

Riesgos y ventajas del entrenamiento con jóvenes y niños escolares

Dr. Vicente Añó

IVEF. Universidad de Valencia

1. Introducción

El entrenamiento con niños o jóvenes no es neutral. Influirá positiva o negativamente y, en ese sentido, existen unos riesgos muy claros si no se práctica un deporte de forma adecuada. Pero también existirán unas ventajas indudables si, además, se trabaja a largo plazo, siendo conscientes de que los niños están en edad de crecimiento y que su máximo rendimiento lo darán mucho después.

Pero, la preocupación por el alcance que el deporte de alto rendimiento tiene cuando se práctica en edades infantiles se ha intensificado en los últimos tiempos a raíz de algunos casos que han implicado graves riesgos para la salud y lesiones o desajustes psíquicos y físicos. Ello ha llevado recientemente al CONSEJO DE EUROPA (El País, 1996) a denunciar la práctica del deporte de alto nivel en edades precoces, después de llevar a cabo un informe sobre el tema y pide al CIO que imponga unas edades entre 16 y 18 años para admitir a jóvenes en competiciones nacionales e internacionales de alto nivel.

En el congreso Científico Olímpico celebrado en Barcelona en 1992 se aprobó una resolución instando al CIO para que tomara cartas en el asunto, ante la exposición de varias ponencias que pusieron de manifiesto las graves repercusiones que la práctica del deporte de forma intensa puede tener en los niños.

En ese sentido, debemos ser conscientes que el objetivo del entrenamiento es influir en el desarrollo del rendimiento deportivo. Más aún, el entrenamiento supone una sobrecarga que posibilita futuras adaptaciones orgánicas y musculares y eso, en principio, cabe pensar que será positivo, pero que puede dejar secuelas graves si no se actúa con prudencia y rigurosidad.

De manera que, ante todo, debemos señalar que la práctica de actividad física, el entrenamiento en sí mismo, es positivo y *absolutamente necesario a partir de cierta edad, pues de lo contrario se perderán posibilidades de expresión motora que no se podrán desarrollar posteriormente de igual manera.*

Cuestión distinta será que esto se haga de forma adecuada y sin la utilización o explotación de los niños-campeones.

Así en los puntos siguientes tratamos de exponer brevemente en que consisten las ventajas y los riesgos del entrenamiento, apuntando previamente que con un entrenamiento normal, regular y generalizado o multidisciplinar son mayores siempre las ventajas que los riesgos. Dicho de otro modo, las ventajas que exponemos se cumplirán en estos casos y no los riesgos, que serán más propios de entrenamientos de rendimiento con niños o jóvenes.

2. Ventajas del entrenamiento a edades infantiles

Las ventajas (Tabla I) podríamos clasificarlas en tres grandes grupos, que serían los siguientes:

- a) *Ventajas de carácter físico.*
- b) *Ventajas de carácter específicamente deportivo.*
- c) *Ventajas de carácter psicosocial.*

Así, se incluye un primer grupo de ventajas, indiscutible, cual es la mejora en la movilidad infantil, su mayor grado de actividad y el aumento generalizado del movimiento coordinado (Morehouse y Miller, 1970; Le Boulch, 1983) y la expansión de sus posibilidades motoras. Teniendo en cuenta que el ser humano es en gran parte “físico”, “corporal”, precisa del movimiento para su desarrollo óptimo. Lo contrario, como ya dijo hace muchos años Darwin, es atrofia. Las condiciones de la vida moderna no favorecen, en absoluto, el progreso de las capacidades físicas del niño/a, sino su sedentarización. Hoy, una persona tiene que esforzarse para moverse, casi casi, no es ya una cuestión natural. La mejora de los medios de transporte impide que viajemos “a pie”, un medio natural en otras épocas y que permitía, por si solo, una completa evolución cardio-respiratoria y muscular. Andar y correr están en la base de la evolución de nuestra especie (Bindord, 1988), algo paralizado por los avances tecnológicos modernos. El deporte es pues un magnífico vehículo que favorece este desarrollo físico.

Pero además de ello, la práctica del deporte permite aportar otros aspectos generales a la maduración infantil, la praxia o acto motor adaptado (Rigal, 1979; 1988), pues además de contribuir globalmente a su crecimiento, permite corregir defectos físicos que de otro modo difícilmente podrían detectarse con una actividad sedentaria con sus secuelas posteriores durante la vida adulta.

