

Long term athlete's development

Programa o Modelos de Desarrollo a Largo Plazo, que permiten gestionar y secuenciar la formación y la vida activa y deportiva de una persona.



Fundamentación

Estos Modelos tienen en cuenta el desarrollo biológico, evolutivo, psicológico y madurativo del ser humano para establecer estímulos físicos, cognitivos y sociales adecuados.

En países como Canadá, Noruega o USA son desarrollados por asesores científicos para el Estado e implementados por clubes y federaciones

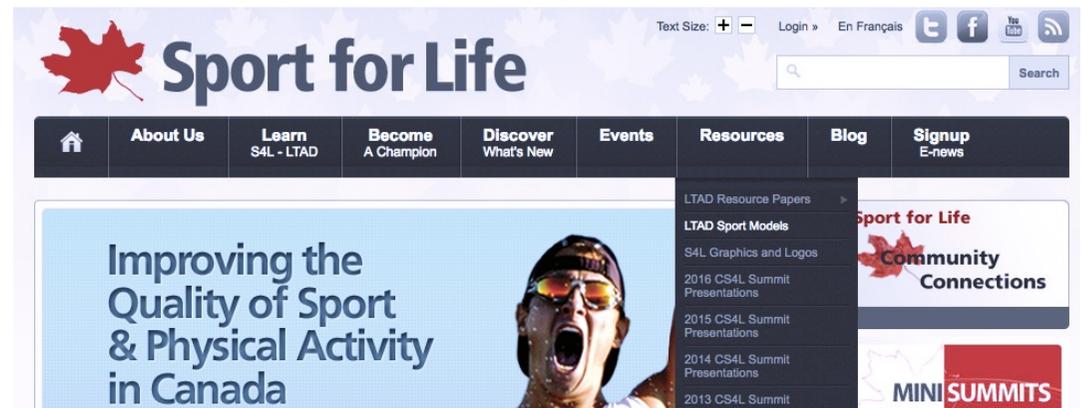


Fundamentación

Los podemos encontrar en internet como archivos de libre acceso.

La manera más sencilla de hacerlo es en:

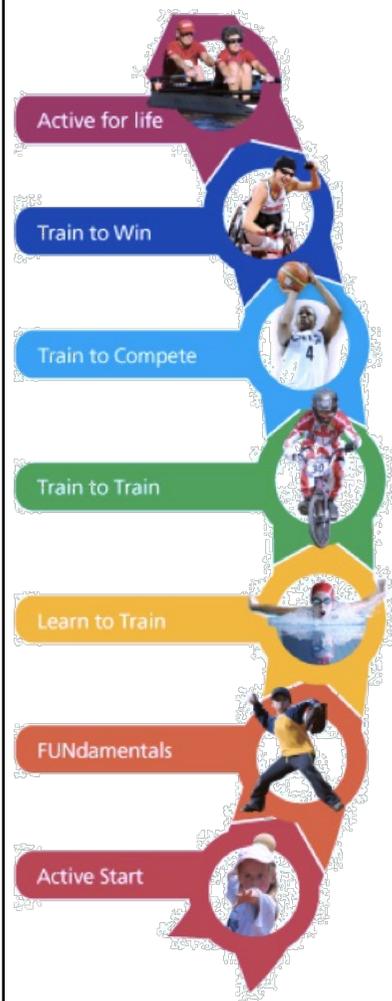
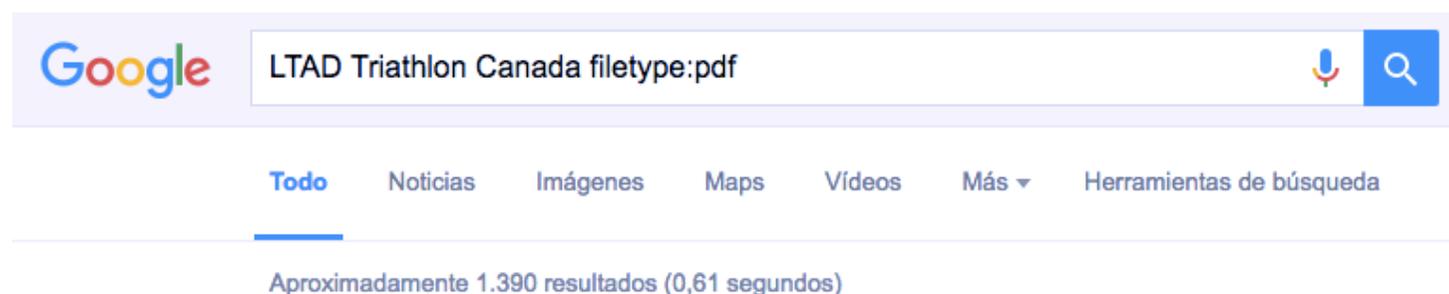
<http://canadiansportforlife.ca/>



