

## COMPETENCIAS DEPORTIVAS PARA NIÑOS\*

Dr. Antonio Alcázar

### PRESENTACION

En 1974, con motivo del Congreso Mundial de Medicina del Deporte la Federación Internacional de la especialidad (F.I.M.S.) hizo sonar por primera vez la alarma respecto del tema que nos ha reunido. Las competencias deportivas para niños. En esa oportunidad la F.I.M.S. difundió en todo el mundo la siguiente declaración:

"Observando que la edad de los participantes en competencias de alto rendimiento (particularmente en ciertos deportes) está siendo progresivamente menor, la F.I.M.S. llama la atención a todas las organizaciones deportivas, acerca de los daños potenciales que los esfuerzos extremos sostenidos pueden producir sobre la salud física y psíquica de los pre-adolescentes que no estén suficientemente maduros para soportarlos. Hace también un llamado a todos los médicos del deporte del mundo para que participen en el estudio de los efectos del deporte competitivo intenso sobre los jóvenes pre-adolescentes"

Esta preocupación del máximo organismo mundial de la especialidad parece no interesar a los dirigentes y técnicos del deporte quienes, a pesar de las inquietudes de los encargados de supervisar la salud de los deportistas, siguen programando pruebas deportivas de edades cada vez menores.

También es verdad que los médicos en general, y los pediatras en particular, han dedicado muy poca atención al esfuerzo físico de

los niños y en consecuencia, no tienen una opinión formada sobre las ventajas y desventajas del deporte competitivo infantil.

Por suerte los congresos sobre educación física y deportes, como el que nos agrupa, ya no son reuniones de grupos aislados, habitualmente antagónicos, sino que son reuniones interdisciplinarias integradas por médicos, fisioterapeutas, profesores, pedagogos, psicólogos, etc. que se reúnen para analizar y estudiar problemas de interés común y tratar de llegar a conclusiones útiles para todos.

En la carrera interminable por encontrar nuevos métodos y técnicas de entrenamiento y competencia, los médicos siempre llegan tarde con su opinión. Primero, se realizan las experiencias y luego entra en escena el investigador que trata de explicar la razón de los hechos. En medicina del deporte, como en otras áreas, "la experiencia de la ciencia".

A lo largo de muchos años hemos venido probando y errando y nos seguimos manejando con la intuición, el sentido común, el "vamos a ver qué pasa" y con la información anecdótica que recogemos en charlas con otros profesionales.

En un problema tan complejo como es la

\* Nota de Redacción: Trabajo presentado en las Jornadas Argentinas de Medicina del Deporte que tuvieron lugar en Buenos Aires, del 7 al 12 de Julio de 1981. Tomado del Boletín FIEP - Vol. 51, 1981-3 y adaptado para su publicación en esta Revista.

fisiología del hombre durante el esfuerzo físico, se ha avanzado mucho en investigaciones sobre el deportista de alto nivel, pero no se ha prestado el mismo interés por la fisiología del ejercicio del niño normal.

No es científico dar opiniones sobre la educación y la salud de los niños si no basamos nuestras conclusiones en investigaciones bien elaboradas e interpretadas. Pero, por otro lado, es también empírico dejar que los que dirigen al deporte infantil, muchos de ellos no suficientemente informados en los aspectos pedagógicos y biológicos de la niñez, actúen al libitum en asuntos tan importantes como la salud y la educación.

De esta situación tenemos la culpa todos. Muchos médicos porque subestiman la opinión y la experiencia de los entrenadores y no se interesan por los problemas médicos que presentan los niños deportistas. Muchos entrenadores no consultan a los médicos porque temen verse coartados en su autoridad profesional o limitados en la cantidad y calidad del trabajo físico que aplican a sus alumnos.

El problema fundamental de la orientación del deporte infantil es que médicos, pedagogos, entrenadores y dirigentes persiguen distintos objetivos.

## OBJETIVOS DE LAS COMPETENCIAS INFANTILES

Si se le pregunta a un niño de 10 a 12 años por qué juega al fútbol o al basquetbol, contestará seguidamente: porque me gusta... porque me divierto. Si se le pregunta a un padre es probable que responda porque quiero que mi hijo sea sano y fuerte y para que forme su carácter. Si se le pregunta a un dirigente de club tal vez contestará como los padres, pero seguramente agregará... y para ir formando, desde abajo, a los futuros representantes de la institución.

