



## TEXTO BILINGÜE

---

1<sup>a</sup> parte: Versión en lengua española ➔

## TEXT BILINGÜE

---

➔ 2a part: Versió en llengua catalana

**Palabras clave**

entrenamiento infantil, planificación, factores

# Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños

Santiago Ramos Bermúdez\*

Javier Taborda Chaurra\*\*

Profesores del Departamento de Acción Física Humana.

Facultad de Ciencias para la Salud.

Universidad de Caldas (Colombia)

## Abstract

*Currently this noticeable disagreement about the training planning for children. There are different positions in favor or against which set trainer in very difficult situation. This article discusses such positions by proposing a way to design this planning, considering coherence required among the training foundations in childhood with its corresponding objectives. It is also necessary to take into account the necessary promotions of an integral development by means of the sport practice. A special nomination is assumed to the periodical and cyclical planning besides orientations for the annual plan framework.*

## Key words

*training for children, planning, factors*

## Resumen

Actualmente se presenta notable desacuerdo en relación con la planificación en entrenamiento con niños. Posiciones diversas a favor o en contra son comunes y desafortunadamente colocan al entrenador ante una situación muy comprometida. Tales posiciones son discutidas en el presente artículo, a partir de lo cual se propone una manera de abordar la planificación teniendo en cuenta la coherencia necesaria con los fundamentos del entrenamiento en la infancia, con sus objetivos y con la necesaria promoción del desarrollo integral a través de la práctica deportiva. Se asume una nominación especial para la planificación periódica y cíclica y, además, orientaciones para la estructuración del plan anual.

## La intención de integralidad

El entrenamiento con niños, considerado como proceso preparatorio de condiciones

objetivas de futuros desempeños, en donde de la formación multivariada, como las habilidades deportivas por preparar, ocupan un papel muy importante (Hahn, 1988; Taborda, Murcia y Ángel, 1997, 1998; A. Batalla, 1995; J. López, 1995; P. Uribe, 1997), asume para la mayoría de autores y especialistas, un compromiso insoslayable con el desarrollo integral del infante y con el respeto de sus derechos fundamentales, aún si se tiene en mente la promoción del niño al deporte llamado de "rendimiento". López Bedoya (en Blázquez, 1995) define el entrenamiento deportivo temprano como "[...] el proceso por el cual se desarrollan las capacidades motoras y destrezas deportivas básicas en el niño, en correspondencia con su desarrollo psico-biológico y las fases sensibles" (p. 210). Propone a la vez como fases del proceso de entrenamiento básico, una de formación motora general, otra de formación deportiva de base, dividida a la vez en fase

\* Magíster en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo con mención al atletismo del ISCF Manuel Fajardo de la Habana, Cuba.

\*\* Especialista en Métodos de enseñanza y entrenamiento de la natación para niños, Universidad de Educación Física de Beijing, R. P. China. Candidato a Doctor en Ciencias Pedagógicas con aplicación al entrenamiento de la resistencia con niños, ISCF Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.

de iniciación deportiva específica y fase de seguimiento y perfeccionamiento deportivo. Taborda, Murcia y Ángel (1997/1998) desarrollaron en Colombia una propuesta para el entrenamiento infantil cuya intención aparece en el mismo nombre del proyecto: "Escuelas de Formación Deportiva con Enfoque Integral EFDEI".

### Acerca de la planificación

En ese concierto, encuentra aplicación lógica la estructuración de un conjunto de objetivos, contenidos, métodos, medios y formas de valoración del desempeño, que guían en el sentido deseado la formación integral del niño.<sup>1</sup> Al decir de Hahn (*op. cit.*, 1988) la pretensión "[...] no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos, que, a pesar de ser factible, tendría poca duración puesto que pronto se presentaría una sobresaturación por el deporte". A la guía programática que orienta el proceso de entrenamiento se le llama planificación y la describen Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990) a nivel general como "[...] una coordinación a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización del entrenamiento enfocadas hacia la mejora del rendimiento". B. Ramos (1994) era escéptico respecto a la planificación del entrenamiento con niños, exponía entonces que "[...] De una real planificación se habla aproximadamente a partir de los 14 años. Antes de eso es un proceso netamente pedagógico, de escuelas de deportes". En deporte infantil, a partir de lo expuesto por múltiples especialistas, podemos plantear como concepto universal que la planificación es una proyección lógica y sistemática, que respetando las características de evolución y desarrollo de los niños en todas las esferas y una permanente evaluación de sus condiciones y desempeños, está orientado a construir, promover y desarrollar condiciones especiales de obtención matizada y futura de un cierto rendimiento de los niños en la práctica deportiva. La planificación, estructurada como

proceso sistemático, organiza tareas, anticipa logros, define estrategias de acción, analiza estados presentes y proyecta a futuro, siempre teniendo en cuenta al protagonista principal: el niño. M. García, V. Navarro y Ruiz Caballero (*op. cit.*, 1996) la consideran vital ya que "[...] los cada vez más elevados niveles de rendimiento que se le exigen a los deportistas obligan a una metódica planificación del trabajo incluso desde edades tempranas" (p. 69). Se muestran de acuerdo, además, con las formas en que se puede "[...] dividir el camino que lleva a un niño a convertirse en deportista propuestas por V. N. Platonov (1995) quien considera como etapas: la preparación inicial, la preparación preliminar de base, la preparación especial de base, la etapa de realización de máximos resultados y la etapa de conservación de los máximos resultados" (p. 99)

Taborda, Murcia y Ángel (1997/1998), en su propuesta de planificación conciben como etapas fundamentales, las de iniciación, perfeccionamiento diversificado y orientación focalizada con miras a la selección; para cada una de estas etapas definen por niveles y subniveles los objetivos, contenidos y evaluación de desempeño a partir de la observación del niño en festivales deportivos y en pruebas periódicas. Hahn (*op. cit.*, 1988) recomienda un modelo de planificación general deportiva fundado en el desarrollo psicológico y corporal, que considera tres fases: entrenamiento básico (centrado en el desarrollo de una base variada para los diferentes deportes, con fundamento psicomotriz y desarrollo de resistencia); entrenamiento de desarrollo (con énfasis en la especialización en una disciplina deportiva, desarrollo de condición física específica, del repertorio tecnomotriz y de la táctica básica), fase de entrenamiento de rendimiento y fase de entrenamiento de alto rendimiento. Se advierte que "[...] la secuencia específica del rendimiento en cada deporte exige la consecución sistemática de unos objetivos en un orden determinado. Si se descuidan de-

terminados objetivos se producirán unos déficit (*sic*) en el desarrollo del rendimiento que serán difícilmente compensables durante el desarrollo posterior del proceso de entrenamiento", p. 69 (Martin, 1981, citado por Hahn, 1988).

En teoría, el acuerdo es unánime. Pero, en aspectos más operativos, encontramos dificultades al momento de confrontar la intencionalidad con las propuestas particulares de los especialistas y con las prácticas que se orientan con los niños. Las contradicciones más importantes en Colombia afloran al revisar las orientaciones para la estructuración de los planes pedagógicos dadas por COLDEPORTES, que se concretan en las fases de iniciación deportiva y en sus niveles de reforzamiento motriz, irradiación deportiva, fundamentación deportiva y de tecnicificación y entrenamiento, lo que contrasta con la orientación con miras a obtener "altos rendimientos inmediatos" en categorías menores, que se pueden constatar en eventos como el "Festival Nacional de Escuelas de Formación" y en los torneos nacionales Interligas e Interclubes de prácticas deportivas particulares, aspecto a la vez determinado por las exigencias de iniciación cada vez más temprana de prácticas deportivas específicas, y más especialmente, por la ambición de entrenadores de obtener reconocimiento, de conciliar sus ideas con las exigencias de padres, periodistas y directivos (Rojas Sánchez, s.f., p. 38; Molano Abril, 1999, p. 47).

Podríamos extendernos mucho más en este tema. Sin embargo expongamos al respecto y a manera de síntesis, de interés para el presente artículo, que existe consenso entre académicos y entrenadores en que la planificación, llámesela pedagógica, del entrenamiento o del deporte infantil,<sup>2</sup> es necesaria e indicada para promover el desarrollo del niño integralmente, aún en el caso de un inicio temprano en una especialidad o en el caso también de que el niño acceda a prácticas multivariadas. Son principios del entrenamiento, que respaldan la necesaria planificación del entrena-

<sup>1</sup> Una breve caracterización de la niñez, puede apreciarse en C. Lara y C. Taborda, "Lineamientos básicos en la preparación psicológica del niño deportista", *Pedagógica y Movimiento*. UCC Bucaramanga, Colombia, n.º 2, 1999, pp. 74-75.

<sup>2</sup> Llamada "sistemática del entrenamiento" por J. Zuluaga, 1991, p. 4.



miento con niños, el principio de adecuación a la edad y a la evolución, el principio de sistematización del entrenamiento, el principio de continuidad y el principio de adaptación biológica de la carga de entrenamiento. Si bien la planificación de los procesos de entrenamiento básico, o de deporte escolar o de deporte de iniciación, tiene respaldo, al momento de traducir esta planificación en propuestas a través de la definición de estructuras temporales, encuentra ella dificultades y posiciones opuestas. En el proyecto EFDEI (Taborda, Murcia y Angel, *op. cit.*, 1997/1998), por ejemplo, se encuentran organizados por edad, una distribución de niveles y subniveles de práctica, que responden a tres fases ya mencionadas (iniciación, perfeccionamiento diversificado y orientación focalizada); cada fase, nivel y subnivel se estructura teniendo en cuenta las características de desarrollo de cada grupo de edad y las prácticas deportivas culturalmente más importantes para el contexto particular de la ciudad de Manizales. A cada nivel y subnivel le señalan períodos de tiempo en semanas y se desarrolla periódicamente un festival deportivo en el que se practican los deportes propios del nivel. Esta organización por períodos, sin embargo, aunque respeta los ciclos vacacionales, ha tenido dificultades ya que se ha desarrollado en el ámbito de la educación pública y la incertidumbre derivada del conflicto social en este contexto acaerea interrupciones del proceso difíciles de controlar con miras a desarrollar "a futuro" una determinada *performance* deportiva. D. Loaiza y Gracia (1998), proponen como fases para la planificación del entrenamiento con niños, las fases de preparación, de transición, de competición y vacacional, cada una de éstas con un peso específico diferente en semanas de acuerdo a la fase que comprometan, llámense esta predeportiva, deportiva, de iniciación a la técnica, de técnica completa y de *performance*; sin embargo, no van más allá de definir el número de semanas que para cada fase requiere la periodización; a pesar de establecer parámetros a tener en cuenta relacionados con las fases sensibles, al momento de proponer la periodización no las tienen en cuenta (pp. 58, 154).

