

# GUÍA BÁSICA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO



## CARTILLA 2. PEDAGOGÍA Y DIDÁCTICA DEL DEPORTE



Colegio  
Colombiano de  
Educadores  
Físicos y  
Profesiones  
Afines - COLEF



Colegio  
Colombiano de  
Entrenamiento  
Deportivo -  
COCED

---

# Guía básica del entrenador deportivo

---

Jiménez Garzón, Luis Enrique

Cartilla 2. Pedagogía y Didáctica del Deporte / Luis Enrique Jiménez Garzón [y otros tres autores]; editores académicos Antonio Arias Chaparro y Jeansy Alonso Rodríguez Buitrago. Bogotá: Colegio Colombiano de Educadores Físicos y Profesiones Afines – COLEF y Colegio Colombiano de Entrenamiento Deportivo – COCED, 2025

43 páginas; imágenes, tablas y figuras

Incluye referencias bibliográficas e índice analítico y de autores

E-ISBN: 978-628-96771-1-9

CDD 370

CO-BoUST

## Entidades



## Colegio Colombiano de Educadores Físicos y Profesiones Afines - COLEF

**Bogotá - Colombia**

**Dirección:** Calle 142 # 13 - 83 Oficina 203 Bogotá Colombia

**Teléfono:** (57) 310 470 3809

**Correo electrónico COLEF:** [contacto@colecilombia.co](mailto:contacto@colecilombia.co)

## Colegio Colombiano de Entrenamiento Deportivo - COCED

**Bogotá - Colombia**

**Dirección:** Calle 222 #55-37

**Teléfono:** 3176469515

**Correo electrónico COCED:** [presidencia@coced.co](mailto:presidencia@coced.co)

Corrección de estilo: Gaviota Marina Conde Rivera

Diagramación y montaje de cubierta: Gaviota Marina Conde Rivera y Alonso Camilo León Montaña

Diseño de carátula: Gaviota Marina Conde Rivera y Alonso Camilo León Montaña

Hecho el depósito que establece la ley

e-isbn: 978-628-96771-1-9

Primera edición, enero de 2025

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin la autorización expresa del titular de los derechos.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).



## Colegio Colombiano de Educadores Físicos y Profesiones Afines - COLEF

Astolfo Romero García

### **Presidente**

Mauricio Ladio Velásquez

### **Director Nacional Certificación de Idoneidad**

## Colegio Colombiano de Entrenamiento Deportivo - COCED

Néstor Ordoñez Saavedra

### **Presidente**

Julie Hortencia Gómez Solano

### **Directora Ejecutiva**

## Cuidado editorial

Colegio Colombiano de Educadores Físicos y Profesiones Afines - COLEF

Antonio Arias Chaparro

Colegio Colombiano de Entrenamiento Deportivo - COCED

Jeansy Alonso Rodríguez Buitrago



# Prefacio

---

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, que orienta de manera planificada una serie de contenidos, medios y métodos, para optimizar la condición física del deportista y sus habilidades motrices.

La Ley 2210 del 23 de mayo de 2022, establece que los entrenadores que no posean un título de educación superior disciplinar, afín al entrenamiento deportivo, deberán demostrar ante el Colegio Colombiano de Educadores Físicos y Profesiones Afines - COLEF, su idoneidad mediante el cumplimiento de los siguientes requisitos:

- a. Ser mayor de 18 años.
- b. Acreditar experiencia laboral como entrenador deportivo, no inferior a 12 meses.
- c. Aprobar la evaluación de idoneidad en una de las categorías de los ámbitos de desempeño del entrenador.

En este contexto, el COLEF y el COCED presentan la Guía básica del entrenador deportivo, Ley 2210 de 2022, como un documento fundamental para la preparación a la evaluación de idoneidad de los entrenadores deportivos, la cual se encuentra constituida por cuatro Cartillas: 1. Ciencias Básicas, 2. Pedagogía y Didáctica del Deporte, 3. Ciencias Aplicadas y 4. Entrenamiento Deportivo. En esta Guía se abordan los conceptos, principios y metodologías generales que todo entrenador debe conocer de forma independiente al grupo poblacional, nivel y ámbito de desempeño deportivo.

La Guía es un recurso que abarca, en la Cartilla 1. Ciencias Básicas, fundamentos de la biología y estadística descriptiva. La Cartilla 2. Pedagogía y Didáctica del Deporte, se abordan conceptos clave para la enseñanza aprendizaje de las estructuras deportivas. La Cartilla 3. Ciencias Aplicadas, desarrolla los elementos de: morfología, fisiología, biomecánica, nutrición, psicología del deporte, prevención y control al dopaje. Por último, la Cartilla 4. Entrenamiento Deportivo, incluye lo referente al proceso de planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo.

Este recurso, es ideal para comprender de manera clara y sencilla los aspectos que sustentan el proceso del entrenamiento deportivo, facilitando su óptima aplicación en diferentes contextos en los que se desempeñan los entrenadores que presentan la evaluación de idoneidad del entrenador deportivo.

---



**COLEF**

**Colegio Colombiano de  
Educadores Físicos y Profesiones  
Afines - COLEF**



**Colegio Colombiano de  
Entrenamiento Deportivo -  
COCED**



# Cartilla 2. Pedagogía y Didáctica del Deporte

— Luis Enrique Jiménez Garzón<sup>1</sup>

Coautores

Nelsy Lorena Fonseca Torres<sup>2</sup>

Fabian Lancheros Rodríguez<sup>3</sup>

Jorge Mauricio Celis Moreno<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Licenciado en Educación Física de la Universidad de Cundinamarca, Especialista en Pedagogía del Entrenamiento Deportivo de la Universidad Pedagógica Nacional, Especialista en Docencia Universitaria de la Universidad Cooperativa de Colombia, Magíster en Educación de la Universidad Santo Tomás, Doctor en Tecnologías Educativas del Centro Universitario Mar de Cortés; Docente de la Universidad Santo Tomás y de la Secretaría de Educación del Distrito, Colombia.

<sup>2</sup> Licenciada en Educación Física; Especialista en Pedagogía del Entrenamiento Deportivo-UPN; Especialista en Bío-metodología del Entrenamiento Deportivo- UDCA, Magíster en Actividad Física para la Salud. USTA; Máster en Prevención de Riesgos Laborales- IMF- U. Camilo José Cela España. Docente Universitaria; Coordinadora de Actividad Física, Deporte y Recreación- Ministerio de Transporte, Colombia.

<sup>3</sup> Profesional en Cultura Física y Deporte, Universidad INCCA de Colombia; Especialista Enseñanza Del Fútbol, Leipzig – Alemania; Magister en Actividad Física, Universidad de Puerto Rico. Gestor y metodólogo en la etapa de iniciación y formación deportiva; Docente Universitario. Metodólogo Director Deportivo - Bogotá. =

<sup>4</sup> Profesional en Cultura Física Deporte y Recreación - USTA. Magíster en Entrenamiento Deportivo para Niños y Jóvenes. Doctorando en Ciencias del Deporte con énfasis en Entrenamiento Deportivo U. Coimbra, Portugal. Grupo de investigación GICAEDS, Universidad Santo Tomás, Colombia.

## Tabla de contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>Tema 1. Pedagogía del deporte.....</b>	<b>4</b>
Subtema 1.1 Fundamentos de la pedagogía del deporte.....	4
1.1.1 Fundamentos generales de la pedagogía del deporte.....	5
1.1.2 Fundamentos específicos de la pedagogía del deporte.....	7
Subtema 1.2 Principios pedagógicos del deporte.....	8
1.2.1 Principios pedagógicos.....	9
1.2.2 Principios pedagógicos del deporte para niños y jóvenes.....	9
1.2.3 Principios biológicos.....	10
Subtema 1.3 Modelos pedagógicos del deporte.....	11
1.3.1 Modelos en áreas de las ciencias, de la actividad física y del deporte.....	12
1.3.2 Modelos pedagógicos como estrategia de intervención.....	13
1.3.3 Modelos pedagógicos de varios autores.....	14
Tema 1. Conceptos clave: Pedagogía del deporte.....	15
Tema 1. Afianzando el aprendizaje: Pedagogía del deporte.....	16
<b>Tema 2. Didáctica del deporte.....</b>	<b>18</b>
Subtema 2.1 Componentes didácticos del deporte.....	18
2.1.1 Componentes generales.....	19
2.1.2 Componentes específicos.....	19
2.1.3 Principios en la enseñanza de las actividades físico-deportivas.....	21
Subtema 2.2 Estilos de enseñanza en el deporte.....	21
2.2.1 Estilos de enseñanza tradicional.....	22
2.2.2 Estilos de enseñanza de participación del deportista.....	22
2.2.3 Estilos de enseñanza de implicación cognitiva del deportista.....	23
2.2.4 Estilos de enseñanza desde la organización del entrenador.....	23
Subtema 2.3 Aprendizaje en el deporte.....	24
2.3.1 Fases en el aprendizaje de la técnica.....	24
2.3.2 Fases en el aprendizaje autorregulado.....	25
2.3.3 Etapas en el aprendizaje de habilidades motrices.....	25
2.3.4 Fases sensibles.....	25
2.3.5 Sesión de entrenamiento.....	26
Tema 2. Conceptos clave: Didáctica del deporte.....	28

---

Tema 2. Afianzando el aprendizaje: Didáctica del deporte.....	29
<b>Referencias.....</b>	<b>32</b>

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Fundamentos de la pedagogía del deporte.....	4
<b>Figura 2.</b> Las clases de entrenadores en el deporte.....	6
<b>Figura 3.</b> Fundamentos específicos en la preparación del deportista.....	7
<b>Figura 4.</b> Principios del deporte.....	8
<b>Figura 5.</b> Principios biológicos del deporte.....	11
<b>Figura 6.</b> Modelos pedagógicos del deporte.....	12
<b>Figura 7.</b> Modelos en áreas de las ciencias de la actividad física y del deporte.....	13
<b>Figura 8.</b> Modelos de varios autores.....	14
<b>Figura 9.</b> Componentes didácticos del deporte.....	18
<b>Figura 10.</b> Componentes específicos de la didáctica del deporte.....	20
<b>Figura 11.</b> Estilos de enseñanza en el deporte.....	22
<b>Figura 12.</b> Fases del aprendizaje en el deporte.....	24

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Caja de conceptos clave: Pedagogía del deporte.....	15
<b>Tabla 2.</b> Ejemplos de sesión en niveles de formación, perfeccionamiento y altos logros deportivos.....	26
<b>Tabla 3.</b> Caja de conceptos clave - Didáctica del deporte.....	28

## Introducción

Esta Cartilla aporta las bases y fundamentos de la pedagogía y la didáctica del deporte a los entrenadores, que se postulan al proceso de certificación de idoneidad del que trata la Ley 2210 de 2022, el cual se encuentra bajo la responsabilidad del Colegio Colombiano de Educadores Físicos y Profesiones Afines COLEF.

