PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

Especialización en el Deporte: ¿Cuan Temprana... Cuan Necesaria?

David Susanj[1] y Stewart Craig[2]

[1]*Butte Public Schools, Mt, Estados Unidos.*
[2]*Professor, Department of Health & Human Development, Montana State University.*

RESUMEN

INTRODUCCION

La especialización en el deporte, o la participación exclusiva en un deporte por un joven atleta, es un tema controversial. Con el tremendo éxito de los atletas de alto perfil tales como las estrellas del tenis Venus y Serena Williams, el golfista Tiger Woods y el basquetbolista Michael Jordan, muchos sienten que los logros de estos atletas (Lord 2000) pueden ser solamente alcanzados por medio de la especialización temprana en un deporte.

El propósito de este estudio fue investigar la relación entre la especialización en el deporte de basquetbolistas varones y el éxito a nivel universitario de nueve en institutos terciarios y universidades que cuentan con equipos de básquetbol en el estado de Montana. Los resultados del estudio ayudarán en la determinación de la eficacia de la especialización deportiva para los jóvenes.

Revisión de la Literatura Relacionada

La especialización es un tema controversial entre los administradores de las universidades y los directores atléticos quienes buscan proveer de un ambiente saludable y educativo para los deportes competitivos. Estos administradores tienen la responsabilidad de transformar a individuos y equipos en deportistas que ganen consistentemente y además proveerles del fundamento educativo basado en las necesidades del programa atlético del distrito de la universidad. Hill (1987) halló que la especialización se ha estado produciendo de forma continua, y que los directores deportivos estiman que continuará incrementándose. Este investigador afirmó que las causas principales de este incremento es la influencia de los adultos (entrenadores y padres), y la percepción de los atletas de que la especialización incrementaría su posibilidad de éxito ya sea ganando mas o incrementando sus posibilidades de obtener una beca universitaria deportiva. La creencia general es que aunque la mayoría de los entrenadores, y los directores deportivos acuerdan en que la especialización mejorara el rendimiento de los individuos y de los equipos, esta debilita el propósito básico del deporte universitario (Hill and Simons 1989).

Los administradores universitarios están conscientes de la imagen negativa que la especialización deportiva puede provocar en sus universidades. Estos no desean que sus programas deportivos sean vistos como un sistema de alta presión para producir equipos universitarios y profesionales, y no quieren que se produzcan conflictos entre los entrenadores que compiten por un grupo reducido de deportistas (Hill and Hansen 1988). Muchos deportistas y equipos, en un esfuerzo por ganar y/o por mejorar su rendimiento, participan en ligas que compiten fuera de temporada. Uno de los resultados de este escenario es que los atletas evitan la realización de otros deportes durante los períodos de transición de una temporada a

la otra. Estos atletas se vuelven esencialmente especialistas, y como resultado pierden los beneficios de la práctica de deportes alternativos. Algunos administradores sienten que han anulado este problema asegurando que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar en una variedad de actividades de educación física y de intercambio. Otros han ido mas lejos al desarrollar ligas de verano en donde participan una mezcla de deportistas, entrenadores y escuadras universitarias, siendo esta en la única liga que pueden participar, evitando así algunas de las críticas de la participación en ligas externas a la universidad (Bloch 1992). Otra situación común es la que atraviesan las universidades mas pequeñas que poseen un número limitado de atletas los cuales tienen que participar en los deportes principales y en los deportes secundarios que se desarrollan al mismo tiempo. El beneficio obvio es que tienen atletas de calidad en todos los equipos, lo que mejora su posibilidad de ganar. El lado negativo de esta situación es que acumulación de estrés que el deportista puede tener debido a la participación en tantos deportes. En respuesta a estos, varios estados tales como Washington y Nueva Jersey han prohibido la participación de en dos deportes al mismo tiempo (Hash 2000).

