

LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA PRÁCTICA CONTEMPORÁNEA DEL EJERCICIO FÍSICO.

Dr. C. José Enrique Carreño Vega¹.

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía
Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. jose.carreno@umcc.cu



CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Resumen

En el desarrollo de las fases de formación deportiva es vital considerar los objetivos de cada una de ellas, proceso que asegura un alto nivel de preparación del deportista que se extiende por un prolongado período que puede extenderse entre 10-15 años, por lo que resulta fundamental y recomendable su inicio en edades tempranas. En este empeño, es de vital importancia el trabajo de la multilateralidad y el concepto de actividad polideportiva, lo que garantiza en cierta medida, sus posibilidades futuras de incursionar en el alto rendimiento. Este camino reconoce como fenómeno la iniciación temprana de los deportistas, la cual debe estar vinculada a un proceso adecuado de enseñanza inicial con relación a los elementos básicos de todo deporte, asegurando el futuro desarrollo de la actuación competitiva y la consecuente obtención de los resultados deportivos.

Palabras claves: Iniciación deportiva; Multilateral; Actividad polideportiva.



La iniciación en la actividad deportiva constituye hoy un tema recurrente en virtud de la cada vez más temprana llegada de jóvenes a la alta competencia, promovido por un deporte cada vez más comercial y la tendencia a una preparación acelerada de las reservas deportivas que les ponga en el corto plazo a punto para las exigencias del deporte de rendimiento contemporáneo. Es por ello indispensable que se afronte esta etapa de cambios con una negación dialéctica, buscando nuevos objetivos, contenidos y actividades que permitan dar un amplio abanico de posibilidades a niños de diferentes edades en la práctica deportiva, sin perder de vistas sus reales posibilidades, ajustadas a su desarrollo biológico, y sin violar etapas en la formación deportiva (iniciación, desarrollo y perfeccionamiento). Preocupados con este asunto, Giménez y Castillo (2001) abordan su tratamiento en la revista “Lecturas: Educación Física y Deportes” entre los años 1995 y 2001.

En la actualidad las disciplinas deportivas han evolucionado considerablemente, convulsadas por los avances científico-tecnológicos y ello hace de este un proceso cada vez más importante; pero que frecuentemente es violentado por los especialistas en la concreción de un resultado deportivo. En este sentido, V. P. Filin (1987), refiere que con sistematicidad la eficiencia de la actividad de un entrenador de escuelas deportivas se evalúa fundamentalmente por los resultados obtenidos en las competencias, continua diciendo que en tal situación el entrenador es incitado a forzar la preparación a una especialización temprana que frecuentemente conduce al deportista al éxito únicamente en las competencias infantiles y escolares, muchos de los cuales olvidan que el principal propósito del deporte escolar comprende la creación de premisas favorables para el logro de resultados internacionales en las edades óptimas para cada disciplina deportiva. En este sentido, Romero y Becali (2014) refuerzan como hay entrenadores, y a veces directivos y funcionarios del deporte que irresponsablemente, en aras de su propio éxito violentan la observancia de las particularidades del desarrollo de los niños de acuerdo a su edad; contrario a la posición que defienden Castejón, F.J; Giménez, F.J; Jiménez, F y Ros, V. (2003) sobre la necesidad de una enseñanza y aprendizaje comprensivo durante la iniciación deportiva.



Atendiendo a estos argumentos es que el autor, considera oportuno reflexionar sobre el asunto, considerando la información a la que ha podido acceder, la comunicación con otros especialistas e investigadores; así como la experiencia acumulada como entrenador y estudioso de la actividad en cuestión. Primero, dilucidar sobre las diferentes maneras en que ha sido definido y procurar clarificar su contenido desde una perspectiva holística; segundo, tratar las distintas tendencias que tipifican el proceso de iniciación deportiva actual y por ultimo las pautas metodológicas a considerar en la ejecutoria de este proceso formativo.

1.- Principales definiciones sobre el termino iniciación deportiva.

