



## PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA EN EL PROCESO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA EN CENTROAMÉRICA

Carlos Federico Ayala Zuluaga.<sup>1</sup> Diego Alonso Álzate Salazar.<sup>2</sup> Héctor Haney Aguirre Loaiza.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Doctorando en Ciencias de la Motricidad, Magister en Educación, Especialista en Procesos Pedagógicos del Entrenamiento Deportivo, Lic. Educación Física y Recreación. Profesor Universidad de Caldas, Integrante Grupo de Investigación Cumanda y Actividad Física y Deporte. federico.ayala@ucaldas.edu.co

<sup>2</sup> Magister en Educación Docencia, Especialista en Farmacodependencia, Lic. Educación Física y Recreación. Profesor Universidad de Caldas. Cumanda y Actividad Física y Deporte. diego.alzate@ucaldas.edu.co.

<sup>3</sup> Licenciado en educación física. Psicólogo. Profesor Corporación Universitaria Alexander Von Humboldt. Profesor Universidad del Quindío. Grupo Cumanda y Actividad Física y Deporte. haney.aguirre@gmail.com.

### RESUMEN

Con el objetivo de conocer aspectos de la preparación del deportista en la iniciación y formación deportiva, en deportistas participantes en los IV Juegos Deportivos Escolares Centroamericanos y del Caribe 2013, se preguntó sobre edad de inicio, nivel máximo competitivo alcanzado; competencias al año; sujetos que inciden en el proceso del deportista, formación de entrenadores; frecuencia del entrenamiento; participación del deportista en la planificación. Estudio con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, muestra intencional de 233 deportistas (102 hombres, 131 mujeres), 12 deportes, 9 países. Edad media  $16.9 \pm 0.76$  años, (rango 15 a 18), edad deportiva  $7.26 \pm 3.27$  años. Fue administrada una encuesta elaborada por el grupo investigador, sometida a juicio de expertos, participación voluntaria. Información tratada con el programa SPSS. Conclusiones: la mayoría de deportistas inicia su proceso después de los 10 años; máximo nivel de competencia está entre Centro-americanos, Panamericanos y Mundiales; hay adherencia y continuidad al proceso; deportistas presentan varias posibilidades de competencias; los entrenadores u orientadores tienen gran incidencia en los procesos, poseen formación profesional, son apoyo constante; hay adherencia de los deportistas al proceso desde el inicio; relación de confianza y aprehensión entre entrenadores y deportistas en el conocimiento y estructuración de objetivos.

**PALABRAS CLAVE:** Preparación Deportiva, Iniciación y Formación Deportiva, Planificación



## ABSTRACT

Seeking to inform the preparation of the athlete in the initiation and training sports people participants in the Fourth School Sports Central American and Caribbean Games 2013, the variables investigated are age of initiation, reached maximum competitive level; competitions year; subjects that affect the process of the athlete, educational processes coach; frequency of training; athlete's participation in planning; study quantitative, with no experimental reach, purposive sample of 233 athletes (102 men, 131 women), 12 sports, 9 countries. Mean age  $16.9 \pm 0.76$  years (range 15.0-18.0), age sports between  $7.26 \pm 3.27$ , sporting years. It was given a survey conducted by the research group, subject to expert of judgment, voluntary participation. Information processing using SPSS software. Conclusions: Most athletes begins the process after 10 years; highest level of competition is the Central American, Pan American and World games; there adhesion and continuity to the process; Athletes have several possibilities of championships; coaches have an great impact on the processes, have professional formation, they are support constant; There adhesion of athletes to process from the beginning; relationship of faith and apprehension among coaches and athletes, and there knowledge and structuring objectives.

**Keywords:** Preparation Sports, Initiation and Sport Formation, Design

## Introducción

La preparación del deportista es el tema central del presente escrito, ya que, se refiere a procesos que involucran conceptos, aspectos, estrategias, factores, propiedades, objetivos, acciones, entre otras acepciones que son orientadas para la consecución de altos logros, metas y/o rendimientos deportivos, por lo cual, se precisa de diferentes etapas de planeación, y donde se debe tener en cuenta una organización a partir de estrategias deportivas, un plan de acción, y específicamente, una preparación rigurosa que busque poner a punto los medios del entorno vital y del entrenamiento, en concordancia con la preparación de las competencias y elaboración de la planificación a corto, mediano y largo plazo respectivamente, según el modelo utilizado (García, Navarro, Ruíz, 1996; Gómez, 2011; Issurin, 2012; Vera, Mariño, 2013).

El entorno vital, son las condiciones básicas de vida del deportista, su estabilidad emocional, el reconocimiento social y sus perspectivas de futuro, y el entorno del entrenamiento son el apoyo técnico, científico, tecnológico, de infraestructura y de dedicación prioritaria (Capetillo, 2011; Sánchez-Bañuelos, 1992); por consiguiente, es base para que en la preparación se desenvuelva el desarrollo físico, técnico-táctico, intelectual, psíquico y moral, con el objetivo central de alcanzar logros o el máximo rendimiento, lo cual hace que sea un proceso complejo por sus acciones y relaciones, además de la sistematización de lo que conlleva la formación del deportista (Gómez, 2011; Melo, Moreno, Aguirre, 2012; Weineck, 2005).