## Planificación del entrenamiento con niños: diversas posiciones

Cuatro posiciones acerca de la planificación periódica y cíclica en el entrenamiento con niños son claramente diferenciables: la primera, aún vigente, (Feige, 1982) expone un no rotundo a la organización de estructuras temporales, por que se asume que ellas definen un contexto de rigidez y de exigencia tales que van en contravía de las necesidades e intereses de los niños, porque inducen a un agotamiento prematuro de la capacidad de rendimiento, porque la aptitud y los intereses del niño no están aun muy reconocibles, porque el ritmo y grado de adaptación, preparación y de recuperación es muy diferente al del adulto, porque la infancia es un período más adecuado para la ejercitación múltiple que para el rendimiento de élite y porque no se ha podido comprobar que el organismo joven pueda soportar el entrenamiento de rendimiento sin riesgos para el sistema circulatorio y locomotor. Dick F.(1993) consideraría como adecuado un entrenamiento moderado para niños y niñas, sólo a partir de los 10-12 años advirtiendo que "[...] el entrenador debe procurar que el entrenamiento del atleta en crecimiento se caracterice por un programa sensato de desarrollo general que no produzca el agotamiento de las reservas de energía ya reducidas" (p. 191). Por su parte Grosser, Brugermann y Zintl (1989), manifiestan que la planificación es innecesaria en el entrenamiento de base y perfeccionamiento (entre los 6/8 y 12/14 años) y aducen como razones: a) excepto en los deportes de oposición, no deben plantearse "los típicos picos" de competición, b) los niños presentan frecuentes altibajos durante los meses de carga recomendables. Los niños se pueden poner en forma rápidamente, c) los períodos de vacaciones interrumpen los ciclos periódicos anuales. La posición de estos autores aunque es respetable, considera una negación de la planificación periódica que es "habitual" en el entrenamiento de adultos, que en niños, consideramos debe replantearse en el sentido de asimilar el plan anual teniendo en cuenta precisamente los ciclos vacacionales y una con-

cepción del entrenamiento más como proceso preparatorio que como asunto terminado o de altas marcas.

Al respecto la advertencia de Fortea (1997) es muy diciente: "[...] la "aceleración" en el deporte es un hecho lamentable, en ocasiones es el resultado de la ansiedad por el rendimiento, que manifiesta el entrenador ante el futuro talento, al aplicar grandes cargas en edades tempranas de la vida deportiva, lo que conduce rápidamente a la obtención de resultados inmediatos, desvaneciéndose estos en los momentos en que verdaderamente se deben obtener los máximos rendimientos" (p. 101). En la edad escolar , según Fortea, "[...] no se debe hablar de entrenamiento deportivo especializado ya que la mayor parte del trabajo debe corresponder a la preparación física general a través de los medios de la Educación Física" (p. 103).

La segunda posición manifiesta la posibilidad de emplear de manera flexible la organización del entrenamiento por períodos temporales, siguiendo lineamientos de la planificación periódica, fundamentada en los principios de L. P. Matveev (Unidad de la formación especial y la formación general del deportista, carácter continuo del proceso de entrenamiento, aumento progresivo y aumento máximo de los esfuerzos de entrenamiento, variación ondulante de las cargas de entrenamiento, división de la temporada en ciclos), haciendo corresponder los períodos del entrenamiento (preparatorio, competitivo y transitorio) como proceso pedagógico a las fases de la Forma Deportiva (construcción, mantenimiento o relativa estabilización y pérdida temporal) como proceso biológico de base, y respetando en tal planificación los ciclos vacacionales de los niños.

Añó (1997, pp. 228- 232), puede representar con sus propuestas esta tendencia. Afirma que al elaborar un plan de entrenamiento para categorías menores debe tenerse en cuenta que: la periodización escolar tiene tres períodos naturales de descanso; la planificación no debe considerar una duración superior a los dos años, ya que difícilmente los niños permanecen más de este tiempo con el mismo entrena-

dor; el deportista está condicionado por una estructura escolar difícil de romper. Según Añó, los principios básicos de la periodización escolar son: *a) la periodización debe comenzar con la sistematización del entrenamiento, b) variabilidad del entrenamiento cada 15 días, c) volumen e intensidad deben permanecer estables durante 4/6 semanas, d) mantener siempre una progresión anual en la frecuencia y duración del entrenamiento, e) tendencia a utilizar el microciclo como elemento principal de la periodización.* Sans y Fratattarola (1996) proponen para el entrenamiento en Escuelas de fútbol, una planificación fundamentada, para las fases de promoción (6-11 años) y de iniciación (12, 13, 14 años), en microciclos organizados en períodos trimestrales y considerando como objetivos a desarrollar: físicos, psicológicos, técnicos generales, principios tácticos. O. Galiano (1992) para el caso del tenis de campo asume cuatro niveles de preparación que se corresponden en general con los niveles que se desarrollan para categorías menores en el deporte español, es decir, Benjamines, Alevines, infantiles y cadetes, estructurados por edad de acuerdo a la especialidad deportiva y a la edad óptima de iniciación; la terminología empleada es la universal (períodos, subperíodos, macrociclo, microciclo, mesociclo) y se orienta la periodización fundamentalmente a aspectos técnicos y tácticos. Un gran aporte de O. Galiano se encuentra en el plan gráfico y particularmente en lo referido al tratamiento que le da al valor de las cargas en los microciclos y a la orientación del tiempo total del entrenamiento. De su plan gráfico existen varias adaptaciones en la literatura como la que desarrolla Florido Mancheño (1996) para la planificación de la preparación física en los centros de tecnificación en tenis de campo.

La tercera posición no tiene reservas al plantear, tal cual, los principios básicos de la planificación periódica considerando la necesidad de tener en cuenta las fases sensibles (Barrios Recio y Ranzola Rivas, 1998). G. I. Kukushkin (1982), al desarrollar algunos elementos en torno a la "organización y contenidos del trabajo de atletismo en las escuelas de deporte in-

fantiles y juveniles de la antigua Unión Soviética, señalaba que en cada grupo de entrenamiento tenían que existir los siguientes documentos: Plan perspectivo, plan de enseñanza y gráfico de las unidades de entrenamiento, gráfico de horario para los grupos, plan de trabajo para cada mes, plan de entrenamiento individual para el mes, calendario de competiciones, plan sobre las horas de entrenamiento y el libro diario del grupo. Estos mismos documentos, que dan cuenta de una planificación y periodización muy rigurosa son también exigidos por la organización deportiva en R.P. China para nadadores de categorías menores.

Las etapas que se consideran en la formación del deportista son: La etapa de preparación básica, etapa de especialización temprana, etapa de entrenamiento intenso y etapa de perfeccionamiento deportivo. Las dos primeras etapas están dedicadas al desarrollo universal del niño, al fortalecimiento de la salud y "[...] al aprendizaje de las técnicas básicas de las especialidades elegidas" (p. 25). Brancacho Gil (1993) desarrolla en su propuesta de planificación (en la cual concreta sus experiencias prácticas y razones teóricas), un modelo rígido a partir de los 6 años de edad y específicamente para el caso de la natación. En este modelo plantea una metodología para el trabajo en el agua y fuera de ella, asignando a los niveles iniciales entre los 6 y 7 años de edad la responsabilidad de la fundamentación con exigencias muy específicas y, a los siguientes niveles, de 8 a 10 años y de 10 a 14, la responsabilidad del perfeccionamiento técnico y de los primeros rendimientos regionales y nacionales. Para el primer y segundo nivel, desde los seis hasta los 14 años propone una estructura anual con 3 a 5 sesiones semanales por cuarenta semanas más 3 semanas de controles y una de competencia, para lo cual presenta de manera detallada objetivos a cumplir, contenidos de las prácticas, duración y volumen e intensidad y ejemplos de planeación de las unidades de entrenamiento; su propuesta está fundamentada en que estas edades significan una buena etapa para empezar la práctica sistemática de la natación con "[...] el objetivo

perspectivo de alcanzar el alto rendimiento a largo plazo" (p. 3).

