

GUÍA DE PROGRAMACIÓN PARA ADOLESCENTES

Para instructores

INTRODUCCIÓN

A medida que la popularidad de Pilates sigue creciendo, la comprensión de sus beneficios para los participantes más jóvenes también. Pilates puede ayudar a establecer hábitos saludables a una edad temprana, dar a un atleta de secundaria una ventaja en su deporte favorito y ayudar a los bailarines a evitar lesiones. Aunque Pilates es tan beneficioso para los adolescentes como lo es para los adultos, puede que no sea apropiado para los adolescentes asistir a clases para adultos. Muchos adolescentes aún no han desarrollado la conciencia corporal y la propiocepción necesarias para tener éxito en un grupo grande. Los participantes adolescentes pueden agotar los recursos del instructor de Pilates, lo que deja al resto de la clase en desventaja. Además, los adolescentes a menudo tienen diferentes objetivos de fitness que los miembros adultos. En Club Pilates vemos la necesidad de una programación específica para adolescentes para poder acomodar a los participantes adolescentes sin obstaculizar la experiencia de los adultos en el estudio.

CONTEXTO HISTÓRICO

Joseph Pilates soñó que un día sus ejercicios se enseñarían en las escuelas primarias. Joseph Pilates escribió extensamente sobre la visión a largo plazo de su trabajo en la sociedad. La incorporación de la educación de la juventud fue un punto que tocó continuamente.

"En la infancia se forman fácilmente hábitos, buenos y malos. ¿Por qué no concentrarse en la formación de buenos hábitos y evitar así la necesidad de corregir los malos hábitos y sustituirlos por buenos hábitos?"

- Joseph H. Pilates, 1934

¿POR QUÉ AHORA?

Desgraciadamente, cada vez son más los colegios que eliminan la educación física por completo de su plan de estudios. Los que mantienen la educación física tienen clases que simplemente se centran en juegos. Con los niños pegados a las pantallas a una edad muy temprana, la necesidad de un programa de ejercicio que pueda mejorar la postura y revertir los efectos negativos de un estilo de vida sedentario es mayor que nunca.

Los estudiantes deportistas necesitan Pilates:

- El 55,2% de los estudiantes de secundaria (más de 7,5 millones) practican deportes (Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Secundaria 2009).
- La presión de centrarse en un deporte y practicarlo durante todo el año tiene como resultado poco tiempo para descansar y recuperar los mismos grupos musculares día tras día.
- Se presta muy poca atención a la conciencia corporal o a la prevención de lesiones.

BENEFICIOS DEL PILATES PARA LOS ADOLESCENTES

Pilates es una práctica única ya que se centra en el movimiento funcional que desafía la conexión de mente y cuerpo de los estudiantes. Los adolescentes tienen presiones académicas, sociales, deportivas, etc. El TDA y el TDAH son comunes, creando retos en el aula. Tienen infinita información a su alcance, pero a menudo les cuesta concentrarse. Pilates proporciona beneficios inmediatos y duraderos en estos momentos difíciles. Pilates enseña a los adolescentes autoconocimiento, autocuidado, autogestión y autoaprecio conectando conscientemente la mente con el cuerpo, aumentando la resistencia, estimulando endorfinas y abriendo la oportunidad de hacer nuevas conexiones.

SEIS PRINCIPIOS DE PILATES Y CÓMO BENEFICIAN A LA POBLACIÓN ADOLESCENTE:

1. **Concentración:** La práctica regular puede mejorar el rendimiento académico como la capacidad de aquietar la mente y concentrarse.
2. **Centrarse:** Centrar mente/cuerpo, así como aprender a moverse desde el propio centro ayudará a los adolescentes a aterrizar físicamente desde una posición fuerte.
3. **Control:** La capacidad de tener control sobre la mente y el cuerpo ayuda a aumentar la confianza y a mejorar la fuerza, la postura y la flexibilidad. Controlar ayuda a conservar la energía, mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.
4. **Precisión:** Aumenta el equilibrio, la precisión y fomenta la ejecución de los movimientos.
5. **Respiración:** La respiración en Pilates tiene un profundo efecto en la resistencia y la incorporación de la respiración al movimiento, aumenta el rendimiento. También puede ayudar a desestresar y promover un estado relajado de la mente y mejorar la calidad del sueño.
6. **Fluidez:** El movimiento fluido (creación de una sensación de facilidad sin esfuerzo) es esencial para un rendimiento óptimo en la vida diaria y más aún para los atletas, bailarines, etc.

PRINCIPIO ADICIONAL - ALINEACIÓN:

Los ejercicios de Pilates tienen un impacto directo en todos los movimientos de la vida y el deporte. Centrarse en moverse desde el núcleo mejora los patrones de iniciación y desarrolla una mayor estabilidad de la columna vertebral y la pelvis. Trabajar la línea central fortalece la muslos internos, que suelen ser un eslabón débil en la cadena de movimiento, lo que da posibles lesiones.

