

Jóvenes corredores.

Lo primero que los entrenadores y padres deben entender es que los niños no son adultos pequeños sino un organismo integral a cual hay que llevar de la manera más cuidadosa para que los resultados que del entrenamiento se puedan obtener sean en su etapa de corredores adultos cuando ya hayan pasado los 12 a 15 años de práctica del atletismo.

Han sido muchas las oportunidades en que se ha tenido referencia de corredores con edades de 15 a 16 años participando en pruebas desde los 10 mil metros hasta 42 km. Incluso el único atleta de gran nivel que haya tomado parte en una carrera de maratón a tan temprana edad fue precisamente el más grande de todos los fondistas en la historia, Haile Gebrselassie. No es prudente someter a un organismo que aún se encuentra en desarrollo a una actividad tan estresante y exigente.

Es muy importante considerar en primer lugar cada uno de los procesos de desarrollo y crecimiento que atraviesan los niños y niñas, se habla de crecimiento ya que el mismo es un proceso continuo que se presenta desde el mismo momento de la fecundación y que se mantiene hasta sobrepasado los veinte años, presentando algunos momentos picos, uno de ellos durante los tres primeros años de vida, y el segundo durante la adolescencia. Desde luego, a cada una de esas etapas le acompañan unos cambios biológicos muy importantes, por lo que se debe ser muy cuidadoso con la manera como se aplican las cargas de entrenamiento para no perturbar esos procesos.

Este crecimiento se produce en etapas, como se dijo anteriormente, cada una con sus características peculiares, ya sea desde cuando el feto va creciendo, cuando se llega la edad pre puberal, durante la adolescencia entre otras.

Existen diversos períodos sensitivos en el crecimiento del niño, y uno de esos períodos críticos menos estudiados es precisamente la fase pre puberal y puberal, donde se presenta una mayor sensibilidad del organismo, no solamente hacia los factores relacionados con el medio ambiente, sino además, y lo más importante desde el punto de vista deportivo, hacia las cargas de entrenamiento.

Es por eso que se debe ser prudente cuando se entrena a jóvenes, ya que los períodos sensitivos no se presentan de igual manera en ellos, por lo que los entrenamientos deben ser dirigidos de manera individual para permitir alcanzar el máximo aprovechamiento de las potencialidades en el deporte.

El crecimiento es el conjunto de fenómenos que conducen a la maduración definitiva del individuo, y contempla aspectos tales como la talla, el peso, la dentición, dimensiones del tórax, cráneo y nivel de osificación (de allí la importancia que algunos especialistas en medicina y antropología a las evaluaciones de RX de la mano), aparición de la menstruación entre las niñas y otros.

No se debe confundir crecimiento con desarrollo, aunque ambos conceptos están muy relacionados, el primero hace referencia al crecimiento cuantitativo de los órganos por lo que son factible de ser medidos. En el caso del desarrollo está relacionado con la calidad del crecimiento de los esos órganos por lo que es más difícil ser cuantificado.

Para medir el grado de crecimiento, la talla y el peso son de gran valor, pero también debe considerarse el aumento de los órganos, las funciones psíquicas, así como la aparición de los caracteres sexuales secundarios.

Se puede observar un mayor crecimiento durante la pubertad, siendo más temprano en las niñas, aproximadamente a los 12 años y más tardía en los niños, alrededor de los 15 años.

Existe evidencia de que a medida que los sujetos van creciendo van presentando cierta características físicas que le hacen diferenciar de los demás, no olviden a Sheldon y sus tipologías; Ectomorfo, donde los sujetos tienen como característica que sus extremidades y huesos son largos, Endomorfo, donde los sujetos presentan tendencia a ser redonditos y tendentes a ser obesos y Mesomorfo, con individuos con contextura gruesa y fuerte.

El crecimiento se clasifica de tres maneras:

Crecimiento neuromotor, el cual está relacionado con la participación del sistema nervioso y se presenta desde la fase embrionaria, con gran nivel de crecimiento hasta aproximadamente al séptimo mes de gestación. Sin embargo, su maduración total se alcanza hasta aproximadamente los 30 años de edad, presentando picos de crecimiento craneal aproximadamente a los 9 meses de edad, a los 2 años y a los 5 años.

La manera como se van progresando y perfeccionando algunos movimientos básicos tales como el desplazamiento, los giros, los altos obedecen a la maduración de las células nerviosas, siendo el área motriz refleja la más adelantada aproximadamente a los seis meses de edad, seguida por las áreas auditivas y visuales, por lo que trabajos de alta volumen aeróbico no son recomendados a esa edad.

Con la llegada de la infancia se inicia la consolidación de la autonomía motriz en sustitución de la motricidad refleja observada en los primeros meses de edad.

Crecimiento y desarrollo óseo, que se inicia aproximadamente al primer tercio de gestación y que continúa hasta la adolescencia en algunos huesos. Se presenta un aporte de sales a la matriz ósea que la va haciendo más rígida (osificación) y en ese proceso se va sacrificando la flexibilidad del cartílago, apareciendo zonas con numerosas zonas de crecimiento activo entre la epífisis y la diáfisis.

Esta osificación se presenta de dos maneras, osificación intramembranosa, teniendo como punto de origen una matriz orgánica, por ejemplo los huesos de la cabeza, y osificación intracartilaginosa con origen en las membranas de los cartílagos.