En el mismo sentido, Matveiev (1985) y Gómez (2011) plantean que la preparación del deportista, es un proceso que utiliza múltiples factores como los medios, los métodos, las condiciones y la forma, los cuales influyen en la evolución y progreso del deportista, lo que hace que sea un

entramado de relaciones esencialmente entre el entrenador y el(os) deportista(s), además el desarrollo de buenas relaciones, son primordiales para una mayor adherencia y permanencia en el programa de entrenamiento y preparación deportiva acorde a los objetivos y planeación del proceso (Gallo, Gobbi y Ayala, 2013), así se demuestra la amplitud de la preparación del entrenamiento, las competencias y otros fenómenos incidentes en el rendimiento del deportista (García et al, 1996).

Todo lo anterior hace que un buen proceso de preparación deportiva tenga fases como el entrenamiento básico, la formación motora general, formación deportiva de base (Iniciación y formación deportiva), fase de seguimiento, de especialización y de perfeccionamiento deportivo (Blázquez, 2010). Por su parte, Platonov (1999) considera las siguientes 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, especialmente gracias a aspectos como la preparación física, técnica, táctica y psicológica, con una adecuada planificación en las diferentes etapas del proceso.

Diferentes autores definen los conceptos de iniciación y formación como procesos multifacéticos, organizados e ininterrumpidos que contribuyen al desarrollo y desempeño de las personas en lo deportivo, educativo y formativo con pasos o etapas que se caracterizan por la socialización, la integración, la adquisición de habilidades, de actitudes y aptitudes, que permitan la enseñanza y el aprendizaje constante y progresivo y en permanente adaptación motriz (Acosta, 2012; Capetillo, 2011); también, como procesos de socialización, integración, educación, adquisición de habilidades y capacidades y, de participación en el desenvolvimiento de

los programas deportivos a corto, mediano y largo plazo (Blázquez, 2010).

Del mismo modo, se asumen desde fundamentos, conceptos y elementos basados en la educación, la formación y la pedagogía en relación con la educación física escolar, además del subsidio de diferentes áreas y ciencias que se relacionan con la preparación y el entrenamiento del deportista, teniendo en cuenta el desarrollo bio-físico-psico-social de éste, con el fin principal de formar en principios en general y en una cultura de la actividad física, el ejercicio y el deporte, con procesos multi-variados en lo físico, cognoscitivo, cognitivo y social, respetando el desarrollo integral del deportista (Acosta, 2012; Blázquez, 2010; Capetillo, 2011; Gutiérrez, 2004; Isorna y Felpeto, 2013; Romero, 2001; Uribe, 1997).

Por lo tanto, se permite abordar la iniciación y formación deportiva, no sólo en los aspectos biológicos, sino también en los psico-sociales, donde se incluye la formación en lo físico, la autoestima, los valores, la convivencia, lo social, el medio ambiente, propiciando el mejor desempeño con base en las posibilidades, desde edades tempranas para el alto rendimiento, contribuyendo también en el desarrollo de los pueblos y las naciones (Acosta, 2012; Capetillo, 2011; Ramos y Taborda, 2001).

Para desarrollar un proceso integral y holístico en la iniciación y formación deportiva, se deben tener en cuenta ciertos parámetros como el respeto por el reglamento como medio de interacción entre sujetos; la técnica y táctica como comunicación significativa en el juego y/o competencia; el espacio o contexto de competición, ya sea estructurado o no; el tiempo de juego y el tiempo deportivo como configuración y desenvolvimiento de la competencia y, la comunicación motriz como intercambio significativo en las acciones de las prácticas directas, indirectas, esenciales e inesenciales; esto

en el contexto formal e informal del sector educativo y deportivo, con una visión global del proceso de enseñanza y aprendizaje (Acosta, 2012; Diem, 1966; Isorna y Felpeto, 2013; Moreno, 1994; Platonov, 2001; Rusch y Weineck, 2004).

La contextualización de las fases etarias, permiten entender el inicio del proceso, su respectiva continuidad y los objetivos de cada fase, por eso para algunos autores la iniciación deportiva está entre los 6 y 9 años, lo cual se justifica a partir de la educación (Enseñanza Deportiva) y el desarrollo psicomotriz, potencialización de las formas básicas de movimiento, el progreso de acuerdo con la edad, el crecimiento, la maduración, lo físico y lo cognitivo; así como lo geográfico y lo social; el inicio de la forma deportiva y fortalecimiento de órganos y sistemas corporales (Correa y Gonzales, 1997; Doval, 2006; García et al., 1996; Murcia, Taborda, Ángel, 1998; Uribe, 1997).

