Filosofia de Entrenamiento



Un observador casual de cualquier juego de fútbol infantil podrá notar la excesiva seriedad y tensión exhibida por los entrenadores y los padres al borde de la cancha o en las tribunas. Los entrenadores y padres están muy involucrados con el juego de sus niños. Algunos fallan en comprender el efecto nocivo de sus protestas sobre las decisiones del árbitro o desaprobando el rendimiento de los niños.

Algunas ligas (federaciones o asociaciones) de fútbol infantil con las que estoy relacionado tienen una muy apropiada declaración filosófica. Esta declaración enfatiza el aprendizaje, juego limpio, diversión, igualdad de oportunidades, etc.... sobre el ganar.
Irónicamente, estas mismas ligas usan árbitros y jueces de línea "profesionales" para oficializar un partido entre dos equipos compuestos por jugadores de 9 años. Los jugadores son frecuentemente asignados a las posiciones en que son más productivos y menos destructivos. Y, los entrenadores, padres y jugadores celebran en demasía cuando se marca un gol (aun cuando dicho gol sea resultado de un error del arquero) o cuando el partido ya está ganado. El control formal del juego, la especialización temprana y las celebraciones excesivas parecen incompatibles con la filosofía de una liga orientada a los niños.
¿Deberían los campeonatos servir mejor solo a los más talentosos y prometedores individuos a costa de los menos hábiles?. En la liga típica realmente parece prevalecer "ganar primero, niños segundo" sobre cualquier bella declaración de principios de esa misma liga.

La tensión asociada con entrenar un equipo perdedor proviene de la visión distorsionada

que ganar es igual a un buen entrenamiento y perder es igual a un pobre entrenamiento. Los niños a quienes se permite jugar en varias posiciones van a aprender y progresar indiferentemente de que su equipo gane o pierda. En la liga de fútbol a la que me uní como asistente del entrenador durante el otoño de 1999, el entrenador principal sabía semanas antes del inicio del torneo cuales eran los dos mejores equipos . ¿Quién obtiene el crédito por entrenar a estos chicos?, cuatro de los chicos de nuestro equipo de 9 años nunca jugaron. ¿Cómo van a aprender y mejorar si no se les va a permitir cometer errores?. Apuntar a un plan de juego centrado en los niños puede ser muy difícil e involucrar decisiones duras.

Un problema adicional relacionado con la filosofía de "ganar es lo único que cuenta" es la introducción y enseñanza de una sola actividad deportiva, ej.: fútbol o basquetbol. Las conclusiones en investigaciones sobre la motricidad indican que los chicos de cuatro a diez años de edad necesitan estar expuestos a una variedad de habilidades especificas en motricidad y deportes, durante esos años de formación. Una especialización prematura en cualquier deporte, descarta o elimina prácticamente todas las oportunidades para que el niño desarrolle diferentes talentos o las inclinaciones mas dominantes.

Si el objetivo fundamental de los deportes para niños es desarrollar campeones, las prácticas actuales podrán concretar algunos logros. Sin embargo, si el deporte para niños, se utiliza como vehículo para promover el crecimiento emocional, social y físico, sin hacer demasiado hincapié en sus habilidades iniciales y talento visible, invirtiendo en el niño como un niño y no como un futuro y exitoso deportista, entonces la filosofía de "chicos primero, ganar segundo" deberá ser seriamente considerada.
Filosofía de Entrenamiento.

Algunos entrenadores rechazan la palabra "filosofía." No pueden comprender como una "filosofía" puede impactar en sus problemas y trabajo diario. Sin embargo, una filosofía de enseñanza y entrenamiento es actualmente un asunto muy práctico. Una analogía sobre la filosofía individual puede ser considerada como un par de lentes que filtran la realidad a través de la experiencia personal, opiniones, valores y creencias. Esto tiene una influencia directa en como vemos y entendemos el mundo alrededor nuestro, que acciones tomamos y porque elegimos comportarnos de la manera en que lo hacemos. En efecto, todos los entrenadores, consciente o inconscientemente, siguen ciertos principios o su propia filosofía mientras desarrollan su labor de entrenamiento. Es razonable asumir que la filosofía que rige los pensamientos y acciones del entrenador, será aplicada por él mientras entrena a sus discípulos.
Sin embargo, este no es el caso. Por ejemplo, muchos entrenadores concuerdan que chicos con bajas habilidades, con pocas o ninguna capacidad de expresión, necesitan una atención especial y mayor inversión de tiempo. De todas maneras ¿Quiénes son los chicos que tienen la mayor atención, los que mas juegan, los mas elogiados? ¿Cuántos entrenadores conoce que siguen los principios de la ética deportiva o el juego limpio, antes que la victoria en el juego? ¿Cuántos entrenadores conoce que siguen la sugestión de Rainer Martens y dejan su ego en su casa cuando van al campo de juego? ¿Cuántos

entrenadores se interesan por las necesidades de los chicos y no por la necesidades del triunfo? Obviamente, podemos ver una diferencia entre lo que el entrenador piensa que es lo que se debe hacer en cada situación de la vida y las acciones que finalmente toma en el campo de juego.