Fundamentación

Otra manera es buscarlos directamente en algún buscador (Google, Yahoo, etc..) afinando la búsqueda:

LTAD + Deporte (ENG) + País (ENG) + filetype:pdf



10 factores clave que influyen en el Desarrollo a Largo Plazo



10 claves que influyen en el Desarrollo a Largo Plazo



Physical Literacy

Alfabetización
física

Desarrollo de los
Principales
Movimientos y
habilidades

Figure 5: Fundamental Movement Skills and Fundamental Sports Skills



Agility



Balance



Co-ordination



Speed



Jumping



Climbing



Walking



Skating



Hopping



Swimming



Skipping



Balance



Throwing



Dribbling



Kicking



Throwing



Hitting



Catching

2



Specialization

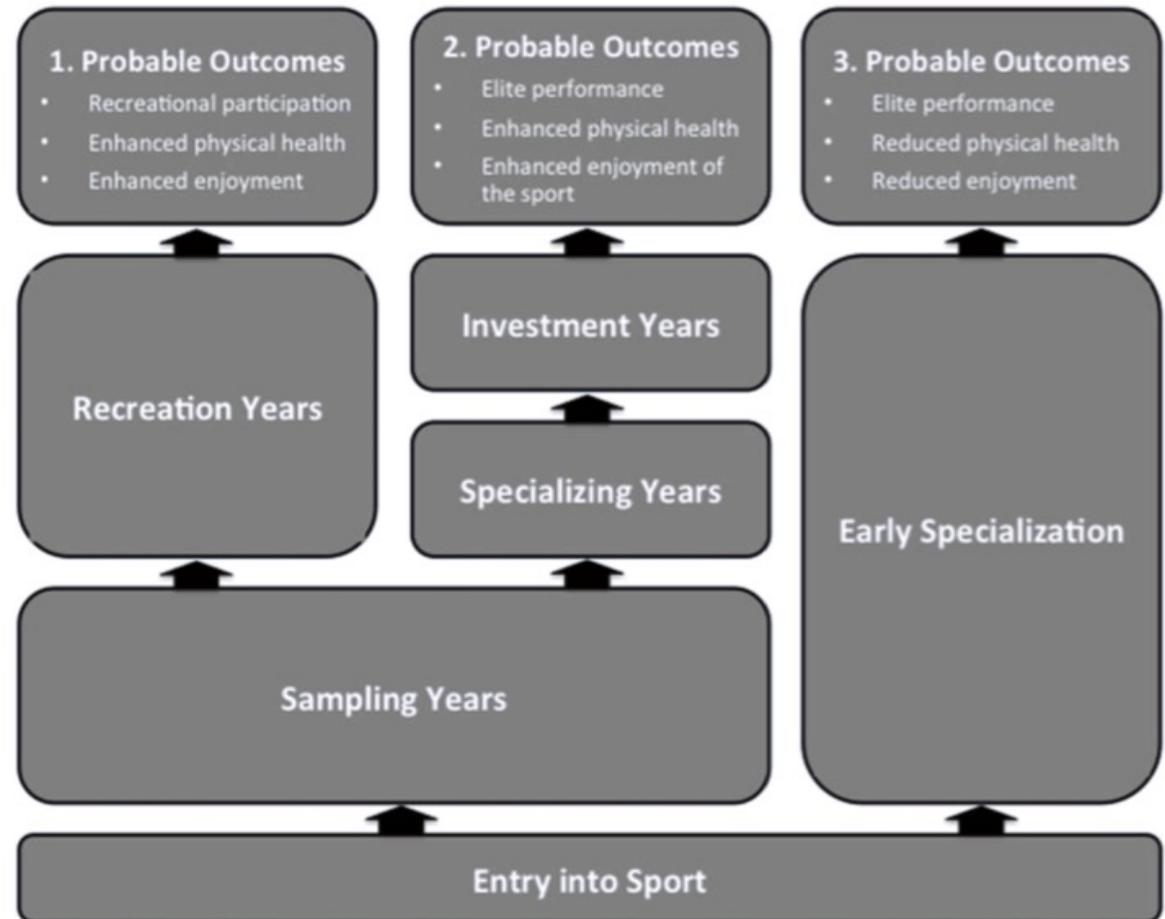
Especialización

BRIEF REVIEW

LONG-TERM ATHLETIC DEVELOPMENT- PART 1: A PATHWAY FOR ALL YOUTH

Algunos deportes requieren especialización temprana: Gimnasia, buceo, patinaje artístico, etc..

También otras actividades altamente kinestésicas requieren de una importante formación desde edades tempranas para participar en actividades que impliquen nieve, agua o interactuar con un caballo, por ejemplo, el snowboard, natación, sincronizada, equitación.



