

*Tema: El entrenamiento con niñas.
Autor: Dr. Francisco Doval Naranjo. Cuba*

En la Teoría del Entrenamiento, por regla general, se hace alusión a los fenómenos de adaptación del deportista a las cargas en la edad juvenil o adulta. Sin embargo, quizás uno de los fenómenos menos estudiados lo constituye la repercusión del entrenamiento en las etapas de la pre y post adolescencia.

En este sentido no solo existen pocos estudios de las características de la adaptación a las cargas, sino también en cual o cuales serían las metodologías a emplear para el desarrollo de un entrenamiento objetivo en estas edades.

En muchos casos nos hemos encontrado que erróneamente se hace una extrapolación de los métodos y las cargas del entrenamiento de los adultos para los niños, en otros lo que se hace una reducción de las cargas, manteniendo los mismos métodos, en este caso aunque también es erróneo al menos se tiene en cuenta el desarrollo físico de los niños y las niñas.

De lo que se trata en esta conferencia es de llevar a los entrenadores que trabajan con niños y adolescentes y especialmente con niñas a una reflexión de cómo, que y porque se debe trabajar de forma diferenciada en el entrenamiento teniendo en cuenta las edades y sexo.

En la actualidad en nuestra área Panamericana y por qué no en el mundo en general del Deporte Moderno no existe un área más discutida y más tratada con perjuicios que la Educación Física, la Investigación motora y el entrenamiento con niños y en especial de las niñas.

En primer lugar y siendo consecuente con los principios y exigencia del entrenamiento moderno debemos conocer cuales son las características de las fases evolutivas infantiles y adolescentes, ya que estas se deben tener en cuenta para realizar el diagnóstico lo más objetivamente posible, según las características de la etapa o período de vida en que se encuentra la niña:

<i>Edad</i>	<i>Características</i>
<i>Edad Lactante (1er año de vida)</i>	<i>Aparición de la primera dentición (aprox.) en el 6to. Mes)</i> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Aumento de la estatura en un 15 %</i>▪ <i>Aumento de peso en un 300 %</i>▪ <i>Inhibición y aparición de reflejos según el desarrollo atareo</i>▪ <i>Formas de movimiento: reptar, gatear, incorporación y primeros pasos.</i>
<i>Edad de la primera infancia (Del 1ro. al 3er. año de vida)</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Tórax corpulento con piernas relativamente largas</i>▪ <i>Cabeza grande en relación con el tórax</i>▪ <i>Gran necesidad de movimiento</i>▪ <i>Aprendizaje de una forma de ambular</i>▪ <i>Fijación de la coordinación motriz y dominio de las formas motrices básicas</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Aparición del lenguaje</i>
<i>Edad preescolar (3ro y 6to año de vida)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Crecimiento más pronunciado de las extremidades</i> ▪ <i>Perfilación del tórax</i> ▪ <i>Disminución de las adiposidades subcutáneas</i> ▪ <i>Formación de la curvatura de la columna vertebral</i> ▪ <i>Disminución de la megalocefalia</i> ▪ <i>Mejora de la relación entre las palancas de fuerza y carga</i> ▪ <i>Dominio de las combinaciones de movimientos más importantes y de las destrezas elementales</i> ▪ <i>Salida del primer diente de la dentadura definitiva</i> ▪ <i>Desarrollo cualitativo de la fonética en el lenguaje.</i>
<i>Edad escolar (6 a 11 años)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Primer cambio de la complexión; pronunciado crecimiento longitudinal.</i> ▪ <i>Desarmonía entre tronco y extremidades</i> <p><i>Fase prepuberal</i> <i>Inicio: 9 a 10 años en niñas; 10 a 11 años niños.</i> <i>Inicio de la formación de las características sexuales secundarias</i> <i>Normalización de las proporciones corporales</i> <i>Estabilización de la coordinación motriz</i></p>
<i>Edad de maduración (Pubertad 11 a 18 años)</i>	<p><i>Primera fase puberal</i> <i>Inicio: 11 a 13 años niñas, 12 a 14 años niños</i> <i>Segundo cambio de la complexión (incremento del crecimiento longitudinal, desproporcionalidad entre extremidades y tronco, perturbaciones coordinativas)</i> <i>Segunda fase puberal</i> <i>Inicio: 12 a 14 años niñas, 15 a 16 años niños</i> <i>Amortización de las proporciones corporales</i> <i>Amortización de las secuencias de movimientos</i> <i>Terminación de las diferencias específicas entre los sexos.</i></p>

