



UNITED WORLD  
**WRESTLING**  
AMERICAS

**ALGUNOS PRECEPTOS QUE DEBEN  
TENER EN CUENTA LOS  
ENTRENADORES QUE TRABAJAN  
CON LA INICIACIÓN DEPORTIVA**

**MsC. Alexander Alemán Osuna**

**Junio 2020**



## ALGUNOS PRECEPTOS QUE DEBEN TENER EN CUENTA LOS ENTRENADORES QUE TRABAJAN CON LA INICIACIÓN DEPORTIVA

### Sobre el Juego

***"El deporte escolar debe dar prioridad a los aspectos lúdicos y no a los aspectos competitivos"***

Los que trabajamos con niños que se inician en el deporte debemos priorizar, en todo momento, los aspectos recreativos y saludables de la práctica por encima de los meramente competitivos y eficientistas, y que estos promuevan las relaciones entre los alumnos y las alumnas en un ambiente solidario, cooperativo y tolerante.

El deporte de iniciación debe poseer un carácter netamente recreativo y placentero, sin grandes requerimientos, solo guiados por las necesidades de satisfacción personal, la sana convivencia y las intenciones lúdicas de esos niños que se inician en la práctica del deporte.

Los niños desean más el juego motriz libre que las sesiones de aprendizaje, rígidamente programadas, estas le resultan paradójicamente poco motivantes.

La actividad deportiva formal por un lado y el tecnicismo y la tecnocracia, hoy también al servicio de los niños, han hecho de que estos se hayan olvidado de jugar. El celular, las computadoras, los tablet, las redes sociales y los juegos virtuales, han inducido a que hayan quedado perdidos en el tiempo los juegos tradicionales como: El chucho escondido, los trompos, las cometas, las canicas, entre otros, juegos muy simples y sencillos que durante años acompañaron las necesidades de crecimiento de nuestros niños.

Nosotros, los entrenadores de las edades infantiles y escolares, somos los responsables de que los niños vuelvan a jugar, y que, de una vez por todas, el deporte educativo encuentre el espacio que le corresponde, para poder con sus beneficios favorecer a la niñez.

Nuestras sesiones de entrenamiento deben tener, siempre, un carácter eminentemente lúdico; debemos planificar, todos los días, diferentes tipos de juego simples y sencillos que incentiven el desarrollo de la creatividad del niño, su destreza, la sana convivencia, donde el niño aprenda jugando y desarrolle todo tipo de habilidades, capacidades y valores a través del propio juego. De esta forma el niño no se aburrirá nunca, pues nuestras clases siempre mantendrán un alto nivel de motivación. Si no logramos que el niño se divierta y disfrute al máximo de su unidad de entrenamiento este hará rechazo y querrá abandonar, inmediatamente, la práctica deportiva. Toda esta situación podría evitarse si existiera, por parte de nuestros entrenadores de la Iniciación Deportiva, una correcta orientación previa hacia objetivos más recreativos.





Podemos utilizar el método de juego para desarrollar todo tipo de habilidades motrices tanto básicas, como genéricas y específicas, así como para desarrollar cualquier tipo de capacidad física condicional o coordinativa, cuando realizamos cualquiera de estas habilidades o capacidades, a través del juego, nuestros niños rinden más y realizan las actividades con mayor eficacia y, sobre todo, continúan divirtiéndose y motivándose aún más por la actividad física. Hasta en los tiempos de recuperación podemos utilizar juegos pasivos en parejas, como por ejemplo: Piedra-Papel y Tijera o, sentado uno frente al otro, tratar de darse golpecitos en las manos, tratando de buscar rapidez de reacción simple.

Además, hemos de tener en cuenta que el niño comienza en el deporte influenciado por amigos, televisión, padres, etc., y continúa si se divierte, pero **abandona pronto si no son satisfechas sus necesidades lúdicas**. Así, el paso del juego al deporte debe hacerse gradualmente, con objetivos mínimos y de razonable consecución, para que tenga la sensación de progreso. Por ello, *el entrenamiento con niños puede servir como preparación para el deporte de elite, pero nunca puede ser un entrenamiento de elite (Hahn, 1988)*.

## Sobre la especialización precoz

Las actividades de los niños en la primera edad escolar deben caracterizarse únicamente por el conjunto de gestos que la determinan. Ni más ni menos. Si los gestos son lo suficientemente proporcionales a las capacidades de cada uno y se los propone de manera que interesen y diviertan, entonces se logró el objetivo.

En la actualidad existe una tendencia generalizada hacia **la selección precoz** y el abuso que ello significa.