Como se ve los objetivos varían según los interesados; pero, para los que supervisan, dirigen y conducen el deporte (me refiero a

médicos, dirigentes, profesores y entrenadores) los dos objetivos fundamentales de las prácticas de los ejercicios en los niños deberían ser: la salud y la educación del niño. Así lo preconizan en el mundo los organismos internacionales que se ocupan de estos asuntos: la Federación Internacional de Educación Física (F.I.E.P.), el Consejo Internacional de Salud, Educación Física y Recreación (I.C.H.P.E.R.), la U.N.E.S.C.O. y otras instituciones internacionales.

La escuela actual está cambiando los objetivos de la educación física trocándolos por los del deporte competitivo y de rendimiento. Los profesores están abandonando, poco a poco o definitivamente, su misión de educar a través de agentes físicos (en donde la competencia es uno de los objetivos) por la función de entrenar en donde el **competir** es el **objetivo esencial**. En muchas escuelas la clase académica de educación física ha sido reemplazada por el "entrenamiento de equipos representativos" y se programan excesiva cantidad de competencias y torneos.

Pero es importante recordar que los niños tienen, aparte de las actividades, otros intereses y vocaciones que necesitan sublimar. Se interesan por los animales, las muñecas, las lecturas, la música, el dibujo, la carpintería, el aeromodelismo, etc.

Es muy importante que los padres dejen que los niños elijan libremente las actividades de sus preferencias en lugar de coaccionarlos imponiéndoles aquellas que les hubiera gustado hacer y no pudieron.

Esta actividad vicariante o supletoria de las frustraciones o falencias de los padres son muchas veces la causa por la cual, muchos niños, sabotean o rechazan su participación en actividades físicas exigentes o muy organizadas.

Es sano que los niños compitan contra sí mismos, que se esfuercen por superar sus propias marcas o que traten de mejorar sus habilidades para ejecutar mejor las destrezas básicas del deporte elegido: encestar, lanzar, batear, recibir y pasar una pelota, etc. Pero



no es bueno que los niños, inducidos por los mayores jueguen a ganar a toda costa, a burlar el juego honesto o a renegar por la derrota.

## VALORES DE LAS COMPETENCIAS INFANTILES

Vivimos en un mundo competitivo: en la política, en los negocios, en el deporte, en todas las actividades de la vida. En consecuencia parece conveniente preparar a los niños para el estilo de vida que les tocará afrontar.

Uno de los grandes valores de las competencias deportivas es que brinden situaciones, como la de perder un partido, sin que la pérdida traiga aparejados efectos duraderos insuperables. En los deportes se puede ganar o perder y las consecuencias son sólo temporarias y pasajeras; pero si el niño fracasa en la escuela los resultados pueden afectarlo en forma más permanente.

Este jugar con el triunfo y la derrota ayuda al niño a templar su carácter y a encontrar las conductas más adecuadas para superar sus dificultades. Estos valores formativos del deporte deben ser enseñados y utilizados por quienes supervisan, estudian, analizan y conducen el deporte: médicos, dirigentes, periodistas, profesores, entrenadores, etc.

Convendría difundir el pensamiento de Wooden para que se convierta en un aforismo del deporte: "uno gana cuando hace lo mejor que puede, de acuerdo con esta forma de pensar no hace falta derrotar al oponente para ganar".

## DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN LA MADURACION

Es muy importante saber que en medicina y en pedagogía las edades no se miden con el almanaque. Todos tenemos varias edades diferentes: una edad cronológica, una física, una edad social, una edad psicológica, etc.

Los niños en la pre-adolescencia experimentan muchos cambios y diferencias en la maduración que pueden ser muy traumáticos para la personalidad inestable y lábil que los caracteriza.

No hay dos niños de la misma edad que sean iguales. Hay niños adultos de huesos graciales y delgados, laxitud articular y músculos poco desarrollados e hipotónicos. Hay niños de altura normal de estructura ósea maciza y músculos bien desarrollados, hipertónicos y con movilidad articular restringida.

Hay niños muy evolucionados en sus aspectos psicológico y social y hay niños con gran desarrollo esquelético, pero con desarrollo sexual tardío.