A continuación se presenta lo referente al proceso de enseñanza aprendizaje y diversas estrategias didácticas, que se aplican en el entrenamiento deportivo, teniendo como propósito la mejora continua de las capacidades físicas, intelectuales, habilidades motrices y deportivas. Inicia el Tema 1, con la pedagogía, examinando sus fundamentos, principios y modelos y, continuando con el Tema 2, que aborda la didáctica, desde una revisión de sus componentes, principios, estilos de enseñanza y fases del aprendizaje. Se invita a los lectores a conocer aspectos puntuales sobre el tema en cuestión, y de esta forma lograr las bases teóricas para una mejor comprensión de la pedagogía y la didáctica del deporte.

El texto presenta una ruta de conocimiento, con apartados que incitan a la lectura y el análisis de los contenidos, donde se plasman definiciones que orientan y soportan la pedagogía y la didáctica requerida para la orientación de las diferentes prácticas físico deportivas. Cada uno de estos temas contiene al final una caja de conceptos claves, con sus respectivos significados, donde se refuerzan los temas tratados. Se cierra cada tema con el planteamiento de una actividad para afianzar los contenidos abordados a lo largo de la Cartilla, con el fin de propiciar la aprehensión del conocimiento. Finalmente, están las referencias con las fuentes bibliográficas, donde los lectores podrán identificar los recursos citados, de la misma manera, apoyarse para profundizar en los contenidos de la correspondiente Cartilla.



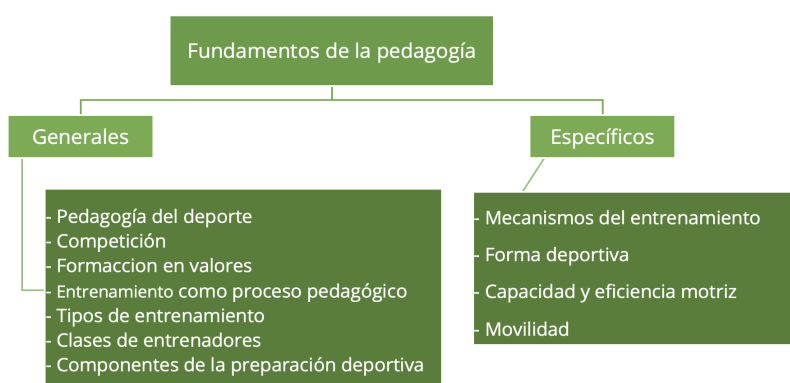
## Tema 1. Pedagogía del deporte

La pedagogía del deporte es una disciplina dedicada al estudio de la formación integral de los deportistas que se desempeñan en las distintas modalidades, desarrollando metodologías de enseñanza que permiten adquirir conocimientos, habilidades y valores a través de la práctica físico deportiva. A continuación, se encuentran los fundamentos generales y específicos; los principios y los modelos pedagógicos, agrupados en categorías.

### Subtema 1.1 Fundamentos de la pedagogía del deporte

Con respecto a los fundamentos de la pedagogía, estos permiten la relación entre las ciencias del movimiento con los factores culturales y personales del deportista, ofreciendo conocimientos y experiencias que cambian el sentido de su vida deportiva. Así, se encuentran los fundamentos generales donde se conceptualizan términos como: pedagogía, entrenamiento y competición, de la misma manera, están los específicos concernientes a los mecanismos, la forma, las capacidades y la eficiencia deportiva (ver Figura 1).

**Figura 1.** Fundamentos de la pedagogía del deporte



**Fuente:** Adaptado de Gall, 2015; Rey et al., 2012; Vinuesa y Vinuesa, 2016.

### 1.1.1 Fundamentos generales de la pedagogía del deporte

Por consiguiente, dentro de los fundamentos generales de la pedagogía del entrenamiento se considera al deporte, como la actividad física practicada en forma competitiva y reglamentada (López, 2001); desde el campo del entrenamiento deportivo la pedagogía, es considerada una teoría sistemática, que presenta los cimientos en investigación y enseñanza (Gall, 2015); donde el entrenamiento describe un proceso de acciones complejas, planificadas y objetivas hacia el rendimiento de deportistas (Weineck, 2005); por tanto, el proceso pedagógico contribuye a la formación integral del deportista desde lo físico, funcional, motriz, intelectual y afectivo (Rey et al., 2012); también está la entrenabilidad, representando el grado de adaptación a las cargas dependiendo de factores como peso, edad, nutrición y entorno; lo anterior para comprender que la competición, estimula la capacidad de rendimiento, a través del empleo de las posibilidades, capacidades y habilidades de los deportistas (Thiess et al., 2004).

De la misma manera, está la formación en valores a través del deporte, la cual es importante porque permite desarrollar habilidades y cualidades que son útiles en la vida cotidiana. Actualmente, se le otorga al deporte características que le convierten en soporte y medio eficaz para conseguir cualquier tipo de valor, ya sean éticos, sociales, democráticos u otros. En este sentido, algunos de los valores básicos son: cooperación, libertad, respeto, honestidad, humildad, responsabilidad, sencillez, tolerancia y unidad (Giménez et al., 2005).

A lo anterior, se suman algunas manifestaciones pedagógicas del entrenamiento en el deporte y la actividad física, como son:

- El vital, el cual analiza el contexto de las personas en los aspectos ambientales y de hábitos saludables.
- El físico, con el propósito de mejorar las posibilidades y capacidades físicas; el táctico, siendo el arte de disponer y aprovechar a los jugadores, con orden, cohesión y apoyo mutuo.
- El técnico describe la reglamentación y características propias de la actividad permitiendo el entrenamiento de distintos gestos técnicos (Vinuesa y Vinuesa, 2016).

Sumado a los tipos de entrenamiento se encuentra las clases de entrenadores, entre ellos (Moreno y Del Villar, 2004):

- El participativo, el cual admite la toma de decisiones por parte del equipo.
- El técnico, refiriéndose al conocimiento sobre fundamentos individuales y colectivos de los deportistas que posee el entrenador.

- El autoritario, caracterizado por ser una persona rigurosa y centrada en los logros.

Los entrenadores son parte fundamental del proceso de formación deportiva, en la determinación de contenidos, medios y métodos, que permiten el mejoramiento de la condición física, el rendimiento y los logros deportivos, (ver Figura 2).

**Figura 2.** Las clases de entrenadores en el deporte



**Fuente:** Adaptado de Moreno y Del Villar, 2004.

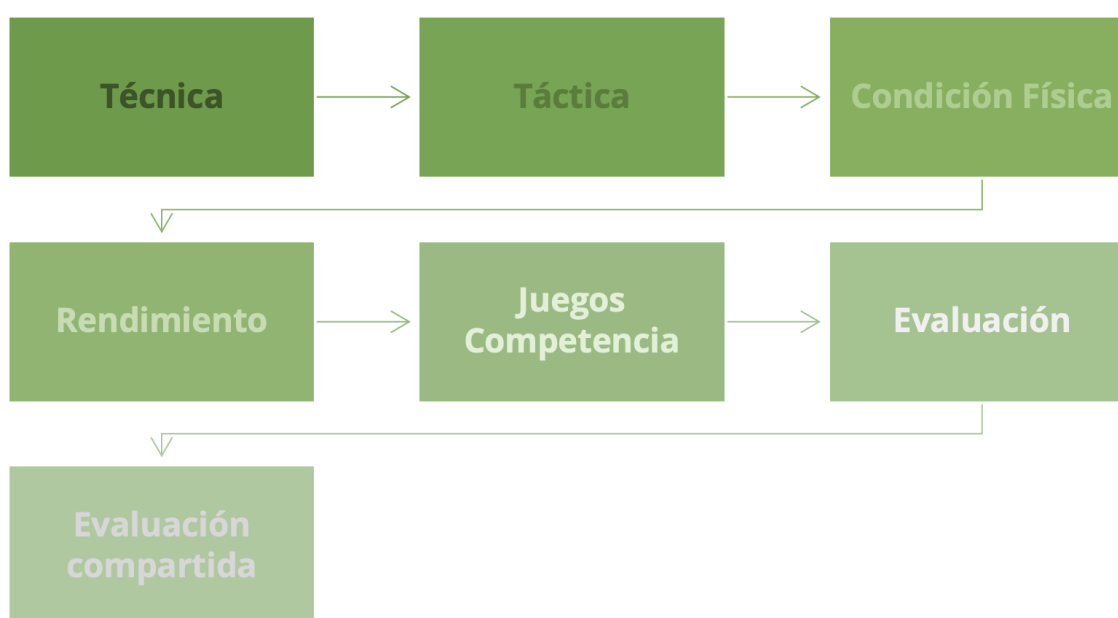
Otros componentes importantes, son la preparación del deportista donde se encuentran:

- La técnica, como el conjunto de movimientos y gestos coordinados que un deportista emplea para realizar una actividad deportiva de manera eficiente, segura y efectiva, es una habilidad adquirida a través de la práctica, la repetición y el perfeccionamiento de los movimientos, que le permite al individuo optimizar su rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.
- La táctica, referente a la selección y aplicación creativa y oportuna de medios, métodos y formas para la disputa eficiente con el contendiente (Zhelyazkov, 2001).
- La condición física, desarrolla las capacidades motrices, como características funcionales que al entrenarse proporcionan a los deportistas una herramienta sana y de eficiente funcionamiento (Betancourt et al., 2007).
- El rendimiento, es el resultado de una actividad dentro de la competencia, concretando los resultados adecuados de la actividad motriz según las condiciones de la disciplina deportiva (Martin et al., 2007).
- Los juegos de competencia, describe el escenario donde los contrincantes se enfrentan y ponen a prueba su condición física o mental, el ganador se considera el mejor en todas las hazañas (Caillois, 1967).
- La evaluación, es un componente que parte del objetivo y termina con el grado de eficiencia del proceso.

- La evaluación compartida, describe formas de diálogo entre el entrenador y el deportista, con procesos iniciales de autoevaluación y posterior retroalimentación (Hernández et al., 2004).

La preparación del deportista se establece en fundamentos que guían el diseño y la ejecución de un plan de entrenamiento, estos son esenciales para garantizar que la formación deportiva sea efectiva y segura, ver Figura 3.

**Figura 3.** Fundamentos específicos en la preparación del deportista



**Fuente:** Adaptado de Velásquez, 2007; Martin et al., 2007.

### 1.1.2 Fundamentos específicos de la pedagogía del deporte

Por tanto, los fundamentos específicos, se definen como los mecanismos del entrenamiento deportivo, comprendidos por:

- La carga, la cual produce un efecto en el deportista que genera adaptaciones en el organismo, producto de un estímulo de entrenamiento.
- La fatiga, disminuye la capacidad de rendimiento debido a la reacción de los distintos estímulos.
- La recuperación, se refiere al tiempo que se toma un atleta para recuperarse y adaptarse después de una carga en el entrenamiento.

- La adaptación, a través de la cual una persona se adecua a las condiciones naturales, llevando a una mejora morfológica y funcional en su preparación deportiva.

Igual de importante dentro de los fundamentos específicos se encuentran:

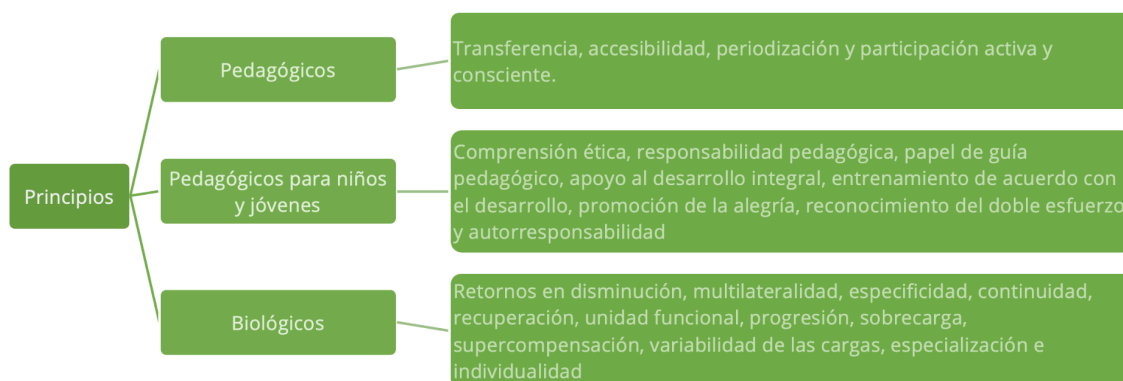
- La forma deportiva, siendo la capacidad de rendimiento óptimo del deportista al alcanzar un desarrollo en cada una de las fases
- La capacidad motriz, como los niveles de actitud en el conjunto de movimientos que posee una persona y la eficiencia motriz, son los niveles de aptitud en la calidad de movimiento, determinando los aspectos cualitativos (García et al., 1996).
- La movilidad, comprendida como la capacidad de aprovechar la amplitud de oscilación máxima de las articulaciones durante la ejecución de gestos motores (Klee y Wiemann, 2019).

Sintetizando, la adecuada comprensión de los fundamentos generales y específicos de la pedagogía del entrenamiento deportivo, permite enriquecer el discurso del entrenador, el cual lo lleva a la práctica donde debe abordar contenidos como los principios en el deporte, que orientan la formación del deportista.

## Subtema 1.2 Principios pedagógicos del deporte

Con referencia a los principios del entrenamiento, se conciben como normas que ayudan a orientar la elaboración, realización y revisión de un plan; se basan en el conocimiento científico y la preparación física con sentido común. Dentro de este texto se hace una descripción de los principios pedagógicos, como aspectos metodológicos para planificar, organizar y controlar el proceso del entrenamiento deportivo. De igual manera, se explican los principios pedagógicos para niños y jóvenes. Sumado a lo anterior, están los biológicos como reglas en la adaptación del organismo al enfrentar el entrenamiento, (ver Figura 4).

**Figura 4.** Principios del deporte





**Fuente:** Adaptado de Martin et al., 2007; Wilmore y Costill, 2004.

### 1.2.1 Principios pedagógicos

Actualmente, los principios pedagógicos del deporte orientan las tareas metodológicas en dirección a la competición (Martin et al., 2004), lo que permite clasificarlos, de la siguiente manera:


- Transferencia, como el efecto positivo de una acción motora a otra.
- Accesibilidad, se deben plantear cargas adecuadas, que estimulen a movilizar de manera óptima potenciales físicos, mentales e intelectuales.
- Periodización, que permite estructurar el entrenamiento en tiempos, a través de fases para el desarrollo de la preparación (García et al., 1996).
- Participación activa y consciente, donde se le posibilita al deportista saber por qué y para qué actúa durante su formación (Bernal-Reyes et al, 2014).

### 1.2.2 Principios pedagógicos del deporte para niños y jóvenes

Los principios pedagógicos para niños, niñas y jóvenes aportan al entrenamiento en los primeros años de la vida deportiva, ofreciendo formas motrices específicas, con lúdica, experiencias motoras y un rastro motriz variado (Martin et al., 2004). Dentro de estos principios están:

- La comprensión ética, que significa respeto y tolerancia a la personalidad, protección de la salud e individualidad.
- La responsabilidad pedagógica y obligación de asistencia, los entrenadores tienen un compromiso de apoyo de formación ética y moral.
- El papel del guía pedagógico, los instructores son una guía con una función referencial y de modelo personal y social.
- El apoyo al desarrollo integral de la personalidad, donde el rendimiento debe ir en conformidad con la personalidad del deportista
- El entrenamiento de acuerdo con el desarrollo del deportista, orienta el estado de mejora individual a las condiciones de rendimiento.
- La promoción de la alegría, indica la importancia de la diversión en las experiencias donde generan motivaciones.
- El reconocimiento del doble esfuerzo, describe que los jóvenes deben establecer estrategias para cumplir con los estudios y el entrenamiento.
- La autorresponsabilidad, enuncia acerca de la producción de resultados educativos que apoyen el auto compromiso en niños.

En efecto, los principios pedagógicos para niños y jóvenes que comprenden la comprensión ética, la responsabilidad pedagógica, el papel del guía pedagógico, el apoyo al



desarrollo integral, el entrenamiento según el desarrollo, la promoción de la alegría, el reconocimiento del doble esfuerzo y la autorresponsabilidad, marcan lineamientos indispensables en la formación del futuro deportista, lo que conlleva el éxito de los logros deportivos con más asertividad. Esto también se reconoce en las personas que realizan actividades físicas con fines de mejorar su condición física.

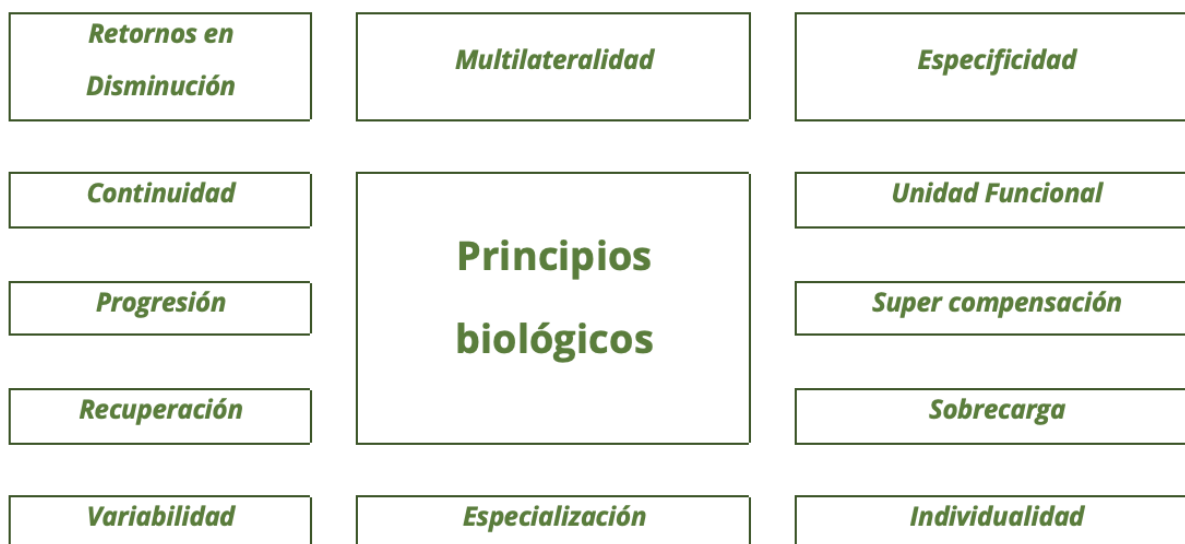
### 1.2.3 Principios biológicos

Respecto a los principios biológicos se entienden como medidas científicas que guían la adaptación de una persona, algunos son:

- Retornos en disminución, declaran que al inicio de la vida deportiva los cambios son rápidos, disminuyendo posteriormente el rendimiento (García et al., 1996).
- Multilateralidad, expone la importancia de una preparación multifacética a partir de más conductas motrices, técnicas y métodos (García et al., 1996).
- Especificidad, considera que para un óptimo resultado se debe desarrollar las cualidades básicas y después las condiciones específicas del deporte (García et al., 1996).
- Continuidad, asegura la importancia de la regularidad de una carga con respecto al tiempo, tanto para el acondicionamiento general como específico (García et al., 1996).
- Recuperación, presenta al descanso, un aspecto esencial, tanto en una sesión, como durante una temporada (García et al., 1996).
- Unidad Funcional, enuncia que el organismo es un todo indisoluble.
- Progresión, se entiende cómo la elevación de las exigencias de la carga (García et al., 1996).
- Sobrecarga, refiere al estímulo eficaz, haciendo referencia a esfuerzo selectivo para estimular las respuestas de adaptación (García et al., 1996).
- Supercompensación, enuncia que las posibilidades de adaptación al aumento de cargas están condicionado a la interacción del agotamiento y restablecimiento (Wilmore y Costill, 2004).
- Variabilidad, dice que las posibilidades funcionales y de adaptación al aumento de cargas está condicionado al agotamiento y restablecimiento (Wilmore y Costill, 2004).
- Especialización, conlleva alteraciones morfológicas y funcionales relacionadas con la especificidad del deporte (Wilmore y Costill, 2004).
- Individualidad, demuestra la existencia de distintas formas de asimilación ante la capacidad para adaptarse al entrenamiento (Wilmore y Costill, 2004).

