EL ADOLESCENTE Y EL ALTO RENDIMIENTO

***4° Jornadas Nacionales de Actividad Física y Deportiva en el Niño y el Adolescente* 9, 10 y 11 de junio de 2016**

Centro de Docencia y Capacitación Pediátrica "Dr. Carlos A. Gianantonio"
J. Salguero 1244, Buenos Aires

Dr. Daniel Ponczosznik

- ✓ Medico Pediatra
- ✓ Medico Especialista en Medicina del Deporte
- ✓ Medico Fútbol Infantil C.A. Boca Juniors
- ✓ Miembro del Comité Nacional de Medicina del Deporte Infanto-Juvenil de la SAP

ESPECIALIZACION DEPORTIVA Y/O ALTO RENDIMIENTO

- La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *parformer*, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar.
- A su vez, este término viene de *parformance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento.

- Podemos definir el rendimiento deportivo

  como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

ESPECIALIZACION DEPORTIVA Y/O ALTO RENDIMIENTO

→**Rendimiento deportivo**

cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

ESPECIALIZACION DEPORTIVA Y/O ALTO RENDIMIENTO

- El alto rendimiento deportivo depende de la interacción de :
- factores genéticos, estructurales, fisiológicos, biomecánicos y psicológicos,

→que se traducen en habilidades y capacidades técnicas y tácticas muy sofisticadas y específicas de cada modalidad deportiva.

ESPECIALIZACION DEPORTIVA Y/O ALTO RENDIMIENTO

- Estos factores o capacidades motoras, que podríamos clasificar en :
- condicionales, coordinativas y cognitivas,
- son potenciadas al máximo a través de un complejo fenómeno adaptativo denominado entrenamiento.

ESPECIALIZACION DEPORTIVA Y/O ALTO RENDIMIENTO

- El indicador más utilizado para medir los resultados del deporte de Alto Rendimiento de un país es el medallero.
- Hay otro indicador más completo que son los finalistas de Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo (8 primeros de cada prueba).

ESPECIALIZACION DEPORTIVA Y/O ALTO RENDIMIENTO

- Estos dos indicadores son fiables y comparables en el tiempo y son usados por todos los países para valorar su evolución y su posición con respecto a otros países de su entorno o de similares características.

ESPECIALIZACION DEPORTIVA Y/O ALTO RENDIMIENTO

De cada 1000 jugadores 50 acceden al deporte y competición de alto rendimiento.

(C.A. Boca Juniors Futbol 2000-2016)

MOTIVACION INFANTO-JUVENIL PARA LA PRACTICA DEPORTIVA

- Efecto significativo en la calidad de vida, y en el estilo de vida que llevarán en la madurez.
- Disfrutar del deporte.
- Mejoría de las habilidades y la posibilidad de probarse a sí mismos.
- Sentirse perteneciente a un grupo y ser aceptado.

MOTIVACION INFANTO-JUVENIL PARA LA PRACTICA DEPORTIVA

- Estar en buena forma física.
- Moverse y agradar a los demás
- Modelación y estructura corporal
- Alta influencia para que los padres y el niño se orienten en la decisión de elegir una práctica deportiva adecuada.
- Valoración integral.
- Enseñanza del ganar o perder

EVALUACION PRE-DEPORTIVA DEL NIÑO SEGÚN SU ETAPA MADURATIVA Y DESARROLLO

NACIMIENTO HASTA LOS 12 MESES

- Vínculo afectivo-emocional con los padres y hermanos a través del contacto directo.
- Satisfacción de las necesidades básicas.
- Estimulación para un desarrollo psicomotor adecuado.

EVALUACION PRE-DEPORTIVA DEL NIÑO SEGÚN SU ETAPA MADURATIVA Y DESARROLLO

SEGUNDO AÑO DE VIDA

- Marcha.
- Manipulación de objetos.
- Juego solitario.
- Actividad motora vs. Límites culturales.
- Estimulación del juego libre y el movimiento.
- Incorporación del medio.

EVALUACION PRE-DEPORTIVA DEL NIÑO SEGÚN SU ETAPA MADURATIVA Y DESARROLLO

ETAPA PRE-ESCOLAR

- Alineamiento progresivo de las habilidades motoras.
- Gran actividad.
- Pensamiento egocéntrico, simbólico y mágico.
- Juego como actividad central.

