

# MÁS NO SIEMPRE ES MEJOR: LA ESPECIFICIDAD DEPORTIVA PRECOZ COMO RIESGO SILENCIOSO PARA EL TALENTO DEPORTIVO PERUANO

*Ysrael Pascual Alpaca Marroquin*  
*Docente de Educación Física*  
*Colegio Militar Francisco Bolognesi*

## 1. INTRODUCCIÓN

En el Perú, la participación organizada de niños y adolescentes en competencias deportivas ha crecido de forma notable. La Federación Peruana de Fútbol informó que el torneo "Creciendo con el Fútbol"<sup>1</sup> movilizó a más de 70 mil niños y reunió a 28 delegaciones de todos los departamentos en categorías tan tempranas como Sub-6 y Sub-8 (Federación Peruana de Fútbol [FPF], 2025, 2026a, 2026b). Esta convocatoria muestra una expansión positiva del deporte formativo, pero plantea una pregunta necesaria: ¿la competencia temprana está acompañada por criterios científicos de desarrollo motor, maduración biológica, bienestar psicológico y prevención del sobreuso?

Este artículo sostiene una idea central: en la práctica deportiva de niños y adolescentes, adelantar la especificidad —entendida como una orientación precoz hacia un solo deporte, con énfasis en sus gestos, demandas y tareas competitivas— no implica necesariamente desarrollar mejor el talento. La especificidad no es negativa por sí misma; todo deporte exige, en algún momento, aprender gestos propios, reglas, decisiones tácticas y formas de rendimiento. El problema aparece cuando este proceso se introduce demasiado pronto, con alta repetición técnica, cargas elevadas, poca variabilidad motriz y presión por rendir. En esas condiciones, el niño puede reducir su repertorio de movimiento, aumentar el sobreuso y perder disfrute por la práctica. Bompá y Buzzichelli (2019) advierten que la especialización precoz puede asociarse con mejoras iniciales, pero también con más lesiones, irregularidad competitiva y abandono posterior.

Aunque muchos torneos infantiles se presentan como formativos, en la práctica introducen al niño en una lógica de ganar, perder y responder a expectativas externas. Ese tránsito no es menor: cuando el resultado desplaza el sentido educativo, la práctica

---

<sup>1</sup> *Creciendo con el Fútbol: torneo nacional formativo de la Federación Peruana de Fútbol para niños de distintas categorías.*

puede dejar de ser una experiencia de exploración y convertirse en una exigencia de rendimiento. Entre las consecuencias posibles aparecen el estrés psicológico, el burnout, el abandono y la exposición repetida a cargas que, si no se controlan, pueden contribuir al sobreuso articular. Por tanto, el problema no es competir ni practicar deporte, sino asumir que la intención pedagógica basta para evitar riesgos cuando no se respetan las necesidades motrices, madurativas y emocionales del niño.

## 2. DESARROLLO

La evidencia reciente invita a la prudencia. Sugimoto et al. (2024) señalan que la especialización deportiva juvenil debe analizarse no solo por el riesgo de lesión por sobreuso, sino también por sus efectos sobre salud mental, bienestar social, calidad de vida, crecimiento, maduración, rendimiento y éxito atlético a largo plazo. En la misma línea, Luo et al. (2025), al sintetizar 93 estudios y 62 327 atletas, hallaron que la especialización temprana se asoció con mayor riesgo de lesión, peores resultados funcionales y físicos, ausencia de ventaja clara para el éxito deportivo y peores desenlaces psicológicos. En términos simples: empezar antes y concentrarse antes en un solo deporte no garantiza llegar más lejos.

En el fútbol juvenil, la carga merece atención especial. Nakaichi et al. (2025) encontraron que el antecedente de lesión grave por sobreuso se asoció con volúmenes semanales de entrenamiento superiores a la edad cronológica durante quinto y sexto grado de primaria, aproximadamente antes de los 12 años (OR = 1.70; IC 95%: 1.07–2.72). Este dato recuerda que el problema no es solo practicar uno o varios deportes, sino combinar especificidad precoz, exceso de carga y recuperación insuficiente. Más horas no equivalen automáticamente a más talento.

