

ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LAS NIÑAS

La proyección debe orientarse precisamente a formar desde sus bases una deportista de Rendimiento para nuestro medio bolivariano, sudamericano y panamericano; si alcanzamos a llegar con solvencia a este último nivel, podremos proyectar el nivel olímpico y mundial.

Seguro que hay problemas en el inicio, más aún si observamos que no existe otra área del deporte moderno más discutida y mal tratada por sus prejuicios o falta de conocimiento que la investigación motora y el entrenamiento deportivo con niñas y niños. En la medida que el espacio de movimiento se ha ido reduciendo por el modernismo, el deporte escolar no ha podido reducir el déficit motriz de la niñez y en lo que respecta al tema no ha podido incrementar la motivación por el movimiento relacionado con el deporte. El deporte no se libera totalmente de culpa respecto a esta evolución, trasladando a menudo con prisas y sin pensar los modelos del deporte de adultos a las niñas y niños, sin entrar en la necesidad de una adaptación.

Se ha ido desconfiando, descalificando e incluso negando sin pruebas, las iniciativas concretas de un fomento deportivo en la niña. Iniciativas que en la mayoría de casos han sido descartadas por la empecinada costumbre de quienes supuestamente sabemos de la materia, de realizar grandes y maravillosas ceremonias de inauguración y premiación del deporte escolar, sin tomar en cuenta a esa niña, mujer y deportista del siglo XXI que espera mucho de nosotros y nosotros no sabemos claramente que tenemos que hacer.

Es fundamental entonces, darnos cuenta que el Deporte es una actividad de ADULTOS, creada por ADULTOS y para ADULTOS; no fue concebido para las niñas. Al ser practicado con las reglas y esquemas del adulto cometemos el error de someter a esta mujer del siglo XXI a un esfuerzo, que estructural y funcionalmente no está preparada para responder a sus exigencias.

Algún trabajo se ha realizado en este nivel con los niños, no será que como hasta la pubertad el desarrollo es similar, tanto en niñas como en niños, debemos hacer actividad física y deportiva juntos, para iniciar un trabajo serio de base en la búsqueda de esas ansiadas deportista de Alto Rendimiento?. Deberá ser materia de discusión el renovar las ideas de la practicidad del movimiento alrededor de la niña?

Es imprescindible que la sociedad entienda que la niña no es un adulto en pequeño y a la que por lo tanto, no hay que aplicarle los mismos planteamientos de la deportista adulta, que tiene parámetros somáticos y físicos-psíquicos plenamente estabilizados, simplemente disminuyendo o acortando las pautas o índices cuantitativos de sesiones, distancias, cargas en general e incluso cuantitativos; obviamente, la carga a aplicar sufrirá un ajuste de reducción, configurándose unas magnitudes esencialmente distintas, pero que emergen de unas guías de trabajo y punto de referencia diametralmente opuestos.

Cuando abordamos cualquier aprendizaje adquiere una importancia decisiva la plena identificación e interconexión entre el sujeto y el objeto del propio aprendizaje. De ello se desprende que el conocimiento pleno de la dualidad sujeto (niña-joven)- objeto (contenido técnico-táctico del deporte) brota y se manifiesta con fuerza como indispensable e insustituible, en el punto de partida del proceso.

Entre las cualidades físicas y la preparación técnico-tácticas debe haber un enlace constante y una estrecha reciprocidad, abordar por separado estos aspectos y más aún en etapas distintas, constituye generalmente un freno para la formación y mejora del rendimiento posterior. Debido a ello, es necesario que la preparación técnico-táctica se haga paralelamente al desarrollo de las cualidades físicas y a la formación de los factores sico-caracteriales e incluso de forma integrada, teniendo en cuenta las particularidades morfo-funcionales de cada deportista.

En los entrenamientos de las niñas la exposición de su organismo a esfuerzos exagerados, y en algunos casos el defecto de una excesiva prudencia, representan aspectos negativos que deben ser evitados con un conocimiento más profundo de las particularidades de la edad en todos los sentidos

El punto de partida de nuestro trabajo será por lo tanto, en acercarnos a esa joven, percatándonos de sus intereses e inquietudes, percibiendo sus sensaciones, comprenderla, saber advertir sus alteraciones emocionales derivadas de su propio crecimiento y evolución; conocer las características de su desarrollo anatómico-fisiológico-motor que permitan conformar e instaurar los modelos o pautas de desarrollo; y, formación de los contenidos técnico-tácticos y de cualidades físicas; además de saber que formación vamos a darle a esa mujer o deportista de inicios de siglo.

