

Entre los niños y jóvenes de un Club de Caracas, interesados en la natación como especialidad atlética, se está desarrollando un plan que comprende:

- a) Evaluación física completa del aspirante a atleta;
- b) Evaluación desde el punto de vista psicomotor;
- c) Evaluación desde el punto de vista social del medio donde vive;
- d) Evaluación desde el punto de vista músculo-esquelético.

De este plan se desprende que el mejor método de formación atlética a nivel técnico consiste en conseguir equipos de trabajo constituidos por médicos internistas, médicos psicólogos, fisioterapeutas especializados en medicina deportiva, organizadores de un servicio social adecuado y especialistas en nutrición. Estos cinco profesionales son lo que humorísticamente podría llamarse "las cinco patas de la mesa", porque es una mesa de más de cuatro patas la que hace falta para formar atletas.

Para ir formándolos a largo plazo se comienza por hacer el historial de cada uno de los niños participantes, tabulando los datos de manera que se puedan evaluar de tiempo en tiempo e ir sacando conclusiones acerca de si el niño, primero, sirve para nadar en competencias atléticas, y, segundo, dentro de la natación, en qué especialidad.

Este plan, que comenzó a practicarse en el Velódromo, va a extenderse ahora a un club privado, y convendría que fuera adoptado por otros muchos, a poder ser en todo el país y con un sistema uniforme, para que las fichas puedan ir acompañando al atleta a medida que pasa de un entrenador a otro de nivel superior.

Cuando el niño pasa al nivel juvenil, con su historial tabulado y evaluado, el entrenador tiene criterios claros para determinar el entrenamiento apropiado y las metas a que puede llegar cada uno, según sus características físicas y psíquicas: es decir, es un entrenamiento individualizado.

### **Papel del médico en la educación para la práctica deportiva**

La mayor parte de los niños son tratados por médicos generales y no sólo por especialistas en Pediatría. Conviene, pues, que esa gran mayoría de médicos generales procuren que las mamás se convenzan de la gran importancia de la práctica deportiva a varios niveles y en diversas formas. Unas prácticas pueden

**El Dr. CECILIO RODRIGUEZ RUSSO**, además de sus actividades docentes en la Universidad Central de Venezuela, es pediatra del Hospital de Niños J. M. de los Ríos, de Caracas, asiduo colaborador de la Federación Venezolana de Natación y miembro por cuatro años de la Junta Directiva del Club Deportivo Velódromo de Natación.

# IMPORTANCIA DE LA

Doctor  
Cecilio

ser dirigidas hacia determinado fin —tal como el formarse como atleta en alguna especialidad—, y otras sencillamente son un juego que divierte a la vez que estimula el desarrollo. En ambos casos, las mamás deben entender claramente que el muchacho que practica el deporte necesita una alimentación balanceada, con suficientes proteínas, vitaminas y minerales, porque éstos son los que van a crear tejidos y fortalecer los huesos. Es decir, que la comida a base de carnes, de leche, de huevos y de frutas; carnes blancas, como el pescado, y carnes rojas, como la de ganado, tienen que ser los alimentos principales en la alimentación del niño. Los azúcares, por supuesto, van a complementar esta alimentación. Pero si se toman los azúcares y las harinas en las cantidades que aconseja la propaganda comercial, eso sería contraproducente al niño que hace deportes.

En cuestión de alimentación hay creencias muy extendidas entre nuestro pueblo que no son verdaderas. Por ejemplo, nuestras queridas caraotas: ciertamente tienen un alto contenido de hierro, pero sólo una cantidad mínima de ese hierro es absorbida por nuestro cuerpo cuando las comemos. Por tanto, ese dicho de que la caraota, cuanto al aporte de hierro, puede sustituir a la carne, no es verdad. También es errónea la creencia sobre nuestra folklórica sopa: háganla como la hagan, para lo único que sirve en los niños es para acostumbrarlos a comer salado; y para los muchachos más grandecitos es preferible que tomen dos bistecs en vez de un plato de sopa.

