

Contexto personal del individuo

AUTOR: LAURENT PALAU
ACADEMIA GIP
Año: 2025

Introducción

El entrenamiento y la formación de deportistas no pueden reducirse al desarrollo de habilidades físicas. Cada persona atraviesa etapas de maduración y posee características que se manifiestan en planos físicos, cognitivos, afectivos y sociales. Reconocer y acompañar estos procesos es fundamental para que el deporte sea una herramienta educativa, formativa y de construcción de entornos protectores.

El deporte, entendido como práctica social, permite que niños, niñas, adolescentes y jóvenes encuentren espacios de aprendizaje que van más allá del resultado competitivo. Por ello, los entrenadores deben actuar como facilitadores del desarrollo integral, fomentando la autonomía, la cooperación y el pensamiento crítico, al mismo tiempo que promueven la salud y el bienestar.

Este manual pedagógico aplicado integra los contenidos de las actividades 10.1 y 10.2 del programa *Paz en Movimiento*, proporcionando a entrenadores y formadores estrategias concretas para identificar y acompañar las capacidades y etapas de maduración de los practicantes. A continuación, se amplían los contenidos con orientaciones pedagógicas más detalladas, ejemplos prácticos y referencias de utilidad.

1. Características personales del deportista

Capacidades físicas

Las capacidades físicas constituyen la base sobre la cual se construye el aprendizaje técnico y táctico. Entre ellas se destacan:

- Flexibilidad: permite la amplitud de movimientos y previene lesiones.
- Velocidad: relacionada con la reacción y la ejecución rápida de gestos técnicos.
- Fuerza: contribuye a la potencia y a la estabilidad corporal.
- Resistencia: posibilita sostener esfuerzos prolongados y recuperarse adecuadamente.

Además, deben considerarse aspectos como la movilidad articular y el estado de salud general, que influyen directamente en el rendimiento y en la continuidad del proceso de entrenamiento.

Módulo 2 – Lección 10: Contexto personal del individuo

Ejemplo pedagógico: juegos de persecución que combinen velocidad y agilidad, carreras de relevos adaptadas, estaciones de circuitos motores con énfasis en coordinación.

Capacidades cognitivas

El rendimiento deportivo depende en gran medida de la capacidad de procesar información y de tomar decisiones en contextos dinámicos. Las funciones clave incluyen:

- Percepción: identificar estímulos relevantes en el entorno de juego.
- Análisis: interpretar la situación y anticipar movimientos.
- Decisión: elegir la mejor alternativa en función de las circunstancias.
- Acción: ejecutar con precisión el gesto motor.
- Retroalimentación: evaluar los resultados y ajustar la conducta futura.

El desarrollo cognitivo se potencia con actividades que desafíen la creatividad, el pensamiento estratégico y la solución de problemas.

Ejemplo pedagógico: mini-juegos con variantes inesperadas (cambiar el número de jugadores, modificar reglas en medio de la actividad) para estimular la adaptación.

Capacidades afectivas

El ámbito emocional impacta directamente en la motivación, la perseverancia y la capacidad de enfrentar la adversidad. Los aspectos más relevantes son:

- Autoconocimiento: reconocer las propias emociones y sus efectos en el rendimiento.
- Autocontrol: gestionar el estrés y canalizar la ansiedad en situaciones de presión.
- Motivación orientada al logro: mantener la determinación hacia objetivos claros.
- Resiliencia: recuperarse de fracasos y seguir avanzando con actitud positiva.
- Perfeccionismo adaptativo: aspirar a la excelencia sin caer en la autocrítica paralizante.

Ejemplo pedagógico: ejercicios de visualización antes de la competencia, espacios de conversación para expresar emociones después de un entrenamiento o partido.



Capacidades sociales

La dimensión social del deporte permite la construcción de comunidades de aprendizaje. Estas capacidades incluyen:

- Relaciones interpersonales: vínculos basados en la confianza y el respeto.
- Cooperación: actuar en conjunto para lograr objetivos comunes.
- Comunicación efectiva: transmitir ideas y coordinar acciones de manera clara.
- Empatía: ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones.

Ejemplo pedagógico: dinámicas de rol rotativo donde cada jugador asume funciones distintas (líder, organizador, motivador), favoreciendo la comprensión del valor de cada rol en el grupo.

2. Etapas de maduración del deportista

Primera infancia (0-5 años)

- Cognitivo: aprendizaje por imitación, desarrollo del lenguaje y curiosidad.
- Afectivo: necesidad de apego y seguridad, primeras expresiones de autonomía.
- Físico: crecimiento rápido, control de esfínteres, coordinación básica.
- Social: juego paralelo y primeras interacciones con pares.
- Consejo pedagógico: privilegiar el juego libre y creativo, enfatizar la seguridad y el disfrute.

