



SER UN DEPORTISTA DE ÉLITE

17 de junio del 2008

SINOPSIS

El deporte es bueno, pero el deporte intenso no tanto. Ser un deportista de élite no significa ser una persona sana, sino preparar todo tu cuerpo para superar un reto. Lesiones deportivas y dopaje. Quizás los niños de hoy en día quieren ser Ronaldinho o Raul: son ricos y la gente los aclama e incluso idolatra. Pero como se han pasado media vida dándole al balón, desconocen muchas cosas. ¿Es eso lo que quieres ser de mayor? Lo más triste del capítulo es que muchos deportistas empiezan empujados por sus padres. Capítulo para mandar el siguiente mensaje a los niños: decide tú lo que quieres hacer con tu vida, las modas pasan y los ricos también lloran.

QUEREMOS EXPLICAR

No hay que confundirse con las cosas que queremos o las que los demás quieren de nosotros

*El deporte es muy bueno, pero que el exceso de deporte puede ser malo
Para convertirse en un deportista de élite hay que renunciar a muchas otras cosas*



ÍTEMS PRINCIPALES

TODOS QUEREMOS SER COMO RONALDINHO

En una encuesta hecha a niños de entre 7 y 14 años de 6 provincias españolas, les salió que tres de cada cuatro niños querían ser, de mayores, deportistas de élite y que sus mayores ídolos eran Raúl, Torres y Fernando Alonso. En cambio, las niñas preferirían ser como Chenoa, Shakira o Britney Spears. Al margen del buen gusto de estos niños y niñas, esto demuestra una cosa: muchos niños (y, sobre todo, muchos adultos) no quieren ser deportistas, quieren ser famosos. Sin embargo, a la fama no se llega entrenando y al deporte sí. Y como, normalmente, no apuntas a tu hijo a hacer 10 horas semanales de fama, le apuntas a fútbol o le pones a competir en karts.

Los niños y niñas admiran a los famosos precisamente porque son famosos y, aparentemente, tienen todo lo que se puede desear en la vida. No sé hasta que punto esto es innato (probablemente hay una buena dosis de ello), pero de lo que estoy seguro es que los padres y el resto de la sociedad tenemos mucho que ver en ello. Así que muchas veces el problema no es que nuestro hijo quiera ser como Raúl, si no que los padres queremos que nuestro hijo sea como Raúl y que nos jubile con chalet y mercedes.

Los expertos coinciden en una cosa: el deporte de alta competición no es saludable y puede causar problemas físicos y psíquicos a niños y adolescentes. Siempre se vende el deporte como salud, pero esta idea debe ser matizada: los niños que comienzan con cierta intensidad en escuelas deportivas a los diez años pueden ver comprometido su futuro deportivo física y psíquicamente. Por imperativos, muchas veces sociales, y por el mismo deporte que en sí lo requiere, son obligados a realizar esfuerzos cada vez más importantes, trabajos físicos más intensos y esto conlleva alteraciones que se



ven reflejadas en su salud. Cada vez son más frecuentes las lesiones por sobrecarga, que pueden repercutir en el aparato cardiocirculatorio y locomotor y que a largo plazo no son situaciones favorables en los organismos de los niños.

Además, el deporte de élite requiere que cada vez se capte a los niños más jóvenes, para poder convertirlos en verdaderas máquinas, con el peligro de estar influyendo en un cuerpo y, sobre todo, en una mente (una personalidad) en etapa de formación y por lo tanto, susceptible de ser manipulada. Para los padres hay un peligro claro: pretender proyectar en tu hijo lo que tú no pudiste hacer o lo que crees que a tí te hubiera gustado hacer. O, más egoísta, pretender que tu hijo supla tu afán de fama y riqueza.

Otra cosa es que haya intereses comerciales, deportivos o sociales, pero desde el punto de vista médico no es sano que los niños se metan en el deporte de élite. Puede producir beneficios psíquicos y físicos inicialmente, pero hay que saber regular. Y siempre hay que pensar que, hoy en día, detrás del deporte de élite hay grandes negocios, que se mueven por las leyes propias del mercado. Los técnicos, que están a lo que están, hacen desaparecer a mucha gente por exceso de entretenimiento, pero a muchos no les importa porque les traen otros. Además, los padres a menudo quieren que sus hijos sean los mejores del mundo y eso sólo está reservado a unos pocos, lo cual pone enormes presiones psicológicas en los niños.

