



GUIA DE METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

ESPECIALIZACIÓN VS MULTILATERALIDAD PRECOZ



¿Existen posibles riesgos de una iniciación deportiva especializada demasiado temprana (*especialización precoz*)? La respuesta, indudablemente, es que sí. Son numerosos los estudios que evidencian la existencia de riesgos a nivel psicológico, locomotor, cardiovascular, inmunológico, metabólico...

Pero, ¿cuándo se considera que un niño está especializado? Jayanthi et al. (2015) describen una serie de indicadores que nos ayudan a conocer el grado de especialización deportiva:

- ✓ Elegir un deporte principal sin dejar de practicar deportes secundarios.
- ✓ Participar durante todo el año en un solo deporte organizado (mayor a 8 meses por año).
- ✓ Centrarse sólo en el deporte principal y dejar de practicar los deportes secundarios.

El grado de especialización será 'bajo', 'moderado' o 'alto' en función del cumplimiento de los indicadores anteriores. Los que cumplan los 3 indicadores, están altamente especializados. Los que cumplan 2, moderadamente especializados. Los que cumplan 1, tienen un grado muy bajo de especialización. Además, Jayanthi et al. (2015) establecen una correlación positiva entre el riesgo de sufrir lesiones y el grado de especialización deportiva: a mayor grado de especialización, mayor será el riesgo de sufrir lesiones (independientemente de la edad, sexo y horas de entrenamiento).

Según un artículo de la revista Mundo Entrenamiento (2020), los riesgos de la especialización temprana incluyen:

- ✓ aumento en lesiones por sobreentrenamiento.
- ✓ excesiva presión psicológica.
- ✓ agotamiento físico y mental.
- ✓ abandono del deporte.

En el meta-análisis llevado a cabo por Sanabria y Oliveros (2019), se aprecia que la especialización temprana, a diferencia del entrenamiento multilateral, tiene las siguientes consecuencias:

Factores de la especialización temprana que afectan al deportista

Lesiones por
sobreuso

Burnout (estrés
deportivo)

Falta de
motivación

Disminución del
rendimiento

Abandono del
deporte



ESPECIALIZACIÓN VS MULTILATERALIDAD PRECOZ

❑ Alta incidencia en la aparición de **lesiones** por sobreuso. Uno de los factores asociados es el poco desarrollo de los tejidos (huesos, músculos y tendones), los cuáles no pueden soportar el estrés propio del entrenamiento. Otro factor común es la exposición repetida de movimientos específicos de cada deporte.

❑ Predisposición al **burnout** (un síndrome del estrés deportivo con consecuencias a nivel fisiológicas y conductuales).

❑ **Pérdida del disfrute.**

❑ **Falta de motivación** hacia el deporte en sí. La pérdida de motivación hacia un deporte específico (ej.: perder el interés por el fútbol) puede suponer una generalización al resto de deportes (ej.: perder el interés por el resto de deportes).

❑ Disminución del rendimiento deportivo debido al **síndrome de agotamiento** o **sobreentrenamiento**.

Y todo esto, a medio o largo plazo, conlleva al abandono de la práctica deportiva.



Sin embargo, el entrenamiento multilateral reporta los siguientes resultados:

Consecuencias del entrenamiento multilateral				
Estilo de vida activo	Adherencia y disfrute	Base de las HMB y HME	Transferencia entre deportes	Éxito
❑ Incremento de la probabilidad de mantener un estilo de vida activo. ❑ Mayor capacidad de disfrute y adherencia a la actividad física, lo que subyace a una menor tasa de abandono del deporte. ❑ Menor riesgo de lesiones por sobreuso y agotamiento. ❑ Desde el ámbito físico-motriz, proporciona las bases de las habilidades motrices básicas (HMB) y específicas (HME). El entrenamiento multilateral, al proporcionar diversificación en actividades físicas, mejorará las habilidades multilaterales y contribuirá a un desarrollo y crecimiento adecuado.			❑ La práctica multilateral contribuye a una mayor rapidez en la adquisición de habilidades motrices futuras y a la capacidad de desarrollar cualidades motoras. ❑ Fomenta la transferencia de habilidades entre deportes. ❑ Desde el alto rendimiento, también se respalda el uso del entrenamiento multilateral. Los resultados del estudio mostraron que los deportistas de élite manifiestan haberse especializado tarde, teniendo una mayor diversificación deportiva en edades tempranas; es decir, hay una mayor probabilidad de éxito deportivo.	