Cuando los atletas adquieren conciencia de su centro, son capaces de apoyarse en él y moverse con fuerza y precisión para lanzar a portería, gol, salto, swing, vuelta final, lanzamiento, etc. Con la conciencia de cómo alinear la pierna (desde el hueso de la cintura, pasando por la rótula, hasta el segundo dedo del pie) no sólo pueden reducir el riesgo de lesiones en la parte inferior de la pierna, sino también mejorar potencialmente el rendimiento.

EN COMBINACIÓN, LO ANTERIOR CONTRIBUYE A:

- Mejorar el rendimiento (deportivo y académico)
- Reducción del estrés
- Prevención de lesiones
- Aumento de la autoestima
- Peso saludable
- Mejora de la flexibilidad/movilidad/fuerza
- Mejor calidad del sueño
- Mayor felicidad
- Mayor compromiso social
- Mejor postura

CONSIDERACIONES PARA LA ENSEÑANZA A ADOLESCENTES

Los instructores que imparten clases para adolescentes deben disfrutar de la presencia de niños y adolescentes. Esto requiere una gran capacidad de observación y paciencia. Lo ideal es que el instructor tenga experiencia trabajando con poblaciones más jóvenes.

La seguridad es siempre una prioridad, y más aún cuando se trabaja con adolescentes. Estructuralmente, sus huesos son más porosos y flexibles y, por tanto, más susceptibles a las fracturas. Los adolescentes sufren frecuentes estirones durante la pubertad, cuando los huesos pueden ser más largos que los músculos y el tejido, lo que puede provocar una inflamación de los tendones. Debido al desarrollo de su columna vertebral, los adolescentes **no deben hacer inversiones** como volteretas. Los adolescentes corren un alto riesgo de sobreentrenamiento.

Los adolescentes son famosos por su falta de concentración. Se distraen con facilidad y pueden perder la noción de lo que deberían estar haciendo. Debes ser paciente y claro. Indícales verbalmente "¡escucha con atención!" ejercicio de resorte cargado o de equilibrio básico. Explíqueles las consecuencias si quitan el pie del pedal de la silla, por ejemplo. Proporcione ejemplos visuales.

Las clases de Club Pilates están diseñadas para que las personas puedan centrarse en su éxito físico siendo bienvenidos y aceptados cuando entran en el estudio. Debe ser un espacio seguro para el aprendizaje y la exploración. Sé paciente con sus preguntas y nunca haga sentir a nadie que no lo está "haciendo bien" o que no pertenece al grupo. Los adolescentes pueden ser muy sensibles con su cuerpo. Un adolescente que intenta algo puede abandonar rápidamente si cree que los retos que tiene ante sí son insuperables. Pilates ofrece más de cien movimientos fundamentales y para principiantes que son para adolescentes. Construye su confianza haciendo que tengan éxito con esos de primer momento.

Hay muchas formas de interactuar con el grupo para que el ambiente siga siendo divertido. Puedes añadir imágenes a tus indicaciones. Puede animar a las personas a que demuestren un ejercicio cuando lo realizan correctamente y hacer que los demás les animen. Pregunta a los alumnos cómo les hace sentir un ejercicio. Déjeles hablar y déjales que se diviertan.

Que sea divertido. Que sea ligero. Pero manténgalo centrado y en movimiento.

CÓDIGO ÉTICO

Los instructores del Club Pilates deben demostrar los más altos estándares éticos cuando enseñen a adolescentes. Deben respetarse los límites entre profesor y alumno. Los jóvenes deben ser tratados con dignidad y respeto. Aunque siempre amable, recuerde que usted no está tratando de ser su amigo. Usted es el adulto con autoridad.

Puntos clave para tener en cuenta en la conducta profesional:

- Vístete de acuerdo con las normas de aseo del estudio
- Utiliza un lenguaje apropiado y positivo
- Mostrar respeto por la intimidad y la vida personal de los alumnos
- No señalar a nadie
- Evitar ejercicios que puedan incomodar a los adolescentes (especialmente al principio)

CLASES MIXTAS

La belleza de Pilates es que es tan eficaz y desafiante para ambos, tanto para hombres como para mujeres. Pilates puede ser una experiencia positiva de aprendizaje para los adolescentes. Las clases mixtas abren la inscripción haciendo que estas clases sean más fáciles de llenar de estudiantes. Sin embargo, las hormonas y las curiosidades pueden crear un ambiente de aprendizaje desordenado, por lo que puede ser más apropiado en algunos casos mantener los grupos separados. Tener miembros del sexo opuesto en clase puede crear timidez en algunos estudiantes, lo que contrarresta las intenciones del programa. La concentración es fundamental para una buena práctica de Pilates y los alumnos adolescentes deben demostrarlo principalmente.

SEGMENTOS ESPECIALIZADOS

Club Pilates Teen Classes puede ser beneficioso para una gama de intereses y necesidades. Las siguientes son descripciones de cómo Pilates puede ayudar a estas poblaciones adolescentes a alcanzar sus objetivos. Estos pueden ser utilizados como temas de conversación para los adolescentes, entrenadores, administradores y padres. También pueden ser la base para una clase especializada para adolescentes como "CP TEEN - para Atletas". Estas clases especializadas pueden ser muy populares por su mayor enfoque y sus objetivos compartidos.