La mayoría de las universidades no tienen una política definida en cuanto a la especialización, aunque como descubrió Hill (1988) más del 63% de los directores deportivos realizan recomendaciones que favorecen la diversificación de los deportistas a través de sus programas deportivos. Las sugerencias sobre los que puede hacerse incluyen los premios a los estudiantes que participan en varios deportes, buscar la cooperación de los entrenadores cuando tienen un número limitado de deportistas y asegurar que los departamentos deportivos aconsejen a los deportistas acerca de los riesgos asociados con la especialización exclusiva en un deporte (Hill and Hansen 1988).

Argumentos para la Especialización

Muchos creen que para merecer becas deportivas y obtener lugares en los programas deportivos, los deportistas deben pasar un tiempo significativo fuera de la temporada regular trabajando en las destrezas específicas de su deporte (Hash, 2000; Hill, 1987; Hill & Hansen, 1988). La creencia de la mayoría de los entrenadores y padres es que “si todos los otros deportistas están haciéndolo y tu no, en su momento, no tendrás la capacidad para competir” (Matheson, 1990).

La especialización parece ser particularmente común en las grandes universidades en donde los entrenadores tienen un conjunto substancial de deportistas para elegir a los mejores (Gillis 1993). A lo largo del año hay una tendencia a que halla un gran número de deportistas en los deportes olímpicos tales como la gimnasia, el patinaje artístico, y la natación, donde, como hallara Gillis, donde la competición universitaria es limitada.

Hill (1987) reportó que en relación a las becas universitarias, los entrenadores de la División I de básquetbol de la NCAA creen que el método más importante para identificar posibles talentos es a través de los campamentos de verano. Hill también halló que de todos los atletas, los jugadores de básquetbol son los que mas frecuentemente se involucran en campamentos y ligas fuera de sus instituciones educativas. Fue interesante observar que la mayoría de los entrenadores de básquetbol perciben a la especialización deportiva como una vía para que sus deportistas mejoren sus destrezas, mientras que la mayoría de los entrenadores de fútbol americano no tienen la misma creencia, aunque se halló un porcentaje similar de atletas que se especializan en fútbol americano, béisbol y básquetbol.

Argumentos en Contra de la Especialización

Los argumentos en contra de la especialización son numerosos. La especialización a menudo entra en conflicto con la misión educativa de las universidades cuyo objetivo es proveer de programas deportivos que lleven a los atletas a un mayor crecimiento personal y que estén dirigidos a un gran número de estudiantes (Gillis 1993). Los atletas que participan en varios deportes tienden a tener mejores calificaciones, y frecuentemente son los más activos y productivos de los atletas de la universidad (Cardone 1994). Un atleta que participa en un equipo y en un deporte individual obtienen los beneficios y valores únicos de cada deporte (Matheson 1990), y la exposición a diferentes entrenadores con diferentes filosofías, estrategias y personalidades puede proveer de importantes beneficios para el desarrollo de un deportista completo (Hill and Hansen 1988). Por último, por medio de la participación en varios deportes, los atletas tienen la oportunidad de aprender destrezas que se pueden transferir a otros deportes, por ejemplo un jugador de fútbol americano que adquiere equilibrio y agilidad por medio de su participación en la lucha. Los fracasos y las lesiones pueden ser muy perjudiciales para los especialistas si es que no tienen otro deporte en el cual se puedan desempeñar, mientras que los deportistas que participan en varios deportes tienen la opción de pasar de un deporte a otro lo que le provee de nuevas oportunidades y desafíos. Este tipo de estrés puede tener resonancia en los especialistas de un deporte. Con la presión para tener éxito en un deporte en particular, la consecuente ansiedad con frecuencia deriva en el sobreentrenamiento (Hill and Hansen 1988).

¿Ayuda la Especialización?

Hay poco que sugiera que la especialización hace que un deportista sea mejor en un deporte. Por el contrario Bill (1977) citado por Hill (1987) concluyó que la practica del básquetbol fuera de temporada no era efectiva para mejorar las destrezas de los jugadores de básquetbol.