1. Produce un mayor nivel de actividad infantil.
2. Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
3. Sienta las bases para el aprendizaje y rendimiento posterior.
4. Expansiona las posibilidades motoras.
5. Permite al niño formarse una imagen deportiva en general y de su deporte en particular.
6. El entrenamiento permite una mejor adaptación a la competición.
7. Aumenta el crecimiento.
8. Puede corregir defectos físicos que pudieran existir.
9. Permite una integración progresiva en la sociedad.
10. Aumenta el nivel de responsabilidad social.
11. Supone un aprendizaje para el éxito o el fracaso deportivo y social.
12. Potencia la creación y regularización de hábitos.
13. Contribuye a desarrollar el placer por el movimiento.
14. Anula las limitaciones del sedentarismo.
15. Sirve de estímulo para la higiene y la salud.

Tabla I. Ventajas del entrenamiento.

El segundo grupo de ventajas señaladas, son las específicamente deportivas, que en un primer momento tienen menos importancia, pero que con posterioridad la buena iniciación motora permitirá que los entrenamientos posteriores alcancen unos resultados más notables.

Son ventajas derivadas de las primeras y, sobre todo, de la expansión o aumento de las posibilidades motoras que permiten, por ejemplo, sentar las bases para el aprendizaje y rendimiento posterior (Hahn, 1988; Navarro, 1993). Es decir, la práctica del deporte al contribuir al crecimiento del niño permite que aprenda y rinde de forma más rápida y correcta.

Es más, la práctica regular de uno o más deportes permite al niño formarse una imagen deportiva en general y de su deporte en particular. Esto es lo que en muchos manuales técnicos se denomina "fase de familiarización", término que viene a resumir, de algún modo, el objetivo del entrenamiento en las primeras fases: introducir al niño en ese deporte, que conozca su estructura, sistema de organización y, por supuesto, los aspectos técnicos-tácticos básicos (Hahn, 1988; Rieder y Fischer, 1990).

Pero, este punto es particularmente importante y más adelante nos detendremos porque es crucial en la propia identificación y conformación de la

“propia imagen del niño” y su especialización, ya que se trata de la captación de los movimientos que debe desarrollar en continuo que va desde la imagen general del deporte, a la imagen de su deporte y la imagen de los componentes del mismo (Añó, 1994).

Por último, en este grupo de ventajas podemos incluir otra cuestión de trascendental importancia para el futuro deportivo del niño, como es la adaptación a la competición que mediante el entrenamiento se va consiguiendo. Al fin y al cabo, el fin fundamental del entrenamiento es el logro del máximo rendimiento en la competición (Mateev, 1970; Alvarez del Villar, 1985). En el caso del niño no en ese momento, pero sí en el futuro. El entrenamiento, como la propia palabra indica, no es sino una “competición en potencia” o “competiciones reducidas y controladas”. Las situaciones que se plantean o deben plantearse en el entrenamiento deben ser similares, paulatinamente a las de la competición.

En el tercer grupo de ventajas se incluyen las de carácter psicosocial, que es uno de los valores que muchos autores sitúan en el deporte (During, 1981; Elias y Dunning, 1992; García Candau, 1981; García Ferrando, 1990) y que, aún no siendo una actividad específicamente educativa o ajena al propio mundo educacional en si mismo, como señala Vázquez (1988), contribuye a la formación de los jóvenes (Cagigal, 1979) o a su desarrollo psíquico e intelectual (Piaget, 1969; Le Boulch, 1972, 1976).

La primera ventaja psicosocial que la práctica del deporte lleva consigo es la creación de un “hábito” (G. Ferrando, 1991), a través del cual pueden lograrse otras ventajas o alcanzar objetivos sociales, como la integración progresiva en la sociedad, ya que esa práctica continuada obliga a llevar una vida metódica, a cumplir unos horarios concretos, a respetar “normas y reglamentos”, tal y como ya apuntarán en los albores del deporte moderno Tomas Arnold (1795-1842) o P. de Coubertin (1863-1937) y a relacionarse con su compañeros y con sus contrarios deportivos. Serán, ahora normas deportivas, pero posteriormente normas sociales para las que estará más preparado.

En ese sentido, uno de los “hábitos” más interesantes a los que contribuye la práctica de actividad física son los de limpieza e higiene, algo para lo que todos los niños son reacios y al que obliga el deporte.

En definitiva, eso supone un nivel de responsabilidad social superior (Antonelli, 1982), posiblemente, a otros niños o jóvenes que no practiquen deporte por el deporte encierra un alto nivel de responsabilidad en la ejecución de sus tareas y del mismo modo supone un aprendizaje para el éxito o el fracaso

en la vida, extraordinario. Primero tendrá un carácter deportivo, pero después será social.

Una de las mejores contribuciones sociales del deporte sea ésta, quizás, por cuanto no hay cuestión mejor que saber recuperarse de las derrotas, continuar entrenando y luchar por “volver ganar”. Eso, en una sociedad tan competitiva como la nuestra y con la falta de seguridad en el empleo que existe hoy, pongamos por caso, es fundamental.

