



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS

**BENEFICIOS QUE UN
ENTRENAMIENTO ADECUADO
PUEDE APORTAR A LOS ATLETAS
DE LAS CATEGORÍAS ESCOLARES**

MsC. Alexander Alemán Osuna

Junio 2020



BENEFICIOS QUE UN ENTRENAMIENTO ADECUADO PUEDE APORTAR A LOS ATLETAS DE LAS CATEGORÍAS ESCOLARES

El desarrollo de la condición física en edad escolar, creemos está justificado, además de por los beneficios concretos en la salud del individuo, porque le capacita para una buena ejecución de las tareas deportivas y las destrezas motrices. Ahora bien, debemos asumir que el entrenamiento no será nunca neutral, sino que influirá en el desarrollo de los niños, beneficiándoles o perjudicándoles **(Año, 1997)**.

Entre los beneficios que un entrenamiento adecuado puede aportar a los escolares, podemos resaltar las siguientes **(Año, 1997, Casimiro y Águila, 1999)**:

- ✓ Produce un mayor nivel de actividad infantil.
- ✓ Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
- ✓ Sienta las bases para el aprendizaje y rendimiento posterior.
- ✓ Expansiona las posibilidades motoras.
- ✓ Permite al niño formarse una imagen deportiva en general y de su deporte en particular.
- ✓ El entrenamiento permite una mejor adaptación a la competición.
- ✓ Aumenta el crecimiento.
- ✓ Puede corregir defectos físicos que pudieran existir.
- ✓ Permite una integración progresiva en la sociedad.
- ✓ Aumenta el nivel de responsabilidad social.
- ✓ Supone un aprendizaje para el éxito o el fracaso deportivo y social.
- ✓ Potencia la creación y regularización de hábitos.
- ✓ Contribuye a desarrollar el placer por el movimiento.
- ✓ Anula las limitaciones del sedentarismo.
- ✓ Sirve de estímulo para la higiene y la salud.

Un entrenamiento científico, bien dosificado y planificado, tiene además una influencia muy favorable en los diferentes sistemas del organismo (sistema nervioso, sistema muscular, sistema cardiovascular y sistema respiratorio).

A continuación, los beneficios que puede aportar cada unidad de entrenamiento a los ya mencionados sistemas cuando, por supuesto, las mismas están adecuadamente planificadas y orientadas según la edad biológica y sexo de los atletas, así como de las características individuales de cada uno de los integrantes del grupo:

Sistema Nervioso:

- ✓ Provoca una mayor capacidad de reacción.
- ✓ Favorece el estado de excitación e inhibición.
- ✓ Moviliza el sistema neurovegetativo.

Sistema Muscular:

- ✓ Disminuye la viscosidad muscular y articular.
- ✓ Mejora la alimentación de energía y oxígeno.
- ✓ Mejora los procesos neuromusculares.





Sistema Cardiovascular:

- ✓ Aumenta la frecuencia cardiaca.
- ✓ Aumenta la presión sanguínea.
- ✓ Aumento del volumen sanguíneo en circulación.

Sistema Respiratorio:

- ✓ Aumenta la frecuencia y la amplitud de la respiración.
- ✓ Activa, rápidamente, los mecanismos de regulación de nuestro organismo.

Varios autores han diferenciado los componentes de una condición física dirigida al rendimiento de aquella que intenta mejorar o mantener la salud. En esta línea, pensamos que las capacidades que deben ser objeto de desarrollo en las edades escolares son, además de la velocidad y las capacidades psicomotrices, los componentes de la condición física-salud, que están asociados con un bajo riesgo de desarrollar prematuramente enfermedades derivadas del sedentarismo (**Cantera, 1997**). Dichos componentes, según diferentes autores son los siguientes: resistencia cardiovascular, amplitud de movimiento, fuerza y resistencia muscular. (**Pate, 1988 y 1995; Carpersen y col., 1985; Pate y Shephard, 1989; Simons-Morton y col., 1990; American College of Sport Medicine, 1991 y 1998**).

Muchas Gracias.





UNITED WORLD WRESTLING AMERICAS

© 2020 United World Wrestling Americas

Todos los derechos están reservados. Exceptuando su uso para estudio particular, investigación, crítica o revisión, tal y como está previsto en la Ley de Derechos de Autor, Diseños y Patentes, queda prohibida la reproducción de cualquiera de sus partes, su archivado en un sistema de recuperación o su transmisión en forma alguna o por medio alguno, ya se electrónico, mecánico, óptico, por fotocopia, por grabación o de cualquier otro tipo, sin el permiso escrito del autor.



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS