

Entrenamiento con niños (1).

El entrenamiento de la técnica en los niños.

Es imprescindible que la sociedad entienda que los niños no son un adulto en pequeño y al que por lo tanto, no hay que aplicarle los mismos planteamientos de un deportista adulto (que tiene parámetros somáticos y físicos-síquicos plenamente estabilizados) simplemente disminuyendo o acortando las pautas o índices cuantitativos de sesiones, distancias, cargas en general e incluso cuantitativos; obviamente, la carga a aplicar sufrirá un ajuste de reducción, configurándose unas magnitudes esencialmente distintas, pero que emergen de unas guías de trabajo y punto de referencia diametralmente opuestos.

Entre las cualidades físicas y la preparación técnico-deportiva debe haber un enlace constante y una estrecha reciprocidad, abordar por separado estos aspectos y más aún en etapas distintas, constituye generalmente un freno para la formación y mejora del rendimiento posterior. Debido a ello, es necesario que la preparación técnico-deportiva se haga paralelamente al desarrollo de las cualidades físicas y a la formación de los factores sicomotrices e incluso de forma integrada, teniendo en cuenta las particularidades morfo-funcionales de cada deportista.

En esta etapa por lo tanto, no podemos hablar propiamente de entrenamiento, ya que el niño necesita adquirir multitud de habilidades motrices de tipo genérico, más que aprender técnicas particulares.

En los entrenamientos de los niños la exposición de su organismo a esfuerzos exagerados, y en algunos casos el defecto de una excesiva prudencia, representan aspectos negativos que deben ser evitados con un conocimiento más profundo de las particularidades de la edad en todos los sentidos.

El punto de partida de nuestro trabajo será por lo tanto, en acercarnos a ese niño o joven, percatándonos de sus intereses e inquietudes, percibiendo sus sensaciones, comprenderlo, saber advertir sus alteraciones emocionales derivadas de su propio crecimiento y evolución; conocer las características de su desarrollo anatómico-fisiológico-motor que permitan conformar e instaurar los modelos o pautas de

desarrollo; y, formación de los contenidos técnico-deportivos y de cualidades físicas; además de saber que formación vamos a darle a ese deportista.

El sistema de preparación deportiva de edad escolar debe tener como estructura de base las características de atracción y satisfacción por el movimiento, imprimiéndole especialmente un carácter de juego, de competición; acentuación especial de un desarrollo de la preparación física multilateral y del aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas más correctas y eficaces; la repetición constante de ejercicios físicos y técnicos bajo diferentes situaciones pedagógicas, lo que implica condiciones variadas; la exigencia de actitudes de integración en el grupo y de motivaciones para la configuración de un deportista completo y por último un control médico sistemático.

En la niña que hace deporte hay dos procesos muy bien diferenciados. Por una parte el crecimiento y desarrollo y por otra los fenómenos que conducen a la adaptación al esfuerzo. Estos se interrelacionan íntimamente y los resultados observados sufren la influencia del entrenamiento y de múltiples factores como la menarquía y su precoz explosión hormonal de la pubertad con relación al niño.

En el deporte, la competencia exige la comparación entre individuos, que en estas edades se debería hacer siguiendo criterios de madurez biológica más que cronológica. Habría que estudiar el peso, la talla, la superficie corporal, la masa muscular o la edad esquelética, que en la práctica resulta difícil de llevar a cabo.

Sin embargo, cuando la niña juega lo hace casi al máximo de sus posibilidades (esfuerzos sub-máximos); intenta rendir a tope, más aún si tiene como compañeros y/o rivales a niños, pero los dos no tienen capacidad agonística suficiente, lo cual no le permite entrar en los niveles de máximo rendimiento.

Hablar de deporte en la niña entonces, es un eslogan abusivo que no es inocente ya que si entendemos el deporte vemos que este tiene sus niveles de fomento, de desarrollo y no solo de su más Alto Rendimiento Deportivo, los mismos que están claramente definidos. Debemos entender que el deporte en los niños, no es un objetivo sino un medio de la formación integral del niño.

