

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

Modelos psicológicos de desarrollo deportivo. La importancia del inicio.

Pinto, María Florencia y Samaniego, Virginia Corina.

Cita:

Pinto, María Florencia y Samaniego, Virginia Corina (2022). *Modelos psicológicos de desarrollo deportivo. La importancia del inicio*. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/123>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/feY>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

MODELOS PSICOLÓGICOS DE DESARROLLO DEPORTIVO. LA IMPORTANCIA DEL INICIO

Pinto, María Florencia; Samaniego, Virginia Corina

Pontificia Universidad Católica Argentina. Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La Psicología del Deporte es un área de la Psicología que ha despertado un gran interés en los últimos años. Presenta una trayectoria clínica y académica, aunque esta última es aún incipiente, especialmente en Argentina. Así como en Psicología Clínica se estudian los aspectos evolutivos del ser humano, a fin de poder intervenir o investigar aspectos psicológicos en el deporte, es importante tener en cuenta las instancias del desarrollo deportivo (Espinal-Ruiz, Medina-Vázquez & Da Cunha-Bastos, 2019). Al revisar la literatura se encuentran diferentes clasificaciones sobre las etapas de desarrollo en el deporte. Sin embargo, al aproximarse al campo se observa frecuentemente que no hay correspondencia entre las edades de los/as deportistas y las etapas sugeridas a nivel teórico. Tal es el caso de la especialización precoz, o la iniciación competitiva temprana. Considerando los riesgos para la salud física, psicológica y social, es relevante conocer las características, los desafíos y requerimientos propios de cada instancia. Para ello este trabajo propone realizar una revisión bibliográfica sobre los modelos psicológicos de desarrollo deportivo, haciendo hincapie en las primeras etapas.

Palabras clave

Psicología - Deporte - Desarrollo - Iniciación

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL MODELS OF SPORTS DEVELOPMENT.
THE IMPORTANCE OF THE BEGINNING

Sport Psychology is an area of Psychology that has aroused great interest in recent years. It has a clinical and academic career, although the latter is still incipient, especially in Argentina. Just as in Clinical Psychology the evolutionary aspects of the human being are studied, in order to be able to intervene or investigate psychological aspects in sport, it is important to take into account the instances of sports development (Espinal-Ruiz, Medina-Vázquez & Da Cunha-Bastos, 2019). When reviewing the literature, different classifications are found on the stages of development in sport. However, when approaching the field, it is frequently observed that there is no correspondence between the ages of the athletes and the stages suggested at a theoretical level. Such is the case of early specialization, or early

competitive initiation. Considering the risks to physical, psychological and social health, it is relevant to know the characteristics, challenges and requirements of each instance. For this, this work proposes to carry out a bibliographic review on the psychological models of sports development, emphasizing the first stages.

Keywords

Psychology - Sport - Development - Initiation

La iniciación deportiva define el periodo en que el niño comienza a aprender de manera específica uno o varios deportes. Abarca desde aproximadamente los 6 a los 15 años aproximadamente, pudiendo haber variaciones en función de la experiencia y las características del/la niña/o. Côté, J. & Hay, J. (2002) describen una evolución en las actividades a partir de la iniciación deportiva. El primer periodo de formación incluye el juego libre. En esta etapa el/la niña/o se focaliza en el proceso por la diversión y el disfrute inmediato que le produce. No hay control, ni correcciones por parte de entrenadoras/es. Luego aparece el juego deliberado, se diferencia del anterior únicamente en la presencia de un monitor externo que indica y orienta. Según los autores este tipo de juego se desarrolla hasta los 12 años aproximadamente. A partir de allí surge el entrenamiento estructurado bajo la supervisión de un entrenador/a, cuyo objetivo es la mejora del rendimiento, otorgando mayor importancia a los resultados. Por último, a partir de los 16 años, mencionan el entrenamiento deliberado. Este se caracteriza por el aplazamiento de las gratificaciones y motivos fundamentalmente extrínsecos, con un esquema de entrenamiento detallado y planificado.

