

Problemas médico-deportivos de los superdotados físicos juveniles

Dr. JOSÉ ESTRUCH.

Dr. JESÚS GALILEA.

Según los datos estadísticos recogidos de las 20.000 fichas médico deportivas realizadas desde 1960 a 1964, en nuestro Centro Juvenil, existe entre los muchachos jóvenes de 10 a 18 años, en el aspecto constitucional, toda una variación en su desarrollo morfológico. En síntesis, un 79 % sigue su desarrollo biológico normal y sus individuos definen las características propias de la edad. Un 10 % posee un desarrollo exuberante que suele iniciarse entre los 12 y 14 años y que se manifiesta por un gran crecimiento de las extremidades, alcanzando estaturas de hasta 180 cms. En cambio, otro 11 % se manifiesta con un desarrollo inferior al normal.

Si analizamos el grupo de jóvenes biológicamente superdotados, nos encontramos que son los que destacan en esta edad, precisamente en muchas manifestaciones deportivas, y es lógico que así sea, por cuanto la falta de madurez técnica sólo puede improvisarse por las buenas condiciones físicas naturales.

Exactamente son individuos, en relación con los de su misma edad, de gran condición física; su organismo se ha anticipado en su constitución. Estos jóvenes destacan mucho en deporte ya que tienen mejores posibilidades de triunfo. No obstante este desarrollo suele ser casi siempre estático y la actividad deportiva generalmente exige esfuerzo dinámico, conseguido por el entrenamiento de las posibilidades funcionales, con lo cual se puede alcanzar el máximo rendimiento. Todo atleta dispone de unas condiciones físicas naturales, que han sido mejoradas y adaptadas al esfuerzo a través del entrenamiento deportivo. Los jóvenes superdotados físicos a su edad, a pesar de su ventaja por la constitución física deben entrenarse sistemáticamente por un hecho biológico fundamental.

La actividad deportiva exige de todo el organismo un funcionalismo de esfuerzo, una puesta a punto de su fisiologismo circulatorio, nervioso y locomotor fundamentalmente. La actividad del entrenamiento es lo que da a las estructuras orgánicas una solidez y una resistencia con la cual se puede alcanzar el rendimiento óptimo sin peligro de las propias estructuras. Pues bien, el grave problema biológico de los superdotados físicos jóvenes es precisamente la labilidad de sus estructuras, frente a su gran capacidad de acción. Facilidad para el agotamiento físico por falta de preparación fisiológica. Mayor tendencia a las lesiones deportivas por poca preparación de sus estructuras musculares y osteo-articulares.

Estos jóvenes deben prepararse biológicamente para la práctica deportiva, siguiendo un plan de entrenamiento adecuado a su edad, con el fin de fortalecer la resistencia del aparato locomotor y en general de todo su funcionalismo. El grave inconveniente que hemos podido comprobar nosotros en estos jóvenes es, que en el plano de la competición deportiva, como destacan fácilmente sobre los de su edad, no necesitan mucha preparación previa. Esto, que como ya queda dicho es un grave defecto médico deportivo, también lo es en el terreno deportivo porque al limitar sus horas de entrenamiento limitan indirectamente sus posibilidades de rendimiento y a fin de cuentas no se produce la mejora biológica que pretende el entrenamiento deportivo. Es curioso comprobar como estos jóvenes superdotados físicamente, alcanzan el triunfo de la competición, o la superación de su marca personal, habiendo puesto poco esfuerzo en su entrenamiento; y esto desde el punto de vista pedagógico también es un factor negativo en esta edad, ya que induce a crear

en el atleta un hábito que después le será muy perjudicial.

Conviene destacar que estos superdotados físicos jóvenes entre los 14 y 16 años alcanzan su crecimiento máximo y alrededor de los 18 años se nivelan con los de su grupo, o mejor dicho con los de su edad que van siguiendo un desarrollo cronológico y biológico paralelo.

