



GUIA DE METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Hernández Moreno (1988) define la *iniciación deportiva* como un “proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un sujeto para adquirir el conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo, hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su estructura funcional (técnica, táctica y reglamento)”. Además, se caracteriza por ser un proceso de socialización y de integración, al tiempo que de aprendizaje progresivo (capacidades, destrezas y actitudes) con vistas a conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas (Blázquez, 1998).

Hernández Moreno (2000) establece tres factores clave que intervienen en todo proceso de Iniciación Deportiva (véase la figura 1): *sujeto, deporte y contexto*.



Figura 1. Factores intervinientes en el proceso de Iniciación Deportiva (Hernández Moreno, 2000).



INTRODUCCIÓN



La iniciación deportiva se refiere al proceso que se produce con la estimulación de actividades facilitadoras para la práctica deportiva, siempre y cuando estén dirigidas o tengan repercusión en la actividad física mediante el *juego* (Víllora et al., 2009). Dentro de la iniciación deportiva, es vital que se involucre el concepto de juego, para que la persona asimile más fácilmente dichas actividades y asocie el constructo del deporte al disfrute. Estas actividades deben ser lúdicas, libres y voluntarias.

Es importante que los niños se inicien en el deporte de manera adecuada, para que puedan desarrollar habilidades físicas y sociales, y para que puedan disfrutar del deporte de manera segura y saludable. La iniciación deportiva debe ser divertida y motivadora, y debe fomentar la participación activa y el trabajo en equipo.

Según el artículo de Lifeder (2022), la iniciación deportiva es un concepto amplio que involucra distintos elementos en aquellas personas que empiezan a practicar una determinada actividad física. La iniciación deportiva persigue el desarrollo de las aptitudes físicas y mentales de una persona desde edades tempranas. Es decir, se trata de un tipo de actividad que desarrolla habilidades físicas y mentales de una persona desde la niñez, con el fin de que se adapte a distintas prácticas deportivas.

En la actualidad, Víllora et al. (2009) concluyen que el concepto de iniciación deportiva está positivamente influenciado por la corriente de *Enseñanza Comprensiva del Deporte*. Además, se verifica la existencia de una evolución del concepto de iniciación deportiva en cuanto al número de deportes que abarca, puesto que tradicionalmente sólo se abordaba la

enseñanza de un deporte y, en la actualidad, se tiende a enseñar varios deportes de una misma categoría al mismo tiempo. Dyson et al. (2004) manifiestan la necesidad de presentar la Enseñanza Comprensiva del Deporte y la Educación Deportiva como valiosos modelos instruccionales en el ámbito del Deporte y la Educación Física. Aquí, el énfasis reside en el aprendizaje activo, implicando así procesos de toma de decisiones, comprensión e interacción social.

Existen tres enfoques sobre los que el técnico deportivo puede orientar la iniciación deportiva:

a) Deporte recreativo: por cuestiones lúdicas y hedónicas, sin fines de competir o superar a un adversario.

- *Ejemplo:* la típica 'pachanga' o situaciones de juego informales en el entrenamiento.

b) Deporte competitivo: por cuestiones competitivas y agonistas, con la intención de vencer a un adversario o superarse a sí mismo.

- *Ejemplo:* partidos de liga o situaciones de juego formales en el entrenamiento.

c) Deporte educativo: cuya meta radica en el desarrollo armónico del individuo y potenciar valores.

- *Ejemplo:* desarrollo de habilidades técnicas y valores como el trabajo en equipo, el respeto y la disciplina en una escuela de fútbol para niños.

¡Debemos integrar los tres enfoques!

CAPÍTULO 1.
ESPECIALIZACIÓN VS
MULTILATERALIDAD
PRECOZ

CAPÍTULO 2.
ASPECTOS
METODOLÓGICOS DE LA
INICIACIÓN DEPORTIVA

CAPÍTULO 3.
APRENDIZAJE DE
HABILIDADES
DEPORTIVAS

CAPÍTULO 4.
CARACTERÍSTICAS DEL
BUEN ENTRENADOR EN
LA INICIACIÓN
DEPORTIVA

CAPÍTULO 5.
APLICACIÓN EN
COMPETICIÓN

CAPÍTULO 6.
REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS