



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA

## CAPÍTULO 6.



# ETAPAS DE FORMACIÓN FÍSICO DEPORTIVA



**GUÍA DE INICIACIÓN A LA PREPARACIÓN FÍSICA  
PARA TÉCNICOS DE ESCUELAS DEPORTIVA**

En este capítulo vamos a basarnos y adaptar el **Modelo de Desarrollo a Largo plazo de Canadá Sport Institute (2016)**, proponen estructurar las diferentes etapas del desarrollo para proporcionar una guía para todas las edades con el objetivo de aumentar la participación deportiva y optimizar el rendimiento deportivo. Nosotros vamos a ver hasta la etapa de entrenar para entrenar y sin perder de vista el objetivo primordial, desarrollar adultos que sean activos de por vida.

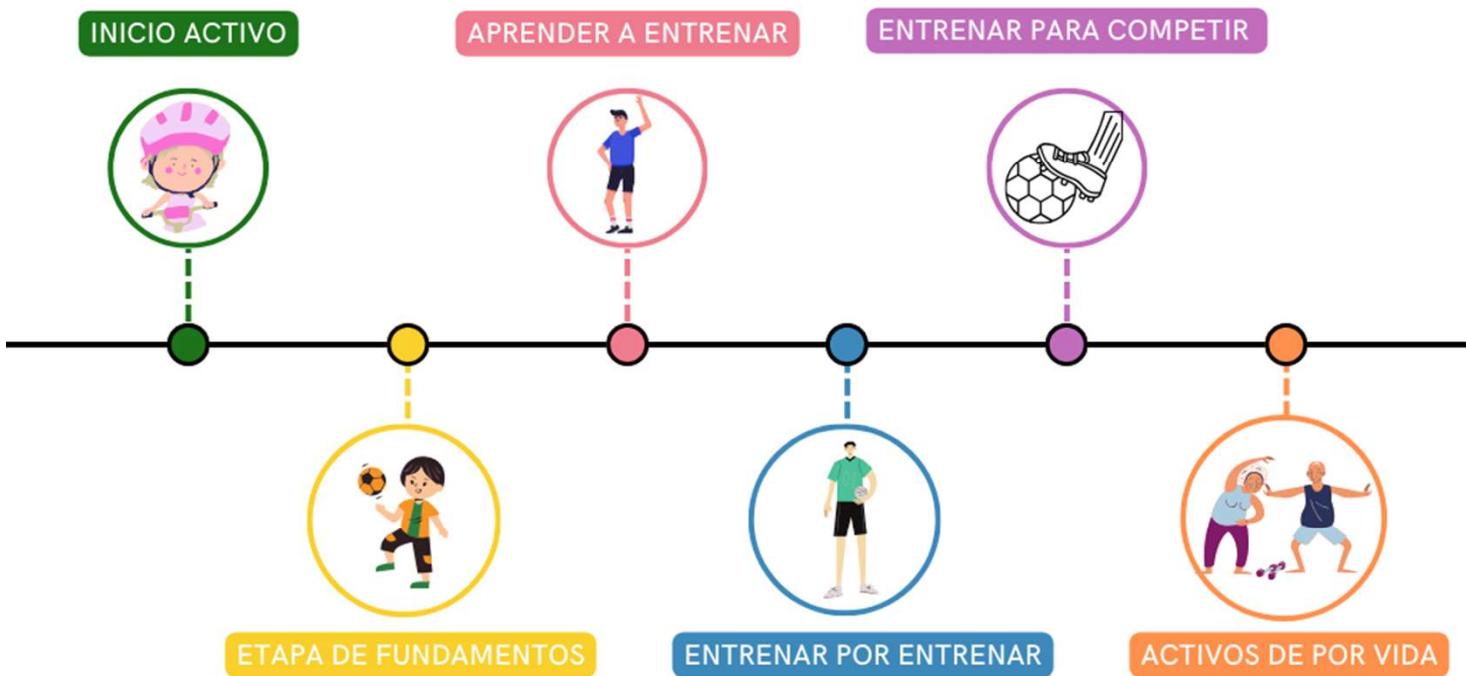


Figura 8: Desarrollo del Atleta a Largo Plazo. Adaptado del Canada Long Term Athlete Development 2.1 (2016)

## 1. Etapa de iniciación. Un comienzo activo

**Objetivos de esta etapa: aprender los movimientos fundamentales y relacionarlos con el juego.**

Esta etapa consiste en el rango de edad para niños y niñas de entre 0 y 6 años. El principal objetivo de esta etapa es que el niño aprenda los movimientos fundamentales y los realice durante el juego (Canadá Sport Institute, 2016).

## BENEFICIOS DE UN COMIENZO ACTIVO



Figura 9: Beneficios de un comienzo activo. Es un hecho que la actividad física es esencial para un desarrollo saludable del niño y debe formar parte de vida diaria.