3



Developmental Age
Edad de Desarrollo

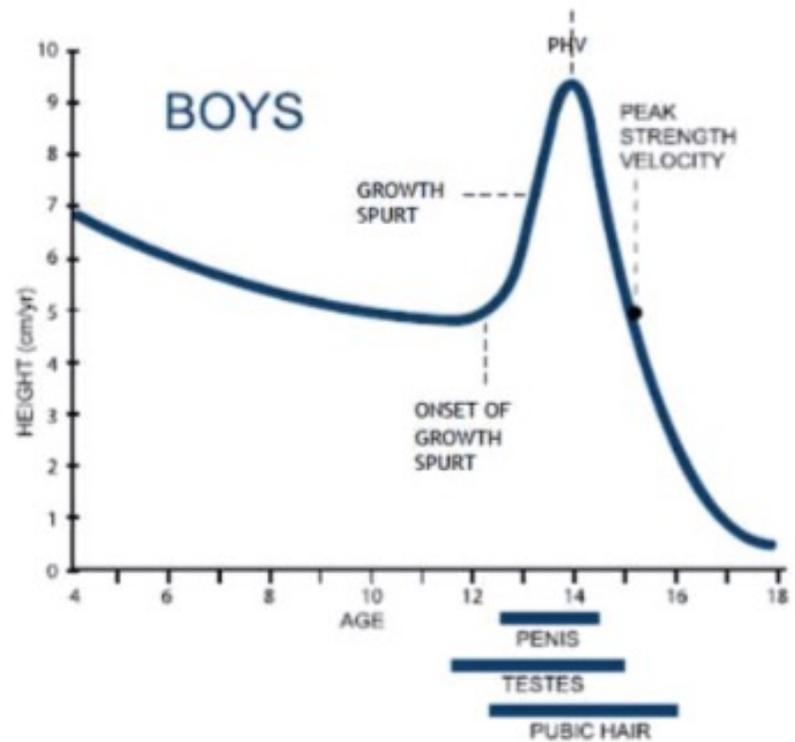
