

# Etapas de la Vida Deportiva



# Inicio de la vida activa

# Active Start

Chronological Age  
Males and Females 0-6

Edad cronológica  
Chicos y chicas 0 - 6

**Objetivo:** Aprender los movimientos fundamentales a través del juego

La actividad física es esencial para el desarrollo saludable del niño.

- Mejora el desarrollo de la función cerebral, la coordinación, habilidades sociales, habilidades motrices gruesas, desarrollo emocional, el liderazgo y la imaginación.
- Ayuda a los niños a construir la confianza y la autoestima positiva.
- Ayuda a fortalecer los huesos y músculos, mejora la flexibilidad, se desarrolla una buena postura y equilibrio, mejora el estado físico, reduce el estrés y mejora el sueño.
- Promueve el crecimiento y aumento de peso saludable
- Ayuda a los niños a aprender a moverse con habilidad y disfrutar de estar activo.



## Capacidades fundamentales (básicas)

# FUNdamentals

Chronological Age

Edad cronológica

Males 6-9 and Females 6-8

Chicos 6 – 9 y Chicas 6 - 8

**Objetivo:** Aprender las habilidades motrices básicas y las habilidades de movimiento

- El desarrollo de habilidades en la etapa de fundamentos debe estar bien estructurado, con enfoque positivo y divertido!
- Se lleva a cabo sin periodización, sin embargo, todos los programas están estructurados y monitorizados.
- Si los niños más tarde deciden abandonar la línea competitiva, las competencias adquiridas durante la etapa de fundamentos serán de ayuda cuando se involucren en actividades recreativas, mejorando su calidad de vida y la salud.
- Debido a que la capacidad de atención es corta y la memoria se está desarrollando progresivamente, los niños en esta fase tienen la capacidad de razonamiento limitada.
- A los niños les gusta ser el centro de atención durante esta fase y su auto-concepto se desarrolla a través de la experiencia y los comentarios de los demás.

# Aprender a entrenar

# Learn to Train

Chronological / Developmental Age  
Males 9-12 and Females 8-11

Edad cronológica  
Chicos 9 – 12 y Chicas 8 - 11

## **Objetivo:** Aprender habilidades generales deportivas

- Uno de los períodos más importantes del desarrollo de las habilidades deportivas para los niños es entre las edades de 9 y 12, antes de la aparición del estirón de la adolescencia.
- Esta etapa es un período sensible de la adaptación acelerada al aprendizaje de competencias.
- La especialización temprana en los deportes de especialización puede ser perjudicial para las etapas posteriores en el desarrollo de habilidades.
- En esta etapa, los niños están listos en su desarrollo para adquirir las habilidades deportivas generales que son las piedras angulares de todo el desarrollo atlético.
- Introducir técnicas de recuperación y regeneración.
- Introducir el concepto de capacidades complementarias, la base de conocimientos de un atleta en relación con el calentamiento, enfriamiento, estiramiento, nutrición / hidratación y la preparación mental.

# Entrenar para entrenar

# Train to Train

Chronological / Developmental Age  
Males 12 - 16 and Females 11 - 15

Edad cronológica  
Chicos 12 – 16 y Chicas 11 - 15

**Objetivo:** Construir una base aeróbica, desarrollar la velocidad y la fuerza hacia el final de la etapa, y desarrollar y consolidar las habilidades deportivas específicas.

- Durante esta etapa, los atletas jóvenes consolidan sus habilidades técnicas y tácticas, tanto básicas como específicas de cada deporte y comienzan a centrarse más en los uno o dos deportes de su elección.
- Este es un período sensible de la adaptación acelerada de resistencia aeróbica, velocidad y desarrollo de la fuerza.
- La capacidad de entrenamiento aeróbico óptimo comienza con el inicio de la etapa de crecimiento.
- Durante las competiciones, los atletas juegan para ganar y para hacerlo lo mejor posible, pero el foco principal se centra en la formación y en ser competente a la hora de aplicar habilidades, estrategias y tácticas aprendidas en la formación en situaciones competitivas.
- Se debe desarrollar aún más las capacidades auxiliares como los programas de recuperación y regeneración.

# Entrenar para competir

# Train to Compete

Chronological / Developmental Age

Males 16-23 +/- and Females 15-21 +/-

Edad cronológica

Chicos 16 – 23 y Chicas 15 - 21

**Objetivo:** Optimizar el rendimiento y aprender a competir

- Optimizar la preparación física y las habilidades específicas, individualización del entrenamiento y ya se puede introducir a la posición específica.
- Todos los objetivos de una etapa del entrenamiento a la siguiente deben alcanzarse antes de que los objetivos de competición de dicha fase puedan comenzar.
- Optimizar los programas de recuperación y regeneración - periodizar la recuperación.
- Optimizar las capacidades auxiliares.
- Optimizar el desarrollo de la aptitud mental.