Aunque existe este y otros tipos de tablas si vamos a la literatura científico-deportiva nos encontramos que hasta en estas existen dificultades para clasificar a los niños y especialmente a las niñas, ya que a pesar de que el entrenamiento con jóvenes tiene muchos más puntos en comunes que el de los adultos, la literatura científico-deportiva usa el concepto de entrenamiento con niños y jóvenes. Como se ve reflejado por un lado la inseguridad en el uso del concepto niño y mucho mas allá el concepto niña y por otro lado la concepción poco reflexionada de un entrenamiento lógico y adaptado para niñas.

El concepto del deporte escolar como una unidad de introducción del deporte y la discusión de la teoría del entrenamiento sobre una estructura multifasética del entrenamiento de alto rendimiento no han colaborado tampoco a una clasificación de esta situación.

El entrenamiento con niños y niñas se describe hoy todavía ampliamente como una disminución cuantitativa de la intensidad del entrenamiento. Permanece sin ser tenida en

cuanta las diferencias relativas a la evolución psicológica entre niños y jóvenes que condicionan más bien una modificación cualitativa del entrenamiento.

Para poder adentrarnos en este tema tan controvertido que es el entrenamiento con niñas debemos tener en cuenta una serie de interrogantes que nos permitirán su análisis y proyección.

- *¿Propicia el deporte una acción positiva en la salud física y psíquica de los niños y las niñas?*
- *¿El hecho de tener como fin ganar una competencia no ejerce demasiada presión hacia los niños y las niñas?*
- *¿Constituye el entrenamiento y el desarrollo de rendimiento de los niños y las niñas una presión que hace en ocasiones superar sus propios rendimiento para de esta forma satisfacer a los padres con sus resultados en detrimento de sus posibilidades reales?*
- *¿Están todos los entrenadores o personal con calificación equivalente preparados para enfrentar el proceso de dirección del entrenamiento en estas edades, para que le proporcionen a cada niño o niña lo que cada cual necesita para que obtenga un desarrollo adecuado y por consiguiente un resultado óptimo acorde a su edad o sexo?*
- *¿Existe en el entrenamiento con niños y niñas realmente un espacio de alegría, distracción, satisfacción con lo que está haciendo?*

Para que el desarrollo del entrenamiento con niñas sea lo más objetivo posible y que a su vez los que enfrenan el reto de esta tarea tan responsable de planificar y desarrollar de forma óptima el rendimiento de los niños se sientan más seguro entendemos que deben tener en cuenta una serie de factores tales como:

1. El desarrollo motor de las niñas

- **Las tendencias formativas:** *El potencial motriz existe en el momento del nacimiento se va estructurando, orientando y diferenciando de varios procesos evolutivos.*
- **La madurez:** *el proceso evolutivo determinado intrínsecamente y que desarrolla hasta su madurez los modelos motrices innatos. Lo anterior ocurre en pasos relativamente fijados que pasan por fases temporales de características relativamente claras.*
- **La coordinación:** *es función común o conjunta entre el sistema nervioso central y el aparato locomotor dentro de un movimiento.*
- **El aprendizaje:** *es la consecuencia de una confrontación del individuo con su entorno y produce cambios relativamente duraderos de comportamiento, postura o vivencia. No solo por la vía de institución sino en la familia y la comunidad en la cual se desarrolla.*
- **El juego:** *es el medio fundamental por excelencia en estas edades. El niño nace jugando, crece jugando, aprende jugando.*
- **La creatividad:** *se provoca sobre todo con situaciones y tareas nuevas, que estén por si misma discordes, incompletas o que presenten situaciones variadas.*
- **La socialización:** *es el proceso evolutivo en cuyo transcurso la niña las capacidades no específicas innatas (la percepción, el lenguaje, juicio de valor, modelos conductuales y referenciales, etc.) permitiendo actuar razonablemente en las situaciones sociales.*
- **La individualización:** *proceso evolutivo en el cual se desarrollan las potencialidades de las niñas a través del colectivo y para el colectivo respetando su desarrollo individual.*