Los anteriores principios establecen orientaciones que definen un sistema de entrenamiento que se adapte a cada persona, aportando al progreso del mejoramiento de la condición física y el rendimiento deportivo de manera adecuada y segura, ver Figura 5.

**Figura 5.** Principios biológicos del deporte



**Fuente:** Adaptado de Wilmore y Costill, 2004.

Resumiendo, el apropiado entendimiento de los principios genera mayores herramientas en el momento de la planificación y ejecución del entrenamiento, son bases fundamentales para el siguiente subtema que examina los distintos modelos pedagógicos.

### Subtema 1.3 Modelos pedagógicos del deporte

Esta temática sobre los modelos pedagógicos permite estructurar el proceso de formación en el deporte, propiciando el desarrollo de habilidades físicas, personales y sociales. Aportando al desempeño del entrenador deportivo en áreas del deporte o afines, entendiendo este profesional como aquella persona que ejerce una actividad de manera permanente y sistemática (Ley 2210 de 2023, artículo 8º). Seguido a lo anterior, estos se organizan en categorías, una relacionada con la actividad física y el deporte (Montero y Extremera, 2019), otra coherente con las estrategias de intervención (López et al., 2010) y se termina con los aportes de otros autores (Valero, 2006; González, 2024; Castejón, 2003), (ver Figura 6).

**Figura 6.** Modelos pedagógicos del deporte

### En áreas de las ciencias de la actividad física y del deporte

- **Básico:** aprendizaje cooperativo, educación deportiva, comprensión de iniciación y responsabilidad personal y social.
- **Emergentes:** educación en aventura, alfabetización motora, estilo actitudinal, ludotécnico e hibridación de modelos.

### Enseñanza como estrategia de intervención

- Tradicional, Estructural, Cognitivo, Compresivo e Integrador

### Otros autores

- De proceso, Formación hacia la práctica, Gamificación e Integrado Técnico-Táctico

**Fuente:** Adaptado de Ley 2210 de 2022; López et al., 2010; Valero, 2006; González, 2024 y Castejón, 2003.

#### 1.3.1 Modelos en áreas de las ciencias, de la actividad física y del deporte

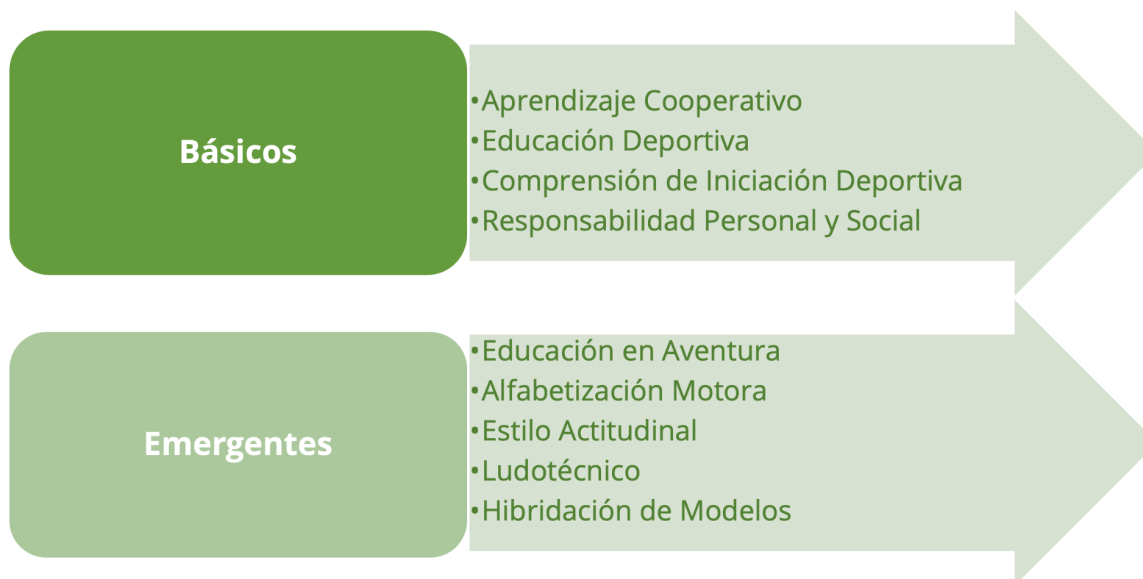
Para comprender la clasificación de los modelos, hay que tener en cuenta el deporte, la preparación, la periodización, la competencia entre otros aspectos importantes. A continuación, algunas clases:

En relación con los modelos en áreas de las ciencias de la actividad física y del deporte (Montero y Extremera, 2019), organizados en:

- Básicos, como el aprendizaje cooperativo, donde los deportistas aprenden con otros compañeros; la educación deportiva, que promueve experiencias hacia la competencia motriz y la cultura competitiva; la comprensión de iniciación deportiva enseña los principios de los deportes, facilitando la comprensión de la táctica y habilidades; la responsabilidad personal y social, buscando desarrollar los valores en la sociedad, con características como la integración, transferencia y compromiso.
- Emergentes, siendo, la educación en aventura, con actividades en diversos entornos, resolución de dificultades, vencimiento de barreras y uso creativo de recursos; la alfabetización motora, con pilares como la comprensión de la actividad, para mantener estilos de vida dinámicos; el estilo actitudinal, plantea habilidades para lograr capacidades cognitivo-intelectuales, afectivo-emocionales e interpersonales y de inclusión social; lo ludotécnico,

con actividades de juego hacía el gesto técnico, con acciones de reflexión; y la hibridación de modelos, combinando modelos, centrados en el aprendizaje situado y la enseñanza con protagonismo y responsabilidad, (ver Figura 7).

**Figura 7.** Modelos en áreas de las ciencias de la actividad física y del deporte



**Fuente:** Adaptado de Montero y Extremera, 2019.

### 1.3.2 Modelos pedagógicos como estrategia de intervención

Los modelos de enseñanza se presentan como estrategia de intervención (López et al., 2010), que buscan plantear representaciones de aprendizaje en el deporte, entre ellos se encuentran:

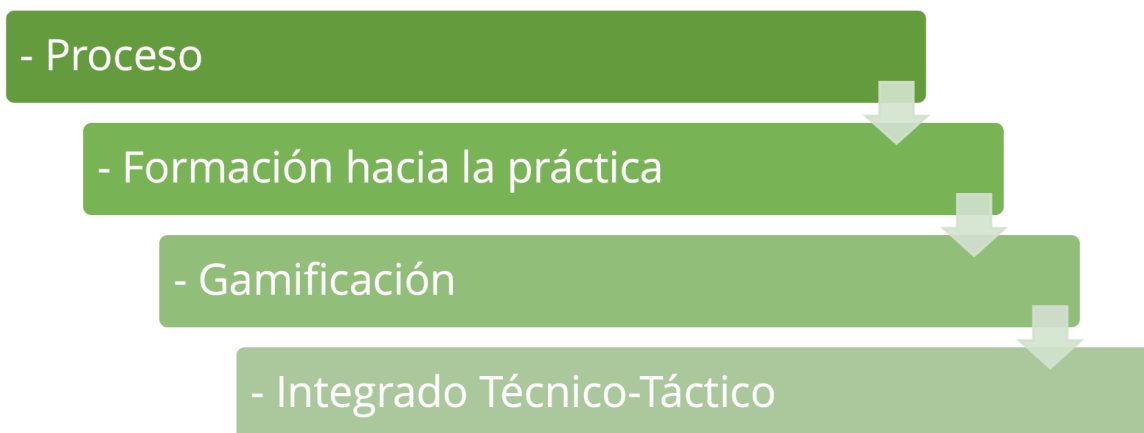
- Modelo tradicional, refiriendo una enseñanza de habilidades específicas, que después se integran a simulaciones y cierra con escenarios reales de juego.
- Modelo estructural, expone una orientación donde se afronta el problema, con una enseñanza para conseguir las respuestas y un equilibrio para automatizar respuestas.
- Modelo cognitivo, propicia la búsqueda, el planteamiento del propósito y la información necesaria para la exploración.
- Modelo constructivista, persigue el entendimiento de los problemas por parte de los jugadores, proponiendo una caracterización y análisis de resultados.

- Modelo comprensivo, o juegos para la comprensión, con énfasis en el papel del reconocimiento y la razón.
- Modelo integrado, con una enseñanza basada en la diferencia, dentro de la conducta motriz entre la técnica y la táctica.

