



3. - FASES PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

LAS ETAPAS Y FASES DE LA INICIACIÓN

**Las tres etapas de la vida deportiva: IMPORTANTE
APRENDER EL ESQUEMA** (esquema extraído de Seiru-lo, 2001)

a. Iniciación deportiva

1. **Iniciación deportiva general (hasta 10 años)**. Se corresponde con la *Etapa Aprendizaje Global* (Torrescusa)
 - i. **Práctica Regular Inespecífica** (5-7a.Pre...)
 - ii. **Formación Genérica Polivalente** (8-10a.BenYAlev)
 - iii. **Prep. multilateral orientada** (11-12 a.AlevAvanz)
2. **Iniciación deportiva específica** (13-14a. Infantil). Se corresponde con la *Fase Iniciación Específica* (Torrescusa, en otros archivos)
3. **Aprendizaje Específico** (15-16a. Cadetes). Se corresponde con la *Etapa Aprendizaje Específico* (Torrescusa, en otro archivo)

b. De rendimiento deportivo

4. **Especialización y Perfeccionamiento** (16-19 años)
5. **Consecución del máximo nivel** (20-23 años)
6. **Regularidad y rendimiento** (24-28 años)

c. De funcionalidad decreciente

7. **Conservación del rendimiento** (29-34 años)
8. **Adaptación compensatoria a la reducción del rendimiento** (33-38 a.)
9. **Readaptación funcional para el rendimiento no competitivo** (30-41 a.)