

CAPÍTULO 3

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

SECCIÓN	CONTENIDO
3.1	Introducción
3.2	Crecimiento y desarrollo: antecedentes
3.3	Recomendaciones generales
3.4	Principios del entrenamiento deportivo
3.5	Conclusiones
3.6	Sugerencias didácticas
3.7	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador

Nivel 1

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

--

OBJETIVO

Identificar las características del crecimiento y desarrollo de los niños y jóvenes a fin de proponer actividades deportivas acordes a su edad.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Definir y usar términos básicos de crecimiento y desarrollo.
- ✓ Discutir descubrimientos importantes en el área de crecimiento y desarrollo.
- ✓ Recomendar habilidades, estrategias, tácticas, juegos y actividades apropiadas para la edad de desarrollo de los participantes.

3.1 INTRODUCCIÓN

Diversos cambios suceden durante el crecimiento y el desarrollo. Estos cambios también conocidos como *etapas de desarrollo* afectan cada aspecto de la vida y del deporte. Como entrenador, necesita saber cuáles son las diferentes etapas y cómo afectan éstas el rendimiento en el deporte.

Los participantes en el deporte pasan por varias etapas de desarrollo. Las etapas de desarrollo físico influyen en el desempeño de habilidades y las etapas de desarrollo emocional afectan el tipo de competencia que los participantes son capaces de ejecutar.

Los deportes se deben adaptar a las diferentes etapas de desarrollo. Al momento de planear las actividades es particularmente importante tomar en cuenta las capacidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales de los participantes. Además, sólo haciendo las adaptaciones se puede ayudar a los participantes a progresar a través del deporte, de la manera que mejor les acomode.

3.2. CRECIMIENTO Y DESARROLLO: ANTECEDENTES

En crecimiento y desarrollo se utilizarán ciertos [términos y consideraciones](#)^{*}, (crecimiento, desarrollo, desarrollo cognoscitivo, desarrollo emocional, desarrollo físico, desarrollo social, edad cronológica, edad ósea, edad de desarrollo, fase participativa-instruccional, fase de transición, maduración, fase participativa-competitiva) que son presentados en el anexo.

Consideraciones.

Durante la maduración los individuos atraviesan por tres etapas de desarrollo en su vida deportiva: la fase participativa-instruccional, la fase de transición y la fase participativa-competitiva. también existen diferencias individuales entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres, y diferencias entre edad cronológica y de desarrollo.

Fase participativa-instruccional (6 a 11 años de edad aproximadamente)

Durante esta fase, los participantes:

- Adquirirán las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en los juegos.
- Comenzarán a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas en el juego.
- Mejorarán sus habilidades motoras de percepción, tales como la coordinación óculo-manual.
- Aprenderán a interactuar con sus compañeros.
- Desarrollarán un sistema de conciencia, moralidad y juicios de valor.

Fase de Transición (11 a 15 años de edad aproximadamente)

Durante esta fase, los participantes:

- Desarrollarán sus habilidades social, cognitiva y de lenguaje, así como las habilidades motoras necesarias para su participación individual y en grupo.
- Se adaptarán a los cambios físicos y fisiológicos que afectan su cuerpo.
- Establecerán sentidos de independencia e identificación.
- Adquirirán los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en la sociedad.
- Participarán en el deporte competitivo. Sin embargo, la competencia intensiva no es recomendada sino hasta la última fase (participativa - competitiva).

Nota: La competencia *intensiva* no es recomendable sino hasta la parte posterior de esta fase.