EVALUACION PRE-DEPORTIVA DEL NIÑO SEGÚN SU ETAPA MADURATIVA Y DESARROLLO

ETAPA ESCOLAR

- Actividad física vigorosa y especializada.
- Aumento progresivo de la destreza.
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas.
- Pensamiento intelectual y concreto.
- Juego colectivo y cooperación grupal.
- Aplicación de normas y reglas.
- Iniciación de escuelas deportivas.
- Rastrear objetos en movimiento y hacer evaluación de su velocidad
- Mecanismos para lograr postura y equilibrio

EVALUACION PRE-DEPORTIVA DEL NIÑO SEGÚN SU ETAPA MADURATIVA Y DESARROLLO

ADOLESCENCIA

- Actividad física intensa y madurez motora.
- Atención selectiva y uso de estrategias complejas
- El “Yo” es el centro de interés.
- Independencia y autonomía.
- Preocupación por los cambios físicos y la imagen corporal.
- Modelos de identificación.
- Talento deportivo.

EVALUACION PRE-DEPORTIVA DEL NIÑO SEGÚN SU ETAPA MADURATIVA Y DESARROLLO

ADOLESCENCIA

Etapa de mayor abandono de la actividad deportiva.

ETAPA PRE-DEPORTIVA DEL NIÑO SEGÚN SU ETAPA MADURATIVA Y DESARROLLO

SI EL JUEGO ES ADECUADO A LA ETAPA EVOLUTIVA LE PERMITIRA AL NIÑO ADQUIRIR UNA ESTRUCTURA PSICOMOTRIZ ORDENADA

8 Años	JUEGOS COMPARTIDOS
10 Años	ACTITUD COOPERATIVA
12 Años	ACTIVIDAD COORDINADA
17 Años	ACTIVIDADESPECIALIZADA

ASPECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE NINOS DEPORTISTAS

INNUMERABLES BENEFICIOS POTENCIALES

INCREMENTO EXTRAORDINARIO DE TIPOS MAS INTENSOS DE EJERCICIOS Y LA ESPECIALIZACION TEMPRANA EN LOS DEPORTES

LESIONES

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Se define como: "La preparación de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (Petit Robert, 1993).
- Esta definición comprende los 3 aspectos esenciales del entrenamiento:
  - 1)La noción de rendimiento en el sentido genérico del termino
  - 2)La de especificidad de los ejercicios
  - 3)La planificación.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento es, en definitiva, un proceso permanente de adaptación a las cargas del trabajo, que tiene como objetivo final la mejora de las capacidades que determinan el rendimiento

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- La fisiología permite establecer referencias fiables de la carga de entrenamiento mediante el estudio de las adaptaciones agudas o crónicas de un ejercicio que se mide en intensidad y duración.

- El desarrollo armónico de los subcomponentes de las cualidades físicas con la técnica especifica y el resto de capacidades condicionales y coordinativas en el proceso de formación del deportista es uno de los aspectos relevantes en el entrenamiento según el grupo de edad

ETAPAS DE SELECCIÓN

1) ETAPAS DE INICIACION
2) ETAPAS DE CAPTACION Y RESULTADOS

ETAPAS DE SELECCIÓN
ETAPA DE INICIACION

- La iniciación en el deporte se produce de una manera casi “natural”, totalmente espontánea, y desde el juego
- Donde para iniciarse debe haber una decisión meditada, y una actuación por parte del deportista y los padres
- Iniciación con el “me gusta” que podría comprenderse entre los 5 y los 9 años

ETAPAS DE SELECCIÓN
ETAPA DE CAPTACION y RESULTADOS

- Talento natural
- Selección por características tecnico-tacticas, valoración general, física, psicológica y valores personales.
- La selección inicial carece de valor a largo plazo
- La selección anual también carece de criterios objetivamente fiables y validos
- Diferencia de rendimiento de los deportistas

DETERMINACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

1) EDAD CRONOLOGICA Y BIOLOGICA
2) FASES SENSIBLES
3) PRINCIPIOS DE MULTILATERALIDAD

DETERMINACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

1) EDAD CRONOLOGICA Y BIOLOGICA

a) Diferencias morfológicas y funcionales

b) Asincronia de los procesos de crecimiento y maduración

c) Maduración Ósea, Sexual y Somática

DETERMINACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

2) FASES SENSIBLES

Periodos delimitados de tiempo en los cuales el organismo reacciona ante determinados estímulos de forma intensa y altamente favorables en su capacidad motriz

DETERMINACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

3) PRINCIPIOS DE MULTILATERALIDAD

a) Fenómeno en diferentes ámbitos relacionados con la educación y el entrenamiento deportivo

b) Basado en la necesidad de un desarrollo multilateral para posteriormente adquirir la especialización

ASPECTOS DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

- 1) Proceso de adquisición de habilidades deportivas
- 2) Forma secuencial
- 3) Diferentes en ritmo y velocidad en cada niño
- 4) Diferencias fisiológicas y musculo esqueléticos
- 5) Variaciones del rendimiento deportivo

ENTRENAMIENTO GENERAL VS ESPECIFICO

- El proceso evolutivo del entrenamiento a largo plazo requiere de criterios de complejidad
- Orientación hacia tendencias mas especificas con un mayor volumen de contenidos en preparación física, técnica, táctica y psicología de la modalidad deportiva

Especialización deportiva temprana

con que limitaría el rendimiento posterior

ENTRENAMIENTO EXCESIVO

- Impacto negativo
- Lesiones por abuso y traumáticas
- Disminuye la autoestima cuando :
- el ganar excede el desarrollo satisfactorio de las capacidades y habilidades
- y del disfrute del deporte

ENTRENAMIENTO EXCESIVO

El uso de técnicas con impacto repetitivo y acumulación de volumen e intensidad de las fuerzas rebasa la capacidad de adaptación

Producirá efectos negativos de carácter corporal y/o en el rendimiento

VARIABLES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

- FACTORES INTRINSECOS
- GENETICA
- FLEXIBILIDAD
- TIEMPO DE REACCION
- COORDINACION
- ASPECTOS ANTROPOMETRICOS
- EFICIENCA CARDIORESPIRATORIA

ENTRENAMIENTO AEROBICO

- La actividad aeróbica es el mecanismo por el cual se utiliza Oxigeno para generar Energía

- Se utiliza para mejorar la capacidad del cuerpo para utilizar Oxigeno y tener aptitud para el trabajo sostenido y mejorar la resistencia (VO2 Max)

- Actividad Física repetitiva , los factores genéticos y la composición corporal se deben tener en cuenta

ENTRENAMIENTO AEROBICO

- Fenómeno “de Techo” en que hay limitación aeróbica hasta la pubertad
- Durante la pubertad y adolescencia se intensifica el VO2 Max
- Los niños pueden aumentar VO2max con el entrenamiento
- Es escaso el aumento en menores de 12 años
- Estimulación de su capacidad aeróbica en forma apropiada

ENTRENAMIENTO ANAEROBICO

- Este tipo de entrenamiento comprende actividades breves y muy intensas
- Pocos datos y pocas posibilidades de medición operativa

ENTRENAMIENTO DE POTENCIA

- Control de Equilibrio y Postura
- Supervisión estricta y aprendizaje de la técnica
- Secuencial y programado cada 8 a 12 semanas

El Pediatra y su influencia en la practica deportiva infantil

- Orientar a los padres a elegir una actividad deportiva adecuada
- Orientar en la reflexion sobre la insercion en instituciones deportivas con alto nivel de exigencia.
- La infancia es el periodo ideal para aprender las bases motrices, sociales y emocionales del deporte.

El Pediatra y su influencia en la practica deportiva infantil

- Hasta los 7 años solo debe ser un juego
- Luego la → Iniciacion Deportiva
- Inicio → al final de la Pubertad del deporte con exigencias

El Pediatra y su influencia en la practica deportiva infantil

- 1) Aprendizaje vs trascender deportivamente
- 2) A partir de los 12 años se debe aconsejar el deporte con entrenamiento persistente.
- 3) Instituciones que planifiquen a largo plazo
- 4) Entrenadores y personal adecuado
- 5) Evitar el triunfo como meta principal de enseñanza

El Pediatra y su influencia en la practica deportiva infantil

- 6) Evitar copiar los modelos de adultos aplicado a los niños y adolescentes
- 7) Que el niño o adolescente elijan el deporte
- 8) Ayudarlos a crecer y sentirse capaces de actuar en distintas situaciones
- 9) el esfuerzo debe ser sin importar el resultado

El Pediatra y su influencia en la practica deportiva infantil

- 10) Control clínico y seguimiento cada 3 meses
- 11) Desaconsejar la suplementación.
- 12) Realizar estudios según cuadro clínico especifico e individual.

GRACIAS

dponczosznik@bocajuniors.com.ar