Finalmente el placer por el movimiento (Bouet, 1974) y la huida del sedentarismo, puede incluirse como una extraordinaria ventaja. La creación del hábito de la práctica, lleva inherente un placer que se convierte en necesidad. Sólo los que han practicado deporte pueden saber, de verdad, lo que se siente. Si no hay frustraciones o fracasos que han marcado a los niños, el placer por el movimiento permanece y hace que se practique toda la vida, contribuyendo, así, al mantenimiento de lo que los clásicos como Galeno o el renacentista Mercuriales denominaban “*estado de la buena forma*”.

3. Riesgos del entrenamiento temprano

Siendo consecuentes con la teoría expuesto con anterioridad de que el entrenamiento sólo puede aportar ventajas psicofísicas al desarrollo y evolución de los niños, hemos titulado este apartado de riesgos aludiendo no a los posibles riesgos genéricos del Entrenamiento sino a los que se pueden derivar de la aplicación de determinados sistemas, métodos y técnicas del mismo de forma temprana y sin respetar las etapas de crecimiento normal del niño.

Estos riesgos están expuestos en la Tabla 2 y, del mismo modo, que ocurría con las ventajas, pueden establecerse tres grupos. A saber:

- a) *Riesgos derivados de la sobrecarga del entrenamiento.*
- b) *Riesgos manipulación y desadaptación social.*
- c) *Riesgos metodológicos y trastornos de aprendizaje.*

En el primer grupo nos encontramos con la parte contraria a la de las ventajas que pueda tener el entrenamiento infantil o juvenil: los producidos por la sobrecarga que el entrenamiento puede suponer por sí mismo, además del que provoca una excesiva aplicación de las cargas. Quizás son los riesgos más graves, desde el punto de vista de la salud y los más graves, también, para la vida posterior del adulto.

Con todo, habría que matizar que el entrenamiento como tal no tiene por qué provocar estos problemas ni los del tercer grupo, sino su incorrecta aplicación.

Así, no encontramos con la propia sobrecarga o el exceso de entrenamiento que muchas veces se produce en los jóvenes, resultado de aplicar teorías del entrenamiento no adecuadas para ellos o de la traslación literal de sistemas de entrenamiento de los adultos a los niños. Ello puede, además, producir determinados defectos físicos derivados de una práctica física inadecuada o con excesivas repeticiones que provocan sobrecargas musculares y óseas. Es lo que ocurre habitualmente, aun teniendo cuidado, con elementos corporales débiles, tales como los ligamentos y tendones de rodillas o tobillos, etc.

El entrenamiento también provoca, como ha quedado demostrado en diversos estudios (Drinkwater, 1992) cambios en el metabolismo de los niños. Verbigracia el retraso en la regla de las adolescentes, problemas de enuresis, de estatura, etc.

1. Sobrecarga.
2. Defectos físicos derivados de la práctica deportiva.
3. Cambios en el metabolismo.
4. La práctica del entrenamiento es fácilmente manipulable.
5. Múltiples abandonos entre quienes comienzan muy pronto.
6. Desadaptación social.
7. Exceso de sistemas autoritarios.
8. Excesiva repetición y empleo de métodos analíticos.
9. Utilización excesiva del refuerzo.
10. Desequilibrios psíco-físicos.
11. Limitación del desarrollo posterior y anulación de otros campos de acción.
12. Aumento la agresividad infantil.
13. Exceso de responsabilidad.

Tabla II. Riesgos del entrenamiento.

Pero, en otro orden de cosas, la práctica del deporte en los niños es fácilmente manipulable. Es una de las causas que han provocado el descenso de las edades de acceso al alto rendimiento (Hahn, 1988; Drinwater, 1991). Es lo que se ha llamado “el efecto robot”. Esto es: la mayor obediencia a esas edades y el menor espíritu crítico.

La manipulación de los niños a estas edades se produce, principalmente, por parte del padre y del entrenador. El primero porque deposita en el hijo sus esperanzas de “triunfar en la vida”, y, en el caso del segundo, porque puede

pretender alcanzar un buen curriculum a costa de la susceptible explotación de las posibilidades motoras del niño.

Este aspecto viene a sumarse a otros riesgos de carácter social, tales como el abandono de la práctica física a edades tempranas, producto entre otras cosas de las posibles lesiones por sobrecargas y por el exceso de responsabilidad, y la desadaptación social que se produce por una atención predominante hacia el deporte y su entorno que deja de lado otras parcelas formativas u otras “amistades” necesarias para ampliar el abanico de integración del deportista. El grupo deportivo puede convertirse, si no se corrige, en un grupo marginal que sólo vive para ello en su gusto propio.