* ANEXO

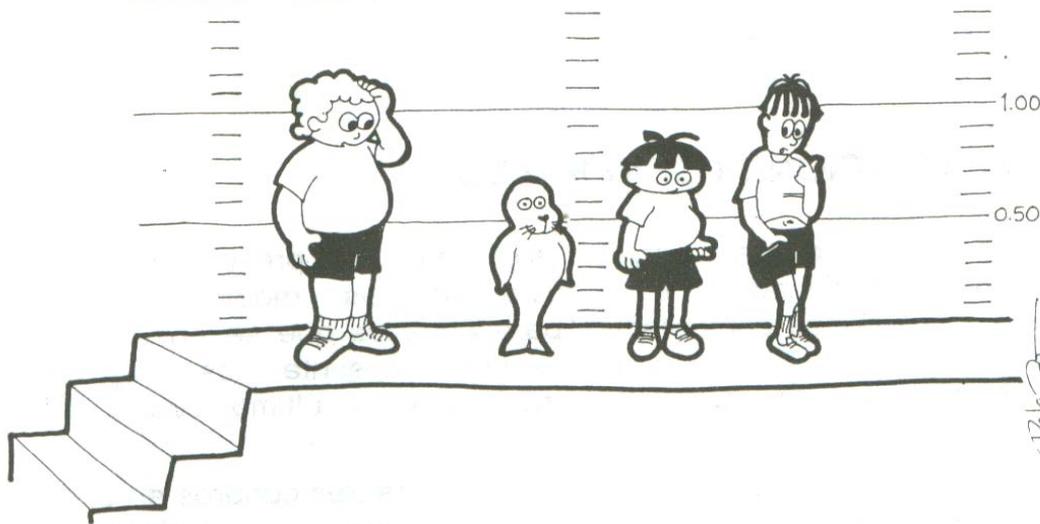
Fase participativa-competitiva (15 años en adelante aproximadamente).

Durante esta fase los participantes:

- Alcanzarán la madurez ósea y su altura final.
- Mejorarán su comunicación y sus habilidades sociales.
- Llegarán a ser más independientes.

Diferencias individuales.

Existe una *amplia* variación en el rango de crecimiento de los niños como la diferencia mostrada entre la altura y peso de niños de la misma edad y conforme se acercan a la adolescencia, las diferencias entre los individuos aumentan.



DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN EL CRECIMIENTO

Diferencias entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres.

Los patrones de crecimiento de hombres y mujeres son similares durante la infancia y la niñez, pero muy diferentes durante la adolescencia. Por ejemplo, las mujeres menores de 12 años son ligeramente más pequeñas que los hombres de la misma edad, las mujeres de 12 a 14 años son normalmente más altas que los hombres de la misma edad. Un patrón similar es el del peso, no hay gran *diferencia* entre el peso de hombres y mujeres durante la niñez, pero las mujeres de 11 a 15 años frecuentemente pesan más que los hombres de la misma edad y los hombres de 15 a 18 comúnmente pesan más que las mujeres de la misma edad.

Diferencias entre la edad cronológica y la edad de desarrollo.

En las personas jóvenes la edad de desarrollo puede diferir significativamente de la edad cronológica, es decir, un individuo de una edad cronológica de 10 años podría estar en una etapa de desarrollo de entre 8 y 12 años.

3.3 RECOMENDACIONES GENERALES

Adaptar las habilidades, tácticas, actividades, etcétera, a las capacidades individuales del atleta es un gran reto y una gran tarea. Las modificaciones requeridas son significativas y usted deberá desempeñar un fuerte papel de líder para estar seguro de lograrlo, por ejemplo, pida a la asociación deportiva local los lineamientos para el entrenamiento según la edad de los atletas que está usted entrenando y pídale a su federación deportiva las etapas de desarrollo para ese deporte. Si ya existe el modelo, utilícelo en su entrenamiento, pero si no, pida que lo desarrollen.

En el anexo se presentan [recomendaciones generales](#)^{*} sobre habilidades, estrategias, tácticas, modificaciones de juegos, actividades y el grado de competencia para aquellos que se encuentran en la fase participativa/instructiva. El segundo cuadro presenta los mismos tipos de recomendaciones para la fase de transición y el último cuadro para la fase participativa-competitiva.

