

# **EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO** **EN EDADES TEMPRANAS**

*Manuel Ortega Caballero*  
Licenciado en Psicopedagogía  
Diplomado en Educación Física

## RESUMEN

La característica principal de los alumnos en edades tempranas es su carácter notablemente activo, lo que nos lleva a los adultos formadores en la educación física y/o deportiva del niño que el trabajo que se presente, de entrenamiento o de formación física, sea llevadera, variada y atractiva pues la demanda de atención para que sea efectivo el trabajo físico es de gran magnitud. Este entrenamiento nos aportará la ventaja de acercarnos con la mayor similitud posible a la realidad.

Durante el aprendizaje el proceso de transferencia entre habilidades e iniciación deportiva será más eficaz. También, la mejora y percepción global de las situaciones lúdicas de entre compañeros dará respuestas reales a situaciones reales en el mismo momento. También economizamos tiempo de cara a grupos numerosos, tocando en menos tiempo más aspectos de interés general.

A nivel socio-afectivo es fácil vislumbrar que la relación entre participantes va aportar una gran riqueza no tan sola deportiva sino también humana y personal.

Por todo ello he aquí la siguiente exposición de la importancia del entrenamiento con aspectos integrados en el deporte a edades tempranas de nuestros alumnos y/o jugadores.

## ABSTRACT

The main characteristic of the students in early ages is its notably active character, what takes us to the mature formations in the boy's physical and sport education that the work that is presented, of training or of physical formation, be bearable, varied and attractive because the demand of attention so that it is effective the physical work is of great magnitude. This training will contribute us the advantage of coming closer with the biggest similarity possible to the reality.

During the learning the transfer process between abilities and sport initiation will be more effective. Also, the improvement and global perception of the games situations of among partners he will give real answers to real situations in the same moment.

We also economize time of face to numerous groups, playing in less time more aspects of general interest.

At partner-affective level it is easy to glimpse that the relationship among participants goes to not contribute a great wealth so alone sport but also human and personal. For everything there is it here the following exhibition of the importance of the training with aspects integrated in the sport to our students' early ages and players.

## **1. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO EN EDADES TEMPRANAS**

El conjunto de capacidades que se potencian y basan el entrenamiento deportivo en edades tempranas son principalmente la faceta psicológica, física, técnica y táctica. Siendo todas ellas de vital importancia no es menos cierto que el campo psicológico es crucial en estas edades, según el periodo y/o estadio en el que se encuentren nuestros niños/as, por lo que siempre tendremos como primera premiosa el desarrollo evolutivo de los sujetos.

Estas capacidades van a guardar en el desarrollo motriz del niño una intima relación con la educación , instrucción y rendimiento hacia la disciplina deportiva que practique, invirtiéndose el orden de prioridad establecido de los factores en función al aumento progresivo de la edad, pasando a ser en la edad adulta el factor de rendimiento el de mayor peso específico en el entrenamiento diario.

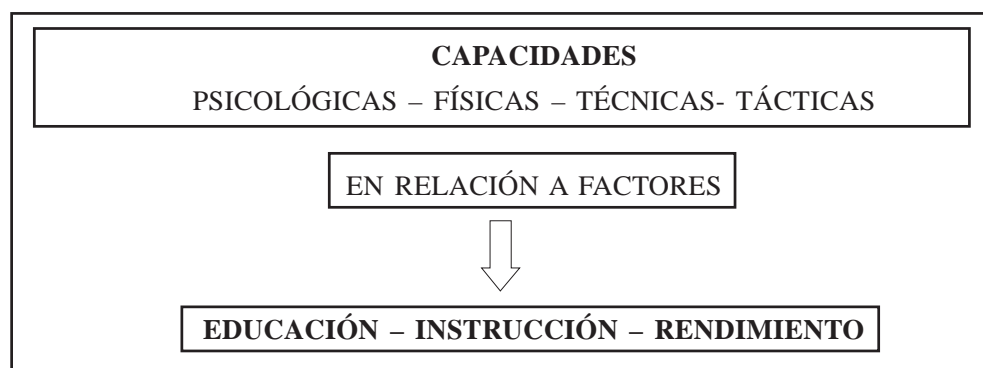


Gráfico 1. Relación Capacidades y Factores. (Ortega Caballero, Manuel (2002)).