Aunque Hammel (1974), Yaffe (1982) y Ryan (1995) citaron varios ejemplos de grandes atletas que se han especializados durante su infancia, también hay muchos ejemplos de deportistas exitosos que comenzaron en el deporte de manera tardía.

Bill Rogers, ganador de las maratones de Nueva York y de Boston comenzó su carrera de corredor a la edad de quince años, y el gran Michael Jordan no era muy bueno cuando jugaba en su equipo universitario durante su año como junior (DiFiori 1999). Hay también muchos ejemplos de deportistas de los EE.UU.. tales como Jim Thorpe, Bebe Zaharias Didrickson, John Elway, Bo Jackson, Dion Sander que alcanzaron su nivel mas alto y su éxito profesional mientras participaban en mas de un deporte (Enciclopedia Británica on-line 2002).

METODOS Y PROCEDIMIENTOS

Luego de hacer un contacto inicial por teléfono, se enviaron por correo los cuestionarios a los equipos de entrenadores de básquetbol de nueve institutos terciarios y universitarios de el estado de Montana USA. Los entrenadores acordaron en administrarlos y devolver las encuestas a los autores.

Resultados: los sujetos de este estudio eran miembros de equipos universitarios de básquetbol (n = 22) que asistían a nueve institutos terciarios y universitarios en Montant (ver Tabla 1). Estos fueron divididos en dos grupos (1), especialistas en básquetbol, y (2) deportistas que participaban en varios deportes.

		Deportista que Participaban en Varios Deportes	**Especialistas del Basquetbol**
	Numero Total de Sujetos que Contestaron	96	26
	Edad Promedio	20.3	20.1
Raza	Negros	10	6
	Caucásicos	76	17
	Nativos Americanos	5	2
	Otros	4	0
Tamaño de la Comunidad	Capital	19	7
	Ciudad mediana	23	6
	Ciudad pequeña	13	7
	Rural	39	3
Becas	Beca Deportiva	55	16
Estátus	Beca Académica	1	1
	Combinación de beca académica y deportiva	31	7
	Sin beca	7	1
	Oferta de beca de otras instituciones	80	22

Tabla 1. *Datos demográficos*

De los 122 sujetos que contestaron, solo el 24 o el 19.7% jugaban exclusivamente al basquetbol en su colegio secundario, mientras que el restante 80.3% (n = 98) participaban en al menos otro deporte además del basquetbol (ver Figura 1). Uno de los sujetos incluso indicó que había jugado a otros deportes pero no al basquetbol, y así y todo obtuvo una posición en el equipo de básquetbol de la universidad.



Figura 1. *Población encuestada*

DISCUSION

El incremento en la participación de jóvenes en el deporte organizado a estado acompañada por muchas de las prácticas observadas en los deportes para adultos, esto es, mas horas de participación y especialización en un único deporte (Cahill and Pearl 1993). Con el aparente incremento en la especialización han aparecido numerosos problemas. Uno de los efectos más visibles de la especialización deportiva es el incremento en las lesiones debidas al sobreuso.

Dalton (1992) concluyó que del treinta al cincuenta porciento de todas las lesiones pediátricas deportivas se debían al sobreuso. Con más de treinta y cinco millones de niños, adolescentes y jóvenes adultos participando en distintos deportes dentro de los Estados Unidos, la especialización se ha vuelto un serio problema médico (DiFiori 1999). Las lesiones por sobreuso pueden ocurrir en cualquier deporte que implique la realización de un entrenamiento intenso, pero parece tener mayor prevalencia en los deportes individuales tales como la gimnasia y el patín artístico mas que en los deportes de equipo (Micheli 2001).

Hollander, Meyers y LeUnes (1995) hallaron que las crecientes lesiones en los jóvenes están afectando el desarrollo de los cartílagos y de las placas de crecimiento, así como también provocando procesos degenerativos crónicos los cuales se producen en huesos jóvenes. Estos autores también revelaron que los niveles de estrés debido a la participación intensa en el deporte afectan los niveles de cortisol en la sangre, reduciendo la reparación normal y la recuperación del tejido muscular.

Efectos y Riesgos Psicológicos y Sociológicos de la Especialización Deportiva

Los padres nunca apoyarían una actividad que pudiera poner en riesgo a sus hijos. Sin embargo, frecuentemente la presión para especialización proviene de los padres (Kantrowitz, 1996). El ímpetu por llegar es fuerte para algunos padres que están involucrados psicológica, social y/o financieramente con el éxito de su pequeño deportista (Coakley 1998). La presión y la culpa asociada que sienten los deportistas pueden resultar en ansiedad, falta de estimulación, conflictos con los padres, sentimiento de aversión hacia el deporte y por último abandono del mismo.

La presión para alcanzar el éxito en el deporte frecuentemente deriva en el sobreentrenamiento y en el abandono (Kantrowitz, 1996). Antes de abandonar los deportistas pueden frecuentemente experimentar serios problemas académicos. Trusty and Dooley-Dicky (1993) hallaron que los problemas académicos pueden comenzar tan temprano como en sexto grado. Los primeros síntomas de sobreentrenamiento se observan en aquellos deportistas que dejan de disfrutar la experiencia o dejan de mejorar (Weiss & Petlichkoff, 1989).

El contexto social para el abandono del deporte y para el sobreentrenamiento es a menudo pasado por alto, pero como los discutiera Coakley (1992), es frecuentemente más significativo que cualquier factor personal. El auto concepto unidimensional que se desarrolla con los deportistas especializados pone un punto final al desarrollo. Los deportistas jóvenes se sienten atrapados en un rol y en una identidad que depende de su éxito como atleta. Esta es una situación de estrés crónico que resulta en sobreentrenamiento, y que puede ocurrir a una edad en donde los atletas no han alcanzado su potencial.

Otra consideración es ¿qué ocurre cuando todo el tiempo, todos los esfuerzos y recursos no producen un niño prodigio del deporte? Smoll, Magill y Ash (1988) escribieron “nunca nos dijeron que ocurre con los jóvenes que no lo logran”. Pero la respuesta implícita es que el sentimiento de fracaso es significativo.

Hay muchos factores que influencian el éxito de los jugadores a niveles más altos que el deporte de la escuela pública. La probabilidad de alcanzar los más altos niveles de competición es pequeña. Dentro del básquetbol en los EE.UU., solo el tres porciento de los jugadores de los colegios secundarios jugaran alguna vez en la universidad. De este grupo, solo el tres porciento tendrá éxito, y la carrera de un jugador promedio profesional de básquetbol solo dura de cuatro a seis años (Leonard 1996).

Existen otros factores que no se pueden controlar en la vía hacia el éxito. Stevenson (1990) hallo que la evaluación del éxito potencial realizada por los entrenadores y por los reclutadores es un proceso irracional. Frecuentemente la clave del éxito es estar en el lugar correcto en el momento correcto, ser visto por la persona correcta, llegar fortuitamente a la posición de un compañero caído, o por casualidad poseer un estilo de juego que se ve favorecido por el actual entrenador del equipo.

CONCLUSIONES

Es obvio a partir de este estudio limitado que se necesita mayor información para evaluar los riesgos y recompensas de la especialización antes que nosotros como sociedad deportiva avalemos en masa su efectividad. Debido al tamaño y a las limitaciones geográficas de este estudio, los resultados no pueden ser extrapolados a otras áreas de los EE.UU. o del mundo. Sin embargo, el hecho de que solo el 20% de los jugadores de básquetbol universitario de Montana se han especializado en el colegio secundario parece ser un argumento en contra la creencia de que la especialización es necesaria para alcanzar el éxito deportivo. Estudios adicionales en donde se investiguen los antecedentes de los deportistas exitosos podrían ayudar a los deportistas, a sus padres y a los entrenadores a determinar si la necesidad de la especialización compensa los riesgos.

