

Estrategias metodológicas y habilidades para la vida en iniciación deportiva: ciclistas infantiles Inder Envigado

Methodological Strategies and Life Skills in Sports Initiation: Inder Envigado Child Cyclists

César Augusto Cadavid Valderrama¹, Chrystiam David Carmona Mejía², Edwin Alejandro Gómez Bedoya³, Cristian Camilo Lozano Vásquez⁴ y Sebastián Barrientos Lezcano⁵

¹Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, cesar_cadavid84111@elpoli.edu.co, <https://orcid.org/0000-0003-1013-1920>, Colombia

²Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, chrystiam_carmona84141@elpoli.edu.co, <https://orcid.org/0009-0008-9465-8263>, Colombia

³Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, edwin_gomez84192@elpoli.edu.co, <https://orcid.org/0009-0000-5180-2124>, Colombia

⁴Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, cristian_lozano37161@elpoli.edu.co, <https://orcid.org/0009-0005-0814-4943>, Colombia

⁵Universidad Católica Luis Amigó, sebastian.barrientosle@amigo.edu.co, <https://orcid.org/0000-0002-7835-5464>, Colombia

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 16-02-2026

Revisado 18-02-2026

Aceptado 01-04-2026

Palabras Clave:

Ciclismo

Estrategias metodológicas

Habilidades para la vida

Iniciación deportiva

Keywords:

Cycling

Methodological strategies

Life skills

Sports initiation

RESUMEN

Este estudio identificó estrategias metodológicas de iniciación deportiva que favorecen habilidades para la vida en ciclistas infantiles del Inder Envigado. Con enfoque cualitativo descriptivo, participaron ciclistas, padres y el profesor. Se aplicaron entrevistas, colcha de retazos con padres y retazos de experiencia con deportistas. Los hallazgos evidencian mejora en relaciones interpersonales y en el vínculo profesor–deportista; la comunicación asertiva fue la habilidad más fortalecida, junto con toma de decisiones y resolución de problemas. Se concluye que estas estrategias aportan al desarrollo integral y resaltan la pertinencia de una pedagogía humanista y una relación entrenador–deportista positiva.

ABSTRACT

This study identified sports initiation methodological strategies that foster life skills in Inder Envigado's child cyclists. Using a qualitative descriptive design, participants included cyclists, parents, and the coach/teacher. Data were collected through interviews, a "patchwork quilt" activity with parents, and experience fragments with athletes. Findings show improved interpersonal relationships and a stronger coach–athlete bond; assertive communication improved the most, along with decision-making and problem-solving. The strategies support comprehensive development and highlight the value of humanistic pedagogy and a positive coach–athlete relationship.

INTRODUCCIÓN

Este estudio identificó las estrategias metodológicas empleadas en la iniciación deportiva de ciclistas infantiles del Inder Envigado para favorecer habilidades para la vida, entendiendo la formación más allá de lo técnico-deportivo y orientada al desarrollo integral. En este marco, las estrategias metodológicas se asumen como procedimientos del proceso de enseñanza–aprendizaje que el docente planifica y ajusta según necesidades y características de los estudiantes, explorando saberes previos y evaluando aprendizajes para avanzar hacia objetivos de competencia (Torres y Girón, 2009). Desde esta perspectiva, dichas estrategias no solo organizan la práctica deportiva, sino que también influyen en aprendizajes transferibles a la vida cotidiana.

Las habilidades para la vida son herramientas para afrontar desafíos cotidianos, responsabilizarse de los propios actos y relacionarse de manera asertiva (Castilla e Iranzo, 2009). La OMS (2001) las organiza en

un conjunto que incluye autoconocimiento, comunicación asertiva, toma de decisiones, pensamiento creativo, gestión de emociones y sentimientos, empatía, relaciones interpersonales, resolución de problemas y conflictos, pensamiento crítico y manejo del estrés. En etapas iniciales, estas habilidades resultan claves para el desarrollo psicosocial y la participación social, con incidencia también en el desempeño deportivo. La iniciación deportiva se abordó en la categoría infantil (13–14 años), correspondiente a la preadolescencia desde la psicología evolutiva y del desarrollo (Papalia, Wendkoks y Duskin, 2005), etapa sensible por sus transformaciones psicosociales. En términos conceptuales, la iniciación deportiva se entiende como el proceso en el que el sujeto adquiere la operatividad básica de una actividad deportiva en juego o competición, integrando desarrollo motriz, nuevos conocimientos, actitudes y valores, independencia y capacidad crítica (Contreras, De la Torre y Velásquez, 2001); además, implica un recorrido de enseñanza–aprendizaje que va desde el primer contacto con el deporte hasta la capacidad de practicarlo adecuadamente (Hernández et al., 2001). Por ello, resulta pertinente examinar cómo las estrategias metodológicas del ciclismo se articulan con la formación en habilidades para la vida.

