

# NIÑOS DEPORTISTAS

Es bueno que los pequeños hagan ejercicio, pero se les debe dosificar las cargas



**Anthony Porras**

anthonyporras@aldia.co.cr

@AnthonyP\_aldia

Si un niño practica un deporte y a la vez es feliz, están utilizando la mejor fórmula de entrenamiento que se le aplica a un menor.

Así lo asegura el instructor físico Víctor Gómez, quien piensa que

recomendar un deporte en especial para un pequeño es fácil de hacer, pues solo implica un parámetro a la hora de elegir.

“Lo que siempre se dice es que sea la práctica que más le guste. Algunas veces se cree que porque al padre le guste el fútbol, eso es lo que debe practicar el hijo, pero no es así, lo ideal es que el niño haga

el ejercicio que quiera realizar”, comentó el experto.

Eso sí, no olvide que toda disciplina debe ser vigilada por un entrenador para que haya seguridad física y en el caso de los menores de edad esta precaución se intensificará aún más.

“Es vital la asesoría de un profesional para que pueda dosificar

las cargas de trabajo. Ellos están en un proceso de crecimiento, por lo que los entrenamientos se deben hacer moderados para que no interrumpa las etapas de la vida”, explicó Gómez.

Cabe destacar que por eso es que no se recomienda que los niños levanten pesas o realicen rutinas de ejercicios muy fuertes, pues podría tener una implicación directa en el organismo. Ahí la importancia de elaborar un plan de ejercicios de acuerdo a las capacidades de cada uno y que sea totalmente individual.

Fútbol, béisbol, natación y atletismo son de las prácticas más recurrentes en esta población.

El primer consejo es dejarlo para que él escoja la que le agrade, luego busque expertos en estos temas y ayúdele a que vaya avanzando gradualmente.

Por último, enséñeles a que entiendan que los resultados en el ejercicio se notan con la perseverancia y no con la desesperación.

De esta forma, los irá educando correctamente en temas deportivos y asegurará que sean atletas y no fanáticos del deporte.

“A todo niño le gusta hacer ejercicio. Aprovechemos esa facilidad para que sean sanos”

**Víctor Gómez**

Instructor físico

## BUENO SABERLO

Antes de que un niño empiece a ejercitarse, es vital que le realicen un **chequeo médico** para que pueda ser autorizado para iniciar una activa vida deportiva. De lo contrario, no se podría garantizar que esté libre de sufrir algún mal de salud.