Sobre la cuarta posición, creemos que existen propuestas emergentes dignas de consideración, como las expuestas por Uribe Pareja (1997), que desarrollando ideas de Pierre Parlebas considera vital tener en cuenta objetivos sociomotrices, fisicomotrices, perceptivomotrices además de una formación en conocimientos sobre la conducta motriz, en relaciones y normas, en cuidado del cuerpo, cooperación, y en comprensión de fenómenos sociales y culturales. En este paradigma emergente se ubican las propuestas mencionadas de Taborda, Murcia y Ángel (*op. cit.*, 1997/1998) y la que empezamos a colocar en el presente artículo a consideración, que desarrolla la idea de Martin y de Tschiene (citados por Hahn 1988 y por Bellotti, Donati y Vittori, 1982) según la cual el entrenamiento con niños "[...] exige una periodización diferente para cada fase evolutiva específica", no se puede regir por ciclos competitivos propios del entrenamiento de adultos y debe considerar el tiempo de ocio (vacaciones) de los niños, pero estructurando una nominación de ciclos temporales adecuados a las necesidades y desarrollo del niño. Batalla Florez (*op. cit.*, 1995), caracteriza la propuesta de Tschiene como un modelo de periodización aplicable al entrenamiento infantil por ser adecuado "[...] al ritmo escolar y a los períodos de vacaciones, por aconsejar un predominio del trabajo cuantitativo y de oscilación escasa de los parámetros de volumen e intensidad de las cargas y del nivel de forma deportiva". Para presentar esta caracterización hace una crítica a la aplicación del modelo de planificación de L. P. Matveev en el entrenamiento con niños, aunque reconoce en él el fundamento de la planificación y periodización, llegando incluso a presentar los ciclos temporales tradicionales, pero sin definición clara de volumen e intensidad. Anotamos que en el tratamiento que hace de las capacidades motrices (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), acoge para el entrenamiento infantil el concepto de fases sensibles y de programación de contenidos derivados de las propuestas de Grosser, expuestas por



Hahn y por M. García, V. Navarro y C. Ruiz (*op. cit.*, 1996, pp.100-101). Más allá de recomendar la propuesta general de Tschiene, señalamos un camino coherente con el desarrollo y la evolución a partir de una nueva nominación de los ciclos y de la definición de factores y subfactores de la planificación y del establecimiento de ciclos temporales.

## Nuestra propuesta de planificación

Particularmente consideramos que debe asumirse en lo fundamental, la planificación del entrenamiento con niños, que vincule elementos de la planificación periódica y cíclica, siempre y cuando tenga coherencia con la declaración de intenciones esbozada en el concepto de entrenamiento : es un proceso pedagógico, sistemático, preparatorio, multivariado y debe promover el desarrollo integral.

La planificación del entrenamiento con niños es una forma de planificar el entrenamiento que considera un crecimiento progresivo de las exigencias del entrenamiento según la cual, a la par con el desarrollo de la capacidad condicional y coordinativa se estructuran habilidades psicológicas básicas, y habilidades cognoscitivas a partir de las cuales, de una fase a otra, se deben afianzar las competencias construidas e iniciar el proceso de construcción de otras más complejas de acuerdo con las características evolutivas de los niños y con las exigencias de la práctica y guiados por un principio de moderación.

De esta manera, para desarrollar tal coherencia, se harían necesarias varias cosas: en primer lugar, definir la razón de ser fundamental del proceso (formación, rendimiento, desempeño adecuado según la edad). En segundo lugar, establecer los factores y subfactores que han de considerarse en la planificación respetando lo expuesto sobre integralidad. (Estos factores, son conocidos también como componentes –Forteza *op.cit.*1997–, esferas de desarrollo (Taborda, Murcia y Ángel, 1998), elementos de la planificación). En

tercer lugar, es necesario definir para los factores y por grupos de edad o desempeño, según el caso, el peso específico de cada uno de ellos y los objetivos a cumplir, posteriormente aclarar, atendiendo edad, evolución y desempeño, las tareas y orientaciones del entrenamiento, formular estrategias de comprobación de logros y señalar claramente la manera como se orientará el proceso en cada uno de los períodos temporales y para cada grupo de edad. Por último, es necesario y quizás fundamental, definir los ciclos temporales en función de lo que realmente debe hacerse en relación con la preparación futura del niño. Es decir, nominar los ciclos temporales teniendo en cuenta que las prácticas son para aprender, para adaptarse a unas ciertas condiciones, para desarrollar potencialidades y ejercitarse otras, para asimilar la calidad de un determinado desempeño y querer alcanzar otro mejor de acuerdo a condiciones presentes, para descansar, para hacer amigos, para divertirse, etc

A continuación se presentan aspectos más específicos de los elementos mencionados:

## Los objetivos generales del entrenamiento en la infancia

- Promover el desarrollo integral del niño deportista.
- Estimular la práctica de diversos deportes por parte del niño.
- Promover de manera gradual el acceso del niño a desempeños cada vez más exigentes, de acuerdo a su edad y evolución.
- Crear las bases universales necesarias para futuros rendimientos deportivos.
- Propiciar la constitución de ambientes adecuados para el desarrollo adecuado a nivel psicomotriz, socioafectivo, cognoscitivo y físico del niño.
- Constituir una comunidad deportiva con padres, entrenadores, médico deportivo, psicólogo que apoye permanentemente el desarrollo deportivo de los niños.

## Factores y subfactores

### a considerar en la planificación

A diferencia de las propuestas comunes en la literatura, en las cuales solamente se consideran aspectos técnicos y condicionales, se propone incluir otros, que tomados en consideración, van en la dirección de la promoción del desarrollo integral. Son estos:

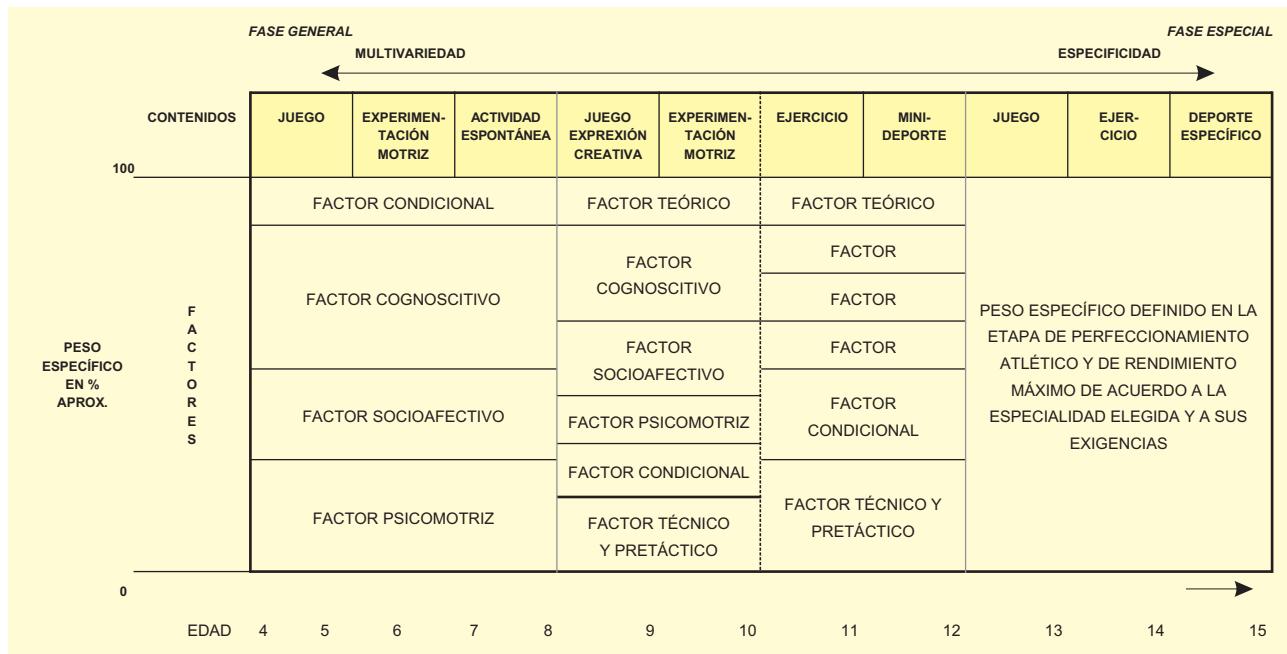
- Factor Condicional. Incluiría como subfactores en la planificación a: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y sus combinaciones entrenables en la infancia.
- Factor psicomotor. Incluiría como subfactores: educación del esquema corporal (consciencia corporal, concepto corporal, inventario corporal, lateralidad, ajuste de la postura, conciencia de la respiración), educación de las nociones espacio temporales (ritmo, apreciación de tiempos y distancias, anticipación) y educación de la coordinación dinámica general, ojo mano y ojo pié.
- Factor socioafectivo. Incluiría la educación progresiva del autocontrol, la motivación, la confianza en sí mismo, la concentración, la autoestima, la tolerancia a la frustración, la constancia y la voluntad). Además, ayudas en el manejo de la angustia y el estrés escénico y orientación en aspectos como responsabilidad, respeto por el otro, solidaridad, capacidad para trabajar en equipo.<sup>3</sup>
- Factor técnico táctico. Incluiría como subfactores la técnica global (compartida por varios deportes), desarrollo técnico específico y estímulos iniciales al desarrollo del pensamiento y actuación táctica. (en este último aspecto, preferimos hablar de fundamentos pretácticos e imaginación creadora).
- Factor cognoscitivo: consideraría como subfactores: educación de la capacidad perceptiva, de la capacidad de análisis y juicio y de las capacidades de selección y actuación motora.
- Factor teórico. Incluiría como subfactores para el entrenamiento de base a la asimilación, de acuerdo a la edad, de los requisitos de participación en jue-

<sup>3</sup> Una fundamentación básica en estos aspectos puede apreciarse en : Lara Coral y Taborda Chaurra. *Lineamientos básicos en la preparación psicológica del niño deportista (op. cit., 1998)*. Durand Marc. *El niño y el deporte (op. cit., 1998)* y en Famose Jean-Pierre. *Cognición y rendimiento*, Zaragoza: Editorial INDE, 1999.

## Rendimiento y entrenamiento

**Esquema 1.**

Relación de factores, orientación y contenidos generales de entrenamiento según edad. Las edades de 8 a 10 y 10 a 12 años comparten los mismos contenidos.



gos, en actividades predeportivas y en minideportes. El otro subfactor hace referencia a los conocimientos básicos en hábitos de higiene y salud.

El peso específico de cada uno de los factores en función de la edad, la orientación del entrenamiento y los contenidos más importantes, pueden apreciarse en el esquema 1.

### La nominación de los ciclos en el entrenamiento infantil

Para estructurar el plan anual, escrito y gráfico del entrenamiento, es necesario, además de considerar los factores y subfactores mencionados, tener en cuenta los períodos de tiempo en los cuales, de acuerdo a la edad y evolución se van a trabajar.

