

# **La Competición como Medio Formativo en Etapas de Iniciación Deportiva: Propuesta Inicial de Fundamentos, Principios y Orientaciones**

*Competition as an Educational Tool in Early Sport Stages: An Initial Proposal of Foundations, Principles, and Guidelines*

Enrique Ortega Toro

Universidad de Murcia, Facultad de Ciencias del Deporte, Grupo de Investigación HUMSE (Human Movement and Sports Science), San Javier - Murcia, España

José María Giménez Egido

Universidad de Murcia, Facultad de Ciencias del Deporte, Grupo de Investigación HUMSE (Human Movement and Sports Science), San Javier - Murcia, España

**e-MOTION**

**Revista de Educación,  
Motricidad e Investigación**

**NÚM. 25**

ISSN 2341-1473

<https://doi.org/10.33776/EUHU/remo.vi25.9357>

Editorial  
Universidad  
de Huelva

**EUHU**

## Resumen:

La competición constituye uno de los contextos más influyentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación deportiva. Sin embargo, su potencial educativo depende del modo en que se diseña, regula y gestiona. El presente trabajo desarrolla una síntesis teórica y práctica que integra los fundamentos científicos, principios estructurales y orientaciones pedagógicas necesarios para que la competición sea un verdadero medio formativo, más allá de su dimensión de rendimiento. A partir de la literatura actual, se identifican los factores que determinan su valor educativo: la adaptación a la madurez biológica y al nivel de competencia, la equidad y la participación activa, el equilibrio entre reto y logro, el clima emocional positivo, la percepción de autoeficacia, la variabilidad motriz, la educación en valores y la evitación de la especialización temprana. Finalmente, se proponen orientaciones para entrenadores/as, familias, federaciones y centros educativos, con el objetivo de promover una pedagogía de la competición coherente con los principios del deporte educativo.

## Palabras claves:

Deporte formativo, aprendizaje, reglas adaptadas, desarrollo integral, valores, competición.

## Abstract:

Competition represents one of the most influential contexts in the teaching-learning process of sports education. However, its educational potential depends on how it is designed, regulated, and managed. This paper offers a theoretical and practical synthesis that integrates the scientific foundations, structural principles, and pedagogical guidelines necessary for competition to become a genuine educational medium beyond its performance dimension. Based on current literature, it identifies the factors that determine its educational value: adaptation to biological maturity and competence level, fairness and active participation, balance between challenge and achievement, a positive emotional climate, self-efficacy, motor variability, values education, and the avoidance of early specialization. Finally, guidelines are proposed for coaches, families, federations, and educational institutions with the aim of promoting a pedagogy of competition consistent with the principles of educational sport.

## Keywords:

Formative sport, learning, adapted rules, holistic development, values, competition

**Fecha de recepción:** 22 de junio de 2025

**Fecha de aceptación:** 17 de octubre de 2025

**Correspondencia:** Enrique Ortega Toro. E-mail: eortega@um.es



## Introducción

En las últimas décadas, la competición deportiva en edades de formación ha sido objeto de un intenso debate académico. Lejos de ser un mero instrumento para seleccionar talento, hoy se reconoce que puede convertirse en un contexto privilegiado para el aprendizaje motor, cognitivo, emocional y social (Côté y Hancock, 2016; Renshaw et al., 2019). Sin embargo, este potencial formativo no es automático; depende en gran medida del modo en que se estructura el entorno competitivo, de las reglas que lo rigen y de los valores que lo orientan (García-Angulo et al., 2024; Ortega-Toro et al., 2020).

Cuando la competición en etapa formativa reproduce modelos adultos centrados exclusivamente en la victoria, el rendimiento y la comparación social con modelos de éxito, se puede generar frustración, ansiedad, abandono o desajustes motivacionales (Knight et al., 2017). Por el contrario, cuando se diseña bajo principios pedagógicos ajustados a las características madurativas y psicosociales del niño o adolescente, se convierte en un espacio altamente significativo para la adquisición de competencias motrices, cognitivas, socioemocionales y éticas (Buszard et al., 2016; Ortega-Toro et al., 2018).

En este contexto, el propósito de este trabajo es presentar una propuesta integradora de fundamentos y principios que definen la competición formativa, apoyada en la evidencia científica reciente y con un enfoque aplicable a entrenadores/as, educadores/as y gestores/as deportivos.

