

El dilema del **entrenador**

Especialización temprana o formación

Prof. Dr. Herbert Hopf Instituto de Ciencias del Deporte **¿Por qué nos encontramos hoy en día con este tema en el contexto del deporte para niños y por qué necesitamos una decisión para escapar de este dilema?**

Ciencias del Deporte

Universidad de Göttingen No se puede dar sólo una respuesta, sino existe un haz de explicaciones:

Alemania ► Los rendimientos en el deporte competitivo de los adultos se han incrementado con frecuencia, sobre todo en la segunda mitad del siglo XX y algunos deportes han llegado a los límites de la capacidad humana de rendir. Las causas de un semejante incremento del rendimiento, por un lado, son muy diversas: p. ej. los conocimientos avanzados sobre el entrenamiento deportivo, mejores entrenadores y posibilidades y condiciones de entrenamiento, la profesionalización y la comercialización del deporte de alto rendimiento, la creciente cantidad de competencias y, es más, la alimentación de los deportistas ha sido "profesionalizada".



► Las biografías de deportistas exitosos demuestran, que estos empezaron muy temprano con el entrenamiento y la participación en competencias. La ciencia del entrenamiento nos hace creer que los rendimientos óptimos son sólo posibles después de un tiempo preparatorio muy alargado. De esto, se puede concluir que una carrera deportista **puede** durar entre 20 y 25 años. La profesionalización y la comercialización, finalmente, llevan a que no sólo se comience muy temprano con el entrenamiento y las competencias, sino que el éxito competitivo se alargue por algunos años en pos de compensar la ausente formación profesional. Esto explicará quizás porque son especialmen-

Es evidente que existen diferentes perspectivas e interpretaciones en las diferentes culturas. Pero las culturas que participan en los deportes de alto rendimiento, y en la mayoría son culturas desarrolladas, exigen hoy más a los niños que en los tiempos pasados. Esto se aplica no sólo al deporte, sino también a otros sectores de la vida, que exigen un rendimiento.

te los deportistas de alto rendimiento en una edad más avanzada quienes tienen conflictos con el doping.

► En algunos deportes (p. ej. la gimnasia artística, la natación, la gimnasia olímpica, parcialmente el tenis), los topes de rendimiento se superan antes de una edad de 20 años, al menos en el caso de las deportistas. Por eso el entrenamiento debe empezar mucho más temprano que en los otros deportes. Los críticos lo llaman un deporte de alto rendimiento ya en la niñez. Este fenómeno afecta especialmente a las deportistas mujeres. Es de suponer que la anticipación de la capacidad de mayor rendimiento tiene que ver con el desarrollo precoz de las muchachas (en comparación con los muchachos), y que la constitución física no permite altos rendimientos en estos deportes después de la pubertad,

► Finalmente, se demostró que los niños realmente podían rendir más de lo que se había pensado antes. Se nota un cambio en la interpretación del mundo infantil. Es evidente que existen diversas perspectivas e interpretaciones en las diferentes culturas. Pero las culturas que participan en los deportes de alto rendimiento, en la mayoría son culturas desarrolladas, exigen hoy más a los niños que en los tiempos pasados. Esto se aplica no sólo al deporte, sino también a otros sectores de la vida, que exigen un rendimiento. Los niños comienzan p. ej. en muchos países ya en el segundo grado con una lengua extranjera, e incluso se piensa que los niños podrían educarse en dos idiomas a partir de una edad de tres años. En total, se puede decir que la llamada "fase de mimos", que protegió al niño lo más posible contra la seriedad del mundo de los adultos para no causar supuestos daños al "alma" infantil, ha sido reducida en gran medida. Los niños se confrontan con la realidad "áspera" mucho más temprano que en los tiempos pasados. Se puede dudar si esto es favorable para los niños, al menos en algunos casos. La alta densidad informativa de la T. V. que pesa ya en los niños, e informaciones no controladas sobre la violencia y la sexualidad a las que se exponen los niños sin preparación, como se sabe, no están adecuados para los niños.