Aceptamos la nominación universal de microciclos, mesociclos y macrociclo, pero con un cambio en la nominación de los mismos para colocarlos al nivel que corresponde en relación con el periodo de edad sobre la cual deseamos influir: la infancia. A continuación, se presenta la nominación (de acuerdo a la orientación dominante) y una breve explicación de cada uno de los términos.

**MICROCICLO:** es un período de tiempo en el cual se desarrollan contenidos de entrenamiento en una dirección dominante (no la única) determinada. Para el caso del entrenamiento con niños, tomamos la semana como correspondiente a un microciclo. Los microciclos, atendiendo a su dirección fundamental pueden ser:

- Microciclos de asimilación-aprendizaje. Estos microciclos están dirigidos a la práctica y aprehensión de habilidades motoras y al desarrollo de capacidades, estados o estructuras en un nivel superior al adquirido o presente en el niño deportista. Al finalizar el ciclo anual, se recomienda incluir también de estos microciclos para que sirvan de motivación para el inicio de un nuevo ciclo anual.
- Microciclos de acomodación y perfeccionamiento. Están dirigidos a la práctica en situaciones cambiantes de habilidades, estados, o estructuras, experimentadas por el niño a partir de la enseñanza orientada por el entrenador.
- Microciclos de comprobación control. Están orientados a evaluar integralmente al niño deportista en uno, varios o todos los factores de la planificación. La

evaluación tiene en cuenta progresos individuales o grupales de rendimiento en sesiones de trabajo o en festivales deportivos o de habilidades.

- Microciclo de desempeño. En ellos se concentra la participación de los niños en festivales deportivos de diferente nivel así:
- Microciclo de desempeño nivel I: Entre compañeros del mismo grupo de entrenamiento, sin presencia de público.
- Microciclo de desempeño nivel II: Entre niños de diferentes grupos de entrenamiento, sin presencia de público.
- Microciclo de desempeño nivel III: Entre niños de diferentes grupos de entrenamiento, con presencia de padres de familia, amigos, etcétera.
- Microciclos de desempeño nivel IV: Entre niños de diferentes grupo de entrenamiento a nivel regional o nacional, con presencia abierta de público.
- Microciclo vacacional: Coincidirán con las vacaciones de semana santa, con las de fin de año y con las intermedias, de acuerdo al ciclo escolar. Estos microciclos pueden ser libres, u orientados en el caso que posterior y cerca del final de las vacaciones se encuentre un desempeño nivel III o IV.



**MESOCICLO:** es una unidad superior que agrupa microciclos de similar dirección dominante. En nuestra propuesta, pueden fluctuar entre una y seis semanas, ya que coincidimos con Año, al señalar que el fundamento de la planificación en el entrenamiento con niños debe ser el microciclo, razón por la cual, la organización de mesociclos depende de la presencia o no de alguno de ellos en la planificación. Atendiendo a su dirección dominante pueden ser:

- Mesociclo introductorio. Está dedicado a la presentación del programa, a la organización de grupos y a prácticas re-creativas de ambientación al proceso de entrenamiento.
- Mesociclo básico de aprendizaje. Vincula los microciclos de asimilación-aprendizaje y los de acomodación y perfeccionamiento.
- Mesociclo de evaluación de logros. Cobija los microciclos de control y todos los microciclos de desempeño, ya que estos últimos son también espacios temporales en los cuales se puede apreciar objetivamente el mejoramiento cualitativo y cuantitativo de los progresos individuales y grupales de los niños deportistas.
- Mesociclo vacacional. Agrupa los microciclos vacacionales.

**MACROCICLO:** es la estructura más grande en tiempo que agrupa los microciclos y mesosciclos de un ciclo determinado de preparación con miras a alcanzar un determinado desempeño

### Organización del ciclo

#### de entrenamiento (esquema 2)

Definidos los términos fundamentales, podemos preguntarnos ¿cómo organizar los ciclos pequeños e intermedios en una estructura anual? Para cada edad sería necesario definir objetivos, contenidos, etcétera, en función de las fases sensibles, atendiendo como fase sensible no sólo lo relativo al factor condicional sino a todos los factores antes mencionados. Siendo la pretensión del presente artículo modesta, en cuanto a presentar la fundamentación

#### Esquema 2.

Ejemplo de organización del ciclo de entrenamiento para niños de 8-9 años en la fase de perfeccionamiento diversificado teniendo en cuenta cuatro desempeños.

	MESOCICLOS	MICROCICLOS
	INTRODUCTORIO	1. ACTIVIDADES PREVIAS. 2. ACTIVIDADES PREVIAS.
	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	3. DE COMPROBACIÓN CONTROL.
	BÁSICO DE APRENDIZAJE	4. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 5. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 6. DE ACOMODACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.
	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	7. DE COMPROBACIÓN-CONTROL. 8. DE DESEMPEÑO NIVEL I.
	VACACIONAL	9. VACACIONAL.
	BÁSICO DE APRENDIZAJE	10. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 11. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 12. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 13. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 14. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 15. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO.
M A C R O C I C L O S	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	16. DE COMPROBACIÓN-CONTROL. 17. DE DESEMPEÑO NIVEL I. 18. DE DESEMPEÑO NIVEL II.
	VACACIONAL	19. VACACIONAL. 20. VACACIONAL. 21. VACACIONAL. 22. VACACIONAL.
	INTRODUCTORIO	23. ACTIVIDAD PREVIA.
	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	24. DE COMPROBACIÓN-CONTROL.
	BÁSICO DE APRENDIZAJE	25. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 26. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 27. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 28. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 29. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 30. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 31. DE ACOMODACIÓN-PERFECCIONAMIENTO. 32. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE.
	DE EVALUACIÓN DE LOGROS	33. DE COMPROBACIÓN-CONTROL. 34. DE COMPROBACIÓN-CONTROL. 35. DE DESEMPEÑO NIVEL III. 36. DE DESEMPEÑO NIVEL IV.
	DE APRENDIZAJE	37. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE. 38. DE ASIMILACIÓN-APRENDIZAJE.
	VACACIONAL	39 A 52. VACACIONALES.

básica de la planificación, y dejar aspectos particulares intencionalmente para futuros artículos, planteamos a continuación un ejemplo de organización de ciclos de entrenamiento para niños de 8-9 años, que se encuentran en la etapa de perfeccionamiento diversificado (según la taxonomía de Taborda, Murcia y Ángel, *op.cit.*, 1998) teniendo en cuenta 4 desempeños, de los cuales el desempeño nivel IV es el más importante en el año.

### Bibliografía

- Añó, V.: *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*, Madrid: Gymnos, 1997.
- Barrios, R. i Ranzola, R.: *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*, La Habana (Cuba): Editorial Deportes, INDER, 1998.
- Batalla, A.: "El rendimiento en la iniciación deportiva", en A. Batalla, *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona: Editorial INDE, 1995, pp. 158-206.
- Brancaho, J. G.: *Natación: manual de entrenamiento*, La Habana (Cuba): ISCF Manuel Fajardo, 1993.
- Dick Frank, W.: *Principios del entrenamiento deportivo*, Barcelona: Paidotribo, 1993.
- Durand, M.: *El niño y el deporte*, Barcelona: Paidós, 1988.
- Ehlenz, G. i Zimmermann: *Entrenamiento de la fuerza*, Barcelona: Edit. Martínez Roca, 1990.
- Famose, J. P.: *Cognición y rendimiento*, Zaragoza: INDE, 1999.
- Feige, K.: "¿Especialización temprana?", en *Cuadernos de atletismo: Iniciación atlética*, Madrid: Real Federación Española de Atletismo, 1982.
- Florido Manchego, E.: "Los centros de tecnificación: la planificación de la preparación física", *Apunts. Educación Física y Deportes*, 44-45 (1996), 2.<sup>o</sup>-3.<sup>er</sup> trimestres, pp. 71-75.
- Forteza de la Rosa, A.: *Entrenar para ganar: la versión cubana del entrenamiento*, Madrid: Editorial Pila Teleña, 1997.
- Galiano, O. D.: *La selección de talentos en tenis (valoración del rendimiento deportivo)*, Barcelona: Paidotribo, 1992.
- García, M.; Navarro, V. y Ruiz, C.: *Planificación del entrenamiento deportivo*, Madrid: Gymnos, 1996.
- Gracia, D. y Loaiza, P.: *Manual para las escuelas de formación deportiva*, Santa Fe de Bogotá: Instituto Distrital de Recreación y Deporte, 1998.
- Grosser, Bruggermann y Zintl: *Alto rendimiento deportivo*, Barcelona: Martínez Roca, 1989.
- Hahn, E.: *Entrenamiento con niños*, Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1988.
- Lara, C. y Taborda, Ch.: "Lineamientos básicos en la preparación psicológica del niño deportista", *Pedagogía y Movimiento*, Bucaramanga (Colombia), n.<sup>o</sup> 2 (1999), UCC.
- López, J.: "Entrenamiento temprano y captación de talentos en el deporte", en J. López, *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona: Editorial INDE, 1995, pp. 208-247.
- Martens et al.: *El entrenador*, Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1995.
- Molano Abril P. A.: "Campeón a cualquier precio: la forma más eficaz de 'quemar'" jóvenes con talento", *Kinesis*, 26, Armenia (febrero de 1999), pp. 46-51.
- Platonov Vladimir, N.: *El entrenamiento deportivo: teoría y metodología*, Barcelona: Paidotribo, 1995 (4.<sup>a</sup> ed.).
- Ramos, S.: "El plan perspectivo", *Kinesis*, 13, Armenia (junio de 1994).
- Sans, T. y Frattarola, A.: *Manual para la organización y el entrenamiento en las Escuelas de Fútbol*, Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Taborda, Murcia y Ángel: "Entrenamiento deportivo infantil y escuelas de formación deportiva", *Educación Física y Recreación*, Manizales, Universidad de Caldas, vol. 2, n.<sup>o</sup> 1 (mayo de 1997), pp. 49-74.
- : "Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil, un enfoque integral", *Kinesis*, Armenia, 1998.
- Uribe Pareja, I.: "Iniciación deportiva y praxeología motriz", *Educación Física y Deporte*, Medellín, vol. 19, n.<sup>o</sup> 2 (julio-diciembre 1997), pp. 69-74.