Es el desarrollo de estas características y su relación y equilibrio entre componentes quienes aportan y desarrollan psicomotrizmente a los deportistas de corta edad.

Como podemos apreciar estas capacidades y factores no aparecen individualmente al igual que es prácticamente imposible encontrar una disciplina deportiva que se sostenga de tan solo de una capacidad o de un factor mencionado con anterioridad. Por lo que nuestro trabajo y perspectiva a la hora de trabajar, entrenar y educar a nuestros deportistas va a implicar la mezcla simultánea de factores y capacidades tanto en el entrenamiento como en la competición.

Es en nuestros entrenamientos donde sí podríamos articular y subdividir algunas de las tareas en transferencia a nuestra disciplina deportiva pero sin perder de vista el aspecto globalizador y más aún el real de juego del deporte en cuestión. Aún en las tareas más simplificadas el aspecto integral seguiría presente de forma implícita.

## **2. VENTAJAS E INCONVENIENTES DEL ENTRENAMIENTO INTEGRAL**

Son en estas primeras edades donde los niños recogen con una facilidad enorme cualquier aportación deportiva motivante e intenta imitar modelos. Durante estos procesos tan sensibles siguen siendo partícipes tanto factores como capacidades de mayor a menor medida y en función y relación a como antes comentábamos. (Conde, J. L. y Delgado, M. adaptado por Ortega Caballero, M. 2002).

### **VENTAJAS**

- Economiza tiempo cuando se dispone de pocas sesiones de entrenamiento
- Implica un poder de concentración y resolución bastante alto.
- Plantea problemas reales se situaciones de partido a las cuales hay que dar solución.
- Motiva por el carácter dinámico e integrador del mismo.
- Une las capacidades en función a la complejidad de la tarea.
- Participación de los jugadores es mayor en proporción tiempo de entreno y situación individualizadora.
- Transferencia mayor para el deporte y las capacidades personales del jugador.
- Entrenar lo más parecido a la realidad.

### **INCONVENIENTES**

- Físicamente es difícil evaluar y valorar rigurosamente el trabajo.
- La adaptación de los jugadores al método integrado es compleja tanto para acceder a ella como para cambiar de tipología de entrenos.

- Diseñar una sesión de trabajo integrado tiene mayor dificultad tanto material como temporal.
- Exige una Preparación Específica de cuadro técnico muy elevada.
- La carga Psico-fisiológica es mayor que en un entrenamiento no integrado.
- No es lo analítico y preciso que un trabajo especializado de una tarea concreta
- La evaluación de la consecución de objetivos es muy laboriosa y complicada.

### **3. DISEÑO DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO**

#### **3.1. Elección y Encadenamiento de Capacidades, Factores y Contenidos**

Selección del objetivo principal de la sesión y su encadenamiento con las capacidades, factores y contenidos del deporte a tratar. Haciendo hincapié en el aspecto prioritario de mencionada sesión y a los cuales rodean tanto capacidades como factores en función del periodo sensible en el que se encuentren nuestros jugadores. Esta relación y selección de objetivos deben de tener en cuenta tres fases inicialmente.

##### **1ªFASE**

EDUCACIÓN  
INSTRUCCIÓN  
RENDIMIENTO

**CAPACIDADES**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS  
DEL DEPORTE

##### **2ªFASE**

INSTRUCCIÓN  
EDUCACIÓN  
RENDIMIENTO

**CAPACIDADES**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS  
DEL DEPORTE

##### **3ªFASE**

RENDIMIENTO  
INSTRUCCIÓN  
EDUCACIÓN

**CAPACIDADES**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS  
DEL DEPORTE

La utilización y el procesamiento adecuado de las capacidades y objetivos de las diferentes fases están en función de la correcta consecución de cada una de ellas, 1ª, 2ª y 3ª fase en relación al desarrollo evolutivo del individuo.

#### **3.2. Diseño de la sesión**

Al ya haber seleccionado correctamente el contenido inicial, distribuir el trabajo simultáneo de menor a mayor complejidad intentando que aparezcan el mayor

número de componentes al unísono. Nunca perder de vista el objetivo primordial de la sesión que debe de prevalecer durante el transcurso del periodo de entrenamiento establecido, haciendo partícipe al mayor número de elementos humanos y técnicos.

