



Paraules clau

entrenament infantil, planificació, factors

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 promotios 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'estructuració 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 Ángel, 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 motores 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 motora 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 Ángel (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.¹ 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 permanent avaluació 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 Ángel (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 avaluació 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 unànime. 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,² 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

¹ 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.

² Anomenada "sistemàtica 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 Àngel, *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, perfeccionament 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. Loaza 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 comprometin, 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 indueixen a un exhauriment 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 produeixi 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'advertència de Forteza (1997) diu molt: "[...] la 'aceleració' 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'esvaneixen 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 correspondre 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. Afirmar 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 Año, 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 Fratattarola (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 dona 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, físicomotrius 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 Tabora, Murcia i Ángel (*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 Belloti, 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 quantitatiu i d'oscil·lació 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, assenyalarem 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'aconsegüiments 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

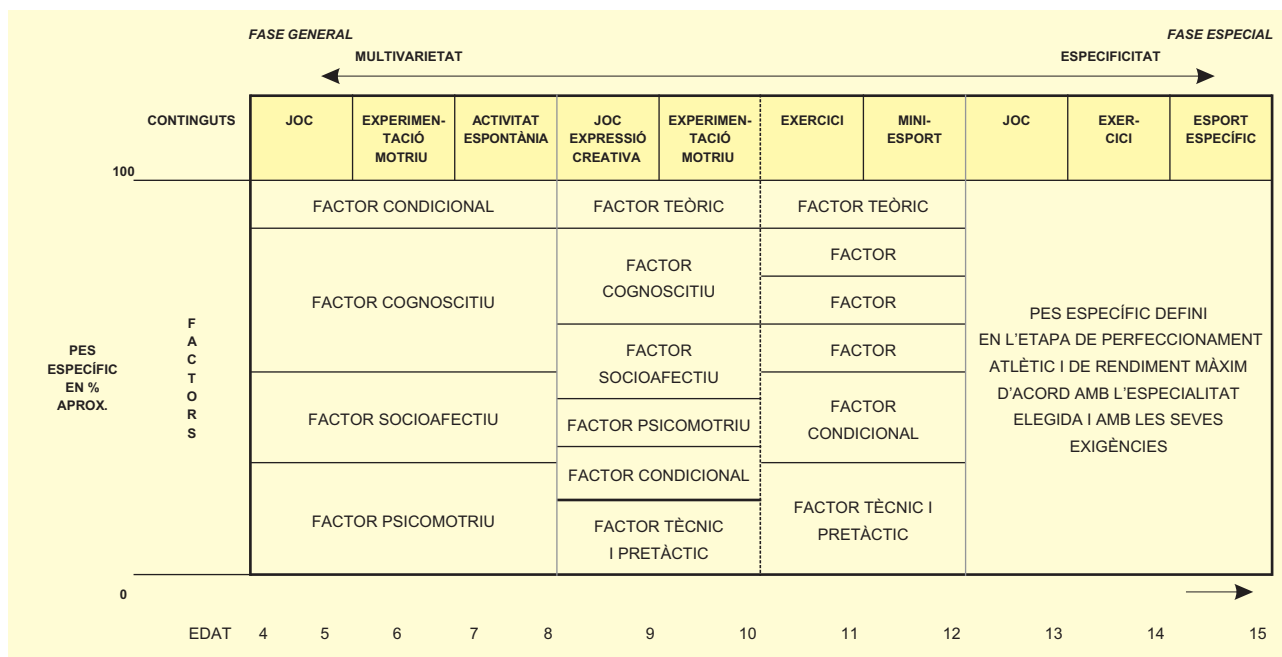
A diferència de les propostes comunes en la literatura, en les quals solament es consideren aspectes tècnics i condicionals, es proposa d'incloure'n d'altres que, presos en consideració, van en la direcció de la promoció del desenvolupament integral. Són aquests:

- 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'estrès escènic i oferiria orientació en aspectes com ara responsabilitat, respecte per l'altre, solidaritat, capacitat per treballar en equip.³
- Factor tecnicotàctic. Inclouria com a subfactors la tècnica global (compartida per diversos esports), el desenvolupament tècnic específic i estímuls inicials 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

³ 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.

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 preesportives 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 canviants, 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 intermèdies, 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'algun d'ells en la planificació. Atenent a la seva direcció dominant poden ser:

- Mesocicle introductor. 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 qualitatiu i quantitatiu dels progressos individuals i grupals dels nens esportistes.
- Mesocicle vacacional. Agrupa els microcicles vacacionals.

