuscular.

A lo largo de la categoría “Infantil” y sobre todo de la “Cadete”, se manifiesta un marcado progreso en los valores de fuerza, gracias al aumento en la longitud de las palancas articulares y de la sección muscular.

Por esta razón, conviene ya presentar estímulos específicos para el desarrollo de hipertrofia muscular, tanto de las fibras de contracción rápida como de contracción lenta. Las fibras de contracción rápida tienen mayor posibilidad de hipertrofiarse que las de contracción lenta, pero también se atrofian con mayor facilidad. Un entrenamiento de Fuerza Explosiva facilitará la mejora de la hipertrofia de las fibras de contracción rápida, mientras que de Fuerza Resistencia facilitará el desarrollo de las fibras de contracción lenta.

En estas categorías seguimos siendo partidarios de recomendar un entrenamiento con autocargas en base a estos dos argumentos:

- El aumento en el riesgo de traumatismo de los discos intervertebrales y de sobrecarga de la musculatura paravertebral propio de estas edades.
- La dificultad que encuentra el deportista de estas categorías para ejecutar ejercicios de fuerza por parejas o con halteras con el suficiente control de la postura idónea.

**Velocidad:**

Los primeros años de la pubertad se caracterizan por la involución en los niveles de coordinación, debido al rápido y desproporcionado crecimiento corporal. Es por ello, que la capacidad de velocidad de ejecución del movimiento -velocidad gestual o velocidad de acción- experimente un claro retroceso. En estos momentos, la velocidad de ejecución está inversamente relacionada con la eficiencia en el movimiento; factor que el entrenador ha de tener muy en cuenta a la hora de abordar el entrenamiento de factores técnicos.

Por otro lado y en relación a la velocidad de desplazamiento, a pesar de que el componente frecuencial se encuentre mermado, se produce una progresiva mejora de sus valores producto de la hipertrofia muscular que facilita la amplitud de zancada.

Coincidiendo con el final de la pubertad y una vez que el cuerpo se torna proporcionado, se recupera la capacidad de control neuromuscular del movimiento. Este hecho, unido a la acelerada ganancia en los niveles de fuerza, producto del crecimiento de las palancas óseas y del desarrollo muscular, permite que la velocidad en todas sus manifestaciones mejore significativamente.

**Resistencia:**

En los prolegómenos de la pubertad se produce un estancamiento relativo de los niveles de resistencia aeróbica. Posteriormente, una vez superado este pequeño declive que abarca los primeros años puberales, se producirá, por maduración, un incremento moderado del consumo de oxígeno y del volumen respiratorio del joven deportista.

En cuanto a la resistencia anaeróbica láctica, a lo largo de la pubertad el adolescente irá adquiriendo progresivamente la capacidad de obtener energía de la glucólisis anaeróbica y de resistir paulatinamente el acúmulo de ácido láctico. No obstante, este proceso no se culminará hasta la plena maduración orgánica de los sistemas energéticos que acontece al final de la pubertad; por lo que no se realizará trabajo anaeróbico láctico con niños hasta los 16 ó 17 años -todo depende de la edad fisiológica, no cronológica, del jugador-.

Un trabajo predominantemente anaeróbico en edades tempranas produce un cuadro patológico basado en la hipertrofia de las paredes cardíacas; mientras que un trabajo predominantemente aeróbico conlleva un aumento de las cavidades cardíacas. Nuestro objetivo es conseguir un desarrollo proporcional hipertrofia/capacidad, combinando convenientemente esfuerzos aeróbicos con anaeróbicos.

Como norma útil para realizar esta combinación diremos que:

**Los esfuerzos anaeróbicos máximos no tendrán una duración superior a los 10 segundos.**

**Entre esfuerzos anaeróbicos existirá el suficiente tiempo de recuperación aeróbica -mayor de 2 minutos-, para evitar el acúmulo de ácido láctico.**

### **Flexibilidad:**

Como ya hemos mencionado a lo largo del presente trabajo, hasta la pubertad el deterioro en los valores de flexibilidad es mínimo. Es a partir de este momento y en relación directa con la ganancia de masa muscular cuando los valores de flexibilidad disminuyen drásticamente en las personas que no trabajan esta cualidad.

Así mismo, el gran aumento de sección muscular por hipertrofia, propio de estas edades, favorece el aumento de tono muscular, principalmente en el tren inferior, que se traduce en un gran riesgo de lesiones por sobrecarga.



Es por ello que en estas edades sea *necesaria la inclusión de ejercicios de estiramiento*, por tres razones fundamentales:

- ❑ Preservación de los valores de movilidad articular en niños para contrarrestar los estragos de una vida fundamentalmente sedentaria.
- ❑ Contribución para el desarrollo de actitudes posturales correctas, a través de la equilibración tónica de los grandes grupos musculares.
- ❑ Disminución del riesgo de lesiones:
  - Por elongamiento -roturas de fibras musculares, principalmente- al ganarse amplitud en el movimiento.
  - Por sobrecarga -contracturas musculares, principalmente- al devolver la longitud adecuada, perdida por el exceso de tono, a la musculatura.

Se recomiendan estiramientos mantenidos, estando contraindicados científicamente rebotes y lanzamientos.

### ***Perfil de desarrollo motor:***

Al ser una época de cambios bruscos corporales, el adolescente posee poca estabilidad motriz, lo cual se traduce en movimientos poco integrados y coordinados por deficiencias en el ajuste motor y de control de los diferentes segmentos.

El tono muscular sufre variaciones, caracterizándose esta edad por un gran desgaste tónico superfluo, o lo que es lo mismo, por la falta de ergonomía en los movimientos.

La actitud postural del infante también se ve modificada a lo largo de la pubertad debido a la suma de los factores citados: los rápidos cambios corporales, la variación en el tono muscular y la distorsión de la imagen mental del propio cuerpo.

