

Los niños y los deportes

A pesar de los juegos de vídeo, cada vez son más los niños que están involucrados en actividades deportivas. Ser parte de un equipo de pelota, baloncesto o soccer es parte importante del desarrollo mental y físico de un niño. Tanto padres como niños no deben subestimar la importancia de una nutrición apropiada y el acondicionamiento físico necesario para prevenir lesiones en y fuera del terreno de juego.



EDEL
DÍAZ

Casi todos los deportes son beneficiosos, siempre y cuando el niño se prepare apropiadamente. Practicar cualquier deporte puede convertirse en una experiencia no muy grata si el niño no cuenta con la preparación apropiada.

Existen demandas físicas y estructurales que deben ser tomadas en consideración antes que pongamos a nuestros niños a practicar ciertos deportes o posiciones específicas dentro de algún deporte en particular.

Deportes altamente competitivos como fútbol, gimnasia, y lucha grecorromana requieren un itinerario de entrenamiento riguroso que podría ser potencialmente peligroso para un adolescente. La mejor recomendación para los padres que tienen atletas jóvenes en su familia es que ayuden al niño a preparar su cuerpo y enseñarles a protegerse de lesiones relacionadas con el deporte antes de que éstas ocurran.

Técnicas apropiadas de ejercicios de calentamiento, estiramiento y levantamiento de pesas son esenciales para que los niños y adolescentes se involucren en deportes. Sin embargo, muchos niños no aprenden estas técnicas apropiadamente, lo que les hace susceptibles a lesiones. Los padres tienen que estar involucrados y trabajar con sus niños para asegurarse de que éstos están recibiendo el entrenamiento apropiado.



Archivo/ Primera Hora

Los atletas jóvenes deben comenzar jugando lentamente para calentar las piernas y los brazos, y luego estirar todos los músculos grandes del cuerpo.

Los que practican deportes como fútbol, pelota, gimnasia y natación deben desarrollar una rutina de ejercicios que incluya el fortalecimiento de los músculos del abdomen, espalda baja, brazos y hombros.

La nutrición e hidratación apropiada es vital. Un joven atleta podría necesitar tomar entre ocho a diez

vasos de agua de 8 onzas para una hidratación apropiada. El desayuno debe ser la comida más importante del día. Además, ingerir una comida saludable antes y después de la práctica o juego permite que el cuerpo recupere su energía.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropRACTICAALDIA.com

Los padres tienen que estar involucrados y trabajar con sus niños para asegurarse de que éstos están recibiendo el entrenamiento apropiado.

Recomendaciones

Los jóvenes tienden a pensar que son invencibles. Las siguientes recomendaciones están dirigidas para asegurarse de que su niño tenga la mejor preparación de estiramiento y fortalecimiento de su cuerpo y también para que obtenga el descanso que su cuerpo necesita para practicar su deporte favorito.

Aliente a su niño a que:

- Utilice el equipo apropiado. Ciertos deportes de contacto como el fútbol y soccer pueden ser peligrosos si el equipo no entalla apropiadamente. Asegúrese de que todo el equipo, incluyendo cascos, rodilleras, pantorrilleras y zapatos se ajustan a su niño o adolescente. Hable con el dirigente o entrenador del equipo si éste está dañado.

- Ingiera comidas saludables. Asegúrese de que su niño tiene una dieta balanceada y está haciendo todas sus comidas. Evite comidas altas en grasa o dulces. En su casa, provéale

frutas en vez de galletas, y vegetales, en vez de papitas.

- Mantenga un peso saludable. Ciertos deportes como gimnasia y lucha grecorromana requieren que el atleta siga unas dietas estrictas. Asegúrese de que su niño no está siendo presionado a reducir demasiado su peso y hágale entender que la nutrición y el consumo de calorías apropiados es necesario para la ejecución óptima en su deporte.

- Tome agua. La hidratación es la clave para un acondicionamiento óptimo. Atletas adolescentes deben tomar al menos ocho vasos de agua de 8 onzas. Atletas más jóvenes deben tomar entre cinco a ocho vasos de agua.

- Tome leche. Asegúrese de que su niño está tomando el calcio suficiente en su dieta. La Asociación Americana de Quiroprácticos (ACA) recomienda leche de 1% o leche sin grasa en vez de leche regular por el alto contenido de grasa. El calcio que provee la leche es esencial para la salud de los huesos y reduce el riesgo de lesiones de las coyunturas y los músculos.

- Evite bebidas carbonatadas altas en azúcar y cafeína. Las bebidas deportivas son buenas fuentes alimentarias para mantener el cuerpo en deportes de larga duración como pista y campo, y baloncesto.

- Haga una rutina de ejercicios de calentamiento. Asegúrese de que el dirigente o entrenador de su niño incluya una sesión de calentamiento y estiramiento antes de cada práctica o juego. Una caminata lenta, brincar la soga y levantar pesas livianas reduce el riesgo de torceduras de músculos.

- Tome vitaminas diariamente. Una multivitamina y vitamina C son necesarias para un atleta joven. Vitamina B y aminoácidos pueden reducir el dolor en los deportes de contacto. La tiamina puede ayudar a promover la reparación de tejidos.

- Descanse. Ocho horas para dormir es ideal para el atleta joven. La falta de descanso podría reducir el desempeño del niño en el terreno de juego.