## Fundamentación teórica: la competición como entorno de enseñanza - aprendizaje

### *Perspectiva ecológico-dinámica y constructivista*

La pedagogía no lineal encarnada en la teoría ecológico-dinámica (Chow et al., 2016), entiende la competición como un entorno de aprendizaje complejo donde las conductas emergen de la interacción entre las restricciones del individuo, de la tarea y del entorno. En este marco, los elementos del reglamento como el espacio, el tiempo, el material, las normas y los roles, actúan como condicionantes pedagógicos, que moldean las oportunidades de acción percibidas por el deportista (Renshaw et al., 2019).

Una competición formativa no busca únicamente resultados, sino que utiliza el propio sistema competitivo como medio de aprendizaje. Las reglas, los espacios o los tiempos de juego pueden adaptarse para promover la exploración, la toma de decisiones y la variabilidad funcional del movimiento (Correia et al., 2019). Este enfoque otorga a la competición un valor didáctico semejante al de la sesión de entrenamiento: se convierte en una extensión coherente del proceso de enseñanza-aprendizaje.

### *Dimensión educativa y social de la competición*

Más allá del rendimiento, la competición ofrece un escenario donde se ponen en contexto valores como la cooperación, la empatía, la resiliencia o la autorregulación emocional. Estas experiencias son claves para el desarrollo moral y social del joven deportista (Hellison, 2011).

El contexto competitivo, adecuadamente guiado, fomenta la reflexión ética sobre la victoria y la derrota, la gestión de la frustración y refuerza el sentido de pertenencia al grupo (Harwood y Knight, 2015).

Para que la competición cumpla esta función, los agentes implicados; entrenadores/as, árbitros, familias, instituciones etc. deben compartir una visión educativa común, donde el éxito no se mida únicamente por el marcador, sino por la mejora individual y colectiva, tanto en el ámbito deportivo como en el personal. De esta manera, la competición deja de ser un fin en sí misma y pasa a ser un medio pedagógico al servicio del desarrollo integral.

## Principios estructurales de la competición formativa

La literatura científica reciente permite sintetizar una serie de principios que configuran un modelo de competición verdaderamente formativo.

### *Adaptación a la maduración y al nivel de competencia*

La adecuación del reglamento y del equipamiento deportivo a las características evolutivas de los deportistas es un requisito básico. Diversos estudios muestran que reducir la altura de las canastas o de las redes, modificar las dimensiones del campo o ajustar la duración de los partidos incrementa la participación, la variabilidad motora-conductual, la autoeficacia y el disfrute (Buszard et al., 2016; García-Angulo et al., 2024). En consecuencia, estas adaptaciones facilitan un aprendizaje más representativo y equitativo, reduciendo las diferencias derivadas de la madurez biológica (Ortega-Toro et al., 2020).

En esta línea, Broadbent et al. (2021) y García-Angulo et al. (2024) evidencian que las modificaciones basadas en criterios científicos, y no en intuiciones empíricas, promueven experiencias positivas y reducen la frustración. La competición adaptada potencia la exploración, la coordinación y el sentido de competencia, contribuyendo a consolidar una adherencia duradera al deporte.

### *Equilibrio entre reto y logro*

Inspirado en la teoría de la zona de desarrollo próximo (Vygotsky, 1978) y en la psicología del flujo (Csikszentmihalyi, 1990), este principio indica que el desafío ante la tarea debe ser proporcional a las capacidades del deportista. Las competiciones excesivamente difíciles generan ansiedad y abandono; las demasiado fáciles, apatía. Básicamente, la tarea dejaría de ser un estímulo que optimice el aprendizaje y desarrollo de los individuos.

Diseñar reglas que equilibren reto y logro favorece la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 2000) y el aprendizaje autorregulado. Por ejemplo, escalar las categorías por madurez biológica o crear categorías flexibles basadas en la competencia real, en lugar de la edad cronológica, mejora la percepción de justicia y el compromiso de los agentes implicados (Cumming et al., 2018).

## *Equidad y participación universal*

La participación activa de todos los jugadores/as es un indicador clave de la calidad formativa de la competición (Fraser-Thomas y Côté, 2009). Los modelos inclusivos con rotación obligatoria, reparto equilibrado de minutos, formatos mixtos o multideportivos, garantizan que cada participante viva experiencias significativas de protagonismo.

