

CONSIDERACIONES GENERALES PARA LOS PROGRAMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA



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

Es importante considerar la preparación física como parte de un programa de ejercicio adecuadamente estructurado para niños y adolescentes, y que aborde otros objetivos de la condición física. Las metas a seguir de los programas de entrenamiento en los niños y adolescentes no se deben limitar a programar sesiones exclusivamente para el aumento de la fuerza y potencia muscular, sino también a que adquieran conocimientos sobre el cuerpo humano, enseñar las normas de comportamiento en los centros deportivos y favorecer el interés por las actividades físico deportivas a través de una experiencia positiva a través del movimiento.

Aunque no hay una edad estipulada para la participación en programas de preparación física para jóvenes, los niños deben de tener la suficiente madurez emocional para recibir y cumplir las pautas que se les propongan (Lloyd et al., 2014; Myer et al., 2013).

Otra consideración a tener en cuenta es la que nos expone la Asociación Española de Pediatría, indica que es recomendable la realización de actividad física en cualquier condición de salud, por lo que no solamente la deben practicar el niño sano.

Según la Academia de Pediatría Americana, no es obligatorio una revisión médica antes de participación en un programa de entrenamiento en el caso de los niños y adolescentes aparentemente sanos



Sin embargo, es adecuado la realización de una valoración previa para tener una idea general de su estado de salud, antecedentes personales, preferencias, descartar lesiones o afecciones que puedan impedir una adecuada participación en un programa de entrenamiento. En cualquier otra condición de salud será recomendable la realización de un examen médico antes de comenzar la realización de cualquier actividad físico deportiva.