### 1.3.3 Modelos pedagógicos de varios autores

Respectos a los modelos pedagógicos de varios autores, están, el de proceso, centrado en los aspectos tácticos, donde el deportista adquiere una dependencia con respecto al entrenador (Valero, 2006); la formación hacia la práctica, asume la mejora de la capacidad reflexiva y de resolución de dificultades (Fraile et al., 2004); la gamificación, encaminada al progreso de la enseñanza con la participación y la motivación favoreciendo un aprendizaje entretenido y con protagonismo (González, 2024); y el integrado técnico-táctico, basado en la idea de que los deportistas desarrollan la conciencia táctica a partir de situaciones de juego (Castejón, 2003), ver Figura 8.

**Figura 8.** Modelos de varios autores



**Fuente:** Adaptado de Valero, 2006; González, 2024; Castejón, 2003

En definitiva, los fundamentos, principios y modelos forman parte de la reflexión que los entrenadores deben tener con respecto a las metas establecidas con los atletas. De esta manera, la didáctica del entrenamiento complementa el proceso de formación deportivo hacia la competencia, aspectos a abordar en el siguiente tema sobre la didáctica en el entrenamiento.

## Tema 1. Conceptos claves: Pedagógicos del deporte

A continuación, se presentan los conceptos claves, como unidades cognitivas generales para la comprensión e interpretación de la pedagogía del entrenamiento deportivo.

**Tabla 1.** Caja de conceptos clave - Pedagogía del deporte

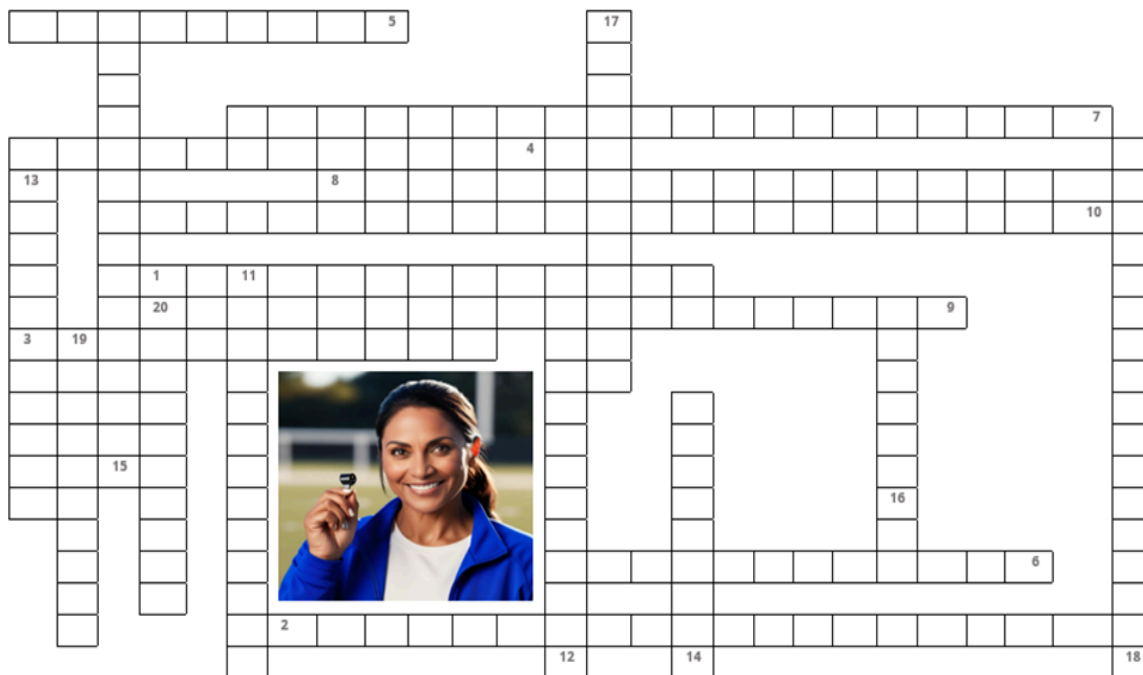
<b>Caja de conceptos clave - Pedagogía del deporte</b>	
<b>Pedagogía del entrenamiento</b>	Estudia la formación integral, desarrollando metodologías para adquirir conocimientos, habilidades y valores.
<b>Fundamentos de la pedagogía</b>	Relación entre ciencias del movimiento con factores culturales y personales.
<b>Fundamentos generales</b>	Entiende pedagogía del deporte, competición, tipos y clases de entrenamiento.
<b>Fundamentos específicos</b>	Mecanismos, forma deportiva, capacidad y eficiencia motriz y otros componentes.
<b>Principios del entrenamiento</b>	Normas que orientan la elaboración, ejecución y revisión de un plan de entrenamiento.
<b>Principios pedagógicos</b>	Concibe la transferencia, accesibilidad, periodización, <u>participación activa</u> y consciente.
<b>Principios pedagógicos para niños y jóvenes</b>	Admite la comprensión ética, responsabilidad pedagógica, entrenamiento desarrollo, entre otros.
<b>Modelos pedagógicos del entrenamiento</b>	Estructura el proceso de formación en el deporte, propiciando el desarrollo de habilidades físicas, personales y sociales.
<b>Modelos pedagógicos en las áreas de las ciencias de la actividad física y del deporte</b>	Concierne modelos básicos como aprendizaje cooperativo, educación deportiva, y emergentes como educación en aventura, <u>ludotecnia</u> , etc.
<b>Modelos de enseñanza como estrategia de intervención.</b>	Corresponde a los tradicionales, estructurales, cognitivos, constructivistas, comprensivos e integrados.

Tomado de: elaboración propia

## Tema 1. Afianzando el aprendizaje: Pedagogía del deporte

Como retroalimentación, se invita a resolver el siguiente crucigrama, que ayudará a recordar conceptos, aumentar vocabulario, mejorar el pensamiento crítico y la comprensión de la pedagogía de la pedagogía del entrenamiento deportivo.

HORIZONTAL	VERTICAL
1. Efecto positivo de transmisión de una acción motora a otra.	11. Plantear exigencias adecuadas físicas, psíquicas e intelectuales.
2. Compromiso que adquiere un deportista con el mismo.	12. Estructurar el entrenamiento en un tiempo determinado.
3. Modelo donde se afronta un reto, se analiza y automatiza la respuesta al entorno.	13. Enseñanza basada en juegos enfocados a un deporte.
4. Enseñar principios del deporte para entender su estructura, táctica y habilidades.	14. Modelo que ayuda a entender conceptos, principios y estrategias del movimiento.
5. Modelo participativo cooperativo y colaborativo centrado en el deportista.	15. Aprendizaje del deportista que busca entender y solucionar acciones motrices.
6. Instrucción basada en el comando, donde el deportista adquiere dependencia.	16. Centrado en aspectos tácticos, la transferencia, análisis estructural y funcional del juego.
7. Primordial en el desarrollo, para mantener estilos de vida activos.	17. Centrada en la participación y motivación favoreciendo un aprendizaje divertido.
8. Experiencias y vivencias deportivas desde una perspectiva global.	18. Actividades en varios entornos, uso creativo de recursos y contexto lúdico.
9. El Entrenamiento infantil y juvenil sigue principios morales.	19. Estímulo eficaz, con esfuerzo selectivo para incitar la adaptación.
10. Aprender con, de y por otros a través de interacciones positivas.	20. Elevación de las exigencias de la carga, hasta la adaptación.



***También puedes  
desarrollar la actividad  
aquí***



## Tema 2. Didáctica del deporte

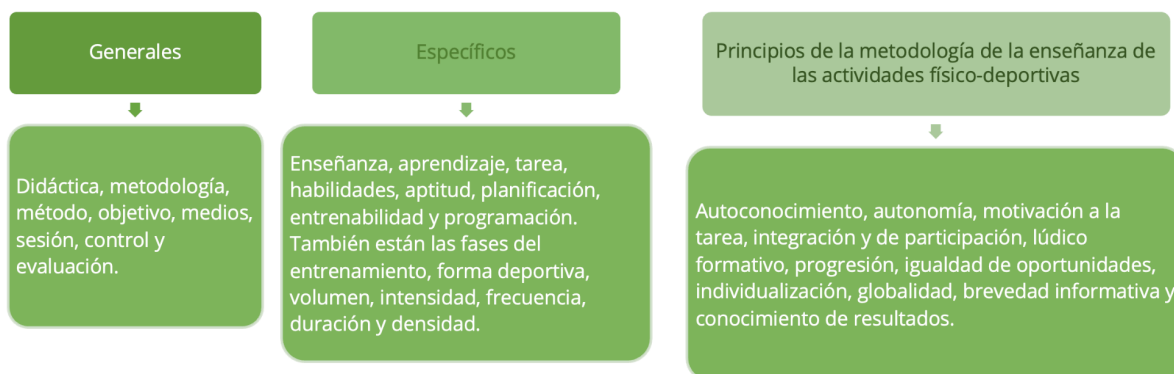


Otro aspecto importante de este documento es la didáctica del entrenamiento, como disciplina formal hacia el rendimiento, y sus objetivos son llevar a cabo la enseñanza y el aprendizaje de carácter más eficaz. En este sentido, se abordan sus componentes generales y específicos, seguido de los principios en la enseñanza de las actividades físico-deportivas. De igual importancia, se explica la categorización de los estilos de enseñanza y de las fases del aprendizaje deportivo.

### Subtema 2.1 Componentes didácticos del deporte

Se abordan los componentes didácticos, teniendo en cuenta como eje fundamental a los actores primordiales del deporte, donde el entrenador orienta el aprendizaje con estrategias y métodos, para que el deportista aprenda a través de la interacción con los recursos. Entre los contenidos están los componentes generales, considerados en la conceptualización de la didáctica y sus generalidades, y los específicos, profundizando en formación y planificación, sin dejar de lado, las fases del entrenamiento y los principios de la metodología de la enseñanza de las actividades físico deportivas, (ver Figura 9).

