

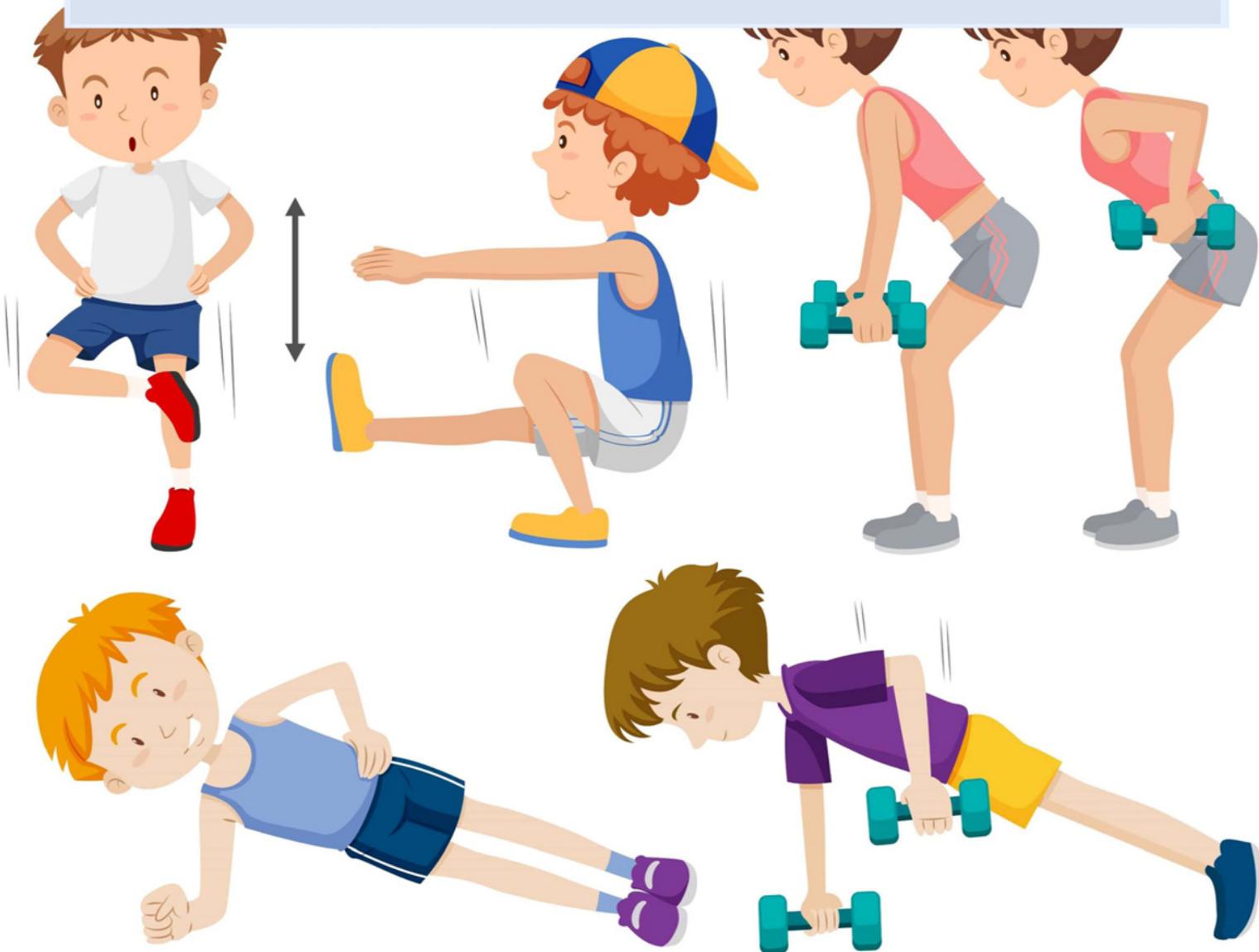


DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



ALMERÍA
**JUEGA
LIMPIO**
DEPORTE EDUCA

GUÍA DE INICIACIÓN A LA PREPARACIÓN FÍSICA PARA TÉCNICOS DE ESCUELAS DEPORTIVAS





PRESENTACIÓN



Un cordial saludo y un eterno agradecimiento a todo lector de esta Guía de Preparación Física para Escuelas de Iniciación Deportiva Almería Juega Limpio Educa.



Mi nombre es Beatriz Soto Sánchez, soy graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con amplia experiencia en entrenamiento infantil y entrenamiento enfocado a la salud, rendimiento y readaptación de lesiones. Hoy por hoy me dedico de lleno a mi proyecto, soy cofundadora y entrenadora en Libra Entrenamiento Personal, trabajamos codo con codo con otros profesionales de la salud porque creemos firmemente en el trabajo en equipo por y para la mejora y manteniendo de la salud de todas las personas que se ponen en nuestras manos. En mi opinión, los entrenadores somos una mezcla de docentes y sanitarios, porque en muchas ocasiones debemos educar y/o reeducar a través del movimiento como por ejemplo para reestablecer el rango de movilidad articular de una articulación, a manejar el dolor a través del ejercicio o enseñar la importancia de la actividad física diaria.