En un contexto social desafiante —intolerancia, vandalismo, homicidios, drogadicción, prostitución, embarazos precoces, robos, abortos y relaciones sexuales promiscuas— el Club de Ciclismo del Inder Envigado (Colombia), en coherencia con los objetivos estratégicos del Inder Envigado, busca fortalecer la iniciación deportiva y la formación para la vida mediante el ciclismo de ruta, promoviendo valores y habilidades para afrontar la vida en sociedad. El tema cuenta con antecedentes internacionales, nacionales y locales. A nivel internacional se ha destacado el deporte como espacio de formación en valores, ciudadanía y relación con el contexto sociocultural (Robles, Abat, Robles y Giménez, 2019; Mujica y Orellana, 2022; Smith y Aceves, 2022), señalando asociaciones con apoyo familiar, oportunidades educativas y económicas, y variables ligadas a formación moral y autocontrol. A nivel nacional, estudios sobre didáctica en iniciación deportiva y evaluación del desarrollo motriz muestran que la formación psicomotriz contribuye al desempeño deportivo (Castaño, Palacio, Castaño y Grisales, 2023; González, León, Nomesque, Rey, 2021). En el plano local, se reportan estrategias para desarrollar habilidades para la vida en niños y adolescentes desde intervenciones psicosociales y experiencias corporales como la danza, resaltando el aporte del movimiento, la verbalización y la continuidad del acompañamiento familiar (Acevedo y Durango, 2020; Quinchía, Atehortúa, Sáenz, Tamayo y Ruiz, 2021).

En este marco, la investigación responde a la pregunta: ¿Qué estrategias metodológicas de iniciación deportiva fomentan las habilidades para la vida de los ciclistas de la categoría infantil del Inder Envigado? El objetivo general es determinar dichas estrategias metodológicas que favorecen el desarrollo de habilidades para la vida en ciclistas infantiles.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología utilizada en esta investigación es de tipo cualitativo con alcance descriptivo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), “el enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (p.9). Este enfoque permite comprender procesos complejos, perspectivas y experiencias en contextos poco cuantificables. Se eligió para responder a la investigación, dado el contacto directo con el grupo de iniciación deportiva de los ciclistas de la categoría infantil del Inder Envigado.

La investigación tiene un alcance descriptivo, porque estos estudios “buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno sometido a análisis, midiendo y evaluando diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar” (Dankhe, 1986, p.65). En el Grupo de ciclistas de la categoría infantil del Inder Envigado, el interés se centró en describir las estrategias metodológicas asociadas a la formación en habilidades para la vida desde las voces de deportistas, docente y padres de familia.

Se aplicaron técnicas de recolección de información como entrevista al profesor del grupo y dos colchas de retazos: una con padres de familia y otra de experiencia con los deportistas. Con ello se recuperaron las percepciones de los padres sobre la formación en habilidades para la vida de sus hijos y las estrategias empleadas, así como la mirada de los ciclistas sobre aquellas estrategias que promueven su formación durante la iniciación deportiva.

Momentos de la investigación

1. Momento preparatorio: Se fundamentó el proyecto desde la teoría y la experiencia de los deportistas de la categoría infantil, con el fin de orientar el trabajo de campo. Este momento se apoyó en el interés por conocer las perspectivas de deportistas y padres sobre estrategias metodológicas y habilidades para la vida desarrolladas en la iniciación deportiva.
2. Momento de trabajo de campo: Se accedió a la población, se informó el propósito de la investigación y se solicitó autorización mediante consentimiento informado. Se delimitaron

- participantes según criterios de inclusión y se aplicaron las técnicas seleccionadas (entrevista al profesor y colchas de retazos con padres y deportistas). La información se organizó según las categorías: estrategias metodológicas, habilidades para la vida e iniciación deportiva.
3. Momento analítico: Recolectados los datos, se realizó el análisis mediante codificación de respuestas. Los resultados se organizaron en una matriz de análisis usando los códigos E (profesor), P (padres) y D (deportistas), para salvaguardar la identidad. Se identificaron once tendencias emergentes: dos de estrategias metodológicas (pedagogía humanista y relación profesor-deportista), cuatro de iniciación deportiva (socio motricidad, habilidad deportiva, crecimiento personal y disciplina) y cinco de habilidades para la vida (autoconocimiento, toma de decisiones, resolución de conflictos, empatía y comunicación asertiva).
 4. Momento comunicativo: Los resultados se socializaron en un espacio pedagógico con el grupo de ciclistas del Inder Envigado y en el Simposio Itinerante de trabajos de grado de la Facultad de Educación Física, Recreación y Deporte del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.

Población y participantes

La investigación se realizó con el grupo de ciclistas del Inder Envigado de la categoría infantil, sus padres de familia y su profesor. La población estuvo constituida por 6 ciclistas, 10 padres de familia y el profesor del grupo. Participaron 5 ciclistas, 4 padres y el profesor, quienes autorizaron su participación mediante consentimiento informado.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se emplearon una entrevista, dos colchas de retazos (colcha con padres y retazos de experiencia con deportistas) y una matriz de análisis de la información.

- Entrevista: Se aplicó al profesor del grupo de ciclistas del Inder Envigado. Incluyó 15 preguntas abiertas para identificar estrategias metodológicas utilizadas en la iniciación deportiva. Se realizó en un espacio ameno y se utilizó grabador de voz para registrar respuestas y facilitar la transcripción.
- Colcha de Retazos: Esta técnica busca identificar elementos del imaginario colectivo para reconstruir redes de sentido compartidas, profundizando en creencias, actitudes, valores y sentimientos (Cadavid Bringe, 2010, p.1). Se desarrollaron dos ejercicios: uno con padres de familia y otro con deportistas. La Colcha entre Padres de Familia estuvo orientada a recuperar las voces de los padres sobre la formación en habilidades para la vida de sus hijos durante la iniciación deportiva. Sus aportes se situaron en el contexto de la categoría infantil del Inder Envigado. Los retazos de Experiencia estuvieron orientados a establecer las estrategias metodológicas percibidas por los ciclistas como promotoras de habilidades para la vida. Los deportistas elaboraron un collage con dibujos y verbalizaron su experiencia, respondiendo preguntas previamente planteadas. Se utilizó grabadora de voz para registrar la discusión.

