

Comentario de Artículo Científico

Early Sports Specialization: An international Perspective

Smith, A. Alleyne J, Pitsiladis, Y et al

Current Sports Medicine Reports 2017 16(6) pag 439-442. www.acsm-csmr.org

La especialización precoz en el deporte es un tema de gran interés en nuestro ámbito médico-deportivo. Dedicada al deporte de Alta Competición, trabajo en el seguimiento de este grupo de deportistas tanto en el Centro de Medicina, como acudiendo a competiciones internacionales, pero también he formado parte activa como deportista y entrenadora de una de las disciplinas más involucradas en este concepto, y de ahí que algunos de mis primeros artículos ya fueran sobre este tema (1,2)

La Medicina del Deporte considera que la actividad física idónea, para este grupo de población en desarrollo, es aquella que permite una diversidad de patrones motores, desarrollando valores como el esfuerzo, la disciplina y las relaciones personales. Sin embargo, la realidad de la Especialización Precoz Deportiva es otra. Deportistas muy jóvenes con gran ilusión, con ganas de hacerlo bien ante sus primeras citas deportivas de carácter internacional, pero también con miedos, con un gran sentimiento de responsabilidad ante todo su entorno, con una relación ya casi exclusiva con una única actividad deportiva. Y no sólo son las competiciones europeas o mundiales de sus deportes, ahora se compite también en eventos multidisciplinares como son los Juegos Olímpicos de la Juventud. En ellos se fomenta, además de la competición, la educación en el Deporte, el conocimiento de los límites o el intercambio de experiencias. Es verdad que mi experiencia personal en esta competición es de gran satisfacción por haber llegado y podido disfrutar del evento, pero, ¿cuántas horas de entrenamiento y dedicación hay detrás de esa competición a la que llegan en el mejor de los casos con 18 años pero que en su mayoría ni siquiera los alcanzan?, ¿qué consecuencias tienen a corto, medio o largo plazo?, ¿cuántos deportistas se han quedado ya en ese camino por una exigencia demasiado alta, demasiado pronto?

La FIMS, en este artículo que comento, nos hace reflexionar sobre diferentes aspectos de la Especialización Precoz Deportiva. Determina las razones por las que se desarrolla o los posibles riesgos que se han planteado desde siempre, pero también llama la atención sobre la falta de estudios sobre este grupo de población que engloben aspectos tan fundamentales como el criterio fundamental que define este concepto: ¿horas de entrenamiento?, ¿dedicación exclusiva a un deporte?, ¿dificultad de los elementos técnicos en relación a la edad...?, y sobre todo la repercusión real de la actividad realizada a estas edades en la edad adulta posterior.

Es interesante, además, un aspecto valorado en este artículo en relación con el número y tipo "total" de lesiones encontradas en el grupo de edad. ¿Cuántas lesiones se describen en grupos de población que se dedican a múltiples actividades deportivas de mayor o menor riesgo con menor intensidad y volumen de entrenamiento frente a los deportistas "especializados" que no pueden practicar otras actividades? Seguramente entre el primer grupo encontraremos más lesiones agudas en función del tipo de actividades realizadas, mientras que en el segundo,

el incremento de lesiones serán de tipo microtraumático de repetición en función del gesto deportivo. ¿Podemos, en ese caso, hacer realmente un buen programa de prevención?

En este sentido, en 2016, la American Orthopaedic Society of Sport Medicine (AOSSM) ya publicó un Consenso sobre Especialización Precoz (3) apuntando una serie de recomendaciones dirigidas a evitar aquellos aspectos de hipersolicitación física y psíquica de los deportistas más jóvenes que puedan ser claramente perjudiciales y basadas, fundamentalmente, en una monitorización exhaustiva del deportista que entrena más horas una sola actividad deportiva.

Considero que el deporte, en estas edades, es un elemento fundamental de su desarrollo y, en nuestra Sociedad Tecnificada actual, debe fomentarse en la población general como elemento no competitivo e imprescindible para mantener un adecuado nivel de salud física y psíquica que se prolongue hasta la edad adulta. Sin embargo, si hablamos de Especialización Precoz...

Si el deportista está en edad de desarrollo se debe valorar que la influencia de una actividad física intensa sobre las características somáticas o la predisposición somática para una determinada actividad física se pagan con un precio en este periodo de desarrollo.

La Especialización Precoz es un hecho en el Deporte de Alta Competición, por tanto, procuremos no convertirlo en algo de lo que nos tengamos que arrepentir o mejor, de lo que tenga que lamentarse el que sufra las consecuencias de una defectuosa o inoportuna iniciación deportiva.

En conclusión, puedo asegurar que, en este grupo de Especialización Precoz, la Medicina del Deporte tiene y debe tener un papel fundamental, no solo en la prevención y valoración de las lesiones, sino también en todos los demás aspectos de la esfera física y psíquica que abarca un adecuado crecimiento y desarrollo de los, pequeños en edad pero, grandes deportistas en esfuerzo y dedicación.

BIBLIOGRAFÍA

1. González M. **"Medicina y deporte"** Sport & Medicina (5) 38 – 40, 1990
2. González M. **"Salud y especialización precoz"** Capítulo 3 del libro Las Mujeres en la Alta Competición Deportiva. Serie ICD nº 30. Estudios sobre Ciencias del Deporte. Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. 2001
3. LaPrade R, Agel J, et al. AOSSM **Early Sport Specialization Consensus Statement**. The Orthopaedic Journal of Sports Medicine 4(4). 2016

Dra. Manuela González Santander

**Jefa de Unidad de Imagen y Dinámica Postural del Centro de Medicina del Deporte.
AEPSAD Madrid**

Doctora en Medicina y Cirugía

Especialista en Medicina del Deporte

Máster en Traumatología del Deporte

Miembro de la Comisión Científico-Médica del Comité Olímpico Español.

Médico del Equipo Olímpico Español.