



# **ALGUNOS FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO JUVENIL**

**Carlo Vittori**

Técnico nacional, Responsable del área de formación de la Federación Italiana de Atletismo (FIDAL)

*El Profesor Vittori, maestro de científicos, técnicos y entrenadores deportivos y atléticos a nivel mundial, y particularmente a la cabeza del entrenamiento moderno italiano, impartió en Turín el 6 de mayo de 2005 una conferencia en un Seminario sobre “Nuevas orientaciones para la formación de los técnicos de base” (organizado por la FIDAL Centro Studi & Ricerche - Comitato Regionale Piemonte). Se preguntó: “¿es más difícil entrenar a un joven talento o a un campeón adulto?”, interpretando la respuesta en lenguaje ensayístico, a través su profunda formación técnica, científica y humanística, y desde su amplia experiencia deportiva con todas las edades y niveles de rendimiento. No olvidemos que alguno de sus atletas con mejores resultados mundiales fueron entrenados por él desde que eran jóvenes.*



Existe una pregunta muy habitual: "¿es más difícil entrenar a un joven talento o a un campeón adulto?" Esta pregunta ha sido desviada hasta pervertir la orientación de sus respuestas, provocando equívocos por las muchas y relevantes diferencias existentes entre el proceso para un joven dotado de talento y un campeón en fase de optimización, que nos indican que son dos actividades con objetivos bien diferenciados.

La primera situación se refiere al joven talento, con contenidos de la enseñanza y de modalidades didácticas organizadas para fines prevalentemente pedagógico-educativos, cuyos efectos deben proyectarse sobre todo en el futuro; la segunda, situación es la del campeón adulto, que debe gestionar el presente, lo actual.

La pregunta "¿es más difícil entrenar a un joven talento o a un campeón adulto?" es, por lo tanto, absurda, no debería proponerse, ya que la esencia de las dos situaciones es diferente. Una síntesis muy ajustada, y puede que simple, pero ciertamente eficaz: **todo lo que el joven talento debe hacer, el campeón lo ha hecho ya, y cuanto el campeón adulto está haciendo, el joven campeón lo hará más tarde.**

Veamos, entonces, cuáles son los puntos trascendentales y diferenciadores que caracterizan la actividad de entrenamiento del joven talento, y que deberán ser justificados, generadores de nuevos conocimientos y bien resueltos para los objetivos (Metodología del Rendimiento Deportivo, MRD, específica y adecuada).

### Primero

Engloba una compleja estrategia, con intervenciones que deben informar y tender a una acción educativa, gestión de estímulos de eficaces motivaciones para una participación activa y consciente del joven, experiencias que le ayuden a expresar lo mejor de sus potencialidades. Aquí son trascendentales el sentido de responsabilidad hacia sí mismo, las ganas de aprender; estimulándole el placer de haber aprendido, la curiosidad de conocer el nivel de sus capacidades, y su carácter y temperamento, con el fin de que se convenza de la necesidad de todo ello y de la utilidad de dicha acción, para la construcción de su futuro.

### Segundo

La carga de trabajo en el entrenamiento de jóvenes con talento. Resolver el complejo problema de la actividad físico-educativa de un joven en la edad del desarrollo, pensando que una simple reducción de la intensidad y de los volúmenes de trabajo (simples de modificar porque son parámetros numéricos), respecto a aquellas de un campeón adulto, que pongan en compromiso la estructura en crecimiento, pueda ser suficiente; esta es una tendencia impropia, ingenua, peligrosa y no infrecuente. Existe una falta de contenidos propios de la actividad deportiva en las fases del desarrollo, que afecta y se arraiga en la formación de los técnicos. No nos podemos contentar con no provocar daños físicos, sin preguntarnos si con los es-

tímulos entrenantes y las prestaciones relativas, no habremos provocado frustraciones en las expectativas del joven e incluso daños a sus motivaciones, debilitando y agotando sus reservas psíquicas, que irreparablemente hacen caer la ineficiencia física, conduciendo al abandono.

### Tercero

Conseguir que todas las actividades, para ser eficazmente educativas, tengan amplias perspectivas; que sea una práctica multiforme y multidisciplinar, entre especialidades que tengan una afinidad rítmico-dinámica. Éstas, a través de amplias y abundantes experiencias motoras convierten al joven en más hábil, más diestro y estimulan la aplicación y los tiempos del compromiso y del trabajo en el entrenamiento, ayudando además al joven a elegir una especialidad sobre bases más objetivas y concretas de conocimiento y las experiencias.