ESPECIALIZACIÓN VS MULTILATERALIDAD PRECOZ

En edad escolar, como explica Casimiro Andújar (2010), no se puede aplicar los métodos de enseñanza-aprendizaje de un adulto, ni se le pueden realizar los mismos entrenamientos adaptados disminuyendo simplemente la carga. Y, ¿por qué no? Según el apartado de Multideporte, dentro de la guía de “Fundamentación de la Iniciación Deportiva”, alojado en el portal Almería Juega Limpio Educa (Escuela Almería Juega Limpio, 2020), esto sucede debido a las diferencias funcionales del niño en comparación al adulto:

- ✓ Por un lado, el metabolismo basal relativo (definido como el gasto energético en reposo en función del peso corporal) de un niño es un 20-30% superior al de un ser adulto (Weineck, 1988). Además, este gasto se incrementa considerablemente al realizar actividad física.



- ✓ Por otro lado, la inmadurez de los órganos del niño requiere un mayor consumo energético para un funcionamiento óptimo. Lo que genera la necesidad de disponer tiempos de recuperación tras el esfuerzo más prolongados que los que necesitaría un adulto.

En conclusión, son muchos los estudios científicos que sugieren que, en edad escolar, se debe plantear un entrenamiento multilateral que desarrolle una base motriz amplia y variada, adaptando la metodología de entrenamiento a las peculiaridades de cada niño (recuerde que cada individuo posee una velocidad y curva de aprendizaje diferente) y favoreciendo la formación de un adecuado esquema motor.

Propuesta de entrenamiento multilateral a partir de juegos modificados

Otros autores como Myer et al. (2016), sugieren el fomento del juego libre y la actividad no estructurada en deportistas jóvenes. En la misma línea, Cronin et al. (2017), realiza una propuesta de entrenamiento multilateral a partir de juegos modificados; este tipo de juegos son actividades en los que se modifica algunas restricciones de la tarea. Se plantean las siguientes modificaciones:

Adaptar el
espacio

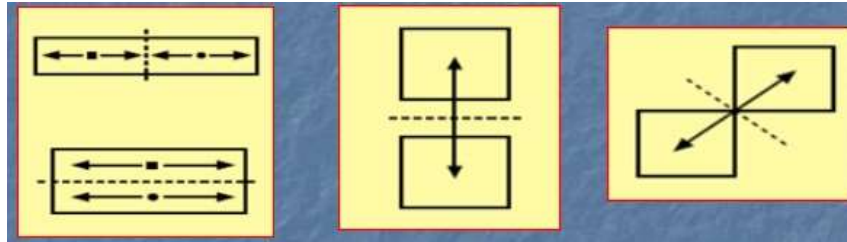
Modificar
reglas

Nº jugadores y
roles

Simplificar
técnica y
táctica

Adaptar el espacio a la “edad deportiva”

- Reducción o variabilidad de las dimensiones



- Adaptación de: alturas, pesos, tamaños, porterías, canastas, redes, móviles, etc.
 - ❖ **Ejemplo:** Introducir mayor número de móviles, jugar con ‘pelotas gigantes’, modificar el tamaño de la canasta, etc.
 - ❖ **Ejemplo:** Utilizar espacios en forma de círculo o cuadrado para favorecer una mayor intervención de los jugadores.

Modificación de reglas y normas

- Introducir reglas que favorezcan la fluidez y la variabilidad de las acciones.
 - ❖ **Ejemplo:** En una situación simulada de juego en tenis, se permite que la pelota bote dos veces.
 - ❖ **Ejemplo:** En una situación simulada de juego en baloncesto, ningún jugador puede botar el balón más de una vez.