El motivo principal que me impulsó a desarrollar este proyecto fue aportar mi grano arena a una perspectiva que considero indispensable, el entrenamiento a largo plazo y a mostrar lo indispensable que es el movimiento como fin en sí mismo. En mi día a día me encuentro con jóvenes talentos deportivos con lesiones por sobreuso debido a una especialización precoz que, por lo que a través de un entrenamiento adecuado y una serie de pautas que debían incluir en su día a día, han podido volver a disfrutar de su deporte. También, otras de las situaciones que nos encontramos es con adultos con dolor que quizás hicieron algo de deporte en su infancia, pero generalmente se iniciaron en el entrenamiento en su etapa adulta porque como última opción, y a día de hoy refieren que es lo mejor que pudieron hacer porque les devolvió la VIDA. Es así, el MOVIMIENTO es VIDA.



Por ello, considero que las Escuelas de iniciación deportiva son el inicio del todo. Entrenadores, padres y organizaciones deportivas desempeñan un papel crucial a la hora de contribuir a que las actividades físico deportivas formen parte del día a día de los niños y niñas durante toda su vida.

Los destinatarios de esta Guía son principalmente técnicos de Escuelas de iniciación deportiva. En éstas participan niñas y niños cuyo objetivo fundamental es complementar su desarrollo educativo integral a través de la educación física y sus valores. De esta manera adquieren hábitos saludables para la ocupación de su tiempo de ocio extraescolar y para un estilo de vida activo para toda la vida. Además, en un segundo plano, se sientan las bases para el desarrollo del talento deportivo de aquellos jóvenes atletas que muestren capacidades y motivaciones por y para la práctica del deporte de rendimiento.

Las actividades físico deportivas pueden ser una herramienta muy poderosa para el desarrollo y crecimiento individual y social, pero también pueden quedarse cortos y no atender a las necesidades del desarrollo de nuestros niños y jóvenes atletas. La Guía de iniciación para la preparación física para técnicos de las Escuelas Municipales de la provincia de Almería se basa en la creencia de que el deporte de calidad posee propiedades únicas que permiten el desarrollo de personas sanas y que a su vez pueden contribuir positivamente a la sociedad. Un deporte de calidad significa un deporte que se practica centrándose en el desarrollo holístico de cada deportista siendo integrador, accesible y ético, y dando prioridad al éxito a largo plazo.



La Guía Técnica para Escuelas de Iniciación Multideportiva fue la que motivó y la que creó la base de apoyo para la realización de este nuevo proyecto con el que seguir proporcionando herramientas a los técnicos de Escuelas de iniciación deportiva. La Guía de Iniciación Multideportiva, al igual que la Guía de iniciación a la psicología deportiva, la encontraréis citada en diversas ocasiones a lo largo de esta guía. Si deseáis ampliar vuestra información sobre ellas y el resto de las guías sobre deportes las podéis encontrar para ampliar en <https://www.escuelaslameriajuegalimpio.es/>

A lo largo de esta guía veremos que la preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para el desarrollo de las capacidades físicas para mejorar el rendimiento físico y disminuir el riesgo de lesión. Debido a que los atletas jóvenes 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.

Por lo que los programas de desarrollo de atletas a largo plazo ofrecen un marco positivo para el desarrollo físico, la alfabetización física y promover una condición física óptima tanto a los jóvenes talentos deportivos como a aquellos que elijan no seguir en el mundo de la competición, pero sigan manteniéndose activos durante toda su vida porque han sentido los beneficios de las actividades físico-deportivas.

A lo largo de los 8 capítulos de esta guía veremos: lo que la ciencia nos dice sobre los fundamentos del ejercicio pediátrico; porqué es importante el desarrollo a largo plazo; revisaremos conceptos como el crecimiento, desarrollo y maduración; las etapas sensibles por las que pasan nuestros jóvenes deportistas; principios fundamentales del entrenamiento infantojuvenil en los que basar los entrenamientos; entender cuál es el mejor momento para trabajar y desarrollar sus capacidades físicas y; para finalizar, os ofreceremos diversas herramientas que podéis integrar en vuestras sesiones de entrenamiento y así garantizar que podáis usarlas en las diferentes etapas por las que pasan nuestros jóvenes atletas.



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



ÍNDICE



CAPÍTULO 1.

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

CAPÍTULO 2.

ENTENDIENDO A NUESTROS
PEQUEÑOS DEPORTISTAS

CAPÍTULO 3.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL
DESARROLLO DEL DEPORTISTA
A LARGO PLAZO

CAPÍTULO 4.

LOS PILARES DE LA
FORMACIÓN Y RENDIMIENTO
DEPORTIVO.

CAPÍTULO 5.

LOS PRINCIPIOS DEL
ENTRENAMIENTO DE FUERZA
INFANTOJUVENIL.

CAPÍTULO 6.

ETAPAS DE FORMACIÓN FÍSICO
DEPORTIVA.

CAPÍTULO 7.

ENTRENAMIENTO DE LAS
HABILIDADES Y CAPACIDADES
FÍSICAS

CAPÍTULO 8.

CONSIDERACIONES GENERALES
PARA LOS PROGRAMAS DE
PREPARACIÓN FÍSICA.