La eventual limitación de los contenidos, una elección demasiado prematura de la especialidad deportiva, la pobreza de los medios y su repetitividad, llevan inexorablemente, primero, al estancamiento de las capacidades prestativas, y a su decadencia después, pues faltan el placer de la gratificación y el consiguiente entusiasmo que consigue multiplicar el compromiso y la atención. Está en la capacidad del educador, satisfacer estas exigencias primarias del joven deportista con talento, que no temo decir, es necesario ejecutarlas antes, que incluso de prodigarse en la elaboración de sofisticadas y articuladas intervenciones metodológicas. Es un presupuesto fundamental asegurarse el haber suscitado interés y entusiasmo en el protagonista de la actividad deportiva, para pretender la indispensable participación, completa y activa, del joven en la acción educativa, haciéndole percibir, en fases, la conciencia de convertirse en educador de sí mismo, y para sí mismo, por tanto aumentando paulatinamente su autonomía personal y en el contexto del entrenamiento y de la competición.

### Cuarto

La iniciación. El objetivo principal de las largas fases de iniciación deportiva debe ser conocer en profundidad la predisposición del joven, sin frenos ni rémoras, a comprometerse en una actividad que le guste, ya que sus mejoras sucederán solamente si su elección está realizada sobre estos presupuestos. Tal actitud será indispensable en cuanto aparezca propuesta la exigencia, no siendo percibida como un peso, debiendo acogerla y valorarla como corolario indispensable. El joven debe amar lo que ha elegido, para que la exigencia no pese como un agravante que le suponga una carga, sino como un estímulo, que le solicite medirse consigo mismo.

### Quinto

El desarrollo físico. Sus efectos son un valor adjunto a los del entrenamiento, sólo si la organización estratégica de este



responde a los principios ya expuestos, de una práctica y un conocimiento amplios de las técnicas en especialidades contiguas y afines, para una estimulación lo más rica e idónea posible, capaz de estimular la construcción físico-muscular, que es el soporte esencial. Los estímulos del crecimiento y los efectos del entrenamiento deben sumarse en una mezcla eficaz, para mejorar las capacidades de rendimiento. Únicamente más tarde, hacia los 17/18 años, cuando los estímulos del crecimiento se están debilitando, será necesario elegir intervenciones más específicas, selectivas y adecuadas, indispensables para mitigar la reducción de los efectos positivos del desarrollo. La sofisticación de los medios, los artificios metodológicos y el progresivo cambio de la organización del trabajo; en otras palabras: la búsqueda del más, de lo mejor y de lo nuevo, con originales recursos didácticos como condición sustancial de soporte a la eficacia del entrenamiento, responden a la actividad de un deportista maduro y de elevada cualificación. Si acaso se pensase en actuar con una estrategia similar con los jóvenes, con la convicción de hacerlo mejor, iremos al encuentro de una frustrante desilusión, siendo conscientes de que ello ha ocurrido por la falta de conocimiento de la función hormonal, o de lo inadecuada y limitada que es en el organismo juvenil en fase de desarrollo, incapaz de responder en manera eficazmente proporcional a la cualidad de los estímulos. Todavía se sentiría el técnico menos cualificado cuando en los años sucesivos, tome conciencia de que aquellos mismos medios y métodos, sobre un organismo ya desarrollado, no producen, ni tan siquiera, los peores efectos evidenciados anteriormente; por el contrario, comportan un estancamiento y un empeoramiento de las prestaciones, a causa de su constancia y permanencia en el tiempo, dada la imposibilidad de encontrar algunos estímulos nuevos. La búsqueda de medios siempre más específicos, adecuados y sofisticados, para aplicar con los campeones, es siempre difícil y angosta, obliga a los técnicos a un uso continuo de las soluciones que ya se conocen. El más grave peligro para la continuidad del progreso en las mejoras del joven es la anticipación de los contenidos educativos del entrenamiento, con la convicción de que, si lo necesario y lo suficiente basta para hacerlo bien, lo "más" es seguramente mejor. Esta, por el contrario, si representa la actitud indispensable que el educador debe adquirir para programar nuevas y más eficaces soluciones metodológicas que permitan una continua renovación de las intervenciones de entrenamiento. El desarrollo físico del joven se sirve de todo el organismo, extendiendo los efectos obtenidos del entrenamiento de una capacidad individualizada a otras próximas por continuidad y exigencia fisiológica; por ejemplo: el entrenamiento de la genérica expresión de la fuerza veloz comporta mejoras, pero en medida diferente, sobre todas las otras expresiones a ella contiguas. Esta prerrogativa, aprovechable hasta los 17/18 años, se debilita verosímelmente a medida que el desarrollo hormonal se reduce su tasa de incremento, para consolidarse entorno a los 20 años, requiriéndose, de aquí en adelante, intervenciones más particulares, específicas y adecuadas.