La evidencia científica demuestra que una mayor exposición a la acción (tiempo real de participación, es decir, participación motriz, cognitiva, emocional con contacto con el móvil, con acciones de finalización, éxito, etc.) se asocia con una mejora del bienestar psicológico y de la competencia percibida (Eime et al., 2013). Por tanto, el diseño de la competición debe asegurar equidad tanto intra-equipo (entre los componentes del mismo equipo) como inter-equipo (entre los equipos que forman parte de la competición).

## *Enfoque en el aprendizaje y no en el resultado*

Una competición formativa se centra en el proceso, no en el marcador, ya que las miras deben ponerse en el desarrollo largoplacista del jugador en formación y no a corto plazo. La retroalimentación centrada en la tarea, la reflexión postpartido y la gestión constructiva del error son estrategias pedagógicas que convierten la competición en un espacio de crecimiento personal (Harwood y Knight., 2015). Este enfoque reduce la ansiedad y favorece una motivación más autónoma, dirigiendo el foco hacia la construcción progresiva del deportista (Fraser-Thomas y Côté, 2009).

## *Clima emocional y social positivo*

El clima emocional determina el valor educativo de la competición, entendiéndose como un entorno que favorece el crecimiento individual y grupal, tanto deportivo como social. Estudios recientes destacan que la percepción de apoyo del entrenador/a y la calidad de la comunicación entre familia, árbitros y jugadores/as son predictores del bienestar psicológico y del compromiso (Knight et al., 2020; Holt et al., 2009). La promoción explícita del juego limpio, la empatía y el respeto hacia el adversario contribuyen a desarrollar habilidades socioemocionales transferibles a otros ámbitos de la vida (Bailey et al., 2013).

## *Autoeficacia y percepción de competencia*

La percepción de autoeficacia es uno de los motores de la motivación y la persistencia (Bandura, 1997). Cuando las reglas y los materiales se ajustan a las posibilidades reales del deportista, se incrementan las experiencias de éxito funcional, reforzando la autoconfianza y la adherencia deportiva (Ortega-Toro et al., 2020). Investigaciones recientes (Buszard et al., 2016; Giménez-Egido et al., 2020; Giménez-Egido et al., 2023) confirman que la adaptación de la competición (por ejemplo, raquetas más ligeras, espacios reducidos, redes reducidas en altura) mejora la ejecución técnica y la percepción de eficacia. Estas experiencias son determinantes para consolidar la motivación intrínseca y reducir el abandono prematuro.

### *Variabilidad y exploración motriz*

Desde la teoría de la “repetición sin repetición” (Newell, 1986), el aprendizaje óptimo se produce cuando las tareas promueven variabilidad funcional. En la competición formativa, esto implica que la competición incentive la creatividad y la exploración táctica (Ranganathan y Newell, 2013). Modificaciones como reducir el número de jugadores/as, cambiar el sistema de puntuación o variar los roles fomentan procesos adaptativos que repercuten en la inteligencia táctica (García-Angulo et al., 2024). La variabilidad es una condición indispensable para el aprendizaje profundo y la transferencia a contextos diversos. El entorno competitivo, debe conducir a entornos cambiantes, a entornos muy variados que permitan la exploración y el aprendizaje de un gran bagaje de experiencias competitivas que permitan al deportista crecer en etapas posteriores.

### *Educación en valores y clima ético*

El deporte no transmite valores automáticamente; requiere una programación intencional (Serrano-Durá et al., 2021). La incorporación de programas de educación en valores dentro de la competición, como el “Sport Education Model” (Siedentop, 1994) o iniciativas comunitarias (Ortega et al., 2019), favorece conductas prosociales, respeto y cooperación. Valgan como ejemplos los estudios desarrollados por Madrid-Pedreño et al. (2025) y Ortega et al. (2019) los cuales evidencian que la aplicación de programas específicos en educación en valores a través del deporte en contextos competitivos produce mejoras significativas en la conducta prosocial, el juego limpio y la cooperación entre los jóvenes participantes. Los deportistas que compiten bajo este modelo no solo muestran un mayor respeto hacia sus compañeros, rivales y árbitros, sino también una mejor gestión emocional ante la victoria y la derrota. De este modo, la competición, cuando se estructura pedagógicamente y se acompaña de un trabajo explícito de educación en valores, se convierte en un espacio de aprendizaje moral y de desarrollo socioemocional coherente con los principios del deporte educativo (Madrid-Pedreño et al., 2025).