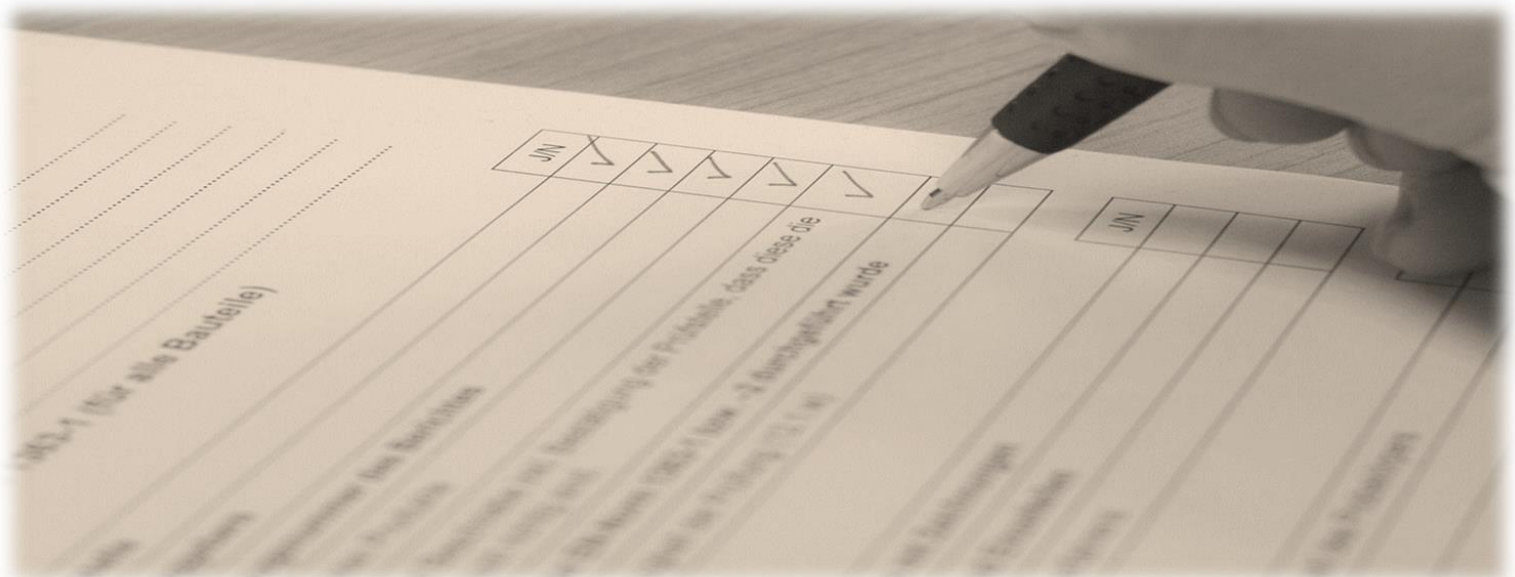
1. LA VALORACIÓN INICIAL

La entrevista inicial que realicemos a los padres y madres de nuestro alumnado, nos debe servir como reflexión para plantearnos nuestros objetivos a corto/medio/largo plazo, saber cómo actuar con el alumnado y facilitarnos el proceso de enseñanza – aprendizaje en la etapa en la que se encuentren.

Cuando un joven deportista se inicia en una actividad, es importante que tengamos en cuenta las experiencias deportivas pasadas, conocer el grado de satisfacción con las actividades físico deportivas, cantidad de tiempo de juego libre a la semana, sus preferencias físico deportivas, datos de salud y antropométricos, antecedentes personales, etc.

De esta manera, recogeremos información y también será una ficha de registro anecdótico. Toda esta información la usaremos para conseguir facilitar y potenciar el aprendizaje a nivel individual y de grupo.

Es por todo esto por lo que os vamos a proponer una ficha de valoración inicial que os sirva como guía para la realización de una entrevista inicial para padres. Siempre podéis añadir preguntas que consideréis relevantes u omitir otras. La podéis realizar junto con la inscripción a la actividad para que podáis disponer de información sobre los futuros jóvenes deportistas antes del inicio de la actividad.





CUESTIONARIO PARA PADRES

Nombre del alumno:

Fecha de nacimiento:

Número de hermanos sin contar al alumno:

Orden de nacimiento:

Teléfonos de emergencias y a quién se localiza en ese teléfono:

1:	4:
2:	5:
3:	6:

Peso, altura y fecha de medición:

DATOS FAMILIARES

Nombre del padre, madre o tutor legal:

Nombre del padre, madre o tutor legal:

ANTECEDENTES DEPORTIVOS DEL ALUMNO

Tiempo empleado en el juego libre a lo largo de la semana:

Tiempo empleado en dispositivos electrónicos a lo largo de la semana:

Deportes que ha practicado:

Si anteriormente practicó deporte, ¿por qué dejó de realizarlo?:

Deportes favoritos:

Grado de satisfacción con la asignatura de educación física:

¿Realiza algún otro deporte en este momento?

ANTECEDENTES DE SALUD:

¿Es propenso a alguna enfermedad? SÍ – NO

Si la respuesta es SÍ, especifique cuál:



¿Es alérgico? Sí – NO

Si la respuesta es Sí, indique su alergia:

¿Tiene algún tratamiento farmacológico continuado? Sí – NO

Si la respuesta es Sí, especifique cuál y la forma de administrarlo:

¿Sabe administrárselo solo? Sí – NO

¿Precisa tomarlo en el horario del entrenamiento? Sí – NO

¿Se ha sometido a alguna operación quirúrgica? Sí – NO

Si la respuesta es sí, especifique cuál:

¿Padece o ha padecido alguna lesión deportiva o dolor? Sí – NO

Si la respuesta es sí, especifique cuál:

Si existe algún problema de los siguientes, especifique cuál:

Auditivo:

Respiratorio:

Visual:

Otros:

Si quiere añadir alguna otra anotación que considere relevante , puede hacerlo en el siguiente apartado:

2. PUESTA EN MARCHA DE LOS CONTENIDOS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO. *La preparación al movimiento*

