

# Arquitectos del Futuro

La Guía Definitiva para el  
Desarrollo Integral del  
Deportista de 6 a 12 Años.





# La Edad de Oro: Un Cimiento para Toda la Vida



6 Años



9 Años

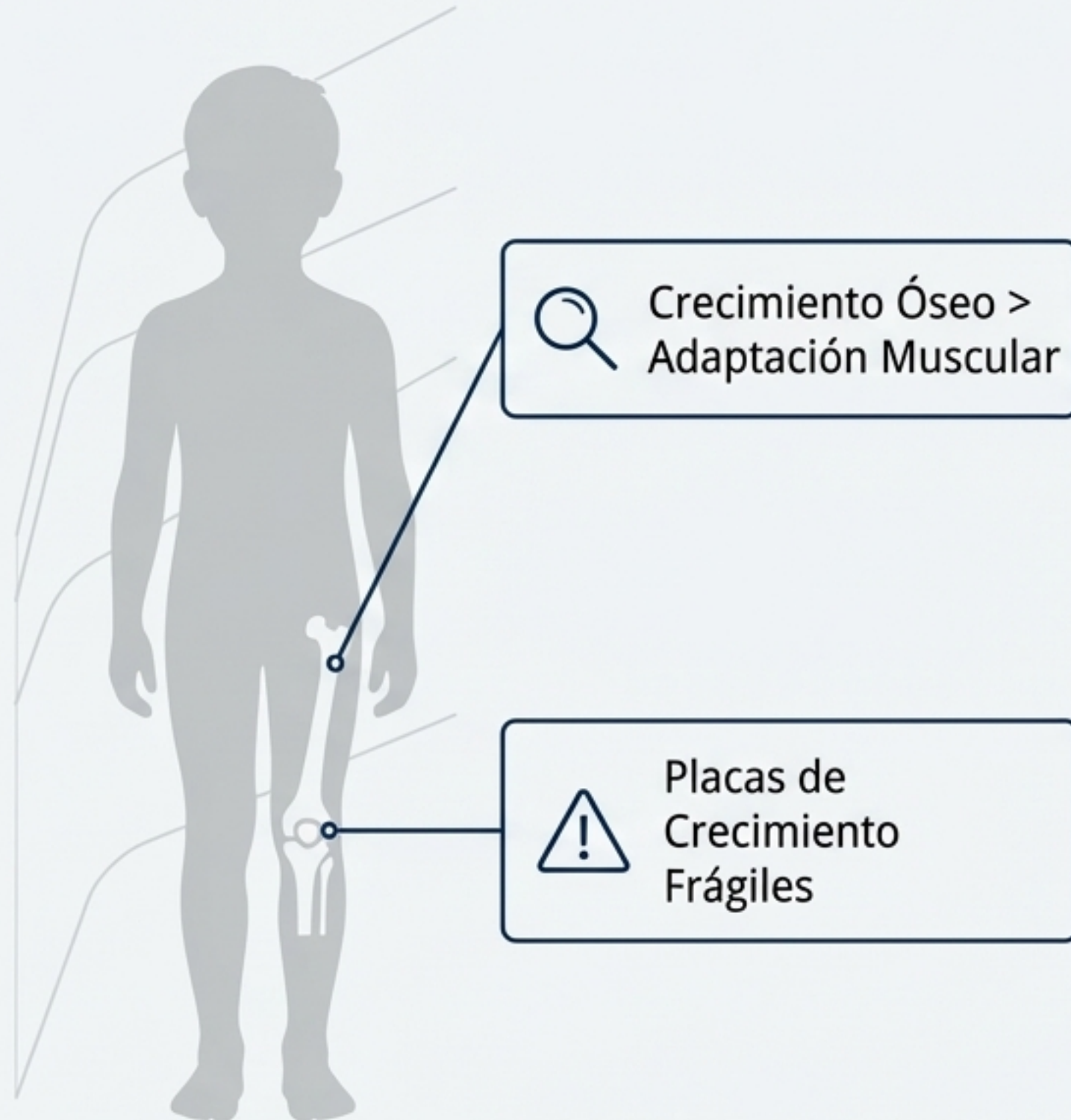


12 Años

La etapa de 6 a 12 años es la "edad de oro de la motricidad". Lo que construyas aquí definirá no solo su rendimiento futuro, sino su compromiso a largo plazo con una vida activa y saludable. Nuestro objetivo: formar atletas, pero sobre todo, personas resilientes y completas. [1, 2, 3]