Así pues, en esta época del desarrollo:

- **Es frecuente que se produzcan dificultades en el aprendizaje de nuevos gestos técnicos.**
- **Puede observarse una manifiesta involución en la eficacia de la ejecución de patrones técnicos del juego dominados en etapas anteriores.**

Esta incompetencia motriz pasajera es algo totalmente coherente en la pubertad, por lo que el entrenador ha de mostrar ante las dificultades coordinativas del niño una clara actitud motivadora.

***Perfil cognitivo:***

En la pubertad se culmina progresivamente la maduración de las estructuras neuronales lo que permite que el pensamiento del niño se equipare cualitativamente al del adulto. A partir de la pubertad el joven ejerce ya dominio sobre el pensamiento abstracto-lógico-proposicional, lo cual nos permite deducir que:

**A nivel técnico**

El adolescente ya posee una buena representación mental de la imagen del propio cuerpo en movimiento -imitación internalizada-, lo que posibilita la interiorización del gesto técnico; es decir el aprendizaje inteligente del movimiento.

**A nivel táctico**

El deportista está plenamente capacitado para entender cualquier "sistema de juego".

**III.2. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y SOCIALES**

Si nuestro objetivo es el desarrollo integral de los niños entonces la actividad deportiva la hemos de entender como un medio educativo. Es decir, el deporte ha de considerarse como un contexto que favorezca la adaptación del niño al ambiente social donde se va a desenvolver. Por lo tanto, debemos comprender qué es la socialización y cuáles son los elementos que están presentes en el proceso de socialización.

La socialización es un proceso por el cual los individuos aprenden destrezas, normas, actitudes, valores y costumbres para el desempeño de funciones.

En el deporte los encargados de transmitir esta cultura son los agentes sociales (padres, club, escuela, entrenadores, profesores, amigos, árbitros, organizadores, federaciones y medios de comunicación). Por tanto, los agentes sociales que están presentes en el contexto social son los responsables, en su mayor parte, de potenciar el desarrollo equilibrado de los niños en edad escolar.

El grado de influencia que estas personas significativas o los agentes sociales ejercen en los niños va a depender, en su mayor medida, de la edad de éstos. Pero por otra parte, el impacto que la práctica deportiva pueda

tener en el proceso de socialización, depende de la orientación motivacional que valoren y transmitan estas personas significativas.

Uno de los agentes con mayor influencia es la figura del entrenador. A esta persona clave se le dedicará un apartado exclusivo con el fin de ofrecerle algunas pautas para su conducta.

### III.2.1. DESARROLLO PSICO-SOCIAL DEL NIÑO DE LOS 6 A LOS 12 AÑOS –ASPIRANTES, BENJAMINES Y ALEVINES–



Las relaciones del niño con los demás, en primer lugar su familia y posteriormente los compañeros, le van a ir proporcionando una serie de descubrimientos. Aquí quisieramos destacar el descubrimiento de sí mismo y cómo influyen los diferentes agentes sociales en el desarrollo del autoconcepto (características que utilizamos para describirnos a nosotros mismos).

Durante este período, el conocimiento de sí mismo se potencia más en el niño. Este conocimiento se debe a la constante evaluación de los padres, entrenadores y compañeros. Los juicios que las personas significativas realizan sobre las características y los comportamientos que presenta el niño repercuten en él a la hora de valorarse como hábil o poco hábil en los aspectos como correr, estudiar, jugar, etc.

En el club deportivo donde realiza la actividad, al igual que ocurre en la escuela, el niño es sólo uno más entre otros niños similares, por lo que va a comparar las características y habilidades que considera que posee en relación a las que poseen los demás. Esta comparación junto con las evaluaciones de sus padres, entrenadores y compañeros construyen la visión que va a tener de sí mismo. El niño es muy susceptible a esta información que le transmite el entorno social porque carece de la capacidad de introspección.

Dentro del entorno social podemos distinguir dos fuentes de gran influencia en el niño: la familia y los compañeros.

### **III.2.1.1. Influencia de la familia**

La familia es el primer contexto social donde el niño realiza los aprendizajes básicos que serán necesarios para desenvolverse en la sociedad (conocimiento de normas, valores, roles, lenguaje, creencias, relaciones afectivas, etc.). Esto lo va a aprender a través de la imitación, identificación y observación. La familia a través de las exigencias que demanda en el niño y las consecuencias, premios o castigos, que le va a otorgar por su comportamiento, va a afectar a la imagen y a la autoestima que va a tener de sí mismo. El predominio de los distintos estilos educativos va a tener una gran influencia en el desarrollo del niño:

#### **Estilo Autoritario:**

**Se caracteriza por un excesivo control sobre los niños. No potencian la afirmación (no deja manifestarse a los hijos como son). Los niños pueden mostrar comportamientos agresivos.**

#### **Estilo Permisivo:**

**Se caracteriza porque existe la comunicación y existe afecto en la relación, pero no se le exige al niño, no se le controla, no se le dan responsabilidades. Los niños tienden a ser impulsivos, no asumen responsabilidades, son inmaduros, tienen bajos niveles de autoestima.**

#### **Estilo Democrático:**

**Existe un equilibrio entre los factores de control, de comunicación, exigencias de responsabilidad y afecto en las relaciones. Los hijos suelen ser activos, independientes, sociables.**

Respecto al deporte, los padres tienen una gran influencia en la participación deportiva de sus hijos sobre todo es decisiva hasta los 8-9 años, edad en la que el niño pasa más tiempo con la familia y aún no ha establecido esa

red de relaciones sociales con sus compañeros confiando en la evaluación de los adultos a la hora de juzgar su competencia.