**Figura 9.** Componentes didácticos del deporte



**Fuente:** Adaptado de Mendoza y Gallardo, 2010; Verdura et al., 2022.

### 2.1.1 Componentes generales

Para abordar el tema de los componentes generales, es importante tener claros aspectos como:

- La didáctica, siendo una disciplina que se establece desde la teoría y la práctica en entornos de comunicación donde se desarrollan la enseñanza y el aprendizaje.
- La metodología, como el estudio mediante el cual se expone, examina y desarrolla un método para cumplir objetivos.
- El método, como un procedimiento ordenado para llegar a términos claros, establecido a partir de un programa, unos objetivos, contenidos y otros; (Mendoza y Gallardo, 2010).
- El objetivo, el cual define la conducta deseada, siendo este claro, real, medible, operante y concreto (Manso et al., 1996).
- Los medios, como ejercicios físicos desarrolladores de la condición física, son el contenido o la actividad que se usan para lograr el propósito (Verdura et al., 2022).
- La sesión, como el conjunto de esfuerzos, ejercicios o actividades, realizados durante horas, con propósitos establecidos (Vinuesa y Vinuesa, 2016).
- El control, optimizando la preparación y la competencia con base en la valoración objetiva de la persistencia y funcionalidad (Platonov, 2002).
- La evaluación, la cual compara los objetivos definidos y los resultados anhelados que las actividades trazadas producen con el entrenamiento (Raposo, 2000).

Ahora bien, la anterior conceptualización de componentes, como son didáctica, metodología, método, objetivo, medios, sesión, control y evaluación, implica el estudio y análisis de componentes más específicos en la didáctica del entrenamiento deportivo.

### 2.1.2 Componentes específicos

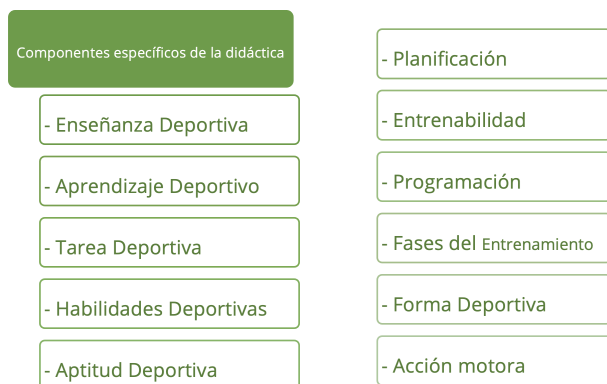
Es importante destacar de la didáctica del deporte, los componentes específicos, los cuales reúnen concepciones como la enseñanza deportiva, entendida como el proceso para la determinación y consecución de unos objetivos propios al aprendizaje (Verdura et al., 2022). Asimismo, está el aprendizaje deportivo que conlleva la adaptación y establecimiento de nuevas coordinaciones motrices en relación con las especificaciones competitivas; Además se concibe la tarea deportiva, como las acciones motrices realizadas de manera organizada para lograr un objetivo; igual a las habilidades deportivas, que se vinculan con la tarea, relacionadas con el entorno, son eficaces y aprendidas; seguido a

esto la aptitud deportiva, aportando desde la facilidad adquirida para las diferentes habilidades y que admiten un componente hereditario (Riera, 2005).

Ahora bien, así como los componentes anteriores, hay otros elementos en la didáctica, donde se encuentran:

- La planificación, guía en la preparación deportiva con una estrategia de elaboración progresiva en el tiempo con el fin de obtener la forma deportiva (Granell y Cervera, 2006).
- La entrenabilidad, refleja el grado de la adaptación a las cargas, que depende de factores los cuales varían según la persona (Badillo y Serna, 2002).
- La programación, la cual es la adecuada interpretación de los principios de la armonía biológica y del entrenamiento (Badillo y Serna, 2002).
- Las fases del entrenamiento, estas se presentan de forma secuencial y en la siguiente disposición metodológica: carga, fatiga, recuperación, supercompensación y adaptación (Raposo, 2000).
- Las fases de la forma deportiva son relevantes, describen el rendimiento óptimo que se alcanza en el instante del desarrollo, conservación y pérdida (Raposo, 2000).
- Los elementos de una acción motora, como: el volumen, siendo la totalidad del trabajo realizado; la intensidad, indica las sensaciones subjetivas de esfuerzo; la frecuencia, es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un tiempo; la duración, el plazo de tiempo invertido en una actividad (Zamarripa, 2014); y por último la densidad, definida como la relación temporal entre esfuerzo y el recobro (Raposo, 2000), ver Figura 10.

**Figura 10.** Componentes específicos de la didáctica del deporte



**Fuente:** Adaptado de Verdura et al., 2022; Riera, 2005.

### 2.1.3 Principios en la enseñanza de las actividades físico-deportivas

Ahora bien, la metodología en la didáctica hace referencia a diferentes maneras de enseñar en las actividades físico - deportivas, las cuales responden a unos principios básicos (Pérez y Molina, 2023), tenidos en cuenta por el entrenador, como son:

- El autoconocimiento, ofreciendo los recursos para adquirir un conocimiento y control de sí mismo, de sus capacidades y restricciones.
- La autonomía, con una buena elección de los ejercicios y actividades que impulse a la autogestión.
- La motivación, necesaria para forjar en el atleta la necesidad de aprender.
- La integración y participación, valorando la importancia de acceder al aprendizaje independientemente del nivel u otra razón.
- Lo lúdico formativo, el cual recomienda el diseño de actividades divertidas y enriquecedoras; la progresión, que debe ir de lo general a lo específico, de lo sencillo a lo complicado, y de menos a más permanencia.
- La igualdad, donde es preferible pensar en el grupo antes del diseño de las actividades.
- La individualización, las actividades deben ser inclusivas anticipadamente.
- La globalidad, relaciona todos los contenidos para tener una ruta de trabajo.
- La brevedad informativa, es imprescindible la concreción a la hora de dar información sobre las actividades a realizar y el conocimiento de resultados, la proporción de feedback es imprescindible para poder corregir las faltas.

Se deduce entonces, que los componentes didácticos generales y específicos permiten al entrenador tener los instrumentos necesarios para el trabajo práctico, donde la enseñanza y aprendizaje son esenciales, aspectos que se explicaran en los siguientes contenidos sobre los estilos de enseñanza y las fases del aprendizaje.

### Subtema 2.2 Estilos de enseñanza en el deporte

Es importante considerar los estilos como formas en que se relacionan los componentes de enseñanza - aprendizaje, tanto a nivel técnico y comunicativo, como en la organización de los deportistas y sus relaciones. Dentro de este apartado, se hace una categorización abarcando los principales métodos de enseñanza y dividiéndolos en tradicionales, de participación del deportista, de implicación cognitiva y organización del entrenador, ver Figura 11.

**Figura 11.** Estilos de enseñanza en el deporte



**Fuente:** Adaptado de Camacho y Delgado, 2002; Cilla & Puyuelo, 2001; González, 2010.

### 2.2.1 Estilos de enseñanza tradicional

En correspondencia con los estilos tradicionales, se contempla el mando directo, basado en la instrucción inmediata del entrenador sin dar posibilidades a la individualización; el mando directo modificado, es similar al anterior la diferencia está en permitirle a las personas realizar la tarea a su propio ritmo (Camacho y Delgado, 2002); y la asignación de tareas, es un proceso estructurado en el cual se siguen pasos que admiten los objetivos (González, 2010).

### 2.2.2 Estilos de enseñanza de participación del deportista

En cuanto a los estilos de participación del deportista, se indagan, la enseñanza recíproca, como la interacción entre parejas donde uno de los dos enseña al otro a realizar una tarea motriz (Cilla & Puyuelo, 2001); los grupos reducidos, es la organización de colectivos, donde se focaliza la atención en la cooperación entre los jugadores; la microenseñanza, posibilita la participación del individuo en la enseñanza, convirtiéndose en guía para poder orientar a los demás; en el trabajo por grupos, se considera el juego de roles, el entrenador da protagonismo y plantea trabajos colectivos (Camacho y Delgado, 2002). En la enseñanza deportiva, se pretende que los practicantes aprendan a desempeñar roles dentro del deporte con responsabilidades y ocupaciones; y el programa individual, es cuando cada deportista tiene un plan adaptado a sus características (González, 2010).

### 2.2.3 Estilos de enseñanza de implicación cognitiva del deportista

Los referentes a los estilos que implican cognoscitivamente al deportista se refieren a:

- La resolución de problemas, como método inductivo de enseñanza basado en la búsqueda y hallazgo (Cilla y Puyuelo, 2001).
- El descubrimiento guiado, donde el entrenador usa una técnica para indagar y plantear tareas para revelar la solución (González, 2010).
- La creatividad, fomenta el pensamiento divergente, facilita la libre expresión, impulsa la creación de movimientos y viabiliza la invención (González, 2010).
- El ideomotor, son formas de ejercitación con autorrepresentación mental, sistemáticamente reiterada y consciente de la acción motora (García et al., 1996).
- El imitativo, se entiende por la ejecución repetida de un modelo, estereotipo o fundamento técnico (García et al., 1996).
- La adquisición, tiene como finalidad el control de la habilidad hasta lograr el aprendizaje (García et al., 1996).

Finalmente, la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, la creatividad, el ideomotor, el imitativo y la adquisición son estilos de enseñanza que implican el desarrollo de la dimensión cognitiva de los deportistas, posibilitando el análisis e interpretación de los movimientos aprendidos y relacionándolos con la competencia.

### 2.2.4 Estilos de enseñanza desde la organización del entrenador

También están los estilos desde la organización del entrenador, en los cuales se establecen:

- El analítico, requiriendo la descomposición del ejercicio en partes, obligando al conocimiento detallado de la estructura.
- El global, enseña un gesto técnico en su conjunto.
- El mixto (global – analítico), como la presentación del gesto y la realización de ejercicios que conduzcan a la mejora usando alternativamente el método global y analítico.
- El inductivo, cuando el jugador en función de su madurez va descubriendo experiencias y progresando para adquirir conocimientos.
- El deductivo, se basa en el razonamiento lógico del entrenador para hacer observaciones a partir de principios (Gallardo y Mendoza, 2006).
- La aplicación de la técnica es aquella en la que las habilidades aprendidas se entrenan variando las condiciones de práctica (Manso et al., 1996).
- La enseñanza programada, es un método con una organización lógica, con participación activa y elaboración de pasos para comprobar resultados.