Desarrollando una Filosofía de Entrenamiento Alternativa.
El Dr. Rainer Martens, un renombrado psicólogo deportivo y escritor, señala que el desarrollo de una filosofía funcional involucra dos grandes áreas:
(a) ser un estudiante con sus propios sentimientos y personalidad, y
(b) priorizar y delinear sus objetivos de entrenamiento.
Desarrollo del Auto-Conocimiento.

Los chicos son grandes imitadores. Por lo tanto, es más probable que imiten la forma en que actúa el entrenador mas que la forma de comportamiento que tal entrenador pregona. El entrenador cumple el rol de un poderoso modelo de comportamiento para los niños. Esta es la importancia por la cuál el entrenador debe ser honesto en su propia evaluación y tener cuidado de sus propios sentimientos. El entrenador necesita descubrir si él realmente está conforme como él es. Un test subjetivamente rápido de auto-conocimiento podría ser el preguntarse a si mismo "Cuando era chico, me hubiese gustado mi actual personalidad como padre? ¿Como entrenador? Si la respuesta es si, explíquese a si mismo porque piensa en la manera que lo hace. ¿Qué es lo que lo hace un buen padre, un buen maestro o entrenador?
Si descubre que no le gustan algunas cosas acerca de usted mismo, calma, nadie es perfecto. El factor clave es tener en cuenta que no todos los entrenadores deben ser individuos perfectos. De cualquier manera es crucial que el entrenador sea honesto consigo mismo, y reconozca las partes apropiadas en que debe cambiar para bien. El Dr. Rainer Martens sugiere que una de las primeras etapas deberá ser la formación de una política de puertas abiertas y un intercambio de opiniones con los atletas y el equipo de entrenadores.
Esto quiere decir que el entrenador necesita aprender como escuchar efectivamente, estar receptivo a las formas de comunicación directas e indirectas. La habilidad de escuchar bien asegura dos vías de comunicación y esto reduce el "efecto de filtrado" que a menudo distorsiona la realidad de los mensajes enviados por la otra parte.

Priorizando y Delineando los Objetivos del Entrenamiento.

Es indiscutible el asunto, de que los niños son para sus padres y la nación la mas preciada posesión. Esto es razonable de asumir, siendo que la mayoría de los adultos tienen buenas intenciones para con los chicos. Sin embargo, ¿cuan a menudo nosotros deseamos algo para nuestros niños, y luego retrocedemos tomándonos el tiempo para encontrar que es lo que realmente quieren los niños? La mayoría de las veces, los adultos sienten que saben todo, y de esa manera, excluyen a los niños del proceso de la toma de decisiones. El deporte de Niños, lamentablemente es uno de los primeros ejemplo de este fenómeno.

En 1987 la Athletic Footwear Association en USA patrocinó un estudio con 10.000 estudiantes entre los 10 a 18 años de edad investigando sus sentimientos sobre la participación deportiva. Los estudiantes respondieron a preguntas tales como: ¿Porqué participaban?, ¿Porqué abandonaban la práctica deportiva?, ¿Qué cambios quisieran hacer para regresar al deporte que practicaban?.

Lo mas importante de ese estudio, fue descubrir que aún entre los atletas mas competitivos, divertirse, "aprender nuevas habilidades" y "tener mejor estado físico" fueron temas mas importantes que ganar. "Diversión" y "mejorar mis habilidades" fueron consistentemente las dos elecciones mayores por las cuales los niños desean practicar deportes. Cuando fueron interrogados sobre el motivo por el cuál se alejaron de los deportes, tres de las cinco razones fueron: "No me estaba divirtiendo", "el entrenador era un pobre maestro" y "demasiada presión." ¿Cuántos entrenadores conoce que podrían haber predecido estas razones?
La Dra. Martha E. Ewing y el Dr. Vern Seefeld del Youth Sports Institute de Michigan State University, quienes condujeron el estudio, y el Dr. Steven J. Danish, presidente del Departamento de Psicología en Virginia Commonwealth University quienes contribuyeron con interpretaciones sicológicas y conclusiones del estudio, propusieron las siguentes "verdades" acerca de los chicos y los deportes:

* La diversión es escencial; si no hay "diversión" la gente joven no practicará deporte.
* El desarrollo de habilidades es un aspecto crucial de la diversión; es más importante que ganar, aún entre los mejores atletas.
* Los desafíos mas buscados del deporte son los que llevan al auto-conocimiento.
* Las recompensas intrínsecas (autoconocimiento que nace de vencerse a si mismo) son más importantes para crear atletas de por vida que las recompensas extrínsecas (victoria o la atención de otros).

El amor por el deporte y el placer de participar son las dos razones principales por la que los grandes atletas, tales como Magic Johnson y Michael Jordan, tienen como metas para mantener su continua y competitiva actividad. De todas manera necesitamos encontrar caminos para crear campeones que ganen gran cantidad de dinero en los deportes y se sientan con suerte por ser pagados por lo que harían gratis.

por Alejandro Luis Trionfini