Preparación Física en Etapas Formativas



Antes de participar en un programa deportivo de competición, todo participante deberá someterse a una exploración medica que , por un lado, garantice que solo se permite el acceso al deporte de competición a los niños sin riesgos de salud y, por tanto, que de la oportunidad de ofrecer el asesoramiento oportuno con respecto a los diversos deportes posibles y al entrenamiento. Al mismo tiempo, es necesaria una supervisión medica cuidadosa y continua, especialmente para evitar las sesiones por exceso de uso y de crecimiento, que son mas frecuentes en los jóvenes.

Además de su tarea puramente deportiva, el entrenador tiene una responsabilidad pedagógica hacia el presente y futuro de los niños confiados a el. Tiene que tener conocimientos de los problemas biológicos, físicos y sociales especiales relacionados con el desarrollo del niño y estar en condiciones de aplicar estos conocimientos en los entrenamientos.

El entrenador debe identificar las peculiaridades individuales del niño y sus oportunidades para su posterior desarrollo, y tenerlas presentes como criterios esenciales que rijan la organización de los programas de entrenamiento. La responsabilidad del desarrollo general del niño debe primar sobre las exigencias del entrenamiento y la competición.

Si el "entrenamiento infantil" se somete a control pedagógico como se ha indicado, puede aportar valiosas oportunidades de desarrollo a los niños afectados. Sin embargo, si adopta la forma de "entrenamiento para el rendimiento máximo" a cualquier precio,

debe condenarse rotundamente por razones pedagógicas y medicas. Tampoco existe duda alguna de que lo que se ha expuesto aquí en relación con los niños es también aplicable, en gran parte, a los adolescentes.

Los niños deben participar en una amplia variedad de actividades deportivas para garantizar que encuentran los deportes que mejor se adaptan a sus necesidades, intereses, constitución y capacidad física. De esta forma suele aumentar su éxito y disfrute del deporte y reducirse el numero de "abandonos". No debe estimularse la especialización precoz.

Especialmente en los deportes de contacto, los participantes no deben clasificarse en razón de la edad cronológica, sino según su madurez, tamaño corporal, destreza y sexo.
Las reglas y duración de los partidos deben ser adecuadas para la edad de los participantes, y las sesiones de entrenamiento han de ser relativamente breves y estar bien organizadas. La sesión planificada optimiza la instrucción en cuanto a actividad y habilidad y reduce al mínimo el peligro de sesión.

El levantamiento de pesas y la halterofilia no deben recomendarse antes de que se alcance la edad de maduración física en el crecimiento esquelético.
Las carreras competitivas de gran fondo no son recomendables para los niños antes de la madurez. Bajo ninguna circunstancia los jóvenes inmaduros deben intentar correr un maratón completo.
(tomado de "BOLETIN FEMEDE" Nº10 1990)

GUÍA BÁSICA PARA LA PROGRESIÓN EN EJERCICIOS DE RESISTENCIA EN NIÑOS
EDAD CONSIDERACIONES
7 Años o menos Introducir al niño en ejercicios básicos con cargas muy pequeñas o sin ellas; Desarrollar el concepto de sesión de entrenamiento; Enseñar las técnicas de ejercicio; Realizar ejercicios en grupo, de resistencia muy suave; Mantener un volumen bajo.
8-10 Años Incrementar gradualmente el numero de ejercicios; Practicar la técnica de los lanzamientos; Aumentar de forma progresiva la carga de los ejercicios; Seguir con ejercicios simples; Incrementar gradualmente el volumen de entrenamiento; Monitorizar cuidadosamente la tolerancia al estrés del ejercicio.
11-13 Años Enseñar todas las técnicas básicas de los ejercicios; Continuar la carga progresiva para cada ejercicio; Enfatizar el aspecto técnico del ejercicio; Introducir ejercicios mas avanzados con pequeñas cargas o sin ellas.
14-15 Años Progresar en programas de ejercicios de resistencia adecuados para su edad; Añadir componentes específicos para cada deporte; Insistir en el aspecto técnico; Incrementar el volumen.
16 o mayores Meter al joven en los programas de entrenamiento de adultos después de que se la haya dado un conocimiento de fondo y se haya alcanzado un nivel básico de entrenamiento.
Nota: Si un niño comienza a cualquier edad un programa de entrenamiento del que no

tiene experiencia previa, comenzar siempre en los niveles más básicos e ir progresando cuando la tolerancia al ejercicio, la destreza, la cantidad de entrenamiento y la comprensión del mismo lo permita.
(Traducido de Phisiology of Sport and Exrcise, Costill y Wilmore-1994)
RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN PRE-ADOLESCENTES
EQUIPAMIENTO
El equipo empleado debe tener un diseño apropiado para acomodarse al tamaño y al grado de madurez del pre-adolescente.
Valorar el coste-efectividad
Comprobar la seguridad, los posibles defectos y revisarlo con frecuencia.
El local debe ser amplio, libre de obstrucciones con adecuada iluminación y ventilación.
CONSIDERACIONES DEL PROGRAMA
Debe hacerse un examen medico previo de forma obligatoria.
El joven debe ser emocionalmente maduro para aceptar las instrucciones del entrenador .
Debe existir una supervisión por entrenadores con conocimientos sobre el entrenamiento de forma y los problemas específicos de los pre-adolescentes.
Incluir el entrenamiento de fuerzo dentro de un programa global para incrementar la destreza y la condición física general.
El entrenamiento de fuerza debe ir precedido de un calentamiento y posteriormente de un enfriamiento.
Deben enfatizarse las contracciones concéntricas dinámicas.
Todos los ejercicios deben llevar consigo un amplio rango de movimiento.
La competición debe estar prohibida.
Las cargas máximas nunca deben ser alcanzadas.
PRESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA
El entrenamiento debe realizarse dos o tres veces por semana en periodos de 20-30 minutos.
No debe realizarse trabajo de resistencia hasta no alcanzar un nivel de forma. Cada grupo de carga debe tener entre 6 y 15 repeticiones iguales; Deben hacerse de 1-3 grupos por cada ejercicio.
La carga debe incrementarse en 1-3 lbs. cuando el joven realice 15 repeticiones en buena forma.
(Traducido de Phisiology of Sport and Exercise, Willmore y Costill-1994).

por Alejandro Luis Trionfini