Después de todo esto, nos preguntamos:

- ◆ ¿Qué es lo que pretende un padre o una madre si está dando constantemente instrucciones técnicas y/o tácticas a su hijo?, ¿qué disfrute jugando? o ¿qué gane el partido? y, si esas instrucciones son contrarias a las órdenes del entrenador, ¿no incrementarán la ansiedad en el niño al verse obligado a elegir entre una u otra instrucción?
- ◆ ¿Reconocen los padres el valor educativo del deporte si nunca asisten a las competiciones en las que participa su hijo? ¿Favorece la comunicación entre los padres y el hijo la no presencia de aquéllos en los entrenamientos?
- ◆ ¿Qué es lo que transmite un padre o una madre a su hijo si cuando asiste a las competiciones discute con el entrenador, insulta al árbitro o riñe a su hijo cuando comete fallos? ¿No es el padre o la madre un modelo a seguir?

Tanto los padres como los entrenadores, deberían minimizar la importancia de ganar como medida de autovaloración y enfatizar el mérito de esforzarse en lograr objetivos realistas para los niños, (Boixadós, M.; Valiente, L.; Torregosa, M. y Cruz, J., 1998). Es imprescindible que las vías de comunicación entre padres y entrenador estén abiertas para tener claro cuáles son los objetivos que consideramos primordiales desde un punto de vista formativo.

Debemos tener en cuenta que lo que signifique para los padres el triunfo o la diversión-formación, el respeto por las reglas o la victoria a cualquier precio, condicionará la manera de entender y vivir el deporte en su hijo.

### **III.2.1.2. Influencia de los compañeros**

El otro contexto social que influye de forma decisiva en el desarrollo social del niño es el grupo de compañeros. Si las relaciones con sus compañeros son buenas, éstas contribuyen a crear un autoconcepto positivo, pero si son negativas (el niño es rechazado por los demás compañeros) esto le creará problemas tanto en el autoconcepto como en la relación con los otros (hostilidad, hermetismo, etc.).

En la relación con los compañeros podemos distinguir dos períodos:

*De 6-8 años:*

Aunque todavía puedan manifestarse conductas socialmente inestables (tan pronto ríe como llora, tan pronto es razonable como no), el niño de 6

a 8 años comienza un control en las conductas que facilitan las relaciones con los demás, disminuyen los lloros, las rabietas, disimula sus miedos y envidias, etc.

Los niños tienden espontáneamente a agruparse y expresar el deseo de jugar o trabajar con otros.

Los otros constituyen una oportunidad para su autoafirmación. Los compañeros sirven como modelos de imitación y criterios para su autovaloración por comparación.

El mundo de los adultos resulta cerrado para él y se refugia en sus iguales donde no se considera inferior.

Los grupos a estas edades son inestables, se proponen objetivos inmediatos a conseguir y una vez conseguidos se disgregan. La preferencia por un grupo u otro esta en función de los juegos o actividades que interesen al niño.

Los amigos a estas edades son los compañeros de mesa, vecinos y los hijos de los amigos de sus padres ya que no tienen capacidad para elegirlos en función de sus afinidades y preferencias.

#### *De 9-12 años:*

Los padres, para los muchachos a estas edades, dejan de ser considerados como “sabios”. La influencia de los padres comienza a decrecer dejando paso a la influencia de los compañeros. Esto facilita la aparición de la pandilla infantil, que es el fenómeno social más importante en esta etapa.

La función de la pandilla es la satisfacción de ciertas necesidades del niño: liberarse del adulto y del estado de inferioridad respecto a él y también afirmarse y sentirse mayor.

Las pandillas son grupos reducidos estables que pueden formarse fuera del colegio, en el barrio, etc.; son homogéneos y espontáneos dado que se forman teniendo en cuenta las afinidades personales de los componentes y sus características (edad, sexo, etc.). Los amigos no son impuestos por los mayores o las circunstancias como en la etapa anterior que respondían a razones de vecindad o amistad familiar.

Cuando se está constituyendo la pandilla se realiza una especie de selección entre los miembros. Esta selección es la que facilita la aparición de niños populares, rechazados, ignorados y problemáticos. Por tanto, la experiencia de la pandilla es muy necesaria para el muchacho como ensayo de entrada en la vida de la comunidad. La vivencia de esta experiencia (como positiva o negativa) probabilizará una mejor o peor adaptación al mundo de la adolescencia.

Aunque la pandilla es un grupo permanente no suele tener la duración de las amistades hechas más tarde porque las transformaciones que sufre el adolescente rompe con las afinidades que se tenían en la infancia.

### III.2.2. DESARROLLO PSICO-SOCIAL DEL NIÑO DE LOS 12 A LOS 16 AÑOS –INFANTILES Y CADETES–



La adolescencia es una etapa puente entre la infancia y la edad adulta. En un sentido amplio, la adolescencia comienza con la aparición de la pubertad y termina con la consecución del estado adulto. No se define solo por la madurez sexual sino que se amplía por englobar otros factores, como son los factores emocionales, mentales y sociales. Por esto, si el comienzo de la adolescencia puede definirse por términos fisiológicos, su duración y terminación debe fijarse en términos psicológicos y sociales.

Los cambios que ocurren en esta edad de la adolescencia en los chicos se inician hacia los 13 años y terminan en los 16-18 años, en las chicas comienza hacia los 11 años y acaban sobre los 14-16 años.

La adolescencia es más o menos larga, más o menos complicada y con características distintas según en la sociedad en que el adolescente se desenvuelve.

En nuestra cultura, la adolescencia es una de las etapas de la vida en que más atento se está al propio cuerpo, a sus características y desarrollos, a sus semejanzas y diferencias respecto al cuerpo de los demás y, como consecuencia, un aspecto destacable en esta etapa es el impacto psicológico que puede provocar el madurar precoz o tardíamente.