# LOS CIMIENTOS: ENTENDIENDO EL MATERIAL BIOLÓGICO



## El Cuerpo en Construcción: Crecimiento y Maduración

El crecimiento es constante (5-8 cm/año) pero no uniforme. El "estirón" (9 años en niñas, 11 en niños) provoca discrepancias: los huesos largos crecen más rápido que los músculos, pudiendo causar "dolores de crecimiento". Las placas de crecimiento (fisis) (fisis) son frágiles y vulnerables. [1, 5]



### Tu Rol como Arquitecto

- Supervisar las cargas para proteger las placas de crecimiento de lesiones epifisarias. [6, 7]
- Entender que la torpeza temporal puede deberse a un "estirón" y no a una falta de habilidad.





# El Sistema Nervioso: El Cableado de la Habilidad

La mielinización de los axones acelera drásticamente la velocidad de reacción y la precisión motriz.

El cerebro (prosencéfalo, lóbulos frontales) madura, permitiendo procesar tácticas y conceptos abstractos que antes eran imposibles.

Esta es la ventana óptima para desarrollar la coordinación y la velocidad. [4, 8, 9]



## Tu Rol como Arquitecto

- Priorizar ejercicios que desafíen la toma de decisiones, la coordinación y la velocidad.
- Aprovechar la máxima plasticidad neuronal: cada repetición de calidad fortalece una conexión. [4]



# El Motor Energético: Metabolismo Infantil

Los niños tienen menor capacidad anaeróbica (menor concentración de glucógeno y producción de lactato: 4-8 mmol/L vs. un adulto). Sin embargo, lo compensan con una recuperación cardiovascular muy rápida y una alta eficiencia aeróbica. [4, 10]



## Tu Rol como Arquitecto

- Planificar entrenamientos basados en esfuerzos intermitentes y breves con recuperaciones activas.
- El trabajo aeróbico es la base. Evitar esfuerzos máximos prolongados que su sistema no está preparado para gestionar. [10]



# LA ESTRUCTURA INTERNA: EL MUNDO PSICOLÓGICO

## La Construcción del Yo: Autoconcepto y Autoestima

La percepción de **competencia** ("soy bueno en esto") es el **motor** de su **autoestima**.

A partir de los 8 años, comienzan a compararse con los demás.

El **éxito y el fracaso, y cómo los gestionas tú**, moldean su identidad deportiva. [8, 16]



### Tu Rol como Arquitecto

- Crear **desafíos alcanzables** para asegurar experiencias de éxito frecuentes.
- Reforzar el **esfuerzo** y la **mejora personal** por encima del resultado final.
- Proteger **su confianza** es tu prioridad número uno. El blindaje emocional que construyas ahora durará toda la vida. [17]





# La Llama de la Motivación

La motivación principal en estas edades es intrínseca: divertirse, estar con amigos y sentir que mejoran. La presión externa por trofeos, resultados o la aprobación de los adultos es el camino más rápido para apagar esta llama. [13, 18]



## Tu Rol como Arquitecto

- Diseña sesiones que sean, ante todo, divertidas y participativas. El juego es tu principal herramienta pedagógica.
- Fomenta la amistad y el espíritu de equipo.
- Pregúntales periódicamente qué les gusta y por qué vienen a entrenar. Escúchalos.



## La Familia: Aliados Fundamentales o Foco de Presión

Los padres son la influencia socializante central. Su apoyo es vital, pero su presión, a menudo involuntaria, puede ser destructiva para la autoestima y la motivación del niño. [19, 20]

### Perfiles Parentales y su Impacto



#### Equilibrado

Apoyo incondicional, comunicación abierta.



#### Hipercrítico

Enfoque en el error, expectativas poco realistas.



#### Fanático

Comportamiento agresivo, deseo de un "héroe".



#### Desinteresado

Falta de acompañamiento y refuerzo afectivo.



#### Sobreprotector

Invasivo, minimiza el esfuerzo y la autonomía.