Matriz de Análisis: La información se organizó en una matriz que integró objetivos específicos y datos obtenidos en las colchas de retazos y la entrevista al profesor. Se identificó que las estrategias pedagógicas referidas incluyen pedagogía humanista y relación profesor-deportista, socio motricidad, habilidad deportiva, crecimiento personal, disciplina, autoconocimiento, toma de decisiones, resolución de conflictos, empatía y comunicación asertiva.

RESULTADOS

Después de aplicar los instrumentos de la investigación, se evidenció que el método del docente favorece a los deportistas: la interacción docente-estudiante genera un clima de confianza que facilita la adquisición de conocimientos. Asimismo, los padres reportan alta satisfacción con las actividades del club de ciclismo Inder Envigado, al observar mejoras en habilidades para la vida, motivación para asistir a los entrenamientos y mayores responsabilidades escolares. Por su parte, los deportistas destacan avances en motivación, empatía, autoconocimiento, toma de decisiones, resolución de conflictos, comunicación asertiva y relaciones interpersonales.

A continuación, se describen los hallazgos según cada técnica aplicada y se presenta la matriz de análisis, con la cual se disponen los resultados y se da paso a la discusión.

A) Resultado de la entrevista: La entrevista tuvo como propósito identificar las estrategias metodológicas utilizadas por el docente en la iniciación deportiva; por ello, las preguntas se orientaron a la categoría de estrategias metodológicas, buscando precisar cuáles aplica con el grupo.

Para el docente “principalmente (las habilidades para la vida) las fomenta los trabajos que se realizan de forma grupal e individual, enfrentando diferentes tipos de entrenamientos y retos, fortaleciendo las

habilidades para la vida por medio del deporte y formando chicos íntegros para la Sociedad” (E1, Información recolectada en entrevista, 19/10/23). En coherencia, subraya la relevancia de la relación docente–deportista en el proceso formativo, como lo plantea Matveev:

La relación profesor deportista es fundamental, donde este nunca debe perder la mentalidad humanista y debe estar centrado no solo en aspectos meramente técnicos o deportivos, sino que debe tener, en primer lugar, una formación adecuada y, en segundo lugar, un asesoramiento en cuanto a pedagogía se refiere, para interactuar de forma adecuado con sus deportistas (1987, p.15).

En este sentido, la iniciación deportiva se entiende mejor cuando se sostiene en una relación entrenador–deportista positiva y en una pedagogía humanista que no reduzca la formación a lo técnico, sino que atienda necesidades del deportista y potencie habilidades, valores y autonomía.

De manera complementaria, en los clubes deportivos el proceso no debe limitarse a la competencia, sino asumirse como una educación del deportista, tal como sugiere Le Boulch (1991): al inicio, el deporte se orienta hacia objetivos educativos y pedagógicos, privilegiando una perspectiva amplia del aprendizaje, donde la habilidad motriz es central y el niño ocupa un papel activo. En esta lógica, el entrenador no “moldea” al niño, sino que favorece una autonomía motriz sólida para responder a diversas circunstancias. Por ello, resulta clave promover autonomía en el entrenamiento, de modo que los deportistas reconozcan sus habilidades mediante la experimentación a su propio ritmo, con orientaciones generales del docente. Esto es especialmente relevante en la iniciación deportiva, etapa de aprendizaje de habilidades que proyectan efectos a futuro.

Pintor (1989) sostiene que el proceso inicial en el deporte ayuda al niño a comprender conceptos fundamentales de la disciplina, familiarizarse con ella y desarrollar principios de comportamiento psicomotriz y sociomotriz hacia acciones específicas de la actividad. En esa misma línea, aunque la iniciación tenga un componente individual, el docente resalta el valor del trabajo en equipo por su impacto en las relaciones entre deportistas.

Ante la pregunta ¿Qué estrategias utiliza con el grupo para facilitar el trabajo con ellos?, el docente respondió que “lo recomendable es entrenar siempre en un lugar seguro y realizar el acompañamiento en bicicleta en cada uno de los entrenamientos, adicionalmente se debe preguntarles constantemente como se van sintiendo durante el recorrido del entrenamiento” (E1, Información recolectada en entrevista, 19/10/23). Esto evidencia una estrategia demostrativa y cercana: el docente acompaña en bicicleta para sostener un contacto directo, reconocer fortalezas y debilidades, y ajustar estrategias metodológicas acordes al grupo, coherentes con la pedagogía humanista que refiere.

B) Resultados de la colcha Entre Padres de Familia: Esta técnica se orientó a conocer las voces de los padres sobre el proceso de formación en habilidades para la vida de sus hijos en la iniciación deportiva (ciclismo de ruta) en la categoría infantil del Inder Envigado, a partir de las sesiones y estrategias metodológicas implementadas.

La actividad se realizó en una sesión del grupo: se explicó el procedimiento, se entregaron materiales y se formularon preguntas dirigidas a identificar avances percibidos. En general, los padres destacaron mejoras en destrezas vitales y en bienestar físico y mental desde el ingreso al club, sugiriendo que estas habilidades se han favorecido durante el proceso formativo.



