

Juan Mora 5 (B)

## Trabajo Práctico: Entrenamiento para Adolescentes en Fuerza Funcional

1. ¿Cuál es la importancia del entrenamiento de fuerza funcional en adolescentes?

Es importante porque ayuda a que el cuerpo sea más fuerte y se mueva mejor en las actividades de todos los días. Además, en la adolescencia el cuerpo está creciendo, y este tipo de entrenamiento ayuda a tener una buena postura, equilibrio y fuerza sin necesidad de levantar mucho peso.

2. ¿Cuáles son los beneficios del entrenamiento de fuerza funcional en adolescentes?

Los principales beneficios son mejorar la fuerza, la coordinación, la estabilidad y la resistencia. También ayuda a prevenir lesiones, tener más energía y sentirse mejor físicamente y mentalmente.

3. ¿Cuáles son las consideraciones a tener en cuenta al diseñar un plan de entrenamiento de fuerza funcional para adolescentes?

Se debe tener en cuenta la edad, el nivel de condición física y que los ejercicios sean seguros. No hay que usar mucho peso, sino enfocarse en la técnica. Además, se debe incluir descanso entre las rutinas y una buena entrada en calor.

4. ¿Cuáles son los ejercicios más efectivos para mejorar la fuerza funcional en adolescentes?

Algunos ejercicios buenos son las sentadillas, flexiones, planchas, zancadas, abdominales, saltos y ejercicios con el propio peso del cuerpo. También se pueden usar bandas elásticas o pelotas medicinales.

5. ¿Cómo se puede adaptar el entrenamiento de fuerza funcional a las necesidades y limitaciones individuales de los adolescentes?

Cada adolescente tiene un ritmo distinto. Se puede adaptar el entrenamiento modificando la cantidad de repeticiones, el tiempo o la dificultad de los ejercicios. Si alguien tiene alguna molestia o problema físico, se cambian los movimientos para que sean más seguros.

6. ¿Cuál es el papel de la alimentación saludable en el entrenamiento de fuerza funcional?

La alimentación es clave porque da la energía que el cuerpo necesita para entrenar y recuperarse. Comer bien ayuda a mejorar el rendimiento y evitar el cansancio o las lesiones.

7. ¿Cuáles son los nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo muscular en adolescentes?

Los más importantes son las proteínas (como carne, huevos o legumbres), los carbohidratos (como arroz o pan integral), las grasas saludables (como el aceite de oliva o frutos secos), y también vitaminas y minerales.

8. ¿Cómo se puede planificar una dieta equilibrada para un adolescente que se entrena regularmente?

Se puede hacer comiendo variado: frutas, verduras, carnes, cereales, lácteos y tomando

bastante agua. Lo ideal es hacer 4 o 5 comidas al día, sin saltarse el desayuno ni comer comida chatarra todo el tiempo.

9. ¿Cuáles son los beneficios del entrenamiento de fuerza funcional para la salud ósea en adolescentes?

Ayuda a fortalecer los huesos, lo que es muy importante en esta etapa porque el cuerpo todavía se está desarrollando. Así se previenen problemas como la osteoporosis en el futuro.

10. ¿Cómo se puede prevenir la lesión en el entrenamiento de fuerza funcional en adolescentes?

Haciendo siempre una buena entrada en calor, usando la técnica correcta y no sobrecargando el cuerpo. También es importante estirar después de entrenar y descansar los días que el cuerpo lo necesita.

11. ¿Cuáles son los ejercicios de calentamiento y enfriamiento adecuados para el entrenamiento de fuerza funcional en adolescentes?

Para calentar se puede trotar suave, hacer movilidad articular o saltos suaves. Para enfriar, estiramientos de piernas, brazos y espalda, y respiraciones profundas para relajar el cuerpo.

12. ¿Cómo se puede evaluar el progreso en el entrenamiento de fuerza funcional en adolescentes?

Se puede medir viendo si mejora la fuerza, la resistencia o si los ejercicios se hacen con más facilidad. También se puede anotar cuántas repeticiones o series se hacen cada semana y compararlas.

13. ¿Cuáles son los objetivos a corto y largo plazo para un plan de entrenamiento de fuerza funcional en adolescentes?

A corto plazo, mejorar la técnica, la coordinación y acostumbrarse a entrenar. A largo plazo, ganar más fuerza, resistencia, y tener un cuerpo más sano y equilibrado.

14. ¿Cómo se puede incorporar el entrenamiento de fuerza funcional en un programa de educación física escolar?

Se puede incluir en las clases con circuitos, juegos o rutinas cortas que trabajen fuerza, equilibrio y coordinación. Así los chicos entrenan y se divierten al mismo tiempo.

15. ¿Cuáles son las estrategias para motivar a los adolescentes a participar en el entrenamiento de fuerza funcional?

Hacerlo más divertido, usar música, entrenar en grupo y mostrar los progresos. También ayuda que los profes expliquen para qué sirve cada ejercicio, así uno entiende que no es solo "hacer fuerza", sino mejorar en todo sentido.