

## **LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA.**

**Por Julián Tobajas**

Muchas veces los padres o incluso el propio niño, nos piden consejos sobre: ¿Qué tipo de deporte deberían de practicar?; ¿Cuánto tiempo se le debería dedicar? ¿Que tipo y cantidad de ejercicio se consideran sanos?, ¿Qué controles periódicos implica la práctica del ejercicio físico.

El ejercicio físico produce una serie de cambios fisiológicos en órganos y tejidos del organismo, lo que se conoce con el término de Entrenabilidad. Aunque dichos cambios puedan ser ya inducidos por el entrenamiento de bajo y medio nivel, dichos efectos pueden ser especialmente evidentes en el deporte con entrenamiento intensivo.

### **CAMBIOS FISIOLÓGICOS INDUCIDOS POR EL ENTRENAMIENTO**

Trabajos recientes demuestran que cuando la dosis de entrenamiento es suficiente, el consumo máximo de oxígeno en niños aumenta, con lo que mejora su rendimiento cardiopulmonar. Esto es evidente en programas de entrenamiento de varias semanas de duración de forma similar a lo que ocurre en los adultos. Por otro lado, otros trabajos sugieren que el entrenamiento de resistencia de varios meses de duración puede inducir ganancias proporcionalmente similares en adolescentes y adultos, Debemos pensar también que en los adolescentes y preadolescentes no existe un desarrollo simultáneo, en cuanto al aumento en la longitud de sus huesos y su desarrollo muscular, de forma que debemos ser cautos a la hora de plantear entrenamientos de fuerza en estas edades, mediante programas específicamente adaptados y minuciosamente programadas para las distintas categorías de competición, tanto masculinas como femeninas.

En cuanto a la densidad y consistencia de los huesos, parece ser que hay un aumento progresivo en los mismos desde la niñez hasta la madurez; lo cual es más marcado en personas que han realizado una actividad deportiva durante los años de crecimiento, reduciendo de esta forma el riesgo de enfermedades por falta de mineralización, en los años posteriores.

Un aspecto que si parece ser aconsejable es el trabajo de la resistencia de fuerza, con juegos, mancuernas, aparatos de resistencia, ejercicios de autocarga y otros, en los que se utilicen cargas bajas y teniendo en cuenta además que esos aparatos deberán estar modificados adaptándose a las necesidades y tamaño de los niños y niñas, y todo ello bajo la supervisión del entrenador y el médico con experiencia en este tipo de trabajos. En los entrenamientos los niños tienden a subestimar sus necesidades de agua, ya que no están acostumbrados a ingerir agua antes o después de sentirse sedientos. Por ello el entrenador deberá obligarlos a beber a menudo, cada 15 o 20 minutos, tanto durante los entrenamientos como en las competiciones, incluso aunque no sientan sed o haga frío, bebiendo pequeñas cantidades, de forma que puedan soportar mejor los entrenamientos en las distintas embarcaciones.

Basándose en los datos más actuales, sobre los científicos del deporte, se debe aconsejar los siguientes reconocimientos y controles médicos para una adecuada práctica deportiva:

1. Reconocimiento médico inicial. Y que consistirá en: exploración completa por aparatos, haciendo especial hincapié en el aparato locomotor, así como analíticas y valoración cardio-respiratoria del niño, de forma a descartar procesos patológicos que impidan la adecuada práctica deportiva. Sería como un certificado inicial que acredite que ese niño posee condiciones saludables adecuadas para la correcta práctica deportiva.

2. Todos deben ser asesorados sobre lo que es una alimentación adecuada y que le permita soportar las demandas del entrenamiento, así como sus propias necesidades de crecimiento.
3. Los controles deberán repetirse varias veces al año, para comprobar los efectos del entrenamiento, así como para poder descartar patologías aparecidas durante ese periodo.
4. El aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) va a ser el principal objeto de las exploraciones rutinarias, de forma a comprobar precozmente las posibles desviaciones en los distintos ejes del mismo.

### CONCLUSIONES

La principal idea que nos debe quedar, visto todo lo anterior es la de sugerir a los padres y niños, que el realizar entrenamientos adecuados nos va a permitir desarrollar armónicamente el organismo, así como las cualidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad), de una manera adecuada, permitiendo un adecuado desarrollo de huesos, músculos y articulaciones.

**En resumen los consejos médicos se han de guiar siempre por la prudencia y el sentido común, que persiguen la idea del "Deporte saludable" y que además permiten desarrollar otros aspectos psicológicos positivos, como: el compañerismo, la autoestima, el amor a los colores de un club que representan la tradición de un pueblo, la superación personal y colectiva, y otros muchos aspectos que permitan a nuestros hijos madurar convenientemente.**

### CONSEJOS MÉDICOS PARA UN ADECUADO DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL NIÑO

Haciendo una revisión sobre los conocimientos actuales sobre el entrenamiento y su evolución en función de la edad, nos encontramos que los principios generales que deben recomendarse de forma general para cada ciclo serian los siguientes:

*Edad: 4 a 7 años:*

Flexibilidad: mantener la flexibilidad natural del niño.

Resistencia: adquirir capacidades para soportar esfuerzos de intensidad baja y media.

Fuerza: mejorar la fuerza general mediante juegos.

Velocidad: incrementar la rapidez de los patrones motores fundamentales.

*Edad: 8 a 10 años:*

Flexibilidad: mantener la flexibilidad general y mejorar la elasticidad muscular.

Resistencia: mejorar la capacidad para soportar esfuerzos de intensidad media.

Fuerza: mejorar la fuerza dinámica y mejorar el tono de los músculos posturales.

Velocidad: aumentar la velocidad gestual y de respuesta a estímulos sensoriales.

*Edad: 11 a 13 años:*

Flexibilidad: adquirir recorridos articulares específicos y mejorar la elasticidad especial.

Resistencia: mejorar la resistencia general, en forma de juegos y deportes. Favorecer el desarrollo de la resistencia aeróbica e iniciarse en los entrenamientos de resistencia anaeróbica.

Fuerza: mejorar la fuerza asociada a otras cualidades.

Velocidad: aumentar la velocidad inicial, aceleración deceleración y frecuencia de la zancada.

**Por Julián Tobajas**