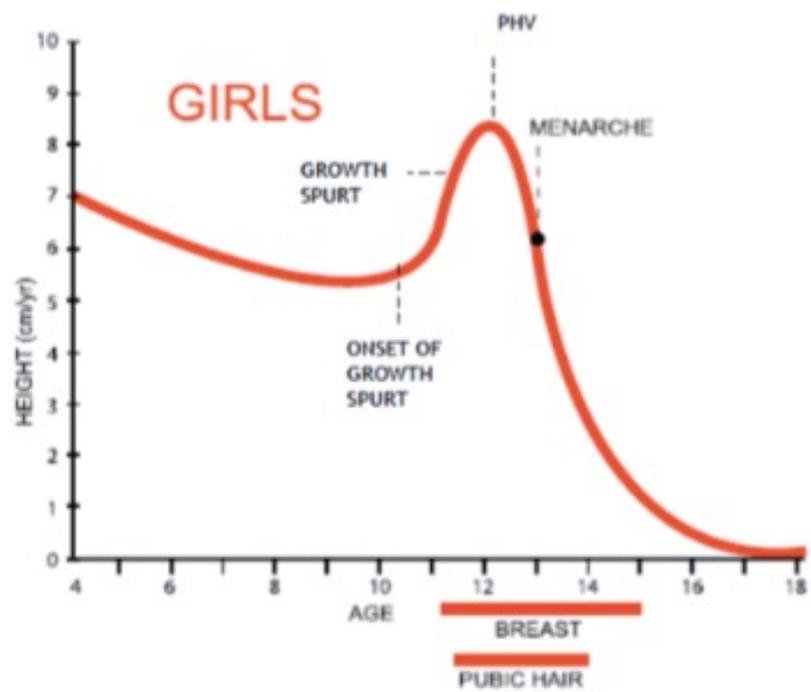
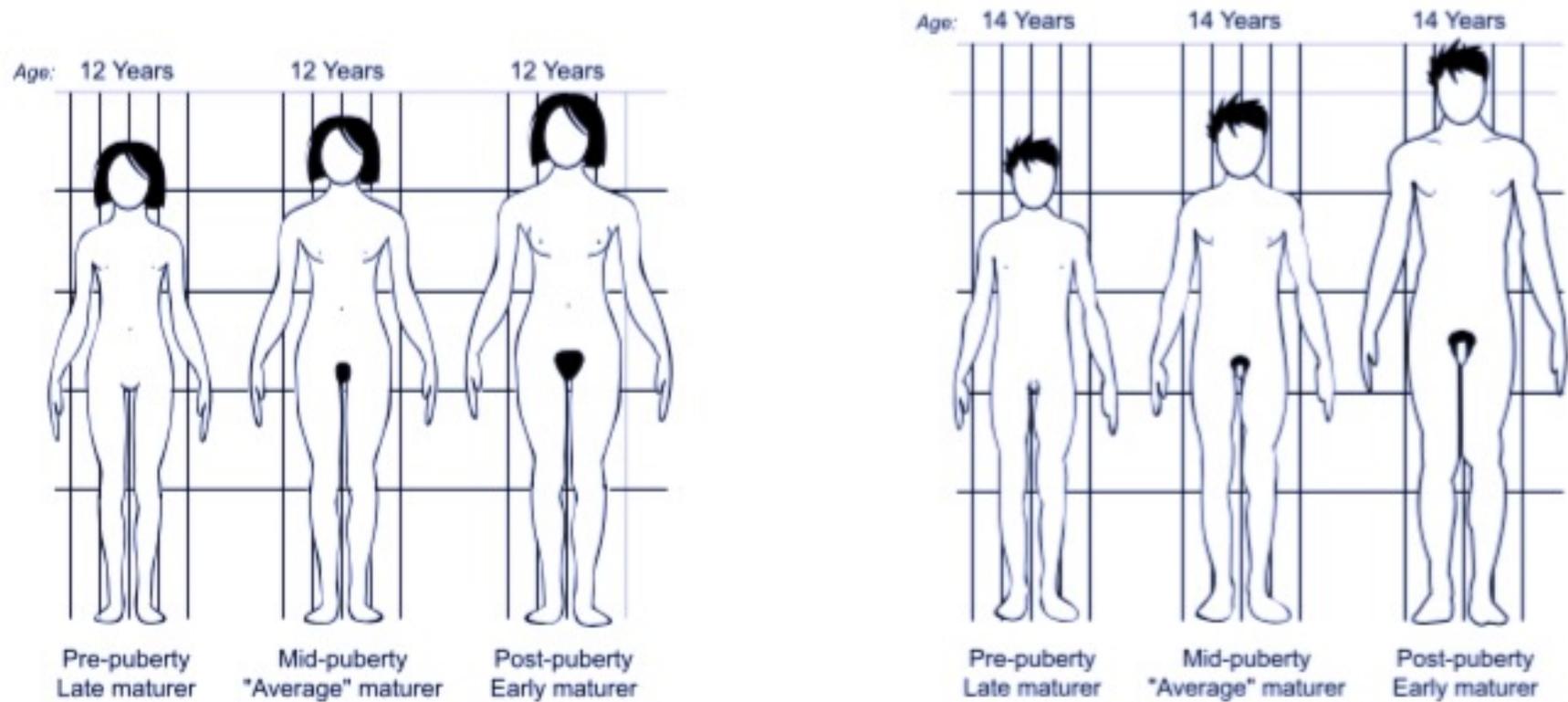


