

**Palabras clave**

entrenamiento infantil, planificación, factores

# Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños

**Santiago Ramos Bermúdez\*****Javier Taborda Chaurra\*\****Profesores del Departamento de Acción Física Humana.**Facultad de Ciencias para la Salud.**Universidad de Caldas (Colombia)***Abstract**

*Currently this noticeable disagreement about the training planning for children. There are different positions in favor or against which set trainer in very difficult situation. This article discusses such positions by proposing a way to design this planning, considering coherence required among the training foundations in childhood with its corresponding objectives. It is also necessary to take into account the necessary promotios of an integral development by means of the sport practice. A special nomination is assumed to the periodical and cyclical planning besides orientations for the annual plan framework.*

**Key words**

*training for children, planning, factors*

**Resumen**

Actualmente se presenta notable desacuerdo en relación con la planificación en entrenamiento con niños. Posiciones diversas a favor o en contra son comunes y desafortunadamente colocan al entrenador ante una situación muy comprometida. Tales posiciones son discutidas en el presente artículo, a partir de lo cual se propone una manera de abordar la planificación teniendo en cuenta la coherencia necesaria con los fundamentos del entrenamiento en la infancia, con sus objetivos y con la necesaria promoción del desarrollo integral a través de la práctica deportiva. Se asume una nominación especial para la planificación periódica y cíclica y, además, orientaciones para la estructuración del plan anual.

**La intención de integralidad**

El entrenamiento con niños, considerado como proceso preparatorio de condiciones

objetivas de futuros desempeños, en donde la formación multivariada, como las habilidades deportivas por preparar, ocupan un papel muy importante (Hahn, 1988; Taborda, Murcia y Ángel, 1997, 1998; A. Batalla, 1995; J. López, 1995; P. Uribe, 1997), asume para la mayoría de autores y especialistas, un compromiso insoslayable con el desarrollo integral del infante y con el respeto de sus derechos fundamentales, aún si se tiene en mente la promoción del niño al deporte llamado de "rendimiento". López Bedoya (en Blázquez, 1995) define el entrenamiento deportivo temprano como "[...] el proceso por el cual se desarrollan las capacidades motoras y destrezas deportivas básicas en el niño, en correspondencia con su desarrollo psico-biológico y las fases sensibles" (p. 210). Propone a la vez como fases del proceso de entrenamiento básico, una de formación motora general, otra de formación deportiva de base, dividida a la vez en fase

\* Magister en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo con mención al atletismo del ISCF Manuel Fajardo de la Habana, Cuba.

\*\* Especialista en Métodos de enseñanza y entrenamiento de la natación para niños, Universidad de Educación Física de Beijing, R. P. China. Candidato a Doctor en Ciencias Pedagógicas con aplicación al entrenamiento de la resistencia con niños, ISCF Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.

de iniciación deportiva específica y fase de seguimiento y perfeccionamiento deportivo. Taborda, Murcia y Ángel (1997/1998) desarrollaron en Colombia una propuesta para el entrenamiento infantil cuya intención aparece en el mismo nombre del proyecto: “Escuelas de Formación Deportiva con Enfoque Integral EFDEI”.

### Acerca de la planificación

En ese concierto, encuentra aplicación lógica la estructuración de un conjunto de objetivos, contenidos, métodos, medios y formas de valoración del desempeño, que guían en el sentido deseado la formación integral del niño.<sup>1</sup> Al decir de Hahn (*op. cit.*, 1988) la pretensión “[...] no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos, que, a pesar de ser factible, tendría poca duración puesto que pronto se presentaría una sobresaturación por el deporte”. A la guía programática que orienta el proceso de entrenamiento se le llama planificación y la describen Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990) a nivel general como “[...] una coordinación a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización del entrenamiento enfocadas hacia la mejora del rendimiento”. B. Ramos (1994) era escéptico respecto a la planificación del entrenamiento con niños, exponía entonces que “[...] De una real planificación se habla aproximadamente a partir de los 14 años. Antes de eso es un proceso netamente pedagógico, de escuelas de deportes”. En deporte infantil, a partir de lo expuesto por múltiples especialistas, podemos plantear como concepto universal que la planificación es una proyección lógica y sistemática, que respetando las características de evolución y desarrollo de los niños en todas las esferas y una permanente evaluación de sus condiciones y desempeños, está orientado a construir, promover y desarrollar condiciones especiales de obtención matizada y futura de un cierto rendimiento de los niños en la práctica deportiva. La planificación, estructurada como

proceso sistemático, organiza tareas, anticipa logros, define estrategias de acción, analiza estados presentes y proyecta a futuro, siempre teniendo en cuenta al protagonista principal: el niño. M. García, V. Navarro y Ruiz Caballero (*op. cit.*, 1996) la consideran vital ya que “[...] los cada vez más elevados niveles de rendimiento que se le exigen a los deportistas obligan a una metódica planificación del trabajo incluso desde edades tempranas” (p. 69). Se muestran de acuerdo, además, con las formas en que se puede “[...] dividir el camino que lleva a un niño a convertirse en deportista propuestas por V. N. Platonov (1995) quien considera como etapas: la preparación inicial, la preparación preliminar de base, la preparación especial de base, la etapa de realización de máximos resultados y la etapa de conservación de los máximos resultados” (p. 99)