# Orientacions per a la planificació de l'entrenament amb nens

Santiago Ramos Bermúdez\*

Javier Taborda Chaurra\*\*

Professors del Departament d'Acció Física Humana.

Facultat de Ciències para la Salut.

Universitat de Caldas (Colòmbia)

## Abstract

*Currently this noticeable disagreement about the training planning for children. There are different positions in favor or against which set trainer in very difficult situation. This article discusses such positions by proposing a way to design this planning, considering coherence required among the training foundations in childhood with its corresponding objectives. It is also necessary to take into account the necessary promotions of an integral development by means of the sport practice. A special nomination is assumed to the periodical and cyclical planning besides orientations for the annual plan framework.*

## Key words

*training for children,  
planning, factors*

## Resum

Actualment es presenta un notable desacord en relació amb la planificació d'entrenaments amb nens. Posicions diverses a favor o en contra són comunes i desgraciadament col·loquen l'entrenador davant una situació molt compromesa. Aquestes posicions són discutides en l'article present, i partir d'això es proposa una manera d'abordar la planificació tenint en compte la coherència necessària amb els fonaments de l'entrenament en la infància, amb els seus objectius i amb la necessària promoció del desenvolupament integral a través de la pràctica esportiva. S'assumeix una ordenació especial per a la planificació periòdica i cíclica i, a més a més, orientacions per a l'estrucció del pla anual.

## La intenció d'integralitat

L'entrenament amb nens, considerat com a procés preparatori de condicions objec-

tives per a futures exercitacions, on la formació multivariada, igual com les habilitats esportives per preparar, ocupen un paper molt important (Hahn, 1988; Taborda, Murcia i Àngel, 1997, 1998; A. Batalla, 1995; J. López, 1995; P. Uribe, 1997) assumeix, per a la majoria d'autors i especialistes, un compromís indefugible amb el desenvolupament integral de l'infant i amb el respecte dels seus drets fonamentals, encara que es tingui al cap la promoció del nen a l'esport anomenat de "rendiment". López Bedoya (a Blázquez, 1995) defineix l'entrenament esportiu primerenc com "[...] el procés pel qual es desenvolupen les capacitats motrius i les destreses esportives bàsiques en el nen, en correspondència amb el seu desenvolupament psicobiològic i amb les fases sensibles" (pàg. 210). Proposa al mateix temps, com a fases del procés d'entrenament bàsic, una de formació motriu general, una altra de formació es-

\* Magister en Teoria i Metodologia de l'Entrenament Esportiu amb menció a l'atletisme de l'ISCF Manuel Fajardo de l'Havana, Cuba.

\*\* Especialista en Mètodes d'ensenyament i entrenament de la natació per a nens, Universitat d'Educació Física de Beijing, R. P. de la Xina. Candidat a Doctor en Ciències Pedagògiques amb aplicació a l'entrenament de la resistència amb nens, ISCF Manuel Fajardo de l'Havana, Cuba.

portiva de base, dividida alhora en fase d'iniciació esportiva específica i fase de seguiment, i perfeccionament esportiu. Taborda, Murcia i Àngel (1997/1998) van desenvolupar a Colòmbia una proposta per a l'entrenament infantil la intenció de la qual apareix en el mateix nom del projecte: "Escoles de Formació Esportiva amb Enfocament Integral EFDEI".

### Sobre la planificació

En aquest concert, troba aplicació lògica l'estructuració d'un conjunt d'objectius, continguts, mètodes, mitjans i formes de valoració de l'exercitació, que guien en el sentit desitjat la formació integral del nen.<sup>1</sup> Segons diu Hahn (*op. cit.*, 1988) la pretensió "[...] no és un increment massa ràpid dels rendiments esportius que, malgrat ser factible, tindria poca durada, atès que aviat es presentaria una sobresaturació per l'esport". La guia programàtica que orienta el procés d'entrenament hom l'anomena planificació i la descriuen Ehlenz, Grosser i Zimmermann (1990), a nivell general, com "[...] una coordinació a curt i llarg termini de totes les mesures necessàries per a la realització de l'entrenament, enfocades vers la millora del rendiment". B. Rams (1994) era escèptic respecte a la planificació de l'entrenament amb nens, exposava aleshores que "D'una planificació real se'n parla, aproximadament, a partir dels 14 anys. Abans d'això és un procés netament pedagògic, d'escoles d'esports". En esport infantil, a partir d'allò exposat per múltiples especialistes, podem plantejar com a concepte universal, que la planificació és una projecció lògica i sistemàtica, que respectant les característiques d'evolució i desenvolupament dels nens, en totes les esferes, i una permanentvaluació de les seves condicions i exercitacions, es troba orientat a construir, promoure i desenvolupar condicions especials d'obtenció matisada i futura d'un cert rendiment dels nens en la pràctica esportiva. La planificació, estructurada com a procés sistemàtic, organitza tasques, anticipa

aconseguiments, defineix estratègies d'acció, analitza estats presents i projecta cap al futur, sempre tenint en compte el protagonista principal: el nen. M. García, V. Navarro i Ruiz Caballero (*op. cit.*, 1996) la consideren vital, ja que "[...] els nivells de rendiment cada vegada més elevats que se li exigeixen als esportistes obliguen a una metòdica planificació del treball, fins i tot des d'edats primerenques" (pàg. 69). Es mostren d'acord, a més a més, amb les formes en què es pot "[...] dividir el camí que porta un nen a convertir-se en esportista proposades per V.N. Platonov (1995), el qual considera com a etapes: la preparació inicial, la preparació preliminar de base, la preparació especial de base, l'etapa de realització de màxims resultats i l'etapa de conservació dels màxims resultats" (pàg. 99).

Taborda, Murcia i Àngel (1997/1998), en la seva proposta de planificació conceben com a etapes fonamentals, les d'iniciació, perfeccionament diversificat i orientació focalitzada amb mires a la selecció; per a cada una d'aquestes etapes defineixen, per nivells i subnivells, els objectius, continguts i valuació de l'exercitació, a partir de l'observació del nen en festivals esportius i en proves periòdiques. Hahn (*op. cit.* 1988) recomana un model de planificació general esportiva basat en el desenvolupament psicològic i corporal, que considera tres fases: entrenament bàsic (centrat en el desenvolupament d'una base variada per als diferents esports, amb fonament psicomotriu i desenvolupament de resistència); entrenament de desenvolupament (amb èmfasi en l'especialització en una disciplina esportiva, desenvolupament de la condició física específica, del repertori tecnomotriu i de la tàctica bàsica); fase d'entrenament de rendiment i fase d'entrenament d'alt rendiment. S'adverteix que "[...] la seqüència específica del rendiment en cada esport exigeix la consecució sistemàtica d'uns objectius en un ordre determinat. Si s'obvien determinats objectius es produiran uns dèficit (sic) en el desenvolupa-

ment del rendiment que seran difícilment compensables durant el desenvolupament posterior del procés d'entrenament" (pàg. 69) (Martin, 1981, citat per Hahn, 1988).

En teoria, l'acord és unànim. Però, en aspectes més operatius, trobem dificultats en el moment de confrontar la intencionalitat amb les propostes particulars dels especialistes i amb les pràctiques que s'orienten cap als nens. Les contradiccions més importants a Colòmbia afloren en revisar les orientacions per a l'estructuració dels plans pedagògics donades per COLDEPORTES, que es concreten en les fases d'iniciació esportiva i en els seus nivells de reforçament motriu, irradiació esportiva, fonamentació esportiva i de tecnificació i entrenament, cosa que contrasta amb l'orientació amb mires a obtenir "alts rendiments immediats" en categories menors, que es poden constatar en esdeveniments com ara el "Festival Nacional d'Escoles de Formació" i en els torneigs nacionals Interlligues i Interclubs de pràctiques esportives particulars, aspecte determinat al mateix temps per les exigències d'iniciació cada vegada més primerenca de pràctiques esportives específiques, i més especialment, per l'ambició dels entrenadors d'obtenir reconeixement, de conciliar les seves idees amb les exigències de pares, periodistes i directius (Rojas Sánchez, s.d., pàg. 38. Molano Abril, 1999, pàg. 47).

Podríem estendre'ns molt més en aquest tema. Tanmateix, exposem, respecte d'aquest tema i a manera de síntesi, d'interès per al present article, que existeix consens entre acadèmics i entrenadors en què la planificació, tant si es diu pedagògica, com de l'entrenament o de l'esport infantil,<sup>2</sup> és necessària i indicada per promoure el desenvolupament del nen integralment, fins i tot en el cas d'un inici primerenc en una especialitat o en el cas també que el nen accedeixi a pràctiques multivariades. Són principis de l'entrenament, que recolzen la necessària planificació de l'entrenament amb

<sup>1</sup> Una breu caracterització de la infància es pot apreciar a: C. Lara i C. Taborda "Lineamientos básicos en la preparación psicológica del niño deportista", *Revista Pedagogía y Movimiento*. UCC Bucaramanga, Colòmbia, número 2, 1999, pàg. 74-75.

<sup>2</sup> Anomenada "sistematica de l'entrenament" per J. Zuluaga, 1991, pàg. 4.



nens, el principi d'adequació a l'edat i a l'evolució, el principi de sistematització de l'entrenament, el principi de continuïtat i el principi d'adaptació biològica de la càrrega d'entrenament.