Esta etapa es vital para el desarrollo motor del niño, los patrones fundamentales de movimiento rudimentario como son el gateo y rodar son importantes para construir y fortalecer las conexiones entre el cerebro y la musculatura (Gallahue, 2010). Estos patrones son la base para las habilidades del movimiento atlético del futuro.

En esta etapa del ***Inicio Activo*** que se basa principalmente en el juego y el desarrollo de las habilidades motoras gruesas, el entrenamiento formal no es la mejor opción. Tanto entrenadores como padres deben proporcionar oportunidades para que nuestros pequeños atletas estén físicamente activos y participen en el mayor número de actividades que puedan desafiar sus habilidades de movimiento. El multideporte puede ser una excelente opción para introducir a los niños en el deporte ya que les va a proporcionar diversas opciones de movimiento.

## FACTORES A TENER EN CUENTA:

- La Guía Técnica para Escuelas de Iniciación Multideportiva Almería Juega Limpio propone múltiples propuestas para el desarrollo de esta etapa.
- Promover la realización de actividad física todos los días, sin importar el estado meteorológico.
- Ofrecer, desde la primera infancia, la oportunidad de participar en actividades físico deportivas diariamente para fomentar el hábito del movimiento.
- Proporcionar a los padres información adecuada sobre qué actividades son idóneas en cada etapa del niño.
- Desarrollar los cimientos de actividades más complejas a través de las habilidades básicas del movimiento: correr, saltar, girar, golpear, lanzar y atrapar. Así asentaremos las bases de la actividad física para toda la vida.
- Centrar las actividades en la participación y no en la competición.
- Diseñar actividades para las que estén preparados, de esa manera se sentirán competentes y cómodos participando en juegos y actividades divertidas y desafiantes.



## 2. Etapa de Fundamentos del Movimiento

**El principal objetivo de esta etapa es aprender todas las habilidades fundamentales de movimiento y construir las habilidades de movimiento generales (Canada Sport Institute, 2016).**

El intervalo de edad cronológica para esta etapa es para niños de 6 a 9 años y para niñas de 6 a 8 años. La etapa de Fundamentos del Movimiento debe de estar bien estructurada y ser una **experiencia positiva y divertida**.

Es importante asentar muy bien las bases de la etapa fundamental por aquellos niños que decidan abandonar el camino de la competición, debido a que esta etapa les beneficiará para asentar un estilo de vida saludable.

Según Balyi y Hamilton (2004), las habilidades del movimiento fundamentales deben dominarse antes de introducir las habilidades específicas del deporte. El desarrollo de estas habilidades, a través de la experiencia positiva y divertida contribuirá al desarrollo de habilidades atléticas futuras.

Por otro lado, en esta etapa es importante fomentar la participación en otros deportes ya que este periodo abre un abanico de oportunidades para el desarrollo de una amplia gama de habilidades motoras. Desde esta perspectiva, deberían desarrollarse jugadores muy completos con una mayor capacidad de entrenamiento y por consiguiente para el desarrollo a largo plazo propio del deporte.

Las habilidades fundamentales de movimientos incluyen las destrezas de:

- i. *Locomoción (caminar, correr, saltar, etc.)*
- ii. *Estabilización (aterrizaje, rotación, equilibrio, etc.)*
- iii. *Manipulación (lanzar, golpear, etc.)*



Caminar



Velocidad



Salto horizontal



Aterrizar



Equilibrio



Giro



Trepar



Equilibrio



Agilidad



Regatear



Golpear



Lanzar

Figura 10: Diversas habilidades deportivas y de movimiento fundamentales

## FACTORES A TENER EN CUENTA:

- La Guía Técnica para Escuelas de Iniciación Multideportiva Almería Juega Limpio propone múltiples propuestas para el desarrollo de las habilidades motrices.
- Hacer hincapié en el desarrollo de las habilidades de movimiento fundamentales para construir individuos con un mayor rendimiento a largo plazo.
- Enseñar la técnica adecuada de carrera, salto y lanzamiento.
- Desarrollar de manera general las capacidades físicas del niño, sus habilidades de movimiento fundamentales y el ABC del atletismo: velocidad, agilidad, equilibrio y coordinación. En <https://escuelasalmeriajuegalimpio.es/> tenéis diferentes guías en las que se desarrollan tareas para el trabajo del ABC del atletismo.
- Desarrollar la velocidad lineal, lateral y multidireccional.
- Participar en un deporte preferido una o dos veces por semana, siempre y cuando se participe en muchos otros deportes o actividades al menos 3 o 4 veces por semana.
- Fomentar la participación en diversas actividades durante el curso escolar y los campamentos multideportivos durante las vacaciones escolares.