- **Atletas:** Pilates da a los atletas la ventaja para hacer la gran jugada. Pilates desarrolla una fuerza central profunda que proporciona a los atletas una reserva de potencia adicional. En cada clase se presta especial atención a la movilidad de las articulaciones, lo que se traduce inmediatamente en rapidez y agilidad. Hay un aumento en la conciencia corporal y el equilibrio que viene de aprender desafiantes ejercicios de coordinación en nuestro equipo dinámico de Pilates. Pilates también proporciona una

mayor flexibilidad, lo que evita lesiones para que pueda seguir ganando. Sea cual sea el deporte que practique, Pilates mejorará tu rendimiento y su juego.

- **Bailarinas/animadoras:** Pilates tiene una larga historia con la danza profesional. Los principios de Pilates se alinean con un rendimiento impecable. Pilates ayuda a concentrarte y respirar a través de movimientos controlados. Cada ejercicio de Pilates se centra en la precisión y la fluidez. Pilates aumentará su conciencia del centro mientras le hace más alto, más largo y más esbelto, con más dominio de sí mismo. Los bailarines a menudo ya están familiarizados con Pilates Mat como parte de su entrenamiento, pero pueden estar muy entusiasmados con el uso del Reformer. Las animadoras pueden beneficiarse enormemente de Pilates, ya que necesitan ser flexibles y tener fuerza en los saltos acrobáticos y volteretas.
- **Población general:** Usted no tiene que estar en el deporte para beneficiarse de Pilates. Pilates es perfecto para un adolescente que está listo para comenzar a explorar el movimiento. El estudio Club Pilates proporciona un espacio no competitivo y seguro para aprender y crear buenos hábitos. El equipo de Pilates permite el movimiento guiado, que se sientan bien y es seguro para cualquier nivel. Utilizando Pilates crea una nueva forma de explorar y aprender la mecánica del cuerpo. Pilates puede promover una imagen corporal saludable y mejorar la autoestima. Los niños de teatro, los músicos y los bailarines pueden beneficiarse de la mejora de la conciencia corporal y la postura adquirida a través de una práctica regular de Pilates.
- **Poblaciones especiales:** Los adolescentes con retos particulares pueden beneficiarse enormemente de la práctica segura de Pilates. La respiración focalizada en Pilates inicia con la relajación y ayuda a gestionar la respuesta del cuerpo al estrés. Pilates integra todos los sistemas del cuerpo que fomenta un estado de alerta. Hay un gran poder en el movimiento funcional y la alegría que aporta. Los adolescentes con problemas de control motor, los que están en terapia ocupacional o los que se someten a terapia física (ya sea con fines de rehabilitación o para corregir un problema existente) pueden beneficiarse enormemente de Pilates. Originalmente llamada "Contrología" por el propio Joseph Pilates, esta actividad puede fortalecer los músculos, mejorar el equilibrio y la postura y aumentar la autodisciplina. Los adolescentes con limitaciones físicas extremas deben contar con la aprobación previa de un médico y ser evaluados en un centro privado durante un periodo de tiempo adecuado, teniendo como objetivo principal la seguridad y el éxito.

PREVENCIÓN DE LESIONES

Pilates disminuye el riesgo de lesiones mejorando la alineación, desarrollando estabilidad del tronco y aumentando el control neuromuscular. La prevención de lesiones neuromusculares integrales, combinando ejercicios pliométricos, de fuerza, de agilidad, todos los cuales pueden ser incorporados en Pilates.

Al observar equipos o atletas, bailarines, animadoras, etc., observa patrones de movimiento defectuosos y patrones de sustitución, patrones de apoyo y movimientos repetitivos, y desarrolle una programación para tratar esos casos.

Estrategias específicas de prevención de lesiones:

Los índices y tipos de lesiones varían según el deporte. Las lesiones de tobillo de secundaria son las más comunes, seguidas de las de espalda.

- **Tobillos:** Incluir entrenamiento neuromuscular para restablecer y fortalecer los reflejos protectores del tobillo.
- **Espalda:** Desarrollar la estabilidad de la columna lumbar reforzando los estabilizadores profundos del núcleo.
- **Ingle:** Mejorar la flexibilidad de los músculos de la ingle, aumentar la amplitud de movimiento de las caderas y desarrollar la fuerza excéntrica de los músculos aductores.
- **Isquiotibiales:** Centrarse en el entrenamiento de la fuerza excéntrica. (Los estudios sugieren que el entrenamiento de la flexibilidad por sí solo puede prevenir las distensiones de isquiotibiales).
- **Rodillas:** No confíe únicamente en el entrenamiento del equilibrio. Un programa que combine el entrenamiento del equilibrio con la carga dinámica de los músculos por encima y por debajo de la articulación de la rodilla.
- **Hombros y codos:** Introduzca medidas para reducir el riesgo de caídas durante el juego, ya que la mayoría de las lesiones agudas son consecuencia de caídas. Entrénelos para desarrollar fuerza y estabilidad en los músculos de apoyo de los hombros y los codos.