La fase etaria siguiente es comprendida entre los 8 y 10 años de edad, donde se busca la fundamentación deportiva, mediante un proceso denominado *Perfeccionamiento Diversificado*; luego el desarrollo de la técnica y la competencia u *Orientación Focalizada*; y a partir de los 10 - 12 años de edad, se pretende realizar las primeras selecciones focalizadas del deporte que se desea practicar definitivamente, para después orientar al perfeccionamiento en la práctica del deporte elegido (Correa y Gonzales, 1997; Doval, 2006; Murcia et al., 1998); especialmente en los procesos de iniciación y formación deportiva, tales como la predisposición y potencial genético, el entorno y condiciones del deportista y el entrenamiento, el espacio de tiempo de cada deportista para alcanzar la forma deportiva, como proyección del talento deportivo (Martin, Nicolaus, Ostrowski y Rost, 2004), y además de la influencia de los profesionales del área con conocimientos calificados en formación, en procesos de maduración motriz, psicológica y

social, en lo biomédico, lo pedagógico y el desarrollo motor (Acosta, 2012; Contreras, Rojas y Palomino, 2012).

De acuerdo lo anterior, y ajustado a las condiciones propias de las naciones centroamericanas no se conocen informes que caractericen los procesos de iniciación y formación deportiva en escolares; por consiguiente, el presente trabajo obtuvo como objetivo caracterizar los procesos de iniciación y formación deportiva en los IV Juegos Deportivos Escolares Centroamericanos y del Caribe 2013, desarrollados en la ciudad de Armenia, Colombia.

### **Materiales y Método**

Se llevó a cabo una investigación cuantitativa, con alcance no experimental, durante los IV Juegos Centroamericanos Escolares, en la ciudad de Armenia, 2013.

La población objeto fueron los 683 deportistas participantes (339 hombres y 345 mujeres), se seleccionó una muestra de 233 deportistas (102 hombres y 131 mujeres) por conveniencia, dado que los datos suministrados por la organización no fueron fiables en cuanto a cantidad ni integrantes de las delegaciones por países y deportes. La técnica empleada fue la encuesta, que constaba de 26 preguntas relacionadas con 12 tópicos de interés, la cual fue elaborada por los investigadores, sometida a prueba de expertos (pares universitarios nacionales) y ajustada con base en una prueba piloto realizada con deportistas universitarios no participantes en los juegos. Dado que la muestra no fue probabilística ni representativa, no se pretende hacer inferencia de los resultados.

Los datos fueron tratados con el programa SPSS versión 17, realizando análisis de frecuencias y calculando medidas de tendencia central (media). Los encuestados firmaron un consentimiento informado en el cual se les garantizaba que la información

sería utilizada exclusivamente con fines académicos, garantizando la confidencialidad y el retiro en cualquier momento o dejar de contestar alguna pregunta sin que eso tuviera consecuencia alguna. Se tuvo presente la Resolución 8430/1993, Art. 11, dado que la solución del instrumento no implicaba ningún riesgo para los participantes en el estudio.

### **Resultados y discusión**

Edad de inicio, continuidad en el proceso, nivel máximo competido, número de competencias anuales y su relación con las principales

Para conocer el proceso de iniciación y formación en función a la edad de inicio, la continuidad en el proceso, el máximo nivel alcanzado y las competencias, los resultados se describen en la Tabla 1.

Se encontró que más del 60% de los deportistas inicia su proceso en la fase o etapa de seguimiento y otros en la de especialización, lo cual coincide con lo reportado en otros autores (Blázquez, 2010; Platonov, 1999). Se entiende que la edad de 8 a 12 años es considerada como un periodo ideal para el desarrollo adecuado del aprendizaje motor y de un deporte, por que se tiene cierta madurez física, neurológica, cognitiva, psicológica y social para el dirección y dominancia de los movimientos (Díaz y Romero, 2007; Isorna y Felpeto, 2013; Ulloque, Amigo y Casanovas, 2000; Zurlo y Casanovas, 2003), lo que justifica el inicio en esta etapa; algunos deportes y modalidades por sus diferentes características y exigencias complejas y dificultosas en lo biológico y cronológico (Bompa, 2002; Ruíz y Sánchez, 1997), en lo condicional y coordinativo, precisan de ese inicio temprano, especialmente en el desarrollo de los patrones básicos de movimiento y su aprendizaje (Díaz y Romero, 2007; Velásquez, 2003).

El 93,1% de los deportistas encuestados ha tenido continuidad en el proceso; se puede deducir que en los procesos de preparación del deportista en el contexto centroamericano, hay una alta motivación por parte de los deportistas para mantener una continuidad en estos, lo que manifiesta una posible idea estructurada de los procesos de iniciación y formación deportiva, que promulga organización, planificación y procedimientos coherentes con lo planeado a largo plazo (Acosta, 2012; Isorna y Felpeto, 2013; Vasconcelos, 2000), pues esto, permite superar los vaivenes en los procesos deportivos, hacia un mejoramiento de los mismos, además de que son la causa principal del desarrollo de las condiciones deportivas y de la capacidad funcional del individuo (García et al., 1996).