En la adolescencia el cuerpo tiene tal importancia que cualquier defecto corporal puede ser fuente de malestar. Hay autores que mantienen que una de las razones por las que el adolescente hace deporte puede estar motivado por el deseo de moldear su cuerpo según los modelos que presenta la sociedad a la que pertenece.

Además este impacto será más o menos complicado dependiendo de otras variables, como el sentimiento de confianza de sí mismo, los sentimientos hacia sí mismo, la relación con los padres, hermanos y compañeros, que se ha ido forjando en etapas anteriores.

Si bien la pubertad es un fenómeno universal, como hecho biológico que es, la adolescencia no lo es necesariamente ya que se contempla como un hecho psicosociológico, a pesar de ello parece ser que en la mayoría de nuestros adolescentes surgen una serie de matices que son los que definen o distinguen esta etapa. Entre ellas podemos destacar:

- La conducta se caracteriza por una labilidad con una alternancia en sus formas y así puede ser entusiasta o apático, comunicativo o impenetrable, audaz o tímido. Además, esta inestabilidad provoca una discriminación del rendimiento haciéndose patente tanto en la familia como en el colegio.
- En el trato social se da una inclinación a las formas negativas y extremas, como el mal genio, oposición, agresividad; pero también está presente la necesidad de afecto y afiliación que busca en los demás.
- En esta edad son muy dados a la fantasía y a la búsqueda de emociones intensas.
- El impulso sexual alcanza su máxima intensidad, lo que posibilita la búsqueda de relaciones con el sexo opuesto.
- En el niño se opera un cambio caracterizado por la introversión con el consiguiente descubrimiento de sí mismo. Hay una tendencia a reflexionar sobre sí mismo dando como resultado una autocrítica de sus comportamientos, pensamientos y sentimientos.
- Hay una necesidad de afirmar y valorar su personalidad. El sentimiento de insuficiencia hace que sea rebelde (protesta si alguien se entromete en sus asuntos) pero a la vez necesita de la alabanza y aprobación de los adultos y de los compañeros.

- El grado de influencia de los distintos agentes sociales va a variar con respecto a la etapa anterior:

### **III.2.2.1. Influencia de la familia**

Cuando un niño entra en la adolescencia el predominio de la familia comienza a ser menor, ya que las interacciones sociales se expanden notablemente. El grupo de iguales se convierte en un marco de referencia decisivo, especialmente los compañeros del mismo sexo.

De todas formas, el adolescente a lo largo de toda esta etapa continúa con una enorme demanda de afecto y cariño, por parte de los padres, aunque se muestre huidizo y arisco, ante las manifestaciones de interés y cariño de sus padres.

Pero el grado de influencia de los padres dependerá mucho de las relaciones afectivas que han mantenido en las etapas anteriores. Por ejemplo, el estilo educativo (democrático, autoritario o permisivo) que haya predominado en las relaciones padres-hijos probabilizará un rechazo o acercamiento de los hijos hacia sus padres. Por tanto, esa idea de que los padres dejan de influir en sus hijos en esta etapa no es del todo cierta.

### **III.2.2.2. Influencia de los compañeros**

Los lazos afectivos con los compañeros son cada vez más estrechos. Primero es la pandilla del mismo sexo, más tarde se agrupan las pandillas de distinto sexo y en la fase final se consolidan las relaciones de pareja.

El estudio de Escartí, C. y García, A. (1994), resalta la influencia que los iguales tienen sobre los adolescentes y, en concreto, sobre la motivación en la práctica deportiva:

- A esta edad el adolescente pasa más tiempo con los iguales compartiendo su intimidad y tiempo de ocio que con otro grupo de personas. Los adolescentes que no se relacionan con grupos de iguales experimentan sentimientos de soledad y aislamiento.
- El grupo de iguales tiene una estructura más uniforme que la familia, ya que es un grupo voluntario. Un sujeto puede pertenecer a uno o más grupos al mismo tiempo y su pertenencia al grupo está en función del interés que tenga para el adolescente.
- El grupo de iguales refuerza en el adolescente actitudes preexistentes (en la adolescencia el sujeto reafirma sus valores e intereses) más que inducirle a nuevas formas de conducta y escoge aquel grupo con el que se siente más identificado.

- Los adolescentes que practican deporte suelen tender a escoger amigos que también son deportistas porque son aquellos con los que el sujeto se siente próximo y semejante en cuanto a edad, intereses y estatus.
- El entorno deportivo satisface las necesidades afectivas y de relación muy presentes en esta etapa, al mismo tiempo que le facilita un reconocimiento social.

# CAPÍTULO IV

## ORIENTACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO EN EDAD ESCOLAR





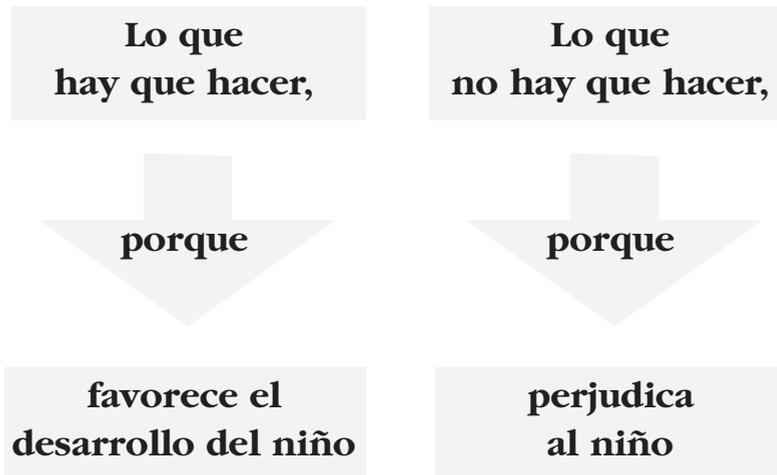
---

#### IV.1. PAUTAS FÍSICO-DEPORTIVAS

Una vez conocidas tanto las características físico-deportivas como las psicológicas y sociales del niño, nos es fácil extraer una serie de pautas de actuación físico-deportivas coherentes con su grado de desarrollo.