Encara que la planificació dels processos d'entrenament bàsic, o d'esport escolar o d'esport d'iniciació, té recolzament, en el moment de traduir aquesta planificació en propostes mitjançant la definició d'estructures temporals, aquella troba dificultats i posicions oposades. En el projecte EFDEI (Taborda, Murcia i Ángel, *op. cit.* 1997/1998), per exemple, es troben organitzats per edat, una distribució de nivells i subnivells de pràctica, que responen a tres fases ja esmentades (iniciació, perfeccióament diversificat i orientació focalitzada); cada fase, nivell i subnivell s'estructura tenint en compte les característiques de desenvolupament de cada grup d'edat i les pràctiques esportives culturalment més importants per al context particular de la ciutat de Manizales. A cada nivell i subnivell li assenyalen períodes de temps en setmanes i es desenvolupa periòdicament un festival esportiu en què es practiquen els esports propis del nivell. Aquesta organització per períodes, tanmateix, encara que respecta els cicles vacacionals, ha tingut dificultats ja que s'ha desenvolupat en l'àmbit de l'educació pública i la incertesa derivada del conflicte social en aquest context ocasiona interrupcions del procés difícils de controlar amb mires a desenvolupar "en futur" una determinada *performance* esportiva. D. Loaiza i Gràcia (1998), proposen com a fases per a la planificació de l'entrenament amb infants, les fases de preparació, de transició, de competició i vacacional, cada una d'aquestes amb un pes específic diferent en setmanes d'acord amb la fase que compromet, tant si aquesta s'anomena pre-esportiva, esportiva, d'iniciació a la tècnica, de tècnica completa i de *performance*; tanmateix, no van més enllà de definir el nombre de setmanes que requereix per a cada fase la periodització; malgrat establir paràmetres a tenir en compte, relacionats amb les fases sensibles, en el moment de proposar la periodització no les tenen en compte (pàg. 58, 154).

## Planificació de l'entrenament amb nens: diverses posicions

Es poden diferenciar clarament quatre posicions sobre la planificació periòdica i cíclica en l'entrenament amb nens: la primera, encara vigent, (Feige, 1982) exposa un no rotund a l'organització d'estructures temporals, perquè s'assumeix que aquestes defineixen un context de rigidesa i d'exigència que van en sentit contrari a les necessitats i interessos dels nens, perquè induceixen a un exhaustiment prematur de la capacitat de rendiment, perquè l'aptitud i els interessos del nen no són encara gaire recognoscibles, perquè el ritme i el grau d'adaptació, de preparació i de recuperació és molt diferent al de l'adult, perquè la infància és un període més adequat per a l'exercitació múltipla que per al rendiment d'elit i perquè no s'ha pogut comprovar que l'organisme jove pugui suportar l'entrenament de rendiment sense riscos per al sistema circulatori i locomotor.

F. Dick (1993) consideraria com a adequat un entrenament moderat per a nens i nenes, solament a partir dels 10-12 anys, i adverteix que "[...] l'entrenador ha de procurar que l'entrenament de l'atleta en creixement es caracteritzi per un programa assenyat de desenvolupament general, que no produexi l'esgotament de les reserves d'energia ja reduïdes" (pàg. 191).

D'altra banda, Grosser, Bruggermann i Zintl (1989), manifesten que la planificació és innecessària en l'entrenament de base i perfeccionament (entre els 6/8 i 12/14 anys) i addueixen com a raons: a) Excepte en els esports d'oposició, no han de plantejar-se "les típiques puntes" de competició, b) Els nens presenten freqüents oscil·lacions durant els mesos de càrrega recomanables. Els nens es poden posar en forma ràpidament. c) Els períodes de vacances interrompen els cicles periòdics anuals. La posició d'aquests autors, encara que és respectable, considera que és una negació de la planificació periòdica que és "habitual" en l'entrenament d'adults, que pel que fa als nens, considerem que ha de replantejar-se en el sentit d'assimilar el pla anual tenint en compte precisament els cicles

vacacionals i una concepció de l'entrenament més com a procés preparatori que com a assumpte acabat o d'altres marques.

Respecte d'aquest tema, l'avertència de Forteza (1997) diu molt: "[...] la 'acceleració' en l'esport és un fet lamentable, en ocasions és el resultat de l'ansietat pel rendiment que manifesta l'entrenador davant el futur talent, en aplicar grans càrregues en les edats tendres de la vida esportiva, cosa que condueix ràpidament a l'obtenció de resultats immediats, però aquests s'escaneixen en els moments en què veritablement s'han d'obtenir els màxims rendiments" (pàg. 101). En l'edat escolar, segons Forteza, "[...] no s'ha de parlar d'entrenament esportiu especialitzat, ja que la major part del treball ha de correspondre a la preparació física general a través dels mitjans de l'Educació Física" (pàg. 103).

La segona posició manifesta la possibilitat d'emprar de manera flexible l'organització de l'entrenament per períodes temporals, seguint lineaments de la planificació periòdica, fonamentada en els principis de L.P. Matveev (unitat de la formació especial i de la formació general de l'esportista, caràcter continu del procés d'entrenament, augment progressiu i augment màxim dels esforços d'entrenament, variació ondulant de les càrregues d'entrenament, divisió de la temporada en cicles), tot fent corresponder els períodes de l'entrenament (preparatori, competitiu i transitori) com a procés pedagògic en les fases de la Forma Esportiva (construcció, manteniment o relativa estabilització i pèrdua temporal) com a procés biològic de base, i respectant en aquesta planificació els cicles vacacionals dels nens.

Añó (1997, pàg. 228 a 232), pot representar amb les seves propostes aquesta tendència. Afirma que en elaborar un pla d'entrenament per a categories menors ha de tenir-se en compte que: la periodització escolar té tres períodes naturals de descans; la planificació no ha de considerar una durada superior als dos anys, ja que difícilment els nens romanen més temps amb el mateix entrenador; l'esportista està condicionat per

una estructura escolar difícil de trencar. Segons Añó, els principis bàsics de la periodització escolar són: a) La periodització ha de començar amb la sistematització de l'entrenament, b) Variabilitat de l'entrenament cada 15 dies. c) El volum i la intensitat han de romandre estables durant 4/6 setmanes, d) Mantenir sempre una progressió anual en la freqüència i la durada de l'entrenament, e) Tendència a utilitzar el microcicle com a element principal de la periodització. Sans i Frattarola (1996) proposen, per a l'entrenament en Escoles de futbol, una planificació fonamentada, per a les fases de promoció (6-11 anys) i d'iniciació (12,13,14 anys), en microcicles organitzats en períodes trimestrals i considerant com a objectius a desenvolupar: els físics, els psicològics, els tècnics generals i els principis tàctics. O. Galiano (1992) assumeix, per al cas del tennis de camp, quatre nivells de preparació, que es corresponen, en general, amb els nivells que es desenvolupen per a categories menors en l'esport espanyol, és a dir, benjamins, alevins, infantils i cadets, estructurats per edat d'acord amb l'especialitat esportiva i amb l'edat òptima d'iniciació; la terminologia emprada és la universal (períodes, subperíodes, macrocicle, microcicle, mesocicle) i la periodització s'orienta fonamentalment vers aspectes tècnics i tàctics. Una gran aportació d'O. Galiano es troba en el pla gràfic i particularment en allò que fa referència al tractament que dóna al valor de les càrregues en els microcicles i a l'orientació del temps total de l'entrenament. Existeixen diverses adaptacions del seu pla gràfic en la literatura, com ara la que desenvolupa Florido Mancheño (1996) per a la planificació de la preparació física en els centres de tecnificació en tennis de camp.

La tercera posició no té reserves a plantejar, tal com ve, els principis bàsics de la planificació periòdica, tot considerant la necessitat de tenir en compte les fases sensibles (Barrios Recio i Ranzola Rivas, 1998). G.I. Kukushkin (1982), en desenvolupar alguns elements al voltant de l'“organització i continguts del treball

d'atletisme a les escoles d'esport infantils i juvenils de l'antiga Unió Soviètica”, assenyalava que a cada grup d'entrenament havien d'existir els documents següents: pla perspectiu, pla d'ensenyament i gràfic de les unitats d'entrenament, gràfic d'horari per als grups, pla de treball per a cada mes, pla d'entrenament individual per al mes, calendari de competicions, pla sobre les hores d'entrenament i el llibre diari del grup. Aquests mateixos documents, que informen d'una planificació i periodització molt rigorosa són exigits també per l'organització esportiva a R.P. de la Xina per a nedadors de categories menors.

Les etapes que es consideren en la formació de l'esportista són: l'etapa de preparació bàsica, l'etapa d'especialització primerenca, l'etapa d'entrenament intensiu i l'etapa de perfeccionament esportiu. Les dues primeres etapes estan dedicades al desenvolupament universal del nen, a l'enfortiment de la salut i “[...] a l'aprenentatge de les tècniques bàsiques de les especialitats elegides” (pàg. 25). Brancacho Gil (1993) desenvolupa, a la seva proposta de planificació (en la qual concreta les seves experiències pràctiques i raons teòriques), un model rígid des dels 6 anys d'edat i específicament per al cas de la natació. En aquest model planteja una metodologia per al treball a l'aigua i fora de l'aigua, assignant als nivells inicials, entre els 6 i 7 anys d'edat, la responsabilitat de la fonamentació amb exigències molt específiques i, als nivells següents, de 8 a 10 anys i de 10 a 14 anys, la responsabilitat del perfeccionament tècnic i dels primers rendiments regionals i nacionals. Per al primer i el segon nivell, des dels sis anys fins als 14, proposa una estructura anual amb un nombre de 3 a 5 sessions setmanals per quaranta setmanes, més 3 setmanes de controls i una de competència, per la qual cosa presenta de manera detallada objectius a complir, continguts de les pràctiques, durada i volum i intensitat i exemples de planejament de les unitats d'entrenament; la seva proposta es fonamenta en el fet que aquestes edats signifiquen una bona etapa per començar la pràctica sis-

temàtica de la natació amb “[...] l'objectiu perspectiu d'assolir l'alt rendiment a llarg termini” (pàg. 3).

