

La especialización temprana en el deporte: es necesario cambiar el paradigma de atleta-máquina

Early Specialization In Sport: It Is Necessary To Change The Athlete-Machine Paradigm

Especialização Precoce no Esporte: É Necessário Mudar o Paradigma do Atleta-Máquina

Sebastián Rodríguez¹ y María Fernanda Rodríguez-Jaime²

¹ Universidad Nacional de Colombia, Sede Bogotá, Colombia, Facultad de Medicina, Departamento de Movimiento Corporal Humano. ORCID 0000-0001-6094-4984. srodriguezja@unal.edu.co

² Universidad Santiago de Compostela, Santiago de Compostela, España. ORCID 0000-0003-1791-0660. mariafernanda.rodriguez@rai.usc.es

Recibido 04-04-2023

Aceptado 06-12-2024

Resumen

Introducción: La especialización temprana en el deporte es un tema altamente controvertido y debatido a lo largo de la historia, consiste en designar a una persona en una modalidad deportiva en particular antes de tiempo o en forma anticipada; normalmente, se evidencia que ocurre en edades muy prematuras. **Objetivo:** Cuestionar la práctica de la especialización temprana en niños y niñas, a través del desarrollo de argumentos y reflexiones. **Desarrollo:** Esta práctica, más que beneficiar a los deportistas, favorece agentes externos que tienen intereses monetarios privados. Aunque a simple vista pareciera inofensiva e inclusive benéfica, no lo es en realidad, ya que se han evidenciado múltiples aspectos negativos, que pueden atentar contra la integridad de los niños y niñas, hecho que ocasiona problemas físicos y psicológicos, así como vulnera sus derechos y genera el abandono o distanciamiento temprano del ejercicio y del deporte. **Conclusiones:** Los entrenadores y educadores físicos deben dar relevancia a aspectos de la mente; entender las percepciones y sensaciones de los atletas; respetar las preferencias y gustos; evitar la manipulación y persuasión de aquellos. Por tal razón, debe permitirse a los jóvenes explorar múltiples modalidades deportivas y, a partir de allí, fomentar el deporte como un espacio de aprendizaje y desarrollo social, no meramente como competencia.

Palabras clave: deportes, deportes juveniles, atletas.

Abstract

Introduction: Early specialization in sports is a highly controversial and debated topic throughout history, it involves designating an individual to a particular sport discipline prematurely or in an anticipatory manner, typically occurring at very young ages. **Objective:** To question the practice of early specialization in children, both boys and girls, through the

development of arguments and reflections. **Development:** Rather than benefiting athletes, this practice favors external agents with private monetary interests. Although at first glance, it may seem harmless or even beneficial, it is not truly what it appears to be. Multiple negative aspects have been evidenced, which can jeopardize the integrity of children, causing physical and psychological issues, violating their rights, and leading to early abandonment and distancing from exercise and sports. **Conclusions:** Coaches and physical educators should emphasize aspects of the mind, understand athletes' perceptions and sensations, respect their preferences and tastes, and avoid manipulation and persuasion. Therefore, young people should be allowed to explore multiple sports disciplines, thereby fostering sports as a space for learning and social development rather than mere competition.

Keywords: sports, youth sports, athletes.

Resumo

Introdução: A especialização precoce no esporte é um tema altamente controverso e debatido ao longo da história. A especialização precoce envolve designar um indivíduo a uma disciplina esportiva específica de forma prematura ou antecipada, geralmente ocorrendo em idades muito jovens. **Objetivo:** Questionar a prática da especialização precoce em crianças, tanto meninos quanto meninas, por meio do desenvolvimento de argumentos e reflexões. **Desenvolvimento:** Em vez de beneficiar os atletas, essa prática favorece agentes externos com interesses monetários privados. Embora à primeira vista pareça inofensiva ou até benéfica, não é realmente o que aparenta ser. Vários aspectos negativos foram evidenciados, que podem comprometer a integridade das crianças, causando problemas físicos e psicológicos, violando seus direitos e levando ao abandono precoce e ao distanciamento do exercício e do esporte. **Conclusões:** Treinadores e educadores físicos devem enfatizar aspectos da mente, compreender as percepções e sensações dos atletas, respeitar suas preferências e gostos, e evitar manipulação e persuasão. Portanto, os jovens devem ser incentivados a explorar várias disciplinas esportivas, promovendo o esporte como um espaço de aprendizado e desenvolvimento social, e não apenas de competição. **Palavras-chave:** esportes, esporte juvenil, atletas.

