

ADAPTACIÓN DE TÉCNICAS A DIFERENTES EDADES O NIVELES

Iniciación deportiva (8-11 años): Bases del juego.

Durante esta etapa, el foco debe estar en el aprendizaje mediante el juego; la coordinación, el equilibrio y la agilidad se desarrollan a través de ejercicios dinámicos y divertidos. En esta etapa, no se busca competir, sino que se busca educar en el deporte y crear un vínculo positivo con la actividad física.

Etapa de formación (12-15 años): Consolidar fundamentos.

A medida que el joven avanza en edad, su cuerpo comienza a experimentar importantes cambios hormonales y estructurales. En esta fase es donde se comienza a introducir una planificación de entrenamientos más estructurada, respetando siempre el proceso de maduración individual. Además, el uso de herramientas de tecnología en el deporte, como los videoanálisis, puede empezar a integrarse de forma sencilla para que los jóvenes visualicen su evolución.

Etapa de rendimiento (16-21 años): Especialización táctica y física.

En esta etapa, el entrenamiento se presenta hacia la optimización del rendimiento deportivo. Los jugadores ya poseen una base sólida y pueden trabajar con mayores exigencias. Es el momento de profundizar en los aspectos tácticos y técnicos con planes individuales. Las sesiones deben incluir componentes estratégicos y psicológicos. La presión competitiva empieza a ser un factor y es necesario trabajar la resiliencia mental.

Adultos (22 años en adelante): Consolidación y mantenimiento.

En la etapa adulta, los entrenamientos buscan mantener un alto nivel de forma física, prevenir lesiones y seguir mejorando aspectos técnicos específicos. La innovación en el deporte también juega un papel importante, utilizando herramientas digitales, aplicaciones y análisis de datos para tomar decisiones más precisas.

Para cerrar el tema, se debe comprender que no existe un único método de entrenamiento cálido para todas las edades. Adoptar la metodología de entrenamiento según la categoría y etapa evolutiva del jugador es clave para lograr un desarrollo saludable, sostenible y exitoso.

Durante las primeras etapas de desarrollo, especialmente en la infancia, los estudiantes se encuentran en un proceso de formación de sus habilidades motrices básicas, por lo que la enseñanza de las técnicas debe centrarse en movimientos generales como correr, saltar, lanzar y atrapar, utilizando actividades lúdicas y recreativas que favorezcan la coordinación, el equilibrio y el control corporal. En esta etapa, el objetivo principal no es la perfección técnica, sino el reconocimiento del movimiento y el desarrollo de la confianza motriz. La Secretaría de Educación Pública establece que la enseñanza debe respetar el nivel de maduración motriz del estudiante, promoviendo experiencias motrices variadas que contribuyan a su desarrollo integral.

A medida que los estudiantes crecen y adquieren mayor control corporal, coordinación y capacidad de comprensión, es posible introducir técnicas más específicas y estructuradas, enfocándose en la correcta ejecución de los gestos técnicos propios de diferentes actividades físicas y deportes. En esta etapa, el docente puede trabajar aspectos como la postura corporal, la precisión del movimiento, la coordinación segmentaria y la eficiencia motriz, proporcionando retroalimentación que permita al estudiante mejorar su desempeño. Este proceso debe realizarse de manera progresiva, comenzando con ejercicios simples y aumentando gradualmente el nivel de dificultad, permitiendo que el alumno desarrolle seguridad y dominio técnico.

En niveles más avanzados, como la adolescencia, los estudiantes presentan un mayor desarrollo físico, cognitivo y neuromotor, lo que permite trabajar técnicas más complejas, específicas y orientadas al rendimiento deportivo. En esta etapa, el aprendizaje técnico se complementa con el desarrollo táctico, la toma de decisiones y la aplicación de los gestos técnicos en situaciones reales de juego.

La adaptación de las técnicas también implica considerar las diferencias individuales entre los estudiantes, ya que cada uno presenta un ritmo de aprendizaje distinto. Por ello, el docente debe utilizar estrategias como la modificación de reglas, el uso de materiales adaptados, la reducción o ampliación del espacio de juego, la variación de la velocidad de ejecución y la simplificación o complejización de las tareas. Estas adaptaciones permiten que todos los estudiantes participen de manera activa y segura, favoreciendo el aprendizaje significativo y evitando la frustración o el riesgo de lesiones. El Comité Olímpico Internacional señala que la enseñanza progresiva y adaptada es esencial para el desarrollo adecuado de las habilidades motrices y deportivas.

Proceso de Desarrollo de Habilidades Deportivas



Referencia:

Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. (s. f.). Google Books.

https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=Tm4HBuk533cC&oi=fnd&pg=PA7&ots=ZeilCB3X0m&sig=XKDAeNqWp66WVjrKs0fZAJ0ge8g&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false