3.4 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cinco principios del entrenamiento apoyan las consideraciones de crecimiento y desarrollo presentadas en este manual. Son los siguientes:

- ✓ Mantenga la diversión en el deporte. Premie el esfuerzo, fomente actividades sociales y enfatice el placer de aprender nuevas habilidades.
- ✓ Diseñe el entrenamiento y las competencias apropiadas para los atletas jóvenes. Sea creativo; por lo regular los programas son copias de otros.
- ✓ Mantenga siempre una correcta perspectiva de la competencia. Después de todo, los atletas pueden abandonar el deporte si usted se interesa excesivamente en la competitividad.
- ✓ Trabaje las características físicas básicas del deporte y entonces desarrolle fundamentos técnicos sólidos. Recuerde que la técnica depurada es la clave del desarrollo de habilidades, tácticas y estrategias.
- ✓ Tenga cuidado con la sobreespecialización, anime a los atletas a participar en varios deportes y en varias actividades dentro de cada deporte.

* ANEXO

3.5 CONCLUSIONES



Las habilidades, estrategias, tácticas, juego y actividades que usted planifica para los participantes deben ser acordes con su edad de desarrollo; de otra manera pueden salir del deporte y nunca beneficiarse totalmente. La necesidad de *adaptar las* actividades a la capacidad del individuo participante no debe ser pasada por alto.

Ya que los atletas crecen y se desarrollan de diferente manera, usted necesita saber cómo *adaptar* los requerimientos deportivos de acuerdo a las capacidades atléticas individuales.

Las participaciones en deportes pasan por tres distintas fases de desarrollo:

- La fase participativa-instruccional.
- La fase de transición.
- La fase participativa-competitiva.

Las recomendaciones generales sobre habilidades, estrategias, tácticas, modificación de juegos, actividades y el nivel de competencia deberán aplicarse específicamente con la edad de los grupos y sus fases. Pero el uso de esta información será de acuerdo a las características individuales del crecimiento del atleta.

Es importante usar la información contenida en este capítulo en el entrenamiento cotidiano, al emplearlos hay que tener en cuenta el crecimiento individual del participante y las características de desarrollo. Conocer y aplicar esta información ayudará a que los atletas se desarrollen óptimamente en el deporte y en su vida personal.

3.6 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Dividir al grupo en seis equipos, a dos equipos le asignará el conductor el período de 6-11 años. A otros dos equipos el período de 11 a 15 años. Y los dos últimos equipos les tocará el período de 15 años en adelante.

Esta designación será en secreto, pues ninguno de los otros equipos deberán enterarse.

Cada equipo deberá escenificar un entrenamiento, donde uno de los entrenadores asumirá su papel y los demás serán sus deportistas. Esto lo deberán hacer con base al contenido de éste capítulo.

Los demás equipos deberán deducir qué etapa de desarrollo se está escenificando y cuáles son los errores del entrenamiento que se están presentando.

3.7 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Usted ha organizado todas sus tareas dentro del plan de entrenamiento. Sin embargo, al momento de realizar las actividades seleccionadas se da cuenta de que es fundamental adecuarlas a la etapa del crecimiento y desarrollo de sus atletas, respetando sus capacidades físicas, emocionales, cognoscitivas y sociales. En este sentido, complete las siguientes oraciones:

1. Las edades de sus atletas oscilan entre los 7 y 10 años y lo invitan a participar en un torneo relámpago en el que, debido al sistema de competencia, tendrán que competir en 4 encuentros y en virtud de que se encuentran en la fase_ _____ usted decide que: ()
 Participativa instruccional/Participativa competitiva
 - a) No acepta la invitación y orienta sus actividades hacia el mejoramiento de las habilidades motoras de percepción, y a interactuar con sus compañeros
 - b) Acepta la invitación porque considera que aunque son pequeños ya demuestran un alto nivel competitivo y confía en ellos
 - c) Reconsidera la invitación porque piensa que llegarían muy cansados a los juegos estudiantiles próximos a celebrarse en una ciudad cercana

2. Usted entrena simultáneamente a dos equipos, uno varonil y otro femenino, cuyas edades oscilan entre los 10 y 16 años y nota que por la etapa de desarrollo que atraviesan, algunos comienzan a disminuir su desempeño ya que se encuentran en la fase de transición, de ahí que usted: ()
 - a) Hace caso omiso a las posibles causas y les exige más rendimiento imponiéndoles más trabajo
 - b) Piensa que como etapa de desarrollo, ésta pasará "sola" y se enfoca hacia los objetivos del plan de entrenamiento
 - c) Continúa con el entrenamiento, pero incorpora pláticas para apoyarlos y orientarlos sobre los cambios físicos y fisiológicos que están experimentando sus cuerpos

