

NORMAS DE ENTRENAMIENTO

Vístale cómodamente con ropa de algodón y calzado adecuado a la superficie del juego.

Tenga en cuenta la diferencia entre niños precoces y niños de desarrollo tardío, a la hora de unirlos en los grupos de juego. Agrúpeles por talla para jugar, no por edades.

Para comenzar, se recomienda todos los tipos de juegos incluidos los tradicionales: pilla pilla, escondite, pies quietos, la comba... También es adecuado el juego con barras, espalderas, en estructuras para trepar, en la calle y en terrenos de juego a ser posible diseñados sobre superficies blandas para que no se hagan daño.

Permita que los niños determinen su propio ritmo, no les imponga la intensidad. Destaque la diversión y evite la presión para el rendimiento.

Tenga especial cuidado con la fatiga, calor y deshidratación. No se trabajará con pesos superiores al de su cuerpo hasta que no hayan conseguido el desarrollo corporal total. La flexibilidad se empieza a trabajar a partir de los 8 años.

En todo deporte es conveniente trabajar simétricamente todas las partes del cuerpo, si una parte del cuerpo está sometida a un esfuerzo hay que compensarlo con ejercicios que desarrollen las otras partes del cuerpo.

EJERCICIOS PARA NIÑOS Y JÓVENES

0 A 2 AÑOS:

En esta época es conveniente todo tipo de juegos que estimulen al bebé y al niño que empieza a andar. Se trabajará especialmente la psicomotricidad, volteos por el suelo, aprender a caerse, y si es con música, mejor. Es conveniente introducir la natación como juego.

3 A 6 AÑOS:

Se debe destacar especialmente la coordinación, no se permite ninguna forma de entrenamiento extremo. Son recomendables actividades lúdicas llenas de movimiento. Los juegos tradicionales realizan muy bien este cometido, como el escondite, el pilla-pilla, pies quietos, cuerda, bailes, etc... Los deportes recomendados son los juegos tradicionales, la bicicleta y la natación.

7 A 10 AÑOS:

Es la época dorada. El aprendizaje es mucho más fácil en esta edad. Es más importante moverse que el moverse correctamente pero se empieza a introducir la educación física general y multiforme. El niño realizará ejercicios de comparación con los demás y esto se debe de canalizar con los deportes de equipo: fútbol, balonmano, baloncesto, hockey, etc..., y el contacto con balones tanto para mano como pie.

11 A 13 AÑOS:

Se recomiendan todos los deportes de pelota. A esta edad están maduros para aprender una técnica y el cuerpo está preparado para entrenar la resistencia. El aprender un deporte no debe significar una especialización precoz de este deporte. Se puede introducir el atletismo y deportes que requieran mayor destreza. Hay que introducir el calentamiento antes del ejercicio y ejercicios de flexoelasticidad.

14 A 18 AÑOS:

Esta es la época del "brote del crecimiento", un periodo en que los jóvenes crecen muy deprisa y empieza la adolescencia. Se debe incitar a realizar ejercicio como mejora física y psíquica. Todos los deportes relacionados con la naturaleza son especialmente beneficiosos como toma de hábitos de vida saludables y conocimiento de grupos sociales con similares intereses y aficiones.

18 A 25 AÑOS:

Este es el mejor periodo para participar en deportes; mientras no se cometan exageraciones, no hay límites.