### 3.3. Evaluación del Proceso

La evaluación continua en las sesiones y en situaciones reales de juego nos van a permitir con medios técnicos como videos, estadísticas y sistemas metodológicos precisos una correcta visión y un feedback óptimo para con nuestros jugadores.

## 4. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS MOTORES EN FUNCIÓN DE EDADES

<b>CAPACIDADES</b> Psicológica –Física –Técnica - Táctica		
<b>DEPORTE Y OBJETIVOS</b>		
<b>FACTORES</b> Educación – Instrucción - Rendimiento		
EDAD	TRABAJO	CONTENIDOS
3 a 7	ELEMENTOS PSICOMOTRICES BÁSICOS	Esquema Corporal, Lateralidad, Estructuración espacial y temporal, Ritmo.
	CUALIDADES MOTORAS COORDINATIVAS	Coordinación y Equilibrio
	HABILIDADES BÁSICAS	Desplazamientos, Saltos, Giros, Lanzamientos,Recepciones.
	HABILIDADES GENÉRICAS	-
	JUEGOS	Predeportivos
	DEPORTE ADAPTADO	-

Gráfico 2. Estructuración de las tareas motrices integradas en función a la edad, de 3 a 7 años. (Ortega Caballero, Manuel. 2002)

Como podemos apreciar en este periodo de tres a siete años, se hace gran hincapié en el trabajo psicomotriz, en las cualidades coordinativas, en las habilidades básicas y en los juegos predeportivos mientras que el deporte y las habilidades genéricas aparecen intrínsecas en el deporte que se práctica sin predeterminedar estos contenidos, por lo que es fácil reconocer a niños que a esta corta edad cumplen con contenidos de un nivel superior a los especificados según su edad. Estos criterios de adaptación que el deporte nos ofrece debe de potenciar al niño no como deportista específico sino como deportista multidisciplinar.

<b>CAPACIDADES</b> Psicológica –Física –Técnica - Táctica		
<b>DEPORTE Y OBJETIVOS</b>		
<b>FACTORES</b> Educación – Instrucción - Rendimiento		
EDAD	TRABAJO	CONTENIDOS
<b>8 a 10</b>	ELEMENTOS PSICOMOTRICES BÁSICOS	Esquema Corporal, Lateralidad, Estructuración espacial y temporal, Ritmo.
	CUALIDADES MOTORAS COORDINATIVAS	Coordinación y Equilibrio
	HABILIDADES BÁSICAS	Desplazamientos, Saltos, Giros, Lanzamientos,Recepciones.
	HABILIDADES GENÉRICAS	Botes, Golpeos, Conducciones, Fintas e Interceptaciones
	JUEGOS	Predeportivos y Tradicionales
	DEPORTE ADAPTADO	Individuales y Colectivos

Gráfico 3. Estructuración de las tareas motrices integradas en función a la edad, de 8 a 10 años. (Ortega Caballero, Manuel. 2002)

En este periodo de 8 a 10 años, es el trabajo psicomotriz, las cualidades coordinativas, las habilidades básicas, habilidades genéricas, juegos y deporte adaptado. En el deporte que se practica los contenidos expuestos en el gráfico 3 van integrados y relacionados dependiendo de la modalidad deportiva elegida. Estos criterios de adaptación que el deporte nos ofrece debe de potenciar al niño no como deportista específico sino como deportista multidisciplinar. Es este nivel de vital importancia para afianzar aspectos motrices básicos que enlazarán directamente con aspecto deportivos concretos del tercer nivel.

<b>CAPACIDADES</b> Psicológica –Física –Técnica - Táctica		
<b>DEPORTE Y OBJETIVOS</b>		
<b>FACTORES</b> Educación – Instrucción - Rendimiento		
EDAD	TRABAJO	CONTENIDOS
<b>10 a 12</b>	ELEMENTOS PSICOMOTRICES BÁSICOS	*
	CUALIDADES MOTORAS COORDINATIVAS	*
	HABILIDADES BÁSICAS	Giros
	HABILIDADES GENÉRICAS	Botes, Golpeos, Conducciones, Fintas e Interceptaciones
	JUEGOS	Alternativos, Predeportivos y Tradicionales
	DEPORTE ADAPTADO	Individuales y Colectivos

Gráfico 4. Estructuración de las tareas motrices integradas en función a la edad, de 10 a 12 años. (Ortega Caballero, Manuel. 2002)