El concepto de iniciación deportiva ha sido abordado con amplitud en la bibliografía especializada destacándose diferentes acercamientos que un primer momento Jolibois (1975), citado por Antón (1990), lo refiere como el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte, y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder; en tanto de forma sencilla, Sánchez Bañuelos (1984) entiende que una persona se inicia en un deporte cuando consigue una operatividad básica en el contexto global del juego, lo cual este mismo autor (1986) fertiliza, considerando que un individuo esta iniciado cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición; por su parte, Blázquez (1986) en un primer momento considera la iniciación deportiva como el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes y más adelante complementa esta opinión considerándole un proceso que debe entenderse como el momento con que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se va a iniciar, y los fines a seguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva (Blázquez, 1995), lo cual es precisado por Álvarez del Villar (1987) al asegurar que la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior; mientras que Hernández Moreno (1997), lo reconoce como



un proceso de enseñanza aprendizaje, seguido por el individuo, para la adquisición del conocimiento y capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional. En esta misma línea, Pintor (1989) considera que la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo. Por su parte, Romero Cerezo (1989) precisa que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente, mientras Antón (1990) se refiere a la necesidad de asegurar una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego, definitorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad, a lo cual Contreras Jordán (1998) añade que la iniciación deportiva “en el contexto educativo debe suponer una conciencia crítica de lo que significa la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra”, sobre lo cual Hernández Moreno (2000) puntualiza que en el proceso de iniciación deportiva se deben tener en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice. Por su parte, Romero Granados (2001) define la iniciación deportiva como "la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global". Estos posicionamiento conducen a este autor a entender que un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de enseñanza aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto



de los participantes en el desarrollo de las acciones que se requieren para ello. En estos acercamientos al concepto de iniciación deportiva, el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva y atendiendo a ello, el autor, lo precisa como una gestión pedagógica, que teniendo en cuenta las características del sujeto a iniciar y sus fines, va evolucionando progresivamente hasta una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en situación de juego ajustada a la actividad competitiva (Carreño Vega, J. E. 2014).

2.- Distintas tendencias que tipifican el proceso de iniciación deportiva actual.

Dentro de las tendencias actuales que tratan el asunto del proceso de iniciación deportiva, existen opiniones divididas sobre el enfoque que debe dársele. En líneas generales, dichas tendencias se mueven en un entorno que va desde promover una educación física genérica y previa al contacto con el deporte, hasta la postura opuesta, es decir, la defensa de una especialización deportiva específica, pasando por una postura ecléctica que postula una práctica polideportiva generalizada (fig. 1).



Fig. 1. Tendencias actuales del proceso de iniciación deportiva.



Seguidamente se abordan los fundamentos que sirven de soporte a cada una de las referidas tendencias y sus particularidades.

a) **Tendencia que postula una educación física genérica previa.**

Una gran parte de los especialistas de la Cultura Física y el Deporte consideran que la preparación deportiva debe fundamentarse en una educación física general. Entre los más fervientes defensores de esta tesis se destaca Seurín (1960) quien según Sánchez Bañuelo (1992) utilizaba como argumento los siguientes razonamientos:

- *No a los esfuerzos deportivos prematuros.*
- *No a la especialización deportiva prematura.*
- *Polivalencia en la preparación deportiva.*

Este autor consideraba que "...como en los dominios intelectuales, se trata de lograr, en primer lugar, una cultura general que facilite todas las adaptaciones y permita la libre elección de una buena especialización..." (Seurín, 1960 citado por Sánchez Bañuelo, 1992). Otro de los defensores de esta postura es Le Boulch, J. (1991) quién sostiene que para asegurar el equilibrio y el desarrollo adecuado del niño, es necesario brindarle una formación corporal de base. El mismo asegura que antes de los 14 años, lo esencial es el desarrollo de las funciones psicomotrices y en este sentido expresa "...El concepto de deporte carece de significación antes de los 9 años, la supuesta iniciación deportiva dirigida a niños de 6 a 11 años es sólo una *caricatura de la actividad adulta*, expresada a veces como un condicionamiento gestual precoz." Este posicionamiento tiene su fundamento en resultados de investigaciones realizados en la antigua Unión Soviética por uno de los clásicos de la teoría del deporte escolar V. P. Filin (1987) quien refiere (tabla 1) como límites etarios para la iniciación, la cual él denomina de preparación previa los siguientes:



Tabla 1. Límites etarios de las etapa de iniciación deportiva, preparación previa, (hembras).