Las diferencias individuales en cuanto a las edades biológicas y cronológicas de los niños, pueden llegar a ser notables. Niños de una misma edad pueden diferir en hasta 5 años en su edad esquelética. Por ejemplo, comparando dos niños de 13 años uno puede tener una edad de 10 y el otro de 15 tener una diferencia de altura de 30 - 35 cms. y una diferencia ponderal de 40 kilos. Lo mismo ocurre con la fuerza.

Como es de imaginar en los deportes en donde interviene la fuerza, la velocidad y la potencia (fútbol, rugby, hockey) sería más lógico, más seguro hacer competir a los niños de acuerdo con su edad esquelética.

Krogman estudió los participantes de la Liga Menor de Beisbol utilizando la edad esquelética como medida de la madurez física. Encontró que el 71% de los participantes estaba adelantado en edad esquelética y que un 45% de los mismos tenía más de un año de adelanto.

Clarke, encontró en Oregon que los niños que formaban los equipos intercolegiales en las escuelas elementales y secundarias estaban adelantados un año en edad esquelética, tamaño corporal, fuerza, resistencia y potencia con respecto a sus compañeros no deportistas.

Las experiencias y las evidencias científicas llevan a la conclusión irrefutable que el niño más maduro físicamente es el más apto para tener éxito en los deportes.

Las investigaciones han demostrado que el grado de maduración está genéticamente pre-determinado y que no existen evidencias que indiquen que la actividad física perjudica la maduración física. Es muy probable que el deporte sirva, indirectamente, para descubrir a los jóvenes físicamente maduros.

Las diferencias en la maduración pueden también perjudicar a los que maduran precozmente. Los campeones de la primaria suelen perder su título en la secundaria.

Un estudio longitudinal realizado por Clark, a lo largo de 12 años, titulado "Características de los jóvenes atletas" demostró que 1 de cada 4 atletas estrellas llegó a mantener esa posición 3 a 4 años después, al ingresar a la secundaria.

Lamentablemente no disponemos de métodos prácticos para la determinación de la edad biológica, es decir, del grado de maduración de un niño.

El criterio clínico del médico y la experiencia pedagógica de los profesores, pueden servir para detectar aquellos niños cuya maduración está muy desfasada de la de sus coetáneos.

Basándose en criterios clínico y pedagógico puede aconsejarse, a los padres de los niños con retardo de maduración, demorar su participación en deportes de contacto personal o en aquellos que requieren entrenamientos extenuantes sin contenidos de recreación, como es el caso de la natación.

Para compensar, en parte, las diferencias individuales se sugiere tener en cuenta los siguientes criterios:

Formar grupos lo más homogéneo posible en cuanto a edad, peso, talla y nivel de destreza para cada deporte. Esto evitará lesiones

y sentimientos de inferioridad en los niños menos diestros.

Formar grupos con edades más limitadas. Por ejemplo en lugar de hacer una categoría de 9 a 12 tratar de hacer una categoría por cada año.

Ofrecer un programa polideportivo lo más amplio posible, con la mayor cantidad de categorías. Esto permitirá al alumno auto-seleccionar el nivel de competencia que más se ajuste a su edad biológica.

En síntesis, es muy importante que todos aquellos que están vinculados al deporte infantil tengan conocimiento que existen notables diferencias individuales en la edad biológica de los niños que es necesario tener en cuenta para una adecuada programación de las actividades, especialmente las competitivas, con el objeto de evitar daños potenciales (físicos y psíquicos) emergentes de una heterogénea agrupación de los alumnos.

## ENTRENAMIENTO RUTINARIO DE LA NATACION

Para llegar a destacarse en un deporte se necesitan practicar muchas horas semanales durante muchos años.

El ejemplo más notable se presenta en natación. Los niños que se entrenan para competir nadan frecuentemente 50 kms. semanales y están en el agua alrededor de 4 horas por día. Tienen que concurrir al natatorio antes o después de la escuela, encontrar tiempo para sus obligaciones escolares y acostarse temprano para recuperar la fatiga del estudio y del entrenamiento.

La natación, paradigma del deporte infantil, tiene características muy particulares: es un deporte con gestos automáticos estereotipados: cada brazada es exactamente igual a la otra y a todas las que se realizarán durante muchos años.

