



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

CAPÍTULO 1.



**¿POR QUÉ ES NECESARIO TRABAJAR
EN EL DESARROLLO DE LOS JÓVENES
DEPORTISTAS A LARGO PLAZO?**



**GUÍA DE INICIACIÓN A LA PREPARACIÓN FÍSICA
PARA TÉCNICOS DE ESCUELAS DEPORTIVA**

Los programas de desarrollo de atletas a largo plazo comenzaron en la década de los '90 en Estados Unidos, Canadá y otros países industrializados, trataron de contrarrestar los efectos perjudiciales de la especialización temprana ofreciendo un marco positivo para el desarrollo físico, la alfabetización física y promover a largo plazo a los jóvenes talentos deportivos (Brenner, 2016; Balyi, 2001). La investigación científica nos dice claramente que los jóvenes atletas, a través del entrenamiento adecuado, pueden mejorar su rendimiento físico y reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el deporte (Joyce y Lewindon, 2014; Blagrove et al., 2017).

Por lo que la organización y la metodología del entrenamiento de los jóvenes talentos determinará en gran medida su éxito a largo plazo en el ámbito deportivo (Platonov, 2013; Nikolaienko, 2014). Los jóvenes atletas constituyen una población

única y especial, están expuestos de forma rutinaria a entrenamientos específicos para el deporte y amplios programas de competición en una etapa de su vida en la que están experimentando un amplio abanico de cambios físicos, fisiológicos y psicológicos como resultado de su crecimiento y maduración (Joyce y Lewindon, 2014).

Es importante destacar que la temprana especialización deportiva, como el intenso entrenamiento, el exceso de actividades competitivas y la ausencia de la preparación física provocan un desgaste prematuro del cuerpo del joven atleta y corren el riesgo de sufrir lesiones por sobrecarga (Green, 2019).



Afortunadamente, en los últimos años cada vez son más los entrenadores que trabajan el desarrollo holístico de sus jóvenes atletas, dando prioridad a las habilidades fundamentales del movimiento, como vimos anteriormente en la [Guía de Multideporte](#), y las habilidades específicas de su deporte (Ryan et al., 2018; Gornikova et al., 2020). Por lo tanto, el objetivo de esta guía está enfocado a que comprendamos los fundamentos del ejercicio pediátrico para garantizar que el entrenamiento se adapte a las demandas de nuestros jóvenes atletas.



Imagen 1: Algunos de los beneficios de las actividades físicas deportivas en niños y adolescentes

Para finalizar, debemos tener en cuenta que los objetivos de los programas de entrenamiento no se deben limitar exclusivamente a aumentar la fuerza muscular y destrezas en movimientos fundamentales, sino también a que adquieran conocimientos sobre su propio cuerpo, favorecer el interés por la actividad física, enseñar la importancia del cumplimiento de la actividad física mínima diaria, normas de comportamiento en las instalaciones deportivas y por supuesto, a pasarlo bien mientras entran. Diversos estudios confirman que los niños y adolescentes que disfrutan de la actividad física y del deporte, tienen más posibilidades de ser activos en su etapa adulta, lo que repercutirá positivamente en la salud de la persona a largo plazo (Belton et al., 2014; Telama et al., 2014; Hakala et al., 2019).

Y que pasa con el otro extremo... los que acumulan cantidades insuficientes de ejercicio ¿Qué debemos tener en cuenta si se convencen de pasar de la inactividad física a la actividad física?