### 3. Etapa de aprender a entrenar

**El principal objetivo de esta etapa es aprender habilidades deportivas generales (Canada Sport Institute, 2014).**

El intervalo de edad cronológica para esta etapa es para niños de 9 a 12 años y para niñas de 9 a 11 años.

Una de las etapas más importantes del desarrollo motor para niños está entre los 9 y los 12 años, este periodo generalmente es justo antes del inicio del estirón adolescente. Durante este periodo, los niños tienen un periodo sensible de adaptación acelerada al aprendizaje de destrezas deportivas generales, piedra angular de todo el desarrollo atlético (Balyi y Hamilton, 2004).

Esta etapa de desarrollo todavía está muy centrada en un enfoque basado en juegos, pero es un momento adecuado para comenzar a introducir conocimientos sobre:

- ✓ Aprender a realizar adecuadamente el calentamiento y vuelta a la calma.
- ✓ Aprendizaje de estiramientos básicos.
- ✓ Conocer la importancia de una adecuada nutrición e hidratación.
- ✓ Preparación mental para la competición. Pincha [aquí](#) para ir a la [Guía de buenas prácticas de Iniciación a la Psicología Deportiva para técnicos de Escuelas Deportivas Municipales](#).

En este periodo los niños todavía pueden no tener la capacidad de concentración para completar un entrenamiento muy estructurado y formal. Por lo que ir incluyendo tareas enfocadas a la velocidad, agilidad, fuerza y flexibilidad son importantes para desarrollar capacidades físicas necesarias para el desempeño en el deporte, y la vida, y deben incluirse en esta etapa. En la sesión, se puede aprovechar el bloque calentamiento (preparación al movimiento) para el trabajo de estas capacidades físicas y luego, en la parte principal de entrenamiento, los juegos deben ser diseñados para permitir que el jugador desarrolle destrezas generales deporte a nivel físico, técnico y táctico.

## FACTORES A TENER EN CUENTA:

- La Guía Técnica para Escuelas de Iniciación Multideportiva Almería Juega Limpio propone múltiples propuestas para el desarrollo de las habilidades motrices.
- Comenzar a introducir conocimientos sobre la importancia del calentamiento (preparación al movimiento) para poder dar el 100% durante el entrenamiento y la competición.
- Integrar todas las habilidades de movimiento fundamentales y enseñar habilidades deportivas generales. De lo contrario, se perdería una gran oportunidad para alcanzar todo el potencial del joven deportista.
- Identificar los deportes con los que el niño disfruta y hacia los que puede tener una predisposición a superarse, ya que el disfrute y el éxito aumentará la probabilidad de que se mantenga activo de por vida.
- Fomentar el juego libre.



## 4. Etapa de Entrenar para Entrenar

**El principal objetivo de esta etapa es construir una base aeróbica, y desarrollar la velocidad y la fuerza hacia el final de la etapa. Por otro lado, durante esta etapa hay que desarrollar y consolidar las habilidades específicas del deporte (Canada Sport Institute, 2019).**

El intervalo de edad cronológica aproximado a esta etapa es para los chicos de 12 a 16 años y para las niñas de 11 a 15 años. Durante este periodo de entrenar para entrenar, los jóvenes deportistas asientan sus habilidades y tácticas deportivas específicas y ya pueden comenzar a centrarse en uno o dos deportes. Este periodo es una **ventana de oportunidad** (ver figura 7) de adaptación acelerada al desarrollo aeróbico, velocidad y fuerza.

El momento óptimo para:

- Generar una base fuerte del trabajo aeróbico al inicio del estirón.
- Mantener o seguir desarrollando los niveles de flexibilidad, fuerza, velocidad y habilidades del deporte.

En esta fase, es importante el trabajo de flexibilidad ya que el rápido crecimiento óseo puede provocar tensión en ligamentos, tendones y músculos que pueden llevar a una lesión. Durante la competición, los jóvenes atletas jugarán con la intención de ganar y tratando de hacerlo lo mejor posible, pero el **principal objetivo** durante el entrenamiento y la competición será el **aplicar las estrategias, habilidades y tácticas aprendidas** en el entrenamiento mediante situaciones competitivas.

## FACTORES A TENER EN CUENTA:

1. El periodo sensible de adaptación acelerada al entrenamiento de fuerza en las mujeres es inmediatamente al inicio de la menarquia. Sin embargo, para los chicos el periodo sensible para el entrenamiento de fuerza comienza entre 12 y 18 meses después del pico de máximo crecimiento.

2. El entrenamiento de la capacidad aeróbica y de fuerza dependerá de si es un atleta que madura de manera precoz, promedio o tardío. Por lo que el entrenamiento aeróbico como el de fuerza dependerá del nivel de maduración del deportista.

3. Dependiendo de las necesidades específicas del deporte, es importante dar prioridad al entrenamiento aeróbico, manteniendo o desarrollando los niveles de flexibilidad, fuerza, velocidad y habilidades específicas del deporte.