Cada vez a menor edad se comienza, con mayor rigor, **la especialización** en distintas actividades deportivas, sacrificando el desarrollo beneficioso de las capacidades coordinativas y condicionales, según lo establecen las fases o períodos sensibles, para pasar en forma abrupta al desarrollo de las habilidades específicas del deporte.

La especialización deportiva desde edades tempranas es una realidad ante la que no caben posturas de inhibición o de ignorancia (**Galilea y cols. 1986**). Las críticas a esta situación se fundamentan en los posibles efectos negativos que el deporte exigente puede tener sobre el niño, fundamentalmente desde el punto de vista médico y psicológico.

*Pedagógicamente, los niños no son especialistas, ya que la edad infantil tiene una función de preparación para la vida futura y la misma carece de especificidad, por lo cual utiliza formas variadas de movimiento y juego.*

La "especialización en el momento justo y creciente" de acuerdo a Müller, significa no solo la adquisición de un nivel específico para un deporte determinado, sino fundamentalmente el aprovechamiento de las potencialidades ontogénicas de la





adaptación. Reconociendo que niños y adolescentes presentan momentos del desarrollo y la maduración particularmente favorables para su estimulación. **(Fases sensibles)**.

*El entrenamiento intensivo precoz, es totalmente erróneo y alejado de las necesidades biológicas y psicológicas infantiles.*

El aprendizaje prematuro, que produce rápidos aumentos del rendimiento, suele ser antieconómico e inútil, ya que fija actitudes y estereotipos dinámicos primitivos, que traen como consecuencia posteriores estancamientos y desarrollos insuficientes en etapas posteriores.

Para **Barroco (1989, p. 273)**: "la especialización no debe ser aceptada porque daña la personalidad del niño, no permite crear y establecer las bases indispensables para un surgimiento óptimo de las aptitudes especiales, y porque fijando hábitos motores retira la plasticidad adaptativa a la evolución del individuo, impidiendo el pleno rendimiento que en otras circunstancias podría ser obtenido". En definitiva, con dicha especialización precoz se pueden conseguir resultados inmediatos, pero con conductas mecanizadas.

Tal como indica **Torres (1996)**, muchos niños prodigio se pierden en el anonimato a la edad que se suponía iban a ser grandes campeones. En cambio, otros niños que parecían no tener posibilidades, en comparación con los anteriores, más tarde han conseguido niveles mucho más altos, fruto todo ello de una mala planificación en los primeros años.

Por otra parte, **Muro y cols (1998)** certifican este planteamiento, manifestando que: "en numerosas ocasiones muchos niños, que destacan precozmente, luego no han desarrollado un alto nivel de performance y, por el contrario, niños que en principio no destacaban por su aptitud, más tarde han conseguido niveles muchos más altos, como así se demuestra en algunos estudios experimentales."

Debemos recordar que la pedagogía deportiva debe controlar no solamente la ejecución de las acciones de aprendizaje, sino también las consecuencias futuras de esas acciones, porque evidentemente **"no nos interesan flores de una sola primavera sino terreno para más de una cosecha"**

*Los entrenadores debemos facilitar un adecuado crecimiento, maduración y aprendizaje de nuestros niños, construir una base rica y amplia de habilidades, para su uso presente y futuro, y permitir, oportunamente, la transferencia para la formación motriz específica, como forma de enfrentar el deporte con mayores alternativas de éxito y con una amplia disponibilidad de recursos, aplicables a todos los ámbitos motrices de la vida.*

La especialización excesivamente temprana conlleva a un número muy limitado de acciones motrices que puede perjudicar la adaptación posterior, cerrando así las posibilidades futuras del deportista. Además, a nivel psicológico, las emociones suscitadas por el deporte (estrés competitivo, tristeza por perder, frustración por no jugar, etc.) son muy acusadas por los niños, debido a su gran inestabilidad emocional.





## Sobre la exigencia precoz de altos rendimientos deportivos

**“Debemos huir de planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva”.**

Evidentemente, si se exigen altos resultados desde edades tempranas, sí podríamos hablar de una especialización deportiva negativa. Sin embargo, **la especialización deportiva no tiene por qué llevar unida la exigencia de altos rendimientos en la niñez.**

El niño no tiene una dimensión real de sus posibilidades, por lo tanto, psicológicamente no está preparado para competir, y mucho menos para recibir la presión de sus padres y profesores, respecto a las exigencias de elevados resultados deportivos.

