

Declaración de consenso sobre el entrenamiento del niño deportista de élite. Comité Olímpico Internacional (COI)

La protección de la salud del deportista es el principal objetivo de la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional. Uno de sus principales objetivos es la promoción de prácticas seguras en el entrenamiento del niño deportista de élite. El deportista de élite es un niño que tiene un talento atlético superior, ha sido sometido a un entrenamiento especializado, recibe asesoramiento experto y está expuesto a la competición temprana. El deporte proporciona un ambiente positivo que puede favorecer el crecimiento físico y el desarrollo psicológico de los niños. Esta única población atlética tiene distintas necesidades sociales, emocionales y físicas que las varían en función del particular estado de maduración del atleta.

El niño deportista de élite requiere de un apropiado entrenamiento, formación, y competición que garanticen un entorno de su carrera atlética segura y saludable y la promoción de un bienestar futuro.

En este documento se examina la base científica del entrenamiento deportivo en el niño, los retos especiales y características únicas del entrenamiento de niños de élite, y proporciona recomendaciones a los padres, entrenadores, proveedores sanitarios, órganos rectores deportivos y otras partes importantes.

Base científica de la entrenamiento del niño deportista de élite

La condición física aeróbica y anaeróbica y la fuerza muscular aumenta con la edad, el desarrollo y la maduración. La mejora de estas variables es asíncrona. Los niños experimentan más marcadas mejoras en el rendimiento anaeróbico y de fuerza que en el rendimiento aeróbico durante la pubertad.

La condición física aeróbica y anaeróbica y la fuerza muscular en los niños son más altos que los de las niñas en la fase tardía de la pubertad, y la diferencia de género se vuelve más pronunciada con el avance de la madurez.

Las evidencias muestran que la fuerza muscular y la condición física aeróbica y anaeróbica se puede mejorar aún más con la entrenamiento adecuadamente prescripto.

Independientemente del nivel de madurez, la relativa respuestas de los niños y niñas son similares después del ajuste de la condición física inicial.

Un eficaz y seguro programa de **entrenamiento de fuerza** incluye ejercicios para los principales grupos musculares con un balance entre agonistas y antagonistas. La prescripción incluye un mínimo de dos a tres sesiones por semana con tres series, a una intensidad de entre el 50 a 85% de una repetición máxima (1RM).

Un óptimo programa de **entrenamiento aeróbico** incorpora ejercicios continuos e intervalados incluyendo los grandes grupos musculares. Se recomienda la prescripción de tres a cuatro sesiones semanales, de 40 a 60 minutos cada una, de una intensidad de 85 a 90% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM).

Un adecuado programa de **entrenamiento anaeróbico** incorpora un entrenamiento intervalado de alta intensidad y corta duración. La prescripción incluye ejercicio de una intensidad superior al 90% de la FCM y de menos de 30 segundos de duración a fin de tener en cuenta la relativa rápida recuperación de los niños después del ejercicio de alta intensidad.

Un adecuado **programa psicológico** incluye la entrenamiento de habilidades psicológicas tales como la motivación, la confianza en sí mismo, el control emocional y la concentración. La prescripción aplica estrategias en fijación de objetivos, control emocional, cognitivo y de comportamiento promoviendo un autoconcepto positivo en un clima de motivación saludable.

Nutrición a cargo de una equilibrada, variada y sostenible dieta produce una diferencia positiva en la capacidad para entrenar y competir del joven deportista de élite, y contribuirá a una óptima vida saludable.

Una adecuada hidratación es fundamental. El requerimiento de nutrientes varía en función de la edad, sexo, el estado puberal, evento, el régimen de entrenamiento, y el momento de la temporada de competición.

La prescripción de la nutrición incluye una adecuada hidratación y una energía total individualizada, y el balance y necesidades de macro y micro nutrientes.

Con niveles avanzados de madurez y competitividad, el entrenamiento fisiológico y psicológico y la nutrición deben ser específicos para el deporte teniendo en cuenta los ciclos de la competencia.

Una evaluación confidencial, periódica y sensible del entrenamiento y la evaluación del estado nutricional debería incluir medidas antropométricas, análisis específicos del deporte y una evaluación clínica.

Cuestiones especiales en el niño deportista de élite

La actividad física, de la cual el deporte es un componente importante, es esencial para un crecimiento y desarrollo saludable.

La disparidad en la tasa de crecimiento entre el hueso y los tejidos blandos coloca al niño atleta a un mayor riesgo de lesiones de sobreuso particularmente en las apófisis, el cartílago articular y las fisas (placas de crecimiento). Un dolor focal, prolongado, puede señalar daño y debe siempre ser evaluado en un niño.

Sobreentrenamiento o "burnout" ("quemado") es el resultado de la excesiva carga de entrenamiento, estrés psicológico, periodización deficiente o inadecuada recuperación. Puede ocurrir en el niño de élite cuando los límites de la adaptación y el rendimiento óptimo son superados. Evidentemente, el exceso de dolor no debe ser un componente del régimen de entrenamiento.

En las niñas, la presión por cumplir metas poco realistas del peso a menudo conduce a una gama de trastornos alimentarios, incluyendo la anorexia y / o bulimia nerviosa. Estos trastornos pueden afectar a el proceso de crecimiento, influir en la función hormonal, causar amenorrea, baja densidad mineral ósea y otras enfermedades graves que pueden ser potencialmente mortales.

Hay diferencias en la maduración puberal en niños de la misma edad cronológica que pueden tener consecuencias poco saludables en el deporte debido a una mala alineación.

Los niños atletas de élite merecen entrenar y competir en un entorno adecuado, apoyado por una variedad de técnicas adecuadas a la edad y métodos de entrenamiento táctico, normas, equipos, instalaciones y formatos de competición.

El niño atleta de élite merece entrenar y competir en un entorno agradable, libre del uso indebido de drogas y de las influencias negativas de los adultos, incluido el hostigamiento y la inadecuada presión de los padres, los compañeros, proveedores sanitarios, entrenadores, medios de comunicación, agentes y otras partes importantes.

Recomendaciones para la entrenamiento de la élite niño deportista

Las recomendaciones son las siguientes:

- Hacer más investigación científica para identificar mejor los parámetros del entrenamiento del niño deportista de élite, que debe hacerse llegar a el entrenador, deportista, los padres, los órganos rectores del deporte y la comunidad científica.
- Las Federaciones Internacionales y Nacionales de los Órganos Gubernativos del Deportes deberían:
 - Desarrollar programas de vigilancia de las lesiones y enfermedades
 - Controlar el volumen y la intensidad de los de entrenamiento y el regimenes de competición
 - Garantizar la calidad de los entrenadores y del liderazgo de los adultos
 - Cumplir con el Código Mundial Antidopaje

- Los padres / tutores deberían desarrollar un fuerte sistema de apoyo para garantizar un equilibrio en el estilo de vida incluyendo una adecuada nutrición, sueño adecuado, desarrollo académico, bienestar psicológico y oportunidades de socialización.
- Entrenadores, padres de familia, administradores de deportes, los medios de comunicación y otras partes importantes deberían limitar la cantidad de entrenamiento y estrés competitivo en el niño deportista de élite.

Todos los procesos del deporte para el niño atleta de élite deben ser placenteros y satisfactorios.