

Área 2: Escuela de Kiteboarding**PSICOLOGÍA DE LAS EDADES Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO****1. La periodización de las edades**

El proceso de desarrollo ontogenético del hombre ha sido muy estudiado, los investigadores han determinado etapas según las regularidades que se dan con sistematicidad tanto en el desarrollo psíquico como en el desarrollo físico, a lo que se le llama Periodización, la misma, tiene gran importancia porque permite conocer las regularidades psíquicas y las fuerzas motrices que se dan en las diferentes transiciones evolutivas.

D. B. Elkonin establece la siguiente periodización:

Lactante: ----- 0 a 1 año
Edad temprana:----- 2/3 – 3/ 4
Prescolar: ----- 4/5 – 5/6
Escolar temprana: ----- 6 – 9.
Escolar media: ----- 9 – 11/12
Adolescencia: ----- 11/12 – 17/18
Juventud: ----- + 18.

Los/as entrenadores/as deben conocer las características de la edad con la que trabajan, y aquí estudiamos las edades teniendo en cuenta las particularidades psicológicas y físicas desde la edad escolar hasta la juventud (etapas de la vida en las que se forma y desarrolla un deportista), aspectos necesarios a considerar, pues del descuido de los mismos, dependen en gran medida parte de los abandonos que tienen lugar en las escuelas de deportes.

Teniendo en cuenta la amplitud del tema y la gran cantidad de literatura existente al respecto, ofrecemos un resumen de las particularidades físicas y psíquicas de las edades.

2. Edad escolar temprana

En esta etapa ocurren cambios corporales tales como el alargamiento de las extremidades, se refuerzan los músculos y los ligamentos, crece intensivamente el corazón, con lo cual aumenta la capacidad de trabajo, los niños/as pueden realizar movimientos fuertes pero son torpes y le resulta difícil realizar movimientos finos.

En la actividad nerviosa superior ocurre el cambio de la excitación a la inhibición, por eso, estos/as niños/as tienen más posibilidades de autocontrolarse, lo cual también está relacionado con el crecimiento de las zonas frontales del cerebro relacionadas con la regulación voluntaria de la conducta.

En esta etapa el niño/a no deja de jugar pero lo hace de una manera más coordinada y precisa, resolviendo mejor las tareas y actividades cuando tienen un carácter de juego, no obstante, la entrada a la escuela, conlleva a un carácter más docente de su actividad, señalándose como actividad rectora de esta etapa a la actividad de estudio.

Las sensaciones y percepciones de este niño/a son imperfectas, no ha formado la percepción del tiempo, no precisa lo rápido de lo lento, si los lapsos son cortos, se mueven más lentamente y si son largos lo hacen rápido, también empieza a discriminar el tiempo: el día, la noche, pero les resulta difícil discriminar minutos, segundos, etc.

La atención es involuntaria, se distraen con facilidad, no pueden estar concentrados por mucho tiempo, inicialmente 7 minutos, y llegan a alcanzar al final de la etapa de 20 a 26 minutos. El volumen de la atención es limitado, sólo abarca 2 ó 3 objetos, la distribución es también limitada les resulta difícil por ejemplo: nadar rápido, con buen ritmo y coordinar bien los movimientos.

La memoria es involuntaria, aprenden mecánicamente, la buena memorización esta ligada a lo que les interesa. El análisis mental les resulta difícil.

Los niños/as de esta edad se caracterizan por la impulsividad, poco desarrollo de las acciones volitivas, no hay diferencia entre el tiempo de pensar y hacer, sólo comprenden los fines inmediatos, no los lejanos, y está poco expresada la capacidad para vencer obstáculos, de ahí el pobre desarrollo de las cualidades volitivas.

Desde el punto de vista afectivo, expresan vivamente sus emociones, y desarrollan sentimientos morales tales como el amor a la Patria, la admiración por la valentía, responsabilidad y camaradería.

3. Edad escolar media

Este período también es llamado “plena niñez” por cuanto se completa la personalidad infantil. Se observa un alto grado de simetría en el cuerpo, la actitud y los movimientos son equilibrados, ágiles, mantienen el equilibrio, aprenden nuevas formas de movimiento y logran el dominio del cuerpo.

Desarrollan la exactitud perceptual (percepción detallada y analítica), por lo cual la percepción del tiempo se hace más exacta, puede comprender el significado de las unidades de tiempo como minutos y segundos, esto es básico para el entrenamiento de las percepciones especializadas.

En la etapa se desarrolla la memoria lógica y voluntaria, sobre todo, de aquello que les interesa, aumenta la capacidad de análisis mental, se forma la intencionalidad de la atención, el atleta se obliga a si mismo a atender, organiza su atención, puede concentrarse hasta 40 minutos, el volumen de la atención crece.