El exceso de responsabilidad que supone la practica del deporte y, sobre todo, la participación en competiciones por debajo de los 12 años es una de las causas determinantes del abandono de los practicantes. Muchos niños o jóvenes no son capaces de aguantar la responsabilidad de esa participación y abandonan.

Por último, otro tipo de riesgos alude a las dificultades del aprendizaje y al empleo excesivo de determinados métodos de trabajo o de estrategias. Así la repetición exagerada de los mismo movimientos, el uso de sistemas analíticos o de las técnicas del refuerzo pueden producir, además de problemas de carácter físico, lagunas en la adquisición de las “técnicas” o de los patrones motores de ejecución, difíciles de corregir posteriormente.

Estos problemas pueden ocasionar una limitación en los aprendizajes posteriores, el principal de los cuales es la especialización temprana, que puede hacer perder el sentido de la globalidad de los movimientos o de las diversas “situaciones” que pueden plantearse en un deporte, recurriendo a métodos excesivamente repetitivos y analíticos, por lo que existen una serie de autores partidarios de aplicar sistemas de aprendizaje tácticos globales y en todo caso polarizando la atención en aspectos concretos en los que se falle (Wein, 1991), en situaciones espaciales abiertas (Parlebas, 1988) o a través de juegos adaptados o modificados (Devis y Peiró, 1992, 1995; Devis y Sánchez, 1996).

En definitiva, la practica del deporte debe realizar con la debidas garantías y conocimientos. Si así se hace las ventajas aumentan y los riesgos disminuyen.

Bibliografía

- ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1985). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gymnos. Madrid.
- ANTONELLI, F., y SALVINI, A. (1982). Psicología del deporte. Ed. Miñón. Valladolid.
- AÑO, V. (1995). Planificación del entrenamiento en edad escolar. Iniciación deportiva. La especialización temprana. En Aula Deportiva. Villanueva de la Serena.
- BINDOR, L. (1988). En busca del pasado. Ed. Crítica. Barcelona
- BOUET, M. (1974). Les motivations des sportifs. Ed. Universitaires. París.
- CAGIGAL, J.M. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Ed. Kapelusz. Buenos Aires.
- DEVIS, J., y PEIRO C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: salud y juegos modificados. Ed. Inde. Barcelona.
- DEVIS, J., y SÁNCHEZ, R. (1996). La enseñanza alternativa de los Juegos Deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. En Moreno J. y Rodríguez P. (editores). Aprendizaje Deportivo. Universidad de Murcia.
- DRINKWATER, B.L. (1991). Excellence in sport performance: at what price and for what reward?. II Congreso mundial del CIO de Ciencias del Deporte. Barcelona.
- DURING, B. (1981). La crise des pedagogies corporelles. Ed. Du Scarabée. París.
- ELIAS, N. y DUNNING, E. (1992). Deporte y ocio en el proceso de civilización. Ed. F. C. E. México.
- GARCÍA CANDAU, J. (1980). El fútbol sin ley. Ed. Penthalón. Madrid.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Ed. Alianza. Madrid.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1991). Los españoles y el deporte (1980-1990. Un análisis sociológico. CSD. M. Educación. Madrid.
- HAHN, E. (1988). El entrenamiento con niños. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- LE BOULCH, J. (1983). El desarrollo psicomotor del niño. Ed. Doñate. Madrid.
- LE BOULCH, J. (1972). La educación por el movimiento. Ed. Paidós. Buenos Aires.
- LE BOULCH, J. (1979). Vers une science du mouvement humaine. ESF. París.
- MATVEEV, L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Raduga. Moscu.
- MOREHOUSE, L. y MILLER, A. (1970). Fisiología del ejercicio. Ed. Ateneo. Buenos Aires.
- NAVARRO, F. (1993). La detección y selección de talentos deportivos. En PPlanificación. Ed. COPLEF. Madrid.
- PARLEBAS, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Ed. Unisport. Málaga.
- PIAGET, J., E INHELDER, B. (1969). Psicología del niño. Morata. Madrid.
- RIGAL, R. (1979). Motricidad humana. Aproximación psico-fisiológica. E. Pila. Madrid.

- RIGAL, R. (1988). Motricité humaine. Développement et apprentissage. Congreso mundial de la AIESEP. Madrid.
- RIEDER, H. y FISCHER, G. (1990). Aprendizaje deportivo. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- VÁZQUEZ, B. (1988). El rol del profesor de Educación Física en el sistema educativo español: algunas reflexiones. Congreso mundial de la AIESEP. Madrid.