Debido a que los cartílagos y las epífisis de los huesos largos son zonas muy vulnerables durante el crecimiento se debe evitar la realización de actividades físicas que puedan afectar el normal crecimiento de los mismos así como la movilidad de las articulaciones, por lo no se recomienda la prescripción de trabajos con pesas en niños en pleno crecimiento, así como tampoco la realización de entrenamientos tipo pliométricos hasta tanto no hayan logrado obtener una mejor coordinación. Si requieren realizar este tipo de trabajo es preferible que sea ejecutados venciendo su propio peso.

Crecimiento y desarrollo muscular. A diferencia del desarrollo óseo, donde su crecimiento se debe a la multiplicación de las células óseas, el desarrollo de los músculos se debe al aumento del grosor de las fibras musculares originarias.

Durante la infancia y adolescencia, el aumento de la masa muscular está muy relacionado con el rendimiento físico.

De igual manera, el nivel de maduración del sistema nervioso central está muy relacionado con el desarrollo muscular y sexual, siendo mayor la fuerza en los varones que las hembras en la adolescencia y algunos estudios han arrojado que las hembras a los 15 años se alcanzan su masa muscular definitiva y en los varones se presenta a los 17 a 18 años, por lo que los entrenadores deben tomar muy en cuenta esas edades a fin de obtener un mejor beneficio del entrenamiento.

Durante la infancia y la adolescencia se presenta un desarrollo irregular de los sistemas y órganos, existiendo leyes que rigen ese proceso y que se pueden resumir en que el crecimiento y desarrollo es irregular, por lo que a cada edad le es propia distintas peculiaridades, estando determinado por el factor genético .

De acuerdo a Travin, de la antigua Unión Soviética, de los 17 a 20 años, la mayoría de los jóvenes corredores se empiezan a especializar en pruebas desde los 800 hasta incluso el maratón debido a que a ese rango de edad ya han alcanzado una mayor especialización y las cargas de entrenamiento experimentan una variación en cuanto a su distribución llegando a valores aproximados de un 85% de trabajo aeróbico para corredores de 5 y 10 mil metros.

Existe la errada idea de que aquellos jóvenes corredores que alcanzan extraordinarios tiempos de carrera a edades tempranas son los más talentosos, sin embargo si se analiza detenidamente la forma como han alcanzado esos tiempos nos damos cuenta que por lo general lo que hay tras de esos tiempos es una precoz especialización. Hasta la fecha no se conoce de algún campeón olímpico o mundial, ni poseedor de récord del mundo en la categoría absoluta en el área de mediofondo o fondo cuya edad de ubique en el rango de los 15 a 18 años, por lo que es de gran importancia que los entrenadores entendamos que no es posible lograr esas actuaciones a temprana edad sin dañar los diferentes sistemas del cuerpo.

Lo fundamental en el entrenamiento con niños es ir procurando un desarrollo armónico del cuerpo sin acentuar la especialización temprana, sobre todo entre los 6 y 12 años, de los 13 a 15 años se puede ir induciendo a la especialización, sin descuidar los factores de la velocidad y fuerza y a los 16 a 17 años se puede hacer acentuaciones en los trabajos aeróbicos ya que es precisamente esa edad donde el organismo se empieza acoplar de manera más eficiente al desarrollo de la capacidad aeróbica.

En niños con edades comprendidas entre los 8 y 10 años podemos observar que tienen una gran predisposición a moverse y correr debido a la vitalidad con que cuentan, vitalidad que por lo general viene acompañada por el bajo peso de sus músculos y huesos, sin embargo, debido a que su frecuencia cardíaca durante la carrera es alta descendiendo rápidamente cuando dejan de correr, es muy fácil confundir esa rápida disminución en la frecuencia cardíaca con una verdadera recuperación.

La frecuencia cardíaca, aunque no es la mejor herramienta para el control del entrenamiento ya que es muy sensible a variaciones por factores exógenos, aun así nos puede servir como guía para la prescripción de las cargas en los jóvenes corredores.

Es así como un entrenamiento aeróbico para niños puede alcanzar valores en su frecuencia cardíaca que oscilan entre las 150 y 170 pulsaciones por minuto, y si la misma alcanza valores superiores a esos se debe ser muy prudente y procurar que no sea por períodos muy prolongados con recuperación completa.

Para mantener motivado a los niños y evitar una precoz deserción al entrenamiento se debe tomar una serie de acciones motivantes que despierten en el niño el deseo de hacer las cosas. Estas acciones deben tener objetivos sencillos de alcanzar, por ejemplo, si corre en una pista de 400 metros se le puede pedir que hagan una vuelta en 2 minutos, algo que indudablemente se les hará fácil de realizar.

Volviendo al tema del crecimiento y desarrollo, otro error común entre nosotros los entrenadores es que cuando nos encontramos con niños con madurez avanzada biológicamente pensamos que nos topamos con un potencial campeón mundial, por lo que tendemos a prestar mayor atención a los niños que presentan esos mayores niveles de adelanto en sus respuestas físicas ante el entrenamiento que a los que comparativamente son

más lentos. Sin embargo, la realidad es que esa mayor madurez biológica permite que se alcancen mejores resultados en las actividades físicas más temprano, pero de acuerdo a distintos investigadores esos resultados en la mayoría de los casos son transitorios y los niños que inicialmente presentaban un rendimiento menor pasan a ser los verdaderos talentos para las carreras de fondo.