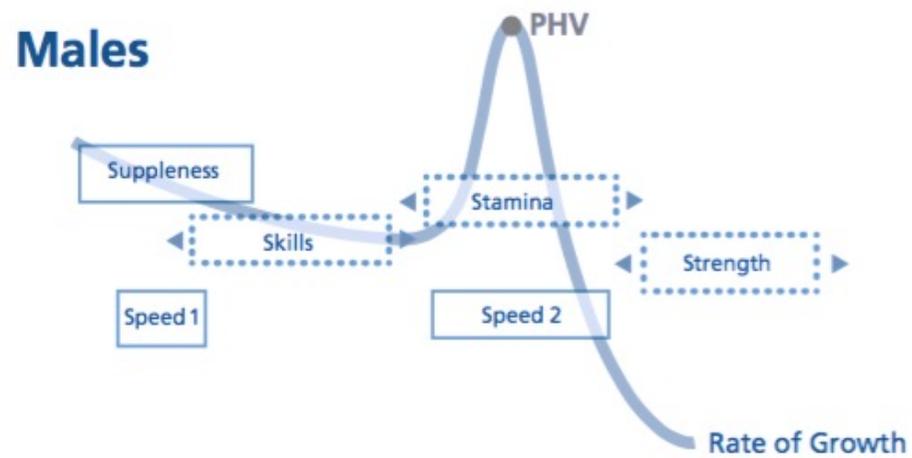
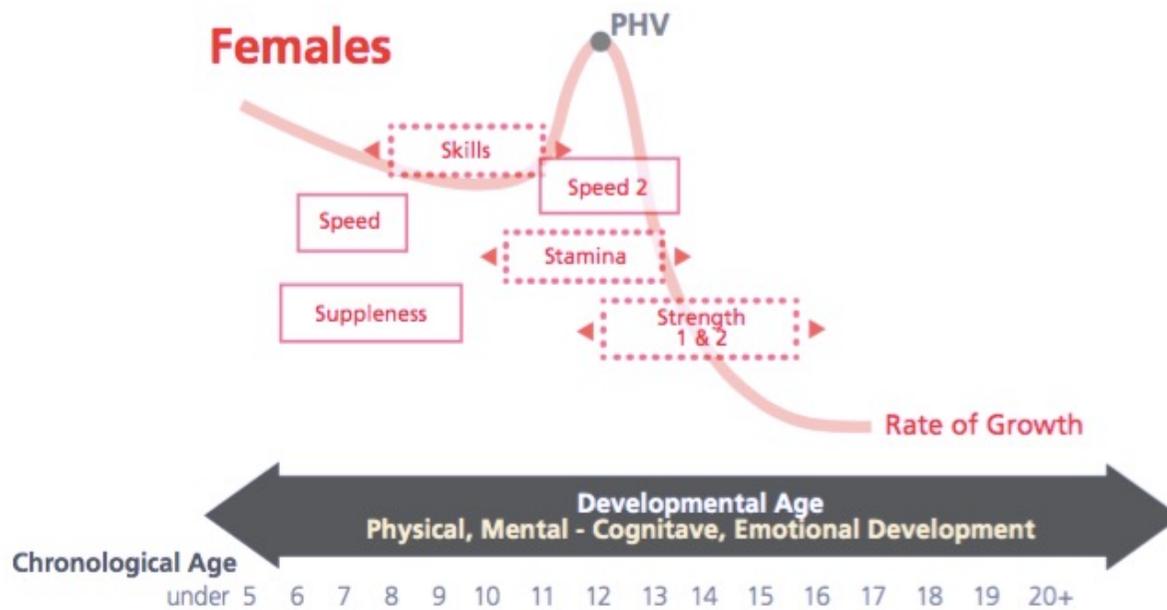
Figure 6: Maturation in Girls and Boys (Adapted from "Growing Up" by J.M. Tanner Scientific American 1973)





