

El Fútbol Infantil y el "Dolor del Crecimiento": ¿Cuándo debemos preocuparnos?

Por: Lic. Pablo Javier Miranda.

Especialista en Kinesiología Deportiva y Alto Rendimiento.

www.kinedeportes.com.ar

En el mundo del fútbol infanto-juvenil, es habitual escuchar a chicos de 12 o 13-14 años o más, quejarse de un dolor persistente en las rodillas, el talón o la zona de la cadera, en general en miembros inferiores, y muchas veces en hombros, codos, muñecas, etc. en el caso de los arqueros. A menudo, el entorno lo naturaliza y comenta mencionando que la causa: "Es el crecimiento", "Es el esfuerzo de la práctica". Sin embargo, como profesionales de la salud deportiva, nuestra misión es traducir lo que el cuerpo del joven futbolista intenta decirnos.

El desafío de un cuerpo en cambio, en construcción

A diferencia del futbolista adulto, el deportista joven atraviesa un **proceso biológico único**. Sus huesos crecen a una velocidad que, en ocasiones, sus músculos y tendones no alcanzan a seguir de inmediato. Esto genera lo que llamamos "disbalances por tracción". No es una lesión por un golpe, sino una respuesta del organismo ante la exigencia del entrenamiento en pleno desarrollo, aunque este sea el adecuado.

La importancia del diagnóstico, y la educación.

El abordaje moderno de la deportología, no se limita únicamente a calmar el dolor con frío o analgésicos locales o maniobras de recuperación o fisioterapia. El verdadero secreto del alto rendimiento a temprana edad reside en la **prevención y la dosificación de las cargas**.

Cuando un jugador infanto-juvenil presenta una molestia, lo que realizamos es un "Triaje de Performance":

- Evaluación Biomecánica: Analizar cómo se mueve el chico. A veces, un dolor en la rodilla nace de una falta de movilidad en el tobillo o la cadera. Disfunciones o alteraciones en la carrera, el salto o los gestos técnicos, que normalmente el jugador no los registra, por sus cambios en este esquema corporal, que básicamente "estresan" esas estructuras y tienden a habilitar circuitos viciosos en sus posturas y movimientos.

- Gestión de Cargas: Entender que su cuerpo muchas veces, puede presentar ciertos límites y conflictos al crecer y entrenar al mismo tiempo. Y que son fases de mucha **susceptibilidad mecánica y funcional** (por ejemplo, al intensificar algunos ejercicios, agregar tiempo o días de entrenamiento, al agregar ejercicios nuevos o al configurar nuevos métodos de entrenamiento, situaciones y decisiones que lógicamente son necesarias y habituales)
- Educación: Comunicar en un trabajo juntos y en equipo: padres, coordinadores, entrenadores, profesionales de la salud, etc., sobre la importancia de los periodos de descanso, y aspectos generales de la alimentación, y la utilización de plataformas de cuidados y **movimientos preventivos**.

Un cambio de paradigma.

El éxito de un joven futbolista no solo se mide por los goles, y por lo importante de los aprendizajes que este deporte tiene, sino por su capacidad de llegar progresivamente en su desarrollo personal y deportivo, a un cuerpo sano y funcional.

La kinesiología deportiva actual, en este sentido, actúa en **calidad**, como un "puente" entre la salud y el rendimiento deportivo. Nuestra prioridad es que el joven deportista disfrute del camino y del proceso **en salud**, minimizando el riesgo de lesiones deportivas, muy habituales en estos casos. Porque, en definitiva, un chico que entiende e incorpora hábitos saludables, será un jugador, que disfrute a pleno de este hermoso deporte, al igual que dominará la pelota y el campo de juego el día de **mañana**.