En función de lo descrito anteriormente se observan diferencias en el desarrollo deportivo en función de la edad. Abernethy, Côté y Baker (2002) realizaron un estudio longitudinal con 15 deportistas desde su iniciación hasta el profesionalismo. A partir de los resultados describen tres etapas en la formación de las/os deportistas. Durante los primeros años, desde los 5 hasta los 12 aproximadamente, las/os niñas/os se involucran en varias actividades extracurriculares. En esta etapa valoran muy especialmente la socialización, pudiendo incluso elegir las actividades en función de sus amistades. Aquellas/os niñas/os que desean alcanzar mayores niveles de rendimiento en un de-

porte, a partir de los 13 años aproximadamente disminuyen o eliminan las demás actividades para focalizarse en el deporte elegido. Los autores mencionan los 13 años como el inicio de la especialización, considerándolo por tanto un punto de inflexión para las/os deportistas que buscan profesionalismo. Algunas/os deportistas expertas/os continúan alguna actividad, en términos recreativos, que comparten con amigas/os en su tiempo libre.

Lo fundamental en la iniciación deportiva es la adquisición de habilidades cognitivas y motrices, el proceso de enseñanza - aprendizaje y la socialización. El deporte en la iniciación debe orientarse al desarrollo psicológico, cognitivo y motriz, cumpliendo un rol fundamental en el desarrollo humano de la persona (Ginsburg, 2007). Para ello es importante contemplar las necesidades, intereses y posibilidades de las/os niñas/os, no exigir resultados y asumir los errores como parte del proceso de aprendizaje. Para poder cumplir con estos objetivos, Arias (2008) resume tres factores a tener en cuenta. En primer lugar menciona el tiempo de práctica, entendiendo que cuanto mayor sea la participación del/la niño/a en el deporte mayor será la formación deportiva. En segundo lugar, adaptación a la práctica implica que el deporte se adapte a los intereses y posibilidades del/la niño/a, que permita al/la niño/a evolucionar a su propio ritmo, otorgando una experiencia positiva en torno al deporte. La adaptación de los contenidos permite que el nivel de dificultad de la tarea se asocie al desarrollo evolutivo del/la niño/a, garantizando que puede hacer frente a la demanda, aumentando su nivel de destreza y su percepción de competencia (Gonzalez, Garcia, Contreras & Sanchez, 2009). Por último, la variabilidad de la práctica resulta importante a fin de presentar los contenidos de forma atractiva y motivante para el/la niño/a para alcanzar el dominio de las destrezas requeridas (Foresto, 2022). Si bien el deporte infantil presenta fines fundamentalmente recreativos, la competencia también puede formar parte. Baker, Côté y Abernethy (2003) resaltan el valor de la competencia en el proceso de formación del/la deportista. Allí las/os niñas/os deben realizar un gran esfuerzo físico y cognitivo que contribuye al aprendizaje, y al desarrollo personal y social. A su vez, diferentes estudios, han analizado la utilidad de la competencia como generador de satisfacción, motivación, compromiso y adherencia hacia el deporte (Sanchez, Molinero & Yagüe, 2012). Sin embargo, existen críticas acerca del valor de la competencia. Algunos autores sostienen que la representación negativa de la competencia, no deriva de su valor intrínseco, sino que respondería a actitudes de madres, padres y entrenadores/as, quienes presentan comportamientos agresivos y discriminatorios, y sobrevaloran la competencia (Gonzalez, 2013).

Resulta importante diferenciar los modelos de desarrollo de los modelos profesionales en el deporte. Los deportes de iniciación proporcionan un medio educativo para el desarrollo de características deseables tanto físicas como psicosociales. El ambiente deportivo es visto como un microsistema en el cual niñas/os y jóvenes pueden aprender a hacer frente a realidades que en-

frentarán a lo largo de su vida. Por lo tanto, el deporte proporciona un entorno de desarrollo dentro del cual puede producirse un proceso educativo. Por el contrario, los deportes profesionales son una empresa explícitamente comercial. El éxito financiero es de primordial importancia y depende en gran medida del logro de su objetivo principal, es decir, ganar. La mayoría de las consecuencias negativas de los deportes juveniles ocurren cuando las/os adultas/os imponen un modelo profesional sobre lo que debería ser una experiencia recreativa y educativa para las/os jóvenes. Esto se describe como la “profesionalización” de los deportes juveniles. Cuando se pone un énfasis excesivo en ganar, suelen perderse de vista las necesidades e intereses originales del/la joven deportista.