Disciplinas Deportivas	Etapas de preparación previa (años)
Carreras en distancias cortas	9 – 11
Carreras en distancias medias	10 – 12
Salto	9 – 11
Salto	11 – 13
Lanzamiento de la jabalina	7 – 9
Natación (100 y 200 m)	7 – 8
Gimnasia	9 – 11
Baloncesto	

Tabla 2. Límites etarios de las etapas de iniciación deportiva, preparación previa, (varones).

Disciplinas Deportivas	Etapas de preparación previa (años)
- Carreras en distancias Cortas.	9 – 11
- Carreras en distancias medias	10 – 12
- Salto	9 – 11
- Lanzamiento de jabalina	11 – 13
- Natación (100 y 200m)	7 – 9
- Kayak y Canoa	10 – 11
- Gimnasia Deportiva	8 – 10
- Lucha	10 – 12
- Levantamiento de pesas	11 – 13
- Boxeo	11 – 12
- Baloncesto	8 – 10

Hay que destacar los casos de disciplinas de iniciación temprana como son la natación, la gimnasia y el clavado que constituyen excepciones.

b) Tendencia que postula la preparación mediante la propia práctica deportiva.

Los especialistas que se afilian a esta tendencia, critican la ineficacia de la educación física



generalizada y previa a la iniciación deportiva. Estos técnicos del deporte consideran que la práctica de actividad deportiva es un medio de formación total, infinitamente superior a la educación física, la cual debería reservarse únicamente para los sujetos con carencias o disminuciones (con necesidades educativas especiales).

Ellos reconocen este tipo de práctica desde dos vertientes:

- La práctica de un deporte sin especialización precoz: la formación se establece proponiendo al niño varios deportes considerados como complementarios del principal.
- La práctica exclusiva de un deporte con especialización precoz: que permita hipertrofiar ciertas cualidades.

Esta orientación, desde la más tierna infancia, debe llevar al individuo a realizaciones técnicas superiores en un campo restringido.

c) Tendencia que postula una educación deportiva generalizada (polideportiva).

Los partidarios de esta concepción no tienen confianza en el globalismo y piensan que la práctica deportiva necesita una preparación física adecuada. Según ellos, esta formación física no se asegura por los métodos tradicionales de educación física. La educación deportiva es un método de formación física más exigente y motivadora. La práctica de múltiples deportes haciendo hincapié en algunos de sus aspectos, proporciona una preparación física superior a la de los métodos clásicos de la educación física.

Es reconocido por la literatura especializada, a partir de estudios tanto en animales, como humanos, que los ejercicios con alta sobrecarga producen huesos más fuertes, gruesos y más compactos. Esto no debe ser directa o mecánicamente transferido a la preparación de los niños y jóvenes.



Sobre este particular, W. Kraemer y S. Fleck, (1993) aseguran que "...El riesgo de lesiones debido al entrenamiento con sobrecarga en niños es muy bajo, por el contrario es una medida de prevención para la protección articular. Sin embargo, el abordaje metodológico debe ser muy cuidadoso".

Por su parte J. MacDougall, (1990) hace referencia a que "...El Incremento de la fuerza en los preadolescentes, es debido a factores neurológicos como:

- la mejora de la coordinación motora y la destreza
- el aumento de unidades motoras activadas
- y otras adaptaciones neurológicas no determinadas."

Sobre este particular de la fuerza muscular G. Molnar, (1986), W. Kraemer y S. Fleck, (1993), sobre la base de nuevas informaciones confirman que los programas de musculación diseñados para niños son viables, siempre que los mismos sean conducidos y supervisados por docentes competentes, capacitados para trabajar específicamente con niños. En este sentido, J. Carreño (2004) precisa "...a partir de los 9-10 años puede iniciarse un trabajo discreto para desarrollar las posibilidades de fuerza muscular que irán incrementándose con el tiempo y más adelante sobre este mismo asunto asegura "...no importa la edad para el medio a utilizar, en lo que debemos ser celosos es en las magnitudes a emplear y su planificación, así como la observación de posturas correctas durante la ejecución del ejercicio dado".

En general es preciso atender que se trabaja con un ser humano en crecimiento y su evolución psico-motora; así como biológica en general tiene un carácter heterocrónico, lo cual hace que sus posibilidades para una u otra actividad varíe en el tiempo. Esta actividad de trabajo con los niños es sin duda muy importante y requiere de gran atención y cuidado por los profesionales involucrados en ello.