El entrenamiento de la técnica de los niños se puede dividir en tres fases fundamentales:

a) Entrenamiento técnico en la etapa preescolar.- corresponde desde el punto de vista cronológico hasta los seis años.

Al final de ellos seis años el niño alcanza un desarrollo motor similar ya al del adulto. Dispone de las formas básicas de la dinámica deportiva; puede caminar, correr, trepar, saltar, lanzar, alcanzar y domina por lo general estos movimientos con una relativa buena coordinación, pero todos estos patrones de movimiento necesitan ser perfeccionados.

En esta etapa por lo tanto, no podemos hablar propiamente de entrenamiento, ya que el niño necesita adquirir multitud de habilidades motrices de tipo genérico, más que aprender técnicas particulares

b) Entrenamiento técnico en la primera edad escolar.- desde el punto de vista escolar, se centra aproximadamente en el ciclo inicial y ciclo medio ocupando cronológicamente desde los seis hasta los nueve años. En esta etapa es necesario resaltar que se presenta una evolución progresiva hacia la ejecución más ajustada a los fines. La niña ya puede concentrarse más en una actividad determinada, sin que se despiste con cualquier cosa.

En esta edad, la capacidad de aprendizaje motor es buena y por este motivo se debe aprovechar para adquirir un gran repertorio motriz. En ciertos deportes individuales, como la gimnasia en todas sus modalidades, el patinaje, el esquí, etc., se observa que las niñas consiguen rendimiento apreciable y un dominio de la técnica en sus elementos de base bastante aceptable. En esta etapa, por lo tanto se puede practicar un entrenamiento técnico adaptado a las características físicas, morfológicas y psicológicas, aunque siempre sobre una base de tipo genérico.

c) Entrenamiento técnico en la segunda edad escolar.- Se centra entre el ciclo medio y el ciclo superior, aproximadamente entre los nueve y trece años. El movimiento se caracteriza por una mayor economía y funcionalidad, existe una mayor habilidad y agilidad en los niños, así como una mayor rapidez y fuerza en sus movimientos. Van adquiriendo progresivamente la capacidad de estructurar rítmicamente sus movimientos, aunque no todavía a un nivel demasiado óptimo. Se caracteriza la niña en esta etapa, por la rapidez de captación y aprendizaje de nuevos movimientos, por lo cual se adapta para una formación técnica básica importante. Es una excelente época de Grabar los Gestos Deportivos para proyección futura.

El sistema de preparación deportiva de la edad escolar debe tener como estructura de base las características de atracción y satisfacción por el movimiento, imprimiéndole especialmente un carácter de juego, de competición; acentuación especial de un desarrollo de la preparación física multilateral y del aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas más correctas y eficaces; la repetición constante de ejercicios físicos y técnicos bajo diferentes situaciones pedagógicas, lo que implica condiciones variadas; la exigencia de actitudes de integración en el grupo y de motivaciones para la configuración de un deportista completo y por último un control médico sistemático.

En la niña que hace deporte hay dos procesos muy bien diferenciados. Por una parte el crecimiento y desarrollo y por otra los fenómenos que conducen a la adaptación al esfuerzo. Estos son interrelacionados íntimamente y los resultados observados sufren la influencia del entrenamiento y de múltiples factores como la menarquia y su precoz explosión hormonal de la pubertad con relación al niño.

En el deporte, la competencia exige la comparación entre individuos, que en estas edades se debería hacer siguiendo criterios de madurez biológica más que cronológica. Habría que estudiar el peso, la talla, la superficie corporal, la masa muscular o la edad esquelética, que en la práctica resulta difícil de llevar a cabo

Sin embargo, cuando la niña juega lo hace casi al máximo de sus posibilidades (esfuerzos submáximos); intenta rendir a tope, más aún si tiene como compañeros y/o rivales a niños, pero los dos no tienen capacidad agonística suficiente, lo cual no le permite entrar en los niveles de máximo rendimiento.