REFERENCIAS

1. Bill, A (1977). The effect of an off-season skill development program on high school basketball players. *Masters Thesis, University of Wisconsin-Lacrosse,pp. 10-16*
2. Bloch, J (1992). Illinois school acts on specialization. *Interscholastic Athletic Administration, 18 (4) 22-23*
3. Cahill, B. R., & Pearl, A. J (1993). Intensive Participation in Childrens Sports. *Human Kinetics Publishers, Champaign, IL*
4. Cardone, D (1994). A.D. Roundtable: Has specialization in sport affected participation in interscholastic programs?. *Scholastic Coach and Athletic Director, 64 (5), 4*
5. Coakley, J (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal, 9, 271-285*
6. Dalton, S. E (1992). Overuse injuries in adolescent athletes. *Sports Medicine, 13 (1), 58-70*
7. DiFiori, J. P (1999). Overuse injuries in children and adolescents. *The Physician and Sportsmedicine, 27, 1*
8. Encyclopaedia Britannica Online (2004).
9. Gillis, J (1993). To play one or several school sports?. *Such is the issue of specialization. National Federation News, 10 (9), 16-20*
10. Hammel, B (1974). The 60 game winning streak: who won, who lost?. *Phi Delta Kappan, 56 (10), 125-128*
11. Hash, L (2000). Sharing athletes. *National Federation State High School Associations Coaches' Quarterly, 4 (3), 10*
12. Hill, G. M (1987). A study of sport specialization in mid-west high schools and perceptions of coaches regarding the effects of specialization on high school athletes and athletic programs. *Doctoral Dissertation, University of Iowa. UMI Dissertation Services*
13. Hill, G. M (1988). Student participation: Directors opposed sport specialization in high school athletic programs. *Interscholastic Athletic Administration, 14 (4), 8-9*
14. Hill, G. M (1993). Youth sport participation of professional baseball players. *Sociology of Sport Journal, 10, 107-114*
15. Hill, G. M., & Hansen, G. F (1988). Specialization in high school athletics: A new trend?. *Clearing House, 62 (1), 40-41*
16. Hill, G. M., & Simons, J (1989). A study of the sport specialization on high school athletics. *Journal of Sport and Social Issues, 13 (1), 1-13*
17. Hollander, D. B., Meyers, M. C., & LeUnes, A (1995). Psychological factors associated with over-training: Implications for youth sport coaches. *Journal of Sport Behavior, 18, 3-18*
18. Kantrowitz, B (1996). Dont just do it for daddy: Parents can push. *But real success awaits the kids who want to achieve for themselves. Newsweek, 128 (24), 56-58*
19. Leonard, W. M. II (1996). The odds of transiting from one level of sports participation to another. *Sociology of Sport Journal, 13, 288-299*
20. Lord, M (2000). Too Much, too soon? Doctors group warns against early specialization. *U.S. News Online*
21. Martin, D. E (1997). Interscholastic sport participation: Reasons for maintaining or terminating participation. *Journal of Sport Behavior, 20 (1), 94-103*

22. Matheson, B (1990). Specialization: A detriment to high school sports. *Saskatchewan High Schools Athletic Association Bulletin, 14 (4), 5-6*
23. Micheli, L. J (2001). Injuries among young athletes on the rise. *United States Sports Academy's Sport Supplement, 9 (1), 1,8*
24. Micheli, L. J (2001). Injuries among young athletes on the rise. *United States Sports Academy's Sport Supplement, 9 (1), 1,8*
25. Smoll, F.L., Magill, R.A., & Ash, M.J (1988). Children in Sport (3rd ed.). *Champaign, IL: Human Kinetics*
26. Stevenson, C. L (1990). The early careers of international athletes. *Sociology of Sport Journal, 7, 238-253*
27. Trusty, J., Dooley-Dickey, K (1993). Alienation from school: An exploratory analysis of elementary and middle school students perceptions. *Journal of Research and Development in Education, 26 (4), 232-242*
28. Weiss, M. R., Petlichkoff, L. M (1989). Childrens motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science, 1, 195-211*
29. Yaffe, E (1982). High school athletics: A Colorado story. *Phi Delta Kappan, 64 (3), 177-18*