Frente a la pregunta del máximo nivel de competencia en que participado el deportista, el 79,4% de los deportistas lo ha hecho a nivel internacional, aunque es importante tener en cuenta que dichas competencias son plausibles y dependientes de la especificidad del deporte y la modalidad competitiva; de este modo, Bompa (2002) y Forteza (2009) proponen rangos de edades que deben considerarse para proyectar la participación en competencias internacionales de los deportistas, encontrando que en algunos deportes (atletismo, saltos ornamentales, gimnasia olímpica, halterofilia, entre otros) se debe procurar que sea entre los 14 y 16 años (Biológica y/o cronológica), lo cual se debe formar, ya que, esto permite trazar el entrenamiento prospectivo, en busca de altos logros deportivos, pues mediante las competiciones es innegable que el nivel de los deportistas mejora y con mayor razón si estas son del cuño internacional.

Tabla 1.

Características del proceso de iniciación y formación deportiva: edad de inicio, nivel máximo competido, continuidad en el proceso, frecuencias de las competencias.

Edad de inicio en el deporte		
Edad de inicio	n	%
4-6	23	10
7-9	55	24
10-13	116	50
14-16	37	16
Perdidos	2	1
Total	233	100
Continuidad en el proceso		
Continuidad	n	%
Si	217	93,1
No	13	5,6
Perdidos	3	1,3
Total	233	100
Máximo nivel de competencia		
Nivel	n	%
Mundial	34	14,6
Panameric		
ano	47	20,2
Centro		
Americano	104	44,6
Suramerica		
no	18	8,9
Nacional	23	9,9
Ninguno	1	0,4
Total	233	100
Frecuencia de competencias al año		
Número de competencias	n	%
0-5	103	44
6-10	91	39
11-15	24	10
16-40	10	4
Perdidos	5	2
Total	233	100
Competencias Principales		
Número de competencias	n	%
0-2	94	40
3-5	92	40
6-8	22	9
9-12	7	3
Perdidos	18	8
Total	233	100

**Número de competencias al año y su carácter de principales**

De igual manera en la tabla 1, el 83% de los deportistas tienen la posibilidad de confrontarse con la realidad competitiva cada dos o tres meses, lo que es beneficioso para el proceso, pues en las competencias este puede hacer surgir las capacidades y habilidades entrenadas a nivel físico, psicológico, emocional y social,



de manera más exigente que en el mismo entrenamiento (Vasconcelos, 2000); llama la atención que algunos de los datos reportados se identifican elevadas frecuencias de competencias (o competiciones), lo cual puede ser entendido, con base en Vasconcelos (2000), que las competencias de acuerdo al nivel, el deporte y a la modalidad, se desenvuelven en torno a los objetivos o metas de competición del proceso o de la planificación, la estimulación a la adaptación funcional, el control de emociones, el aprendizaje competitivo y el desarrollo de la forma deportiva del sujeto.

Se entiende que en algunos deportes se presentan competencias cada fin de semana o al intermedio de estas, en este grupo se hallaron los deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, voleibol) y algunos individuales (atletismo, natación, patinaje), y los más esporádicos son los que se llevan a cabo al menos una vez al mes, como deportes de combate, de fuerza y de arte y precisión.

Todos los deportistas escolares tiene constantemente competencias principales dosificadas durante un año, su importancia se resalta para el proceso, pues, estas son aquellas que determinan los picos de temporada, o de la planificación, o de la periodización y el objetivo esencial de la preparación deportiva (Vasconcelos, 2000). Parece ser que los entrenadores son conscientes de la importancia en el proceso, de programar competencias de este tipo, las cuales permiten confrontar el proceso y sus desarrollos, en la dirección correcta y eficaz del entrenamiento y la preparación del deportista (Álzate, Ayala y Melo, 2012), lo cual da experiencia deportiva y competitiva, desarrollando grandes conocimientos desde la práctica y la competición y, en relación con la priorización que le dan los entrenadores a los mesociclos competitivos y especiales en los procesos de planificación (Ramos, Ayala y Aguirre, 2012; Tschiene, 1992).

ISBN 1692-7427

### **Incidencia de los sujetos inseridos en el proceso de formación deportiva**

En la tabla 2, se presentan los aspectos del entrenador, relacionados en la orientación de las prácticas deportivas, su nivel de formación y el apoyo al proceso de preparación deportiva en el inicio. En las respuestas se encuentra que más del 94% de los deportistas ha tenido, en su proceso de preparación deportiva, gran incidencia el entrenador y el profesor de Educación Física.

