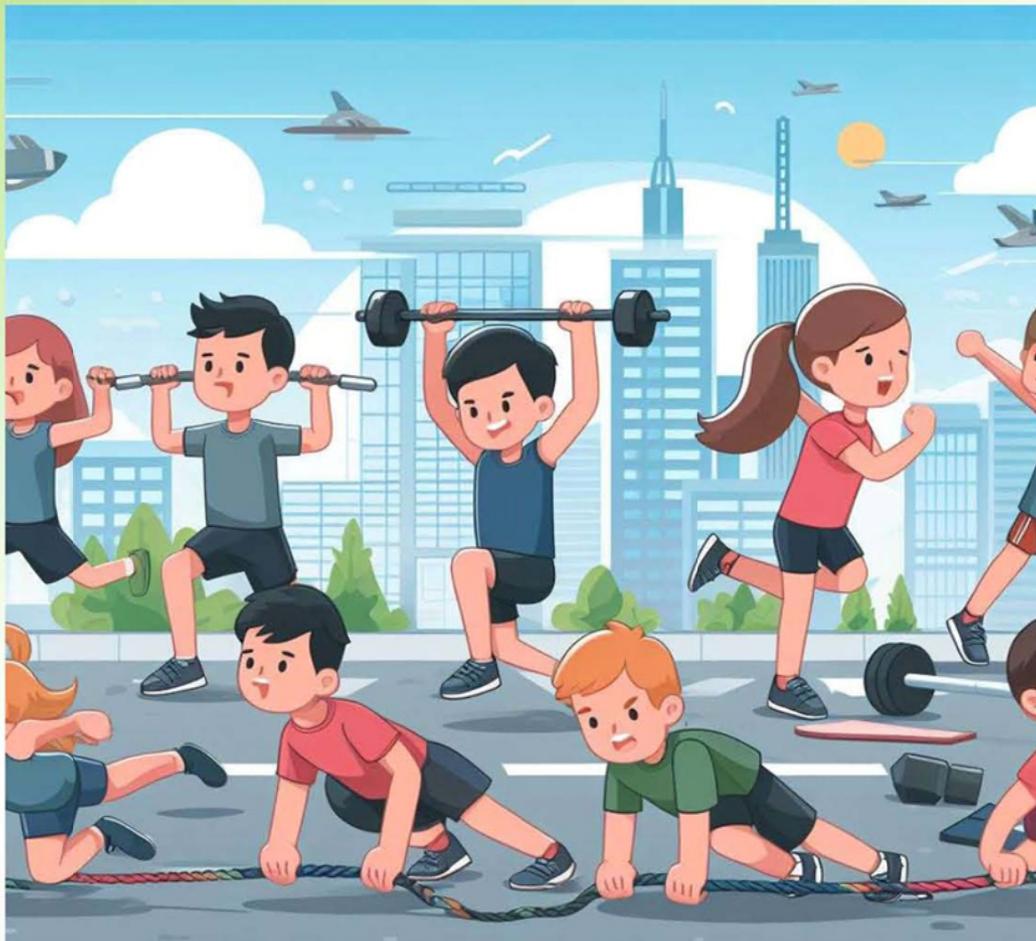


LOS 5 PILARES DE LA FORMACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO



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

En este capítulo vamos a hablar sobre los 5 pilares básicos dentro de la preparación física de nuestros deportistas. Debemos tener en cuenta que a lo largo de todo el proceso de entrenamiento es importante trabajarlo todo, pero como vimos en el capítulo anterior, existirán ventanas de oportunidad en las que será interesante priorizar en unas más que en otras (ver en la figura 7). Para finalizar el capítulo, introduciremos un dato interesante para todos, la enfermedad de Sever. Explicaremos qué es, cómo prevenirlo a través del entrenamiento y a quiénes derivar en el caso de que lo detectemos.

Los 5 imprescindibles de la formación y rendimiento deportivo según Dick (2007)

Fuerza

Se recomienda el entrenamiento de fuerza en las chicas al inicio de la menarquia (aparición de la primera menstruación), en cambio, en los chicos se recomienda a los 12 – 18 meses tras el estirón.

Resistencia

Se recomienda el entrenamiento de la capacidad aeróbica antes de que los jóvenes atletas alcancen el pico de velocidad máxima de crecimiento. En cambio, la potencia aeróbica debe introducirse de manera progresiva después del estirón cuando la tasa de crecimiento es más lenta.

Velocidad

En el caso de la velocidad, existen dos periodos recomendados. En el caso de los chicos, se recomienda un primer periodo entre los 7 y 9 años, y el segundo entre los 13 y 16 años. En el caso de las chicas, el primero entre los 6 y 8 años, y el segundo entre los 11 y 13 años.

Habilidades

Se recomienda justo antes del inicio del estirón adolescente, suele estar entre los 8 y 11 años en el caso de las niñas, y entre los 9 y 12 años en el caso de los niños.

Flexibilidad

Se recomienda para ambos sexos entre los 6 y 11 años. Debe prestarse especial atención durante el estirón de la adolescencia debido a las tensiones de ligamentos, músculos y tendones por el rápido crecimiento óseo.



- **Dato interesante:**

La enfermedad de Sever, es la principal causa de dolor de talón en niños de entre 8 y 15 años. Los principales factores de riesgo en los jóvenes atletas son los altos niveles de actividad física y/o la obesidad. Esta lesión se produce principalmente en deportes de alto impacto como el atletismo, fútbol o el tenis. Ante esto, lo mejor es la prevención con un adecuado trabajo de movilidad. Pero si aparece, las opciones terapéuticas son principalmente conservadoras e incluyen reposo, fisioterapia, plantillas y readaptación. Educar a los padres y entrenadores sobre esta sintomatología ayuda a establecer una prevención eficaz y/o un diagnóstico precoz (Fares et al., 2021; Ramponi y Baker, 2019)

