



FORMACION

Las cuatro edades del deportista: una forma útil de observar su desarrollo



Dos deportistas con la misma fecha de nacimiento pueden encontrarse en momentos muy diferentes de su desarrollo. La edad cronológica aporta una referencia, pero no explica por sí sola cómo aprende una persona, qué carga puede asumir o qué tipo de acompañamiento necesita.

Hablar de cuatro "edades" puede ayudar a formular mejores preguntas. No se trata de un diagnóstico ni de una clasificación exacta, sino de un marco orientativo para observar al deportista de manera más completa.

Edad cronológica

Es el tiempo transcurrido desde el nacimiento y se utiliza para organizar categorías y competiciones. Resulta objetiva y sencilla, pero dentro de una misma categoría pueden existir diferencias importantes de maduración, experiencia y autonomía.

Edad física o biológica

Hace referencia al momento de crecimiento y maduración del organismo. Puede influir en la fuerza, la velocidad, la coordinación, la recuperación y la respuesta a las cargas de entrenamiento. No debe utilizarse para etiquetar el potencial futuro de un deportista.

Edad de entrenamiento

Describe la experiencia acumulada en la práctica y la calidad de los estímulos recibidos. Contar años no basta: importan la continuidad, el entorno, la variedad de experiencias, la comprensión del juego y la capacidad para aplicar lo aprendido.

Edad psicológica o de madurez

Incluye aspectos como la autonomía, la gestión de la frustración, la atención, la responsabilidad y la capacidad para tomar decisiones. También depende del contexto y puede evolucionar de manera diferente en el deporte, los estudios y la vida personal.

Para qué sirve este enfoque

Observar estas dimensiones ayuda a evitar comparaciones demasiado simples y a adaptar objetivos, comunicación y aprendizaje. Un deportista físicamente avanzado puede necesitar más apoyo para decidir; otro con menor maduración física puede destacar por su lectura del juego y su capacidad para aprender.

La formación deportiva debe ayudar a comprender el juego, interpretar situaciones y asumir progresivamente más responsabilidad. En programas como Play IQ, el objetivo no es adelantar etapas de forma artificial, sino desarrollar futbolistas más autónomos y capaces de decidir con criterio.

Una mirada, no una etiqueta

Ninguna de estas dimensiones determina por sí sola el futuro. Deben observarse con prudencia, por profesionales cualificados cuando corresponda, y siempre dentro del contexto particular del deportista.

[Conocer los programas de formación](#)