Taborda, Murcia y Ángel (1997/1998), en su propuesta de planificación conciben como etapas fundamentales, las de iniciación, perfeccionamiento diversificado y orientación focalizada con miras a la selección; para cada una de estas etapas definen por niveles y subniveles los objetivos, contenidos y evaluación de desempeño a partir de la observación del niño en festivales deportivos y en pruebas periódicas. Hahn (*op. cit.*, 1988) recomienda un modelo de planificación general deportiva fundado en el desarrollo psicológico y corporal, que considera tres fases: entrenamiento básico (centrado en el desarrollo de una base variada para los diferentes deportes, con fundamento psicomotriz y desarrollo de resistencia); entrenamiento de desarrollo (con énfasis en la especialización en una disciplina deportiva, desarrollo de condición física específica, del repertorio tecnomotriz y de la táctica básica), fase de entrenamiento de rendimiento y fase de entrenamiento de alto rendimiento. Se advierte que “[...] la secuencia específica del rendimiento en cada deporte exige la consecución sistemática de unos objetivos en un orden determinado. Si se descuidan de-

terminados objetivos se producirán unos déficit (*sic*) en el desarrollo del rendimiento que serán difícilmente compensables durante el desarrollo posterior del proceso de entrenamiento”, p. 69 (Martin, 1981, citado por Hahn, 1988).

En teoría, el acuerdo es unánime. Pero, en aspectos más operativos, encontramos dificultades al momento de confrontar la intencionalidad con las propuestas particulares de los especialistas y con las prácticas que se orientan con los niños. Las contradicciones más importantes en Colombia afloran al revisar las orientaciones para la estructuración de los planes pedagógicos dadas por COLDEPORTES, que se concretan en las fases de iniciación deportiva y en sus niveles de reforzamiento motriz, irradiación deportiva, fundamentación deportiva y de tecnificación y entrenamiento, lo que contrasta con la orientación con miras a obtener “altos rendimientos inmediatos” en categorías menores, que se pueden constatar en eventos como el “Festival Nacional de Escuelas de Formación” y en los torneos nacionales Interligas e Interclubes de prácticas deportivas particulares, aspecto a la vez determinado por las exigencias de iniciación cada vez más temprana de prácticas deportivas específicas, y más especialmente, por la ambición de entrenadores de obtener reconocimiento, de conciliar sus ideas con las exigencias de padres, periodistas y directivos (Rojas Sánchez, s.f., p. 38; Molano Abril, 1999, p. 47).

Podríamos extendernos mucho más en este tema. Sin embargo exponamos al respecto y a manera de síntesis, de interés para el presente artículo, que existe consenso entre académicos y entrenadores en que la planificación, llámese pedagógica, del entrenamiento o del deporte infantil,<sup>2</sup> es necesaria e indicada para promover el desarrollo del niño integralmente, aún en el caso de un inicio temprano en una especialidad o en el caso también de que el niño acceda a prácticas multivariadas. Son principios del entrenamiento, que respaldan la necesaria planificación del entrena-

<sup>1</sup> Una breve caracterización de la niñez, puede apreciarse en C. Lara y C. Taborda, “Lineamientos básicos en la preparación psicológica del niño deportista”, *Pedagógica y Movimiento*. UCC Bucaramanga, Colombia, n.º 2, 1999, pp. 74-75.

<sup>2</sup> Llamada “sistemática del entrenamiento” por J. Zuluaga, 1991, p. 4.

miento con niños, el principio de adecuación a la edad y a la evolución, el principio de sistematización del entrenamiento, el principio de continuidad y el principio de adaptación biológica de la carga de entrenamiento. Si bien la planificación de los procesos de entrenamiento básico, o de deporte escolar o de deporte de iniciación, tiene respaldo, al momento de traducir esta planificación en propuestas a través de la definición de estructuras temporales, encuentra ella dificultades y posiciones opuestas. En el proyecto EFDEI (Taborda, Murcia y Angel, *op. cit.*, 1997/1998), por ejemplo, se encuentran organizados por edad, una distribución de niveles y subniveles de práctica, que responden a tres fases ya mencionadas (iniciación, perfeccionamiento diversificado y orientación focalizada); cada fase, nivel y subnivel se estructura teniendo en cuenta las características de desarrollo de cada grupo de edad y las prácticas deportivas culturalmente más importantes para el contexto particular de la ciudad de Manizales. A cada nivel y subnivel le señalan períodos de tiempo en semanas y se desarrolla periódicamente un festival deportivo en el que se practican los deportes propios del nivel. Esta organización por periodos, sin embargo, aunque respeta los ciclos vacacionales, ha tenido dificultades ya que se ha desarrollado en el ámbito de la educación pública y la incertidumbre derivada del conflicto social en este contexto acarrea interrupciones del proceso difíciles de controlar con miras a desarrollar “a futuro” una determinada *performance* deportiva. D. Loaiza y Gracia (1998), proponen como fases para la planificación del entrenamiento con niños, las fases de preparación, de transición, de competición y vacacional, cada una de éstas con un peso específico diferente en semanas de acuerdo a la fase que comprometan, llámese esta predeportiva, deportiva, de iniciación a la técnica, de técnica completa y de *performance*; sin embargo, no van más allá de definir el número de semanas que para cada fase requiere la periodización; a pesar de establecer parámetros a tener en cuenta relacionados con las fases sensibles, al momento de proponer la periodización no las tienen en cuenta (pp. 58, 154).