Introducción

La especialización temprana en el deporte es un tema altamente controvertido y debatido a lo largo de la historia. Antes que nada, se debe entender el término: por un lado, la especialización consiste en seleccionar a un individuo para una única y específica modalidad deportiva; por otro lado, cuando se refiere a temprana o precoz, se entiende como un suceso que está ocurriendo antes de tiempo o de forma anticipada (Galilea *et al.*, 1986). Así, comprendemos que la especialización consiste en designar a una persona en una

modalidad deportiva particular antes de tiempo o de manera anticipada; normalmente, se evidencia que acontece en edades muy prematuras.

La especialización temprana tiene el objetivo de formar atletas altamente competitivos, lo cual trae algunos intereses particulares; por ejemplo, en los Estados Unidos, los padres la fomentan con la idea de que sus hijos obtengan una beca universitaria o firmen contratos profesionales con entidades deportivas. No obstante, en muchas ocasiones, estas ideas son irreales o improbables. En efecto, en un año, se estimó que tan solo veintidós de dos mil niñas (2,2 %) y veinte de mil niños (2,0 %) lograron conseguir una beca parcial (Malina, 2010).

Por otra parte, la especialización, más que beneficiar a los deportistas, favorece agentes externos que tienen intereses monetarios privados. Muestra de ello es la industria de artículos deportivos, que se ha visto beneficiada de esa práctica, ya que la demanda de equipos de entrenamiento, suplementos deportivos e instalaciones ha aumentado considerablemente (Malina, 2010).

Asimismo, hay intereses privados que contribuyen a la especialización y a generalizar la percepción del deportista como un cuerpo-máquina. De tal modo, las potencias mundiales se disputan su grandeza y superioridad en los deportes, prescindiendo de la subjetividad de los atletas, pues les confieren gran importancia a las medallas olímpicas que consiga cada país (Haut *et al.*, 2016).

Aunque a simple vista dicha práctica pareciera inofensiva e inclusive benéfica, en realidad no lo es, ya que se han evidenciado múltiples aspectos negativos, los cuales pueden atender contra la integridad de los niños y las niñas, ocasionarles problemas físicos y psicológicos, vulnerar sus derechos y generar tanto el abandono como el distanciamiento temprano del ejercicio y del deporte (Myer *et al.*, 2015; Jayanthi *et al.*, 2019; Walters *et al.*,

2017). Adicionalmente, la especialización temprana va en detrimento de los principios del ejercicio y del deporte como formas de acercamiento a la salud, considerando que también son factores determinantes en la calidad de vida del individuo. No solo aportan beneficios físicos, constituyen una herramienta fundamental para el desarrollo de las bases comunitarias, dado que brindan valores como el respeto, la cooperación, la tolerancia, el compromiso y el liderazgo (Camargo *et al.*, 2013), que son opacados cuando se llevan a cabo dinámicas que le dan predominancia a la especialización.

Bajo esta perspectiva, es pertinente enunciar el objetivo del presente manuscrito, es decir, cuestionar la práctica de la especialización temprana en niños y niñas, a través del desarrollo de argumentos y reflexiones cuyo respaldo reside en artículos científicos identificados mediante búsquedas en bases de datos como PubMed, Scopus y Web of Science. Las búsquedas emplearon términos como “early specialization”, “sports”, “youth sports” y “young athletes”; la selección de los artículos fue realizada de forma independiente por dos evaluadores.

Cambio de paradigma atleta-máquina

En primer lugar, es necesario esclarecer el cambio de paradigmas que ha habido en la comprensión del deporte. En efecto, Carbinatto *et al.* (2011) evidencian que, primeramente, los atletas fueron entendidos y abordados como una máquina, pero, posteriormente, se concibieron como resultado de su corporeidad. A partir de la teoría de la complejidad de Edgar Morin, Carbinatto *et al.* (2011) muestran que no es cuestión de analizar partes de un cuerpo por separado, sino de articular todos los dominios del ser humano, entendiendo al deportista como un ser biopsíquico-social-cultural.

A partir del cambio de paradigmas, los entrenadores y educadores físicos deben dar relevancia a aspectos de la mente; entender las percepciones y sensaciones de los atletas; respetar las preferencias y gustos; evitar la manipulación y persuasión de aquellos. Por eso, debe permitirse a los jóvenes explorar múltiples modalidades deportivas y, a partir de allí, fomentar el deporte como un espacio de aprendizaje y desarrollo social, no meramente como competencia.

Mayor riesgo de lesiones

Partiendo de la modificación de paradigmas descrita, el primer argumento para cuestionar la práctica de la especialización temprana en niños es el aumento de riesgo de lesiones. De hecho, se ha evidenciado un crecimiento de lesiones por sobreuso, por ejemplo, distensiones musculares, enfermedad de Osgood-Schlatter, dolor patelofemoral y síndrome de Sinding-Larsen-Johansson ([Jayanthi et al., 2019](#)).