Fig. 1: Padres de Familia en acción

De acuerdo a lo anterior, Fraser, Côté y Deakin (2005) señalan que “la participación en deportes organizados puede proporcionar (...) oportunidades para desarrollar habilidades de liderazgo, resolución de problemas y responsabilidad, lo que influye en su desarrollo positivo.” (p.10). Esto respalda que el deporte puede constituirse en un medio formativo útil para la vida cotidiana y el relacionamiento social.

Los padres también resaltaron el papel del docente cuando surgen dificultades: su acompañamiento orienta la toma de decisiones al contextualizar la situación y favorecer alternativas de solución. Al respecto, Darling (2005) afirma que “el deporte puede promover el trabajo en equipo, la autoconfianza, la toma de decisiones y la capacidad de afrontar desafíos, lo que contribuye al desarrollo de habilidades para la vida” (p.4).

Un padre expresó: “aunque mi hijo esté pasando por plena adolescencia, donde tienen esa transición de niño a adolescente, donde nada le cuadra, donde tiene muchas dudas, el deporte y el ciclismo le ha ayudado a fortalecer muchas habilidades, a ser más seguro en sí mismo, a ser más disciplinado, a responder con su deporte, a ser capaz de organizarse y tomar sus propias decisiones, a crear relaciones interpersonales con sus compañeros, siendo esto muy positivo para su vida” (P2, Información recolectada en colcha entre padres de familia, 20/10/23).

En la misma dirección, Holt (2016) sostiene que la participación en deportes “(...) puede influir en el desarrollo personal. En la cual el deporte puede proporcionar oportunidades para el crecimiento personal y social de los jóvenes, ya que puede fomentar habilidades como la resiliencia, la empatía, el autocontrol y la comunicación.” (p.8).

Adicionalmente, los padres reportaron alta motivación para asistir a los entrenamientos: “siempre están pendientes de los días que se realizan los entrenamientos para asistir de la mejor manera” (P1, Información recolectada en colcha entre padres de familia, 20/10/23). Señalaron, además, que esta motivación se ha reflejado en el ámbito académico. Por último, destacaron la construcción de lazos de amistad y compañerismo: “el compañerismo que se genera en los entrenamientos va mucho más allá de lo que se ve simplemente en este lugar, siendo esta una motivación más para el encuentro con sus amigos en los entrenamientos” (P3, Información recolectada en colcha entre padres de familia, 20/10/23). En conjunto, estos elementos sugieren que la iniciación deportiva facilita relaciones interpersonales entre pares, configurables como factor protector y como base para habilidades para la vida.

C) Resultados del Retazo de experiencia: El retazo de experiencia indagó en los deportistas sobre las estrategias metodológicas que más han contribuido al fortalecimiento de habilidades para la vida. Se aplicó en el Aeroparque Juan Pablo II, buscando un espacio tranquilo y seguro: se entregó material, se explicó verbalmente el objetivo y se realizaron preguntas para orientar las respuestas. Finalizado el ejercicio, se transcribió la información. Un participante expresó: “Observo los retazos que hizo cada compañero, cada padre de familia, sus sentimientos y emociones por medio de los dibujos y lo que representa el ciclismo” (D1, Información recolectada en Retazo de experiencia, 19/10/23).



Fig. 2: Deportistas en acción

Otro deportista afirmó: “estamos en un equipo de ciclismo, así que la mayor relación es que estamos todos en torno a este deporte. Mis compañeros dicen, y yo también digo, que el ciclismo nos permite desarrollar distintas habilidades sociales y nos permite desenvolvernos en una sociedad la cual es hasta cierto punto peligrosa, ya que nos encontramos con muchos vicios y muchas cosas que nos pueden afectar y que el ciclismo es una herramienta para poder prevenir todas estas adicciones y demás cosas que no nos hacen crecer como persona y nos vuelven seres humanos que no somos funcionales para la sociedad”. (D2, Información recolectada en Retazo de experiencia, 19/10/23).

En coherencia con lo anterior, los deportistas reconocen mejoras en habilidades para la vida, especialmente empatía, toma de decisiones y comunicación con compañeros y docente, lo cual se vincula con la dimensión

emocional del desarrollo psicosocial, por su relación con la forma de vincularse consigo mismo y con los otros.

En esta línea, Maurice y Steven (1996) plantean la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo, entendida como la capacidad de identificar, comprender y manejar emociones propias y ajenas de manera eficaz, con efectos en desempeño y bienestar. Esto se refleja en el testimonio: “Todo lo que puedo mejorar a través del deporte, no solo en lo físico sino también en lo personal” (D6, Información recolectada en Retazo de experiencia, 19/10/23). Asimismo, la inteligencia emocional aporta competencias para afrontar desafíos cotidianos de forma efectiva.

Los deportistas indicaron que el profesor no solo enseña habilidades técnicas en bicicleta, sino que desarrolla actividades que favorecen comunicación asertiva, empatía y otras habilidades; por ejemplo, cuando un compañero presenta una dificultad física, mental o mecánica, el grupo responde con apoyo y ayuda.

En relación con ello, Riera (2001) plantea la posibilidad de conectar comportamientos y destrezas deportivas con otras actividades humanas, conservando la particularidad de propósitos y métodos. Desde este enfoque, la práctica deportiva se integra a la vida y repercute en el modo en que el individuo construye relaciones consigo mismo y con su entorno social.