### **Planificación del entrenamiento con niños: diversas posiciones**

Cuatro posiciones acerca de la planificación periódica y cíclica en el entrenamiento con niños son claramente diferenciales: la primera, aún vigente, (Feige, 1982) expone un no rotundo a la organización de estructuras temporales, por que se asume que ellas definen un contexto de rigidez y de exigencia tales que van en contravía de las necesidades e intereses de los niños, porque inducen a un agotamiento prematuro de la capacidad de rendimiento, porque la aptitud y los intereses del niño no están aun muy reconocibles, porque el ritmo y grado de adaptación, preparación y de recuperación es muy diferente al del adulto, porque la infancia es un período más adecuado para la ejercitación múltiple que para el rendimiento de élite y porque no se ha podido comprobar que el organismo joven pueda soportar el entrenamiento de rendimiento sin riesgos para el sistema circulatorio y locomotor. Dick F. (1993) consideraría como adecuado un entrenamiento moderado para niños y niñas, sólo a partir de los 10-12 años advirtiendo que “[...] el entrenador debe procurar que el entrenamiento del atleta en crecimiento se caracterice por un programa sensato de desarrollo general que no produzca el agotamiento de las reservas de energía ya reducidas” (p. 191). Por su parte Grosser, Bruggermann y Zintl (1989), manifiestan que la planificación es innecesaria en el entrenamiento de base y perfeccionamiento (entre los 6/8 y 12/14 años) y aducen como razones: a) excepto en los deportes de oposición, no deben plantearse “los típicos picos” de competición, b) los niños presentan frecuentes altibajos durante los meses de carga recomendables. Los niños se pueden poner en forma rápidamente, c) los períodos de vacaciones interrumpen los ciclos periódicos anuales. La posición de estos autores aunque es respetable, considera una negación de la planificación periódica que es “habitual” en el entrenamiento de adultos, que en niños, consideramos debe replantearse en el sentido de asimilar el plan anual teniendo en cuenta precisamente los ciclos vacacionales y una con-

cepción del entrenamiento más como proceso preparatorio que como asunto terminado o de altas marcas.

Al respecto la advertencia de Forteza (1997) es muy dicente: “[...] la “aceleración” en el deporte es un hecho lamentable, en ocasiones es el resultado de la ansiedad por el rendimiento, que manifiesta el entrenador ante el futuro talento, al aplicar grandes cargas en edades tempranas de la vida deportiva, lo que conduce rápidamente a la obtención de resultados inmediatos, desvaneciéndose estos en los momentos en que verdaderamente se deben obtener los máximos rendimientos” (p. 101). En la edad escolar, según Forteza, “[...] no se debe hablar de entrenamiento deportivo especializado ya que la mayor parte del trabajo debe corresponder a la preparación física general a través de los medios de la Educación Física” (p. 103).

La segunda posición manifiesta la posibilidad de emplear de manera flexible la organización del entrenamiento por períodos temporales, siguiendo lineamientos de la planificación periódica, fundamentada en los principios de L. P. Matveev (Unidad de la formación especial y la formación general del deportista, carácter continuo del proceso de entrenamiento, aumento progresivo y aumento máximo de los esfuerzos de entrenamiento, variación ondulante de las cargas de entrenamiento, división de la temporada en ciclos), haciendo corresponder los períodos del entrenamiento (preparatorio, competitivo y transitorio) como proceso pedagógico a las fases de la Forma Deportiva (construcción, mantenimiento o relativa estabilización y pérdida temporal) como proceso biológico de base, y respetando en tal planificación los ciclos vacacionales de los niños.