3. Los miembros de su equipo, cuyas edades van de los 15 años en adelante, han logrado un buen desempeño en la Olimpiada Juvenil, usted como entrenador dirige las actividades de acuerdo a lo planeado, Sin embargo, el trato que les da se excede en una actitud sobreprotectora y obtiene brotes de rebeldía que afectan el rendimiento del equipo, al hacer un recuento, se encuentran en la fase participativa- competitiva, por lo que usted: ()
 - a) Incrementa su actitud autoritaria porque a usted ningún adolescente le falta al respeto
 - b) Excluye a los miembros que "sabotean" al equipo y se enfoca a la competencia que es el objetivo de toda su planificación
 - c) Reconsidera su actitud, ya que se encuentran en una fase en la que demandan más independencia y respeto a su crecimiento, ajustándose al patrón de desarrollo de ellos.

4. Un grupo de niños y niñas, entre 9 y 10 años de edad, cuyos pesos y tallas son similares, le han solicitado que los entrene en una disciplina deportiva y usted ha aceptado, pero ellos le solicitan jugar juntos (niños y niñas). ¿Qué respuesta les daría? ()
 - a) No existe inconveniente
 - b) No es aconsejable
 - c) Resulta perjudicial

5. Si usted está entrenando un equipo de niños entre 6 y 11 años de edad. ¿Qué ejercicios no incluiría en el entrenamiento? ()
- a) De movilidad
 - b) De trabajo aeróbico
 - c) De resistencia
6. A los integrantes de su equipo deportivo de nivel primaria, los debe clasificar para participar en los entrenamientos con miras a los próximos juegos estatales ¿Cuál es la forma más adecuada de clasificarlos para lograr los mayores beneficios en su entrenamiento? ()
- a) Por edad cronológica
 - b) Por edad de desarrollo
 - c) Por edad competitiva
7. Es la etapa que afecta cada aspecto de la vida y el deporte, influye en el desempeño de habilidades y el tipo de competencia que los participantes son capaces de ejecutar: ()
- a) De entrenamiento
 - b) De desarrollo
 - c) Cognoscitiva
8. Es el desarrollo de habilidades de interiorización, interpretación y procesamiento de información: ()
- a) Físico
 - b) Cognoscitivo
 - c) Fisiológico

9. Un entrenador quiere adecuar su plan de entrenamiento tomando en cuenta el crecimiento y el desarrollo en cada una de las categorías de los equipos que va a entrenar:

- Equipo blanco () a) Fase de transición
- Están mejorando sus habilidades motoras de percepción
 - Comienzan a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas del juego
 - Comienzan a formular un concepto de personalidad
- Equipo azul () b) Fase participativa competitiva
- Participan en deporte competitivo
 - Desarrollan habilidades sociales, cognoscitivas y de lenguaje
- Equipo rojo () c) Fase participativa instruccional
- Tienen su maduración ósea y su altura final
 - Son independientes.

10. ¿En qué edad los individuos adquieren las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en la especialidad deportiva que ha elegido, aplicadas en forma de juegos? ()

- a) De 6 a 11 años
- b) De 15 a 16 años
- c) De 14 a 19 años

11. La fase de maduración en la que los deportistas tienen o alcanzan mayor independencia es: ()

- a) Participativa/competitiva
- b) Tránsito competitivo
- c) Participativa condicional

12. El incremento de la capacidad para interpretar acciones y resolver situaciones de juego a partir de una información determinada forma parte del: ()

- a) Social
- b) Participativo
- c) Cognoscitivo

13. Usted es entrenador del equipo de la secundaria y su atleta más experimentada rompe con su novio la noche anterior al evento más importante, por lo que la nota deprimida. ¿Qué debe hacer? ()