Se desarrolla la capacidad para vivir en grupos, en el líder se admira el rendimiento físico, la agilidad, la valentía, la solidaridad de grupo es muy fuerte.

Es importante la valoración de las diferencias de carácter sexual y de las inclinaciones individuales en esta etapa.

Es una etapa de aprendizaje técnico y adaptación a sistemas tácticos y reglamentos deportivos e integración en equipos, buena etapa para la iniciación deportiva general y especializada.

4. Adolescencia

Ocurren cambios físicos relacionados con el “segundo estirón”: aumento de la estatura, incremento del peso y del diámetro torácico.

Aumento de la masa muscular y de la fuerza de los músculos con mayor intensidad al finalizar la etapa de maduración sexual. Este aumento amplía las posibilidades físicas de los/as adolescentes pero los músculos de estos/as se fatigan con mayor rapidez que los del adulto y todavía no son capaces de soportar tensiones prolongadas.

La reestructuración del aparato locomotor va unida a la pérdida de la armonía en los movimientos y se manifiesta una incapacidad de dominar el propio cuerpo, esto puede provocar a los/as adolescentes vivencias desagradables e inseguridad.

El crecimiento del corazón es mayor que el crecimiento de los vasos sanguíneos, de ahí que presenten palpitaciones, mareos aumento de la presión sanguínea, dolores de cabeza y rápida fatigabilidad.

En este período ocurre la maduración sexual, que introduce grandes cambios en la actividad vital de su organismo; las glándulas sexuales tienen doble función: elaboran células sexuales y segregan hormonas sexuales, esta última se va a adelantar a la primera y como resultado de estos, aparecen los caracteres sexuales secundarios (cambio de la forma general del cuerpo, acumulación intensa de la grasa en el tejido celular subcutáneo, aparición del vello púbico).

En las hembras se produce un rápido crecimiento de los huesos de la pelvis, aumento de las mamas y en los varones el crecimiento de la barba y el cambio de la voz; todos estos cambios traen consigo una manifestación impetuosa de su energía vital.

Los/as adolescentes presentan una acentuada irritabilidad, hipersensibilidad, fatigabilidad, debilidad de los mecanismos de contención, distracción, menos productividad en el trabajo y perturbación del sueño.

Se desarrollan intensamente, los procesos psíquicos (pensamiento abstracto, memoria, atención voluntaria e imaginación). La percepción en el adolescente adquiere contenido, es planificada, lo que ayuda a la formación de la observación como percepción dirigida y organizada hacia un objeto; el pensamiento es más lógico y fundamentado, se desarrolla la capacidad de analizar, comparar y generalizar de forma independiente, tienden a llegar a la esencia del fenómeno, aquí comienzan a dominar el pensamiento abstracto.

Tiene importancia la memoria voluntaria, se desarrolla con mayor intensidad la memoria lógico verbal, son determinantes los procedimientos conscientes y selectivos de la memorización en relación con el mecánico. La atención también se perfecciona, se hace más voluntaria.

Se desarrollan rasgos volitivos como la valentía, independencia, decisión e iniciativa, puede apreciar el justo valor de las exigencias que se les presentan, si creen que son justas, necesarias y convenientes se subordinan a ellas con disposición y hasta con placer.

El primer factor de desarrollo de la personalidad de los/as adolescentes es su propia actividad, orientada a asimilar modelos y valores, a construir relaciones satisfactorias con los adultos, con sus compañeros y hacia sí mismo.

En las interrelaciones de los/as adolescentes y del adulto se limitan los derechos de este último pero se amplían los del primero que pretende que se respete su confianza, su personalidad y dignidad humana, y aumente su independencia; aspira a cierta igualdad de derechos con los adultos.

Las relaciones con sus compañeros/as adquieren un gran valor, entran en la esfera de las relaciones íntimas y de la actividad conjunta, llevan el deseo de tener amigos/as, de ser aceptados/as, reconocidos/as y respetados/as.

Se desarrolla la autoconciencia manifestada en el interés por conocer sus propias particularidades, capacidades, pensamientos, prestan atención especial a los defectos y para esto se comparan constantemente con sus compañeros.

5. La juventud

En esta etapa el desarrollo longitudinal del cuerpo es más lento y culmina el desarrollo físico aumenta con rapidez la fuerza muscular hasta alcanzar la del adulto/a.

El pensamiento es teórico, formal y reflexivo, asimila operaciones intelectuales complejas, enriquece su aparato conceptual.

Desarrolla la autoconciencia, el conocimiento del propio yo y de la concepción del mundo, respeto a sí mismo y a sus funciones, tareas y roles; autovalora de forma más adecuada sus cualidades personales, valentía, lealtad a los principios. Traza los planes de vida y le atribuye gran importancia a la amistad.

Es la etapa de adquisición de derechos sociales y de elección de la profesión.

En la práctica deportiva obtiene sus mayores logros.