Añó (1997, pp. 228- 232), puede representar con sus propuestas esta tendencia. Afirma que al elaborar un plan de entrenamiento para categorías menores debe tenerse en cuenta que: la periodización escolar tiene tres períodos naturales de descanso; la planificación no debe considerar una duración superior a los dos años, ya que difícilmente los niños permanecen más de este tiempo con el mismo entrena-

dor; el deportista está condicionado por una estructura escolar difícil de romper. Según Añó, los principios básicos de la periodización escolar son: a) la periodización debe comenzar con la sistematización del entrenamiento, b) variabilidad del entrenamiento cada 15 días, c) volumen e intensidad deben permanecer estables durante 4/6 semanas, d) mantener siempre una progresión anual en la frecuencia y duración del entrenamiento, e) tendencia a utilizar el microciclo como elemento principal de la periodización. Sans y Fratattarola (1996) proponen para el entrenamiento en Escuelas de fútbol, una planificación fundamentada, para las fases de promoción (6-11 años) y de iniciación (12, 13, 14 años), en microciclos organizados en períodos trimestrales y considerando como objetivos a desarrollar: físicos, psicológicos, técnicos generales, principios tácticos. O. Galiano (1992) para el caso del tenis de campo asume cuatro niveles de preparación que se corresponden en general con los niveles que se desarrollan para categorías menores en el deporte español, es decir, Benjamines, Alevines, infantiles y cadetes, estructurados por edad de acuerdo a la especialidad deportiva y a la edad óptima de iniciación; la terminología empleada es la universal (períodos, subperíodos, macrociclo, microciclo, mesociclo) y se orienta la periodización fundamentalmente a aspectos técnicos y tácticos. Un gran aporte de O. Galiano se encuentra en el plan gráfico y particularmente en lo referido al tratamiento que le da al valor de las cargas en los microciclos y a la orientación del tiempo total del entrenamiento. De su plan gráfico existen varias adaptaciones en la literatura como la que desarrolla Florido Mancheño (1996) para la planificación de la preparación física en los centros de tecnificación en tenis de campo.

La tercera posición no tiene reservas al plantear, tal cual, los principios básicos de la planificación periódica considerando la necesidad de tener en cuenta las fases sensibles (Barrios Recio y Ranzola Rivas, 1998). G. I. Kukushkin (1982), al desarrollar algunos elementos en torno a la "organización y contenidos del trabajo de atletismo en las escuelas de deporte in-

fantiles y juveniles de la antigua Unión Soviética, señalaba que en cada grupo de entrenamiento tenían que existir los siguientes documentos: Plan perspectivo, plan de enseñanza y gráfico de las unidades de entrenamiento, gráfico de horario para los grupos, plan de trabajo para cada mes, plan de entrenamiento individual para el mes, calendario de competiciones, plan sobre las horas de entrenamiento y el libro diario del grupo. Estos mismos documentos, que dan cuenta de una planificación y periodización muy rigurosa son también exigidos por la organización deportiva en R.P. China para nadadores de categorías menores.

Las etapas que se consideran en la formación del deportista son: La etapa de preparación básica, etapa de especialización temprana, etapa de entrenamiento intensivo y etapa de perfeccionamiento deportivo. Las dos primeras etapas están dedicadas al desarrollo universal del niño, al fortalecimiento de la salud y "[...] al aprendizaje de las técnicas básicas de las especialidades elegidas" (p. 25). Brancacho Gil (1993) desarrolla en su propuesta de planificación (en la cual concreta sus experiencias prácticas y razones teóricas), un modelo rígido a partir de los 6 años de edad y específicamente para el caso de la natación. En este modelo plantea una metodología para el trabajo en el agua y fuera de ella, asignando a los niveles iniciales entre los 6 y 7 años de edad la responsabilidad de la fundamentación con exigencias muy específicas y, a los siguientes niveles, de 8 a 10 años y de 10 a 14, la responsabilidad del perfeccionamiento técnico y de los primeros rendimientos regionales y nacionales. Para el primer y segundo nivel, desde los seis hasta los 14 años propone una estructura anual con 3 a 5 sesiones semanales por cuarenta semanas más 3 semanas de controles y una de competencia, para lo cual presenta de manera detallada objetivos a cumplir, contenidos de las prácticas, duración y volumen e intensidad y ejemplos de planeación de las unidades de entrenamiento; su propuesta está fundamentada en que estas edades significan una buena etapa para empezar la práctica sistemática de la natación con "[...] el objetivo

perspectivo de alcanzar el alto rendimiento a largo plazo" (p. 3).

Sobre la cuarta posición, creemos que existen propuestas emergentes dignas de consideración, como las expuestas por Uribe Pareja (1997), que desarrollando ideas de Pierre Parlebas considera vital tener en cuenta objetivos sociomotrices, fisicomotrices, perceptivomotrices además de una formación en conocimientos sobre la conducta motriz, en relaciones y normas, en cuidado del cuerpo, cooperación, y en comprensión de fenómenos sociales y culturales. En este paradigma emergente se ubican las propuestas mencionadas de Taborda, Murcia y Ángel (*op. cit.*, 1997/ 1998) y la que empezamos a colocar en el presente artículo a consideración, que desarrolla la idea de Martin y de Tschiene (citados por Hahn 1988 y por Belloti, Donati y Vittori, 1982) según la cual el entrenamiento con niños "[...] exige una periodización diferente para cada fase evolutiva específica", no se puede regir por ciclos competitivos propios del entrenamiento de adultos y debe considerar el tiempo de ocio (vacaciones) de los niños, pero estructurando una nominación de ciclos temporales adecuados a las necesidades y desarrollo del niño. Batalla Florez (*op. cit.*, 1995), caracteriza la propuesta de Tschiene como un modelo de periodización aplicable al entrenamiento infantil por ser adecuado "[...] al ritmo escolar y a los períodos de vacaciones, por aconsejar un predominio del trabajo cuantitativo y de oscilación escasa de los parámetros de volumen e intensidad de las cargas y del nivel de forma deportiva". Para presentar esta caracterización hace una crítica a la aplicación del modelo de planificación de L. P. Matveev en el entrenamiento con niños, aunque reconoce en él el fundamento de la planificación y periodización, llegando incluso a presentar los ciclos temporales tradicionales, pero sin definición clara de volumen e intensidad. Anotamos que en el tratamiento que hace de las capacidades motrices (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), acoge para el entrenamiento infantil el concepto de fases sensibles y de programación de contenidos derivados de las propuestas de Grosser, expuestas por