Las respuestas dan cuenta de la relevancia que tiene el entrenador en la iniciación y formación deportiva, ya que se hace presente en todos los ítems mostrados; hay que resaltar también la incidencia o apoyo de los profesores de educación física en los mismos procesos, además de la importancia de la relación recíproca entre los entrenadores y profesores, estos últimos como los principales detectores y seleccionadores de los deportistas a nivel escolar, a partir de las clases de educación física, donde el profesor es un gran animador, dinamizador y referente de la actividad física y del deporte escolar (Delgado, 2001), esté argumento puede dar a entender que el trabajo de base es primordial en los procesos de preparación deportiva con una orientación educativa-formativa y de permanente desarrollo en el deportista, mediante la aplicación práctica de la teoría (Carrillo y Rodríguez, 2010).

*Tabla 2.*  
Incidencia de los sujetos inseridos en el proceso.

sujeto	Quién dirigía las prácticas	
	n	%
Entrenador	23	10
Un profesor EF	55	24
Entrenador y Profesor EF	116	50
Usted mismo Entrenador	37	16
Usted mismo y otros	2	1

Entrenador	233	100
Formación del entrenador		
Tiene formación el entrenador	n	%
Si	1	
	8	79,0
	4	
No	2	9,4
	2	
No sabe.	2	8,6
	0	
Casos perdidos	7	3,0
Apoyo constante del entrenador		
Apoyo	n	%
Si	2	
	1	91,8
	4	
No	1	7,3
	7	

Ocho de cada diez deportistas afirmaban que el entrenador tenía algún tipo de nivel de formación profesional en el área (Educación Física y afines) e incluso en otras. Estos datos presentan correspondencia con otra investigación presentada por Ramos et al. (2012), donde en el contexto suramericano el 85,4% de los entrenadores encuestados tenían formación profesional, lo cual redundaba en mejores procesos de preparación y de resultados deportivos, de acuerdo también, al nivel de ser seleccionadores nacionales; además dice Martens (2002), que en los procesos de iniciación y formación del deportista, el entrenador o profesor deportivo debe tener una formación que responda a aspectos o áreas psicológicas, pedagógicas, de ciencias, tecnológicas, entre otras y que sean aplicadas al deporte, ya que, con buenos profesionales deportivos y formativos se puede garantizar el bienestar, la detección, la selección y la planificación adecuada de la preparación deportiva (Acosta, 2012; Capetillo, 2011; Contreras, Rojas y Palomino, 2012; Navarro, 2004).

El 91,8% de los deportistas encuestados manifestó que siempre ha tenido el apoyo constante de un entrenador en la orientación de su proceso. Lo anterior de

cierta manera se ratifica con los datos precedentes sobre los sujetos que han dirigido las prácticas deportivas, además de la manifestación de confianza y de la importancia del entrenador en el mismo proceso.

### Prácticas de entrenamiento al inicio del proceso de formación deportiva

Tabla 3.

Prácticas de entrenamiento al inicio del proceso de la formación deportiva

Frecuencia de entrenamiento en la iniciación deportiva		
Veces por semana	n	%
1-2	9	3,9
3-4	37	15,9
5-6	75	32,2
7	70	30
Perdidos	42	18
Total	23	100
Practicaba durante todo el año		
Respuesta	n	%
Si	18	78,5
	3	
No	40	17,2
Perdidos	10	4,3
Total	23	100
Cuántos meses al año entrenan		
Meses	n	%
1-3	3	1,2
4-6	6	2,6
7-9	17	7,3
10-12	81	34,8
No contestaron	12	54,1
	6	
Total	23	100
	3	

En la tabla 3, se presenta la relación del número de prácticas o de sesiones de entrenamiento en la iniciación y formación deportiva, ya sea por semana, durante el período anual y el número de meses de este, dando como resultados los siguientes: más del 60% de los encuestados, manifiestan que en el inicio de su proceso de preparación deportiva los entrenamientos deportivos se desarrollaban entre 5 y 7 días a la semana, lo cual puede ser una



respuesta a los postulados contemporáneos del deporte de rendimiento, aunque esto contrasta con planteamientos médicos y educativos sobre la incidencia en aspectos del ser humano como son los anatómicos, bioquímicos y funcionales, en el desarrollo de su crecimiento y maduración del infante y el adolescente deportista (Navarro, 2004).

Con base en lo anterior, algunos teóricos del entrenamiento deportivo manifiestan que con futuros deportistas (entre 6 y 10 años de edad), este proceso debe iniciarse con una carga por sesiones a la semana entre 2 y 4, con duración de cada una entre 45 a 60 minutos, e ir aumentando ésta (la carga) de acuerdo a las respuestas dadas del deportista a los estímulos (Kweitel, 2010; Navarro, 2004; Taborda, 2001), y es de suma importancia concentrarse en los entrenamientos de la preparación física o condicional y la psicológica, más o menos en un 75% y, para las competencias en un 25%, sin olvidar las características, exigencias y necesidades específicas y colectivas de los deportes y sus modalidades (Balyi y Way, 1995; Navarro, 2004).