El autor, difiere de la superioridad de una tendencia sobre la otra y considera que todas son válidas cuando son organizadas con seriedad, con la atención que requiere esta fase de la formación deportiva y como Le Boulch, (1991), concuerda en que el deporte carece de



significación antes de los 9 años; a excepción de aquellas disciplinas deportivas que por sus exigencias demandan de una iniciación temprana (natación, la gimnasia y el clavado).

3.- Pautas metodológicas a considerar en la ejecutoria de este proceso formativo.

En primer término, con independencia de la tendencia, es preciso atender al cumplimiento de los objetivos siguientes:

- ❖ Consolidar la atracción por el movimiento, el juego y el deporte y, por lo tanto la actitud positiva hacia la práctica física y deportiva.
- ❖ Dominar y aplicar satisfactoriamente los modelos motores básicos (habilidades motrices básicas) y las habilidades motrices genéricas en situaciones de juego de diferentes deportes.
- ❖ Desarrollar de forma específica la técnica de los gestos deportivos, mediante un trabajo de habilidades motrices específicas que posibiliten una mejora de las cualidades coordinativas.
- ❖ Iniciar progresivamente el desarrollo específico de las capacidades motrices, sin olvidar el mantenimiento del estado adecuado de salud orgánica, creando la base para un trabajo más especializado de las habilidades técnicas.
- ❖ Desarrollar en niveles básicos los principios generales tácticos, realizando un trabajo simultáneo de táctica individual, técnica y preparación física.
- ❖ Comenzar a utilizar paulatinamente la actividad competitiva como finalidad del entrenamiento, pero siempre con un carácter formativo y ajustado a las posibilidades del niño.

Con la atención fija en los objetivos definidos es necesario considerar determinados factores decisivos en el éxito del referido proceso.

Factores más importantes que se deben tener en consideración (Zabala et, al., 2003. modificado de Hernández, 1997).