Hablar de deporte en la niña entonces, es un eslogan abusivo que no es inocente ya que si entendemos el deporte vemos que este tiene sus niveles de fomento, de desarrollo y no solo de su más Alto Rendimiento Deportivo, los mismos que están claramente definidos y que muchos países latinoamericanos los han trabajado desde hace algunas décadas con resultados positivos pero a nuestro y que nos llevan a pensar que debemos tener humildad por aprender, y cambiar lo que hasta ahora nos hemos equivocado en su mayor parte en el objetivo de la actividad física en la niña y que ya es hora de imitar a los países en que se han desarrollado procesos que hay que igualarlos; y, ojalá algún día superarlos. Es importante señalar que el conocimiento y experiencias no son de quién lo crea sino de quién lo usa. Debemos entender que el deporte en la niña, no es un objetivo sino un medio de la formación integral de la mujer.

Al analizar entonces, como el deporte con la niña proyecta la formación de la mujer deportista del Siglo XXI, debemos puntualizar que no todo niña que hace deporte llega al Alto Rendimiento, por lo que el planteamiento de que el deportista nace o se hace, toma vigencia y concluimos que debe en primer termino nacer, ya que de acuerdo al código genético heredado, tendrá una mayor proyección hacia ciertos deportes según sus características. No vamos a encontrar en los Andes o en los países con altura deportistas de velocidad, deportistas de resistencia son características fundamentales que vamos a encontrar en los habitantes de estas zonas geográficas. Luego de nacer la futura deportista tiene que hacerse, al tener la suerte de practicar una actividad que requiera precisamente las características que ya lo adquirió hereditariamente; se torna importante entonces, que los profesionales de la actividad física y fundamentalmente del deporte tomen en cuenta estos parámetros para hacer fomento deportivo, iniciación deportiva y una buena selección de talentos deportivos, situación que definitivamente está deficitaria y que debemos emprender tareas que nos lleven a trabajar adecuadamente con los parámetros establecidos y practicables en nuestro país.

Quizá aquí se encuentra nuestro Talón de Aquiles, ya que no respetamos la cronología del fomento y desarrollo deportivo para llegar al éxito internacional, es decir obligamos a correr a altas intensidades sin una técnica adecuada cuando todavía no hemos aprendido a caminar o trotar correctamente, muchas son las experiencias que hemos pasado al tener falsas esperanzas en deportistas talentosos que se perdieron porque en la edad más adecuada no se realizó la función fundamental de la grabación del Gesto Deportivo que tiene varios nombres como fundamentos, movimientos básicos, técnica básica, etc.. América Latina si quiere despegar en deporte de Alta Competición debe orientar su mirada a la de 8 a 12 años, ya que según los estudios realizados es la mejor edad para grabar un gesto deportivo en el Area Pre-motora de la corteza cerebral, incluso se han demostrado que las neuronas de estas zonas sufren transformaciones estructurales cuando se ha grabado un gesto deportivo, que se mantendrá por toda la vida, es decir que las virtudes o defectos que se adquieran se observarán en edades posteriores en el entrenamiento deportivo y principalmente los errores serán difíciles de ser corregidos.

Cuando una posible deportista de Alto Rendimiento en esta fase de la vida; uno o dos años más tarde en los países subdesarrollados; no tuvo la oportunidad de recibir este trabajo fundamental del deporte, será muy difícil que llegue a ser deportista de élite. La mujer siempre aprende en cualquier sentido o área, especialmente por su fortaleza en lo que a intuición se refiere, pero debemos pensar que hay ciertas edades en que este aprendizaje es más fácil y tiene un mejor resultado, somos campeones en trabajar deportistas de resistencia en edades infantiles y juveniles que cuando llegan a la edad senior, es decir a la edad en que deben dar los resultados esperados por todos, desaparecen porque ante un trabajo tan exagerado por decir lo menos, la deportista perdió muchos de los valores y valencias que el deportista senior debe poseer para llegar a ser una gloria del deporte de un país. Se observa en los países en vías de desarrollo, que este es uno de los más graves problemas que hay que corregir con la profundización del conocimiento y el incremento de actividades orientadas a capacitar a los profesionales responsables de este trabajo en estas edades.

La pregunta inmediatamente se plantea: Cómo se debe realizar deporte con la niña para cumplir con este objetivo?.