*La participación precoz en competiciones formales, fija en el niño modelos técnicos de nivel relativamente bajo, que luego no podrán llegar al nivel necesario o potencial por la unilateralidad de las cargas.*

En el entrenamiento con niños *el objetivo 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.*

Consecuentemente, los padres deberían de ser conscientes de que sus hijos van a practicar deporte por unas motivaciones principalmente lúdicas, que a ser posible deben aportar elementos educativos para ellos. No es adecuado que los padres proyecten sobre sus hijos intereses o frustraciones particulares, que sin duda van a perjudicar más que ayudar a la diversión y formación de estos.

Me atrevería a afirmar que estos niños, que hoy ocupan la ancha base de una pirámide que representa la práctica deportiva, cuando lleguen a la adolescencia seguramente abandonarían el deporte, justamente en el momento en que más lo necesitan; y seguramente a esta determinación llegarán como consecuencia de todas las presiones psicológicas recibidas en su precoz carrera deportiva, así como también como producto de los éxitos o fracasos vividos en momentos no oportunos, **“pues el fracaso en la competición se relaciona con un descenso de la motivación hacia el deporte” (Malina y cols., 1982).** Esta situación podría evitarse si existiera una correcta orientación previa hacia objetivos más recreativos o hacia la participación en competiciones de menor exigencia.

No caben dudas de que el entrenamiento que consideramos adecuado para la salud choca con el que busca el rendimiento, por cuanto éste se desarrollará bajo el prisma de la obtención de resultados y ello supone un trabajo específico técnica y físicamente, que debería abordarse en etapas posteriores. **Esto causa que el proceso de formación del deportista se acelere,** que a menudo sea consecuencia de las presiones sociales e incluso de los propios familiares.





Tenemos que lograr que nuestros niños conciban el competir como una posibilidad para superarse y evaluarse, y que la situación de competencia sea vivida como una confrontación con nosotros mismos o con los otros, y no contra los otros.

Coincidimos, con otros autores, en el siguiente criterio: **“en el entrenamiento infantil se deberían anteponer objetivos educativos globales, aunque su consecución sea a medio y largo plazo, a otros objetivos más puntuales, pero con menos proyección en la formación deportiva del niño, ya que dicha formación es un proceso largo y complejo que no conviene acelerar en aras sólo del éxito inmediato.”**

Resumiendo, desde nuestra perspectiva didáctica, solo cuando el adulto deje de ser el centro y eje de los procesos de iniciación deportiva, cuando comprenda que su mejor opción es solo ser un facilitador, solo a partir de ese momento, la actividad física y la salud podrán formar un todo único en el crecimiento sano del niño/a, integrando de esta manera la educación deportiva a una verdadera mejora de la calidad de vida de la población.

Recordemos, además, las palabras de nuestro comandante en jefe Fidel Castro, en el Discurso pronunciado en la inauguración de la EIDE “Mártires de Barbados”, Ciudad de la Habana: 1977, cuando expresó:

**“... el desarrollo del deporte no tiene como fin exclusivamente buscar campeones. El fin número uno es promover con el desarrollo del deporte el bienestar y la salud del pueblo y el fin número dos, buscar campeones.”**

Por último, no olviden que:

**“atleta no es aquel, que ha fortalecido su cuerpo y desarrollado su inteligencia en la práctica de algún deporte, sino el que en el ejercicio de ese mismo, ha aprendido a dominar su cólera, a ser tolerante con sus compañeros, a tener como una deshonra la mera sospecha de una trampa y a llevar el semblante alegre bajo el desencanto de un revés.”**

Me gustaría compartieran sus criterios, de acuerdo a sus experiencias en el trabajo con las categorías infantiles, todos podemos formar parte de un enriquecedor debate, para de esta forma continuar bebiendo, todos, de ese maravilloso patrimonio de conocimientos que poseemos los entrenadores de todas las latitudes del mundo y, de esta forma, juntos trazarnos el camino correcto en el encargo de instruir y educar, integralmente, a los niños que se inician en la práctica deportiva.

**Muchas Gracias.**





© 2020 United World Wrestling Americas

Todos los derechos están reservados. Exceptuando su uso para estudio particular, investigación, crítica o revisión, tal y como está previsto en la Ley de Derechos de Autor, Diseños y Patentes, queda prohibida la reproducción de cualquiera de sus partes, su archivado en un sistema de recuperación o su transmisión en forma alguna o por medio alguno, ya se electrónico, mecánico, óptico, por fotocopia, por grabación o de cualquier otro tipo, sin el permiso escrito del autor.



UNITED WORLD  
**WRESTLING**  
AMERICAS