### **Importancia del médico especializado en medicina deportiva**

En la actualidad escasean en Venezuela los médicos dedicados a esta especialidad. El autor sólo conoce uno que haya cursado estudios postgraduados en medicina deportiva; pero éste no ha logrado organizar un equipo de trabajo para que sus conocimientos lleguen a aplicarse en nuestro país. Y particularmente respecto a la natación, no hay ningún médico dedicado a esta especialidad.

Es sumamente importante la influencia que médicos especializados en me-

dicina deportiva pudieran aportar al desarrollo y tecnificación de los deportes individuales en las especialidades olímpicas. Es posible que tengamos ya en el país médicos con conocimientos adecuados para una buena aportación a la especialidad atlética en varios aspectos; pero en natación, al parecer, estamos en los comienzos.

Convendría que los médicos que tienen a su cargo niños que practican la natación se dedicaran un poco más al estudio de esta especialidad, a fin de que aportemos conocimientos de tipo biológico, fisio-patológico y psicossomático, para que los entrenadores logren realizar su labor en forma más científica y técnica.

En la natación aparece como más fundamental la función del médico, junto con el psicólogo, el trabajador social, el especialista en nutrición y el entrenador, para lograr los dos objetivos siguientes: a) que una gran mayoría de niños —tan aficionados al agua por nuestro ancestro— practiquen ese deporte, y b) que se alcancen todas las posibilidades en el desarrollo de los jóvenes atletas, incluso llegando a lograr marcas internacionales. Además, hay en la formación del futuro atleta de natación un aspecto disciplinario que contribuye grandemente en lo mental y moral al desarrollo ulterior de la personalidad del niño.

La planificación del médico especializado en atletismo consiste en el estudio adecuado antes de emprender la actividad deportiva, durante el adiestramiento y principalmente durante la competencia. Eso traería como consecuencia en el futuro, en nuestro país, que la medicina deportiva pase a ser eminentemente de evaluación y ayuda técnica, mientras pasaría a segundo plano la medicina deportiva de tipo curativo.

# MEDICINA DEPORTIVA

Rodríguez  
Russo, M.D.

Es tan importante que el médico no trate de hacer de entrenador como que no trate de hacer de médico.

## Influencia del ambiente social en el atleta

Se ha mencionado más arriba que en el equipo de promoción atlética uno de los especialistas debe ser un organizador de servicios sociales o un trabajador social. Este profesional ha de estar dotado de una gran sensibilidad social porque el ambiente en que se desenvuelve el atleta influye grandemente en su capacidad de rendimiento en las pruebas deportivas. Es necesario estudiar el medio socioeconómico en que vive el joven a quien se va a preparar especialmente, ya que en el momento actual este factor tiene una influencia de primer orden.

## Perspectivas para el futuro

Si se organizan en gran número de instituciones deportivas esas "mesas de cinco patas", con los especialistas coordinando sus esfuerzos y dejando constancia de sus evaluaciones y el historial de cada individuo, se podrían conseguir marcas internacionales en cuestión de cinco o seis años. Esto es bastante evidente, por lo menos, en la natación, donde hay grupos de jóvenes con menos edad que los de antes, pero con cualidades más prometedoras, que pueden levantar el prestigio de Venezuela hasta los países de primer orden. Claro está que para esto es necesaria una mayor aportación y coordinación por parte del Gobierno, que cuenta con mayores medios financieros; pero también las instituciones privadas pueden hacer valiosas aportaciones. Con una buena planificación se tienen que mancomunar los esfuerzos del Estado y de la inicia-

tiva privada para lograr los éxitos deseados.

