

# ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO EN JÓVENES. PERCEPCIONES DE ENTRENADORES.



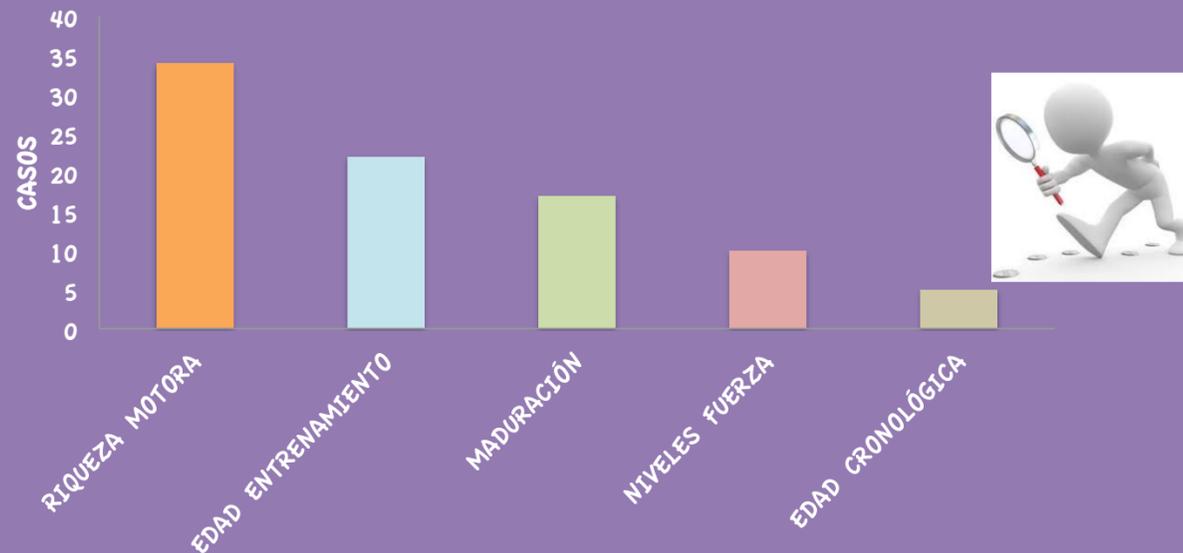
## PERCEPCIÓN DE LAS ENTRENADORES SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA TRADICIONAL Y EXCÉNTRICO EN JÓVENES

ENTRENAMIENTO	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	INSEGURO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO
TRADICIONAL	76 %	22 %	0	2 %	0
EXCÉNTRICO	67 %	29 %	2 %	2 %	0

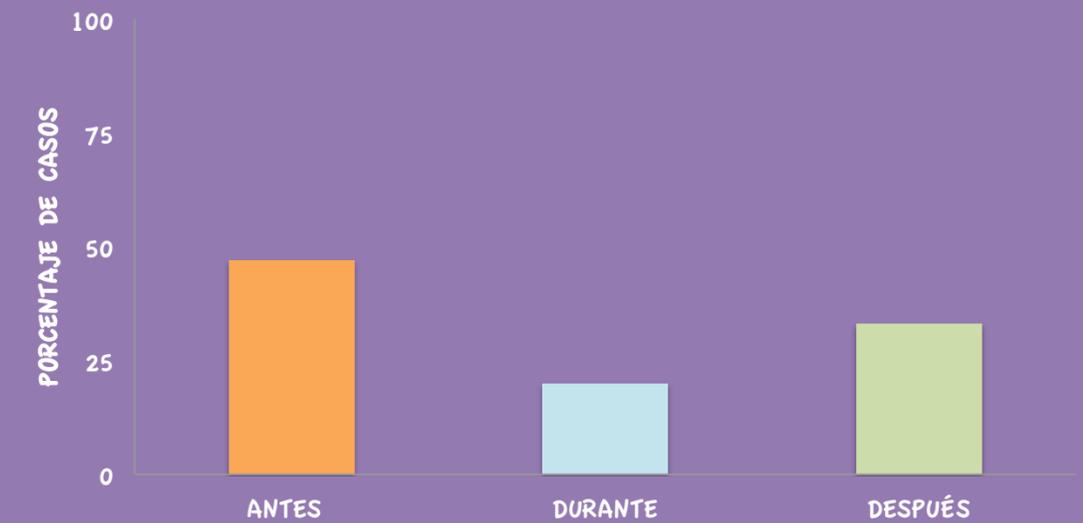
## ENCUESTA A 62 ENTRENADORES

- 76 % DEPORTE PROFESIONAL
- 14 % COLEGIOS/UNIVERSIDAD
- 10 % SEMI PROFESIONAL

## PREREQUISITOS PARA ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO



## APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO EN FUNCIÓN DE LA EDAD DE PICO DE CRECIMIENTO

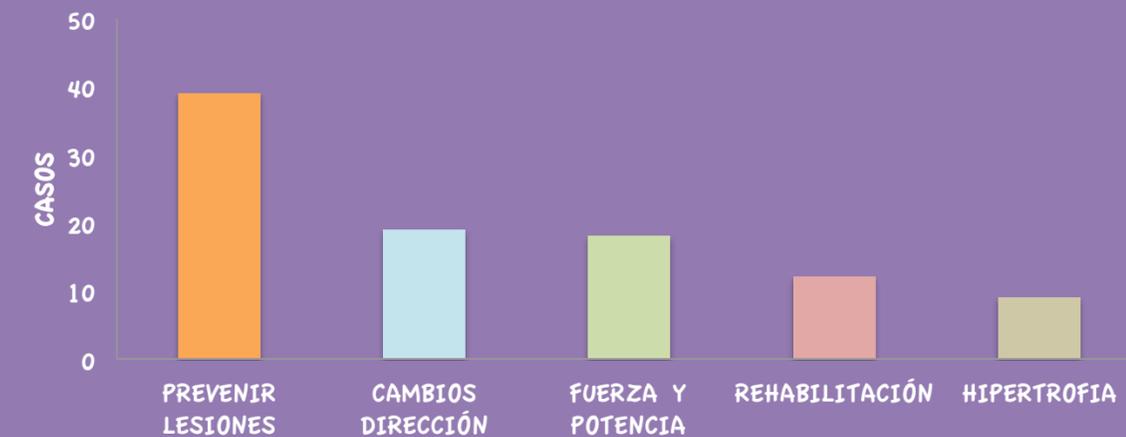


**COACH'S CORNER**

## PERCEPCIONES DE RESPUESTAS AL ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO EN JÓVENES COMPARADO A ADULTOS

RESPUESTA	MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	INSEGURO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
RIESGO DE LESIÓN	22 %	58 %	17 %	3 %	0
RECUPERACIÓN	20 %	58 %	13 %	9 %	0
DAÑO MUSCULAR	17 %	52 %	23 %	8 %	0
FATIGA	17 %	50 %	19 %	14 %	0

## RAZONES PARA EL USO DEL ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO



CREADO POR SANTIAGO SANZ  
Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Drury B, Clarke H, Moran J, Fernandez JFT, Henry G, and Behm DG. Eccentric resistance training in youth: a survey of perceptions and current practices by strength and conditioning coaches. *European Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. (2021);6(21).