



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

CAPÍTULO 5.



LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA INFANTOJUVENIL



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

Según los autores Martín et al. (2004), los principios del entrenamiento son orientaciones y directrices generales para las tareas y acciones durante el entrenamiento, se basan en unos principios éticos y proposiciones metodológicas. Tienen la función de transmitir la responsabilidad de aquellos entrenadores y entrenadoras en el ámbito del entrenamiento infantil y juvenil para una adecuada organización de la actividad docente durante el proceso formativo y educativo de los jóvenes atletas.

Los principios del entrenamiento no se refieren a la acción concreta del entrenamiento, habitualmente están organizados a) según **principios biológicos** que afectan a la adaptación orgánica del joven deportista, b) **principios pedagógicos** y c) **principios de la elaboración y organización del entrenamiento**.



1. Principios de la planificación del contenido

- *Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento.* Para conseguir un desarrollo óptimo del rendimiento, hay que garantizar un aumento sistemático de los ejercicios y carga del entrenamiento (Kraemer y Fleck, 2007).
- *Principio del aumento progresivo de la dificultad de aprendizaje.* Para aprovechar las condiciones de aprendizaje motor de niños y jóvenes, hay que aumentar sistemáticamente el grado de dificultad.
- *Principio de la variabilidad* Schmidt (1975). En todas las etapas de formación, debe existir una relación armónica entre los contenidos específicos y generales de la disciplina deportiva. Para evitar que el organismo se adapte a una rutina específica, es necesario aplicar estímulos diferentes y variados durante el proceso del entrenamiento para conseguir el máximo rendimiento a largo plazo de los jóvenes deportistas (Schmidt, 1975).
- *Principio de la selección adecuada de la secuencia del contenido del entrenamiento.* Durante el proceso del entrenamiento, los puntos importantes del entrenamiento como las capacidades coordinativas o técnicas y tácticas deben seleccionarse y coordinarse de manera correcta.
- *Principio de la unidad entre la cantidad y la calidad.* Las exigencias del rendimiento con la pretensión de calidad necesitan tiempo. Por lo tanto, la calidad y la cantidad estarán en una relación continua.



2. Principios pedagógicos

- *Principio de la comprensión ética del entrenamiento.* El entrenamiento infanto-juvenil sigue principios éticos; esto significa tolerancia y respeto a la personalidad, protección a la salud e individualidad de los niños y jóvenes durante el entrenamiento y competición.
- *Principio de la responsabilidad pedagógica, protección de la salud y obligación de asistencia a los jóvenes atletas.* Los entrenadores y entrenadoras tienen una obligación moral ante los jóvenes atletas, así como con sus padres.
- *Principio del papel guía pedagógico.* Esta responsabilidad otorga a todos los entrenadores un papel de guía, son una referencia y modelo personal y social. Por lo tanto, deben de tener una influencia positiva en nuestros jóvenes atletas.
- *Principio del entrenamiento de acuerdo con el desarrollo de los jóvenes atletas.* El entrenamiento debe orientarse según el desarrollo individual, a las condiciones rendimiento en el que se encuentre, tolerancia al esfuerzo y teniendo en cuenta la fase sensible en la que se encuentre el joven atleta.
- *Principio de la alegría y diversión.* Son principios de formación eficaces para la motivación durante el entrenamiento y son un medio para desarrollar una actitud positiva hacia el movimiento.
- *Principio del doble esfuerzo.* Los jóvenes atletas se encuentran en una fase de formación académica y necesidad de movimiento – entrenamiento, por lo que tienen un tiempo limitado. Por lo tanto, es necesario crear un entorno que les facilite el tiempo de entrenamiento



3. Principios de la organización y elaboración del entrenamiento

- *Principio de la formación del atleta de rendimiento a largo plazo.* El conjunto del entrenamiento infantil y juvenil está desglosado en diferentes etapas hasta que alcance la edad de alto rendimiento. Por lo tanto, los objetivos del entrenamiento son cambiantes.
- *Principio del comienzo temprano.* Según Martin et al. (2004), hasta alcanzar la edad del alto rendimiento y según la disciplina deportiva, son necesarios unos márgenes temporales de entre 6 y 15 años con un sistema de entrenamiento creciente. Por lo tanto, el entrenamiento debe empezar de manera temprana y respondiendo a las necesidades del deportista.
- *Principio de la adaptación del entrenamiento al objetivo.* El entrenamiento debe orientarse a objetivos claros, que derivarán de los objetivos deportivos generales según la etapa de formación y específicos a la disciplina deportiva.
- *Principio de la armonía entre la exigencia del entrenamiento y la competición.* El entrenamiento infantil y juvenil está básicamente unido al sistema competitivo. Por lo tanto, el entrenamiento está supeditado a las exigencias de la competición durante las etapas de formación.
- *Principio del entrenamiento anual ininterrumpido.* Para mantener un estado óptimo de rendimiento e incluso mejorarlo, debe evitarse los largos descansos del entrenamiento, como por ejemplo durante las vacaciones escolares. Otras alternativas como los campamentos de verano enfocados a la disciplina deportiva y/o multideporte para proporcionar otras opciones de actividades físico-deportivas pueden ser una excelente opción ante la inactividad física.