Número de jugadores y roles

- Crear situaciones de igualdad numérica (1 contra 1, 2 contra 2, etc.).
- Crear situaciones de desventaja numérica (2 contra 1, 1 contra 2, etc.).
- Que todos los jugadores pasen por todas las posiciones.

❖ **Ejemplo:** En voleibol, que todos los jugadores vivencien cada rol: colocador, receptor, central, opuesto y líbero.

- Además, Martín (2009) afirma que la experimentación del rol de juez por parte de los deportistas tiene un alto impacto positivo para el fomento del respeto a las reglas y a la actuación de los jueces.

- ***Adaptaciones para la simplificación de la técnica y la táctica***

- En el ámbito de la iniciación deportiva, es fundamental simplificar tanto la técnica como la táctica para que los deportistas puedan comprender y ejecutar correctamente los fundamentos básicos del deporte. Algunas de las adaptaciones a implementar son:



Dividir / Secuenciar
habilidades



Instrucciones claras
y concisas



Demostraciones
visuales



Materiales
adaptados



ESPECIALIZACIÓN VS MULTILATERALIDAD PRECOZ



- ✓ **Dividir las habilidades en partes más pequeñas** (véase las estrategias de “Moldeamiento y Encadenamiento” en el apartado de “Aprendizaje de habilidades deportivas”), secuenciar el proceso de aprendizaje de una habilidad y focalizar la explicación en aspectos clave; por ejemplo, en fútbol, en lugar de enseñar todo el proceso técnico para el golpeo de balón, primero se puede trabajar con la postura corporal adecuada, después con el balanceo del pie y, finalmente, en el seguimiento a través del balón.
- ✓ **Instrucciones claras y concisas.** Para ello, se ha de utilizar un lenguaje sencillo y directo, evitando tecnicismos que puedan confundir a los deportistas, en la explicación de técnicas y tácticas básicas del deporte.
- ✓ **Demostraciones visuales.** El objetivo de esta herramienta es ayudar a una mejora en la comprensión de la conducta-objetivo a adquirir. Para ello, se puede utilizar:
 - a. Demostraciones en vivo; a través del entrenador o de algún compañero (véase la estrategia del “Modelado” en el apartado de “Aprendizaje de habilidades deportivas”).
 - b. Demostraciones a través de vídeo e imágenes.
- ✓ **Uso de materiales adaptados y ayudas visuales.** El uso de, por ejemplo, marcadores de colores, conos o líneas en el suelo puede ayudar a los deportistas a entender el posicionamiento correcto y los movimientos del deporte.

✓ **Propuestas para evitar la especialización deportiva y fomentar la multilateralidad precoz**

La cuestión a resolver en este apartado consiste en: ¿cómo evitar la especialización deportiva? Según el artículo de Mundo Entrenamiento (2020), una opción para evitar la especialización es que los niños realicen dos deportes organizados diferentes durante una misma temporada.

A continuación, se describen algunas propuestas (dirigidas a técnicos deportivos, padres y madres) para evitar la especialización deportiva en deportistas jóvenes:

Distintas tareas motrices	Fomentar la práctica de AF variada	Probar diferentes deportes	Multideporte vía institucional
----------------------------------	---	-----------------------------------	---------------------------------------

- | | |
|--|--|
| <p>❑ Creación de espacios dentro del deporte para trabajar diferentes tareas que involucren una gran variedad y riqueza de habilidades motrices básicas. Una propuesta específica es que estas tareas se realicen durante los primeros 15 minutos de cada sesión.</p> | <p>❑ Inscribir a los niños en dos o más deportes (federados o no federados) durante una temporada (no es cuestión de saturarlos, sino de probar diferentes prácticas deportivas). Y, muy importante, escuchar al niño para ver qué le hace feliz!</p> |
| <p>❑ Fomento de la práctica de actividad física variada en los niños durante su tiempo libre, en lugar de utilizar las nuevas tecnologías u otros hábitos nocivos.</p> | <p>❑ Elaborar un programa de multideporte en el que las diferentes federaciones deportivas y clubes colaboren para crear un espacio dentro de cada deporte que fomente la diversidad.</p> |