De manera complementaria, la práctica deportiva facilita mejoras en relaciones interpersonales. Vivas et al. (2017) sostienen que el ser humano es inherentemente social y que el desarrollo de habilidades de ajuste, comunicación e interacción resulta clave para la adaptación en diversos entornos. En consecuencia, puede afirmarse que las estrategias metodológicas del club favorecen habilidades para la vida como empatía, toma de decisiones y buena comunicación con amigos y docente.

D) Resultado del análisis de la información: Las categorías Estrategias metodológicas y Habilidades para la vida se organizaron en una matriz de análisis cualitativa. Allí se ubicaron los objetivos específicos y se articularon las respuestas del profesor, padres y deportistas con aportes teóricos afines, con el fin de analizar la información e identificar tendencias emergentes a partir de la triangulación entre datos recolectados y discursos de autores. La matriz incluyó objetivos específicos, categoría asociada, resultados por técnica e ideas de autores relacionadas. Posteriormente, estos elementos se analizaron críticamente para identificar categorías emergentes como tendencias, conceptualizadas en el apartado final. A continuación, se presenta la matriz correspondiente al primer objetivo específico, para ilustrar el proceso de análisis.

Tabla 1: Matriz de Análisis de Datos.

Objetivos específicos	Categorías de la investigación	Resultado relevante y redundante instrument o 1, (datos relacionados a esta categoría) Entrevista 20-10-2023	Cita relacionada con el resultado	Visión crítica del investigador	Categoría emergente	Fundamentación de la categoría emergente
Establecer las estrategias metodológicas utilizadas por los docentes en el proceso de iniciación deportiva de los ciclistas de la categoría	Estrategias Metodológicas	¿Qué estrategias utilizan con el grupo, para facilitar el trabajo con ellos? Entrenar siempre en un lugar seguro y acompañarlos en cada uno de los	Para Matveev (1987) la relación entrenador - deportista es fundamental, donde este nunca debe perder la mentalidad humanista y debe estar centrado no	Hay que creer que el deporte, cuando se enmarca en una relación entrenador - deportista y humanista pedagógica, tiene el poder de enriquecer la vida de los jóvenes, proporcionándoles habilidades, valores y	1. - Pedagogía humanista - Relación profesor / deportista	Para Rogers (1980) la pedagogía humanista es un enfoque centrado en la persona, e influye la pedagogía en el deporte al resaltar la importancia de crear un ambiente de aprendizaje en el que los estudiantes se

<p>infantil del Inder envigado</p>	<p>entrenamientos preguntándoles constantemente como se van sintiendo con el entrenamiento</p>	<p>solo en aspectos meramente técnicos o deportivos, sino que debe tener en primer lugar, una formación adecuada y, en segundo lugar, un asesoramiento en cuanto a pedagogía se refiere, para interactuar de forma adecuado con sus deportistas.</p>	<p>sientan valorados, escuchados y respetados.</p> <p>Martens (1981) aborda aspectos clave del entrenamiento, incluyendo la planificación, la comunicación, la motivación, el liderazgo y la enseñanza de habilidades. Siendo un recurso fundamental para aquellos que buscan mejorar sus habilidades de entrenamiento y su comprensión de la pedagogía del deporte.</p>
------------------------------------	--	--	--

Al revisar la matriz, se evidencia el proceso de análisis y hallazgo de tendencias emergentes. En Estrategias metodológicas se reconoce la interacción y la relación profesor-deportista, sostenidas en pedagogía humanista, como estrategias facilitadoras del aprendizaje. En Habilidades para la vida, se infiere que la iniciación deportiva en ciclismo de ruta (categoría infantil, Inder Envigado) ha generado oportunidades de crecimiento personal y social; además, se concluye que los deportistas fortalecieron trabajo en equipo y toma de decisiones.

DISCUSIÓN

En la siguiente tabla se presentan las categorías principales correspondientes a las categorías Estrategias Metodológicas, iniciación deportiva y Habilidades para la vida. Asimismo, se incluyen las categorías emergentes identificadas mediante la entrevista al profesor, la Cocha de cuidado a los padres de familia y el Retazo de experiencia a los deportistas del club de ciclismo Inder Envigado: Pedagogía humanista, Relación profesor-deportista, Sociomotricidad, Habilidad deportiva, Crecimiento personal, Disciplina, Autoconocimiento, Toma de decisiones, Resolución de conflictos, Empatía, Comunicación asertiva y Relaciones interpersonales, las cuales estructuran la discusión.

Tabla 2: Categorías de la investigación

<p>Categorías Generales</p>	<p>Categorías Emergentes</p>	<p>Estrategias Metodológicas</p>	<p>Pedagogía humanista</p>
		<p>Iniciación deportiva</p>	<p>Relación entrenador - deportista</p>
		<p>Sociomotricidad</p>	<p>Habilidad deportiva</p>
		<p>Crecimiento personal</p>	<p>Disciplina</p>

Habilidades para la vida	Autoconocimiento
	Toma de decisiones
	Resolución de conflictos
	Empatía
	Comunicación asertiva
	Relaciones interpersonales

En estrategias metodológicas, la pedagogía humanista orienta, estimula y corrige mediante una introducción sistemática del trabajo intelectual o físico, favoreciendo una formación integral con ética y valores (Quintana, 2009). En iniciación deportiva, se expresa en ambientes donde el deportista se siente valorado, escuchado y respetado, favoreciendo el crecimiento personal y habilidades para la vida.