### *Evitar la especialización temprana y promover la multideportividad*

La evidencia científica es unánime en señalar los riesgos de la especialización temprana: mayor incidencia de lesiones, agotamiento psicológico y abandono (Bergeron et al., 2015; Myer et al., 2016). Por el contrario, la práctica multideportiva y variada en edades tempranas favorece un desarrollo motor más rico y una mayor resiliencia física y emocional (Myer et al., 2016). La competición debe, por tanto, permitir la rotación de roles y modalidades, promoviendo un repertorio motor amplio y evitando la presión prematura hacia el rendimiento.

### *Evaluación del impacto formativo*

Evaluar la “formatividad” de la competición requiere indicadores más allá del marcador: disfrute, participación, autoeficacia, percepción de justicia o clima emocional (Madrid-Pedreño et al., 2025). El disfrute es un predictor clave de adherencia y aprendizaje en edades formativas, la autoeficacia se asocia con mayor compromiso y persistencia, el clima motivacional de

apoyo a la autonomía predice el bienestar y mejora las conductas psicosociales y la justicia percibida del comportamiento del entrenador/a puede medirse y se relaciona con la calidad de la experiencia competitiva. Integrar estas métricas junto con la cobertura de necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) (Deci y Ryan, 2000), permite valorar la calidad pedagógica del entorno competitivo y ajustar su diseño de forma continua. De este modo, se construye un proceso de andamiaje que optimiza la formación de los deportistas en competición.

## Dimensión pedagógica: el rol del entrenador/a y la organización

El entrenador/a es el mediador central del valor educativo de la competición. Su papel trasciende lo táctico: debe enseñar a competir con sentido, promoviendo autonomía, reflexión y responsabilidad (Amorose y Anderson-Butcher, 2007). Un entrenador/a con orientación pedagógica utiliza la competición como espacio de aprendizaje situado, donde los errores se interpretan como oportunidades de mejora.

El clima motivacional que genera depende de su estilo comunicativo y de su capacidad para ofrecer retroalimentación constructiva (Duda y Appleton, 2016). Los entrenadores/as que adoptan un enfoque de apoyo a la autonomía generan mayor compromiso, disfrute y adhesión deportiva.

Las federaciones deportivas y entidades educativas deben asumir un papel activo en esta transformación. Su responsabilidad incluye diseñar calendarios equilibrados, crear categorías ajustadas a la edad biológica y establecer normas que premien la participación, la equidad y el juego limpio (Balyi et al., 2021). Solo desde una visión sistémica es posible consolidar una cultura competitiva verdaderamente educativa.

## Implicaciones prácticas

- Replantear el diseño competitivo desde una lógica educativa, con reglas y normativas adaptables y objetivos formativos explícitos.
- Formar a entrenadores/as y árbitros en pedagogía de la competición y comunicación emocional.
- Involucrar a las familias, ayudándolas a comprender la competición como proceso de crecimiento y no de comparación.
- Evaluar periódicamente los efectos de las modificaciones reglamentarias mediante indicadores de disfrute, participación y aprendizaje.
- Fomentar la multideportividad y la rotación de roles en etapas iniciales.
- Crear entornos motivacionales seguros, donde la diversidad, la cooperación y el respeto sean criterios de éxito.

## Conclusiones

La competición no es intrínsecamente formativa ni no formativa, su valor depende de cómo se concibe y gestiona. Cuando se diseña bajo principios pedagógicos y se adapta a las características del deportista, se convierte en un entorno de aprendizaje integral.

Una competición formativa es aquella que promueve el desarrollo técnico, táctico, emocional, cognitivo, físico, moral y social del participante, garantizando equidad, participación y aprendizaje. Supone una pedagogía del juego basada en la autonomía, la cooperación y el desafío ajustado, donde el éxito se mide por la mejora personal, no por el marcador.

El reto de las instituciones deportivas y educativas es avanzar hacia modelos de competición coherentes con los fines del deporte educativo, donde las reglas, la organización y la evaluación respondan a un propósito común: formar personas competentes, saludables y éticamente responsables a través del juego.