Estas pautas están formuladas de manera breve y concisa, a modo de líneas maestras, con el fin de recalcar las recomendaciones claves en el entrenamiento del niño en las diferentes categorías deportivas.

Así pues, las siguientes pautas reflejan:



Es conveniente hacer una lectura longitudinal -de "Aspirantes" a "Cadetes"- de las pautas de actuación recomendadas, para poder percibir la variación de las líneas de actuación del entrenador conforme el escolar progresa en edad.

#### IV.1.1. PAUTAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL NIÑO DE LOS 6 A LOS 10 AÑOS –ASPIRANTES Y BENJAMINES–

- ✍ Emplear gran variedad de juegos, no sólo deportivos o predeportivos, en los que se requiera la utilización coordinada de brazos y piernas.
- ✍ Utilizar muchos balones que otorguen gran cantidad y variedad de estímulos. Es recomendable tener un balón por niño para aprovechar su visión egocéntrica y subjetiva del juego.
- ✍ Eliminar los tiempos de espera (las llamadas colas) que reducen la relación:  $n^{\circ}$  de estímulos / tiempo de entrenamiento.
- ✍ Trabajar la técnica deportiva en base a juegos simplificados de fútbol -1x1, 2x2, 3x3-, que propocionan gran cantidad de estímulos y situaciones propicias. No abundar en ejercicios analíticos, los cuales se emplearán para corregir defectos técnicos.
- ✍ Proponer juegos con porterías muy grandes y terrenos no muy reducidos que no limiten las escasas posibilidades técnicas del niño.
- ✍ No abrumar al niño con explicaciones teóricas. Enseñar con modelo repitiendo las demostraciones las veces que sea conveniente.
- ✍ Aportar unas normas tácticas muy básicas que no coharten la libertad de movimientos del niño y lo predisponga a la ayuda de sus compañeros.
- ✍ Trabajar el componente coordinativo de la Fuerza y la Velocidad, a través de las habilidades motrices básicas propias del juego: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, conducciones y recepciones. No realizar un entrenamiento específico de Fuerza y Velocidad.
- ✍ Dejar que sea el propio niño quien regule, inconscientemente, la intensidad de su desempeño en el juego. No realizar un entrenamiento específico de Resistencia.
- ✍ Crear un hábito higiénico de estiramientos de cara a la prevención de lesiones en categorías superiores.
- ✍ Favorecer la práctica conjunta de chicos y chicas, ya que no existen diferencias manifiestas en su rendimiento físico.

#### IV.1.2. PAUTAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL NIÑO DE LOS 10 A LOS 12 AÑOS –ALEVINES–

- ✎ Emplear gran variedad de juegos predeportivos en los que se maneje el balón tanto con brazos como con piernas.
- ✎ Trabajar la técnica deportiva en base a situaciones reales de juego. Para corregir defectos técnicos es necesario perseguir la interiorización del gesto a través de la repetición de ejercicios estereotipados.
- ✎ Acomodar la superficie del terreno de juego y el número de jugadores a las posibilidades técnicas del niño. Por norma, reducir la superficie del campo en relación al número de jugadores aumenta la dificultad técnica del juego.
- ✎ Ir de la táctica individual a la colectiva -1x1, 2x1, 2x2, etc-. Comenzar remarcando lo obvio y lo evidente, no dando nada por sabido; asentar de una manera lógica y significativa los nuevos aprendizajes sobre los ya adquiridos.
- ✎ Trabajar el componente coordinativo de la Fuerza y la Velocidad a través de las habilidades motrices predeportivas o deportivas. No realizar un entrenamiento específico de Fuerza y Velocidad.
- ✎ Dejar que sea el propio niño quien regule, inconscientemente, la intensidad de su desempeño en la práctica físico-deportiva. No realizar un entrenamiento específico de Resistencia.
- ✎ Ante el consecuente incremento en el riesgo de lesiones que acontece a partir de la pubertad, inculcar la conveniencia de realizar estiramientos antes y después de la práctica físico-deportiva.
- ✎ Favorecer la práctica conjunta de chicos y chicas, ya que no existen diferencias significativas en su rendimiento físico.

#### IV.1.3. PAUTAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL NIÑO DE LOS 12 A LOS 16 AÑOS –INFANTILES Y CADETES–

- ✎ Planificar los entrenamientos en base a la edad fisiológica, no cronológica, de los jugadores. Tener en cuenta que dentro de un mismo equipo podemos encontrarnos niños con diferente grado de desarrollo.
- ✎ Ante las comprensibles dificultades que supone el brote de crecimiento puberal para la ejecución de patrones técnicos, promover la interiorización inteligente del gesto deportivo y no la velocidad en su ejecución. Como norma, la velocidad de ejecución está inversamente relacionada con la eficiencia en el movimiento.
- ✎ Evaluar inicialmente los conocimientos tácticos del jugador y poner solución a sus deficiencias. Centrarse en los aspectos tácticos que contribuyan a la construcción del juego y no a su destrucción.
- ✎ Presentar estímulos específicos para el desarrollo de la fuerza en base a la hipertrofia muscular, mediante un entrenamiento con autocargas.
- ✎ Desarrollar la velocidad de desplazamiento a partir de la mejora en la amplitud de zancada.
- ✎ Combinar convenientemente esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos. Los esfuerzos máximos no tendrán una duración superior a los diez segundos e irán acompañados del suficiente tiempo de recuperación aeróbica para evitar el acúmulo de ácido láctico.
- ✎ Antes y después de la práctica de actividad físico-deportiva, realizar estiramientos mantenidos bajo la premisa: “que moleste, pero no duela”. Evitar estiramientos con rebotes y lanzamientos violentos.