Gonzalez y colaboradores (2009) afirman que si bien se puede comenzar a practicar deporte a cualquier edad, iniciar la práctica durante estos años permite, potencialmente, alcanzar niveles de pericia deportiva. Estos autores realizan una revisión acerca del concepto de iniciación deportiva y observan que a pesar de no haber consenso respecto a la descripción de las etapas de desarrollo deportivo la mayoría refieren al proceso en 3 o 4 etapas con características similares. Resumen a las etapas como: a) Primera, Fase de iniciación / familiarización / preparación / presentación global / educación de inicio o básica / cognitiva. b) Segunda, Fase de desarrollo / intermedia / formación / configuración/ instauración /aprendizaje específico / asociativa. c) Tercera, Fase de perfeccionamiento / entrenamiento / competición / consolidación de aprendizajes / aprendizaje especializado / final / automática. La primera fase se orienta a la educación física de base para la adquisición de aprendizajes específicos posteriores. La segunda fase, se caracteriza por el proceso de enseñanza -aprendizaje de los contenidos centrales, en términos técnicos y tácticos, de uno o varias disciplinas deportivas. En la tercera fase se consolidan los aprendizajes asimilados en etapas anteriores y se perfeccionan o automatizan las habilidades técnico -tácticas específicas. En esta fase tiene lugar la especialización deportiva. La mayoría de las clasificaciones culmina con esta etapa, aunque otras incluyen un cuarto momento orientado hacia la especialización para el alto rendimiento focalizando en la eficacia para la competición y la búsqueda de resultados.

En esta evolución se observa una diferenciación relacionada a los objetivos del deporte. En este aspecto Sanchez Bañuelos (2000) diferencia el deporte de base y el deporte de alta competencia. Entiende al primero como una primera etapa de participación deportiva, que puede incluir competencia pero con fines lúdicos, priorizando el principio de inclusión frente al de exclusión. De esta manera, aquellos que no acceden a la alta competencia no pierden la oportunidad de competir. En cambio, en el deporte de alta competencia prima el principio de selectividad, abarcando por tanto a grupos minoritarios. Aquí el entrenamiento se realiza con el objetivo de alcanzar altos niveles de rendimiento. El autor incluso sostiene que este proceso puede

resultar perjudicial para la salud del deportista.

Salmela (1994) ofrece un modelo descriptivo de desarrollo de la carrera deportiva que consiste en tres fases: iniciación, desarrollo y maestría. En la etapa de iniciación las/os niños comienzan a implicarse en el deporte con fines recreativos. La etapa de desarrollo implica mayor compromiso hacia el deporte. El objetivo de la práctica deportiva consiste en mejorar técnicas y habilidades participando en competencias con mayores niveles de exigencia. Por último, en la etapa de maestría, las/os deportistas se “obsesionan” con el deporte. Participan en alta competencia, y se muestran responsables e independientes. Lo esencial del modelo descrito por Salmela, es la transición entre las etapas. Cuando el deportista avanza hacia otra etapa, debe cumplir nuevas demandas. Por ejemplo, en el caso de las/os nadadoras/es, para poder participar en competencias de mayor nivel deben lograr mejores marcas. Esto implica que el/la deportista debe afrontar mayor estrés. Es por ello que las fases de transición pueden dar lugar al abandono deportivo. El desafío que supone para las/os niñas/os la transición puede requerir mayor apoyo social. A medida que el/la niña/o avanza en la carrera deportiva, hasta tanto pueda cumplir con las demandas propias de cada etapa, puede experimentar pérdida de autoestima.

