



## Daniel Moreno García

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Entrenador especializado en entrenamiento de fuerza

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA SU IMPORTANCIA TANTO DE FORMA COMPETITIVA COMO RECREACIONAL

**L**a Fuerza es una de las capacidades físicas básicas, junto con la Velocidad, la Resistencia y la Flexibilidad. Aunque estos términos han evolucionado en multitud de dimensiones (diferentes tipos de fuerza y sus manifestaciones, diferentes formas de entrenar la resistencia cardiovascular, flexibilidad comprendida como tolerancia al estiramiento, rango de movimiento, etc.), se ha demostrado que la fuerza es la capacidad física principal, en torno a la cual giran el resto de ellas.

Esto quiere decir que para desarrollar de forma óptima el resto de capacidades, debemos de entrenar la fuerza de forma apropiada.

Además del desarrollo del resto de capacidades físicas básicas, el entrenamiento de fuerza provee de infinidad de beneficios a nivel de salud; aumento de la masa muscular y la densidad mineral ósea, mejora la resistencia a la insulina, mejora la capacidad funcional de las personas, previene de multitud de lesiones musculoesqueléticas, aumenta la autoestima y la función cognitiva, disminuye las probabilidades de sufrir depresión o ansiedad y en definitiva, aumenta la esperanza y calidad de vida de la población.

Aparece por tanto la pregunta de si los jóvenes de entre 7 y 20 años deberían de entrenar la fuerza y la respuesta teniendo en cuenta la literatura científica vigente es rotundamente sí.

Existe suficiente literatura científica para corroborar que el entrenamiento de fuerza en jóvenes, correctamente pautado por un profesional del ejercicio, proporciona todos los beneficios anteriormente mencionados junto con otros muchos más.

Jóvenes que entrenan la fuerza crecen más sanos y más fuertes, sin alterar de ninguna de las formas su crecimiento, un mito arraigado desde hace muchos años y desmentido totalmente por la comunidad científica.

En este contexto parece muy interesante la incorporación de este tipo de entrenamiento de fuerza en población joven. Más aún cuando aparece la práctica deportiva tanto individual como colectiva, donde emergen otros factores a controlar como la incertidumbre, los cambios de dirección, la aplicación de fuerza a alta velocidad (potencia), etc.

Este tipo de entrenamiento de la fuerza debe de utilizarse como método para reducir las probabilidades de sufrir una lesión y aumentar el rendimiento y la seguridad de la práctica deportiva para estos jóvenes.

Aunque parezca paradójico, las exigencias de un niño cuando practica un deporte como el fútbol, el baloncesto o el atletismo por ejemplo, son mucho mayores por normal general que cuando entrena la fuerza, por lo que debemos de entender el entrenamiento de fuerza como una norma y un entrenamiento paralelo a la práctica deportiva. La fuerza será uno de los cimientos para construir el edificio que simboliza la práctica del deporte en cuestión.

Por supuesto y como apunte, no debemos de olvidar el resto de capacidades físicas básicas, las cuales deberán desarrollarse y entrenarse de igual manera.

A la hora de implementar este tipo de entrenamiento debemos de conocer las bases fisiológicas, anatómicas y biomecánicas del cuerpo humano en edad temprana, así como aplicar el fundamento de individualización, por el cual programaremos las actividades en función de las características de cada sujeto.

Recordemos que la calidad siempre irá por delante de la cantidad, los ejercicios deben de estar correctamente realizados y en dosis óptimas para obtener todos los beneficios de forma segura y eficaz.



Algunas recomendaciones generales para la incorporación del entrenamiento de fuerza en niños que practiquen deportes tanto individuales como colectivos podrían ser las siguientes:

- Conocer el estado de salud del deportista joven, así como cualquier patología diagnosticada antes de empezar a trabajar.
- Evaluar el estado físico del joven y su habilidad en el entrenamiento de fuerza, a través de una serie de test y evaluaciones iniciales.
- Analizar las demandas deportivas, así como los gestos técnicos y específicos del deporte en cuestión para conocer las necesidades de fuerza del niño a la hora de practicarlo.
- Comenzar las sesiones con calentamientos apropiados a las tareas que vamos a realizar donde se simulen movimientos similares a los ejecutados posteriormente.
- Realizar una progresión técnica en todos los ejercicios donde la calidad prime siempre por encima de la cantidad.
- Implementar pliometrías (saltos, multisaltos...) en diferentes planos (salto horizontal, salto vertical...) y en diferentes tareas aumentando la variedad y variabilidad de las mismas.
- Controlar la carga de entrenamiento del niño para que esta no interfiera con su práctica deportiva, si no que la potencie.
- Controlar el descanso del joven, que este sea suficiente y de calidad.
- Incluir ejercicios de fuerza en forma de juego, con un alto componente lúdico y retante donde los jóvenes disfruten de su práctica y no sepan incluso que están entrenando la misma.
- Conseguir una adherencia a la práctica de actividad física, sin imponer la misma.



Por otra parte, algunas recomendaciones prácticas para implementar el entrenamiento de fuerza en estas edades podrían ser las siguientes:

- Llevar a cabo entre 2 y 3 sesiones de fuerza semanales, previas al entrenamiento, a poder ser, con una separación de al menos dos horas. De no poder ser así, tratar de integrarlo durante la etapa final del calentamiento, como pequeñas dosis de activación-potenciación previas al entrenamiento específico del deporte.
- El entrenamiento de fuerza no debe fatigar al deportista para su entrenamiento con el equipo, por lo que debemos de controlar correctamente la carga de entrenamiento.
- Pueden implementarse ejercicios multiarticulares como la sentadillas y las flexiones con el propio peso corporal, lanzamientos de balón medicinal, trabajo de core de estático a dinámico, tareas con TRX, etc.
- Las series efectuadas por los deportistas estarán muy lejos del fallo muscular, tratando de realizar la mitad de las repeticiones posibles por norma general e imprimiendo la mayor velocidad posible en cada una de las repeticiones, previo control de la técnica.
- La implementación de pliometrías debe de estar presente en la mayoría de deportes de equipo. Entre 60 y 120 saltos semanales podría ser un número aconsejado, siempre teniendo en cuenta el principio de individualización y los requerimientos técnicos del deporte en cuestión.
- El entrenamiento específico del deporte siempre primará por encima del entrenamiento de fuerza, siendo éste un facilitador del mismo, pero nunca un sustituto.



Estas podrían ser algunas de las recomendaciones a la hora de implementar el entrenamiento de fuerza en niños durante su etapa deportiva y siempre teniendo en cuenta los informes médicos previos a su realización.

Implementar este tipo de entrenamiento aumentará la salud y calidad de vida de los jóvenes, así como su rendimiento deportivo y la seguridad durante su práctica.