Sensitive Periods

Periodos sensibles al desarrollo

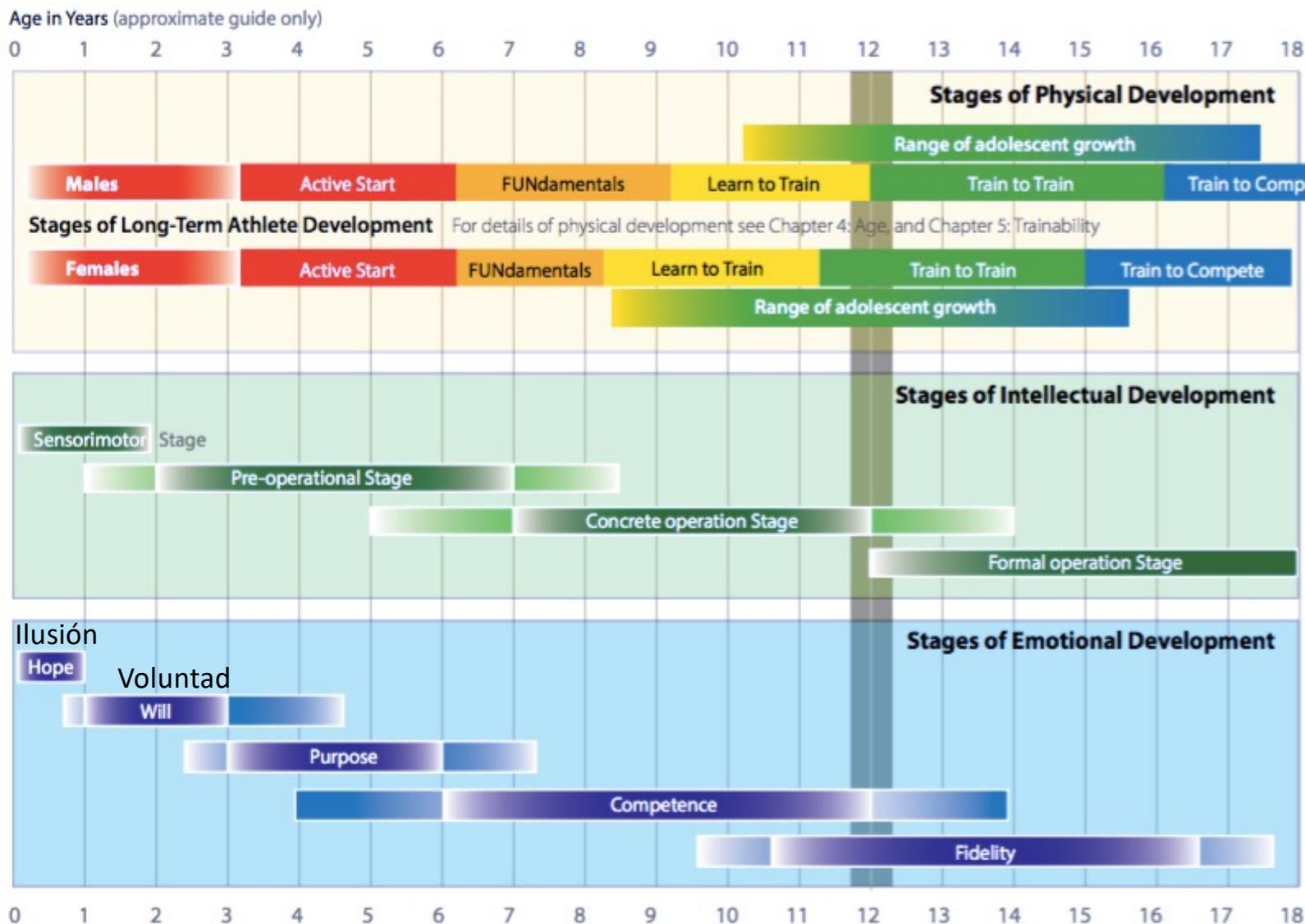


5



Mental, Cognitive and Emotional Development

Desarrollo Mental, Cognitivo y
Emocional



6

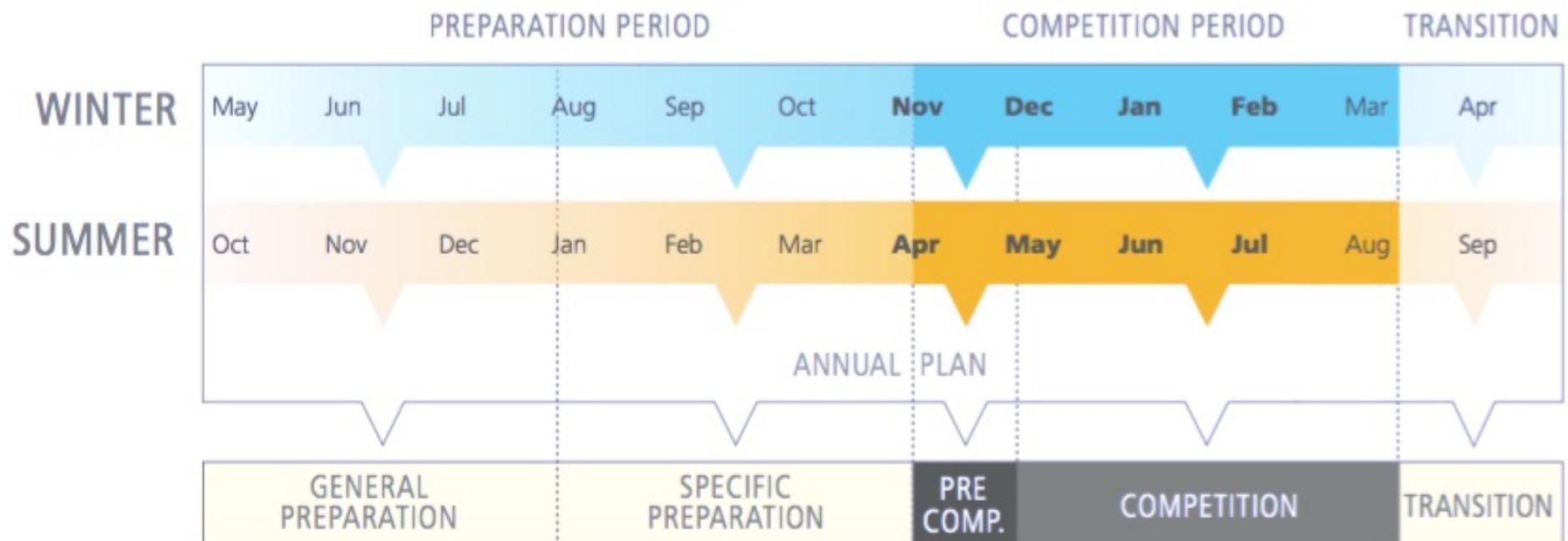


Periodization

Periodización (Organización)

Periodos y fases en la planificación anual

Figure 12: Periods and Phases of a Winter and Summer Periodized Annual Plan (Balyi, Way and Higgs, 2013)





7

Competition
Competición

Ratios de entrenamiento/competición

Stages	Recommended Ratio
Active Start	No specific ratios – all activity based on developing physical literacy and child's passion to play and participate
FUNdamentals	All activities FUN-based including some structured competition
Learn to Train	70% training to 30% competition-specific training and actual competition
Train to Train	60% training to 40% competition-specific training and actual competition
Train to Compete	40% training to 60% competition-specific training and actual competition
Train to Win	25% training to 75% competition-specific training and actual competition
Active for Life	Based on the individual's desire