### Sexto

El aprendizaje, es consecuencia de la elección de una actividad rica en experiencias motoras, con el objetivo de influenciar "la inteligencia motora" del joven, incluidas al servicio de un más seguro y rápido perfeccionamiento y afinamiento de la técnica en las especialidades escogidas. El aprendizaje es la capacidad fundamental para favorecer en el joven una sólida y amplia autonomía, para gestionar sus comportamientos y todas las implicaciones técnico-rítmicas de los pasos más delicados, en los momentos importantes de la competición, cuando los fuertes estados de tensión pueden crear problemas, si son mal administrados. Es indispensable recurrir a todos los "recursos didácticos" para estimular en el joven su atención en percibir las sensaciones suscitadas de la sucesión de movimientos, las únicas que le permiten una relación provechosa con su motricidad, esto es, que conozca y sepa lo que está haciendo en el momento mismo en el que lo realiza. Éstas son las vías de los estímulos que debe conocer, vías internas o "endógenas", para mejorar su sensación del movimiento, vías absolutamente diversas de aquellas de los estímulos visibles y auditivos, de tipo "exógeno", que se usan habitualmente para aprender nociones intelectivas verbales. Eventualmente, el hecho de verse a través de medios de imagen (directa o indirectamente) no ayuda claramente al aprendizaje, ya que un órgano externo substituye la función de un órgano interno, aquel propioceptivo, que envía al S.N.C. la sensación de cuanto se está haciendo. Es determinante que el deportista sienta mejor de lo que se ve. El aprendizaje debe articularse sobre los mismos trayectos seguidos por la actividad educativa del intelecto, con el paso de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo, de lo genérico a lo específico, de la síntesis al análisis, y de lo general a lo particular. La dificultad está en instaurar en el joven la convicción de que en ningún momento dedicado a aprender, sobre todo en los instantes difíciles de competición, debe perder la concentración y la atención sobre percibir, sea la exactitud del conjunto rítmico, sea los pasos técnicos más delicados e importantes a los fines de eficiencia y rendimiento. Seguirse, a sí mismo, comporta la capacidad de captar las sensaciones importantes, que advierten de los límites del movimiento, de las tensiones musculares y de los compromisos nerviosos, de una ejecución óptima, más allá de que aquellos comportamientos se dañen y de que las prestaciones decaigan. Seguirse, a sí mismo, significa hacer uso de las vías altas del S.N.C., aquellas corticales, ya que es indispensable que dicho Sistema permanezca siempre como el único y verdadero controlador de la motricidad consciente y rentable, pues nos ofrecerá las sensaciones más realistas de los límites físicos de todas las capacidades implicadas y de su superación. No se trata, por lo tanto, de trasladar a la memoria, creando "automatismos" siempre más perfectos, en cuanto que en su mecanismo sería perentoriamente excluida la intervención del S.N.C., como el órgano de vigilancia y control por medio de la percepción de cuanto se está realizando. La adquisición del dominio de este autocontrol prevé un camino largo, a iniciar lo antes posible, para aprovechar mejor las edades más sensibles para aprender.



### Séptimo

La organización del entrenamiento. Otro elemento que distingue la actividad organizativa en las fases juveniles es la elección de los elementos que la componen y su distribución en el tiempo, con las variaciones que componen la carga compleja (horas y jornadas de entrenamiento), ya que deben desarrollar contextualmente dos cometidos: aquel de acumular múltiples experiencias motoras, cimentándose en la rica ventaja de la gestualidad técnica, para favorecer el desarrollo progresivo y continuo que conlleve una seguridad en los patrones motores, así como un amplio conocimiento que parta de una base no estereotipada de comportamientos; y aquella integración de las diversas capacidades y adecuaciones musculares que deben sostener y consentir los dinamismos más cualificados y eficaces de las diversas técnicas que se están aprendiendo. La estrategia del entrenamiento muscular de las expresiones de la fuerza debe partir, para los jóvenes, de un substrato de elementos y de ejercicios adecuados a un desarrollo integral del componente físico-muscular, para pasar, progresivamente, después de los primeros años de iniciación, a la elección de intervenciones más particulares sobre diversas expresiones de la fuerza, pero con metodologías simples. Prosiguiendo en la evolución del joven, en los años sucesivos, posteriores a la elección de nuevas y más eficaces combinaciones de ejercicios, deben variar también los métodos de su aplicación para convertir siempre en eficaces las intervenciones, haciéndolos salir del peligro de la uniformidad gestual. En realidad aquella uniformidad del joven, de las fases de edad 12/13/14/15 años, no se puede definir como una verdadera y propia organización, que responda a aprobaciones de una rigurosa "ciclización", en la medida de la prevista para un campeón adulto, que parta de la búsqueda de nuevos medios más específicos y de la elección de metodologías elaboradas de diverso modo; prosiguiendo en renovar sus distribuciones y modulaciones en el ámbito de los ciclos y de los microciclos, en un juego siempre diferente y más original de la intensidad y del volumen de las cargas, además de una inédita alternancia de trabajo y de regeneración. En todas las soluciones estratégicas esenciales, solamente retornando sobre las pasadas prestaciones, se comprende fácilmente que el joven no tiene necesidad de todas estas variaciones sofisticadas, ya que puede contar, como ya se ha dicho, con estímulos determinantes en el crecimiento físico-psíquico.