EL DEPORTE, COMO TODO, ES MEJOR EN SU JUSTA MEDIDA

El deporte es bueno, eso que quede claro. Es bueno porque nuestros cuerpos están preparados para hacer ejercicio físico, y sufren si no lo hacemos. El deporte nos ayuda a mantener nuestros cuerpos (y nuestras mentes) en un estado óptimo, que nos permite sacar lo mejor de nuestras posibilidades



físicas. Hacer deporte nos permite estar con nuestros amigos y hacer otros nuevos, y nos enseña que en la vida se gana y se pierde y que ambas cosas son importantes. Acostumbrarse desde pequeños a hacer deporte nos garantiza una vida más larga y sana, ya que todos nuestros sistemas (cardiorrespiratorio, locomotor, emocional...) se ven beneficiados. Nuestro corazón será más resistente, nuestros pulmones tendrán más capacidad, nuestros músculos y tendones se harán más fuertes y nuestras emociones estarán más equilibradas si hacemos ejercicio de forma regular. Hasta aquí todo bien.

Ahora bien...¿qué sucede cuando nos pasamos con el deporte? Pues que estamos forzando la máquina. Cuando nos obsesionamos por convertir nuestros cuerpos en máquinas perfectas para realizar una cosa muy específica, corremos el riesgo de estropear sus piezas. El cuerpo está preparado para hacer de todo, pero variando. Si nos esforzamos en, por ejemplo, tener el mejor saque de tenis de toda la clase, estamos utilizando nuestras muñecas, codos y hombros más veces y con una intensidad mucho mayor de la habitual. Esto, a la larga, puede producir problemas en las partes del cuerpo que estamos usando tanto, lo que se llama sobrecargas. Lo mismo vale para cualquier deporte. Se puede resumir en que cada deporte requiere unas características físicas y mentales determinadas, que el entrenamiento en estos deportes tiende a reforzar en exceso las específicas de ese deporte. Este refuerzo hace que podamos acabar abusando de esas características y entonces se corre el peligro de que nuestros cuerpos resulten dañados por exceso de esfuerzo.

A esto hemos de sumar la estadística. No es cuestión de no hacer deporte por si te tuerces un tobillo, pero cuantas más horas pases haciendo deporte, más



te expondrás al peligro de una lesión fortuita, que puede ser grave y tardar mucho en curarse o dejar secuelas para toda la vida. Además, en el deporte de élite, aunque se tiene más cuidado, se entrena má duro, por lo que las lesiones son potencialmente más peligrosas.

Al peligro de lesiones en nuestros músculos y articulaciones hemos de sumar otras menos visibles, pero no menos importantes: las que se puedan producir en nuestra mente. Hay que pensar que estamos juntando por un lado la competición de alto nivel y por el otro a niños y adolescentes. La competición de alto nivel implica grandes dosis de estrés, una elevada dosis de competitividad y buenas raciones de viajes lejos de casa. La mente de un niño está en pleno desarrollo y es especialmente sensible a su entorno. Puede que algunos niños acaben siendo más fuertes, independientes o competitivos, pero seguro que muchos también sufren secuelas negativas de por vida. Hay que recordar que la presión y la disciplina para las que un niño no está normalmente predispuesto acaban viniendo de los entrenadores y de sus padres/tutores. Esta presión por ser el mejor, en un mundo que está lleno de gente, puede resultar perjudicial para un niño, que siempre estará luchando para ser algo que no es.

Por ejemplo, no es infrecuente que las niñas que compiten en gimnasia rítmica, donde tienen que ser delgadas y flexibles, acaben desarrollando problemas alimentarios: unos kilos de más te pueden dejar fuera del equipo... ¿pero como se puede seguir pesando como una niña cuando creces?

LA FAMA CUESTA

Resulta tentador querer ser como Ronaldinho. Juega muy bien al fútbol, es el ídolo de miles de personas, sale por la tele, tiene un cochazo, su madre



anuncia natillas... De todas estas cosas, podría parecer que a la gente lo que le gusta es que juega bien al fútbol, pero yo me inclino por pensar que en realidad nos fijamos más en lo de salir por la tele. Sin embargo, tendemos a desear los resultados finales sin pararnos a pensar en qué ha tenido que hacer esa persona para llegar allí. Las horas que Ronaldinho ha pasado entrenando no nos interesan, nos mola más pensar en las fiestas que se tiene que pegar con lo que gana, la cantidad de Playstations o la de natillas que le deben regalar...

