

1.3 Factores a tener en cuenta a la hora de afrontar un programa de ejercicio físico con adolescentes

Los principales factores a tener en cuenta para el diseño de un programa de ejercicio físico y/o evaluación en niños y adolescentes son:

- Disponibilidad horaria. Hay que tener presente la realidad de un centro educativo o una escuela deportiva, así como la duración de las sesiones.
- Disponibilidad de recursos. No siempre contamos con los recursos materiales de última generación o, en caso de contar con ellos, no siempre es posible llevarlos a los centros o traer tantos niños/as a nuestro laboratorio. Es recomendable el uso de materiales de bajo costo e incluso fabricados por cuenta propia.
- Motivación. Las formas jugadas o con cierto componente lúdico siempre serán más recomendadas. Además el feedback que se aporte cobra especial relevancia en estas edades puesto que la motivación personal por esforzarse al máximo puede desaparecer fácilmente con los primeros síntomas de agotamiento.