- a) Ignorarla, y pedirle que no participe
- b) Escucharla, aconsejarla y motivarla
- c) La regaña para tratar que reaccione

14. Usted tuvo al equipo triunfador de 3° de preparatoria la temporada pasada y en ésta le asignaron el de 1° de secundaria. ¿Qué enseñaría a sus nuevos deportistas? ()

- a) Ejercicios básicos
- b) Los mismos ejercicios de su equipo anterior
- c) Ejercicios de acuerdo su edad

15. Como entrenador deportivo, usted desea evitar la sobre especialización de sus atletas, motivo por el cual: ()

- a) Fomenta hábitos alimenticios saludables, recomendando dietas específicas para la práctica del deporte.
- b) Practica juegos con actividades sencillas y evita la especialización en una posición o evento.

- c) Anima a los atletas a participar en varios deportes y actividades dentro de cada especialidad.
- d) Incorpora actividades recreativas con el fin de ofrecer variedad en el proceso de entrenamiento.
16. Usted es entrenador de un equipo deportivo infantil, integrado por niños cuyas edades fluctúan entre los 7 y 9 años, y debe diseñar el programa de entrenamiento de la próxima temporada. Usted: ()
- a) Enfatiza el aprendizaje de habilidades, estrategias y tácticas, tratando de que el desempeño de los niños se acerque al 100%.
- b) Desarrolla estrategias simples que fomenten en los participantes a tomar parte en las actividades y practicar sus habilidades.
- c) Instrumenta un programa de entrenamiento de fuerza combinado con prácticas de flexibilidad.
- d) Desarrolla ejercicios sencillos para que los niños inicien el entrenamiento de la fuerza.
17. Su experiencia y conocimientos como entrenador deportivo le permiten saber que la clave para desarrollar las habilidades, tácticas y estrategias de un atleta es: ()
- a) Desarrollar fundamentos técnicos sólidos y trabajar entonces en las características físicas básicas del deporte.
- b) Enseñar y refinar todas las habilidades del deporte enfatizando la preparación física especial.
- c) Diseñar en entrenamiento de acuerdo a la edad y características de los atletas.
- d) Emplear los métodos específicos del entrenamiento deportivo para el desarrollo de habilidades.
18. Su equipo tiene un bajo desempeño en las competencias, a pesar de que usted diseñó un programa apropiado de entrenamiento para la temporada, al parecer se encuentran desmotivados. Usted considera que: ()
- a) Necesita llamar su atención, sensibilizarlos para que realicen el mismo esfuerzo que usted puso al entrenarlos.
- b) Reconocer su esfuerzo y procurar que además de disciplina los atletas encuentren placer y diversión en el entrenamiento.
- c) Incrementar el horario de entrenamiento para prepararlos mejor empleando recursos más variados.
- d) Debe emplear motivadores extrínsecos a fin de que ellos se sientan como parte de un grupo.
19. Se encuentra diseñando un programa de entrenamiento para su equipo, cuyos deportistas tienen entre 13 y 15 años de edad. Las habilidades que usted procurará desarrollar en los deportistas son: ()
- a) Habilidades simples y motoras, no nocivas para el cuerpo, así como la flexibilidad.
- b) Todas las habilidades del deporte, en forma refinada, además de instrumentar un programa de entrenamiento de fuerza.
- c) Habilidades complejas del deporte y entrenamiento con ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
- d) Algunas habilidades del deporte de manera sistemática incorporando actividades recreativas.
20. Un entrenador que trabaja con niños de 6 años le solicita orientación respecto al tipo de actividades complementarias que podría implementar para sus deportistas. Usted le sugiere: ()
- a) Incentivar a los niños para que participen en otros deportes que complementen a su especialidad deportiva.

- b) Especializar a los niños en una posición para que perfeccionen la ejecución de una habilidad.
- c) Practicar técnicas de concentración y visualización con actividades ajenas a su deporte.
- d) Incorporar variantes en los entrenamientos dando oportunidad a los niños para que ejerciten diferentes modos de practicar su deporte.

[Hoja de respuestas](#)

[CAPÍTULO 4](#)