En relación con lo anterior, un estudio utilizó más de dos mil atletas jóvenes para correlacionar la especialización temprana y el volumen de entrenamiento con la probabilidad de lesionarse. Se encontró que aquellos jóvenes altamente especializados tenían mayor probabilidad de padecer una lesión en cualquier parte de su cuerpo, en comparación con deportistas poco especializados. De igual forma, los jóvenes que practicaron un único deporte por más de ocho meses seguidos al año tenían una alta posibilidad de padecer lesiones. Finalmente, se encontró que un deportista no debe entrenar en el mismo deporte semanalmente un número de horas igual o superior a su edad; esto significa que si un niño tiene doce años no debería entrenar doce o más horas semanalmente en la misma disciplina, de lo contrario, es factible que padezca una lesión ([Post et al., 2017](#)).

Daño a la salud mental

Como segundo argumento, se deben considerar los efectos psicológicos que sobrevienen con la especialización temprana. Por un lado, el aislamiento social es muy común en los deportistas que la han vivido, ya que deben priorizar el entrenamiento sobre otras actividades, hecho que debilita las relaciones sociales con sus familiares y amigos e impide que se lleven a cabo otros pasatiempos diferentes a la práctica deportiva; inclusive algunos atletas reciben educación desde sus hogares, son privados de desarrollar relaciones sociales con otros jóvenes de su edad (Malina, 2010; Jayanthi *et al.*, 2019). Por otra parte, las expectativas de los padres y entrenadores pueden generar estrés y ansiedad excesiva en los jóvenes, lo cual se verá reflejado en la pérdida de motivación, fatiga y cambios fluctuantes del estado anímico (Jayanthi *et al.*, 2019).

Abandono del deporte y de la actividad física

Como tercer argumento, se sabe que existe una alta tasa de abandono del deporte. En efecto, algunos jóvenes deciden abandonarlo cuando perciben que no lograrán alcanzar las expectativas o beneficios personales, que, muchas veces, surgen a raíz de la influencia y manipulación ejercida por los padres y entrenadores. Una cantidad de la juventud expuesta a la especialización temprana tal vez nunca tuvo vocación y agrado por la modalidad deportiva en la que se desempeñaba, si no que la ejecutaba para empatizar o no defraudar a sus padres (Galilea *et al.*, 1986).

Un estudio que analizó ciento cincuenta y tres exdeportistas encontró que quienes vivenciaron una especialización temprana tuvieron menos probabilidad de participar en actividades deportivas y de ejercicio durante el periodo de adultez joven (Russell y Limle, 2013). Asimismo, otro estudio retrospectivo analizó el top diez de deportistas reportados por

la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), en múltiples modalidades deportivas; examinó un total de mil ciento catorce de ellos. Allí se evidenció que todos estos atletas alcanzaron el top diez entre los catorce y diecinueve años. Sin embargo, el 96.50 % del grupo abandonó el deporte en un periodo no mayor a diez años (Román *et al.*, 2018). Esto muestra cómo la especialización temprana puede alejar a los deportistas de gozar los beneficios del ejercicio permanente.

Finalmente, se sabe que los atletas pueden alcanzar metas competitivas sin tener que pasar por un proceso de especialización precoz. Por ejemplo, Michael Jordán, el reconocido exjugador de baloncesto de la National Basketball Association (NBA), no formó parte del equipo universitario de su escuela hasta que estuvo en onceavo grado. De forma análoga, el corredor Bill Rodgers comenzó hasta cumplir los quince años de edad y, sin embargo, fue cuatro veces ganador de los maratones de Boston y Nueva York (DiFiori, 1999).

Limitaciones e implicaciones futuras

La principal limitación de este manuscrito radica en su alcance. En el presente trabajo, se ha realizado una conceptualización y reflexión profunda sobre la especialización temprana en el deporte, destacando las críticas y los puntos que deben considerarse en tal práctica. Se advierte que los riesgos para la salud y el desarrollo general de niños y niñas son elevados, además, que esta práctica podría vulnerar sus derechos y su participación sana tanto en el juego como en la recreación. No obstante, este estudio no demuestra, mediante una síntesis metaanalítica o metarregresión, el efecto de la especialización temprana en la salud general. La falta de ensayos controlados aleatorios, debido a aspectos éticos, impide una exposición veraz y consistente de dichos efectos. Aun así, dada la edad de la población y los riesgos claramente plausibles, es crucial prestar atención a las reflexiones manifiestas aquí.

