

# REUNIÓN TÉCNICA NACIONAL

# CEDEM

CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CONADE**  
COMISIÓN NACIONAL DE  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

# Iniciación deportiva

---

- Se entiende por iniciación deportiva el proceso de enseñanza – aprendizaje a través del cual el individuo adquiere y desarrolla las técnicas básicas del deporte. No implica competencia regular, sino actividades jugadas adaptadas a las posibilidades del niño.
- Los centros de iniciación y formación deportiva son programas fundamentales en la teoría y metodología de la educación física y el deporte. Están estructurados por fases y etapas, en las cuales se desarrollan planes en forma secuencial y sistemática.

# La competencia en la iniciación deportiva



## El juego como eje de la acción motriz

---



# Actividad física en la niñez

## Beneficios

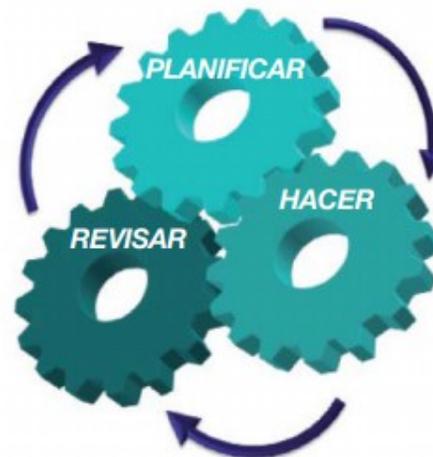
- Favorece el desarrollo físico, propiciando el adecuado crecimiento de su sistema musculoesquelético
- Ayuda a corregir algunos defectos físicos
- Aumenta las habilidades motoras
- Mejora las habilidades para relacionarse con sus pares
- Ayuda a mejorar el rendimiento escolar
- Mejora el estado de salud
- Permite que se tenga un descanso óptimo
- Previene el sedentarismo, reduciendo el tiempo que se dedica a la televisión y a los videojuegos
- Al practicar algún deporte, se aprende a seguir reglas y a crear hábitos sanos



# El proceso de entrenamiento

## Desarrollo de las Habilidades del Proceso de Entrenamiento

El desarrollo del proceso de entrenamiento puede simplemente plantearse como un proceso de planificación de lo que vas a hacer, hacer lo que has planificado y luego revisar lo que has hecho. Este proceso de 'Planificar - Hacer - Revisar' es cíclico y se repite una y otra vez, e implica las habilidades de planificación, ejecución y revisión. Cuando se les pregunta a los entrenadores, dicen que lo que más disfrutan del proceso de entrenamiento es el 'hacer', pero las tres áreas se combinan para proporcionar al entrenador y al atleta el mejor entorno posible para el progreso y el desarrollo.



*El Proceso Cíclico del Entrenamiento*

# El proceso de entrenamiento



Mano del Proceso de Entrenamiento con las Cinco Habilidades Básicas

# Etapas de crecimiento y desarrollo

MUJERES																							
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Infancia			Niñez						Pubertad			Adolescencia					Adultez						
Infancia			Niñez						Pubertad			Adolescencia					Adultez						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

VARONES

## *Etapas de crecimiento y desarrollo hasta la adultez*

### ***El Desarrollo Físico***

El crecimiento físico es obviamente importante para el rendimiento del atleta. Comenzaremos con el estudio de los cambios físicos durante el desarrollo. Ocurren cambios importantes en el tamaño y proporciones del cuerpo. Estos cambios influyen sobre la forma en que los niños pueden realizar las diferentes habilidades y actividades.

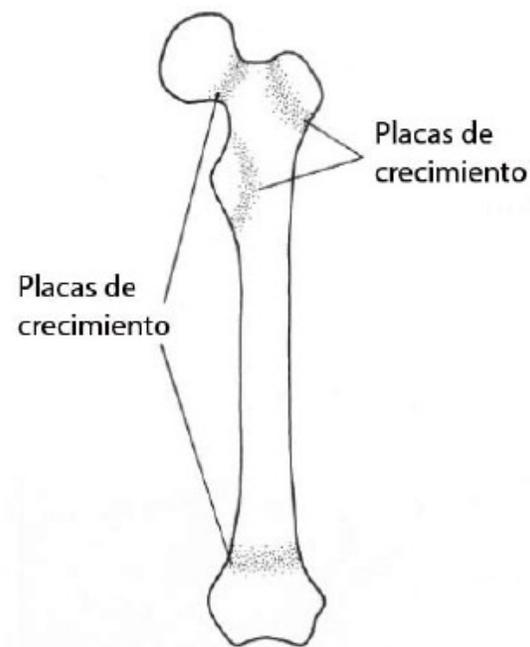
# Etapas de crecimiento y desarrollo

## **Estructura del Cuerpo**

Los cambios de tamaño y proporción son las señales más evidentes del desarrollo. Son los resultados de los cambios del esqueleto dentro del cuerpo. El esqueleto de un niño se compone principalmente de cartílago, que es menos duro que el hueso y puede doblarse. El proceso en el que el cartílago se transforma en hueso empieza muy temprano en la vida en áreas especiales de crecimiento en los huesos. Estas áreas especiales de crecimiento se denominan placas de crecimiento.