Hahn y por M. García, V. Navarro y C. Ruiz (*op. cit.*, 1996, pp.100-101). Más allá de recomendar la propuesta general de Tschiene, señalamos un camino coherente con el desarrollo y la evolución a partir de una nueva nominación de los ciclos y de la definición de factores y subfactores de la planificación y del establecimiento de ciclos temporales.

### Nuestra propuesta de planificación

Particularmente consideramos que debe asumirse en lo fundamental, la planificación del entrenamiento con niños, que vincule elementos de la planificación periódica y cíclica, siempre y cuando tenga coherencia con la declaración de intenciones esbozada en el concepto de entrenamiento : es un proceso pedagógico, sistemático, preparatorio, multivariado y debe promover el desarrollo integral.

La planificación del entrenamiento con niños es una forma de planificar el entrenamiento que considera un crecimiento progresivo de las exigencias del entrenamiento según la cual, a la par con el desarrollo de la capacidad condicional y coordinativa se estructuran habilidades psicológicas básicas, y habilidades cognoscitivas a partir de las cuales, de una fase a otra, se deben afianzar las competencias construidas e iniciar el proceso de construcción de otras más complejas de acuerdo con las características evolutivas de los niños y con las exigencias de la práctica y guiados por un principio de moderación.

De esta manera, para desarrollar tal coherencia, se harían necesarias varias cosas: en primer lugar, definir la razón de ser fundamental del proceso (formación, rendimiento, desempeño adecuado según la edad). En segundo lugar, establecer los factores y subfactores que han de considerarse en la planificación respetando lo expuesto sobre integralidad. (Estos factores, son conocidos también como componentes –Forteza *op.cit.* 1997–, esferas de desarrollo (Taborda, Murcia y Ángel, 1998), elementos de la planificación). En

tercer lugar, es necesario definir para los factores y por grupos de edad o desempeño, según el caso, el peso específico de cada uno de ellos y los objetivos a cumplir, posteriormente aclarar, atendiendo edad, evolución y desempeño, las tareas y orientaciones del entrenamiento, formular estrategias de comprobación de logros y señalar claramente la manera como se orientará el proceso en cada uno de los períodos temporales y para cada grupo de edad. Por último, es necesario y quizá fundamental, definir los ciclos temporales en función de lo que realmente debe hacerse en relación con la preparación futura del niño. Es decir, nominar los ciclos temporales teniendo en cuenta que las prácticas son para aprender, para adaptarse a unas ciertas condiciones, para desarrollar potencialidades y ejercitar otras, para asimilar la calidad de un determinado desempeño y querer alcanzar otro mejor de acuerdo a condiciones presentes, para descansar, para hacer amigos, para divertirse, etc

A continuación se presentan aspectos más específicos de los elementos mencionados:

#### Los objetivos generales del entrenamiento en la infancia

- Promover el desarrollo integral del niño deportista.
- Estimular la práctica de diversos deportes por parte del niño.
- Promover de manera gradual el acceso del niño a desempeños cada vez más exigentes, de acuerdo a su edad y evolución.
- Crear las bases universales necesarias para futuros rendimientos deportivos.
- Propiciar la constitución de ambientes adecuados para el desarrollo adecuado a nivel psicomotriz, socioafectivo, cognoscitivo y físico del niño.
- Constituir una comunidad deportiva con padres, entrenadores, médico deportivo, psicólogo que apoye permanentemente el desarrollo deportivo de los niños.