El nadador es un repetidor de movimientos rigidamente estructurados y no puede crear



ningún gesto nuevo en donde revele su talento motriz. Desde que aprende a nadar, y durante toda su vida deportiva los movimientos que realiza son calcados los unos de los otros.

El nadador, al sumergir la cabeza en el agua, prácticamente se aísla del mundo que lo rodea, no puede hablar, no puede gritar ni comunicarse con quienes estén a su alrededor. Algunos entrenadores utilizan audífonos para dar instrucciones y transmitir música funcional a sus pupilos para estimularlos y evitar que se aburran.

Los entrenadores en rutinas que comprenden ejercicios de piernas, ejercicios de brazos, largadas, vueltas y ejercicios con pesas y poleas; desde la tribuna les suelen "supervisar" los entrenamientos.

Este tipo de deporte carece en absoluto de contenido de recreación: es el prototipo de deporte yugo que en muy poco se diferencia del trabajo pesado de los niños latinoamericanos que aparecen en la contratapa del Correo de la Unesco de Noviembre de 1980.

Horas y horas de prácticas diarias le restan al niño tiempo libre para jugar, para corretear, para saborear la libertad de hacer y crear cosas, para plasmar otras actividades artísticas, creativas, etc. Insensiblemente las actividades muy estructuradas de cualquier tipo que sean, le roban al niño un pedazo de su infancia.

### **PAPEL DE LOS ADULTOS EN LAS COMPETENCIAS INFANTILES**

La pequeña Liga de Béisbol de los Estados Unidos hizo un estudio muchos años atrás con motivo de las series mundiales.

Se registró la presión arterial y la frecuencia cardíaca de los equipos ganadores y perdedores. Fue muy interesante comprobar que, durante varias horas todas las presiones y frecuencias cardíacas fueron normales, excepto la de los padres.

Los padres experimentaron una gran ansiedad y sus presiones, se mantuvieron altas mientras que los chicos se olvidaban del juego y se divertían en la piscina del hotel. Entre los jóvenes no era posible descubrir quienes eran los ganadores y quienes los perdedores.

Muchas veces los jóvenes atletas encuentran que sus actuaciones no satisfacen los deseos de sus compañeros, padres o dirigentes. Muy frecuentemente se encuentran envueltos en un ambiente competitivo en el que predomina "el ganar a toda costa".

En esas circunstancias el niño no sólo carga sus propias ansias de ganar, sino que lleva sobre sus espaldas la presión de los adultos que lo rodean, que desean verse ellos mismos ganadores a través de la actuación de los menores. Los niños se convierten de ese modo en ganadores vicarios, es decir, en personas que actúan en lugar de otros. Algunos niños fuertes y maduros sobrellevan esta carga con suficiencia, pero otros son víctimas del trauma psicológico que les impone un sistema que demanda más de lo que ellos pueden hacer.

Algunas veces, aprovechando la inocencia y la sumisión de los niños, los adultos los utilizan como elementos de propaganda: propaganda para el club, para la escuela o para el régimen político de su país.

### **EL SINDROME DE SATURACION DEPORTIVA**

En natación, paradigma del deporte competitivo para niños, es donde se han realizado algunas observaciones sobre el efecto a distancia de los entrenamientos intensos.

No se conocen daños a distancia, pero parece haber daños psíquicos potenciales. Un estudio realizado en Suecia en 1973, demostró que los jóvenes nadadores que habían realizado rutinas de entrenamiento de 4 a 5 horas diarias tenían, 10 años después de las competencias, una aptitud física inferior a la de individuos no deportistas y, además habían abandonado todo tipo de actividad física.

Lamentablemente no disponemos información sobre estudios longitudinales sobre este importante aspecto de la salud de los deportistas.

El "síndrome de saturación deportiva" del que habla Carvalho Pini en su "Fisiología deportiva" se observa en individuos que se inician muy precozmente en la práctica deportiva especializada. "Este síndrome se caracteriza principalmente por apatía, indiferen-

cia y hasta aversión por la práctica del deporte y con los hechos con ella relacionados, exactamente en el momento en que deberían ser más intensamente practicados y cultivados (17 a 20 años). Estamos hablando de aquellos campeones infantiles, en diversas modalidades deportivas, que despuntan como futuros campeones nacionales pero que presentan una vida deportiva efímera desistiendo prematuramente de las competiciones".