► Existen, por ende, diferentes razones que llevan a nuestro tema. Esta es la situación en la que se halla el entrenador que practica y entrena con los niños y los lleva a competencias: ¿Debe interpretar el mundo infantil más como una "fase de mimos" que protege de influencias "dañinas", o debe exigir ya rendimientos deportivos de distinta índole, rendimientos que el niño puede dar realmente?. Nuestros sistemas formativos documentan con la entrada al colegio alrededor de los 6 años, el comienzo de la vida "en serio".

Antes de dirigirnos a la solución del problema, tenemos que aclarar lo que quieren decir los términos "especialización temprana" y "formación global" en el deporte.

► La **formación global** determina la práctica de más deportes posibles; la actividad física no reglamentada por los deportes en el comportamiento motor o en las técnicas optimizadas por un análisis biomecánico ni en los reglamentos de las competencias; el comportamiento motor que corresponde a las condiciones y necesidades espontáneas y casuales. No se realiza ningún entrenamiento sistemático y ninguna preparación específica para determinadas competencias.

En un modo de expresión **negativa**: ¡de todo un poco!

En un modo de expresión **positiva**: ¡practicar actividades físicas según las necesidades y posibilidades del mundo infantil!

► La **especialización temprana** es la concentración en un solo deporte y en el caso de deportes diversificados (p. ej. el atletismo, la natación) en una disciplina como el salto alto o el nadar de espaldas. Un entrenamiento sistemático prepara a los deportistas jóvenes a partir de 5,6,7 años para las competencias, y ya juega un papel la pregunta por el talento, es decir, el diagnóstico o la promoción del talento.

En un modo de expresión **negativa**: ¡rendir en un mundo puesto encima por los adultos! En un modo de expresión **positiva**: ¡rendir a que es capaz de rendir!

Formulada con más precisión, nuestra pregunta es la siguiente: ¿Debe el niño dedicarse más a una actividad física, es decir, recoger experiencias diferentes y probar mucho? ¿O debe practicar con concentración lo que aparentemente sabe hacer bien? ¿No dejarse desviar? ¿Mostrar los mayores rendimientos posibles y participar sistemáticamente en competencias?

Quiero analizar esta problemática considerando tanto la perspectiva del entrenador como la del niño.

1. UN ASPECTO TEÓRICO-SISTEMÁTICO

El entrenador representa los intereses de clubes locales y nacionales. En el mundo globalizado del deporte, nos encontramos con un sistema de competencias muy organizado en el que participan los clubes y las naciones en su lucha por el prestigio. Los campeonatos a nivel nacional, las competencias entre equipos nacionales y a un nivel regional más amplio (p. ej. los Juegos Bolivarianos, los suramericanos) campeonatos continentales (p. ej. el Suramericano) o las competencias y los campeonatos mundiales y los Juegos Olímpicos, son un gran escenario abigarrado para demostrar la respectiva capacidad de rendir. Esto refleja la evaluación y el pensamiento comparativo, la concepción espacial y la manera de relacionarse de los adultos los que ahora superan las distancias mucho más fácil que antes, sea en la economía, las finanzas, la política, las vacaciones, etc. Las competencias deportivas se hallan en un sistema internacionalmente muy divulgado, y, si hubiera seres vivos en Marte, el deporte sería el primero en organizar un concurso competitivo.

El mundo de comparaciones del niño, en cambio, está limitado. El niño se interesa por la comparación con el amigo, el grupo, otros clubes y quizá con equipos de la región o de otros colegios. El niño se refiere a lo que conoce y puede comprender. No se relaciona con niños en países lejanos, incluso no tiene la capacidad de evaluar los rendimientos deportivos medidos. No dispone sobre las normas que los adultos aplican, si saben del deporte respectivo o pueden relacionarse mediante otras informaciones (listas de récords y puestos transmitidos por los medios de comunicación). El niño no sabe, si 4.80 metros en el salto largo prometen un buen futuro o no a un niño de 9 años.