### Tu Rol como Arquitecto 🏗️

- Educa a los padres: establece reuniones para explicar tu filosofía y los objetivos de la etapa formativa.
- Define los roles: "Yo entreno, vosotros apoyáis incondicionalmente".
- Sé el protector del niño ante la presión externa. [17]





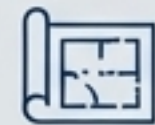
## **El Entrenador-Educador: Tu Papel va más Allá de la Táctica**

Eres un pedagogo y un mentor. Los niños más pequeños valoran tu conocimiento técnico, pero a medida que crecen (9-12 años), priorizan tu apoyo afectivo y la calidad de la comunicación. El clima que creas en el entrenamiento es el predictor clave de su permanencia en el deporte. [18, 23, 24]



# La Fuerza del Grupo: Socialización y Compañeros

El deporte es una plataforma única para aprender a colaborar, respetar normas y gestionar conflictos. El sentimiento de pertenencia a un equipo fortalece su identidad y proporciona una red de apoyo fundamental que va más allá del campo de juego. [16, 18, 28]



## Tu Rol como Arquitecto

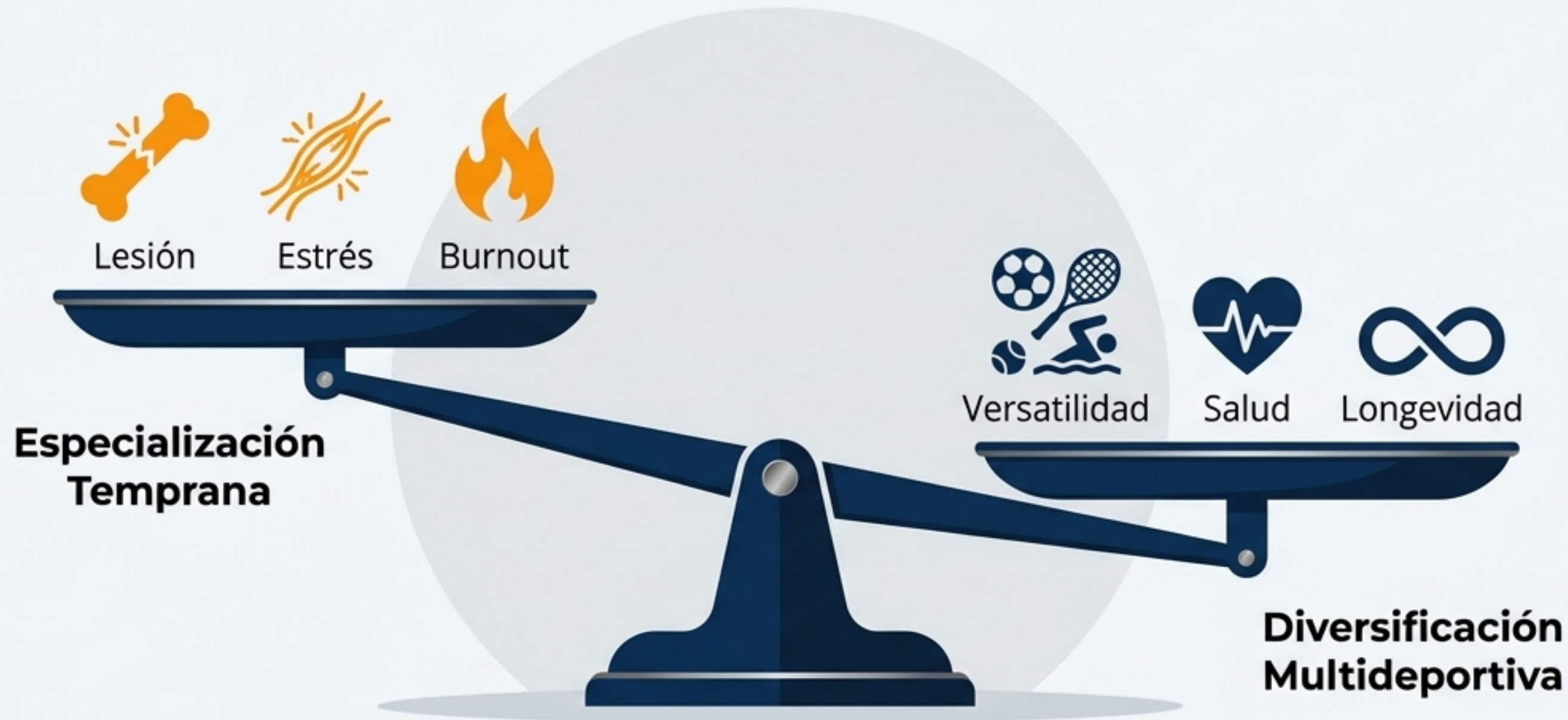
- **Utiliza juegos** cooperativos para **transformar** la competencia individual en un desafío colectivo. [29, 30]
- **Media en los** conflictos enseñando a través del diálogo, no imponiendo soluciones.
- **Fomenta el liderazgo** rotativo (diferentes capitanes, responsables de material, etc.).