En línea con la clasificación descripta, Stambulova y Wylleman por su parte (2014), definen el desarrollo de carrera deportiva como un proceso que atraviesa diferentes etapas y transiciones. Si bien existen diferentes modelos descriptivos sobre el desarrollo deportivo, se pueden identificar en ellos un patrón común de secuencia de etapas. Estas son: Iniciación, Desarrollo/Especialización, Maestría y Suspensión. En la Etapa de Iniciación las/os niñas/os se involucran en diferentes actividades deportivas de manera lúdica, con el objetivo de jugar y divertirse. Madres, padres, hermanas/os y compañeras/os estimulan su interés por implicarse y apoyan su participación. En la Etapa de Desarrollo las/os niñas/os se centran en uno o dos deportes, en los que empiezan a plantearse objetivos. El entrenamiento es más organizado y hay mayor participación en competencias. Entrenadoras/es, compañeras/os, madres y padres forman la red social del/la deportista, apoyándolo/a para la adquisición de habilidades deportivas específicas, aumentando su nivel de entrenamiento y demostrando lo aprendido en competencias. Durante la Etapa de Maestría las/os atletas se convierten en expertas/os en su deporte, y se sienten responsables de su rendimiento en entrenamiento y competencia. Las/os entrenadoras/es aumentan su implicación, mientras que el rol de madres y padres disminuye ya que las/os deportistas adquieren mayor control sobre su desarrollo. La etapa de maestría puede presentar tres orientaciones: deporte aficionado, profesionalismo o mantenimiento del deporte. La Suspensión implica el cese de la participación en competencias al nivel que el/la deportista había logrado, pero continuando como actividad física o deporte recreativo. La persona puede decidir desarrollarse profesionalmente en ámbitos por fuera de lo deportivo.

En relación a la carrera deportiva, y al futuro del/la deportista una vez que finaliza su etapa de profesionalismo, se crea el concepto Carrera Dual. Esto contempla la posibilidad de que el/la deportista desarrolle una carrera académica o se involucre en una actividad laboral en paralelo a su carrera deportiva. Se ha comprobado que llevar adelante una carrera dual produce un balance óptimo entre el deporte y otros ámbitos de la vida de la persona, previene el abandono y la identificación exclusiva con el deporte, y mejora el afrontamiento de las transiciones de etapa (Torregrosa, Chamorro & Ramis, 2016).

Wylleman y Lavalle (2004) diseñan un Modelo de Desarrollo de la Transición. En el describen que el desarrollo deportivo se caracteriza por la presencia de cuatro procesos de transición: a) transición a deportes organizados o a la especialización deportiva (a los 6/7 años), b) transición a niveles intensos de entrenamiento y competencia (12/13 años), c) transición a la alta competencia (18/19 años), y por último, d) transición a la carrera post-deportiva (28/30 años). Existen dos elementos fundamentales de las transiciones: la predictibilidad y el origen. Cuando las transiciones son predecibles, como ser por edad o nivel de rendimiento alcanzado, se dan de manera organizada y estructurada. Por otro lado, resulta importante el origen de la transición, si responde a variables individuales del deportista (e.g. lesión) o de su entorno (e.g. conflicto con el entrenador). A continuación se describirán las características correspondientes a cada etapa de transición.

a) El comienzo de una actividad deportiva en un espacio organizado puede requerir a los deportistas un proceso de adaptación a las exigencias de la actividad, al/la entrenador/a y a los miembros del equipo. Se ha observado que en esta etapa las/os niñas/os pueden percibir una discrepancia entre sus deseos de jugar frente al entrenamiento intensivo que supone el deporte elegido. A su vez pueden experimentar frustraciones frente a resultados que no conciben con lo esperado por las/os propias/os atletas o por otros significativos, como ser el/la entrenador/a. Las/os niñas/os que presentan buenas habilidades de afrontamiento pueden compensar estas situaciones en base a su interés por practicar el deporte y al apoyo de madres, padres, entrenadoras/es y compañeras/os. En cambio, las/os niñas/os que no pueden hacer frente a las frustraciones abandonan la actividad, ya sea de manera definitiva u optando por otro tipo de actividad recreativa.