Nos sentiríamos satisfechos si los maestros, los entrenadores, cualquier docente de la actividad deportiva, luego de este evento comprendieran la importancia de nuestros planteamientos, que no dejan de ser una particular visión compendiada de lo que muchos otros han experimentado y de los cuales hemos recibido información. Esa es precisamente la única diferencia básica entre un profesor y un alumno; al profesor le ha llegado la información antes que al alumno y además ha tenido más experiencias. Lo verdaderamente innoble sería que esa cadena de informaciones algún profesor la detuviera. La comprensión de estas ideas y su posterior aplicación serán el punto de partida para posteriores sugerencias, proposiciones, nuevas ideas didácticas, que emanarán de las particulares experiencias y que, sin duda enriquecerán y mejorarán las aquí vertidas.

El respeto a la mujer en sus diferentes etapas de crecimiento y desarrollo, y, su relación con las múltiples influencias sociales, ameritan un estudio profundo, en virtud de su orientación de salud, de rendimiento deportivo y de sus valores éticos y estéticos.

“Una medalla de Alto Rendimiento no se la gana, se la construye” y como estas, están difíciles de construir y alcanzar, quizá debamos reflexionar sobre algo que no es tema de este análisis como - Los deportes ayudan a la mujer a mejorar su amor propio, su bienestar y su capacidad. Pero eso no es todo. Así como las mujeres han forjado un nuevo estilo de liderazgo en el sector empresarial y han reincorporado el concepto de la “feminidad sagrada” en la religión, también están cambiando la escena

del deporte al introducir valores como el cuidado, la cooperación y la tolerancia. Los deportistas comprenden a quienes son objetos de burla al hacer sus primeros intentos. Desean que todo el mundo, desde los aficionados torpes de edad madura hasta quienes deben superar limitaciones físicas, pueda disfrutar esparcimiento, desean que todas las integrantes de sus equipos progresen y se destaquen; que tiene una mejor y mayor trascendencia social; y, que debe impulsarse por el beneficio de nuestros países. Es precisamente este, el inicio que debemos asumir con seriedad, en una sociedad latina que enfrenta graves problemas, a inicios del siglo XXI.

BIBLIOGRAFIA:

- ABURDINE, Patricia, NAISBITT, John, "Megatendencias de la Mujer", Editorial Norma, Bogotá, 1993.
- BAECHLE, Thomas, "Essentials of Strength Training and Conditioning, Ed. Human Kinetics, USA, 1994.
- BARBOSA, Nicolás, Crónica: "La Mujer y el Deporte", Acta Colombiana de Medicina del Deporte. Año 7, Vol. 6, Número 2, 1999
- BIRRRER, Richard, "Sport Medicine", Second edition, CRC Press, USA, 1994
- CHAVEZ Enrique, Notas de Aula. "Fisiología del Ejercicio". 1999
- CHAVEZ, Enrique, Deporte y Ciencia. Año 1 No.2 -08-1992. Clases de musculación
- FOX'S, E., FOSS, M., and KETEVAN S.: Physiological Basis for Exercise and Sport. Sixth edition. The Mc Graw-Hill Companies, Inc. Printed in the United State of America. 1998.
- GARCIA, Hugo, "El Espectador", 12 de marzo de 2000, Pag. 6C, Bogotá-Colombia.
- MC.ARDLEY Willian, KATCH Frank, KATCH Victor, "Exercise Physiology", Fourth Edition, Willians-Wilkin Edt., USA, 1996
- MILLAN, Daniela, "La Gaceta", 4ta sección, 14 de octubre de 1998, Pag. 1, Tucumán Argentina.
- NAISBITT, John, ABURDINE, Patricia, "Megatendencias 2000", Editorial Norma, Bogotá, 1990.
- ROBERGS Roberto, SCOTT Roberts, "Exercise Physiology", Mosby Edt., USA, 1997
- SHEPHARD Ray and Col, "Year book of Sport Medicine, Mosby Edt., Chicago, 1993
- WILMORE, Jack. COSTILL, David,"Fisiología del Esfuerzo y del Deporte", Primera Ed., Edt. Paidotrivo, España, 1998.

[../listaP_CA.htm../listaP_CA.htm](#)