La relación entrenador–deportista es un factor decisivo: las acciones del docente dependen en gran medida de su interacción con los estudiantes, y una relación de confianza incide tanto en el éxito deportivo como en variables personales (Cadavid, Barrientos, Vera y Hernández, 2024). Pastor (2023) la considera clave para el rendimiento y potencial protectora frente a ansiedad y criticismo, mostrando que define no solo “cómo se entrena”, sino también “cómo se forma” al deportista.

En iniciación deportiva, la sociomotricidad amplía la formación más allá de lo individual: favorece integración, socialización y encuentro con los demás (Herrera y Benjumea, 2024). Esta dimensión colectiva se articula con la pedagogía humanista y la relación entrenador–deportista, en coherencia con el papel educativo del deporte en etapas iniciales (Matveev, 1987; LeBoulch, 1991; Pintor, 1989) y con la transferencia de destrezas deportivas a otras actividades humanas (Riera, 2001).

En habilidad deportiva y crecimiento personal, la familia aparece como agente socializador: los padres enfatizan disfrute, esfuerzo e interés, y su vínculo refuerza actitudes positivas hacia la práctica (Fuentes, Urrea, Portilla, Quintero y Rendón, 2024). En esa dirección, Brito y Argudo (2023) señalan que “las principales razones para que los niños inicien la actividad deportiva son el crecimiento personal, la recuperación de la condición física, la influencia de la familia, la búsqueda de un lugar de esparcimiento y las relaciones interpersonales” (p.56). Esto converge con el deporte organizado como escenario de desarrollo personal y social (Fraser-Thomas, Côté y Deakin, 2005; Darling, 2005; Holt, 2016; Vivas et al., 2017). Asimismo, la disciplina se vincula con práctica constante y hábitos: el deporte regular aporta sentido del orden, disciplina y habilidades para la vida, además de beneficios para la salud integral (Herrera, 2023). Entre las habilidades para la vida, el autoconocimiento se destaca como base para comunicación y regulación emocional. Márquez, Isaza y Benítez afirman que “conocernos a nosotros mismos nos permite comunicarnos mejor con los demás. Esto se debe a que nos volvemos más conscientes de nuestras propias necesidades, deseos y limitaciones para poder establecer límites saludables en nuestras relaciones. Además, el autoconocimiento te ayuda a comprender y gestionar tus emociones, lo que contribuye a una mejor comprensión y una comunicación más fácil con los demás” (2023, p.7). En deporte, implica reconocer límites, gestionar presión y ajustar metas.

La toma de decisiones también emergió con fuerza: Enríquez-Molina et al. sostienen que “los deportes considerados más abiertos, como los colectivos o de adversario, tienen una mayor variabilidad en sus acciones que los deportes cerrados, como son los deportes individuales o sin oponentes. Por ello, provocaría que los deportistas de modalidades más abiertas tengan mayor necesidad de tomar decisiones y atender a un conjunto más amplio de estímulos” (2023, p.64). Aunque el ciclismo se considera individual, el entrenamiento grupal y el entorno cambiante demandan decisiones constantes.

La resolución de conflictos es aprendizaje indispensable en adolescencia: los conflictos requieren manejo creativo y pacífico para no deteriorar la convivencia ni derivar en violencia; por ello, formar adolescentes en resolución pacífica favorece crecimiento personal y estabilidad emocional (Cañizares, Torres y Pérez, 2023). La empatía fortalece convivencia y adaptación social; Orbes, Portilla y Yépez plantean que “la empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, ayudando a fortalecer los valores y principios que fomentan la práctica para mejorar la adaptación social, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo” (2023, p.46). En deporte, se relaciona con inteligencia emocional y su impacto en desempeño y bienestar (Maurice y Steven, 1996).

La comunicación asertiva opera como eje transversal. Caballero, Cruz y Otero (2018) explican que la comunicación organiza y elabora experiencia y conocimiento, transmitiendo valores, saberes y habilidades para interactuar de forma exitosa, con efectos en el perfeccionamiento de la personalidad. Las relaciones interpersonales sintetizan el carácter formativo del deporte. Barrientos y Cadavid señalan que la “identidad individual transmuta a una identidad colectiva en la medida que la formación propicia un espacio de encuentro y de relacionamiento con el otro a partir de una meta común” (2023, p.19). Por ello, la iniciación deportiva integra aprendizaje técnico y social y potencia habilidades para la vida desde prácticas metodológicas y vínculos educativos consistentes

CONCLUSIÓN

Al realizar la investigación, se concluye que las estrategias metodológicas aplicadas en el club de ciclismo Inder Envigado fortalecen las relaciones interpersonales del grupo y el vínculo profesor-deportista, favoreciendo un ambiente formativo integral. Esto potencia aprendizajes significativos, pues “se da de mejor manera cuando se realizan experiencias pedagógicas lúdicas en las que se pone en práctica los conceptos estudiados” (Valderrama y Penagos, 2015, p.44).

La comunicación asertiva fue la habilidad para la vida más fortalecida, junto con avances en toma de decisiones y resolución de problemas en situaciones propias del entrenamiento y la convivencia deportiva. Además del componente físico y la habilidad deportiva, el proceso consolidó la disciplina como capacidad para organizar esfuerzos, persistir y orientar metas, con impacto en el crecimiento personal.