Sólo sabe que es mejor o peor que su contrincante. Con esto queda claro que las medidas absolutas de comparación que necesita el deporte competitivo, no corresponden al mundo imaginario del niño. Si sabe manejar la valoración comparativa de su rendimiento, sólo copia el mundo imaginario construido por los adultos y, hoy en día, especialmente por los medios de comunicación.

2. UN ASPECTO DE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

La ciencia del entrenamiento documenta que rendimientos deportivos muy altos sólo son posibles a través de una formación sistemática y a largo plazo. Primero, hay que diferenciar los siguientes aspectos: la capacidad de aprendizaje, el desarrollo del rendimiento en cuanto a capacidades coordinativas y condicionales. Aunque no cabe duda de que estas capacidades están vinculadas, y que la relación entre el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades coordinativas es incluso muy estrecha, lo separamos por razones sistemáticas para poder precisar nuestros enunciados.

La literatura técnica informa que la edad entre 9 y 13 años es la "mejor edad para aprender". A veces, incluso se habla de un aprendizaje inmediato, es decir, que las destrezas motrices funcionan enseguida sin muchos ejercicios. De esto se sacó la conclusión de que justamente a esta edad se aprenderían muy fácilmente las habilidades (técnicas), mientras que el aprendizaje necesitaría más trabajo y juicio, si se realizara más tarde. Los resultados de nuevas investigaciones contradicen esta posición (Willimczik). Se comprobó

que también a una edad más avanzada se pudo aprender con mucho éxito. Por esto, podemos concluir que el aprendizaje sí tiene éxito y que no se puede hablar de una fase óptima.

El mejoramiento de capacidades coordinativas, la base de la técnica, es posible especialmente en la niñez. La literatura habla de "la fase sensitiva" y expresa con esto que especialmente a esta edad se pueden observar mejoramientos claros y rápidos, sobre todo en caso de que se ejerza con el objetivo de mejorar capacidades parciales como p. ej. la capacidad de diferenciación, de orientación y de equilibrio.

Las capacidades condicionales no se pueden mejorar a esta edad en tal medida como las capacidades coordinativas. Pero se tienen que evaluar los diferentes parámetros condicionales de distintas maneras.

Si por ende existen condiciones favorables: ¿Por qué el entrenador no debería utilizar este tiempo para facilitar un mejoramiento del rendimiento a los jóvenes deportistas? Esta pregunta no es completa y se debería complementar: ¿Debería facilitar el mejoramiento de rendimiento en un deporte en alto grado o en diferentes deportes?

3. UN ASPECTO PSICOLÓGICO

Las llamadas curvas de aprendizaje y de rendimiento podrían darnos una respuesta a esta pregunta. Constatamos - y lo afirmará cada entrenador y educador experimentado - que en la primera fase de aprendizaje son posibles progresos muy rápidos. A la subida em-

¿Porqué el entrenador no debería utilizar este tiempo para facilitar un mejoramiento del rendimiento a los jóvenes deportista?

¿Debería facilitar el mejoramiento de rendimiento en un deporte en alto grado o en diferentes deportes?

pinada de la "curva de aprendizaje", sigue un aplanar del incremento y al final un acercamiento al "techo", en el que son posibles los progresos sólo mediante un trabajo más concentrado que antes. Queda claro para todos que p. ej. el rendimiento en el salto alto femenino se mejora con bastante facilidad de un metro a un metro veinte, mientras que el mejoramiento de un metro sesenta a un metro ochenta (también veinte centímetros) resulta ser más difícil.