Hagamos un cálculo sencillo. Imaginemos un niño que es admitido con 10 años en alguno de los equipos infantiles de un club grande. Este niño, que apunta buenas maneras con el balón, tiene el sueño de jugar con el equipo grande al cumplir los 18 años, es decir, 8 años de entrenamiento antes de llegar a ser como sus ídolos. Para ello, posiblemente necesite entrenar unas 3 horas diarias (estimando a la baja e incluyendo los partidos), al menos hasta los 16 años. Pongamos que tiene un mes de vacaciones en total en los que ni entrena ni juega. Son 6 años x 11 meses x 30 días x 3 horas = 5940 horas = 247 días = 8 meses aprox. Es decir, de 6 años se habrá pasado 8 meses completos (es decir, de 24 horas) entrenando. Además, tiene que ir al cole y aprobar. Y tener amigos, novias, novios, estar con su familia, leer, descubrir como es el mundo. Hacerse mayor, vaya.... Si es realmente bueno, de los 16 a los 18 entrenará mucho más, posiblemente unas 6 horas al día. $2 \times 11 \times 30 \times 6 = 3960$ horas = 165 días = 5 meses y medio. Entre los 10 y 18 años, el fin de la infancia y el grueso de la adolescencia, cuando los seres humanos conformamos nuestro mundo y nuestra mente, este hipotético aspirante a Raúl habrá pasado 13 meses, más de un año completo (como si viviéramos 24 horas sin parar), entrenando y jugando, sometido a presiones, viajando, llevando sus músculos al máximo. El premio: la posibilidad de ser uno de los mejores, de ser rico, de ser famoso. ¿Merece la pena? En un estudio de hace unos años (no demasiados, los datos serán parecidos), se calculaba que en España los



juveniles son 104.135; los cadetes, 88.433; los alevines, 72.778; los benjamines, 35.194... Y así hasta los 606.255 jugadores con ficha en la Federación Española de Fútbol. Cifras mareantes que pueden camuflar una gran verdad: de esos más de 600.000 futbolistas sólo 1.362 son profesionales (los que juegan en primera división, en segunda o en segunda B). El resto, o son aficionados o se van quedando por el camino. Si tomamos como ejemplo la sede de la cantera del Barça, La Masía, los propios técnicos admiten que sólo un 12% de los chavales que pasan por allí llegan a jugar un partido de titular en un partido oficial del Barça.

Para llegar a ser el mejor en algo, hay que concentrarse mucho. Concentrarse quiere decir pensar en una cosa y dejar todas las demás fuera. Si quieres ser el mejor encestando triples, deberás pasar muchas horas concentrado en meter un balón detrás de otro desde fuera de la zona. Por tanto, deberás dejar de pensar en otras cosas. Puede que al final seas un crack en encestar, pero...¿qué habrá pasado con el resto de cosas? Afortunadamente, el cerebro es un órgano muy potente, que nos permite aprender muchas cosas a la vez, desde encestar triples hasta hacer rices cuadradas. Pero hay que pensar siempre que, si nos concentramos mucho en una sola cosa, ya sea en meter goles por la escuadra o en resolver ecuaciones, hay que tener cuidado de no obsesionarnos y ser capaces de pensar en otras cosas, que también son importantes. Que los futbolistas casi solo sepan decir “son cosas del fútbol” no debería sorprendernos mucho bajo este prisma.

Otro peligro de “poner todos nuestros huevos en la misma cesta”, es decir, de concentrar todos nuestros esfuerzos desde pequeños en una sola cosa, es la gran decepción que puede suponer no lograrlo. Una lesión o simplemente no ser tan bueno como otros, te puede dejar fuera de tu sueño con gran facilidad. No todo el mundo se va a hundir por esto, pero puede resultar muy duro ver



como tus compañeros llegan a triunfar y tú no te comes una rosca. Si a esta frustración has de añadir que no prestaste suficiente atención a tus estudios o a tu entorno por estar entrenando... puede que el deporte te haya robado tu vida.

Después tenemos que considerar otra cosa: ser el mejor en el deporte suele consistir en batir récords que otros han marcado. Es decir, el listón está cada vez más alto, por lo que cada año cuesta un poquito más ser el mejor. Sin embargo, de media, el cuerpo humano sigue siendo básicamente igual. Un gran aliado es la tecnología: mejores bicis, mejores zapatillas, mejores coches, mejores trajes de baño, entrenamientos a medida y con estricto control médico... Otro gran aliado es la técnica: mejores entrenadores, con mejores medios, con amplios estudios. Todo ello con el objetivo de sacar partido de hasta la última molécula del cuerpo humano. Sin embargo, muchas veces no es suficiente. Hoy en día es demasiado común que los deportistas, en su afán de ser los mejores, comiencen a aplicar transformaciones a su cuerpo. Todavía no estamos hablando de ciber implantes, eso será otra historia. Estamos hablando de dopaje, una práctica que, en general, es mala para el cuerpo y está prohibida en competición. Suponemos que no hay dopaje en el deporte infantil, pero las ganas de ser el mejor con poco esfuerzo pueden empujar a alguien hacia él.