## IV.2. PAUTAS CONDUCTUALES PARA EL ENTRENADOR



La figura del entrenador es clave en el deporte escolar. La manera en que un entrenador organice las sesiones de entrenamiento, los criterios que utilice para agrupar a los deportistas, el estilo de liderazgo que emplee (autoritario-participativo), los parámetros que utilice para evaluar el éxito (resultado versus esfuerzo y mejora), el trato que dispense a los niños, el empleo de recompensas, etc., influirá de forma decisiva en la motivación de los jóvenes deportistas.

Como comentan Boixadós y otros (1998), a medida que los niños crecen, la influencia de los padres en las actividades deportivas se comparte con otros adultos significativos como sus educadores y entrenadores. La tarea de los entrenadores es diseñar un ambiente tanto de entrenamiento como de competición, en el que el aprendizaje, la mejora de la ejecución y el desarrollo del niño sean constantes que prevalezcan sobre los resultados. Los niños necesitan ser evaluados por su mejora y esfuerzo y no sólo por su ejecución en comparación con los otros deportistas.

En el capítulo dos, se afirmaba que si los niños perciben que las personas significativas, en este caso el entrenador, valoran las metas orientadas a la tarea, el niño tenderá a establecer metas de este tipo. Sin embargo, si el entrenador valora las metas de resultado el niño establecerá metas de comparación con los otros.

*Pero, ¿qué es lo que posibilita a un niño diferenciar entre un clima motivacional orientado a la tarea o hacia el resultado? ¿En qué se basa el niño para discriminar lo que para el entrenador es prioritario?*

Balaguer, I.; Guivernau, M.; Duda, J.L. y Crespo, M. (1998), afirman que los deportistas sienten que el entrenador valora más el resultado que el esfuerzo cuando en su comportamiento predomina:

- El castigo en el momento que los jugadores cometen errores.
- Ofrece más atención, información y premios a los deportistas de mayor talento.
- La comparación social y la competición entre los deportistas del mismo grupo.

En cambio, los jugadores perciben un ambiente orientado a la mejora y el esfuerzo cuando el entrenador:

- Refuerza el esfuerzo y el trabajo mejor que uno puede hacer, así como el desarrollo de las habilidades y de la mejora personal.
- Transmite la contribución que cada jugador realiza para el equipo (destaca que cada componente del equipo tiene un papel importante en el grupo).
- Valora la colaboración entre los deportistas y desea que entre ellos se ayuden en el aprendizaje y mejora de las habilidades.

La planificación de los entrenamientos y las relaciones que mantenga el entrenador con sus alumnos influirá de forma decisiva en el desarrollo y motivación de los jóvenes deportistas. Por tanto, si nuestra finalidad es la formación, la máxima preocupación del entrenador no ha de ser los resultados, sino el mantener un enfoque positivo del deporte.

En líneas generales, el enfoque positivo en el contexto con deportistas en edad escolar se puede sintetizar en un decálogo de directrices para que los entrenadores mejoren el desarrollo de destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión de sus jugadores, como Cruz, J. (1997) y Weinberg, R.S. y Gould (1996), muestran en un lenguaje directo:

## **Céntrate en la enseñanza y en la práctica de destrezas**

Cualquier enfoque positivo del entrenamiento resultaría poco útil si los jugadores no mejoran su condición física o su técnica. Por tanto, en los entrenamientos proporciona una amplia variedad de experiencias, asegúrate de que sean divertidas y que participen todos los jugadores.

## **Cambia frecuentemente las actividades**

Realiza progresiones secuenciales para que los niños obtengan éxito en la realización de sus actividades. Adapta la actividad al niño y no el niño a la actividad, pues es la mejor manera de asegurar su aprendizaje.

## **Establece expectativas realistas para cada niño**

En función de su edad y su repertorio previo (así será más fácil ofrecer elogios sinceros) establece expectativas. Procura traducir dichas expectativas en objetivos concretos para cada jugador. Comunica periódicamente estos objetivos a los padres, especialmente con los niños menores de 9 años.

## **Conviértete en un excelente ejecutor de demostraciones y da instrucciones cortas y simples**

Repite las demostraciones desde múltiples ángulos. Adapta tu lenguaje al nivel de comprensión del niño. De esta manera, rentabilizarás al máximo el tiempo de entrenamiento y de juego.

## **“Caza” a los niños haciendo cosas correctamente y recompensa no sólo los resultados, sino también la ejecución técnica correcta**

Recompensa los logros de tus jugadores, independientemente del resultado. Felicita y anima frecuentemente a tus jugadores. Las recompensas deben darse de una manera sincera para que sean efectivas.

## **Recompensa el esfuerzo además del resultado**

Sé positivo cuando las cosas van mal, si los jóvenes se esfuerzan al máximo. A quien da el 100% no se le puede pedir más. Así pues, los esfuerzos de los jóvenes se deben reforzar tanto o más que los resultados.

### **Utiliza un enfoque positivo para corregir los errores**

Cuando un jugador comete un error, primero recuérdale algo que haya hecho bien. En segundo lugar, dale la información necesaria para corregir el error y termina con una consideración de ánimo para que vuelva a intentar, sin miedo, la misma jugada. Los errores forman parte del proceso de aprendizaje, por lo tanto crea un entorno que reduzca el miedo a intentar cosas más desafiantes.

### **Reduce los miedos de los niños al ejecutar nuevas tareas motrices**

Muestra cómo te has preocupado por su seguridad y reducirás sus miedos a lesionarse.

