

Acompañando a tu hijo en etapas Formativas



**Dra Flavia Mansulino
Pediatra -Deportologa**



CALL US

Tabla de contenidos

1

Introducción

2

Fases Madurativas del Futbolista.

3

Nutrición para Crecimiento y Rendimiento

4

Hidratación y Prevención de golpe de calor .

5

Sueño y uso de Pantallas.

6

Control de Carga de Entrenamiento- Prevención

7

Importancia de Controles medicos

8

Sabemos como impulsar a tu hijo .



CALL US



**SALUD
DEPORTIVA**
JUVENIL

¡Bienvenidos a esta guía pensada especialmente para ustedes, padres comprometidos con el bienestar y el desarrollo deportivo de sus hijos! Sabemos que ver a sus hijos disfrutar y crecer a través del fútbol es un orgullo inmenso. Sin embargo, acompañar su evolución de manera segura y efectiva requiere información y compromiso

En este ebook, les brindaremos herramientas prácticas sobre nutrición, hidratación, prevención de lesiones, uso saludable de pantallas, higiene del sueño y apoyo emocional, adaptadas a cada fase del desarrollo futbolístico.

También abordaremos la importancia de los controles médicos, los ritmos circadianos, y cómo prevenir complicaciones comunes en el desarrollo deportivo juvenil.

2-Las Fases Madurativas y su Entrenamiento

Cada joven futbolista atraviesa diferentes etapas de desarrollo físico, mental y emocional. Comprender estas fases es esencial para apoyar su evolución de manera segura y efectiva.

Período Infantil I (6-8 años)

- **Objetivo:** Descubrimiento del deporte y desarrollo de habilidades motoras básicas.
- **Entrenamiento:** Juegos libres, actividades lúdicas, ejercicios de coordinación y equilibrio.

Período Infantil II (8-10 años)

- **Objetivo:** Aprendizaje técnico y mejora de la coordinación.
- **Entrenamiento:** Ejercicios básicos de técnica individual (conducción, pase, tiro), circuitos motrices.

Período Infantil III (10-12 años)

- **Objetivo:** Introducción al juego colectivo y consolidación técnica.
- **Entrenamiento:** Tácticas básicas, toma de decisiones, partidos en espacios reducidos.

Período Juvenil I (13-14 años)

- **Objetivo:** Adaptación a cambios físicos y emocionales.
- **Entrenamiento:** Condicionamiento físico moderado, trabajo en equipo, entrenamientos tácticos más avanzados.

Período Juvenil II (15-16 años)

- **Objetivo:** Especialización táctica y perfeccionamiento físico.
- **Entrenamiento:** Entrenamientos de resistencia, fuerza y partidos de alta intensidad.

Período Juvenil III (17-19 años)

- **Objetivo:** Preparación para el alto rendimiento.
- **Entrenamiento:** Ejercicios de explosividad, análisis táctico y planificación de cargas.

3 Nutrición y Energía para el Rendimiento



La alimentación adecuada es fundamental para optimizar el rendimiento y garantizar un crecimiento saludable en los deportistas jóvenes.

Macronutrientes Claves.

- **Carbohidratos:** Fuente principal de energía. Priorizar avena, arroz integral, pasta y frutas.
- **Proteínas:** Ayudan al crecimiento muscular. Incorporar pescado, pollo, huevos y legumbres.
- **Grasas Saludables:** Energía prolongada. Aceite de oliva, frutos secos y aguacate.

Micronutrientes Clave en Desarrollo del Futbolista Juvenil.

Los micronutrientes como el hierro, el calcio y la vitamina D son esenciales para prevenir lesiones y apoyar la salud ósea.

- **Hierro:** Crucial para prevenir la anemia y mejorar el rendimiento. Fuentes: carnes magras, legumbres y vegetales verdes.
- **Calcio:** Importante para la salud ósea. Fuentes: lácteos, tofu y almendras.
- **Vitamina D:** Apoya el sistema inmunológico y los músculos. Fuentes: exposición al sol, pescados grasos y huevos.
- **Magnesio y Potasio:** Ayudan a la contracción muscular y reducen calambres. Fuentes: Bananas, nueces, espinacas.