Sobre la quarta posició, creiem que existeixen propostes emergents dignes de consideració, com ara les exposades per Uribe Pareja (1997) que, desenvolupant idees de Pierre Parlebas, considera vital tenir en compte objectius sociomotrius, fisicomotrius i perceptivomotrius, a més a més d'una formació en coneixements sobre el comportament motriu, en relacions i normes, en cura del cos, en cooperació, i en comprensió de fenòmens socials i culturals. En aquest paradigma emergent se situen les propostes esmentades de Taborda, Murcia i Àngel (*op. cit.* 1997/1998) i la que comencem a posar en consideració en el present article, que desenvolupa la idea de Martin i de Tschiene (citats per Hahn, 1988 i per Bellotti, Donati i Vittori, 1982) segons la qual l'entrenament amb nens “[...] exigeix una periodització diferent per a cada fase evolutiva específica”, no es pot regir per cicles competitius propis de l'entrenament d'adults i ha de considerar el temps de lleure (vacances) dels nens, però estructurant una ordenació de cicles temporals adequats a les necessitats i el desenvolupament del nen. Batalla Florez (*op. cit.*, 1995), caracteritza la proposta de Tschiene com a un model de periodització aplicable a l'entrenament infantil perquè és adequat “al ritme escolar i als períodes de vacances, per aconsellar un predomini del treball quantitatius i d'oscillació escassa dels paràmetres de volum i intensitat de les càrregues i del nivell de forma esportiva”. Per presentar aquesta caracterització fa una crítica a l'aplicació del model de planificació de L. P. Matveev en l'entrenament amb nens, encara que hi reconeix el fonament de la planificació i la periodització, i arriba també a presentar els cicles temporals tradicionals, però sense definició clara de volum i intensitat. Anotem que en el tractament que fa de les capacitats motrius (resistència, força, velocitat i flexibilitat), acull, per a l'entrenament infantil, el concepte de fases sensibles i de programació de continguts derivats de les propostes de Grosser, exposades per Hahn i per M.



García, V. Navarro i C. Ruiz (*op. cit.*, 1996, pàg. 100-101).

Més enllà de recomanar la proposta general de Tschiene, assenyalem un camí coherent amb el desenvolupament i l'evolució a partir d'una nova ordenació dels cicles i de la definició de factors i subfactors de la planificació i de l'establiment de cicles temporals.

## La nostra proposta de planificació

Particularment, considerem que cal assumir en allò que és fonamental, la planificació de l'entrenament amb nens, que vinculi elements de la planificació periòdica i cíclica, sempre i quan tingui coherència amb la declaració d'intencions esbossada en el concepte d'entrenament: és un procés pedagògic, sistemàtic, preparatori, multivariat i ha de promoure el desenvolupament integral.

La planificació de l'entrenament amb nens és una forma de planificar l'entrenament que pren en consideració un creixement progressiu de les exigències de l'entrenament, segons la qual, s'estructura el desenvolupament de la capacitat condicional i coordinativa i alhora les habilitats psicològiques bàsiques, i les habilitats cognoscitives a partir de les quals, d'una fase a una altra, s'han de garantir les competències construïdes i iniciar el procés de construcció d'altres de més complexes, d'acord amb les característiques evolutives dels nens i amb les exigències de la pràctica i guiats per un principi de moderació.

Així, per desenvolupar aquesta coherència, caldrien coses diverses: en primer lloc, definir la raó de ser fonamental del procés (formació, rendiment, exercitació adequada segons l'edat). En segon lloc, establir els factors i subfactors que han de ser considerats en la planificació, tot respectant allò que hem exposat sobre la integralitat. (Aquests factors, són coneguts també com a components –Forteza, *op. cit.*, 1997–, esferes de desenvolupa-

ment [Taborda, Murcia i Àngel, 1998], elements de la planificació). En tercer lloc, cal definir per als factors i per grups d'edat o exercitació, segons s'escaigui, el pes específic de cadascun i els objectius a assolir, posteriorment aclarir, tenint en compte l'edat, l'evolució i l'exercitació, les tasques i orientacions de l'entrenament, formular estratègies de comprovació d'aconseguiments i assenyalar clarament la manera com s'orientarà el procés en cada un dels períodes temporals i per a cada grup d'edat. Finalment, és necessari i potser fonamental, definir els cicles temporals d'acord amb el que realment ha de fer-se en relació amb la preparació futura del nen. És a dir, establir els cicles temporals tenint en compte que les pràctiques són per aprendre, per adaptar-se a unes certes condicions, per desenvolupar potencialitats i exercitar-ne d'altres, per assimilar la qualitat d'una exercitació determinada i voler arribar a una altra de millor d'acord amb les condicions presents, per descansar, per fer amics, per divertir-se, etc.

A continuació es presenten aspectes més específics dels elements esmentats:

### Els objectius generals de l'entrenament en la infància

- Promoure el desenvolupament integral del nen esportista.
- Estimular la pràctica de diversos esports per part del nen.
- Promoure de manera gradual l'accés del nen a exercitacions cada vegada més exigents, d'acord amb la seva edat i la seva evolució.
- Crear les bases universals necessàries per a futurs rendiments esportius.
- Propiciar la constitució d'ambients adequats per al desenvolupament adequat a nivell psicomotriu, socioafectiu, cognoscitiu i físic del nen.
- Constituir una comunitat esportiva amb pares, entrenadors, metge esportiu, psicòleg, que recolzi permanentment el desenvolupament esportiu dels nens.

### Factors i subfactors

#### a considerar en la planificació

A diferència de les propostes comunes en la literatura, en les quals solament es consideren aspectes tècnics i condicionals, es proposa d'incloure'n d'altres que, presos en consideració, van en la direcció de la promoció del desenvolupament integral. Són aquests:

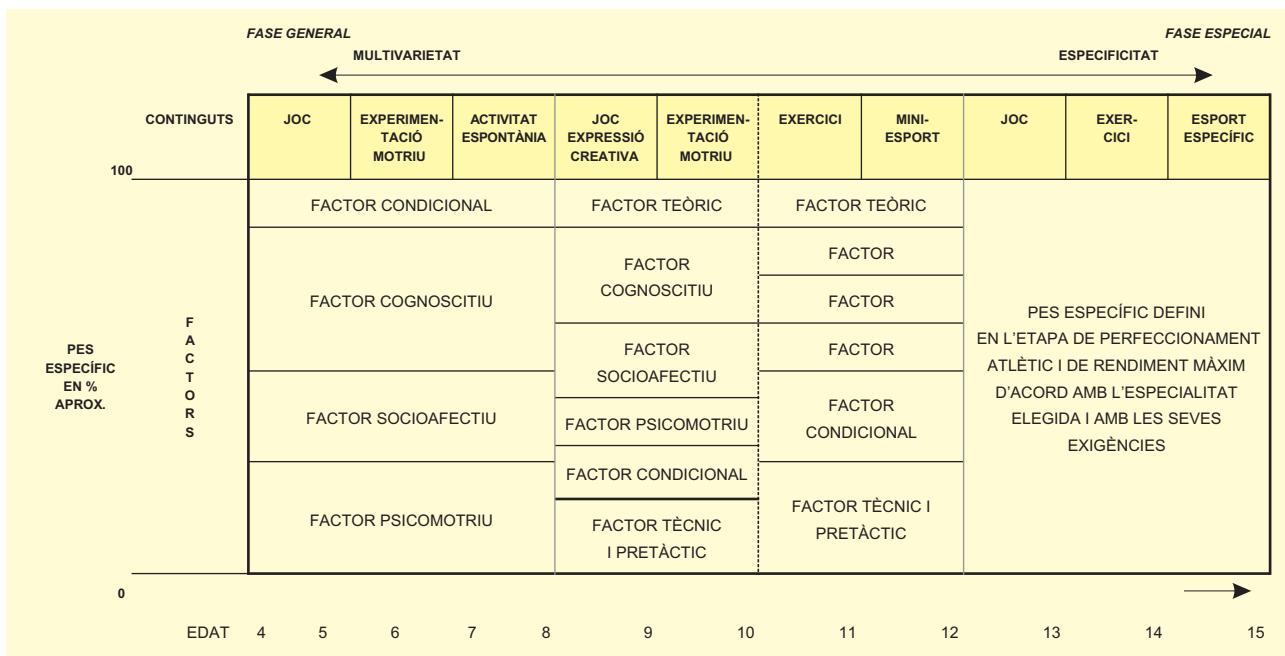
- Factor Condicional. Inclouria com a subfactors en la planificació: resistència, força, velocitat, flexibilitat i les seves combinacions entrenables en la infància.
- Factor psicomotor. Inclouria com a subfactors: educació de l'esquema corporal (consciència corporal, concepte corporal, inventari corporal, lateralitat, ajustament de la postura, consciència de la respiració), educació de les nocions espaciotemporals (ritme, apreciació de temps i distàncies, anticipació) i educació de la coordinació dinàmica general, ull mà i ull peu.
- Factor socioafectiu. Inclouria l'educació progressiva de l'autocontrol (la motivació, la confiança en si mateix, la concentració, l'autoestima, la tolerància a la frustració, la constància i la voluntat). A més a més, ajudaria al maneig de l'angoixa i de l'estrés escènic i oferia orientació en aspectes com ara responsabilitat, respecte per l'altre, solidaritat, capacitat per treballar en equip.<sup>3</sup>
- Factor tecnicotàctic. Inclouria com a subfactors la tècnica global (compartida per diversos esports), el desenvolupament tècnic específic i estímuls iniciais en el desenvolupament del pensament i en l'actuació tàctica. (En aquest últim aspecte, preferim parlar de fonaments pretàctics i imaginació creadora).
- Factor cognoscitiu: consideraria com a subfactors: educació de la capacitat perceptiva, de la capacitat d'anàlisi i de judici i de les capacitats de selecció i actuació motora.
- Factor teòric. Inclouria, com a subfactors per a l'entrenament de base, l'assimilació, d'acord amb l'edat, dels

<sup>3</sup> Una fonamentació bàsica en aquests aspectes es pot apreciar a: Lara Coral i Taborda Chaurra "Lineamientos básicos en la preparación psicológica del niño deportista" (*op. cit.*, 1998). Durand Marc "El niño y el deporte" (*op. cit.*, 1988) i en Famose Jean-Pierre "Cognición y rendimiento", Editorial INDE, Saragossa, 1999.