En este periodo se dan por afianzados las cualidades coordinativas y elementos psicomotrices básicos, y se centra más el trabajo en habilidades básicas, genéricas, juegos y deporte adaptado. No es menos cierto que los contenidos de cualquier campo de trabajo expuestos en los gráficos van actuando en sintonía y simultaneidad y que no se dejan de lado en ningún momento, sino que se da prioridad inicial como objetivo de unidades y sesiones a contenidos más propios de la edad. Teniendo en

cuenta que también habrá jugadores que lleguen al nivel, otros que estén y otros que prácticamente hayan pasado ya a un nivel más adolescente que de edades tempranas.

**DEPORTE: Iniciación al Balonmano**

**CAPACIDADES**

**Psicológica:** Mejora de la concentración, autoestima, y control de la ansiedad producida por el desarrollo de la actividad en cuestión.

**Física:** Velocidad, agilidad, coordinación y fintas.

**Técnica:** Lanzamientos, tiros con precisión, pase y lateralidad del jugador.

**Táctica:** Táctica individual con respecto al grupo y al adversario, zonas peligrosas y zonas cómodas, posesión (ataque), y en retaguardia (defensa), apoyos y temporalización.

**ACCIÓN PORCENTUAL DE LOS FACTORES  
EN EDADES TEMPRANAS**

Educación: **50%** / Instrucción: **35%** / Rendimiento: **15%**

**DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN**

Dos grupos de 10 participantes. En una superficie de 9x12 m. aproximadamente (campo de voleibol), en cada mitad de campo 9 jugadores, en las zonas opuestas del campo 1 alumno de cada equipo en la zona contraria de juego. El juego consiste en intentar lanzar el balón para dar a los jugadores del equipo adversario, una vez que le hemos impactado los jugadores que estaban situados en el «cementerio», salen y entra el jugador que ha sido alcanzado con la pelota. Vamos contando el número de jugadores que van siendo alcanzados por cada equipo, gana el equipo que más jugadores adversos alcanza. Esta variante hace que no haya jugadores sin participar...

**GRÁFICO**

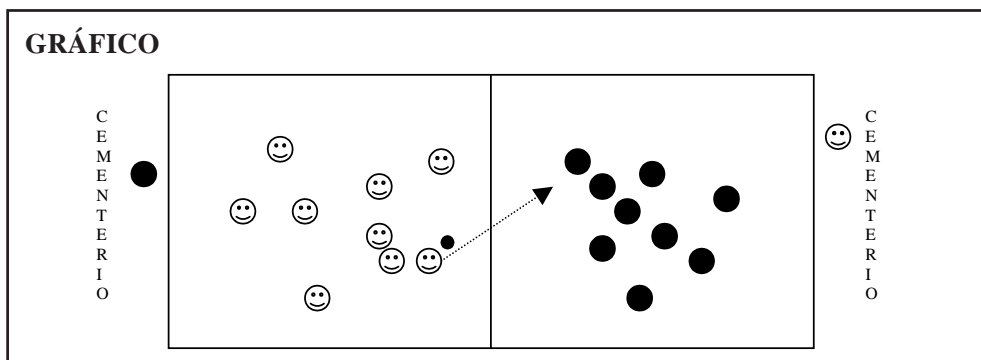


Gráfico 5. Sesión Tipo. Entrenamiento integrado. Iniciación al Balonmano. (Ortega Caballero, Manuel. 2002)



## **BIBLIOGRAFÍA**

- CARDENAS, D. (2000): *El Entrenamiento Integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. Málaga. Aljibe.
- CEPERO, M. (2002): *Apuntes Psicopedagogía E.F.D.A.* Universidad de Granada. Ciencias de la Educación.
- CONDE, J. L. y DELGADO, M. (2002): *Características del proceso de entrenamiento. El Entrenamiento Integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. 4, 106-111.
- ORTEGA CABALLERO, M. (2002): *Apuntes Educación Física Escolar para alumnos con Dificultad de enseñanza aprendizaje*. Universidad de Granada Ciencias de la Educación.
- ORTEGA CABALLERO, M. y SÁNCHEZ IGLESIAS, G. (2001): *Actividades Físicas Organizadas y su didáctica*. Melilla. F.M.F.