- La enseñanza modular, es cuando el entrenador estructura su proceso en contenidos, para ser impartidos durante un periodo.

## Subtema 2.3 Aprendizaje en el deporte

Cabe destacar que el entrenamiento es un proceso didáctico el cual busca estimular los procesos fisiológicos del organismo y desarrollar las capacidades motrices, donde el objetivo es mejorar la condición física y el rendimiento, y para esto se apoya en las etapas del aprendizaje, agrupadas desde la técnica, el aprendizaje autorregulado y las habilidades motrices, ver Figura 12.

**Figura 12.** Fases del aprendizaje en el deporte



**Fuente:** Adaptado de Weineck, 2005; Izquierdo et al., 2010.

### 2.3.1 Fases en el aprendizaje de la técnica

Inicialmente, están las fases del aprendizaje de la técnica (Weineck, 2005), que plantean la coordinación gruesa, como manifestación de fuerza excesiva y rústica, con movimiento equivocado y ausencia de precisión; seguido de la enseñanza y comprensión, donde se informa al deportista el movimiento a aprender, y este elabora las condiciones para un plan de acción; agregando la consolidación y perfeccionamiento, en la mejora de la coordinación del movimiento con síntomas de precisión, perseverancia y armonía; y finalmente la coordinación fina, momento final donde el ejercicio y la tarea se encuentran ya dominadas.

### 2.3.2 Fases en el aprendizaje autorregulado

También está el aprendizaje autorregulado (Izquierdo et al., 2010), con un ordenamiento estructurado en una fase Inicial (Cognitiva), donde se capta y entiende la información para el posible progreso; una fase Intermedia (Asociativa), manifestándose los primeros signos de un atleta que percibe, decide y procede; y la fase final (Procedimental), donde el control de la práctica deja de ser deliberado y pasa a ser automático.

### 2.3.3 Etapas en el aprendizaje de habilidades motrices

Se suman, las etapas de aprendizaje de habilidades, concebidas como períodos de aprendizaje de una destreza, en la necesidad de adquirir la capacidad para coordinar movimientos según los objetivos y la situación (Montenegro, 2016), pasando por la Apropiación de un movimiento que abarca desde la comprensión inicial de la tarea hasta el movimiento general, distinguiéndose por un nivel de ejecución de coordinación global; seguido del perfeccionamiento de un movimiento, desarrollándose desde el momento en que se alcanza la coordinación global hasta el instante en que se consigue el estado de coordinación fina; y, concluye con la estabilización de un movimiento, desde el aprendizaje del logro de coordinación fina hasta el instante de la disponibilidad variable del movimiento.

### 2.3.4 Fases sensibles

Para terminar, se considera importante exponer las fases sensibles como momentos de tiempo donde el organismo es susceptible de responder a estímulos, alcanzando niveles óptimos de desarrollo, en el control y la regulación del movimiento. Se presentan durante la primera y segunda edad escolar, debido a que los niños manifiestan una capacidad óptima de aprendizaje motor condicionada por la facilidad en la creación de estructuras coordinativas, (Montenegro, 2016).

Tener presente que la didáctica conlleva una disciplina rigurosa hacia el rendimiento y la competencia; y los objetivos se deben llevar a cabo en la enseñanza y el aprendizaje de forma eficaz, sin olvidar los aportes de los estilos de enseñanza y las fases del aprendizaje en la práctica deportiva que orienta el entrenador.

### 2.3.5 Sesión de entrenamiento

A partir de los niveles de formación expuestos en la Ley 2210, donde se exponen los aspectos fundamentales en la formación, perfeccionamiento y altos logros en los deportistas, a continuación se plantean algunos ejemplos de sesión. Para la comprensión de la tabla en la primera columna de manera descendente y se encuentran los aspectos claves que se deben tener en cuenta en la construcción de un sesión de entrenamiento. En las tres (3) columnas seguidas se ubican los ejemplos para cada nivel de formación.

**Tabla 2.** Ejemplos de sesión en niveles de formación, perfeccionamiento y altos logros deportivos

Aspectos clave	Niveles		
	Formación	Perfeccionamiento	Altos logros
<b>Características</b>	En función del nivel, objetivos específicos, y disciplina deportiva.	Desarrollo de habilidades técnicas, tácticas y físicas.	Optimizar habilidades técnicas, tácticas, y físicas al máximo.
<b>Disciplina y duración (Ejemplos)</b>	Fútbol - 90´	Atletismo 90´ - 120´	Natación 90´ - 120´
<b>Objetivo</b>	Preparar para la actividad, minimizar el riesgo de lesiones.	Preparar al organismo para el esfuerzo intenso.	Prepara el sistema musculoesquelético y neuromuscular para esfuerzos máximos.
<b>Calentamiento 15-20 minutos</b>	Carrera continua suave y movilidad articular. Ejercicios dinámicos: skipping y desplazamientos.	Carrera continua de intensidad baja con cambios de ritmo. Skips altos, zancadas progresivas.	Movilidad dinámica: estiramientos funcionales. Activación neuromuscular. En agua ejercicios técnicos progresivos.

<b>Parte principal</b>	<p>50-60 minutos.</p> <p>Desarrollar habilidades y capacidades.</p> <p>Técnica: 15', conducción, pases y control. Velocidad y reacción: 15', ejercicios de reacción. Táctica: 20', ejercicios en pequeños espacios.</p>	<p>60-80 minutos</p> <p>Desarrollar destrezas específicas, táctica y condición física.</p> <p>Técnica: 20', trabajo de braceo y zancada con supervisión técnica. Velocidad y resistencia: 40', series de 200, 400 o 800 mts.</p>	<p>70-90 minutos</p> <p>Desarrollar habilidades específicas bajo condiciones de competición.</p> <p>Técnica y Eficiencia: 20', salidas y virajes. Series de Alta Intensidad (10x100 m).</p> <p>Trabajo de Resistencia: 20', intervalos largos, simulando competición. Enfriamiento (10'-15').</p>
<b>Vuelta a la calma 10-15 minutos</b>	<p>Relajar cuerpo y recuperación.</p> <p>Carrera ligera (5'). Estiramientos estáticos.</p>	<p>Disminuir ritmo cardiaco.</p> <p>Ejercicios de baja intensidad, trote suave.</p> <p>Estiramientos.</p>	<p>Actividad ligera: nado suave.</p> <p>Estiramientos prolongados y estáticos: enfocados en los músculos más fatigados.</p>
<b>Evaluación</b>	<p>Evaluación y cierre (5').</p> <p>Retroalimentar entrenador y deportista. Fijar objetivos.</p>	<p>Evaluación y Feedback (5'- 10')</p> <p>Conversación con entrenador: Análisis del desempeño y aspectos a mejorar.</p>	<p>Evaluación y Análisis (10'-15').</p> <p>Grabación y análisis de datos.</p> <p>Feedback sobre puntos específicos.</p> <p>Planificación para la siguiente sesión.</p>

**Fuente:** Elaboración propia

## Tema 2. Conceptos claves: Didáctica del deporte

En seguida, se contemplan los conceptos claves, como unidades cognitivas generales para la comprensión e interpretación de la didáctica del entrenamiento deportivo.

**Tabla 3.** Caja de conceptos clave – Didáctica del deporte

<b>Caja de conceptos clave – Didáctica del deporte</b>	
<b>Didáctica del entrenamiento deportivo</b>	Disciplina formal hacia el rendimiento, y sus objetivos son llevar a cabo la enseñanza y el aprendizaje
<b>Componentes didácticos</b>	Tiene en cuenta los factores fundamentales, donde el entrenador orienta el aprendizaje con estrategias y el deportista aprende.
<b>Principios de la metodología de la enseñanza de las actividades físico-deportivas</b>	A partir de las distintas formas de enseñar, se establecen principios en las actividades físico - deportivas.
<b>Estilos de enseñanza en el entrenamiento</b>	Formas en que se relacionan el proceso de enseñanza - aprendizaje, tanto a nivel técnico y comunicativo
<b>Tradicionales</b>	Entiende los estilos de mando directo, mando directo modificado y asignación de tareas.
<b>Participación del deportista</b>	Concibe los estilos recíprocos, grupos reducidos, microenseñanza, trabajo por grupos, enseñanza deportiva y programa individual.
<b>Implicación cognitiva del deportista</b>	Congrega los estilos de resolución de problemas, descubrimiento guiado, creatividad, ideomotor, imitativo y adquisición.
<b>Las fases del aprendizaje en el entrenamiento</b>	Buscan estimular los procesos fisiológicos y desarrollar las capacidades motrices, donde el objetivo es mejorar.
<b>Fases en el entrenamiento de la técnica</b>	Comprende la coordinación gruesa, enseñanza y comprensión, consolidación y perfeccionamiento y coordinación fina.
<b>Etapas en el aprendizaje de habilidades motrices</b>	Adquirir la capacidad para coordinar movimientos según objetivos y situación, se requiere de cambios estructurales en el Sistema Nervioso Central.

**Fuente:** Elaboración propia

## Tema 2. Afianzando el Aprendizaje: Didáctica del Deporte

Solucione la siguiente actividad, donde se trabaja la comprensión lectora. Se presenta una lista de palabras que encajan en los espacios en blanco del texto. Lea detenidamente para encontrar la relación y la coherencia, tenga en cuenta que el contenido es sobre estilos de enseñanza y fases del aprendizaje en la didáctica del entrenamiento deportivo.