b) El deseo de las/os deportistas por alcanzar altos estándares de rendimiento, supone aumentar la intensidad de los entrenamientos y enfrentar competencias de mayor nivel competitivo. Esto confronta a las/os deportistas con la necesidad de encontrar un equilibrio entre la participación en entrenamientos y competiciones, la posibilidad de lesionarse o enfermarse, producto del sobre-entrenamiento, o incluso experimentar *burnout*. Otro equilibrio debe encontrarse entre las crecientes demandas de la carrera deportiva, la actividad académica, otros intereses y el desarrollo psicosocial. Frente a estas

- exigencias, una red psicológica de apoyo (e.g. entrenador/a, familia, compañeras/os) puede proporcionar al/la deportista la ayuda necesaria para poder avanzar hacia el deporte competitivo de alto nivel.
- c) La transición al nivel más alto del deporte competitivo requiere que las/os deportistas rindan al máximo de sus habilidades, durante el mayor tiempo posible. Esto implica que deben concentrarse durante este periodo casi exclusivamente en su preparación y participación en competiciones. Deben orientarse hacia la búsqueda de los máximos logros deportivos desde un enfoque profesional. Resulta fundamental un apoyo familiar intensivo, y la orientación de entrenadoras/es, así como de otras/os especialistas (e.g. médica/o deportista loga/o, psicóloga/o deportista/o, fisioterapeuta).
- d) Al igual que en cualquier transición significativa, el retiro de los deportes de élite, ya sea voluntario o no, requiere que las/os deportistas se enfrenten a cambios a nivel social, físico y personal. Se ha estudiado que la calidad del proceso de adaptación está mediado por las causas (voluntarias e involuntarias) del retiro, los factores de desarrollo relacionados con el proceso de adaptación y las estrategias de afrontamiento.

En virtud de todo lo expuesto, a fin de que el sujeto pueda avanzar en la carrera deportiva, debe enfrentar positivamente los procesos de transición. Factores que facilitan una transición positiva son: haber alcanzado los requisitos de la etapa anterior, talento del/la deportista, alta motivación, actitud positiva, capacidad de afrontamiento y confianza en el/la entrenador/a. En cambio, las crisis de transición ocurren cuando el/la deportista debe hacer un esfuerzo especial para adaptarse satisfactoriamente a los nuevos requisitos. Las dificultades de adaptación crean síntomas tales como baja autoestima, incertidumbre, ansiedad, temor, sensibilidad al fracaso, desorientación en la toma de decisiones y confusión. La asistencia psicológica puede prevenir tales efectos negativos, así como el abandono deportivo (Stambulova & Wylleman, 2014). En este punto cabe destacar que en el caso de la natación, por ejemplo, se ha observado que a menor edad las/os niñas/os tienden a experimentar mayor habilidad física percibida, sin embargo, esta disminuye a lo largo de la carrera deportiva. Esto se produce porque en la iniciación a la natación las/os niñas/os adquieren las habilidades básicas y compiten con niñas/os con características y niveles similares. De esta manera resulta “fácil” que el/la niña/o sienta que domina la técnica. Cuando las/os niñas/os cambian de categoría adquieren mayor conocimiento técnico específico así como también sus posibles rivales. Esto puede dar lugar a una crisis de transición. La posibilidad de cometer errores por tanto aumenta comenzando a evidenciarse diferencias de nivel entre las/os niñas/os en competencias, afectando de manera negativa la percepción de habilidad física del/la atleta (Salguero, González, Tuero & Márquez, 2003).

Granados (2001) afirma que la iniciación deportiva abarca a las/

os niñas/os de entre 6 y 12 años aproximadamente que se inician en la práctica de un deporte. A estas edades las/os niñas/os no son aún autónomos. Esto supone que para poder comenzar a practicar un deporte de modo sistemático, deben contar con la ayuda de madres, padres o tutores, para al menos trasladarse y respetar los horarios de práctica semanal. Esto permitiría pensar que la iniciación de un deporte extracurricular de niñas/os en edades tempranas respondería a una decisión familiar, ya que el/la niño/a necesitaría de la ayuda de otros/as para poder cumplir con las exigencias establecidas por la institución en la que realiza su deporte. En este punto, Amenabar y Arruzza (2002), resaltan la importancia de la elección del deporte. La familia debe contemplar orientar al/la niño/a acerca de las posibilidades existentes dado que una decisión inadecuada puede generar insatisfacción y sensación de incompetencia.