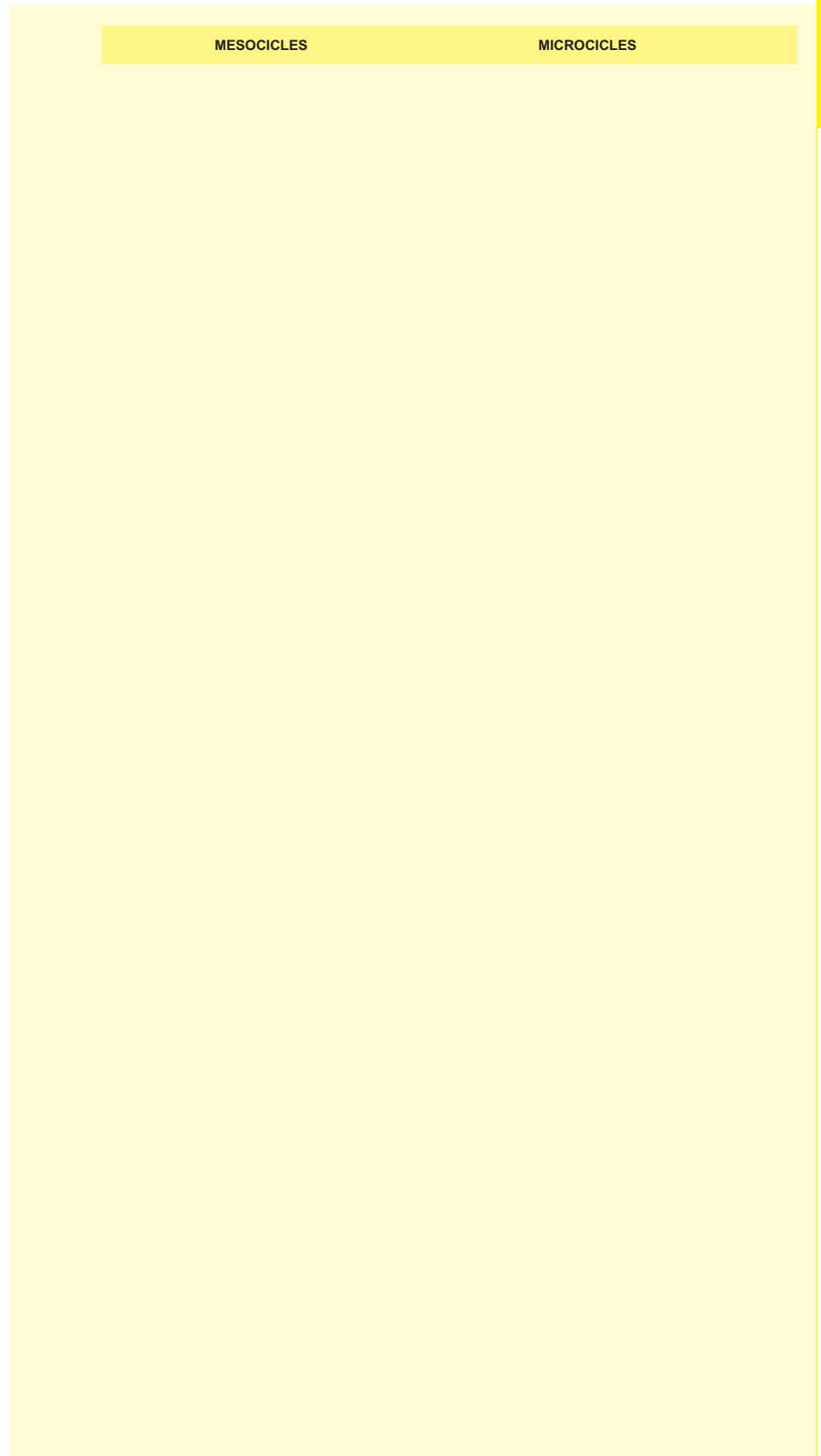
MACROCICLE: és l'estructura més gran pel que fa al temps i agrupa els microcicles i els mesocicles d'un cicle determinat de preparació amb mires a aconseguir una exercitació determinada.

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..



lars intencionadament per a articles futurs, plantejem a continuació un exemple d'organització de cicles d'entrenament per a nens de 8-9 anys, que es troben en l'etapa de perfeccionament diversificat (segons la taxonomia de Tabora, 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

- Año, 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, Bruggemann i Zintl: *Alto rendimiento deportivo*, Barcelona: Martínez Roca, 1989.
- Hahn, E.: *Entrenamiento con niños*, Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1988.
- Lara, C. i Tabora, 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.
- Tabora, Murcia i Àngel: "Entrenamiento deportivo infantil y escuelas de formación deportiva", *Educación Física y Recreación*, Manizales, Universidad 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.