- **El entrenamiento:** *esfuerzo estructurado encaminado al incremento de las capacidades y habilidades, pero con la peculiaridad de dar a cada cual lo que cada cual necesita para que las cargas no sean tan insuficientes que no produzcan desarrollo o tan elevadas que produzcan trastornos en el desarrollo y la salud de las niñas.*

2. **La evolución de la motivación:**

- **Tendencias evolutivas:** *las niñas con afán de movimiento marcado están mejor preparadas para el aprendizaje motor y procurarán ver en cada estímulo motor una tarea a solucionar. Constituye un indicador esencial para el interés hacia el juego, el movimiento y el deporte.*
- **Las necesidades motrices de las niñas:** *si las necesidades naturales de las niñas se tienen en cuenta (la motivación que actúa como reductora de los impulsos), se produce en la niña el deseo marcado de comprobar el cuerpo y sus capacidades hasta los límites más posibles.*
- **La motivación como aprendizaje social:** *los procesos de aprendizaje a nivel motor también son combinaciones de estímulos, que inicialmente no tenían importancia, con reacciones de las niñas casuales o ya aprendidas. De esta forma, la niña aprende a repetir los movimientos que han sido reforzados positivamente por la atención, reafirmación o por la recompensa, y a olvidar los movimientos que fueron desestimados, eliminándolos a través de la atención a las diferencias individuales y la corrección de errores.*
- **Los padres actuando como reforzadores:** *las motivaciones esenciales para acercarse al deporte y a un deporte en específico las crean los padres.*
- **El entrenador como tutor:** *es el responsable principal dentro de todo el sistema del rendimiento motor de las niñas, es ejemplo y espejo de comportamiento en su accionar diario.*
- **El juego como forma de motivación:** *los simples juegos sobre el dominio corporal ya sirven de base para establecer el equilibrio afectivo entre la satisfacción de las necesidades propias de las niñas y las exigencias del entorno social donde se desarrollan, por supuesto teniendo en cuenta la complejidad y las particularidades de desarrollo de las diferentes edades.*
- **El placer de servir como elemento de entrenamiento:** *la mayoría de las niñas viene al entrenamiento porque le gusta el movimiento, aunque en algunos casos existe la obligación por parte de los padres o el interés en determinado contacto social, pronto debe predominar el placer de la acción conjunta.*
- **La motivación para el rendimiento:** *es el afán de incrementar o mantener lo más elevada posible la dedicación propia a aquellas actividades en las que se considera que reina una escala de valores, lo cual implica que una ejecución salga bien o mal.*
- **El estrés y el miedo:** *el estrés disminuye la predisposición y la concentración en la tarea y puede traer como consecuencia engarrotamientos musculares, que impiden el aprendizaje óptimo; por otra parte el miedo resulta de los fenómenos subjetivos de la sobrecarga, o como presentación a una tarea inexacta, inadaptada, o sobrecarga, que restringe el progreso en el rendimiento y puede hasta dañar la salud de las niñas.*

3. **El entrenamiento:**

- **Concepto:** *es un proceso planificado y complejo, con el fin de aumentar el rendimiento deportivo: desde el punto de vista biológico se realizan para ellos estímulos motores*

por encima del umbral de excitación que se repiten sistemáticamente con el fin de establecer adaptaciones morfológicas y funcionales. Desde el punto de vista pedagógico se realiza un proceso de influencias planificadas y objetiva.

- **Entrenamiento con niñas:** *es un entrenamiento preparatorio para el desarrollo de forma objetiva del rendimiento, mediante el cual se ofrecen tanto tareas motrices multifuncionales, como tareas específicas del deporte por preparar. A través de formas jugadas deben adquirirse experiencias motoras variadas, tenerse las primeras vivencias con el deporte específico a través de ejercicios, o juegos predeportivos y estar encaminados a encontrar formas de cooperación trabajando conjuntamente a través del colectivo.*
- **Peligros y riesgos:** *la ignorancia respecto al desarrollo infantil por no tener un diagnóstico objetivo, incorrecta dosificación de las cargas, violentar etapas del desarrollo del entrenamiento, someter a las niñas a competencias con reglamentación y exigencias de jóvenes y adultos, someter a todas las niñas de un equipo a cargas por igual sin tener en cuenta el desarrollo y las potencialidades individuales.*