Siempre hemos insistido en nuestra opinión de que, la edad biológica de los deportistas jóvenes es la que debe prevalecer frente a la edad cronológica, puesto que aquélla es la que da más igualdad de esfuerzos; la agrupación es más homogénea y en conjunto, el individuo se mueve más con su grupo biológico que cronológico. No obstante, consideramos que la simplicidad de las clasificaciones cronológicas es importante, pero qué duda cabe que la Medicina Deportiva debe trabajar para hallar unos módulos que fácilmente logren establecer los índices de valoración biológica.

El superdotado físico posee un desarrollo somático precoz y pronto alcanza su acme morfológico, hecho que ocurre entre los 15 y 16 años. En cambio, el joven de desarrollo normal, este acme lo alcanza alrededor de los 18 a 20 años. Existe, pues, una ventaja del superdotado físico en unos 3 ó 4 años, pero es hecho ya suficiente en deporte para destacar sobre el grupo normal.

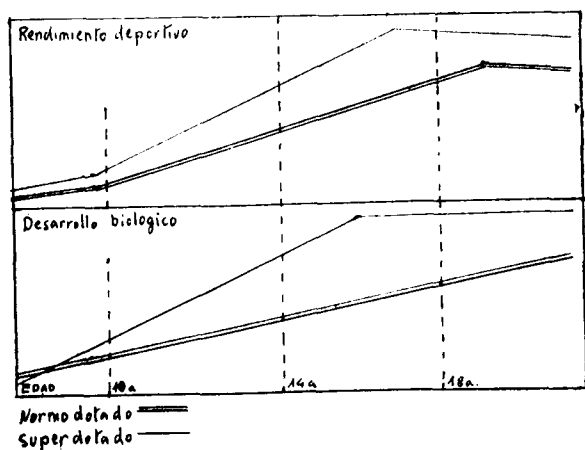


Gráfico comparativo entre la progresión del desarrollo biológico y la progresión del rendimiento deportivo de los superdotados y normodotados físicos.

El rendimiento de estos jóvenes superdotados físicos no es uniformemente progresivo sino que al llegar a los 18 años se estacionan e incluso muchas veces sus marcas o su valoración deportiva descende. En cambio el muchacho de desarrollo biológico normal y progresivo generalmente, si se entrena adecuadamente, tiene un rendimiento deportivo progresivamente uniforme y el mejoramiento aunque lento, es constante y si no ha destacado como juvenil frente a los superdotados, logra situarse con buena clasificación entre los 18 y 20 años. Claro está, todo ello subordinado a las condiciones personales y a la clase del atleta.

De todo el análisis de este estudio podemos obtener las siguientes conclusiones:

1.º Los jóvenes superdotados físicos deben seguir un entrenamiento metódico de sus condiciones físicas para mejorar su fisiologismo general y la resistencia del aparato locomotor. De esta forma el rendimiento será completo.

2.º El rendimiento de los jóvenes superdotados físicos no refleja el auténtico valor de su futuro deportivo. La progresión rápida de sus marcas tiende a estacionarse cuando alcanzan su máximo desarrollo morfológico.

3.º Los superdotados físicos suelen destacar en deporte más por su exuberante desarrollo morfológico que por su clase.

4.º Los campeones juveniles para seguir progresando en el terreno deportivo deben poseer: buen desarrollo biológico, buena condición física general, clase y buen entrenamiento deportivo.

5.º La agrupación de los jóvenes por categorías de edad, desde el punto de vista médico-deportivo debería ser más en función de la edad biológica que de la edad cronológica. Existe un auténtico peligro para la salud, especialmente en los deportes de asociación, al enfrentar jóvenes que no pertenecen al mismo grupo de desarrollo biológico.

6.º Existen dos tipos de campeones juveniles: el que lo es por clase y éste tiene posibilidades de alcanzar buenas marcas y el que lo es por su gran desarrollo morfológico, y éste se estacionará pronto. Cuando coinciden clase y gran desarrollo físico en el joven, entonces hay posibilidades de tener el gran campeón.