## Rendiment i entrenament

**Esquema 1.**

Relació de factors, orientació i continguts generals d'entrenament, segons edat. Les edats de 8 a 10 anys i de 10 a 12 anys comparteixen els mateixos continguts.



requisits de participació en jocs, en activitats preeportives i en miniesports. L'altre subfactor fa referència als coneixements bàsics en hàbits d'higiene i salut.

El pes específic de cada un dels factors, en funció de l'edat, l'orientació de l'entrenament i els continguts més importants, poden apreciar-se en l'esquema 1.

### L'ordenació dels cicles en l'entrenament infantil

Per estructurar el pla anual, escrit i gràfic, de l'entrenament, cal, a més a més de considerar els factors i subfactors esmentats, tenir en compte els períodes de temps en els quals, d'acord amb l'edat i l'evolució, es treballarà. Acceptem l'ordenació universal de microcicles, mesocicles i macrocicle, però amb un canvi en la seva ordenació per col·locar-los al nivell que els correspon en relació amb el període d'edat sobre la qual desitgem d'influir: la infància.

Tot seguit, es presenta l'ordenació (d'acord amb l'orientació dominant) i una breu explicació de cada un dels termes.

**MICROCICLE:** és un període de temps en el qual es desenvolupen continguts d'entrenament en una direcció dominant (no l'única) determinada. Per al cas de l'entrenament amb nens, prenem la setmana com a corresponent a un microcicle. Els microcicles, atenent a la seva direcció fonamental, poden ser:

- Microcicles d'assimilació-aprenentatge. Aquests microcicles van adreçats a la pràctica i aprehensió d'habilitats motores i al desenvolupament de capacitats, estats o estructures en un nivell superior a l'adquirit o present en el nen esportista. En finalitzar el cicle anual, es recomana incloure també aquests microcicles perquè serveixin de motivació per a l'inici d'un nou cicle anual.
- Microcicles d'acomodació i perfeccionament. Van adreçats a la pràctica, en situacions canviantes, d'habilitats, estats, o estructures, experimentades pel nen a partir de l'ensenyament orientat per l'entrenador.
- Microcicles de comprovació control. Van orientats a avaluar integralment el nen esportista en un, diversos o tots els factors de la planificació. L'ava-

luació té en compte progressos individuals o grupals de rendiment en sessions de treball o en festivals esportius o d'habilitats.

- Microcicle d'exercitació. En aquests es concentra la participació dels nens en festivals esportius de diferent nivell, és a dir:
- Microcicle d'exercitació nivell I: entre companys del mateix grup d'entrenament, sense presència de públic.
- Microcicle d'exercitació nivell II: entre nens de diferents grups d'entrenament, sense presència de públic.
- Microcicle d'exercitació nivell III: entre nens de diferents grups d'entrenament, amb presència de pares de família, amics, etcètera.
- Microcicles d'exercitació nivell IV: entre nens de diferents grups d'entrenament a nivell regional o nacional, amb presència oberta de públic.
- Microcicle vacacional: coincideixen amb les vacances de Setmana Santa, amb les de cap d'any i amb les intermèdis, d'acord amb el cicle escolar. Aquests microcicles poden ser lliures, o orientats, en el cas que posteriorment i prop del final de les vacances, es trobi una exercitació de nivell III o IV.



**MESOCICLE:** és una unitat superior que agrupa microcicles de direcció dominant similar. En la nostra proposta, poden fluctuar entre una i sis setmanes, ja que coincidim amb Añó, a assenyalar que el fonament de la planificació en l'entrenament amb nens ha de ser el microcicle, raó per la qual, l'organització de mesocicles depèn de la presència o no d'alguns d'ells en la planificació. Atenent a la seva direcció dominant poden ser:

- Mesocicle introductori. Va dedicat a la presentació del programa, a l'organització de grups i a pràctiques recreatives d'ambientació del procés d'entrenament.
- Mesocicle bàsic d'aprenentatge. Vincula els microcicles d'assimilació-aprenentatge i els d'acomodació i perfeccionament.
- Mesocicle d'avaluació d'èxits. Alberga els microcicles de control i tots els microcicles d'exercitació, ja que aquests últims són també espais temporals en els quals es pot apreciar objectivament el millorament qualitatius i quantitatius dels progressos individuals i grupals dels nens esportistes.
- Mesocicle vacacional. Agrupa els microcicles vacacionals.

**MACROCICLE:** és l'estructura més gran pel que fa al temps i agrupa els microcicles i els mesocicles d'un cicle determinat de preparació amb mires a aconseguir una exercitació determinada.

### **Organització del cicle d'entrenament (esquema 2)**

Un cop definits els termes fonamentals, podem preguntar-nos: com organitzar els cicles petits i intermedis en una estructura anual? Caldria definir, per a cada edat, objectius, continguts, etcètera, d'acord amb les fases sensibles, tenint en compte com a fase sensible, no solament allò que és relatiu al factor condicional, sinó a tots els factors esmentats abans. Com que la pretensió del present article és modesta, pel que fa a presentar la fonamentació bàsica de la planificació, i deixar aspectes particu-

#### **Esquema 2.**

*Exemple d'organització del cicle d'entrenament per a nens de 8-9 anys en la fase de perfeccionament diversificat tenint en compte quatre exercitacions..*

MESOCICLES	MICROCICLES

Iars intencionadament per a articles futurs, plantegem a continuació un exemple d'organització de cicles d'entrenament per a nens de 8-9 anys, que es troben en l'etapa de perfecciónamet diversificat (segons la taxonomia de Taborda, Murcia i Àngel, *op. cit.*, 1998) tenint en compte 4 exercitacions, de les quals l'exercitació de nivell IV és el més important de l'any.

## Bibliografia

- Añó, V.: *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*, Madrid: Gymnos, 1997.
- Barrios, R. i Ranzola, R.: *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*, La Habana (Cuba): Editorial Deportes, INDER, 1998.
- Batalla, A.: "El rendimiento en la iniciación deportiva", a A. Batalla, *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona: Editorial INDE, 1995, pàg. 158-206.
- Brancaho, J. G.: *Natación: manual de entrenamiento*, La Habana (Cuba): ISCF Manuel Fajardo, 1993.
- Dick Frank, W.: *Principios del entrenamiento deportivo*, Barcelona: Paidotribo, 1993.
- Durand, M.: *El niño y el deporte*, Barcelona: Paidós, 1988.
- Ehlenz, G. i Zimmermann: *Entrenamiento de la fuerza*, Barcelona: Edit. Martínez Roca, 1990.
- Famose, J. P.: *Cognición y rendimiento*, Zaragoza: INDE, 1999.
- Feige, K.: "¿Especialización temprana?", a *Cuadernos de atletismo: Iniciación atlética*, Madrid: Real Federación Española de Atletismo, 1982.
- Florido Manchego, E.: "Els centres de tecnificació: la planificació de la preparació física", *Apunts. Educació Física i Esports*, 44-45 (1996), 2n-3r trimestres, pàg. 71-75.
- Forteza de la Rosa, A.: *Entrenar para ganar: la versión cubana del entrenamiento*, Madrid: Editorial Pila Teleña, 1997.
- Galiano, O.D.: *La selección de talentos en tenis (valoración del rendimiento deportivo)*, Barcelona: Paidotribo, 1992.
- García, M.; Navarro, V. i Ruiz, C.: *Planificación del entrenamiento deportivo*, Madrid: Gymnos, 1996.
- Gracia, D. i Loaiza, P.: *Manual para las escuelas de formación deportiva*, Santa Fe de Bogotá: Instituto Distrital de Recreación y Deporte, 1998.
- Grosser, Bruggermann i Zintl: *Alto rendimiento deportivo*, Barcelona: Martínez Roca, 1989.
- Hahn, E.: *Entrenamiento con niños*, Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1988.
- Lara, C. i Taborda, Ch.: "Lineamientos básicos en la preparación psicológica del niño deportista", *Pedagogía y Movimiento*, Bucaramanga (Colombia), núm. 2 (1999), UCC.
- López, J.: "Entrenamiento temprano y captación de talentos en el deporte", a J. López, *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona: Editorial INDE, 1995, pàg. 208-247.
- Martens et al.: *El entrenador*, Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1995.
- Molano Abril P. A.: "Campeón a cualquier precio: la forma más eficaz de 'quemar'" jóvenes con talento", *Kinesis*, 26, Armenia (febrer de 1999), pàg. 46-51.
- Platonov Vladimir, N.: *El entrenamiento deportivo: teoría y metodología*, Barcelona: Paidotribo, 1995 (4a ed.).
- Ramos, S.: "El plan perspectivo", *Kinesis*, 13, Armenia (juny de 1994).
- Sans, T. i Frattarola, A.: *Manual para la organización y el entrenamiento en las Escuelas de Fútbol*, Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Taborda, Murcia i Àngel: "Entrenamiento deportivo infantil y escuelas de formación deportiva", *Educación Física y Recreación*, Manizales, Universitat de Caldas, vol. 2, núm. 1 (maig de 1997), pàg. 49-74.
- : "Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil, un enfoque integral", *Kinesis*, Armenia, 1998.
- Uribe Pareja, I.: "Iniciación deportiva y praxeología motriz", *Educación Física y Deporte*, Medellín, vol. 19, núm. 2 (juliol-desembre 1997), pàg. 69-74.