6. Problemáticas concretas en el entrenamiento deportivo en niños/as

El fenómeno de la iniciación del niño/a en el deporte requiere de la preocupación del entrenador por buscar alternativas que desarrollen la motivación por el aprendizaje del deporte específico y hacer de la competición un evento importante y educativo.

Por ello en la enseñanza deportiva se destacan como problemáticas (Oña Sicilia):

- **La motivación en el aprendizaje deportivo.**
- **La competición en niños/as.**

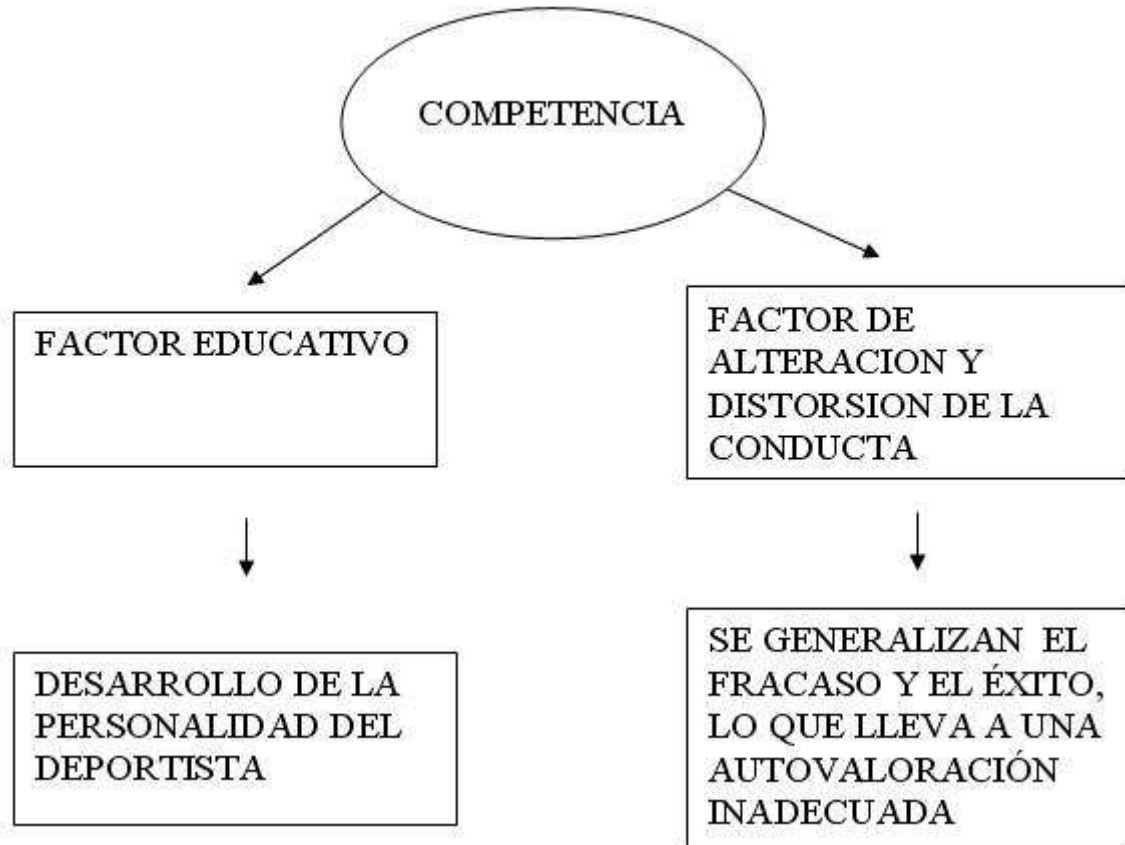
- **La motivación en el aprendizaje deportivo.**

Weiss & Chaumenton (1992) para la etapa de iniciación deportiva proponen:

- Crear un entorno estimulante rico: Imágenes, materiales (balones, aros, etc.), distintos espacios (aula, patio, gimnasio...) o colores.
- Plantear varias tareas sobre un mismo patrón motor por ejemplo: sobre el mismo patrón motor de un lanzamiento, proponer diversos tipos de lanzamiento con distintos objetos.
- Usar refuerzos distintos cuando ejecute adecuadamente la tarea o alcance los objetivos establecidos: felicitaciones, palabras de ánimo, premios. Los refuerzos habrán de ser contingentes, coherentes con la consecución de los objetivos de entrenamiento y aprendizaje alcanzados.
- Establecer objetivos alcanzables, personalizados, enlazados entre sí de forma progresiva. Como pueden ser la realización de ciertos aspectos parciales de la tarea.
- El profesor o profesora jugará su rol que implique administrar información que precise el niño y la niña, animar hacia la tarea en lugar de ser fuente permanente de crítica y contingencias negativas o aversivas.
- El grupo debe animar a los compañeros/as en lugar de censurar, por ello es previo a todo aprendizaje crear un buen clima de grupo.
- Ofrecer medios para obtener la información que necesitan los/as niños/as en cada momento sobre el entrenamiento o la tarea de aprendizaje y aprendizaje. El feedback y la información general tiene en sí misma un valor motivante.
- Utilizar el juego y la diversión como base de las sesiones de entrenamiento. La responsabilidad y la disciplina no son opuestos al juego.