### Lista de palabras:

<b>Coordinación Fina</b>	<b>Microenseñanza</b>		<b>Estabilización de un Movimiento</b>	
<b>Enseñanza Deportiva</b>	<b>Programa Individual</b>		<b>Enseñanza y Comprensión</b>	
<b>Asignación de Tareas</b>	<b>Coordinación Gruesa</b>		<b>Grupos Reducidos</b>	
<b>Perfeccionamiento de un Movimiento</b>	<b>Apropiación</b>		<b>Enseñanza Recíproca</b>	<b>Mando Directo</b>
<b>Tradicional</b>	<b>Mando Directo Modificado</b>		<b>Consolidación y Perfeccionamiento</b>	<b>Trabajo por Grupos</b>

Tomado de: Elaboración propia

### Coloque las palabras en el siguiente en los espacios del siguiente texto:

Para empezar, este apartado destaca los Estilos de Enseñanza como una forma de interactuar con los deportistas, que se manifiestan en la toma de decisiones durante el trabajo de campo; a continuación se presentan dos (2) categorías, la primera corresponde a los Tradicionales, iniciando con el \_\_\_\_\_, donde la instrucción es inmediata por parte del entrenador sin aportes del deportista; la diferencia del anterior con el \_\_\_\_\_, es que en este método, se le permite a los deportistas realizar la tarea a su ritmo; también se encuentra la \_\_\_\_\_, la cual sigue unos pasos para definir los objetivos y crear un ambiente de aprendizaje. Por otra parte,



también está la categoría de los Estilos de Enseñanza de Participación del Deportista, caracterizándose la \_\_\_\_\_, como la interacción entre dos personas donde uno aprende y el otro enseña una tarea motriz; de la misma manera están los \_\_\_\_\_, donde por el amplio número de participantes se organizan subgrupos, para realizar una tarea; así mismo, está la \_\_\_\_\_, facilitando al deportista convertirse en un líder para orientar a sus compañeros, igualmente el \_\_\_\_\_, considera el juego de roles, con protagonismo del deportista en dinámicas de trabajos colectivos; ahora bien, no se puede olvidar la \_\_\_\_\_, que pretende conseguir habilidades y desempeños de roles con responsabilidades y funciones a los deportistas; y por último está el método del \_\_\_\_\_, describiendo un plan adaptado a las características propias del deportista.

Con relación a las Fases del Aprendizaje de la Técnica Deportiva, se describen como el progreso a nivel cognitivo, físico, psicológico, fisiológico, anatómico, funcional y metodológico de los atletas, distinguiéndose diferentes etapas, donde la primera es la \_\_\_\_\_, con manifestación de fuerza exagerado y errónea, interrupciones temporales, ritmo de movimiento equivocado y ausencia de precisión en el movimiento; la segunda es la \_\_\_\_\_, aquí se le informa al deportista sobre el movimiento a aprender, y este elabora las condiciones para concebir un plan de acción; la tercera es la \_\_\_\_\_, asegurando la coordinación más fina, se puede aplicar en condiciones difíciles y los síntomas son la precisión, la constancia y la armonía; y la cuarta es la \_\_\_\_\_, donde el ejercicio y la tarea motora se encuentran ya dominadas en su estructura final. Del mismo modo, se puede tratar el aprendizaje desde las Etapa de las Habilidades Motrices, mostrándose que para ejecutar una habilidad, se necesita adquirir la capacidad para coordinar movimientos según los objetivos y el escenario, demandando cambios organizados en el Sistema Nervioso Central, atravesando por las etapas de \_\_\_\_\_, con la comprensión inicial de la tarea hasta el movimiento general, distinguiéndose por la adquisición de un nivel de ejecución con características de coordinación global; seguido del \_\_\_\_\_, desde el momento en que se alcanza la coordinación global hasta el instante del estado de coordinación final, aunque no perfecto y por último la etapa de \_\_\_\_\_, comprendiendo el aprendizaje del logro del estado de la coordinación fina hasta el momento de la disponibilidad variable del movimiento, se distingue por la consolidación y refinamiento de una habilidad durante su ejecución.


***También puedes  
desarrollar la actividad  
aquí***





Finalmente, se pretende que esta Cartilla sobre la pedagogía y la didáctica ilustre a los entrenadores y deportistas sobre aspectos fundamentales en el entrenamiento deportivo, y de esta manera adquirir las bases conceptuales que permitan la mejora en la eficacia y eficiencia de las estrategias y métodos en cada uno de los momentos prácticos del entrenamiento.

# Referencias

- Badillo, J. y Serna, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Inde.
- Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H.H. y Placencia-Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotecnia*, 16(3), 42-49.  
<https://biotecnia.unison.mx/index.php/biotecnia/article/view/140>
- Betancourt, L.G.M., Salazar, D.A.A., & Velásquez, L.F.E. (2007). *Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*. Universidad de Caldas.
- Caillois, R. (1967). *Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo*. Fondo de cultura económica de México,
- Camacho, Á. y Delgado, M. (2002). *Ed. física y estilos de enseñanza*. INDE publicaciones.
- Castejón, F. (2003). *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Wanceulen.
- Cilla, R. y Puyuelo, E. (2001). *Explorar, jugar, cooperar: Bases teóricas y unidades didácticas para la ed. física escolar*. Editorial Paidotribo.
- Fraile, A. (2004). *Didáctica de la Educación Física una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gall, H. (2015). Conceptos didácticos para la educación física. *Educación Física Y Deporte*, 4(1),44-58.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/22917/20786567>
- Gallardo Vázquez, P. y Mendoza Pérez, A. (2006). *Metodología de la Enseñanza de las Actividades Físicas y Deportivas*. Universidad de Sevilla.

- 
- García, J.M., Navarro, M., y Ruiz, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. *Gymnos*.
- Giménez, F.J., Sáenz-López Buñuel, P. y Díaz Trillo, M. (2005). Educar a través del deporte. *Universidad de Huelva*.  
[https://www.google.com.co/books/edition/EDUCAR A TRAV%C3%89S DEL DEPORTE/070RDQAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=formacion+en+valores+para+deportistas&printsec=frontcover](https://www.google.com.co/books/edition/EDUCAR_A_TRAV%C3%89S_DEL_DEPORTE/070RDQAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=formacion+en+valores+para+deportistas&printsec=frontcover)
- González, N. (2024). Modelos pedagógicos en educación física, *análisis de la investigación*. Editorial Wanceulen.
- González, R.N. (2010). La educación física y su metodología. Las formas de enseñar educación física. *Portaldeportivo La Revista*, 3(16), 1 - 27.  
<https://educacionfisicadelfuturo.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/07/metodos-y-estilos-e-f.pdf>
- Granell, J.C. y Cervera, V.R. (2006). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (LIBRO + CD, Vol. 24). *Editorial Paidotribo*.
- Hernández, J.L., Devís Devís, J., Peiró Velert, C., Trigueros, C., Rivera García, E., Generelo Lanaspá, E. y Fernández Balboa, J.M. (2004). *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal*. Biblioteca Nueva.
- Izquierdo, J.M., Ruiz Caballero, J.A., Rodríguez Pérez, M. y Brito Ojeda, M.E. (2010). Análisis de los procesos de aprendizaje en el deporte. *Canarias médica y quirúrgica*, 7(21), 2 - 14. [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/5868/1/0514198\\_00021\\_0004.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/5868/1/0514198_00021_0004.pdf)
- Klee, A., y Wiemann, K. (2019). *Movilidad y flexibilidad: Método práctico de estiramientos* (Bicolor). Paidotribo.

- 
- Ley 2210 de 2022. Ley del Entrenador Deportivo. (2003, 13 de Junio). Congreso de la República. <https://olimpicocol.co/web/abc-de-la-ley-2210-de-2022-ley-del-entrenador-deportivo/#:~:text=El%20par%C3%A1grafo%20del%20art%C3%ADculo%208%C2%BA,profesional%20universitario%2C%20tecn%C3%B3logo%20o%20t%C3%A9cnico>
- López, A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. Librería Deportivas Esteban Sanz.
- López, F.A., Vélez, D.C., León, M.T.M., Ortín, N.U. y López, M.I.P. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista de investigación en educación*, 7, 91-103. <https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/1854>
- Martin, D., Carl, K., y Lehnertz, K. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Martin, D., Nicolaus, J., y Ostrowski, C. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Manso, J.M.G., Valdivielso, M.N. y Caballero, J.A.R. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Gymnos.
- Mendoza, A., y Gallardo, P. (2010). *Didáctica de la actividad física y deportiva: metodología, estilos de enseñanza, programación y evaluación*. Wanceulen.
- Montenegro, Ó.A. (2016). *Las capacidades motrices tempranas, entrenamiento en edad escolar*. Editorial Kinesis.
- Montero, P. y Extremera, A. (2019). *Metodologías activas en ciencias del deporte*. Wanceulen.
- Moreno, P. y Del Villar, F. (2004). *El entrenador deportivo, manual práctico para su desarrollo y formación*. Publicaciones INDE.
- Platonov, V. (2002). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Editorial Paidotribo.

- 
- Pérez, V. y Molina, A. (2023). *Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas*. Ediciones Paraninfo S. A.
- Raposo, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Vol. 24, Ed. Paidotribo.
- Rey, J., Ramos, J., y Carmen, B. (2012). El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico. *efdeporte.com*, 17(169), s/p.  
<https://www.efdeportes.com/efd169/el-entrenamiento-deportivo-como-proceso-pedagogico.htm>
- Riera, J.R. (2005). *Habilidades en el deporte*. Inde.
- Thiess, G., Tschiene, P., y Nickel, H. (2004). *Teoría y metodología de la competición deportiva*. Editorial Paidotribo.
- Valero, A. (2006). La iniciación al deporte del atletismo: del modelo tradicional a los nuevos enfoques metodológicos. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 5(9), 34-44.  
<https://portalinvestigacion.um.es/documentos/63c0b2e33df4c204fbafea3e>
- Verdura, H.R., Vázquez, L.L.L. y de la Paz Avila, J.E. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 823-838. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1028/pdf>
- Vinuesa, M., y Vinuesa, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. <https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m-todos-para-el-entrenamiento-fisico.pdf>
- Weineck, J. (2005). *Optimales training [Entrenamiento total]*. 1.ª edición. Editorial Paidotribo.
- Wilmore, J. y Costill, D. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Editorial Paidotribo.



Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.