Niñez (6-11 años)

- Cognitivo: pensamiento lógico, atención más prolongada, aprendizaje escolar.
- Afectivo: autoestima en formación, sensibilidad a la aprobación externa.
- Físico: desarrollo de habilidades motoras finas y coordinación.
- Social: reglas de juego, cooperación, inicio de roles grupales.
- Consejo pedagógico: introducir reglas simples, trabajar el respeto, reforzar logros individuales y colectivos.

Adolescencia (11-15/18 años)

- Cognitivo: pensamiento abstracto, capacidad crítica, búsqueda de identidad intelectual.



- Afectivo: cambios emocionales intensos, necesidad de independencia.
- Físico: crecimiento acelerado, cambios hormonales, desarrollo sexual.
- Social: fuerte influencia de pares, construcción de identidad social.
- Consejo pedagógico: escuchar a los jóvenes, darles protagonismo, canalizar su energía hacia objetivos comunes.

Juventud (16-25 años)

- Cognitivo: consolidación del pensamiento formal, decisiones autónomas.
- Afectivo: estabilidad emocional relativa, búsqueda de proyectos vitales.
- Físico: plenitud de capacidades físicas, hábitos de autocuidado.
- Social: integración laboral y comunitaria, construcción de pareja.
- Consejo pedagógico: orientar hacia objetivos de largo plazo, favorecer liderazgo y mentoría.

3. Desarrollo de capacidades sociales

El desarrollo social avanza progresivamente en cada etapa:

- Infancia temprana: aprender a compartir, pasar del juego paralelo al cooperativo.
- Niñez: asumir roles simples en equipo, comprender reglas.
- Adolescencia: búsqueda de pertenencia, consolidación de identidad grupal, liderazgo emergente.
- Adultez joven: cooperación madura, creación de redes sociales, participación comunitaria.

Ejemplo pedagógico: ejercicios en los que el objetivo no sea individual (ej. marcar un gol) sino colectivo, adaptando la complejidad de acuerdo a la edad.

4. Recomendaciones pedagógicas transversales

- Observar al deportista en todas sus dimensiones y contextos.
- Adaptar métodos de enseñanza según la etapa de desarrollo.
- Diseñar actividades integrales que estimulen las cuatro dimensiones.
- Favorecer el aprendizaje cooperativo y la resolución de conflictos.
- Priorizar la inclusión, el disfrute y la seguridad sobre el rendimiento.

- Introducir pausas de reflexión donde los participantes puedan expresar lo que sintieron y aprendieron.

Conclusión

El acompañamiento pedagógico en el deporte debe estar guiado por la idea de que formamos personas integrales mediante actividades integrales. Reconocer las características y etapas de maduración de cada practicante no solo potencia su rendimiento deportivo, sino que contribuye a su desarrollo personal y social.

La misión del entrenador no se limita a preparar físicamente a los atletas, sino a crear entornos donde se cultiven valores, habilidades para la vida y proyectos de futuro. Así, el deporte se convierte en un vehículo de transformación personal y comunitaria.

Referencias.

- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2010). *Participant development in sport: An academic review*. Sports Coach UK.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.
- Weiss, M. R. (2008). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Human Kinetics.
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4–18.

Módulo 2 – Lección 10: Contexto personal del individuo

🌐 ✨ Bienvenida y Bienvenido al foro de presentación del curso Paz en Movimiento del Deporte para el Desarrollo y la Paz de GIP Academy ✨ 🌐

Este curso es más que una formación: es un camino compartido donde el deporte se convierte en una herramienta de transformación social y construcción de paz.

Invitamos a todas las lideresas y líderes deportivos, a las entrenadoras y entrenadores, a presentarse en nuestro foro público de bienvenida.

En su participación, les animamos a compartir:

- Sus expectativas, necesidades y motivaciones para recorrer este proceso.
- Sus condiciones de trabajo: el deporte en el que están comprometidas/os y cómo es su espacio de práctica.
- Una breve descripción de su grupo: cuántas niñas y niños participan, o si son adolescentes, jóvenes o adultos, sus edades, el lugar y los horarios de práctica, los objetivos del grupo y la comunidad y si existen condiciones sociales que consideren importantes dar a conocer.

Cada experiencia es valiosa y cada voz fortalece esta comunidad que sueña y trabaja por un futuro más justo, solidario y pacífico a través del deporte.

💬 Este foro es la primera oportunidad para reconocernos, inspirarnos mutuamente y dar inicio a un movimiento que trasciende las canchas y los entrenamientos.