El planteamiento de que el deportista nace o se hace, toma vigencia y concluimos que debe en primer termino nacer, ya que de acuerdo al código genético heredado, tendrá una mayor proyección hacia ciertos deportes según sus características.

Luego de nacer el futuro deportista tiene que hacerse, al tener la suerte de practicar una actividad que requiera precisamente las características que ya lo adquirió hereditariamente; se torna importante entonces, que los profesionales de la actividad física y fundamentalmente del deporte tomen en cuenta estos parámetros para hacer fomento deportivo, iniciación deportiva y una buena selección de talentos deportivos, situación que definitivamente está deficitaria y que debemos emprender tareas que nos lleven a trabajar adecuadamente con los parámetros establecidos y practicables.

Quizá aquí se encuentra nuestro Talón de Aquiles, ya que no respetamos la cronología del fomento y desarrollo deportivo para llegar al éxito internacional, es decir obligamos a entrenar a altas intensidades sin una técnica adecuada cuando todavía no hemos aprendido a especializarnos correctamente, es decir no hay una educación deportiva eficiente para encausar a un individuo hacia la actividad deportiva más adecuada para su particular morfología, muchas son las experiencias que hemos pasado al tener falsas esperanzas en deportistas talentosos que se perdieron porque en la edad más adecuada no se realizó la función fundamental de encausarlo a la actividad deportiva indicada.

Si se quiere despegar en el deporte de Alta Competición se debe orientar su mirada a la edad que va de entre los 8 a 12 años, ya que según los estudios realizados es la mejor edad para grabar una conducta deportiva en el Área Pre-motora de la corteza cerebral del individuo latino, incluso se han demostrado que las neuronas de estas zonas sufren transformaciones estructurales cuando se ha grabado una conducta deportiva, que se mantendrá por toda la vida, es decir que las virtudes o defectos que se adquieran se observarán en edades posteriores en el entrenamiento deportivo y principalmente los errores serán difíciles de ser corregidos después de esta edad.

Cuando un posible deportista de Alto Rendimiento en esta fase de la vida; uno o dos años más tarde en los países subdesarrollados; no tuvo la oportunidad de recibir este trabajo fundamental del deporte, será muy difícil que llegue a ser deportista de élite. El deportista siempre aprende en cualquier sentido o área, especialmente por su fortaleza en lo que a intuición se refiere, pero debemos pensar que hay ciertas edades en que este aprendizaje es más fácil y tiene un mejor resultado, somos

campeones en trabajar deportistas en edades infantiles y juveniles que cuando llegan a la edad juvenil mayor, es decir a la edad en que deben dar los resultados esperados por todos, desaparecen porque ante un trabajo tan exagerado por decir lo menos, el deportista perdió muchos de los valores y valencias que el deportista juvenil master debe poseer para llegar a ser una gloria del deporte de un país. Se observa en los países en vías de desarrollo, que este es uno de los más graves problemas que hay que corregir con la profundización del conocimiento y el incremento de actividades orientadas a capacitar a los profesionales responsables de este trabajo en estas edades.

“Una medalla de Alto Rendimiento no se la gana, se la construye” y como estas, están difíciles de construir y alcanzar, quizá debemos reflexionar sobre algo que no es tema de este análisis como:

- Los deportes ayudan al niño a mejorar su amor propio, su bienestar y su capacidad.**
- El deporte ayuda a introducir valores como el cuidado, la cooperación y la tolerancia. Los deportistas comprenden a quienes son objetos de burla al hacer sus primeros intentos. Desean que todo el mundo, desde los aficionados torpes de edad madura hasta quienes deben superar limitaciones físicas, puedan disfrutar del esparcimiento, desean que todos los integrantes de sus equipos progresen y se destaquen-; que tiene una mejor y mayor trascendencia social.**