En este contexto son importantes dos fenómenos:

Nuestra experiencia en el trabajo con niños nos dice que la atención y la capacidad de concentrarse son limitadas en los niños; esto quiere decir que los niños necesitan después de un tiempo relativamente corto algo que los pueda motivar de nuevo. Mientras que el éxito se puede experimentar rápidamente y se deja captar por los niños, la motivación quedará en alto y se alarga la resistencia por dedicarse a una tarea. Pero si el éxito se aleja, -es decir, "tengo que entrenar ahora para tener éxito más tarde", "quizás en algunos años..." - no se ve la relación entre el entrenamiento ahora y el éxito deportivo más tarde, porque el aplazamiento de necesidades no corresponde al mundo infantil. Los niños viven su aquí y ahora. Si quieren tener un helado, lo quieren tener aquí y ahora y no mañana. Los niños no planean hacia un futuro lejano y el entrenador tiene que corresponder a esta actualidad de los deseos infantiles. Por esto, es difícil para los niños ocuparse más tiempo con la misma cosa.



Hay otro aspecto a favor de que el entrenamiento tenga que corresponder a los éxitos rápidamente alcanzables. Los deportistas adultos exitosos en los deportes de alto rendimiento se distinguen también por una autoconfianza muy alta. En los deportes de pelota como el fútbol, el voleibol y balonmano, se explica incluso muchas veces la victoria meramente por la autoconfianza y

una derrota por la pérdida de la autoconfianza. La investigación empírica demostró que la autoconfianza es un factor limitante para el rendimiento (Bandura). La autoconfianza específica, p. ej. en el propio rendimiento deportivo, se basa en una autoconfianza general que se adquiere en el transcurso de la vida, sobre todo, en la vida temprana.

Esta autoconfianza nace a través de una gran cantidad de éxitos, incluyendo los éxitos fuera del campo deportivo. Vimos que los éxitos se mostraron, sobre todo, al comenzar el aprendizaje y los ejercicios y que más tarde son más probables los fracasos. Los éxitos, una evaluación positiva, motivación y una posición a fondo Optimista crean la autoconfianza. Por esto se puede recomendar que se faciliten al niño más éxitos posibles para construir la autoconfianza también en la propia capacidad de rendir.

Con esto queda claro que los entrenadores en los deportes con niños tienen una responsabilidad pedagógica muy alta. Mayores exigencias de rendimientos deportivos no llevan exclusivamente a éxitos, sino cada vez más a fracasos. Incluso queda garantizado el fracaso de una carrera deportiva posiblemente prometedora, si se corrigen los errores todo el tiempo, si sólo critican los comportamientos erróneos o si el entrenador se burla del joven llamándolo un fracaso.

4. UN ASPECTO SOCIOLOGICO

El entrenamiento, sobre todo de los jóvenes, se realiza en general en grupos. Las investigaciones nos muestran que especialmente las muchachas estiman más el contacto social en el grupo que el mejoramiento del propio rendimiento deportivo. El grupo compuesto por muchachas y muchachos de la misma edad (peer-group) es un elemento característico de la cultura juvenil. De igual manera, el grupo en el deporte representa este mundo joven e infantil.

Normalmente no surgen problemas, si todos los deportistas hacen más o menos lo mismo, y determinan sus posiciones sociales. Pero si se descubre un talento en el grupo, éste se enajena del grupo mediante medidas específicas de entrenamiento, recibe una atención y afectos especiales del entrenador, lo que muy probablemente puede causar conflictos en el grupo.

El entrenamiento aislado en los deportes de alto rendimiento de los adultos no representa, por ende, las necesidades de los niños en cuanto a su deseo de estar con personas de la misma edad.

Si el diagnóstico de talentos se sustenta además por razones inadecuadas -p. ej. que el potencial de talento sólo se formaría mediante una ventaja en el desarrollo (aceleración), y este talento resulta ser, dado el caso, una equivocación después de la pubertad, la "estrellita" preferida no sólo causará conflictos en el grupo, sino que puede perder también su valor para el futuro deporte de alto rendimiento. Además, queremos decir que muchas veces los niños y los jóvenes ganadores por su desarrollo físico avanzado en comparación con sus compañeros, dejan el deporte con frustración cuando tienen que soportar derrotas, porque los otros los alcanzan en su desarrollo físico.