# LA CAJA DE HERRAMIENTAS DEL ARQUITECTO

## El Dilema: ¿Especialización Temprana o Diversificación?



La evidencia científica es concluyente: la especialización temprana aumenta significativamente el riesgo de lesiones por sobreuso, estrés psicológico y abandono deportivo antes de los 18 años. La diversificación construye una base motriz más amplia y atletas más resilientes y completos a largo plazo. [7, 32, 33, 35]



# El Modelo LTAD: Un Plan de Construcción a Largo Plazo

El rendimiento de élite es un proceso de más de 10 años. Quemar etapas es contraproducente. El modelo de Desarrollo de Atletas a Largo Plazo (LTAD) propone una guía clara:



La paciencia es la clave del éxito futuro. [33, 34, 38]



# El Arte del Feedback: La Técnica del Sándwich

La forma en que corriges puede construir o destruir la confianza. Usa un método que protege la autoestima y maximiza el aprendizaje.



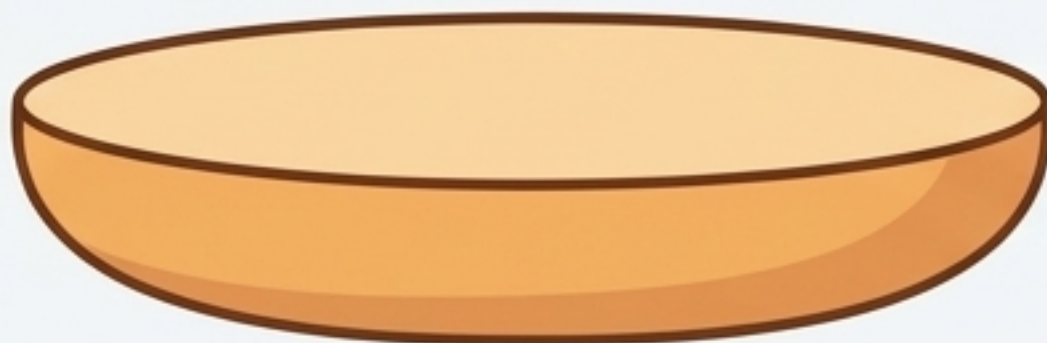
## Paso 1

**Elogio Sincero:** "Valoro mucho tu esfuerzo en la carrera, has sido muy valiente".  
Inicia con un acierto o el esfuerzo.



## Paso 2

**Crítica Constructiva:** "Para la próxima, intenta levantar un poco más la cabeza para ver a tus compañeros antes de pasar". Señala la mejora de forma específica.



## Paso 3

**Refuerzo y Confianza:** "Estoy seguro de que lo conseguirás, tienes una gran capacidad para aprender".  
Cierra reafirmando tu confianza. [43, 45, 46]



EL LEGADO

# Tu Obra Maestra: El Atleta Integral

El éxito en esta etapa no se mide en trofeos, sino en la consolidación de una identidad deportiva saludable, el dominio de habilidades fundamentales y, sobre todo, la preservación de la alegría por jugar.

No estás solo entrenando atletas; estás construyendo personas. Eres el arquitecto de su futuro, dentro y fuera del campo.





