

Talento Perdido*

En la educación física
no había quién me ganara,
siempre de primero
en las carreras de velocidad.
Un día me dijeron:
comenzamos a entrenar,
ocho años tenía
ya estaba en atletismo.
¡Qué felicidad!
Grata la impresión,
muchos amiguitos conocí,
corríamos de aquí para allá.
¡Qué felicidad!
La primera vez que competí...
¡Corredores a sus puestos!
¡Listos! ¡Ya!
Gané, gané
¡Qué felicidad!
Ya con nueve años,
tal vez diez,
aumentó mi popularidad
decían: ¡Ese será un campeón!
¡Qué felicidad!
De doce a quince, insuperable,
en carreras de velocidad
medallista de oro nacional.
¡Qué felicidad!
Ya a los dieciséis
además de ganar y ganar,
¡tuve récords!
¡Viajé a representar a mi país!
¡Qué felicidad!
Ese año
de los Juegos Escolares Nacionales
fui el más destacado,
fueron cinco mis victorias.
¡Qué felicidad!
Ya a los diecisiete años
algo preocupaba,
eran muchas las lesiones.
¡No era tanta la felicidad!
Y con esa edad
no pude mis tiempos mejorar,
yo cuando escolar
corrí 10.5, 10.6,
pero ahora:
¡No es tanta la velocidad!
A los dieciocho años
con esperanza entrenaba,
pero que va:
no bajaba de once flat
¡No era tanta la velocidad!
Con diecinueve años, pensé:
¡Ahora sí!
Mas seguían las lesiones.
Una y otra vez,
y no bajaba de once flat.
¡Ya era poca la velocidad!
Dejé de entrenar con "esperanza",
y me entregué a "milagros";
ya tenía veinte años,
insistí hasta los veintitrés.
Ya no me quedaba velocidad.
¡Se acabó la felicidad!

*Semblanza de un gran talento cubano; así de real es este canto atlético (Muñiz, 2006)

¿El deporte puede ser peligroso para nuestros hijos?

El deporte y la actividad física pueden ser peligrosos cuando están mal llevados por personas que desconocen el tema, no están preparadas o simplemente priorizan los resultados deportivos a corto plazo a costa del correcto desarrollo del niño o adolescente. Estas personas pueden convertir una actividad saludable, como la práctica del deporte y la actividad física, en algo muy peligroso para el niño y/o adolescente. El deporte mal llevado sí puede ser muy riesgoso y dañino para el correcto desarrollo físico y mental de sus hijos.

Si bien los pediatras recomiendan que los niños hagan más deporte, también indican que es importante la práctica de varios deportes, es decir, que no se especialice al niño en una sola actividad deportiva (algo que se da con frecuencia en nuestro medio por las competencias deportivas a temprana edad), ya que los huesos en desarrollo no soportan los mismos niveles de estrés físico (cargas) que los huesos desarrollados. Cuando se especializa a un niño o adolescente el estrés físico recae reiteradamente sobre la misma zona del cuerpo y puede traer como consecuencia una serie de lesiones físicas. Por ejemplo: el fútbol recarga las rodillas, la gimnasia la columna vertebral o el baseball el brazo del bateador, por mencionar algunos deportes.

Una investigación publicada en *Pediatrics* 2007 encontró que los chicos que realizaban varios deportes sufrían menos lesiones y prolongaban su actividad deportiva, más que los que realizaban un sólo deporte desde antes de la pubertad. Los médicos recomiendan para quienes desean especializarse en un solo deporte, interrumpir la práctica de éste una a dos veces por semana (algo que en varios clubes competitivos de menores no se respeta) y cada dos o tres meses interrumpir el deporte por un tiempo para realizar otra actividad y entrenar diferentes grupos musculares. Así mismo, Save The Children recomienda que la especialización deportiva se dé a partir de los trece años de edad.

Por otro lado, el deporte mal llevado puede tener consecuencias psicológicas negativas y generar en el niño o adolescente problemas

de seguridad, confianza en sí mismo, baja autoestima, miedos, rechazo al deporte y a la competencia; alejándolo así del desarrollo de la tolerancia a la frustración, perseverancia o espíritu de lucha, tan importantes para el desarrollo personal y la vida adulta. En los peores casos puede traer consigo incluso trastornos de ansiedad o depresión.

La competencia es importante para el desarrollo formativo de los chicos pero siempre llevándolos con cuidado, de a pocos (esto debe darse tanto a nivel escolar como en clubes), buscando que desarrollen sus habilidades motoras, que mejoren sus destrezas físicas, que se diviertan, que tengan un espacio de socialización e integración, apuntando a desarrollar su autoestima, identidad, espíritu de lucha, perseverancia y tenacidad. En esta línea son importantes tanto las experiencias exitosas como las de fracaso; obviamente todos los que entran a competir desean ganar, pero lamentablemente sólo uno llega primero. Sin embargo, a pesar de no ser siempre primeros, la experiencia en sí puede, y debe, ser exitosa y enriquecedora. Esto dependerá en gran medida del enfoque que le den los adultos (entrenadores, formadores, tutores, y, sobre todo, padres) a los deportistas. Las experiencias deben contextualizarse en relación con su etapa de vida y,

a veces los adultos, transmiten su sentir de adulto al niño, y lo perjudican al hacer de una derrota algo más grande de lo que es realmente.

Hay que recordar que siempre es más importante educar a un niño para levantarse cien veces y seguir persistiendo en sus objetivos que a uno que sólo desea participar en determinada actividad cuando sabe que puede ganar.

Referencias bibliográficas:

La Nación (Setiembre, 2008). Practicar un sólo deporte no sería lo más saludable para los chicos. <http://www.intramed.net/actualidad/not1.asp?contenidoID=55474>

Un informe advierte sobre los niños deportistas y la explotación que sufren. <http://26noticias.com.ar/un-informe-advierte-sobre-los-ninos-deportistas-y-la-explotacion-que-sufren-70013.html>

Muñiz, A. (octubre 2006). Para formas velocistas, el campeonismo es malo, muy malo. Buenos Aires: Revista digital [www.efdeportes](http://www.efdeportes.com) (Año 11, # 101)

DANTE NIERI ROMERO

Coordinador de Educación Física y deportes