A la pregunta de que si las prácticas deportivas se desarrollaban durante todo el año o por algunos períodos de éste, el 78,5% (183) manifiesta entrenaban todo el año. Recordando que fueron encuestados deportistas de diferentes países y deportes con sus respectivas modalidades, lo que hace que sus procesos de planificación y preparación deportiva sean diversos, respondiendo a calendarios escolares, de competencias, de temporadas estacionarias, entre otros (Weineck, 2005).

En estos resultados sobre el número de meses de entrenamiento al año, llama la atención que más del 34%, están involucrados en la adherencia con el proceso de preparación deportiva desde el inicio, lo cual de cierta manera responde a ciertas exigencias de los modelos del entrenamiento deportivo contemporáneo,

como son la científicidad especializada del proceso, lo que permite mejorar y perfeccionar las capacidades y habilidades del deportista hacia la consecución de altos logros (Pérez y Pérez, 2009).

Con base en la pregunta de cuántos meses al año le dedicaba al entrenamiento deportivo, se agruparon las respuestas en 5 ítems, teniendo en cuenta las diferentes propuestas de planificar por macro-ciclos en la periodización anual o por períodos, como caracterización del entrenamiento contemporáneo, que propone una preparación deportiva desde la iniciación hasta la longevidad deportiva, con una duración entre 15 y 20 años o más (Ramos, et al, 2012); nuevamente se destaca que hay relación entre esta pregunta y la anterior, pues, el 34,8% entrenan entre 10 y 12 meses, y durante todo el año fue del 78,5%.

### **Conocimiento y Participación en el proceso de Planificación**

En la tabla 5, se presentan los resultados sobre el conocimiento y la participación de los deportistas en el proceso de planificación de su preparación deportiva, a partir de la iniciación y formación. Por lo tanto se encuentra que el más del 65%, manifestó que tiene, de alguna manera, conocimiento de su planificación deportiva, Estos resultados dan cuenta de cómo la mayoría de entrenadores permiten conocer la parte administrativa y teórica del proceso, el cual es complejo, pero que contribuye en la misma preparación del deportista en todos los ámbitos a partir de la misma planificación (Giménez y Sáens-López, 2000). Aunque esto es contrastante con la pregunta relacionada con que sí él como deportista participaba en la planificación, encontrando datos adversos, pues, el 73% no lo hacen, el 27% de alguna manera.

Se encuentra contradicción en las respuestas de los deportistas y en las

acciones de los entrenadores, la mayoría de estos (entrenadores) informan a los deportistas la planificación, pero no permiten la participación activa en la construcción administrativa del proceso. Esto va en contra del principio de participación activa, promulgado en el entrenamiento deportivo, ya que, está hace que el deportista sea más consciente del por qué y para qué de sus actuaciones en el proceso de preparación en general (García et al, 1996; Ozolin, 1988; Vasconcelos, 2000), además de que esto permitirá mejorar el interés, motivación y entusiasmo del deportista por los objetivos, el entrenamiento eficaz y el éxito en las competencias (Vasconcelos, 2000).

La gran mayoría 78,5% (183) manifiesta que participa en el planteamiento de los objetivos; esto tiene relación con la pregunta sobre la claridad y conocimiento de los objetivos de la planificación competitiva y de cada fase del proceso, pues el 94,4% si tiene conocimiento. Lo anterior es una muestra más de cómo los entrenadores u orientadores, presentan cierta relación de confianza y aprehensión con sus deportistas, pues esto los motiva a participar activamente, los involucra en la proposición de objetivos personales, que entiendan el proceso, que asuman responsabilidades, se preparen adecuadamente y que enriquezcan sus conocimientos (Harre, 1987; Vasconcelos, 2000), o sea, en la planificación del entrenamiento deportivo, siendo estos el primer criterio para el desarrollo en general del deportista (Ramos et al., 2012).

Tabla 4.  
Conocimiento y participación en el proceso de planificación

Conocimiento del proceso de Planificación		
Conoce el proceso	n	%
Si	150	64,4
No	75	32,2
Perdidos	8	3,4
Total	233	100

Fase en que se encuentra		
Informado	n	%
Si	63	27
No	158	67,8
Perdidos	12	5,2
Total	233	100

  

Participación en la planificación		
Continuidad	n	%
Si	220	27
No	6	67,8
Perdidos	7	5,2
Total	233	100

  

Claridad Objetivos de la fase y/o competencia		
Claridad	n	%
Si	220	94,4
No	6	2,6
Perdidos	7	3
Total	233	100

  

Planteamientos de los objetivos		
Participación	n	%
Si	183	78,5
No	42	18
Perdidos	8	3,4
Total	233	100

### Consideraciones finales

En la relación de variables sobre la edad de inicio, la continuidad en el proceso de preparación del deportista, la participación competitiva en un nivel máximo, número de competencias secundarias y principales, en el contexto Centro Americano y del Caribe, se entiende que este, generalmente, en los diferentes deportes se inicia en la etapa de seguimiento y otros en la de especialización, o sea prácticamente después de la etapa de iniciación como tal, lo que puede acarrear un vacío en el desarrollo y aprendizaje adecuado de los patrones básicos de movimiento. La continuidad en el proceso es muestra de la alta adherencia y motivación al mismo, por lo tanto esto también influye en las posibilidades que tienen los deportistas para participar en eventos y competencias de toda índole a nivel internacional.