### **Modifica las reglas para aumentar la acción y la participación de los jugadores**

Cambia las reglas -por ejemplo, en fútbol indica a los árbitros que sólo piten las faltas más graves- para que el juego no esté tantas veces interrumpido y aumente el tiempo de juego y el marcador.

### **Sé entusiasta**

¡Es contagioso! Escucha, sonríe, interactúa con los jugadores, puesto que estos responden adecuadamente a un entorno positivo. Identifica los momentos educativos y sé un modelo a imitar.

## **IV.3. PAUTAS METODOLÓGICAS EN EL PROGRAMA DEPORTIVO ESCOLAR**

**Los Métodos de Enseñanza son los caminos por los que el educador conduce al educando para alcanzar los objetivos predeterminados en el proceso de enseñanza-aprendizaje**

En el marco del Deporte Escolar propugnamos una Metodología de Enseñanza Sintética, donde exista una estrecha relación entre la práctica deportiva y la actividad cognoscitiva del niño. Es decir, abogamos por el aprendizaje en base a situaciones reales de juego -juegos de posesión, jugadas combinadas, etc.-, donde se encuentren presentes, integradamente y no

por separado, todos los aspectos del fútbol: técnica, táctica, preparación física y psicológica.

En el caso de que existan deficiencias en un aspecto concreto del aprendizaje, es conveniente utilizar Métodos de Enseñanza Analíticos; en los que se trabajen aisladamente las diferentes partes del ejercicio. Una vez dominado el aprendizaje de las diferentes partes que constituyen el problema, abogamos por retomar los Métodos de Enseñanza Sintéticos.

En resumen, somos partidarios de una Metodología de Enseñanza Mixta:

### **Método de Enseñanza Mixto: Sintético-Analítico-Sintético**

Los Estilos de Enseñanza delimitan la interacción educando-educador en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los Estilos de Enseñanza tradicionales se caracterizan por el mando directo y la reproducción de modelos técnico-tácticos -basados en ejercicios estereotipados y analíticos que ofrecen escasa transferencia con las situaciones reales de juego-. Modelos, no olvidemos, enfocados al rendimiento deportivo, con lo que se trata al niño como un adulto en miniatura, enseñándole no a actuar reflexivamente sino a obedecer con premura y celeridad.

Los errores que normalmente se cometen en el terreno de juego no se deben únicamente a deficiencias técnicas o tácticas, sino que a menudo basan su origen en una deficiencia en la “toma de decisiones”.

Como el resto de los contenidos tratados en el presente trabajo, la “toma de decisiones” evoluciona de una categoría a otra, de manera que paulatinamente:

- **Disminuye el tiempo que tiene el futbolista para adoptar una solución**
- **Aumenta el número de posibles respuestas**
- **Aumenta la oposición del contrario**

El objetivo del entrenador, en esta faceta del entrenamiento, es conseguir que el niño o el grupo reduzca el tiempo necesario para tomar la mejor decisión de entre todas las posibles respuestas. Está demostrado científicamente que:

- Aquello que el niño aprende por sí mismo, por descubrimiento, se consolida con mayor eficacia.
- Este descubrimiento “propio” asegura la aplicación del aprendizaje en situaciones similares.

Es por ello que se recomienda trabajar en edad escolar con estilos de enseñanza que inciten al niño a tomar sus propias decisiones; implicándolo activamente en los aprendizajes y por tanto, favoreciendo el proceso de una educación emancipadora.

Estos Estilos de Enseñanza son:

- **El descubrimiento guiado:**  
en el cual el entrenador guía las respuestas que van elaborando los alumnos.
- **La resolución de problemas:**  
en el cual el entrenador presenta el problema y el alumno debe encontrar por sí mismo la respuesta.

Lógicamente la puesta en acción de estos Estilos de Enseñanza debe realizarse de una forma progresiva, para lograr una óptima aclimatación, del entrenador y los jugadores, a esta nueva forma de aprender y de enseñar.

# CAPÍTULO V

## A MODO DE REFLEXIÓN





---

A lo largo del presente trabajo hemos intentado recalcar la importancia de la actuación reflexiva del entrenador; es decir, que todas sus actuaciones tengan un porqué coherente de acuerdo con las bases teóricas de la educación y del entrenamiento deportivo.

Para conseguir una mejora cualitativa en el grado de calidad de sus entrenamientos y competiciones el entrenador ha de cumplir tres requisitos:

- **Profundizar en los conceptos teóricos determinantes del deporte –Técnica, Táctica, Preparación Física–.**
- **Conocer las características propias del jugador de cada categoría en base a su edad –desarrollo motor, cognitivo, social, condición física–.**
- **Investigar continuamente en su práctica bajo un talante crítico y constructivo.**

Llegado este momento, nos podemos plantear una serie de preguntas:

**¿Es necesaria la formación del entrenador?**

**¿Es suficiente con aplicar a nuestros jugadores los sistemas de entrenamiento que utilizaron con nosotros?**

**¿Por qué adecuar el niño al deporte y no el deporte al niño?**

**¿Por qué entrenar a un niño como a una persona mayor?**

**¿Es necesario el trabajo coordinado de padres y entrenadores en el deporte escolar?**

En definitiva:

