

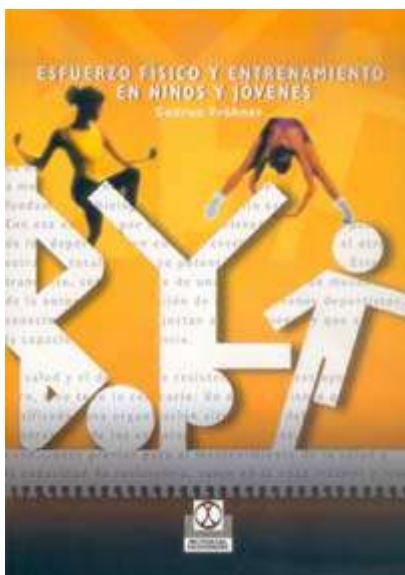


6 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Un nuevo comentario de libros con motivo de este día 6 de abril :

ESFUERZO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO EN NIÑOS Y JÓVENES

Escrito por el también alemán Gudrum Fröhner editado en 2003 por Paidotribo



Fröhner nos aporta el concepto de CAPACIDAD DE ESFUERZO FÍSICO (CEF), como la capacidad del organismo para tolerar esfuerzos sin sufrir trastornos en la salud. Algo que requiere una intervención adecuada sobre la motricidad infantil.

En este libro no es una revisión más de la evolución de las capacidades motrices en el proceso de crecimiento, marca unas pautas muy concretas de valoración de las capacidades infantiles que pueden llevarse a cabo en cualquier colegio o club así como las estrategias de prevención e intervención.

Lo considero un libro importante porque además de alertar de los indicadores que apuntan peligro de lesión o riesgo de crecer con deficiencias motrices, aporta herramientas que, tanto profesores como entrenadores, pueden utilizar para detectarlos y medios para intervenir.

No es un libro en el que se alerta el tan manido tema de la obesidad infantil, un problema de salud sobre el que el profesor o el entrenador no tienen culpa alguna. Hace evidente las alteraciones y los riesgos que tiene sobre la salud del aparato locomotor una educación física o entrenamiento inadecuados por exceso, por defecto, por falta de planificación acorde con la edad o por la ausencia de actividades compensatorias durante los años de crecimiento. Sobre estos efectos sí tienen competencia y responsabilidad tanto el profesor de educación física como el entrenador.

Es un libro imprescindible pero que lamentablemente va a contracorriente de las actuales tendencias, por lo menos en España, del entrenamiento infantil y muy concretamente del fútbol donde se predica que todo el entrenamiento desde la infancia debe ser específico, todo se hace con balón y el resto no sirve para nada.



Médicos de familia, pediatras y fisioterapeutas podrán encontrar diferentes informaciones de las patologías y lesiones más frecuentes en los jóvenes deportistas.

En la página web de la editorial podrán ver algunas de páginas de cada capítulo.

<http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=00670>

Joan Rius Sant

jriustrainer@gmail.com