

## Levantamiento de Pesas Competitivo para Chicos: El Tema de la Seguridad

**Kyle Pierce, EdD and Ronald Byrd, PhD**  
**USA Weightlifting Development Center in Shreveport, Louisiana**

La Academia Americana de Pediatría (1983) presentó un pronunciamiento que ha tenido impactos negativos serios por casi dos décadas. El trabajo concluyó que el levantamiento de pesas tiene un alto índice de lesión y debería ser evitado por preadolescentes. Sewall y Micheli (1986) concuerdan con la Academia Americana de Pediatría, recomendando que cualquier entrenamiento de sobrecarga para preadolescentes debería ser controlado y lento y que la competencia de levantamiento de pesas no debería tomar lugar hasta después de alcanzada la maduración esquelética. En contraste, Micheli (1988) admitió luego que hay poca evidencia científica respecto a la potencial lesión de preadolescentes en el entrenamiento de sobrecarga y que "...lesión potencial para las placas de crecimiento puede en realidad ser menor en los prepuberes que en los púberes, sin embargo, porque la placa de crecimiento es en realidad mucho mas fuerte y mas resistente al estrés absoluto en chicos jóvenes que en adolescentes." Un segundo trabajo de pronunciamiento por la Academia Americana de Pediatría (1990) recomendó, "Al menos buena información llevo disponible que demuestra seguridad, chicos y adolescentes deberían evitar la practica del levantamiento de pesas, levantamiento de potencia, y fisicoculturismo..." (p. 802).

Un trabajo de posición por el Colegio Americano de Medicina del Deporte estuvo en apoyo del entrenamiento de pesas, pero no con pesos máximos (Faugenbaum & Micheli, 1998). Esto por implicancia constituiría una posición contra la competencia tradicional del levantamiento de pesas para chicos.

Una revisión literaria exhaustiva y un trabajo de posición por la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (Faugenbaum Kraemer, Cahill et al., 1996) apoyaron el entrenamiento con sobrecarga si los programas son apropiados y supervisados por entrenadores profesionales. Sin embargo, fallaron al dirigirse específicamente al levantamiento de pesas, pero recomienda contra la competencia interindividual, efectivamente evitando la participación en el deporte.

La escasez de información es el tema; la respuesta negativa alarmista por los bien intencionados físicos y científicos han hecho un perjuicio inmensurable al deporte de levantamiento de pesas. En un trabajo reciente presentando información respecto a lesiones a chicos resultantes del levantamiento de pesas, Pierce, Byrd, y Stone (1999) no reportaron días de entrenamiento perdidos por lesiones ocurridas en levantamiento de pesas sobre un periodo de un año de competición y entrenamiento por 70 chicos en un rango de edad desde 7 a 16 años. Fue concluido que el levantamiento de pesas es mas seguro de lo que es generalmente creído si el entrenamiento y la competición son apropiadas para este grupo de edad y son bien supervisados. Faugenbaum, Wescott,

Micheli, Outerbridge, Long, LaRosa-Loud, y Zaichkowsky (1996) encontraron en un estudio de chicos y chicas de 7-12 años de edad, Estadios de Tanner 1 y 2, largos y significantes incrementos en fuerza a entrenamientos de fuerza, sin lesiones. Hamill (1994) reportó que el levantamiento de pesas tuvo un menor índice de lesión que el entrenamiento de resistencia y ambas actividades son más seguras que la mayoría de otros deportes. Rielly (2002) estudio 20 levantadores de pesas jóvenes (edad promedio 14.6, DS=1.9) quienes compitieron el Campeonato Nacional Júnior de Levantamiento de Pesas de Estados Unidos, siguiéndolos a través de las ocho semanas finales de preparación hasta completar la competición. Atestiguando a la calidad de estos atletas, cuatro ganaron oro en la División 16 e Inferior y siete calificaron para el Equipo Nacional Júnior. Si bien esto representa lo máximo en términos de intensidad, cerca del 90% de las lesiones fueron menores, resultando en un retorno al entrenamiento a menos de un día de la lesión. No ocurrieron lesiones dentro de la competición, ninguna complicación de placas de crecimiento epifisial y solo una evaluación medica implicada. En el caso de esta excepción, el atleta se recuperó para competir en los Nacionales Júnior 2001, ganando la medalla de bronce.

Está claro que la probabilidad de lesión es un tema que requiere desarrollo de estudios científicos. Sin embargo, reportes anecdóticos y conjeturas de acuerdo a lesiones continúa en limitar la participación temprana y posible éxito eventual potencial. En conclusión, el levantamiento de pesas competitivo puede ser apropiado para chicos brindando supervisión en el entrenamiento y competición por profesionales bien calificados. Para aquellos con dudas restantes, un enfoque conservador puede incluir calificación por la técnica mas que solo el total del peso levantado o totalizando múltiples levantamientos mas que solo el mejor de los dos levantamientos. Como con otros deportes, la motivación seria mínima sin alguna forma de competición.

Traducción al español  
**Prof. Pablo Trabadelo**  
[ptrabadelo@speedy.com.ar](mailto:ptrabadelo@speedy.com.ar)