

Recomanacions de la Federació Internacional de l'esport en els infants

1. Abans de participar en un programa esportiu de competició, tot participant s'ha de sotmetre a una exploració mèdica meticulosa que garanteixi que només es permet l'accés a l'esport de competició als infants sense riscos de salut i, per tant, que doni l'oportunitat d'oferir l'assessorament oportú respecte als diversos esports possibles i a l'entrenament. Alhora, és necessària una supervisió mèdica curosa i continuada, especialment per evitar les sessions per excés d'ús i de creixement, que són més freqüents en els joves.

2. A més de la seva tasca purament esportiva, l'entrenador té una responsabilitat pedagògica cap al present i el futur dels infants que li confien. Ha de tenir coneixements dels problemes biològics, físics i socials especials relacionats amb el desenvolupament de l'infant i ha d'estar en condicions d'aplicar aquests coneixements als entrenaments.

3. L'entrenador ha d'identificar les peculiaritats individuals de l'infant i les seves oportunitats per a un desenvolupament posterior i tenir-les presents com a criteris essencials que regeixin l'organització dels programes d'entrenament. La responsabilitat del desenvolupament general de l'infant ha de prevaler sobre les exigències de l'entrenament i la competició.

4. Si "l'entrenament infantil" se sotmet a control pedagògic com s'ha indicat, pot aportar oportunitats valuoses de desenvolupament dels infants afectats. Tanmateix, si adopta la forma "d'entrenament per al rendiment màxim" a qualsevol preu, s'ha de condemnar rotundament per raons pedagògiques i mèdiques. Tampoc existeix cap dubte que el que s'ha exposat aquí en relació amb els infants és també aplicable, en gran part, als adolescents.

5. Els infants han de participar en una àmplia varietat d'activitats esportives per garantir que troben els esports que millor s'adapten a les seves necessitats, interessos, constitució i capacitat física. D'aquesta forma se sol augmentar el seu èxit i gaudi de l'esport i reduir el nombre "d'abandonaments". No s'ha d'estimular l'especialització precoç.

6. Especialment en els esports de contacte, els participants no s'han de classificar a raó de l'edat cronològica, sinó segons la maduresa, la mida corporal, la destresa i el sexe.

7. Les regles i la durada dels partits han de ser adequades per a l'edat dels participants i les sessions d'entrenament han de ser relativament breus i ben organitzades. La sessió planificada optimitza la instrucció pel que fa a l'activitat i habilitat i redueix al mínim el perill de lesió.

8. L'aixecament de pesos i l'halterofília no s'han de recomanar abans que s'assoleixi l'edat de maduració física en el creixement esquelètic.

9. Les curses competitives de gran fons no són recomanables per als infants abans de la maduresa. Sota cap circumstància els joves immadurs han d'intentar córrer una marató completa