#### Factores y subfactores a considerar en la planificación

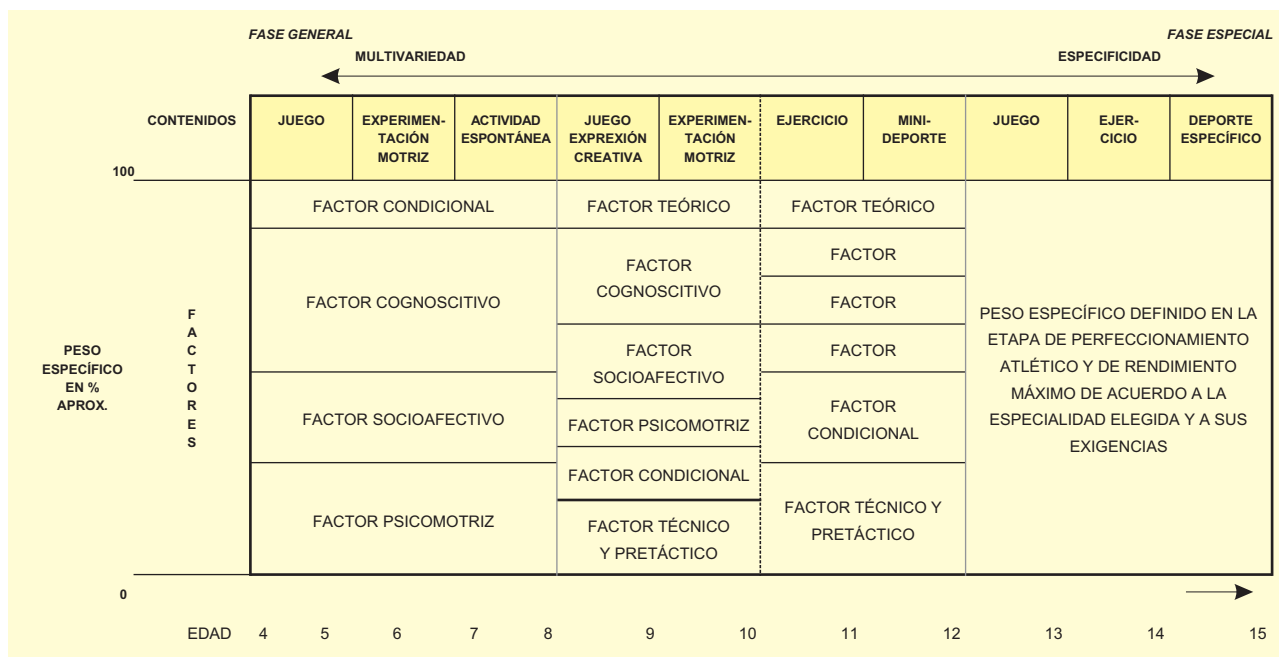
A diferencia de las propuestas comunes en la literatura, en las cuales solamente se consideran aspectos técnicos y condicionales, se propone incluir otros, que tomados en consideración, van en la dirección de la promoción del desarrollo integral. Son estos:

- Factor Condicional. Incluiría como subfactores en la planificación a: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y sus combinaciones entrenables en la infancia.
- Factor psicomotor. Incluiría como subfactores: educación del esquema corporal (consciencia corporal, concepto corporal, inventario corporal, lateralidad, ajuste de la postura, consciencia de la respiración), educación de las nociones espacio temporales (ritmo, apreciación de tiempos y distancias, anticipación) y educación de la coordinación dinámica general, ojo mano y ojo pié.
- Factor socioafectivo. Incluiría la educación progresiva del autocontrol, la motivación, la confianza en sí mismo, la concentración, la autoestima, la tolerancia a la frustración, la constancia y la voluntad). Además, ayudas en el manejo de la angustia y el estrés escénico y orientación en aspectos como responsabilidad, respeto por el otro, solidaridad, capacidad para trabajar en equipo.<sup>3</sup>
- Factor técnico táctico. Incluiría como subfactores la técnica global (compartida por varios deportes), desarrollo técnico específico y estímulos iniciales al desarrollo del pensamiento y actuación táctica. (en este último aspecto, preferimos hablar de fundamentos pretácticos e imaginación creadora).
- Factor cognoscitivo: consideraría como subfactores: educación de la capacidad perceptiva, de la capacidad de análisis y juicio y de las capacidades de selección y actuación motora.
- Factor teórico. Incluiría como subfactores para el entrenamiento de base a la asimilación, de acuerdo a la edad, de los requisitos de participación en jue-

<sup>3</sup> Una fundamentación básica en estos aspectos puede apreciarse en : Lara Coral y Taborda Chaurra. *Lineamientos básicos en la preparación psicológica del niño deportista* (*op. cit.*, 1998). Durand Marc. *El niño y el deporte* (*op. cit.*, 1998) y en Famosé Jean-Pierre. *Cognición y rendimiento*, Zaragoza: Editorial INDE, 1999.

### Esquema 1.

Relación de factores, orientación y contenidos generales de entrenamiento según edad. Las edades de 8 a 10 y 10 a 12 años comparten los mismos contenidos.



gos, en actividades predeportivas y en minideportes. El otro subfactor hace referencia a los conocimientos básicos en hábitos de higiene y salud.

El peso específico de cada uno de los factores en función de la edad, la orientación del entrenamiento y los contenidos más importantes, pueden apreciarse en el esquema 1.

### La nominación de los ciclos en el entrenamiento infantil

Para estructurar el plan anual, escrito y gráfico del entrenamiento, es necesario, además de considerar los factores y subfactores mencionados, tener en cuenta los períodos de tiempo en los cuales, de acuerdo a la edad y evolución se van a trabajar. Aceptamos la nominación universal de microciclos, mesociclos y macrociclo, pero con un cambio en la nominación de los mismos para colocarlos al nivel que corresponde en relación con el período de edad sobre la cual deseamos influir: la infancia. A continuación, se presenta la nominación (de acuerdo a la orientación dominante) y una breve explicación de cada uno de los términos.