En la formación deportiva desde el inicio, es muy relevante el acompañamiento entre el profesor, especialmente el de educación física, y el entrenador al proceso, además de que, la formación profesional de estos permite el desarrollo y desenvolvimientos acordes a las exigencias del deporte contemporáneo, lo que genera confianza al deportista para mantener adherencia al mismo proceso.

El inicio de un proceso de formación deportiva a largo plazo, debe ser planificado y estructurado de manera tal que este permita y genere en el deportista continuidad y progresión frente a las exigencias del mismo, como son el número de sesiones diarias, semanales, mensuales y anuales, además de responder a las diferentes exigencias de los modelos del entrenamiento deportivo contemporáneo.

El principio de participación activa en el proceso de formación deportiva, debe ser la base para desarrollar el conocimiento y el compromiso del deportista, con el fin de que este sea consciente de sus actuaciones y proyecciones, además permite el fomento del interés, la motivación y dedicación al

proceso, además de que son aspectos muy relevantes en la preparación de un deportista.

## **Fuentes de financiación**

La investigación fue financiada por la Vicerrectoría de Investigaciones y Postgrados de la Universidad de Caldas, Manizales, Colombia. Agradecimientos a los estudiantes de licenciatura en educación física y deportes de la Universidad del Quindío, Armenia.

Conflictos de interés: El manuscrito fue preparado y revisado con la participación de todos los autores, quienes declaramos que no existe ningún conflicto de intereses que ponga en riesgo la validez de los resultados presentados.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, E. (2012). Iniciación y Formación Deportiva: Una reflexión siempre oportuna. *Revista U.D.C.A. Actualidad & Divulgación Científica*, 15 (Suple.), 57-65.
- Álzate, D., Ayala, C. y Melo, L. (2012). Control del entrenamiento deportivo en juegos suramericanos Medellín 2010. *Revista U.D.C.A. Actualidad & Divulgación Científica*, 15 (Suple.) 87-95.
- Balyi, I. y Way, R. (1995). Long-Term Planning of Athlete Development. The Training to Train Phase, en *B.C. Coach*, 2-10.
- Blázquez, D. (2010). *La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar* (5 ed.). Barcelona: Editorial INDE.
- Bompa, T. (2002). *Treinamento Total para Jovens Campeões*. Barueri: Editora Manole Ltda.
- Capetillo, R. (2011). Factores sociales que influyen en la formación deportiva de adolescentes. *Revista Lúdica Pedagógica*, 16 (2), 39-48.
- Carrillo, A. y Rodríguez, J. (2010). El Papel del Entrenador de Iniciación. *Revista Wanceulem E.F. Digital*. Recuperado de <http://www.wanceulen.com/revista/index.html>.
- Contreras, D., Rojas, D. y Palomino, O. (2012). Efectos de dos formas de periodizar la carga (lineal y doble ondulada) en el entrenamiento de la fuerza, sobre la cinemática de la salida estática voluntaria en patinadores de carreras pre púberes. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*. (4), (1), p. 89-96.
- Correa, E. y González, C. (1997). Intervención Social en la Comunidad estudiada: La Escuela de Iniciación y Formación Deportiva. *Revista Educación Física y Deporte*. 19 (1), 143-147.
- Delgado, M. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. *Revista Deporte y Actividad Física para Todos*. (2), 63-78. Recuperado de [dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2710918.pdf](http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2710918.pdf).
- Díaz, P. y Romero, R. (2007). *Deporte de Alto Rendimiento. Gerencia, ciencia y tecnología*. Tunja: Indeportes Boyacá.
- Diem, C. (1966). *Historia de los Deportes*. Vol. I. Barcelona: Editorial Luis de Caralt.
- Doval, F. (2006, agosto). *Metodología en la Enseñanza Del Deporte Infantil y Juvenil*. Ponencia presentada en el 1º Encuentro Iberoamericano del Deporte Infantil y Juvenil y la Educación Física. Bogotá D.C. Colombia.
- Forteza, A. (2009). *Treinamento Desportivo. Carga, estrutura e planejamento*. 2ª Edi. Editorial Phorte.
- Gallo, L., Gobbi, S. y Ayala, C. (2013). *Parâmetros e princípios da programação de Exercício Físico*. En: Gomes, F., Gobbi, S., Costa, J. y Gobbi, L. *Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico*. Curitiba: Editora CRV.
- García, J., Navarro, M. y Ruiz, J. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Giménez, F. y Sáenz-Lopez, P. (2000). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Huelva: Diputación de Huelva.