## Agradecimientos

Los autores agradecen la colaboración del Grupo de Investigación HUMSE (Human Movement and Sports Science) de la Universidad de Murcia y el apoyo institucional recibido para el desarrollo de esta propuesta.

## Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés relacionado con la elaboración y publicación del presente trabajo.

## Financiación

Trabajo financiado parcialmente gracias al Proyecto PID2023-150811NB-I00 financiado por MICIU/AEI/10.13039/501100011033 y por FEDER, UE

## Referencias

- Amorose, A. J., y Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., y Petitpas, A. (2013). *Physical activity: An underestimated investment in human capital?* Journal of Physical Activity and Health, 10(3), 289-308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Balyi, I., Way, R., y Higgs, C. (2021). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., et al. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>
- Broadbent, N., Buszard, T., Farrow, D., & Reid, M. (2021). Scaling junior sport competition: A body-scaling approach?. *Journal of Sports Sciences*, 39(23), 2746-2754. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1956217>
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R., y Farrow, D. (2016). Scaling the equipment and play area in children's sport to improve motor skill acquisition: A systematic review. *Sports Medicine*, 46(6), 829-843. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0452-2>
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., y Renshaw, I. (2016). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition*. Routledge.
- Correia, V., Carvalho, J., Araújo, D., Pereira, E., y Davids, K. (2019). Principles of nonlinear pedagogy in sport practice. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 117-132. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552673>
- Côté, J., y Hancock, D. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51-65. <http://dx.doi.org/10.1080/19406940.2014.919338>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper y Row.
- Cumming, S. P., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., et al. (2018). Bio-banding in sport: Applications to competition formats. *Strength y Conditioning Journal*, 40(2), 34-47.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Duda, J. L., y Appleton, P. R. (2016). Empowering and disempowering coaching climates. *Journal of Sports Sciences*, 34(17), 1604-1614. <https://doi.org/10.1080/B978-0-12-803634-1.00017-0>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Fraser-Thomas, J., y Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23(1), 3-23. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.3>
- García-Angulo, F. J., Palao, J. M., Giménez-Egido, J. M., y Ortega-Toro, E. (2024). Effect of Rule Modifications on Kinematic Parameters Using Maturity Stage as a Moderating Variable in U-10 Football Players. *Sensors*, 24(8), 2462. <https://doi.org/10.3390/s24082462>
- Gimenez-Egido, J. M., Ortega-Toro, E., Palao, J. M., Verdú-Conesa, I., & Torres-Luque, G. (2020). Effect of modification rules in competition on technical-tactical action in young tennis players (under-10). *Frontiers in psychology*, 10, 2789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02789>
- Gimenez-Egido, J. M., Carvalho, J., Araújo, D., & Ortega-Toro, E. (2023). Perceived self-efficacy by Under-10 tennis players when scaling the equipment and play area. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102407. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102407>
- Harwood, C. G., y Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 24-35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>

- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2009). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(1), 37-59. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.37>
- Knight, C. J., Harwood, C. G., y Gould, D. (2017). *Sport psychology for young athletes*. Routledge.
- Madrid-Pedreño, J., Ortega-Toro, E., Marco-Cramer, V., Birrento-Aguiar, R. A., y Fuentes-Guerra, F. J. G. (2025). Effects of modifying rules related to fair play in competition on the acquisition of values in U-10 football players. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 17(69), 660-671.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., et al. (2016). Sports specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes? *Sports Health*, 8(1), 65-73.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade y H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341-360). Dordrecht, Netherlands: Martinus Nijhoff.
- Ortega-Toro, E., Giménez-Egido, J. M., Verdú-Conesa, I., y Palao, J. M. (2020). Effect of basket height adaptation on technical-tactical skills and self-efficacy. *Sustainability*, 12(23), 10180.
- Ortega, G., Abad, M. T., Franco, J., y Robles, J. (2019). La competición en las escuelas socio-deportivas de la Fundación Real Madrid. *Revista Española de Educación Física y Deportes (REEFD)*, 426(24, VI Época), 312-326.
- Ranganathan, R., y Newell, K. M. (2013). Changing constraints during motor learning. *Experimental Brain Research*, 225(4), 465-475.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., y Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach*. Routledge.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Serrano-Durá, J., Molina, P., & Martínez-Baena, A. (2021). Systematic review of research on fair play and sporting competition. *Sport, Education and Society*, 26(6), 648-662. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1786364>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.