# Entrenar para ganar

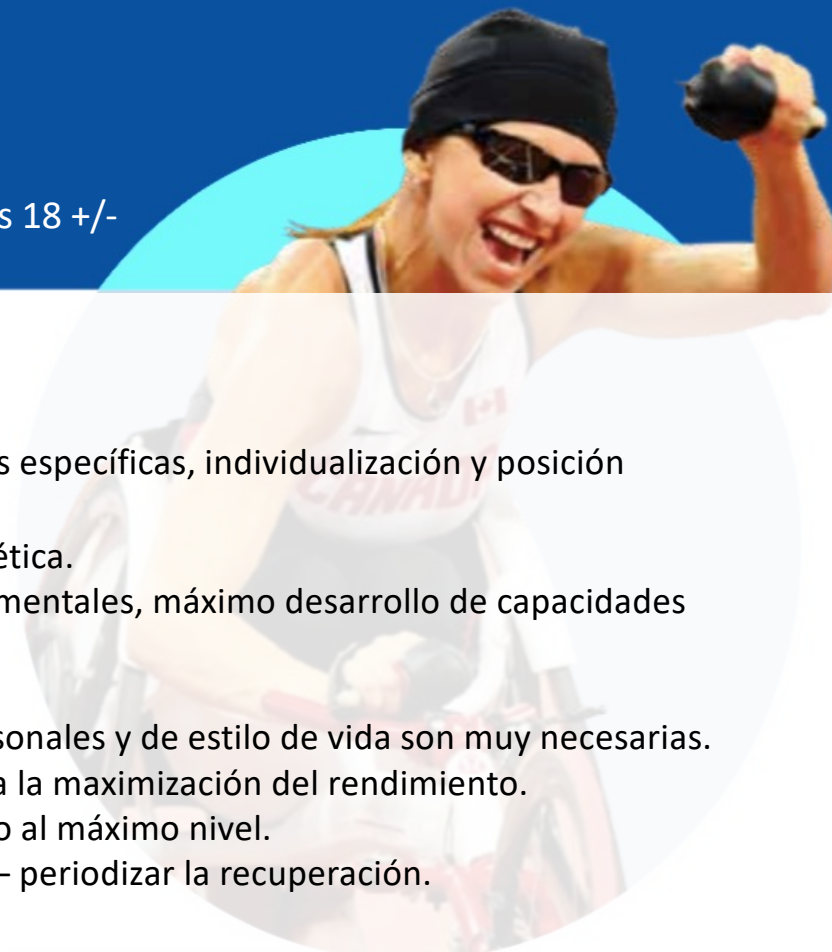
# Train to Win

Chronological Age

Males 19 +/- and Females 18 +/-

Edad cronológica

Chicos 19 +/- y Chicas 18 +/-



**Objetivo:** Alcanzar el máximo rendimiento.

- Maximizar la preparación física y las habilidades deportivas específicas, individualización y posición específica, así como el rendimiento.
- Entrenar para Ganar es la etapa final de la preparación atlética.
- Muy importante la optimización de la toma de decisiones mentales, máximo desarrollo de capacidades físicas del atleta.
- Comienzo de la involución
- La optimización de la técnica, habilidades psicológicas personales y de estilo de vida son muy necesarias. Además el enfoque de la formación se ha desplazado hacia la maximización del rendimiento.
- Máximos recursos disponibles para alcanzar el rendimiento al máximo nivel.
- Maximizar los programas de recuperación y regeneración – periodizar la recuperación.
- Maximizar las capacidades auxiliares.
- Maximizar la aptitud mental.

# Vida Activa Active for Life

Enter at any time after the onset  
of the growth spurt

Se puede iniciar en  
cualquier momento



## Objetivo:

Desde la alfabetización física a la actividad física de por vida o desde el deporte amateur/excelencia deportiva a la vida activa o la participación como deporte y líder de la actividad física.

Crear un hábito de un mínimo de 60 minutos diarios de actividad moderada o 30 minutos de intensa actividad para los adultos.

**Alto nivel:** Pasar de un aspecto del deporte a otro. Por ejemplo, el corredor de media distancia se convierte en corredor guía para los atletas ciegos o el ciclista como piloto del tándem en los Juegos Paralímpicos.

Continuar compitiendo en los grupos de edad para seguir siendo competitivo y tener un nivel adaptado al deterioro físico asociado con la edad.

**Personas activas:** Desarrollar un estilo de vida activo que permita controlar factores de riesgo y mantener un buen estado de