Existen deportistas internacionales que llegaron al alto rendimiento tras especializarse temprano, pero esas trayectorias excepcionales no deben convertirse en regla para la mayoría. Bompá y Buzzichelli (2019) ya planteaban que el desarrollo multilateral<sup>2</sup> debe predominar en las fases iniciales y que la especialización debe introducirse de forma progresiva, en muchos deportes no antes de los 15 años, aunque esto depende de la disciplina. Además, los casos exitosos suelen contar con apoyo interdisciplinario, control de cargas, seguimiento médico y recursos que no siempre

---

<sup>2</sup> Multilateralidad: desarrollo amplio y variado de habilidades motrices, coordinativas y físicas antes de especializar al niño en un solo deporte.

existen en academias y programas comunes del país. Imitarlos sin esas condiciones puede aumentar sobreuso, agotamiento, burnout y abandono deportivo (Luo et al., 2025; Sugimoto et al., 2024).

### 3. IMPLICANCIAS PARA EL DEPORTE PERUANO

Para el Instituto Peruano del Deporte, este debate no debería resolverse con una regla única, sino con una política diferenciada. Si el país busca atletas sanos y competitivos en la adolescencia tardía y adultez, no debe confundir masificación temprana con desarrollo óptimo. En centros altamente especializados, con profesionales calificados, supervisión médico-deportológica y control preciso de cargas, una progresión hacia mayor especificidad podría justificarse. Sin embargo, ese modelo no debe aplicarse como norma general a todas las academias y programas.

Para la mayoría de niños y adolescentes, la prioridad debería ser una formación multilateral, recreativa y pedagógica, orientada al desarrollo motor amplio, la adherencia y la salud a largo plazo. Esta vía no significa renunciar al talento; al contrario, una base multilateral sólida puede favorecer trayectorias deportivas más sostenibles, porque amplía las soluciones motrices disponibles y prepara mejor al cuerpo para futuras demandas específicas. La especificidad deportiva es necesaria, pero en el momento correcto. Antes de consolidar un gesto técnico específico, el niño necesita coordinación, equilibrio, fuerza general, control corporal, percepción espacial, toma de decisiones y disfrute por el movimiento. Por ello, el sistema deportivo debería de promover lineamientos nacionales sobre alfabetización física, progresión de cargas, especialización diferida y prevención del burnout (Bompa & Buzzichelli, 2019; Luo et al., 2025; Söker et al., 2025; Sugimoto et al., 2024).

También es necesario precisar que la multilateralidad no basta si sigue subordinada a una lógica competitiva rígida. Practicar varias actividades puede perder valor protector si el resultado sigue siendo el centro del proceso. Por ejemplo, un niño que entrena fútbol, baloncesto y atletismo puede estar “variando” de escenario, pero no necesariamente de exigencias psicológicas. Una visión realmente formativa exige experiencias motrices recreativas, variadas y significativas, donde el disfrute, la exploración y la adherencia tengan mayor peso que el logro competitivo temprano.

Uno de los argumentos usados para defender la enseñanza específica precoz es la idea de “ventanas de aprendizaje” rígidas. Sin embargo, la evidencia actual no respalda

una interpretación determinista. Una revisión sistemática realizada por Donti et al. (2022) concluye que la evidencia sobre "ventanas de oportunidad" es limitada e inconsistente. Van Hooren y De Ste Croix (2020) también cuestionaron que ciertas capacidades deban entrenarse obligatoriamente en una edad exacta para no perder una oportunidad irreplicable. Asimismo, Donath et al. (2026) afirman que el control motor mejora por la interacción entre maduración, experiencia y entrenamiento; por lo tanto, no debe priorizarse la repetición temprana del gesto específico, sino una progresión que combine alfabetización motriz, fuerza, coordinación y gestión adecuada de cargas.

El sobreuso articular es otro punto decisivo. Practicar varios deportes no elimina automáticamente el riesgo si las disciplinas repiten las mismas estructuras o patrones de movimiento. Un niño puede estar expuesto de forma reiterada a sprints, frenadas, cambios de dirección, saltos o golpes, aunque cambie de equipo o de modalidad. Por eso, la discusión no debe centrarse solo en cuántos deportes practica, sino en cómo se distribuyen las cargas, qué movimientos se repiten, qué articulaciones reciben mayor estrés y qué preparación física acompaña el proceso.

En este punto, el entrenamiento de fuerza bien periodizado cumple un papel central. Ajustado a la edad, maduración y experiencia, puede mejorar control corporal, estabilidad articular, producción de fuerza y eficiencia mecánica. Esta idea coincide con metaanálisis recientes que muestran que los programas multicomponente con fuerza, equilibrio, agilidad y pliometría reducen lesiones totales y por sobreuso en adolescentes deportistas (Li & Zhu, 2025; Liu et al., 2026).