BALANCE INTERNO

Las anteriores explicaciones sobre los aspectos teórico-sistemáticos, psicológicos, sociológicos y de la teoría del entrenamiento hacen pensar que se debe evitar una especialización temprana en el deporte con niños para no causarles daños. Es de suponer que los niños que se especializaron a edades muy tempranas, dejarán el deporte más tarde, o cambiarán quizás a deportes más alegres y sociables que exigen menos rendimiento. Si la especialización temprana se practica mal, se debe contar incluso con daños físicos. El deporte de alto rendimiento y su transcurso cronológico son meras copias del mundo de los adultos y no corresponden en gran parte a las necesidades de los niños. Al mismo tiempo no queremos hacer olvidar que niños con un alto rendimiento pueden mostrar también altos rendimientos, cuando sean adultos.

5. EL PAPEL DEL ENTRENADOR

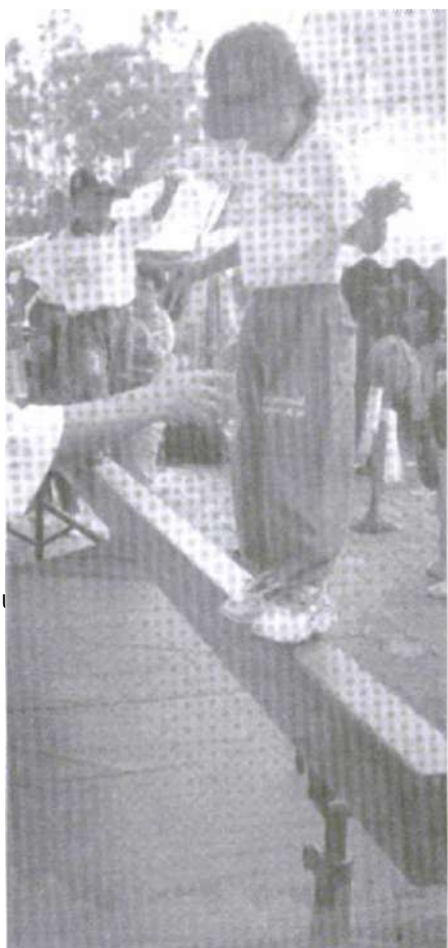


Sí miramos el papel del entrenador en el deporte con niños, nos encontramos con un conjunto de papeles muy grande. No tenemos aquí el tiempo por mencionar la diversidad de los conocimientos sobre los cuales tiene que disponer el entrenador. Pero en general podemos decir que el papel del entrenador en el deporte con niños es más exigente que en los deportes de los adultos. También por esta razón queda válido que los "mejores" entrenadores tienen que trabajar con los niños. Sólo voy a mencionar tres particularidades:

El entrenador en el deporte con niños tiene que ser capaz de ponerse en el mundo de los niños. Observamos con frecuencia que los entrenadores en el deporte con niños son padres o madres. No sólo quieren facilitar el deporte a los propios hijos y es de suponer que saben resolver mejor los problemas y los conflictos en los grupos de niños con base en sus experiencias cotidianas. No hablo de los papas que están sentados al lado del lugar de la competencia y están porque creen saber todo mejor. El entrenador de niños tiene que ser capaz de decidirse cada momento en el sentido del mundo del niño.

Un problema del autorreconocimiento del entrenador con niños es para mí, que será casi siempre otro entrenador, quien más tarde asechará el gran éxito deportivo. En nuestro mundo dominado por los medios de comunicación no se menciona y se olvida al entrenador, quien pone las bases y la dirección. ¿Quién conoce al entrenador Albrechtsberger, quien entrenó a una de las estrellas internacionales más importantes como niño?

Una mala solución de este problema puede consistir en que se publiquen también los éxitos tempranos para el bien de los medios de comunicación y la fama del entrenador, pero no siempre a favor de los niños.