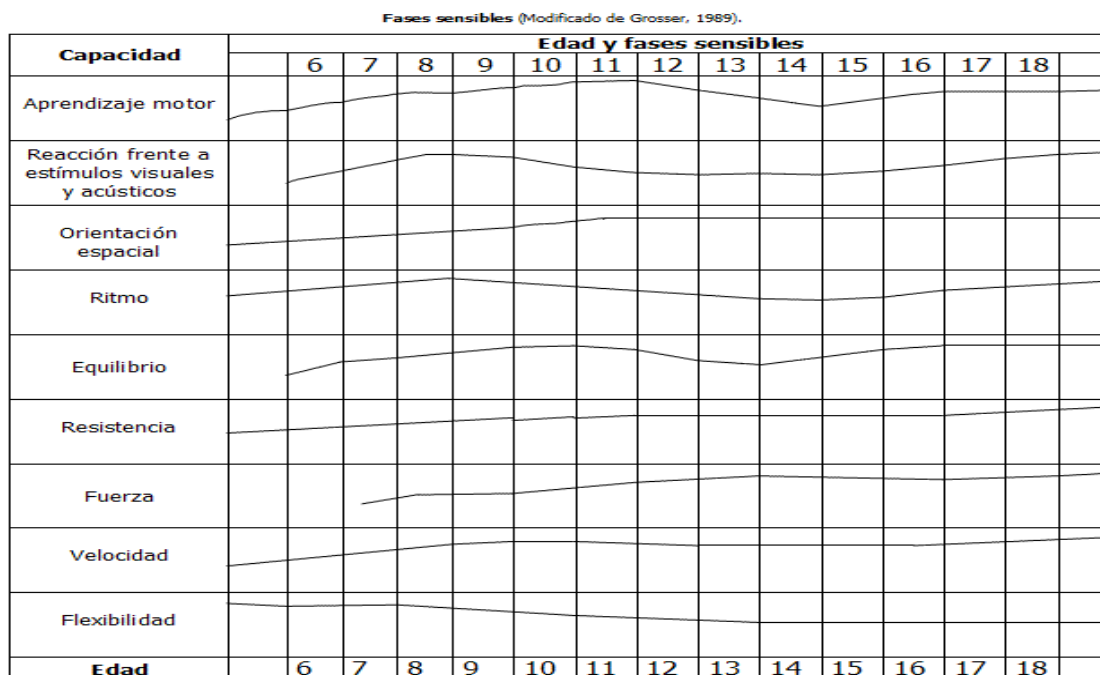


- ❖ **Características del individuo:** factor íntimamente ligado al respeto del estado madurativo del individuo en lo que a sus características físicas se refiere (Capacidades motrices básicas, etapa de crecimiento y maduración, personalidad y comportamiento, motivación hacia la práctica deportiva, experiencia motora, capacidad de aprendizaje, condiciones de salud física, psíquica y social; así como condiciones socio-económicas y culturales y otros factores personales).
- ❖ **Las situaciones prácticas presentadas:** contenidos concretos que son propuestos para desarrollar aquellos objetivos pretendidos (programa) y a su concreción en la mínima unidad de entrenamiento, que es la tarea o ejercicio.
- ❖ **Estructura del Deporte:** en función del deporte se variarán los planteamientos de trabajo con los deportistas, considerando aspectos como: técnica deportiva concreta, reglamentación y normas propias del deporte, espacio en el que se desarrolla el deporte, tanto físico como de interacción con los posible oponentes o compañeros, tiempo en el que se desarrolla el deporte, tanto reglamentario como referido al ritmo de competición (dependiente éste del reglamentario), comunicación motriz, o posibles interacciones entre los participantes (cooperación, oposición, cooperación-oposición o nula) y Estrategia y táctica propias del deporte; siempre ajustado a las posibilidades de los niños.
- ❖ **Los objetivos pretendidos:** de índole educativos, lúdicos y de entrenamiento, aunque se contempla la integración de ellos.
- ❖ **Los planteamientos pedagógicos y didácticos:** en relación con los objetivos perseguidos, se encuentran diferentes corrientes pedagógicas por la implicación del sujeto que aprende en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Técnicas de Enseñanza de Instrucción Directa o de Indagación, que se materializan en los diferentes estilos de enseñanza (Delgado, 1990).



Indicaciones metodológicas a considerar durante la etapa.

- ❖ Utilizar el juego como medio fundamental de desarrollo tanto de los parámetros técnicos-tácticos, como de las propias capacidades motrices básicas, características de cada deporte.
- ❖ Priorizar el carácter multilateral del entrenamiento sobre el unilateral o especializado.
- ❖ Propiciar paulatinamente un paso de formas metodológicas genéricas a formas más estructuradas y operativas.
- ❖ Considerar el componente lúdico de las actividades.
- ❖ Crear un ambiente rico en experiencias motrices, multifacético y motivante.
- ❖ Considerar los llamados periodos criticos o sensibles (Hahn, 1988; Martin, 1990; Baur, 1991; Tschiene, 1990; Kutsar, 1992; Mora, 2001).



Finalmente, haciendo un balance de los tres aspectos objeto de análisis se puede concluir que un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de enseñanza aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones que se requieren para ello.

Las tendencias del proceso de iniciación deportiva, (en todos los casos) son asequibles, destacándose el hecho de que estas aseguren una amplia experiencia motora; así como del desarrollo de capacidades motrices que faciliten todas las adaptaciones y permitan la libre elección de la especialización adecuada a su estructura funcional.

La sociedad actual potencia ganar a ultranza "*Ganar lo es todo*"; *sin embargo*, la responsabilidad de una buena iniciación deportiva, es enseñar a los niños que lo importante es "participar" "competir" y mejor si se consigue organizar a manera de juego. Esto a veces se dice pero en el fondo se sabe que hay que ganar o ganar de lo contrario el trabajo del entrenador deportivo es cuestionado por quienes lo supervisan. Si no se transfiriera mecánicamente la actividad competitiva típica de los adultos, si se potenciara la confrontación a manera de juego, utilizando la organización por equipo y si se considerara "participar" como lo más relevante y fuera una actitud con convicción, esa actitud haría que la mente estuviera con una alta concentración en el desempeño de sus habilidades, lo cual aparta al iniciante de las habilidades del contrario, le da concentración, disminuye la ansiedad y por lo tanto sin querer, lo acercará al triunfo.



Bibliografía.

ÁGUILA, C. y ANDÚJAR, C. Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos. [on-line], 2000 [consultado: marzo 30 de 2013] Disponible en: <http://efdeportes.com/nº 21>.

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Gymnos. Madrid, 1987. 197 p.

ANTÓN, J. Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje. Gymnos. Madrid, 1990, 189 p.