MICROCICLO: es un período de tiempo en el cual se desarrollan contenidos de entrenamiento en una dirección dominante (no la única) determinada. Para el caso del entrenamiento con niños, tomamos la semana como correspondiente a un microciclo. Los microciclos, atendiendo a su dirección fundamental pueden ser:

- Microciclos de asimilación-aprendizaje. Estos microciclos están dirigidos a la práctica y aprehensión de habilidades motoras y al desarrollo de capacidades, estados o estructuras en un nivel superior al adquirido o presente en el niño deportista. Al finalizar el ciclo anual, se recomienda incluir también de estos microciclos para que sirvan de motivación para el inicio de un nuevo ciclo anual.
- Microciclos de acomodación y perfeccionamiento. Están dirigidos a la práctica en situaciones cambiantes de habilidades, estados, o estructuras, experimentadas por el niño a partir de la enseñanza orientada por el entrenador.
- Microciclos de comprobación control. Están orientados a evaluar integralmente al niño deportista en uno, varios o todos los factores de la planificación. La

evaluación tiene en cuenta progresos individuales o grupales de rendimiento en sesiones de trabajo o en festivales deportivos o de habilidades.

- Microciclo de desempeño. En ellos se concentra la participación de los niños en festivales deportivos de diferente nivel así:
- Microciclo de desempeño nivel I: Entre compañeros del mismo grupo de entrenamiento, sin presencia de público.
- Microciclo de desempeño nivel II: Entre niños de diferentes grupos de entrenamiento, sin presencia de público.
- Microciclo de desempeño nivel III: Entre niños de diferentes grupos de entrenamiento, con presencia de padres de familia, amigos, etcétera.
- Microciclos de desempeño nivel IV: Entre niños de diferentes grupo de entrenamiento a nivel regional o nacional, con presencia abierta de público.
- Microciclo vacacional: Coinciden con las vacaciones de semana santa, con las de fin de año y con las intermedias, de acuerdo al ciclo escolar. Estos microciclos pueden ser libres, u orientados en el caso que posterior y cerca del final de las vacaciones se encuentre un desempeño nivel III o IV.



MESOCICLO: es una unidad superior que agrupa microciclos de similar dirección dominante. En nuestra propuesta, pueden fluctuar entre una y seis semanas, ya que coincidimos con Añó, al señalar que el fundamento de la planificación en el entrenamiento con niños debe ser el microciclo, razón por la cual, la organización de mesociclos depende de la presencia o no de alguno de ellos en la planificación. Atendiendo a su dirección dominante pueden ser:

- Mesociclo introductorio. Está dedicado a la presentación del programa, a la organización de grupos y a prácticas recreativas de ambientación al proceso de entrenamiento.
- Mesociclo básico de aprendizaje. Vincula los microciclos de asimilación-aprendizaje y los de acomodación y perfeccionamiento.
- Mesociclo de evaluación de logros. Cobija los microciclos de control y todos los microciclos de desempeño, ya que estos últimos son también espacios temporales en los cuales se puede apreciar objetivamente el mejoramiento cualitativo y cuantitativo de los progresos individuales y grupales de los niños deportistas.
- Mesociclo vacacional. Agrupa los microciclos vacacionales.

MACROCICLO: es la estructura más grande en tiempo que agrupa los microciclos y mesociclos de un ciclo determinado de preparación con miras a alcanzar un determinado desempeño

### Organización del ciclo de entrenamiento (esquema 2)

Definidos los términos fundamentales, podemos preguntarnos ¿cómo organizar los ciclos pequeños e intermedios en una estructura anual? Para cada edad sería necesario definir objetivos, contenidos, etcétera, en función de las fases sensibles, atendiendo como fase sensible no sólo lo relativo al factor condicional sino a todos los factores antes mencionados. Siendo la pretensión del presente artículo modesta, en cuanto a presentar la fundamentación

#### Esquema 2.

Ejemplo de organización del ciclo de entrenamiento para niños de 8-9 años en la fase de perfeccionamiento diversificado teniendo en cuenta cuatro desempeños.