8



Excellence Takes Time

La excelencia exige tiempo

Periodo de formación estimado

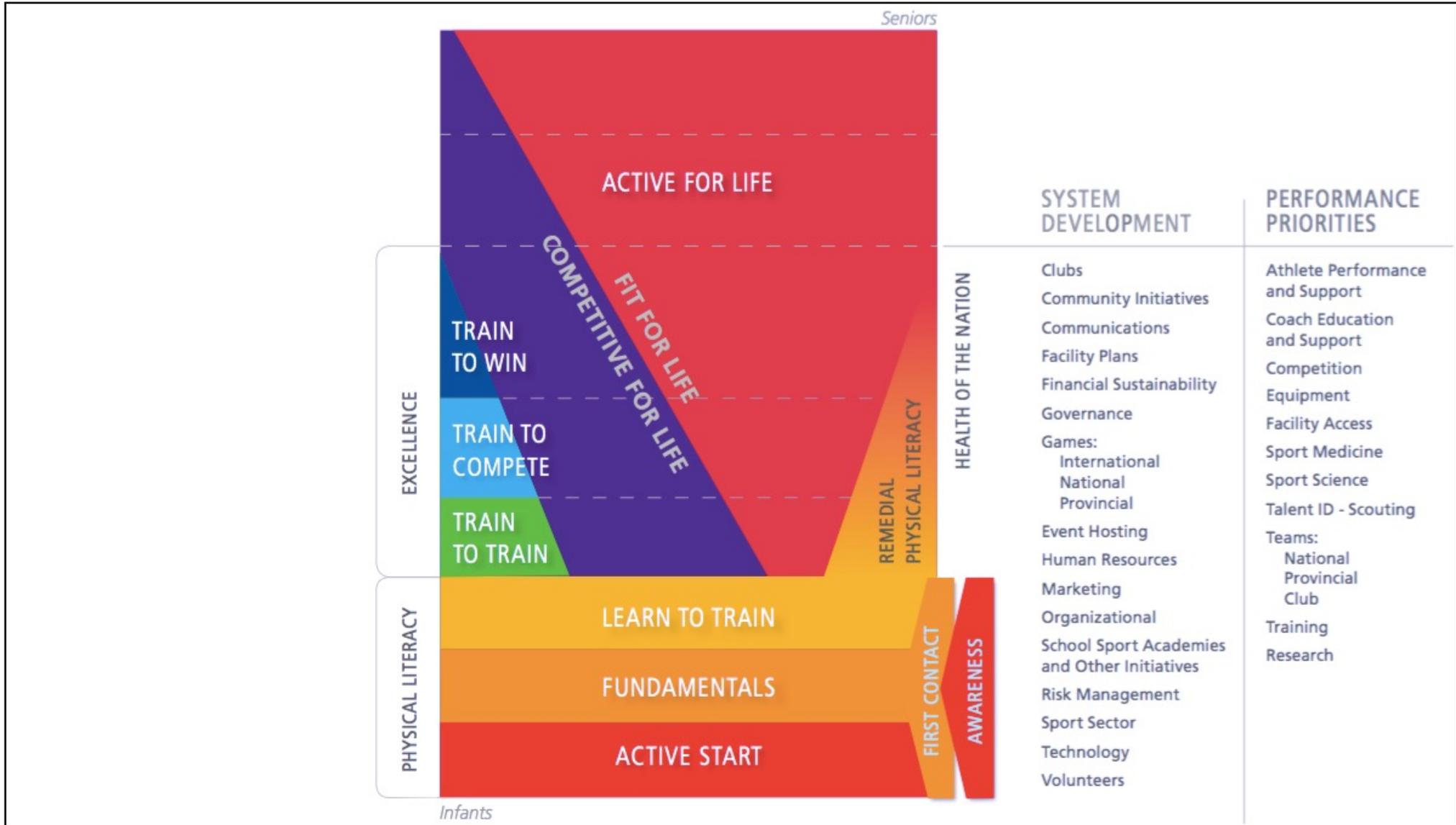
- Se ha sugerido que un mínimo de 10 años de práctica (a veces indicado como 10.000 horas) es necesaria para los artistas expertos en cualquier campo para alcanzar el nivel de élite (Ericsson, Charness, Feltovich, y Hoffman, 2006).
- Otra evidencia indica que los atletas de élite requieren por lo menos 11 a 13 años de práctica para alcanzar niveles de excelencia (Gibbons, Hill, McConnell, Forster & Moore, 2002).
- La lección esencial es el mismo: no hay atajos para alcanzar la excelencia.

9



System Alignment and Integration

Organización e integración



10



Continuous Improvement – Kaizen

Mejora continua - Kaizen