



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA

Versión On-line ISSN 1728-922X

VOLUMEN 13, NÚMERO 1, La Habana, Enero-Abril, 2018

Editorial

Los niños no son adultos en miniatura.

Autor: Dr. MSc. Rolando Borges Mojaiber.
Profesor Asistente

En el Sistema Deportivo Cubano y en otros, se viola frecuentemente la correcta dosificación del entrenamiento de los atletas noveles, ya sea por el llamado “campeonismo” o por el afán de lucro de familiares y organizaciones deportivas. Un objetivo fundamental de los Sistemas Médicos del Deporte, nacionales e internacionales debe ser la promoción de metodologías seguras para el entrenamiento que protejan la salud de los niños deportistas porque ellos poseen necesidades físicas, emocionales y sociales bien definidas que son diferentes en cada edad y en cada uno de ellos porque los niños y las niñas no son adultos en miniatura sino seres humanos en evolución por lo que no se deben someter a esfuerzos físicos y mentales extremos que interfieran dichas necesidades.

Los entrenadores que trabajen con atletas de edades tempranas deben ser técnicos especialmente preparados que dominen y apliquen los principios del entrenamiento en las edades tempranas como es el carácter lúdico del entrenamiento, adaptación a los niveles evolutivos individuales respetando los períodos sensibles para el entrenamiento de las distintas capacidades, la accesibilidad, la integración funcional, la participación activa y consciente, la transferencia, la creatividad, el carácter multilateral de la preparación, la

versatilidad de la carga y sobre todo la enseñanza de los elementos técnicos elementales.

La dosificación de las cargas en cuanto a volumen, intensidad y la relación trabajo-descanso deben garantizar que no se afecten los procesos de desarrollo y crecimiento, que la Homeostasis restablezca el equilibrio interno y se logre la súper compensación para garantizar que se mantenga el desarrollo biológico armónico de cada individuo junto con el incremento del desempeño deportivo.

Por último, y no menos importante, se requiere que la nutrición sea individualizada, equilibrada, variada, sostenible y que incluya una hidratación adecuada que, además de preservar la integridad física de los deportistas, también les asegure una mejor asimilación de los entrenamientos y el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas con un futuro saludable, de alto rendimiento, sin detrimento de sus resultados académicos ni del desempeño social.