En la introducción dijimos que los entrenadores también son representantes de los intereses de determinados clubes o federaciones. Clubes, federaciones, incluso naciones participan en la lucha internacional por prestigio y el "honor" deportivo. Todo el tiempo estamos rodeados de un "ranking del deporte". Un desarrollo equivocado se perfila en el fanatismo que se hace notar en muchos deportes. Pero los entrenadores calificados tienen aparentemente éxito en responsabilizarse por el niño y provocar una carrera positiva a largo plazo. Aparte de la aptitud pedagógica, se necesita de todos modos, una formación con una calidad muy elevada. Sin embargo, no podemos decir en cuanto tiene que ser "global" la formación global de los jóvenes deportistas: ¿Tiene que ser "global" dentro de un deporte? ¿O significaría "global" también la práctica de un deporte con elementos complementarios y equilibrantes?

Finalmente, queremos observar al joven desde otra perspectiva: Si tomamos en serio los deseos y las necesidades de los niños y jóvenes, tenemos que admitir también que los niños quieren - más allá de nuestras reflexiones- solamente una cosa: El pedagogo Eduard Spranger lo llamó la "tendencia juvenil de ser riguroso/a". Si los niños y jóvenes se dedican a una cosa, p. ej. coleccionar estampillas, entonces lo hacen de una manera excesiva y se convierten (en esto) en especialistas. Naturalmente, el niño tiene también en el deporte el derecho de tener éxito sólo en la actualidad y sólo como niño. Y no se debe dejar consolar con posibles éxitos en el futuro. Además, las expectativas de un éxito deportivo en el futuro son mínimas; más allá de muchos acontecimientos imprescindibles, el niño tiene que deslizarse por el ojo de la aguja socio-psicológico para poder llegar a un rendimiento más alto. Cada uno puede darse cuenta sin mucha dificultad que de muchos principiantes quedan sólo muy pocos.

Si exigimos al entrenador decisiones importantes para el futuro e incluso para la futura hoja de vida del niño, tenemos que reaccionar de una manera adecuada a la importancia del problema.



Pero el entrenador no sólo debe ser especializado en un deporte, sino debería ser un especialista en deportes para niños. Tiene que ser capaz de argumentar su decisión, si considera que al niño sirve más una formación global, una especialización a tiempo o una mezcla entre las dos. Es de suponer que tiene que tomar una decisión independiente en cada caso.

Tenemos que poner énfasis, por ende, en el entrenador especializado en los deportes para niños, cuando formamos nuestros entrenadores. Quien practica los deportes con niños de una manera calificada (y calificada en todos los aspectos), ¡tendrá en el futuro grandes éxitos en el deporte de alto rendimiento! En otros casos, sólo se puede hablar de éxitos casuales.

Nota ALBRECHTSBERGER era el "entrenador" de LUDWIG VAN BEETHOVEN

Referencias bibliográficas:

Bandura, A.: Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. In: Psychological Review (84), 1977, pag. 231-255

Bund, A.: Selbstwirksamkeit und Bewegungslernen. Diss. Göttingen 1999, 242 pag.

Brettschneider, W.-D.: Zwischen Schulbank und Sportplatz - Heranwachsende im Spannungsfeld zwischen Schule und Leistungssport. In: Sportwissenschaft (28), 1998/1, pag. 27-39

Fölling-Albers, M.: Kindheit im Prozess der Modernisierung und Individualisierung. In: Hopf, H./ Hommel, H.: Kinder in der Leichtathletik. Darmstadt 1997, pag. 15-29

Gruppe, O.: Kinder-Hochleistungssport: eine Analyse unter pädagogischen Gesichtspunkten. In: Sportwissenschaft (28), 1998/1, pag. 40-53

Hopf, H.: Kinder in der Leichtathletik - ein verbandspolitisches Dilemma? In: Hopf, H. / Hommel, H.: Kinder in der Leichtathletik. Darmstadt 1997, pag. 33-43

Willimczik, K.: Das "beste motorische Lernalter" - Forschungsergebnisse zu einem pädagogischen Postulat und zu kontroversen empirischen Befunden. In: Sportwissenschaft (29), 1999/1, pag. 42-61