En 1999 Côté realiza una investigación cualitativa con el objetivo de estudiar la influencia de la familia en el desarrollo del talento deportivo. A partir del estudio identifica tres etapas en el desarrollo deportivo: Etapa de Prueba, Etapa de Especialización y Etapa de Inversión. Entre los 6 y los 13 años tiene lugar la etapa de prueba que constituye el primer estadio de implicación deportiva. El objetivo principal durante esta etapa es experimentar diversión y emoción, probando una amplia gama de actividades sin focalizarse en un entrenamiento intenso. Se disfruta el proceso de experimentar, valorando fundamentalmente el carácter lúdico del deporte y no la búsqueda de resultados. La segunda etapa, corresponde a los años de especialización. Corresponde a los niños entre 13 y 15 años. Aquí se produce una disminución gradual de la participación en varias actividades extracurriculares, centrándose en una o dos actividades deportivas en particular. Si bien la diversión continúa siendo un elemento central, el desarrollo de habilidades específicas presenta mayor relevancia. Los motivos identificados por los autores de la elección de la actividad son: experiencias positivas con un entrenador/a, estímulo de un/a hermano/a mayor o un amigo, y éxito y/o simple disfrute de la actividad. Por último, alrededor de los 15 años los/as deportistas ingresan en la etapa de inversión. Se comprometen a lograr un nivel de rendimiento de élite en una sola actividad. La competencia y de desarrollo de habilidades son los elementos más importantes en esta etapa. Los años de inversión se diferencian de los años de especialización, principalmente por la intensidad del compromiso del/la deportista con la actividad y el aumento del tiempo de entrenamiento. Algunas de las consecuencias que pueden aparecer en los/as deportistas a partir de la práctica deportiva son lesiones, fatiga, presión, sensación de fracaso y pérdida de interés.

En línea con la clasificación de Côté, Bloom en 1985 realizó también una investigación de corte cualitativo, en este caso con el objetivo de conocer el desarrollo del talento en diferentes ámbitos, entre ellos el deporte. A partir de su investigación identifica tres fases: Inicio, Desarrollo y Perfeccionamiento. En la fase de inicio madres, padres o entrenadores/as identifican señales o

atributos que dan cuenta del talento del/la niño/a para el deporte que practica. Este reconocimiento aumenta las expectativas en torno al niño/a y se modifican pautas de enseñanza con el objetivo de profundizar la participación formal del/la niño/a en el deporte. Resulta fundamental, sin embargo, en esta etapa que el/la niño/a disfrute el proceso de aprendizaje de las habilidades básicas asociadas al deporte. En este aspecto madres y padres adquieren un rol de liderazgo en la orientación del proceso, interviniendo incluso durante el desarrollo de los entrenamientos. Durante la fase de desarrollo aumenta el compromiso de madres, padres y deportistas, dominando la actividad deportiva la rutina familiar. Las/os madres y padres se ocupan de buscar entrenadoras/es calificadas/os, y dedican más tiempo y recursos al deporte del/la hijo/a. Por último, en la fase de perfeccionamiento, el/la deportista asume mayor responsabilidad sobre su desarrollo deportivo, disminuyendo por tanto la influencia familiar. Las/os madres y padres pasan a ocupar un segundo plano, asumiendo un rol de apoyo fundamentalmente emocional.

Como se ha visto varios mencionan la especialización deportiva como una etapa en el desarrollo del/la deportista. En ciertos deportes la especialización temprana ocurre más frecuentemente en relación a otras disciplinas. Esto ocurre, por ejemplo, con la natación. Algunos autores mencionan la posibilidad de que la especialización temprana afecte de manera negativa el desarrollo físico, social y psicológico del/la niño/a (Echeverri, 2015). El entrenamiento excesivo puede conducir a la ocurrencia de lesiones, detenimiento de la evolución y *burnout*. En un plano físico, la intensidad de los entrenamientos puede generar limitaciones en el desarrollo de habilidades motoras generales, y condicionar, por tanto, la participación en actividades físicas a largo plazo. Respecto al desarrollo social, si bien el deporte contribuye indudablemente a la promoción de habilidades sociales, el aumento de la frecuencia de entrenamientos puede quitar tiempo para dedicar a actividades sociales y conducir a cierto aislamiento social. Por último, y en un plano psicológico, se observa que la especialización temprana puede generar disminución del disfrute asociado a la práctica deportiva, llevando al abandono del deporte (Butcher, Lindner & Johns, 2002).