SALUD
DEPORTIVA
JUVENIL

4. Hidratación, Prevención del Golpe de Calor y Ritmos Circadianos

Prevención del Golpe de Calor:

- Entrenar en horarios frescos (mañana o tarde , evitar 11 a 16 horas).
- Usar ropa ligera y transpirable.
- Uso de pantalla solar y gorro .
- Incorporar pausas regulares para hidratarse y descansar.

360

SALUD
DEPORTIVA

Controla el color de tu orina. (claro)

No esperes a tener sed para tomar agua .

Aumenta ingesta de frutas

Ingesta de Bebidas Isotonicas

Recordar llevar Toalla y agua para mojarla asi te refrescas

Guía de Hidratación:

Momento	Cantidad Recomendada
Antes del ejercicio	500 ml (2 horas antes)
Durante el ejercicio	150-250 ml cada 15-20 minutos
Después del ejercicio	500 ml inmediatamente y continuar.

Que sucede cuando consumimos menos agua ?



Menor rendimiento físico

Mayor riesgo de lesiones

Deterioro cognitivo

Problemas de Salud

Hiponatremia

Riesgo de Deshidratación



**SALUD
DEPORTIVA
JUVENIL**

5. Sueño, Uso de Pantallas y Rendimiento.



El rendimiento físico suele ser mejor por la tarde debido a los picos de temperatura corporal y mejor coordinación motora. Se recomienda planificar entrenamientos intensos en estas horas para optimizar resultados.

El sueño y el uso saludable de pantallas son factores determinantes en el desarrollo físico, mental y emocional de los jóvenes atletas.

Importancia del Sueño:

- **Horas recomendadas:** Los niños y adolescentes necesitan entre 9 y 11 horas de sueño por noche.
- **Beneficios:**
 - Mejora la concentración y el aprendizaje.
 - Promueve la recuperación muscular y reduce el riesgo de lesiones.
 - Refuerza el sistema inmunológico.

Impacto del Uso de Pantallas:

- El uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir afecta la producción de melatonina, la hormona responsable del sueño.
- Puede causar insomnio, fatiga y disminución del rendimiento académico y deportivo.

Consejos Prácticos:

- Limitar el uso de pantallas a máximo 2 horas al día.
- Establecer horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso en vacaciones.
- Evitar pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- Crear un ambiente tranquilo, oscuro y cómodo para dormir.

6. Control de la Carga de Entrenamiento Semanal y Prevención de Lesiones.

En el fútbol formativo, es fundamental mantener un equilibrio entre el entrenamiento y la recuperación para asegurar el desarrollo saludable de los jóvenes atletas.

Una carga física excesiva sin una planificación adecuada puede resultar en lesiones, fatiga tanto física como mental, y hasta en desmotivación.

Este capítulo tiene como objetivo ayudar a los padres a entender la relevancia del control de la carga de entrenamiento semanal y cómo prevenir lesiones, fomentando así una experiencia deportiva enriquecedora para sus hijos.

¿Qué es la Carga de Entrenamiento?

La carga de entrenamiento es la combinación de la **intensidad** y el **volumen** de actividad física que realiza el deportista.

- **Intensidad:** Qué tan exigente es el ejercicio (velocidad, peso, resistencia).
- **Volumen:** Cuánto tiempo o cuántas repeticiones se realizan.

Un balance adecuado entre ambos es esencial para maximizar el rendimiento y minimizar los riesgos de lesiones.

Principios Clave para Padres

1. **Progresión Gradual:**
 - Incrementar la intensidad o el volumen del entrenamiento en un máximo del 10% semanal.
 - Evitar cambios drásticos en la rutina de entrenamiento.
2. **Variación y Diversificación:**
 - Promover la práctica de diferentes deportes o actividades físicas.
 - Esto reduce el riesgo de lesiones por sobreuso y mejora habilidades motoras generales.
3. **Períodos de Descanso:**
 - Asegurar al menos 1-2 días de descanso absoluto a la semana.
 - Incorporar semanas de descarga donde la carga sea menor para permitir la recuperación.
4. **Monitorización de Señales de Fatiga:**
 - **Físicas:** Dolor muscular persistente, lesiones recurrentes.
 - **Mentales:** Desmotivación, irritabilidad, falta de concentración.