Por otro lado, la conceptualización de puntos clave y las reflexiones de este texto invitan a los tomadores de decisiones, en el nivel local, nacional e internacional, a replantear políticas y leyes en el contexto del juego y de la recreación de los niños en academias deportivas. Asimismo, se sugiere revisar los currículos sobre educación física en las escuelas, promoviendo la recreación y la sana convivencia, a través de los valores del deporte, en lugar de enfocarse únicamente en la competencia. Es evidente que se plantean retos para definir y delimitar el alto rendimiento del juego y la recreación en los atletas más jóvenes. Estos pueden participar en competencias y aprender principios asociados a la victoria y la derrota. Para ello, es necesario reestructurar la educación brindada y la conceptualización de lo que realmente es el deporte, enfatizando la importancia de la diversificación atlética y garantizando diferentes experiencias motrices.

Conclusiones

En virtud de los argumentos mencionados, se puede concluir que la especialización temprana es una práctica que agrede múltiples dimensiones de los niños y las niñas, quienes deben ser considerados personas con derechos y no máquinas o aparatos que no sienten ni piensan. La práctica de la especialización puede generar enfermedades físicas y psicológicas, priva a los jóvenes de un desarrollo normal y óptimo, así como aumenta las probabilidades de que se distancien del deporte y lo abandonen permanentemente. Más aún, la existencia de algunos casos de atletas reconocidos muestra que se puede alcanzar el alto rendimiento sin tener que padecer los aspectos negativos de la especialización. De este modo, en la actualidad, es necesario que los profesionales vinculados al deporte y al ejercicio físico pasen por un proceso de transición que les permita pararse desde un paradigma diferente, cambiando la concepción tradicional mecanicista reduccionista de los deportistas; la idea es

hacer válidos sus derechos y acercarlos al deporte nuevamente, para garantizar la salud y el bienestar.

Referencias

- Camargo, D. A., Gómez, E. A., Ovalle, J. y Rubiano, R. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31, 119-125. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.13637>
- Carbinatto, M. V., Moreira, W. W., Nunomura, M., Tsukamoto, M. H. y Nista-Piccolo, V. (2011). Paradigms Shift in Sport Sciences: Body's focus. *International Journal of Sport and Health Sciences*, 5(8), 1049-1053. https://www.researchgate.net/publication/289742042_Paradigms_shift_in_sport_sciences_Body's_focus
- DiFiori, J. P. (1999). Overuse injuries in children and adolescents. *The Physician and Sportsmedicine*, 27(1), 75-89. <https://doi.org/10.3810/psm.1999.01.652>
- Galilea Muñoz, J., Estruch Massana, A. y Galilea Ballarín, B. (1986). Especialización precoz en deporte. *Apunts Medicina de l'Esport (Castellano)*, 23(087), 15-24. <https://www.apunts.org/en-pdf-X0213371786049024>
- Haut, J., Prohl, R. y Emrich, E. (2016). Nothing but medals? Attitudes towards the importance of Olympic success. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(3), 332-348. <https://doi.org/10.1177/1012690214526400>
- Jayanthi, N. A., Post, E. G., Laury, T. C. y Fabricant, P. D. (2019). Health consequences of youth sport specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1040-1049. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-380-18>
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364-371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D. y Micheli, L. J. (2015). Sport specialization, part I: does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*, 7(5), 437-442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>

- Post, E. G., Trigsted, S. M., Riekena, J. W., Hetzel, S., McGuine, T. A., Brooks, M. A. y Bell, D. R. (2017). The association of sport specialization and training volume with injury history in youth athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 45(6), 1405-1412. <https://doi.org/10.1177/0363546517690848>
- Román, P. Á. L., Pinillos, F. G. y Robles, J. L. (2018). Early sport dropout: High performance in early years in young athletes is not related with later success. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 210-212. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.58225>
- Russell, W. D. y Limle, A. N. (2013). The relationship between youth sport specialization and involvement in sport and physical activity in young adulthood. *Journal of Sport Behavior*, 36(1). <https://www.proquest.com/docview/1287026417?sourcetype=Scholarly%20Journal>
- Walters, B. K., Read, C. R. y Estes, A. R. (2017). The effects of resistance training, overtraining, and early specialization on youth athlete injury and development. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(9), 1339-1348. [10.23736/S0022-4707.17.07409-6](https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07409-6)

Agradecimientos o financiamiento: Los autores no desean agradecer a ninguna persona o institución. Adicionalmente, declaran que no hubo fuentes de financiación para la elaboración del presente texto.

Declaración de contribución de personas autoras: El autor Sebastián Rodríguez contribuyó en la conceptualización (igual), visualización, redacción, revisión y edición (igual). La autora María Fernanda Rodríguez Jaime contribuyó en la conceptualización (igual), revisión y edición (igual).