



Un campeón: ¿Nace o se hace?

Autor:
Cristóbal Gutiérrez Lillo
Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación
UMCE, Chile

INTRODUCCIÓN

Antiguamente el hombre debía buscar su alimento para la sobrevivencia; ingeniar la forma de fabricar armas de caza para conseguir lo necesario para aportar calorías a su organismo, matar a un animal o bien arrancar para evitar ser la presa de alguno de éstos. Pasa lo mismo en los animales donde existe un macho "alfa" quien domina en su grupo pues es el que posee más tamaño, fuerza y/o condiciones físicas por sobre sus pares; la ley del más fuerte.

Es así como la especie se ha ido adaptando y configurando de características que desembocan en seres humanos especializados deportivamente hablando y que, junto a los cambios tecnológicos, intelectuales, evolutivos en definitiva, han avanzado hacia deportes que engloban una serie de cualidades físicas que son específicas de cada disciplina.

Desde hace un tiempo se ha instalado un debate sobre si un campeón "nace" o bien si este se forma a partir del entrenamiento, es decir, "se hace", teniendo adeptos y detractores cada una de estas afirmaciones.

A continuación lo que se pretende es dar una mirada de lo que considero respecto a esta disyuntiva y que espero pueda aportar un respaldo teórico que aporte a la formación de una postura respecto a este tema que siempre que se habla lo debatimos con "ideas" y no con argumentos, además de generar discusiones que permitan enriquecer esta mirada hacia el deporte.

DIFERENCIAS INTERNAS Y EXTERNAS

Si fuésemos a un campeonato de natación o cualquier otra disciplina deportiva que tenga sus clasificatorias durante todo el día, veremos que en las primeras rondas existirán competidores de todos los biotipos posibles (delgados, robustos, altos, bajos, etc.). Sin embargo a medida que van avanzando las instancias, llámese cuartos o semifinales, los deportistas se van pareciendo mucho en cuanto a sus estructuras óseas y musculares, dando paso así a las etapas finales a un conjunto de deportistas que cuentan con biotipos muy parecidos en donde queda claro cuáles son las características físicas necesarias para llegar a un nivel de competencia "de elite".

Aquí nace el error de pensar: "Si yo hago ese deporte, quedaré como aquel deportista". Con esto a futuro aparecerán las frustraciones por no lograr los resultados esperados (parecerse físicamente al deportista en cuestión).

Según McGuff (2009), la cantidad o porcentaje de fibras musculares, esto quiere decir, fibras de contracción rápida, intermedia o lenta, viene determinado genéticamente al momento de nacer y varían dependiendo de qué grupo muscular estamos analizando, por lo tanto, ya es un elemento a considerar y que podría marcar la diferencia entre un deportista y otro.

Willmore y Costil (2007) reafirman la información anterior, cuando realizan una comparación de los porcentajes de fibras musculares en diferentes músculos, haciendo un paralelo entre deportistas de distintas disciplinas y no deportistas, siendo los resultados categóricos: dependiendo de la actividad realizada, se encontrarán configuraciones de porcentaje de fibras musculares específicas al deporte (por ejemplo, el análisis de la musculatura del gemelo en corredores de fondo masculinos muestra que poseen un 79% de fibras de contracción lenta y un 21% de fibras de contracción rápida).

Otra comparación entre mujeres corredoras de velocidad (sprint) y no deportistas demuestra que las primeras, al analizar la musculatura de los gemelos, poseen un 27% de fibras lentas y 73% de fibras rápidas; mientras que las no deportistas muestran un 52% de fibras lentas y un 48% de fibras rápidas (Willmore y Costil, 2007). Dicho de otra forma: "El perfil genético individual puede afectar sustancialmente al tamaño y la forma corporal, lo que puede predisponer a ciertos individuos a ser más eficientes en determinados tipos de deportes" (De Lorenzo, Serrano, Portero-Otín, Pamplona, 2011, p.171).

De esta forma, si tenemos a dos personas sometidas al mismo tipo de entrenamiento, asumiendo que tienen el mismo nivel de condición física y/o adaptativa, posiblemente veremos que una evoluciona mejor que la otra debido a aspectos físicos (genéticos en este caso).

CONCLUSIÓN

El factor genético es el limitante no modificable que marca la diferencia entre un campeón y un segundo lugar en una competencia. Los otros factores, psicológicos, fisiológicos, biomecánicos en parte, entre otros, pueden modificarse, con mayor o menor dificultad y tiempo, para alcanzar el "peak" de rendimiento de un deportista, entendiéndose que en el rendimiento deportivo se mezcla la genética, psicología, biomecánica, fisiología, entre otros. El entrenamiento deportivo generará cambios, adaptaciones y/o mejoras en todas aquellas características, componentes o cualidades físicas y psicológicas que puedan ser modificadas. Esto concuerda con lo que dice David Lorenzo:

"Las diferentes aptitudes para el deporte, el rendimiento y los rasgos relacionados con el ejercicio dependen en gran medida de la naturaleza individual (factores genéticos), del entrenamiento (factores ambientales) y de la fortaleza psicológica (factores psicológicos)." (De Lorenzo et al., 2011, p.181).

Por lo tanto, primero un campeón "nace", pues genéticamente hablando debe contar con las

condiciones físicas, el potencial, siendo el motor de partida para posteriormente, mediante el entrenamiento (tipo de entrenamiento, cargas, tiempos de recuperación) y nutrición adecuados, nuestro campeón se "hará". Dejamos claro el concepto de campeón a nivel de élite en donde las diferencias de rendimiento son cosa de centímetros o décimas de segundo, donde las diferencias de rendimiento pueden llegar al orden de un 50% debido a causas genéticas (Lorenzo et al., 2011).

A menos que nos hagamos un análisis para saber cuál es nuestro porcentaje de fibras musculares, que por cierto es un exámen muy costoso, jamás sabremos dicha información. Además la Asociación mundial de antidopaje recomienda que no se realicen biopsias musculares en edades tempranas para que no exista una discriminación de los deportistas con el fin de obtener exclusivamente triunfos deportivos.

Por lo mismo, no estamos planteando que sólo los privilegiados genéticamente deben practicar los deportes. Todos están invitados a la práctica de la actividad que desee. Sin embargo, hay que entender que, dependiendo de nuestra distribución de fibras musculares y otros factores que se escapan de este artículo, tendremos un tope o límite de mejora y que probablemente no es el mismo ni del campeón nacional ni de nuestro compañero de trabajo o entrenamiento (para bien o para mal).

BIBLIOGRAFÍA

MCGUFF, D. (2009). Body by Science. New York: Editorial McGraw Hill.

WILMORE, J. & COSTILL, D. (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo.

DE LORENZO, D., SERRANO, J., PORTERO-OTÍN, M. & PAMPLONA, R. (2011). Nutrigenómica y nutrigenética: hacia la nutrición personalizada. Barcelona: Editorial libbooks.