Beneficios de un Buen Control de Carga.

Reducción de Lesiones: Menor incidencia de sobreuso y fatiga.

Desarrollo Integral: Mejoras físicas, técnicas y emocionales.

Mayor Disfrute del Deporte: Creación de experiencias positivas.

Prevención de lesiones en niños y adolescentes

Lesiones Comunes:

- 1. Lesiones por Sobreuso:**
 - Causadas por la repetición excesiva de movimientos (ej., tendinitis, síndrome de estrés tibial).
- 2. Lesiones Traumáticas:**
 - Producidas por caídas, golpes o colisiones (esguinces, fracturas).

Medidas Preventivas:

- 1. Equipamiento Adecuado:**
 - Zapatillas que brinden soporte y tracción según la superficie de juego.
 - Canilleras y ropa que permita libertad de movimiento.
- 2. Técnica Correcta:**
 - Supervisión constante de entrenadores .
 - Ejercicios específicos para mejorar la biomecánica.
- 3. Preparación Física:**
 - Incluir calentamientos dinámicos antes del entrenamiento.
 - Enfocarse en el fortalecimiento muscular y la flexibilidad.
- 4. Hidratación y Nutrición:**
 - Garantizar una dieta balanceada con énfasis en carbohidratos y proteínas.
 - Asegurar una adecuada hidratación antes, durante y después del ejercicio.

Rol de los Padres en el Control de la Carga

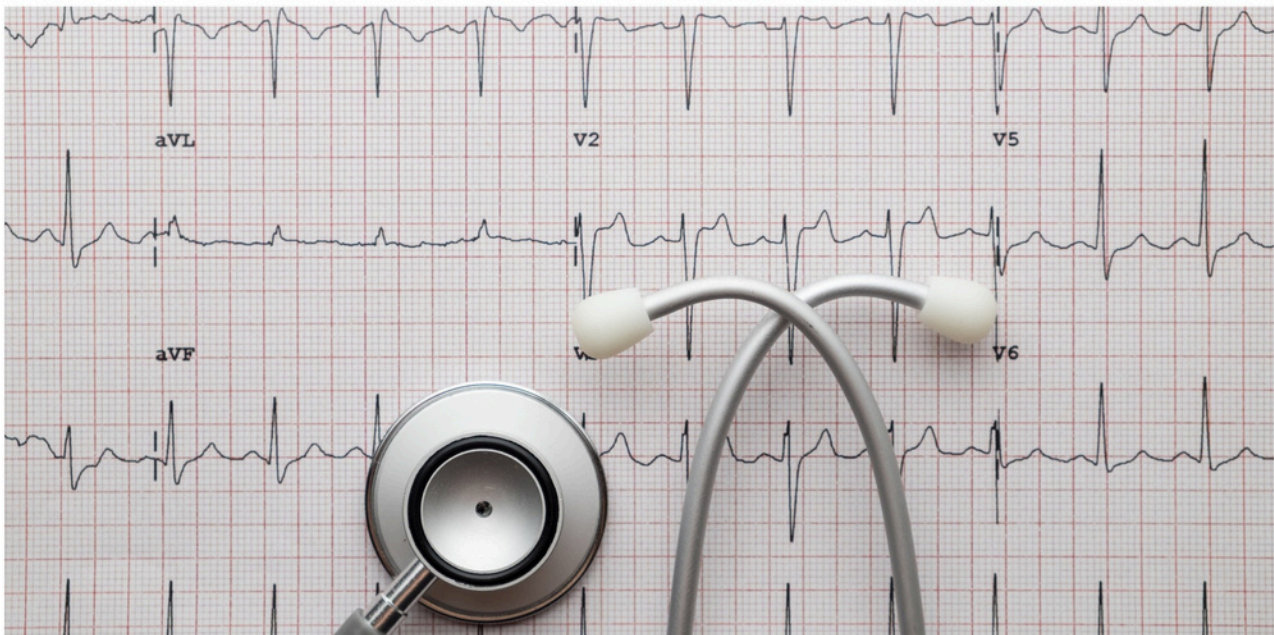
- 1. Comunicación Constante con Entrenadores:**
 - Preguntar por los objetivos semanales y cómo se ajustan a la etapa madurativa de su hijo.
 - Notificar cualquier cambio en el estado físico o emocional del niño.
- 2. Crear un Ambiente Positivo:**
 - Enfatizar el disfrute y la diversión por encima de los resultados.
 - Evitar la presión excesiva que pueda generar estrés en el joven deportista.
- 3. Monitorear el Bienestar General:**
 - Observar cambios en el apetito, el sueño o el comportamiento que puedan indicar sobrecarga física o mental.