# Fuentes y Referencias

1. Desarrollo físico e intelectual de 6 a 12 años - MAPFRE Salud.
2. Factores condicionantes del desarrollo deportivo(1).pdf - Bizkaia.eus.
3. Factores que influyen en el deportista de rendimiento... - Revista Espacios.
4. Fases Sensibles - Grupo Ekipo.
5. Etapas del desarrollo para niños de 8 años - Cigna Healthcare.
6. NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION POSITION STATEMENT ON LONG-TERM ATHLETIC DEVELOPMENT.
7. Sport Specialization - ACSM.
8. iniciación deportiva en las dimensiones: coordinativa, emocional y cognitiva en niños de 6 a 8 - Dialnet.
9. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales | Pediatría integral.
10. International Olympic Committee consensus ... - Olympics.com.
11. La actividad física y su hijo de 6 a 12 años (para Padres) | Nemours KidsHealth.
12. ¿Qué contenidos deben trabajar en fútbol los niños de entre 6 y 12 años? - Bibliosport.
12. ¿Qué contenidos deben trabajar en fútbol los niños de entre 6 y 12 años? - Bibliosport.
13. Psicología deportiva para niños ¿Cómo enfocarla?| Unisport Web.
14. El niño en crecimiento: edad escolar (6 a 12 años) - Stanford Medicine Children's Health.
15. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.
16. ¿Cuál es el papel del juego de los 6 a los 12 años? - HM Hospitales.
17. Los 8 problemas psicológicos de los niños al afrontar la práctica deportiva.
18. Untitled - Dialnet, articulo/2378878.pdf.
19. Padres y madres hipercríticos: así afecta la excesiva competitividad deportiva a los niños.
20. Redalyc.Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres...
21. La influencia de padres y madres en la participación deportiva de niños /as - Universidad Abierta Interamericana.
22. Influencia de la familia en la práctica de actividad física de los escolares... - Universidad de Extremadura.
23. Vista de Rol del entrenador en la iniciación deportiva del fútbol en niños.
24. EL PAPEL DEL ENTRENADOR EN EL DESARROLLO DEL ... - EmásF.
25. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE APLICADA AL ROL DEL ENTRENADOR.
26. Las diez funciones importantes del entrenador-educador de fútbol.
27. La importancia de hacer deporte en el desarrollo de los niños - Ayuda en Acción.
28. HÁBITOS DE PRÁCTICA LÚDICA Y DEPORTIVA EN ... - Dialnet.
29. La Actividad Física como una Herramienta Didáctica para el Desarrollo de Habilidades Sociales... - Dialnet.
30. (PDF) Juegos cooperativos: Impacto en el desarrollo de habilidades sociales... - ResearchGate.
31. Untitled - Unicef, Guía Jugando Juntos - 6 a 12 años.
32. Iniciación Deportiva: Pautas para el rendimiento, la ... - Euskadi.eus.
33. Sports Diversification vs. Early Specialization - Gold Crown Foundation.
34. Early Sport Specialization Versus Diversification in Youth Athletes - NSCA.
35. Niños que hacen más deporte, padres que hacen más sacrificios... - Ser Padres.
36. International Olympic Committee Consensus Statement On Youth Athletic Development... - Scribd.
37. Sports Specialization Vs Sports Diversification In Youth Athletes.
38. Advising on Youth Athletic Development - Sports Injury Bulletin.
39. La práctica deportiva en la sociedad española. Pautas, tendencias y evolución reciente.
40. Deporte para el desarrollo | IADB Publications.
41. Motivación y barreras para la práctica deportiva en el entorno educativo - Dialnet.
42. El deporte como juego: un análisis cultural - rua@ua.
43. Cómo utilizar el método del sándwich de feedback - ClickUp.
44. Feedback funcional: la técnica del sándwich para potenciar el rendimiento en equipo.
45. Una herramienta para entrenadores, atletas y padres: el feedback sándwich.
46. Técnica sándwich: ¿cómo hacer críticas de forma asertiva? - Becas Santander.
47. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales para entornos educativos armónicos.
48. Cómo Desarrollar las Habilidades Emocionales y Sociales de Sus Niños.
49. Propuesta para el desarrollo de habilidades ... - AIDEA.
50. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia - Ministerio de Sanidad.
51. La importancia del juego para mejorar el desarrollo de nuestros niños - UEES.