HAZ LO QUE QUIERAS

Hasta los 18 años, en que nos convertimos en mayores de edad, estamos bajo la responsabilidad de nuestros padres. En realidad es una medida bastante sabia, si consideramos que hasta esa edad nuestras capacidades de decidir sobre el futuro son limitadas: no tenemos experiencia suficiente para poder afrontar según qué cosas. Por eso, se considera que los padres, que tanto nos quieren, serán capaces de tomar algunas decisiones por nosotros.



Sin embargo, nadie en el mundo, ni nuestros padres, tienen todas las respuestas o siempre toman las decisiones correctas. Ellos tienen su forma de ver el mundo, del mismo modo que tú tienes la tuya. Algunos padres tienden a proyectar en sus hijos ciertos deseos y sentimientos, por ejemplo, el deseo de triunfar en la vida. O simplemente creen que tu vida va a ser mejor y más fácil si tienes éxito y dinero.

Otros agentes que suelen estar implicados en estas lides son los profesionales: entrenadores, ojeadores, dueños de equipos de fútbol. A veces, para ellos, los niños deportistas forman parte del negocio, son una inversión de futuro. Claro que no se puede generalizar, pero lo cierto es que son capaces de convencer a los padres que su hijo puede tener un gran futuro, incluso traerlo de otro país para que entrene en un equipo determinado. Por muy convencidos que estén tus padres que eso es una buena oportunidad, lo que es indiscutible es que este cambio va a ser importante en la definición de tu personalidad, en tus valores, etc.

Por eso, si te gustaría ser un deportista de élite, debes tener claro que es algo que te apetece a tí, que te sale muy de dentro y que sientes como tuyas las decisiones tanto de meterte en este mundo como de salirte de él cuando sea necesario o cuando deje de gustarte. La presión necesaria para concentrarse tanto en hacer una sola cosa ha de venir de tí mismo, de tu libertad individual para escoger lo que quieres hacer en la vida. Si vas a tomar una decisión tan importante como dedicar una octava parte de todo tu tiempo de juventud a entrenar, debes librarte de las presiones de tu familia, de tu entorno y de la sociedad para tomarla con plena consciencia. No es fácil.

Resumiendo: no dejes que los demás tomen decisiones sobre tu vida que tú no tomarías.



ÍTEMS SECUNDARIOS

LESIONES MÁS COMUNES EN DEPORTES DE ÉLITE

No se trata de meter miedo a los niños: te puedes hacer daño haciendo deporte, pero no vas a dejar de hacer deporte por miedo a hacerte daño. Sin embargo, cuando el deporte se lleva al extremo, conviene conocer a qué tipo de peligros se pueden ver expuestos.

Desgarros musculares

Los rápidos estallidos de velocidad y cambios de dirección inherentes a los deportes de competición pueden ocasionar dolor después de un juego. Es más probable que los atletas experimenten torceduras al principio de la temporada, cuando su condición no es la que deberían tener. Sin embargo, ya durante la temporada, se puede desgarrar un músculo cuando esté fatigado al final del juego.

Esguinces de tobillo

Muy común en baloncesto, cuando se hace un salto para ganar un rebote en medio de un grupo revuelto de jugadores, pero puede pasar en casi cualquier situación. Es una lesión que se puede cronificar fácilmente si no se tiene cuidado.

Dedo torcido

No hay mucho que se pueda hacer para prevenir la torcedura de un dedo en un deporte donde la pelota vuela rápidamente contra usted.



Esguince de rodilla

Puede ser ocasionada por plantarse y cortar muy fuerte o por golpear el exterior de la rodilla con la pierna bien plantada de otra persona. Es una lesión realmente seria.

Desgarro ligamentos

Especialmente de la pierna, (lesión del ligamento cruzado anterior), pero también puede ser de los brazos. El terror de los seleccionadores, porque te deja sin un jugador durante meses.

LINKS DE INTERÉS

Algunos problemas para los deportistas de élite

<http://www.efdeportes.com/efd74/elite.htm>

Lesiones en niños deportistas, prevención y tratamiento

http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Sports_Injuries/child_sports_injuries.asp