Objetarán algunos que, por ejemplo en la natación, hoy día no hay figuras capaces de conseguir medallas internacionales, mientras que hace ocho años teníamos cuatro o cinco nadadores que sí las conquistaban. Eso es verdad, pero sólo parcialmente. En la actualidad, el número de nadadores, tanto del sexo masculino como del femenino, en preparación que les capacite para alcanzar marcas internacionales, es el triple o el cuádruple de los que había hace cinco años. Esto es una demostración palpable del auge que ha ido tomando la natación infantil.

## Sugerencias sobre la planificación

A juicio del autor, se necesita una organización en dirección longitudinal, con dos funciones bien diferenciadas: en la cumbre, el organismo central, que reúne los datos, discute y planifica lo que se ha de hacer; y a diversos niveles, los organismos ejecutores, encargados de llevar a cabo los planes. La realización de estos planes por parte de los ejecutores deben ser evaluados adecuadamente. De esta forma podría conocerse si hay deficiencias por parte de los realizadores o por parte de planes tal vez irrealizables en las circunstancias actuales o que requieren más ayudas.

## Papel de los padres en la natación

La mamá lleva al varón a la orilla de la piscina sólo hasta que éste está grandecito; en cambio, a la hija, a medida que crece, la supervisa con más asiduidad, no por temor de que se ahogue, sino por otros motivos obvios. Pero hay peligro de que tanto la mamá como el papá se interesen excesivamente en que sus hijos consigan rápidos progresos en el entrenamiento, y para ello presionen al entrenador en forma inconvenciente. De ahí que a veces se diga que "los padres son un mal necesario". Eso no tiene por qué ser así, y puede más bien resultar que los padres sean valiosos colaboradores del entrenador, creando en el hogar un ambiente favorable para el futuro atleta, contribuyendo a

que éste guarde la disciplina atlética, y manteniéndose entretenidos con otros papás y mamás un poco apartados de la orilla de la piscina para que el entrenamiento se desarrolle sin interferencias.

Los dirigentes de las instituciones tienen que lograr un razonable equilibrio entre los intereses de los padres, los del entrenador y los de los nadadores, para que las competencias no se conviertan en problemas de tipo psíquico para los padres y para los nadadores. En esto los pediatras podemos hacer una buena aportación, ya que estamos acostumbrados a manejar los niños y sus padres en estado de angustia. Y precisamente la época de la competencia es de angustia, tanto para el joven atleta como para sus familiares y el entrenador.

## Mirada de conjunto al deporte en Venezuela

Aunque este artículo ha enfocado concretamente los aspectos referentes a la natación, mucho de lo aquí tratado tiene aplicación al atletismo en general como de práctica en nuestro país.

No se ha conseguido mayor desarrollo deportivo porque —al menos en parte— falta el debido apoyo moral y financiero por parte de dirigentes políticos, sociales y técnicos para lograr los objetivos específicos antes mencionados, comenzando los preparativos con la debida antelación. La preparación, por ejemplo, para los Juegos Bolivarianos, en el aspecto médico, se comenzó sólo cuatro o cinco meses antes. Esto indica improvisación en vez de planificación. El estudio psico-somático de cada atleta, que debiera haber durado un año, ha comenzado hace dos meses.

## Conclusión

Necesitamos despertar en todas las esferas, tanto políticas como deportivas, el interés para que de una vez por todas entre la planificación y dirección longitudinal a fin de lograr a corto, a mediano y a largo plazo los objetivos que se planteen las diferentes actividades deportivas que se lleven a cabo.

A nivel de los barrios, lo más importante para el fomento del deporte entre toda nuestra juventud es que los maestros y maestras de las escuelas primarias, así como los profesores de secundaria, procuren convencer a los alumnos de la importancia del deporte y los animen a practicarlo. Hay barrios en Caracas con piscinas públicas que permanecen vacías. Los educadores, los padres y todos los líderes naturales de la comunidad pueden realizar una gran labor en favor de la juventud y del prestigio internacional del país, colaborando con los médicos, entrenadores y demás especialistas empeñados en esta gran tarea.