Estas zonas de crecimiento en el hueso son la parte más débil del hueso. Se pueden lesionar muy fácilmente por una fuerza repentina o repetida. Las fuerzas moderadas pueden estimular el crecimiento del hueso, pero las fuerzas excesivas pueden causar daño y tener graves consecuencias a largo plazo.

Durante estos períodos de crecimiento rápidos, deben evitarse los rebotes excesivos o lanzamientos y saltos extremadamente repetidos y vigorosos. Una vez que el cuerpo finalice su crecimiento, las placas de crecimiento se transforman en hueso sólido y ya no son zonas débiles.



*Placas de crecimiento del hueso del muslo  
el femur*

# Oportunidades del desarrollo en niñas

<i>Edad biológica</i>	<i>ETAPAS</i>	<i>HABILIDADES</i>	<i>VELOCIDAD</i>	<i>FUERZA</i>	<i>AERÓBICA</i>	
6	<i>MIniatletismo</i>	<i>Ventana de Habilidades</i>	<i>Ventana de Velocidad 1</i>			
7						
8						
9						
10						
11						
12	<i>Multipuebas</i>		<i>Ventana de Velocidad 2</i>	<i>Ventana de Fuerza 1</i>	<i>Ventana de Aeróbica</i>	
13						
14	<i>Desarrollo de Grupo de pruebas</i>				<i>Ventana de Fuerza 2</i>	
15						
16	<i>Especialización</i>					
17						
18	<i>Especialización</i>					
19						
20						

# Oportunidades del desarrollo en niños

<i>Edad biológica</i>	<i>ETAPAS</i>	<i>HABILIDADES</i>	<i>VELOCIDAD</i>	<i>FUERZA</i>	<i>AERÓBICA</i>
6					
7	<i>Mniatletismo</i>	<i>Ventana de Habilidades</i>	<i>Ventana de Velocidad 1</i>		
8					
9					
10					
11					
12	<i>Multipruebas</i>		<i>Ventana de Velocidad 2</i>		
13					
14	<i>Desarrollo de Grupo de pruebas</i>			<i>Ventana de Fuerza</i>	<i>Ventana de Aeróbica</i>
15					
16	<i>Especialización</i>				
17					
18	<i>Especialización</i>				
19					
20					

## El facilitador (entrenador, profesor, promotor)

---



# “Primero los atletas, segundo ganar”

El estilo de dirección cooperativa provee orientación y estructura, pero permite que el atleta se desarrolle física, psicológica y socialmente. Este estilo está más alineado con la filosofía de “primero los atletas, segundo ganar”.

	Estilos de conducción		
	Autoritario	Cooperativo	Casual
<b>Filosofía</b>	Énfasis en ganar	Énfasis en el atleta	Sin énfasis
<b>Objetivos</b>	Objetivos de tarea	Objetivos sociales y de tarea	Sin objetivos
<b>Toma de decisiones</b>	Entrenador toma todas las decisiones	Entrenador guía las decisiones pero se decide conjuntamente	Los atletas toman la mayoría o todas las decisiones
<b>Estilo de comunicación</b>	Informar	Informar, preguntar, escuchar	Escuchar
<b>Desarrollo de comunicación</b>	Poco o nada	Alto	Ninguno
<b>¿Qué significa ganar?</b>	Entrenador juzga	El atleta y entrenador juzgan	No definido
<b>Desarrollo del atleta</b>	Poca o ninguna confianza en el atleta	Confianza en el atleta	No demuestra confianza
<b>Motivación</b>	A veces motiva	Motiva siempre	No hay motivación
<b>Estructuras de Entrenamiento</b>	Inflexible	Flexible	Ninguna

*Comparación de los Estilos de Conducción*

# Proceso de entrenamiento (Autoevaluación)

Señala  todas las áreas, que en tu opinión, necesitas mejorar.

	Escaso	Medio	Excelente	Áreas a Mejorar
Respeto a cada atleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Preparado y organizado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Justo en el trato con cada atleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Relajado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Escucha tanto como 'dice'	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Entusiasta en todos los roles como entrenador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Crea un ambiente motivador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Conocimiento del atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Adaptable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Paciente con todos- no sólo con los mejores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Identifica y recompensa esfuerzos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Contruye la confianza de cada atleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Actúa coherentemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Logra que el entrenamiento sea concentrado y divertido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Respeto a otros entrenadores y oficiales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Alienta a todos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Exhibe un modelo positivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___

**Conocimiento de los Objetivos** - Saber lo que quieres lograr

## Dirección de Centros del Deporte Escolar y Municipal

---

Elvia Murguía Sánchez

emurguia@conade.gob.mx

**GRACIAS POR SU ATENCIÓN**

<http://cedem.conade.gob.mx>