	MESOCICLOS	MICROCICLOS
M A C R O C I C L O S	INTRODUCTORIO	1. ACTIVIDADES PREVIAS. 2. ACTIVIDADES PREVIAS.
	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	3. DE COMPROBACIÓN CONTROL.
	BÁSICO DE APRENDIZAJE	4. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 5. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 6. DE ACOMODACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.
	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	7. DE COMPROBACIÓN-CONTROL. 8. DE DESEMPEÑO NIVEL I.
	VACACIONAL	9. VACACIONAL.
	BÁSICO DE APRENDIZAJE	10. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 11. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 12. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 13. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 14. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 15. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO.
	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	16. DE COMPROBACIÓN-CONTROL. 17. DE DESEMPEÑO NIVEL I. 18. DE DESEMPEÑO NIVEL II.
	VACACIONAL	19. VACACIONAL. 20. VACACIONAL. 21. VACACIONAL. 22. VACACIONAL.
	INTRODUCTORIO	23. ACTIVIDAD PREVIA.
	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	24. DE COMPROBACIÓN-CONTROL.
	BÁSICO DE APRENDIZAJE	25. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 26. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 27. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 28. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 29. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 30. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 31. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 32. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE.
	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	33. DE COMPROBACIÓN-CONTROL. 34. DE COMPROBACIÓN-CONTROL. 35. DE DESEMPEÑO NIVEL III. 36. DE DESEMPEÑO NIVEL IV.
DE APRENDIZAJE	37. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 38. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE.	
VACACIONAL	39 A 52. VACACIONALES.	

básica de la planificación, y dejar aspectos particulares intencionalmente para futuros artículos, planteamos a continuación un ejemplo de organización de ciclos de entrenamiento para niños de 8-9 años, que se encuentran en la etapa de perfeccionamiento diversificado (según la taxonomía de Taborda, Murcia y Ángel, *op.cit.*, 1998) teniendo en cuenta 4 desempeños, de los cuales el desempeño nivel IV es el más importante en el año.

### Bibliografía

- Añó, V.: *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*, Madrid: Gymnos, 1997.
- Barrios, R. i Ranzola, R.: *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*, La Habana (Cuba): Editorial Deportes, INDER, 1998.
- Batalla, A.: "El rendimiento en la iniciación deportiva", en A. Batalla, *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona: Editorial INDE, 1995, pp. 158-206.
- Brancaho, J. G.: *Natación: manual de entrenamiento*, La Habana (Cuba): ISCF Manuel Fajardo, 1993.
- Dick Frank, W.: *Principios del entrenamiento deportivo*, Barcelona: Paidotribo, 1993.
- Durand, M.: *El niño y el deporte*, Barcelona: Paidós, 1988.
- Ehlenz, G. i Zimmermann: *Entrenamiento de la fuerza*, Barcelona: Edit. Martínez Roca, 1990.
- Famose, J. P.: *Cognición y rendimiento*, Zaragoza: INDE, 1999.
- Feige, K.: "¿Especialización temprana?", en *Cuadernos de atletismo: Iniciación atlética*, Madrid: Real Federación Española de Atletismo, 1982.
- Florida Manchego, E.: "Los centros de tecnificación: la planificación de la preparación física", *Apunts. Educación Física y Deportes*, 44-45 (1996), 2.º-3.º trimestres, pp. 71-75.
- Forteza de la Rosa, A.: *Entrenar para ganar: la versión cubana del entrenamiento*, Madrid: Editorial Pila Teleña, 1997.
- Galiano, O. D.: *La selección de talentos en tenis (valoración del rendimiento deportivo)*, Barcelona: Paidotribo, 1992.
- García, M.; Navarro, V. y Ruiz, C.: *Planificación del entrenamiento deportivo*, Madrid: Gymnos, 1996.
- Gracia, D. y Loaiza, P.: *Manual para las escuelas de formación deportiva*, Santa Fe de Bogotá: Instituto Distrital de Recreación y Deporte, 1998.
- Grosser, Bruggermann y Zintl: *Alto rendimiento deportivo*, Barcelona: Martínez Roca, 1989.
- Hahn, E.: *Entrenamiento con niños*, Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1988.
- Lara, C. y Taborda, Ch.: "Lineamientos básicos en la preparación psicológica del niño deportista", *Pedagogía y Movimiento*, Bucaramanga (Colombia), n.º 2 (1999), UCC.
- López, J.: "Entrenamiento temprano y captación de talentos en el deporte", en J. López, *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona: Editorial INDE, 1995, pp. 208-247.
- Martens et al.: *El entrenador*, Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1995.
- Molano Abril P. A.: "Campeón a cualquier precio: la forma más eficaz de 'quemar' jóvenes con talento", *Kinesis*, 26, Armenia (febrero de 1999), pp. 46-51.
- Platonov Vladimir, N.: *El entrenamiento deportivo: teoría y metodología*, Barcelona: Paidotribo, 1995 (4.ª ed.).
- Ramos, S.: "El plan perspectivo", *Kinesis*, 13, Armenia (junio de 1994).
- Sans, T. y Frattarola, A.: *Manual para la organización y el entrenamiento en las Escuelas de Fútbol*, Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Taborda, Murcia y Ángel: "Entrenamiento deportivo infantil y escuelas de formación deportiva", *Educación Física y Recreación*, Manizales, Universidad de Caldas, vol. 2, n.º 1 (mayo de 1997), pp. 49-74.
- : "Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil, un enfoque integral", *Kinesis*, Armenia, 1998.
- Uribe Pareja, I.: "Iniciación deportiva y praxeología motriz", *Educación Física y Deporte*, Medellín, vol. 19, n.º 2 (julio-diciembre 1997), pp. 69-74.