- Gómez, P. (2011). *El Entrenamiento Deportivo en el Siglo XXI*. Jaén: Editorial Formación Alcalá.
- Gutiérrez, M. (2004) El valor del deporte en la formación integral del ser humano. *Revista de Educación*, (335), 105-126. Recuperado de [http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335\\_10.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf).
- Harre, D (1987). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Isorna, M. y Felpeto, M. (2013). ¿Son los valores del deporte actual un medio educativo o de reinserción? *Revista Lúdica pedagógica*, 18 (2), 133-146.
- Issurin, V. (2012). *Entrenamiento Deportivo. Periodización en bloques*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Kweitel, S. (2010). *Deportología Pediátrica. El Deporte Infanto-Juvenil*. Recuperado de: [www.deportologiapediatrica.com/.../DeportelInfantoJ...](http://www.deportologiapediatrica.com/.../DeportelInfantoJ...).
- Martens, R. (2002). *El Entrenador de éxito*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. y Rost, K. (2004). *Metodología del Entrenamiento Infantil y Juvenil*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Matveiev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. Editorial Ráduga.
- Melo, L., Moreno, H. y Aguirre, H. (2012). Métodos de Entrenamiento de Resistencia y Fuerza Empleados por los Entrenadores para los Juegos Suramericanos, Medellín, Colombia, 2010. *Revista U.D.C.A. Actualidad & Divulgación Científica*, 15 (Suple.) 77-85.
- Moreno, H. (1994). *Análisis de las estructuras del Juego Deportivo*. Barcelona. INDE Publicaciones.
- Murcia, N., Taborda, J. y Ángel, L. (1998). *Escuelas de Formación Deportiva y Entrenamiento Deportivo Infantil: Un enfoque integral*. Armenia: Editorial Kinesis.
- Navarro, F. (2004). Entrenamiento Adaptado a los Jóvenes. *Revista de Educación*. núm. (335), 61-80.
- Ozolin, N. (1988). *Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico – Técnica.
- Pérez, J., Pérez, D. (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. Recuperado el 14 de marzo de 2014, en: *Revista Digital*. Buenos Aires: (129).
- Platonov, V. (1999). *El entrenamiento deportivo: teoría y metodología*. 6ª ed, Barcelona. Paidotribo.
- Platonov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Olímpico*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ramos, S., Ayala, C. y Aguirre, H. (2012). Planificación del entrenamiento en Juegos Suramericanos. Medellín 2010. Modelos, duración y criterios. *Revista U.D.C.A. Actualidad & Divulgación Científica*. Recuperado el 14 de marzo de 2014, 15, (Suplemento Especial Olimpismo), 67-76.



- Ramos, S. y Taborda, J. (2001). Orientaciones para la Planificación del Entrenamiento con Niños. *Revista Apunts*, (65), 45-52.
- Romero, S. (2001) *Formación Deportiva nuevos retos en educación*. Sevilla: Servicio de publicaciones de la Universidad de Sevilla.
- Ruiz L. y Sánchez, F. (1997): Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes. Madrid. Gymnos.
- Rusch, H. y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y Práctica Deportiva Escolar*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sánchez, F. (1992). *Bases para una didáctica de la Educación Física*. Madrid. Gymnos Editorial.
- Taborda, J. (2001). *El Desarrollo de la Resistencia en el Niño. Teoría y práctica*. Armenia: Editorial Kinesis.
- Tschienne, P. (1992). Por una teoría del entrenamiento juvenil. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, (1), 13-22.
- Ulloque, J., Amigo, R. y Casasnovas, O. *El niño y el deporte*. En: Armelini P, Gomila A. *Pediatría Clínica: El cuidado de la salud de los niños*. 2da ed. Córdoba: Triunfar, 2000; (15),159-164.
- Uribe, I. (1997). Iniciación Deportiva y Praxiología Motriz. *Revista Educación Física y Deporte*. Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física y Deporte. 19, (2), 69-74.
- Vasconcelos, A. (2000). *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Velásquez, R. (2003). Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva. *Revista Digital*, recuperado el 12 de marzo de 2014 en: <<http://www.efdeportes.com/>>. 57 (8).
- Vera, M. y Mariño, N. (2013).Efectos de tres modelos de planificación del entrenamiento de la fuerza explosiva, la técnica y velocidad en tenistas universitarios. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*. (5), (1), 187-200.
- Weineck, J. (2005) *Entrenamiento Total*. Barcelona. Paidotribo.
- Zurlo, S., Casasnovas, O. (2003). Edad de iniciación Deportiva. Óptimo momento psicofísico. *Revista Archivos Argentinos de Pediatría*, 101(4), 296-311.