



## ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES ¡YA!

**Prof. Néstor Trepode**

Prof. en educación física U.N.L.P., entrenador personal.

### ARTÍCULO

Creo que es sumamente importante generar hábitos saludables de actividad física en la infancia y en la adolescencia para que estos perduren a través del tiempo (adultez, tercera edad). Si bien no es tarea fácil lograr que los adolescentes en las clases de educación física salgan del clásico partido de fútbol, hándball, etc, es necesario crear conjuntamente con los alumnos planes de entrenamiento viables ya sea que se puedan realizar en la escuela como así también en sus casas, tiempo libre, etc. Releyendo uno de los libros de Arnold Schwarzeneger, que confeccionó para mejorar el fitness de la población halla por los 90 y para su población, cuando era presidente del Consejo Presidencial en el Área de Cultura Física y Deportes me llegaron sus palabras cuando se dirige a los padres: "...me sorprende constantemente lo poco que se preocupan los padres por los niveles de aptitud física de sus hijos, y por la falta general de información disponible en cuanto al significado de la crisis de aptitud física de los jóvenes en este país...", bien sus palabras pueden ser adaptadas a nuestra sociedad visto que hoy en día carecemos de un plan coherente de actividad física sistemática por lo menos 3 veces por semana (provincia de Buenos Aires) en los colegios estatales.

A continuación una propuesta para mejorar la aptitud física de niños y niñas de 11 a 14 años a través de caminatas / trote.

| Semana | Actividad | Distancia (Km.) | Min. niñas | Min. niños | Veces/semana |
|--------|-----------|-----------------|------------|------------|--------------|
| 1      | C         | 3.3             | 34.00      | 32.00      | 3            |
| 2      | C         | 4.0             | 42.00      | 40.00      | 3            |
| 3      | C/T       | 3.2             | 28.00      | 26.00      | 3            |
| 4      | C/T       | 3.2             | 26.00      | 24.00      | 3            |
| 5      | T         | 3.2             | 24.00      | 22.00      | 3            |
| 6      | T         | 3.2             | 22.00      | 20.00      | 3            |
| 7      | T         | 4.0             | 27.00      | 25.00      | 3            |
| 8      | T         | 4.0             | 25.00      | 23.00      | 3            |
| 9      | T         | 4.8             | 33.00      | 30.00      | 3            |
| 10     | T         | 4.8             | <33.00     | <27.00     | 3            |



## **REFERENCIAS**

C: caminar.  
T: trotar.  
<: menos de.

## **EJEMPLO**

Si el alumno es un varón en la semana 1 de su programa caminaría 3,2 kilómetros en 32 minutos o menos, tres días a la semana. Si es mujer, en la semana 6 de su programa, trotaría 3,2, 3 días por semana, y tratará de hacerlo en 22 minutos.

Algunas directrices para los interesados en desarrollar un programa contra-resistencia seguro para adolescentes:

- ♦ No fijarse en la apariencia corporal o fortaleza de los adolescentes, recuerde que es un inmaduro.
- ♦ Enseñe las técnicas de entrenamiento adecuadas para todos los movimientos que se hagan en los ejercicios del programa, también las técnicas de respiración (no aguantar la misma)
- ♦ Enfatique que los ejercicios deben realizarse en forma controlada.
- ♦ No emplear pesos que impidan realizar menos de 8 repeticiones por serie.
- ♦ A medida que se ven los progresos del entrenamiento aumentar inicialmente el número de repeticiones, luego la resistencia.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ♦ Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio, 10, 270-271, Ed. Paidotribo
- ♦ Schwarzenegger, Arnold: Arnold y los niños de 11 a 14 años, Apéndice A,85, Ed. Atlántida