A modo de conclusión, cabe descartar la importancia del conocimiento de las etapas de desarrollo deportivo para la planificación de estrategias de intervención. Considerando los beneficios físicos, psicológicos y sociales asociados a la práctica deportiva, resulta fundamental contemplar los objetivos y las características que debiera tener el deporte en función de la edad del/la deportista. Especialmente en instancias de iniciación deportiva, el ejercicio de prácticas inadecuadas puede dar lugar a consecuencias desfavorables en torno al desarrollo físico, psicológico y social de niñas/os. Un inicio en el deporte libre, acorde al deseo y las necesidades del/la niño/a, y priorizando el juego y el disfrute, contribuye al bienestar y al desarrollo de un vínculo sano con el deporte que favorezca su continuidad a largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

- Abernethy, A.B., Côté, J. & Baker, J.R. (2002) *Expert decision-making in team sports*. University of Queensland.
- Amenabar, B. & Arruza, J.A. (2002) Aspectos teóricos de la iniciación deportiva. En J.A. Arruza (Coord.), *Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. Universidad del País Vasco.
- Arias, J.L. (2008) El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 13, 28-32.
- Baker, J., Côté, J. & Abernethy, B. (2003) Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of applied sport psychology*, 15(1), 12-25.
- Bloom, B.S. (1985) *Developing talent in young people*. Ballantine Books.
- Butcher, J., Lindner, K.J. & Johns, D.P. (2002) Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 145-163.
- Côté, J. (1999) The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J. & Hay, J. (2002) Family influences on youth sport performance and participation. En J.M. Silva & D.E. Stevens (Ed.), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 503-519). Allyn & Bacon.
- Echeverri, J.A. (2015) Modelos de desarrollo deportivo y factores condicionantes relacionados con el desarrollo del talento deportivo. *Revista de Educación Física*, 4(2), 69-85.
- Espinal-Ruiz, D., Medina-Vásquez, J. & Da Cunha-Bastos, F. (2019) Teorías, tensiones y convergencia del desarrollo deportivo. *Cultura Ciencia Deporte*, 14(42), 203-212.
- Foresto, W.M. (2022) El papel del entrenador en el desarrollo del deportista a largo plazo. Revisión bibliográfica. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 13(77), 42-51.
- Ginsburg, K.R. (2007) The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191.
- González, J.D. (2013) Ética de la competición deportiva: Valores y contravalores del deporte competitivo = Ethics in Sport Competition: Values and Negative Values in Competitive Sports. *Materiales para la Historia del Deporte*, 11, 89-115.
- González, S., García, L.M., Contreras, O.R. & Sánchez, D. (2009) El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 14-20.
- Granados, S.R. (2001) *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Universidad de Sevilla.
- Salguero, A., González, R., Turo, C. & Márquez, S. (2003) La habilidad física percibida en la natación de competición. *European Journal of Human Movement*, 10, 53-69.
- Salmela, J.H. (1994) Phases and transitions among sport careers. En D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport* (pp. 11-28). Lang.

- Sánchez, J., Molinero, O. & Yagüe, J.M. (2012) Incidencia de dos metodologías de entrenamiento-aprendizaje sobre la técnica individual de futbolistas de 6 a 10 años de edad. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 29-32.
- Sánchez Bañuelos, F. (2000) Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*. España.
- Stambulova, N. & Wylleman, P. (2014) Athletes' career development and transitions. En G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts* (pp. 605-620). Routledge.
- Torregrosa, M., Chamorro, J.L. & Ramis, Y. (2016) Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 1(6), 1-11.
- Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004) A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 503-524). Fitness Information Technology.