La competición en niños/as.

La competencia es irreplicable, representa altas exigencias, siendo tensionante y agonística lo cual es aún más dramático en los/as niños/as por las características propias de la edad. La competición generalmente conlleva a cambios en la personalidad infantil como se indica en la figura:

Influencia de la competición en los niños/as**Principios para el aprendizaje de la competición en niños/as. (Oña Sicilia A)**

- Crear situaciones diversas de competición: diferentes rivales, compañeros de equipo, árbitros, habilidades.
- Relativizar los resultados de la competencia al momento concreto, evitando la generalización del fracaso o éxito.
- Considerarla fundamentalmente como una forma de autoevaluación del progreso en el aprendizaje del entrenamiento y ligada al establecimiento de objetivos.
- No separar los componentes lúdicos: debe divertirse cuando compita.
- Dar información sobre los factores que concurren en las situaciones competitivas y las estrategias más adecuadas para resolverlas: reglas, tácticas, características de los rivales arbitraje, etc., creando condiciones para el sujeto las procese e intervenga de forma activa.
- Establecer un proceso de aprendizaje progresivo que vaya desde las situaciones competitivas simples a las más complejas y exigentes para que se adapte sin problemas.

- Enseñarle habilidades de control de la activación y orientación atencional para que las aplique a cada competición, como: técnicas de relajación, práctica imaginada , autoinstrucciones positivas

7. Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva

Para el entrenador y entrenadora es imprescindible conocer profundamente sobre la teoría y metodología de la enseñanza de su deporte, pero no sólo el conocimiento de éste lo llevará al éxito, él precisa conocer también que objetivos tiene el niño y la niña cuando practican deportes, qué piensan y cuál es la causa de su tipo de conducta.

Interesantes resultan las consideraciones de Roberts, Kleiber y Duda (1981) quienes realizan una clarificación de las motivaciones agrupándolas en tres tipos en función de su orientación como cita A. Gordillo en su artículo "Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva" (1992):

- Las **relacionadas con su propia mejora**: el sujeto está orientado a sí mismo, su objetivo principal es mejorar su rendimiento (aumentar el número de aciertos, disminuir errores, mejorar una marca etc.)
- Las **relacionadas con la competencia deportiva**: el deportista se valora a sí mismo comparando sus resultados con los demás deportistas.
- Las de **aprobación social**: el deportista está orientado hacia las consecuencias sociales de su actividad dependiendo de cómo puedan ser: premios, actitud y atención de los padres, madres, compañeros/as, entrenador/a, etc.

Los autores relacionan estas motivaciones con la edad:

De 8 a 11 años: las motivaciones están **orientadas a la propia mejora y a la aprobación social**. Su objetivo fundamental es el aprendizaje de nuevas habilidades y en el refuerzo y apoyo social fundamentalmente de los padres y entrenadores.

De 11 a 13 años: **orientados a la competencia**. El objetivo fundamental es buscar el lugar que les corresponde dentro del grupo y compararse con los demás.

Entre **13 a 17 años**: **orientados** hacia la **competencia y su mejora**. Se mantiene la orientación a la competencia pero vuelve a aparecer de forma relevante la propia mejora lo que permitirá trabajar en el perfeccionamiento de habilidades ya aprendidas que requieren un trabajo y entrenamiento constante.

Bibliografía

- Gordillo A. Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista Psicología del Deporte*. Federación Española de Asociaciones de Psicología del deporte. Universidad de las Islas Baleares mayo de 1992; 1: 27-36.

- Oña Sicilia A. *Componentes Psicológicos del entrenamiento deportivo en niños*. Organización Mundial de la Salud. XLV Reunión Washington, DC: OPS; 1993 sep- oct.
- Pérez Villar J. *Etapas del desarrollo y trastornos emocionales en el niño*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1982: 83- 113
- Petrovski. A. *Psicología evolutiva y pedagógica*. 2nd ed. Moscú: Editorial Progreso; 1985: p. 352.
- _____ *Psicología General*. URSS: Editorial Progreso; p. 421.
- Puni A. Z. *La preparación Psicológica para las Competiciones Deportivas*. Boletín Científico-técnico. Ciudad Deportiva. La Habana: Talleres Gráficos del INDER; 1969: (11) 5-110.
- Sands W. Herderson H. *La trampa del enojo*. Publicación USA Gymnastics; 1999: 5: 8-11.