La organización de la actividad del joven en las edades expuestas, de un lado es más simple porque no puede ser programada con tanta anticipación, en cuanto todo debe ser todavía descubierto, dejando por lo tanto libre la fantasía del educador de aventurarse hacia una búsqueda lo más rica posible de ejercitaciones conexas a tantas especialidades como el joven pueda practicar. Si acaso, después, procediendo en el tiempo, se descubriese o se conocieran algunas prerrogativas del joven, sería necesario considerarlas siempre parciales y temporales, por lo tanto mutables. Es de tener en cuenta, además, que la favorable relación, en el ámbito semanal, entre días de trabajo (3/4) y días de reposo (4/3; no se olvide que el joven va a la escuela y estudia), no exige aquella alternancia, indispensable para el campeón, entre días de carga y días de "regeneración". En lo

restante, el crecimiento de las capacidades físicas del joven está asegurado, si no viene desestructurado por intervenciones desconsideradas de los estímulos del desarrollo, y no tiene por lo tanto necesidad de artificios de metodología, que solamente después, por el necesario respeto a una progresividad evolutiva en la organización, es tenida en cuenta como esencial.

De otro lado necesita, por parte del educador-entrenador, una atención particular y continua de todos los comportamientos del joven, para conocer las muchas caras del complejo de sus capacidades físicas, psíquicas, caracteriales y temperamentales, para intervenir más apropiadamente con acciones eficaces, encargándose de regular y controlar los tonos del humor y los niveles de su disponibilidad, para obtener la mejor respuesta de los comportamientos.

Para las citadas fases de edad es suficiente prever y organizar tres períodos de actividad de preparación, alternados desde otros tantos períodos de verificación competitiva 'intraclub' o 'interclub'. Los muchos momentos competitivos son, como un hecho educativo, de gran importancia, pues consienten verificar el humor que se desencadena en el joven y su naturaleza, permiten desdramatizar sobre todo puntualizar el significado de la verificación individual que el joven debe desear para evaluar las mejoras, que son derivadas de sus compromisos. Y por último, pero no por ello menos importante, las múltiples verificaciones son indispensables para corregir y modificar el plano del programa sobre la reserva de las mejoras consecuentes al estímulo del crecimiento físico, que se suceden, en aquella edad, con una elevada rapidez y que deben obligar al técnico a readecuar los parámetros de la carga y la calidad de las intervenciones.

Solamente más tarde, con los 16/17 años, la organización del entrenamiento puede iniciar el camino hacia una verdadera y propia "ciclización", aunque no todavía rigurosamente regulada en ciclos de carga y ciclos de reducción del trabajo. Éstos pueden ser previstos por el entrenador, que se da cuenta de la dificultad del joven en proseguir con una eficaz participación, provocada por cambios de humor o descompensaciones debidas al crecimiento, o también a un gran compromiso escolar. Son estas experiencias las que consentirán al técnico programar el futuro más objetivamente, pues responden a efectivas capacidades y exigencias del joven, de su fisiología, y de su componente psíquico.

Ahora bien, habiendo intentado exponer algunos puntos de vista personales sobre la actividad que debería desarrollar el joven talento que elige el deporte, y los contenidos que la diferencian de la del campeón adulto, además de las estrategias comportamentales que debería llevar a cabo el entrenador-educador para desarrollar los diferentes objetivos. Esto no basta, y es evidente que a ésta mía se adhieren otras voces e ideas, pues el deporte sufre una fuerte acción agregante de otras disciplinas, que seduzcan y cautiven más. Estamos convencidos que el problema de la atracción hacia una disciplina deportiva no se puede resolver proponiéndole a los jóvenes elevar su fuerza como si fuese un juego, pero sí confiriéndole a ella el verdadero contenido lúdico que deriva de la compensación y de la satisfacción de hacer una cosa, que le guste, bien hecha. Nuestra tarea, como entrenador-educador, es la de hacerla más agradable. ■