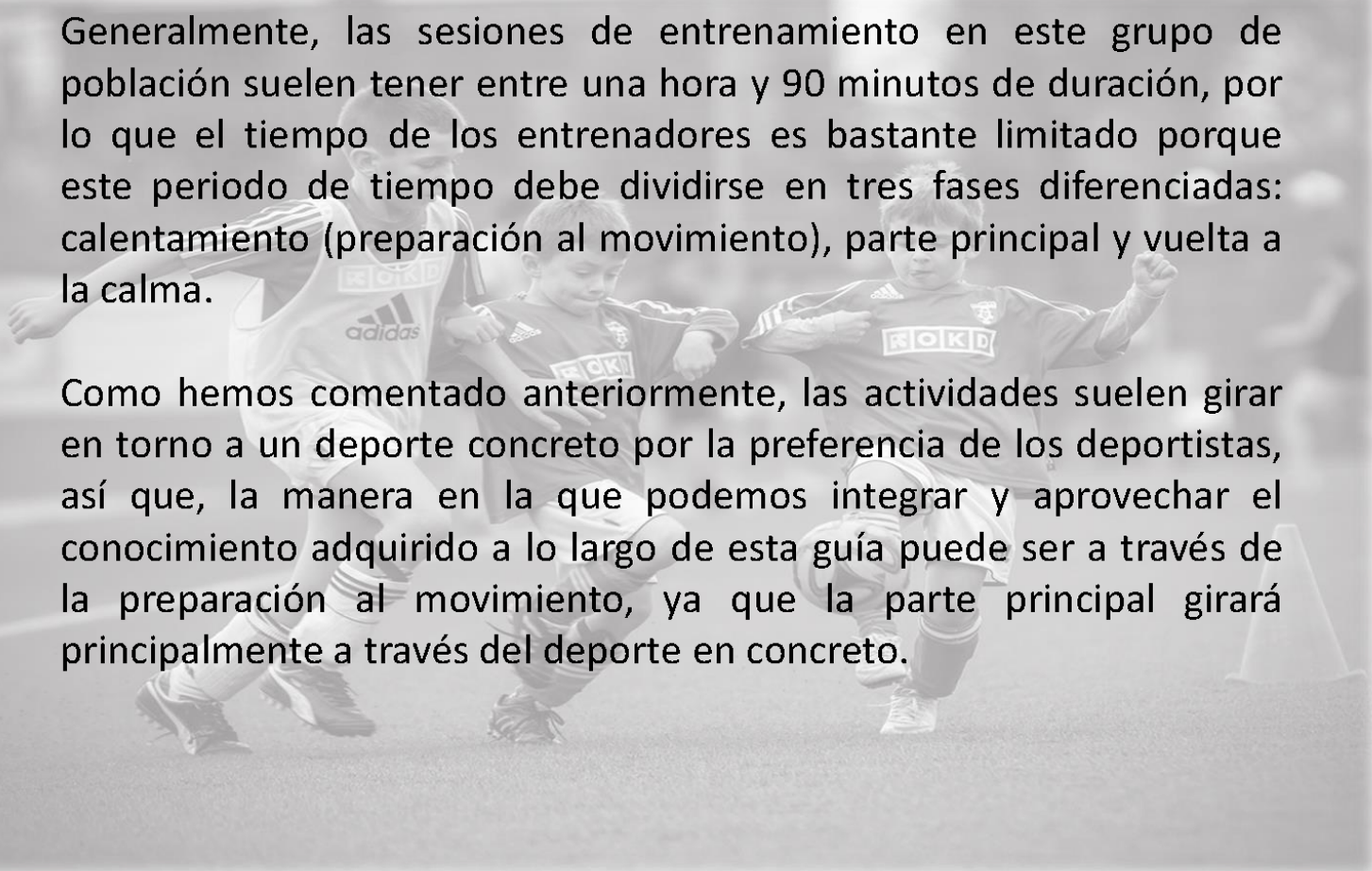
El objetivo del entrenador debe ser el proporcionar a sus deportistas las sesiones de entrenamiento necesarias para poder desarrollar el máximo potencial de sus deportistas, independientemente del nivel y objetivo que estos tengan.