Así, las estrategias metodológicas contribuyeron al autoconocimiento y a la expresión emocional, favoreciendo empatía, compañerismo y motivación. La formación en ciclismo se alinea con el propósito del Inder Envigado: fortalecer habilidades para la vida a través del deporte.

REFERENCIAS

- Acevedo Ladino, L. M., & Durango Valderrama, A. R. (2020). Desarrollo de habilidades para la vida en niños, niñas y adolescentes migrantes. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/1330>
- Barrientos Lezcano, S., & Cadavid Valderrama, C. A. (2023). Aprendizaje, identidad y convivio: significados construidos por estudiantes de una experiencia de teatro aplicado a la educación. *Psicoespacios*, 17(31), 1–24. <https://doi.org/10.25057/21452776.1525>
- Brito, E. A., y Argudo, B. D. (2023). El potencial deportivo de los hijos desde temprana edad: Cómo la motivación familiar puede marcar la diferencia en la iniciación deportiva. *Ciencia y Educación*, 4(7), 49-62. <https://cienciayeduacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.8192057/390>
- Caballero-Velázquez, E; Cruz-Palacios, Y; Otero-Góngora, Y. La comunicación asertiva: un método de estimulación en la formación del profesional pedagógico Luz, vol. 17, núm. 4, 2018 Universidad de Holguín Oscar Lucero Moya, Cuba Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=589167642003>
- Cadavid Bringe, A., Cooper, J. A., Duplat Ayala, T., ElGazi, J., Fayad Sanz, D., & Urrego Mendoza, Z. C. (2011). Evaluación ex-post de la estrategia de comunicación: “Que tu primer amor sea el amor propio”. *Derecho, legislación y políticas públicas*.
- Cadavid Valderrama, C. A., Barrientos Lezcano, S. ., Vera Hoyos, L. A., y Hernández Patiño, M. (2024). Un paso hacia la inclusión: Explorando las habilidades sociales a través de la danza en personas en situación de discapacidad del grupo Lions Dance del Inder Medellín. *Horizontes pedagógicos*, 25(2), 11–23. <https://doi.org/10.33881/0123-8264.hop.25202>
- Castaño, J. P. M., Palacio, E. G., Castaño, A. C., & Grisales, N. M. (2023). Evaluación de las habilidades motrices básicas en el proceso de iniciación deportiva. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(1), 176-188. <https://www.revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/16233>
- Castilla, I. M., & Irazo, I. M. (2009). Habilidades para la vida. *Revista de Formación del Profesorat*, 5. <https://bolivia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cartilla%204.pdf>
- Cañizares Abrahantes, A. L., Torres Zerquera, L. C. & Pérez Machado, R. (2023). Resolución pacífica de conflictos interpersonales en adolescentes desde el proceso de formación en escuelas deportivas. *Revista Mi Casa UCf*, 1(1), 32-40. <https://micasa.ucf.edu.cu/index.php/micasa/article/view/5/5>
- Cecchini, J. A., Montero, J., & Peña, J. V. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, 15(4), 631-637.
- Chaviano, M. L., & Batista, R. D. (2022). La preparación teórica del entrenador deportivo: una necesidad desde el posgrado. *SAPIENTIAE*, 8(1), 84-95.
- Enríquez-Molina, R; Sánchez-García, C;Reigal, RE; Juárez-Ruiz de Mier, R;Sanz-Fernández, C.; Hernández-Mendo, A; Morales-Sánchez (2023).El tipo de deporte practicado determina el nivel de atención selectiva en adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*,23(1), 63-78. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/526171/337151>
- Elias, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (2014). Educar con inteligencia emocional: Cómo conseguir que nuestros hijos hijos sean sociables, felices y responsables. *DEBOLSILLO*.
- Fuentes, G. A., Urrea, P. N., Portilla, C. C. Á., Quintero, Y. A. M., & Rendón, R. D. D. (2024). Percepción de los formadores sobre la actitud de los padres en escuelas de formación deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 881-887.