BAUR, J. Entrenamiento y fases sensibles. *Revista de entrenamiento deportivo*, 1991, 5, 3. p. 24-29.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. Iniciación a los Deportes de Equipo. Barcelona: Martínez Roca, 1986, 198 p.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ “Evaluar en Educación Física” 5º Ed. Inde Public. 1997.

CARREÑO, J. E. (2004) Los Ejercicios con Pesas y su Influencia de Amplio Espectro. Ed. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos” (Cuba) 2004. 211 p.

-----La iniciación deportiva en la contemporaneidad. Conferencia magistral. Fórum Científico Estatal de la Misión “Barrio Adentro Deportivo”. Venezuela, 2014.

-----Las etapas y preparación de los jóvenes deportistas. Presentación Power Point. Maestría en Ciencias de la Educación Física, el deporte y la Recreación. Edición 16. Universidad de Matanzas (Cuba) 2016.

CASTAÑEDA, J. et al. Programa de iniciación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano. Edades 8-11 años. Unidad Impresora José Antonio Huelga. Ciudad de La Habana, 2000. 145 p.

CASTEJÓN, F.J. et al.: Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Sevilla: Wanceulen. 2003.

CONTRERAS JORDÁN, Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista, Barcelona, INDE. 1998. p. 179-196.

DURAN, M. El Niño y el Deporte.-- Barcelona: Ed Paidos. 1998. 177 p.

FILIN, V. P. Teoría y metodología del deporte escolar. Moscú: Ed Cultura Física y Deportes. 1987, 193 p (Texto en ruso).



GIMÉNEZ FUENTES-GUERRA, F. J. y CASTILLO Viera, E. El tratamiento de la iniciación deportiva en la revista “Lecturas: Educación Física y Deportes” desde su inicio hasta la actualidad [on-line], 2001 [consultado: junio 14 de 2014] Disponible en: <http://efdeportes.com/>.

HAHN, E. Entrenamiento en Niños. Barcelona. Ed. Martínez Roca. 1988. 214 p.

HERNÁNDEZ MORENO, J. Praxiología motriz o ciencia de la acción motriz y la educación física escolar. Tomo 1. Memorias XVI Congreso panamericano de educación física. Quito, Ecuador, 1997.

FLECK, STEVEN J. (2003). Entrenamiento de la Fuerza Periodizado: Una Revisión Crítica [en línea]. **PubliCE Premium**. 08/09/2003. Pid: 188. [Consulta: 10 Mayo 2005]. Disponible en: www.sobreentrenamiento.com/ PubliCE Premium.

MARTÍN, N. Bases generales del entrenamiento con niños. Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Málaga: Unisport, 1990.

MATIENZO GONZALEZ, J. L. Programa de enseñanza detallado para la planeación y conducción de la clase, por entrenadores noveles, con pesistas de la categoría 11-12 años de edad en Matanzas. Tesis en opción al grado académico de masters en ciencias. Tutor: Dr. C. José Enrique Carreño Vega. UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Matanzas (Cuba). 2013.

MOLNAR, G. (1986). Educación física y deporte infantil [on-line], 1986 [consultado: junio 14 de 2014] Disponible en: <http://www.chasque.net/gamolnar/deportes/infantil.0.1/>.

MORA, J. El acondicionamiento físico en primaria. En Tejada, J.; Nuviala, A. y Díaz, M. (Eds.): Actividad física y salud. Universidad de Huelva. 200, p 77-113.

NAVARRO, S. La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 2007. 237 p.

PINTOR (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. En J. L. Antón. (coord.), Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Málaga: Unisport. 1989.

ROMERO CERREZO, C. Una nueva perspectiva de iniciación al fútbol en la escuela. Training Fútbol, 16, 1997, p 28-38

ROMERO GRANADOS, S. Formación deportiva. Nuevos retos en educación. Sevilla: Universidad de Sevilla. 2001.



ROMERO, R. J. y BECALI, A. E. (2014). Metodología del entrenamiento deportivo. La escuela cubana. Editorial Deportes. La Habana. 2014.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992) Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid, Editorial Gymnos, 1992. 231p

TSCHIENE, P. A favor de una teoría del entrenamiento juvenil. *Stadium* 24, 143. 18-28. 1990.

ZABALA, M. et al. Factores determinantes a tener en cuenta en la planificación del entrenamiento en jóvenes. *International teaching congress on physical education. Games and sports in the 21th century society*. Jerez de La Frontera- Cádiz (España). 2003