Una vez que hemos explicado a lo largo de la guía la importancia de la preparación física, el desarrollo a largo plazo y cómo podemos trabajar con nuestros jóvenes deportistas, vamos a ver cómo podemos poner en marcha estos contenidos en las sesiones de entrenamiento.

Debemos tener en cuenta que mayoritariamente las actividades deportivas suelen girar en torno a un deporte concreto puesto que los deportistas se inscriben a ellas por preferencia, así que debemos adaptarnos a este hecho y tratar de establecer las metas teniendo en cuenta las necesidades del alumnado.

Generalmente, las sesiones de entrenamiento en este grupo de población suelen tener entre una hora y 90 minutos de duración, por lo que el tiempo de los entrenadores es bastante limitado porque este periodo de tiempo debe dividirse en tres fases diferenciadas: calentamiento (preparación al movimiento), parte principal y vuelta a la calma.

Como hemos comentado anteriormente, las actividades suelen girar en torno a un deporte concreto por la preferencia de los deportistas, así que, la manera en la que podemos integrar y aprovechar el conocimiento adquirido a lo largo de esta guía puede ser a través de la preparación al movimiento, ya que la parte principal girará principalmente a través del deporte en concreto.



El calentamiento, la preparación al movimiento

Esta primera fase, es de las más importantes, dependiendo de la duración del entrenamiento ocupará aproximadamente 15-25min de la sesión y enlazará con la parte principal. Según Canadá Sport Institute, el calentamiento prepara el cuerpo para el movimiento y mejora la forma en que te mueves para obtener beneficios a corto y largo plazo

El tiempo limitado del que se dispone es una de las razones por la cual no se le presta la suficiente atención, cuando es vital en la preparación para las actividades de mayor intensidad que se realizarán en la parte principal (Sagarra y Vega, 2019). Normalmente, el calentamiento sólo se ha usado para activar los músculos y preparar el cuerpo para la actividad posterior, sin embargo, puedes hacer más cuando te preparas para el movimiento. Según Canadá Sport Institute, además de aumentar la temperatura de los músculos, mejorar el rango articular y preparar al deportista para las actividades posteriores, la preparación del movimiento se centra en incorporar y mejorar las habilidades motrices y las habilidades deportivas fundamentales. El calentamiento puede contribuir a mejorar la forma de moverse y así también reducir el riesgo de lesiones durante la actividad. En esta fase es muy importante progresar los ejercicios de intensidad menor a mayor y de lo sencillo a lo complejo.

Entre los beneficios de la preparación del movimiento nos vamos a encontrar con:

- 1. Aumento de la velocidad de sprint y la aceleración**
- 2. Mejora de la condición física aeróbica y la resistencia**
- 3. Mejora de la fuerza y la potencia de la parte inferior del cuerpo**
- 4. Mejora en el rendimiento y la fuerza del CORE**
- 5. Mejora en el dominio de las habilidades de movimiento en el campo de juego**

El calentamiento, la preparación al movimiento

¿Qué debe incluir el calentamiento? (Segarra y Vega, 2019)

1. Ejercicios de movilidad articular.
2. Calentamiento general: para preparar al organismo (sistema muscular, respiratorio, cardiovascular, óseo, ...).
3. Calentamiento específico: para dar pie a la parte principal de la sesión, es importante que se analice qué es lo que se va a desarrollar durante la sesión para que los ejercicios que se seleccionen sean los más adecuados.

Por otro lado, la guía de Canadá Sport for Life sobre la Alfabetización Física nos habla de los cinco componentes de la preparación al movimiento: dynamics, accelerations, cutting, ladders y core.

Canadá Sport for Life nos dice que la preparación al movimiento aumentará la competencia para muchas de las habilidades de movimiento de la parte inferior del cuerpo, mejorará la conciencia corporal en el campo de juego y ayudará a que las habilidades de movimiento sean simétricas, tanto para el lado derecho como el izquierdo.