#### 4. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

La literatura actual permite sostener que la especificidad deportiva precoz no debe asumirse como sinónimo de desarrollo óptimo. En entornos especializados, con supervisión interdisciplinaria y control de cargas, una mayor especificidad puede ser viable; pero trasladar indiscriminadamente al conjunto de academias y programas del país sería un error. En el Perú, donde la competencia aparece desde edades tempranas y en contextos institucionales muy distintos, la prioridad no debería ser ganar antes, sino formar mejor. La competencia debe ser un medio para educar, no un atajo para forzar resultados prematuros. Esto exige modelos pedagógicamente coherentes, fisiológicamente sostenibles y adaptados al contexto real de cada programa.

Se proponen tres recomendaciones: primero, acreditar y supervisar instituciones

que realmente cuenten con profesionales calificados, seguimiento médico-deportológico y control de cargas para introducir especificidad con seguridad; segundo, evitar la masificación de ese modelo y orientar a la mayoría de academias y programas comunes hacia la alfabetización física y desarrollo multilateral; y tercero, incorporar la fuerza y la preparación física general como componentes estructurales del desarrollo deportivo. El objetivo no debe ser acelerar el talento, sino construir trayectorias saludables, duraderas y sostenibles para el deporte peruano.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento* (6ta ed.). Ediciones Tutor.

Donti, O., Konrad, A., Panidi, I., Dinas, P. C., Pleša, J. & Bogdanis, G. C. (2022). Is there a "window of opportunity" for flexibility development in youth? A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(88). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00476-1>

Donath, L., Ledergerber, R. & Faude, O. (2026). Development and trainability of sensorimotor function across childhood and adolescence. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 11(2), 008. <https://doi.org/10.36950/2026.2ciss008>

Federación Peruana de Fútbol. (2025). *¡Creciendo con el Fútbol mueve a 70 mil niños en todo el Perú!* FPF. <https://fpf.org.pe/creciendo-con-el-futbol-mueve-a-70-mil-ninos-en-todo-el-peru/>

Federación Peruana de Fútbol. (2026a, 26 de enero). *La FPF da inicio en Trujillo a la final nacional Sub-6 del torneo "Creciendo con el Fútbol"*. FPF. <https://fpf.org.pe/la-fpf-da-inicio-en-trujillo-a-la-final-nacional-sub-6-del-torneo-creciendo-con-el-futbol/>

Federación Peruana de Fútbol. (2026b, 30 de enero). *El talento formativo no se detiene: Trujillo alberga la final nacional Sub-8*. FPF. <https://fpf.org.pe/el-talento-formativo-no-se-detiene-trujillo-alberga-la-final-nacional-sub-8/>

Li, Y. & Zhu, W. (2025). The preventive effects of neuromuscular training on lower extremity sports injuries in adolescent and young athletes: A systematic review and meta-analysis. *The Knee*, 56, 373–385. <https://doi.org/10.1016/j.knee.2025.06.008>

Liu, H., Liu, X. & Yin, L. (2026). Effects of multicomponent exercise injury prevention programs on adolescent team athletes (10–19 years old): A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Pediatrics*, 13, 1561993. <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1561993>

Luo, E. J., Reed, J., Mitchell, J. K., Dorrestein, E., Kiwinda, L. V., Hendren, S., Hinton, Z. W. & Lau, B. C. (2025). Early sport specialization in a pediatric population: A rapid review of injury, function, performance, and psychological outcomes. *Clinics and Practice*, 15(5), 88. <https://doi.org/10.3390/clinpract15050088>

Nakaichi, N., Sugimoto, D., Numa, D., Kotani, R., Nakamura, H., Akiyama, K. & Hirose, N. (2025). Associations of sport participation and training volume with overuse injuries in Japanese male youth soccer players: Implications for early sport specialization. *Sports Health*, 17(4), 744–751. <https://doi.org/10.1177/19417381241275658>

Söker, N., Schamerowski, J., Zech, A., Steib, S., & Rahlf, L. (2025). Long-term athlete development in schools: A systematic review and narrative synthesis. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1706060. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1706060>

Sugimoto, D., Whitney, K. E., d’Hemecourt, P. A. & Straccolini, A. (2024). Youth sport specialization: *Current concepts and clinical guides*. *HSS Journal*, 20(3), 416–423. <https://doi.org/10.1177/15563316241237526>

Van Hooren, B., & De Ste Croix, M. (2020). Sensitive periods to train general motor abilities in children and adolescents: Do they exist? A critical appraisal. *Strength and Conditioning Journal*, 42(6), 7–14. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000545>