7-Controles Médicos

La salud como fundamento del Rendimiento Deportivo

Es fundamental asegurarse de que los niños y adolescentes se encuentren en óptimas condiciones de salud antes de comenzar o continuar con actividades deportivas.

Los controles médicos son esenciales para identificar posibles riesgos y prevenir complicaciones.



ELECTROCARDIOGRAMA	NIÑOS ENTRE 6 Y 12 AÑOS QUE ENTRENAN MAS DE 6 HORAS SEMANALES
NIÑOS MAYORES DE 12 AÑOS	



¿Tu Hijo Deportista Necesita una Valoración Cardiovascular y Electrocardiograma Antes de Empezar ...

La Seguridad Cardiovascular de los Jóvenes Deportistas Como padre, es natural que te preocupes por la seguridad de tu hijo cuando decide dedicarse al deporte.

360 Salud deportiva / Oct 26, 2024



Beneficios del Control Medico Preventivo

1. Detección Temprana de Problemas de Salud

- Evita complicaciones asociadas con enfermedades cardíacas, respiratorias o metabólicas no detectadas.
- Permite iniciar tratamientos a tiempo para mejorar la calidad de vida del joven atleta.

2. Prevención de lesiones

- Identifica desequilibrios musculares, debilidades articulares o patrones de movimiento incorrectos que aumentan el riesgo de lesiones.
- Recomendaciones proporcionadas específicas para fortalecer áreas vulnerables.

3. Monitoreo del Crecimiento y la Maduración

- Asegura que el desarrollo físico del niño es acorde a su etapa biológica.
- Detecta señales de sobreentrenamiento o estrés físico.

4. Optimización del rendimiento

- Ajustes personalizados en el entrenamiento basado en los resultados de los controles.
- Mejora la capacidad física, mental y emocional del joven deportista.

Rol de los Padres en el Proceso

- **Estar Informados:** Comprender la importancia de cada prueba médica y preguntar al especialista sobre los resultados y recomendaciones.
- **Ser Proactivos:** Agendar los controles médicos con anticipación, especialmente antes de competencias importantes.
- **Comunicar con Entrenadores:** Comparta los resultados relevantes para adaptar las cargas de entrenamiento.
- **Educar a los Hijos:** Involucrar al niño o adolescente en el proceso, explicándole la importancia de cuidar su salud.



Incorporar controles médicos regulares en la rutina de un joven futbolista no solo asegura un rendimiento óptimo, sino que también protege su salud y bienestar a largo plazo. Es una inversión que garantiza que los niños y adolescentes disfruten del deporte de manera segura y sostenible.



- 🔥 Potencia tu juego con preparación física de alto rendimiento**
 - 🏆 Entrenamientos en gimnasio adaptados para futbolistas juveniles**
 - ⚡ Mejora tu velocidad, fuerza y resistencia en la cancha**
- ¿Estás listo para llevar tu juego al siguiente nivel?**

"Invertí en la salud y el desarrollo de tu hijo hoy. ¡Escribinos y comenzá ya!"

TALK TO US

0993555024

099543817

salud360deportiva@gmail.com





SALUD DEPORTIVA JUVENIL

Dra Flavia Mansulino .

Pediatra Intensivista.

Asistente G2 Cátedra Medicina del Deporte .

Medica Selección Uruguay Sub 13-Sub 15



099355024/ 099543817

salud360deportiva@gmail.com

Sarandi 554-Florida