**¿ES VIABLE EL DEPORTE ESCOLAR  
BAJO LA CONCEPCIÓN QUE SE  
HA PRESENTADO EN ESTE TRABAJO?**



## **BIBLIOGRAFÍA**



- ALONSO, C.; BOIXADÓS, M. y CRUZ, J. (1995). Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos de la motivación deportiva en los jugadores. *Revista de Psicología del Deporte* 7-8, pp. 35-146.
- ASTRAND, P. (1985). *Fisiología del Trabajo Físico*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- BALAGUER, I.; GUIVERNAU, M.; DUDA, J.L. y CRESPO, M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario del clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, n° 11, pp. 41-57.
- BARBANY, J.R. (1990). *Fundamentos de Fisiología del Ejercicio y del Entrenamiento*. Barcelona: Barcanova
- BENEDEK, E. (1994). *Fútbol Infantil*. Barcelona: Paidotribo.
- BOIXADÓS, M.; VALIENTE, L.; TORREGOSA, M. y CRUZ, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Psicología del Deporte* Vol. 7, n° 2, pp. 295-310.
- BORES, N. y DíEZ, B. (1994). La deportivización de la Educación Física en el Currículo Oficial de la Reforma. *Revista Perspectivas* n° 14, pp. 18-20. León: INEF Castilla y León.
- BUCETA, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- CAGIGAL, J.M. (1981). *¡Oh Deporte! Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñón.
- CASTEJÓN OLIVA, F. J. (1995). *Fundamentos e Iniciación Deportiva y Actividades Físicas Organizadas*. Madrid: Dykinson.
- CONDE CAVEDA, J.L. y VICIANA GARÓFANO, V. (1997). *Fundamentos para el Desarrollo de la Motricidad en las Edades Tempranas*. Granada: Ediciones Aljibe.
- CRUZ, J. (1994). Asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts Educació Física i Esports*, 35, pp. 5-14.
- CRUZ, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a padres y entrenadores. En J. Cruz (ed.) *Psicología del deporte*, pp. 147-176. Madrid: Síntesis.
- CRUZ, J.; BOIXADÓS, M.; TORREGOSA ÁLVAREZ, M. y MIMBRERO, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte* 9-10, pp. 111-132.

- CRUZ, J. y RUIZ, A. (1.990). Asesoramiento psicológico a entrenadores de deportistas jóvenes. En *Actas del II Congreso del Colegio de Psicólogos. Area 10. Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, 75-77. Madrid: COP.
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991). *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza*. Universidad de Granada: ICE.
- DUMAZEDIER, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- DURAND, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
- ESCARTÍ, C. y GARCÍA, A. (1994). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte* 6, pp. 35-51.
- ESCARTÍ, C. y CERVELLÓ, E. (1994). La motivación en el deporte. En BALAGUER, I. *El entrenamiento psicológico en el deporte*, pp. 61-90. Valencia: Albatros Educación.
- FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, J.P.; GARCÍA DÍAZ R. y POSADA, E (1993). *El Desarrollo Psicomotor del alumno en los tres Ciclos de Primaria: Guía para el Diseño Curricular en Educación Física*. Lérida: Agonos.
- FOX, E. (1987). *Fisiología del Deporte*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- GENERELO, E. (1995). *Cualidades Físicas I*. Zaragoza: Imagen y Deporte.
- GENERELO, E. (1995). *Cualidades Físicas II*. Zaragoza: Imagen y Deporte.
- GORDILLO, A. (1992). Orientaciones Psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte* 1, pp. 27-36.
- GROSSER, M. (1988). *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1997). *Salud, Deporte y Educación*. Las Palmas: ICEPSS.
- LE BOULCH, J. (1986). *La Educación por el Movimiento en la Edad Escolar*. Barcelona: Paidos.
- LE BOULCH, J.(1987). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Barcelona: Paidos.
- LE BOULCH, J. (1992). *El Deporte Educativo*. Barcelona: Paidos.
- LAPRESA, D. y BENGOCHEA ESCALONA. (1998). Nuestra Escuela Educativa de Fútbol. Una Propuesta Concreta. *Contextos Educativos. Revista de Educación, Vol I*. Logroño: Universidad de La Rioja.

- MC ARDLE, W. (1990). *Fisiología del Ejercicio*. Madrid: Alianza Deporte.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA (1992). *Currículo Oficial de Educación Física*. Madrid: MEC.
- MORA VICENTE, J. (1995). *Teoría del Entrenamiento y Acondicionamiento Físico*. Andalucía. COPLEF.
- MOSTON, M. (1987). *Enseñanza de la Educación Física. Del Comando al Descubrimiento*. Madrid: Paidós.
- ORTIZ, V. (1996). *Entrenamiento de la Fuerza y Explosividad para la Actividad Física y el Deporte de Competición*. Barcelona: Inde.
- PALLARÉS, J. (1998). Los agentes psicosociales como moduladores de la motivación en deportistas jóvenes orientados al rendimiento: un modelo causal. *Revista de Psicología del Deporte Vol. 7, n° 2, pp. 275-281*.
- PONCE DE LEÓN ELIZONDO, A. (1998). *Tiempo Libre y rendimiento académico*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- PONCE DE LEÓN ELIZONDO, A. (1995a). Propuesta para un deporte participativo. *Monitor-Educador, n° 54, pp. 26-29*. Bilbao.
- PONCE DE LEÓN ELIZONDO, A. (1995b). El “hecho deportivo” en el Proyecto Educativo de Centro. *Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio, pp. 431-436*. Zaragoza.
- PUIG ROVIRA, J.M. y TRILLA, J. (1987). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes.
- ROBERTS, G. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée De Brouwer, S.A.
- SAMPEDRO, J. (1999). *Fundamentos de Táctica Deportiva*. Madrid: Gymnos.
- SÁNCHEZ ASÍN, A. (1989). *Fundamentos Biológicos de la Educación*. Barcelona: EUB.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.
- SANS TORRELLE, A. y FRATTAROLA, C. (1998). *Fútbol Base*. Barcelona: Paidotribo.
- WEIN, H. (1994). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: CEDIE.
- WEINBERG, R.S. Y GOULD, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.







UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA



FEDERACIÓN RIOJANA DE FÚTBOL