- García-González, L., Domínguez, A. M., Arias, A. G., Arroyo, M. P. M., & del Villar Álvarez, F. (2011). La adquisición del rendimiento experto y su implicación sobre los modelos de iniciación deportiva. *Revista de Entrenamiento Deportivo* Tomo XXV-Nº, 3, 17-26.
- Giesenow, C. (2005). Más allá de la psicología del deporte: la enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte. In Trabajo presentado en el Congreso Interamericano de Psicología (SIP) (pp. 26-30).
- González Vanegas, G. G., León Castañeda, D. A., Nomesque Bautista, P. D., & Rey Moreno, B. A. (2021). Experiencias motrices deportivas, con enfoque integral, como contribución a la iniciación deportiva de niños de 7 años. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/13348>
- Hernández, M.; Castro, U.; Gil, G.; Cruz, H.; Guerra, G.; Quiroga, M.; Rodríguez, J. (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego; un nuevo enfoque. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires. Año 6. Nº 33. marzo 2001.
- Herrera, A. (2023). Nutrición y Actividad Física: Claves para Combatir la Obesidad. *Revista de Divulgación Científica y Tecnológica*, 1(2), 107-109. <https://redicyt.com/wp-content/uploads/2023/11/149.pdf>
- Herrera, C. D. (2019). Educación vivencial-humanista. *HELIOS*, 2(2).
- Herrera, D. F y Benjumea, M. M. (2024). La sociomotricidad: un inagotable potencial formativo de humanidad, en, para y desde escenarios educativos (Sociomotricity: an inexhaustible training potential for humanity, in, for and from educational settings). *Retos*, 58, 932-941.
- Honorato Quintero, F., Quintero Ramírez, O., & Amador Miranda, D. (2021). Comunicación asertiva en directivos de la Escuela de Iniciación Deportiva Provincial. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 731-742. <https://josetavarez.net/Compendio- Metodologia-de-la-Investigacion.pdf>
- Lamonedada Prieto, J., González Villora, S., & Fernández Río, F. J. (2020). Hibridando el Aprendizaje Cooperativo, la Educación Aventura y la Gamificación a través de la carrera de orientación. *Retos*.
- Le Boulch, J. (1993). El lugar de la Educación Física en las Ciencias de la Educación. In I Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias (La Plata, 8 al 12 de septiembre de 1993).
- Márquez Romero, C. D., Isaza Alquerque, J. S., & Benítez Ramírez, J. S. (2023). La importancia de las relaciones interpersonales: una mirada desde el autoconocimiento y la expresión corporal.
- Martens, R. (2002). *Entrenador de éxito, el (bicolor)* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Martínez, D. G., Chacón, O. M., Hernández, M. C., & García, J. D. (2023). Una mirada sobre los motivos de participación deportiva en el deporte escolar. *Acción*, 19(s/n).
- Mujica Johnson, F., & Orellana Arduiz, N. (2021). Educación en valores por medio del deporte. Una perspectiva filosófica basada en Søren Kierkegaard. <https://repositorio.uaautonoma.cl/handle/20.500.12728/9648>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). Informe sobre la salud en el mundo 2001: Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_es.pdf?ua=1
- Orbes Velásquez, D. A., Portilla España, J. M., & Yépez Benavides, A. S. (2023). Los juegos recreativos para el fortalecimiento de la convivencia en los jugadores de la categoría Sub-13 de la escuela de formación deportiva Estudiantes Fc de la ciudad de San Juan de Pasto (Doctoral dissertation, San Juan de Pasto-Nariño [Colombia]: Universidad CESMAG
- Papalia, D., Wendkoks, S., y Duskin, R., 2005. *Psicología del desarrollo del a infancia a la adolescencia*. Ed. Mac Graw Hill.
- Pastor Lago, M. (2023) Aprendizaje a lo largo de la vida: El papel de la calidad de relación entrenador deportista en los niveles de eficacia deportiva en tenistas. <https://dspace.umh.es/handle/11000/29438>
- Quinchía Vallejo, M., Atehortúa Martínez, P., Sáenz Tamayo, S. K., & Ruiz Valencia, M. C. (2021). Danzaterapia en el desarrollo de habilidades para la vida de niños con capacidades especiales en la Unidad de Atención Integral del Municipio de La Ceja-Antioquia. <https://repositorio.tdea.edu.co/handle/tdea/2238>
- Quintana Cabanas, J. M. (2009). Propuesta de una Pedagogía Humanista. *Revista Española de Pedagogía*, 67(243). <https://www.revistadepedagogia.org/rep/vol67/iss243/8>
- Riera, J. R. (2005). *Habilidades en el deporte* (Vol. 36). Inde.
- Rivas, J. M., & Madrona, P. G. (2017). *La psicomotricidad. Evolución, corrientes y tendencias actuales*. Wanceulen Editorial.
- Rodríguez, A. R., Roble, M. T. A., Rodríguez, J. R., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2019). El contexto social y deportivo en el proceso de formación de los judokas olímpicos españoles del siglo XXI. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (426), ág-297.

- Sánchez Gómez, R. (2013). La enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos: un estudio de casos en Educación Secundaria.
- Sánchez-Vergara, G. A., Apolo-Buenaño, D. E., & Ávila-Mediavilla, C. M. (2022). Influencia del deporte en las habilidades sociales de estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito. *Polo del Conocimiento*, 7(6), 2016-2029.
- Seoane, A. M., & Pérez, B. L. (2017). Valores y aspectos positivos de la práctica deportiva en jugadores de baloncesto de 8 a 14 años. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 249-254.
- Serrano, M. E., & Álvarez, D. G. (2008). Niveles de presencia de la habilidad Empatía y su diferenciación entre estudiantes de 16 a 18 años de ambos sexos. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 10(3), 472-482.
- Smith Palacio, E., & Acebes Sánchez, J. (2022). Análisis del desarrollo de valores a través de la educación física y del deporte: un estudio de protocolo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8268121>
- Torres Pérez, I. L., LeónVázquez, L. L., & Hernández Valdés, M. D. C. Pedagogía de la iniciación deportiva: Actividades motivacionales para niños en edad escolar (Revisión) *Pedagogy of sports initiation: Motivational activities for school-age children*.
- Torrez, M; & Giron, D. (2009). *Didáctica General: Colección Pedagógica Formación Inicial de Docentes Centro americanos de Educación Básica*. (vol.9.). San José, Costa Rica: Editoram, S.A.
- Valderrama, C. A. C., & Penagos, D. A. T. (2015). Experiencias pedagógicas lúdicas. *Revista Impetus*, 9(2), 35-46.