



¿SE NECESITAN CONSTANCIAS DE SALUD ESPECIALES PARA CADA DEPORTE?

38 ° Congreso Argentino de Pediatría
26,27,28 y 29 de septiembre de 2017
Ciudad de Córdoba. Provincia de Córdoba

Dr. Daniel Ponczosznik

- ✓ Médico Pediatra
- ✓ Médico Especialista en Medicina del Deporte
- ✓ Médico Coordinador de Fútbol Infantil C.A. Boca Juniors
- ✓ Médico Coordinador de Basquet y Voley Amateur del C.A. Boca Juniors
- ✓ Miembro del Comité Nacional de Medicina del Deporte Infanto-Juvenil de la SAP

ENTRENAMIENTO Y/O PRACTICA DEPORTIVA

- 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 término
 - 2) La de especificidad de los ejercicios
 - 3) La planificación.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

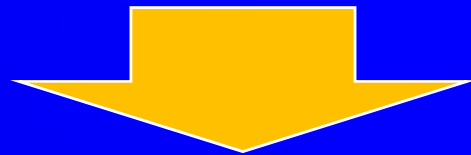
El **entrenamiento** es, en definitiva, un proceso permanente de adaptación a las cargas del trabajo, que tiene como objetivo final la mejora de las capacidades que **determinan el rendimiento**

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y/O PRACTICA DEPORTIVA

- 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 específica 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**

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 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

DETERMINACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

1) EDAD CRONOLOGICA Y BIOLOGICA

- a) Diferencias morfológicas y funcionales
- b) Asincronía 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

ETAPAS DE SELECCIÓN

- 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

SISTEMAS ENERGETICOS Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

Sistemas energéticos y sus principales características, según Pancorbo (2002)

Fuentes	Vías de formación	Tiempo inicio	Plazo acción	Duración de liberación
Anaerobia Aláctica	CrP, ATP Muscular	0	30"	10"
Anaerobia lactácida	Glucólisis (reserva glucógeno)	15 -20"	30" – 5-6- min.	30" – 1min 30"
Aeróbico	Oxidación, HC, grasas	90 -180"	Hasta varias horas	2 – 5 min.

ARTES MARCIALES

- Defensa Personal
- Buena Condicion Cardiovascular
- Flexibilidad
- Mejoria de la Autoestima
- Concentracion

ARTES MARCIALES

DEMANDAS DEL DEPORTE

- ✓ EXIGENCIAS NEUROMUSCULARES
- ✓ EXIGENCIAS FISIOLÓGICAS Y/O BIOQUÍMICAS
- ✓ VIAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS
- ✓ VELOCIDAD
- ✓ CAPACIDAD DE CONCENTRACION
- ✓ DISCIPLINA
- ✓ CAPACIDAD PERCEPTIVA VISUAL
- ✓ FLEXIBILIDAD Y COORDINACION NEUROMUSCULAR

ARTES MARCIALES

PREVENCION DE LESIONES

→ EQUIPO PROTECTOR

→ MEJORIA EN LAS TECNICAS DE
PREPARACION Y ENTRENAMIENTO

HOCKEY

- ✓ EXIGENCIAS DINAMICAS ALTAS Y MEDIAS
- ✓ EXIGENCIAS ESTATICAS O SOSTENIDAS BAJAS
- ✓ MAYOR USO DE CAPACIDADES AEROBICAS (60%)
- ✓ DESARROLLO DE HABILIDADES ESPECIFICAS

HOCKEY

PREVENCION DE LESIONES

- ✓ ESTRATEGIAS AL CUMPLIMIENTO DE NORMAS
- ✓ ENTRENAMIENTO
- ✓ CONDICIONAMIENTO ESPECIFICO
- ✓ PROTECTORES BUCALES Y CARA ANTERIOR DE LA TIBIA
- ✓ REGLAS DE JUEGO DEL CONTACTO DELIBERADO O DEL PALO
- ✓ ENTRENAMIENTO AEROBICO
- ✓ FLEXIBILIDAD, POTENCIA Y RESISTENCIA DE LOS MIEMBROS INFERIORES

FUTBOL / RUGBY / BASQUET Y VOLEY

- ✓ EXIGENCIAS DINAMICAS ALTAS Y MEDIAS
- ✓ EXIGENCIAS ESTATICAS O SOSTENIDAS BAJAS
- ✓ POR CONTACTO Y CHOQUE
- ✓ TRABAJO AEROBICO CONTINUO
- ✓ COORDINACION MOTORA
- ✓ AGILIDAD Y FLEXIBILIDAD
- ✓ POTENCIA, RESISTENCIA MIEMBROS INFERIORES
- ✓ POTENCIA MUSCULOS DEL CUELLO

FUTBOL / RUGBY / BASQUET Y VOLEY

PREVENCION DE LESIONES

- ▶ MEJORAR EL ENTRENAMIENTO, EL CONDICIONAMIENTO Y LA OBTENCION DE HABILIDADES ESPECIFICAS
- ▶ CONDICIONES DEL CAMPO Y DEL EQUIPO
- ▶ REGLAS CLARAS
- ▶ EQUIPO VARIABLE A EDADES Y CONDICIONES DE JUEGO

TENIS

- ▶ DEPORTE SIN CONTACTO CON EXIGENCIA DINAMICA ALTA Y MEDIA
- ▶ EXIGENCIA ESTATICA BAJA
- ▶ SISTEMA AEROBICO (60-70%)
- ▶ ALTA EXIGENCIA DEL COMPONENTE BIOMECANICO DEL SISTEMA MUSCULOESQUELETICO
- ▶ ADAPTACIONES POSITIVAS: MAYOR DENSIDAD OSEA Y TENDONES
- ▶ MAYOR POTENCIA MUSCULAR

TENIS

PREVENCION DE LESIONES

- MEJORAR LA ROTACION INTERNA DEL HOMBRO DOMINANTE
- MEJORAR LA POTENCIA Y RESISTENCIA DE LA ROTACION EXTERNA DEL HOMBRO
- MEJORAR LA POTENCIA DE LOS ESTABILIZADORES ESCAPULARES
- MEJORAR LA FLEXIBILIDAD DE PARTE INFERIOR DEL DORSO Y DE LOS TENDONES DE LA CORVA
- MEJORAR DEBILIDADES INDIVIDUALES EN LA POTENCIA Y EL ARCO DEL MOVIMIENTO

TENIS

PREVENCION DE LESIONES

EQUIPO FISICO

- CALZADO FLEXIBLE
- GRAFITO DE CALIBRE MEDIANO
- FLEXIBILIDAD MEDIA
- TENSION DE CUERDAS DE MEDIANA A BLANDA
- TECNICA DE NIRSCHL PARA CUANTIFICAR LA TOMA MAS PRECISA DEL MANGO

ATLETISMO

- ▶ 47 DISCIPLINAS EN UN CAMPO DE JUEGO AGRUPADAS EN 5 CATEGORIAS
- ▶ CARRERA, SALTOS, LANZAMIENTOS, PRUEBAS COMBINADAS Y MARCHA



SPRINTS : FUERZA MAXIMA CON SISTEMAS ENERGETICOS RAPIDOS
ATP GLUCOLISIS ANAEROBICA Y ALACTACIDA

INTENSIDAD Y DURACION : ANAEROBICAS Y AEROBICAS

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

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

ADOLESCENCIA

Etapa de mayor
abandono de la
actividad deportiva.

Dr.Daniel Ponczosznik.
CA Boca Juniors

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 específico e individual.

GRACIAS

dponczosznik@bocajuniors.com.ar



Dr.Daniel Ponczosznik. CA Boca
Juniors