

Bases para el desarrollo de la formación deportiva

(Bases for the development of sport expertise)

Pinedo Otaola, Jesús

Athletic Club de Bilbao. Ibaigane. Alameda Mazarredo, 23.

48009 Bilbao

tpinedo@inicia.es

BIBLID [1137-4447 (2006), 15; 163-170]

Recep.: 23.10.06

Acep.: 24.10.06

A lo largo del artículo analizaré los diferentes conceptos que entendemos determinantes en la formación del deportista, centrándome de un modo más concreto en sus primeros años de práctica deportiva, donde las bases de adquisición de conocimiento del juego resultarán determinantes en el logro futuro de altas cotas de rendimiento deportivo.

Palabras Clave: Rendimiento. Formación deportiva. Entrenamiento. Competición.

Kirolariaren prestakuntzan erabakigarritzat jotzen ditugun kontzeptuak aztertuko ditut artikuluan zehar, kirol jardueraren lehenengo urteetan arreta handiagoa jarritz, orduan jokoaren ezagutza lortzeko oinarriak erabakigarriak izango baitira gerokoan goi kirol errendimenduko goi mailak lortzeko.

Giltza-Hitzak: Errendimendua. Kirol prestakuntza. Entrenamendua. Lehia.

Tout au long de l'article j'analyserai les différents concepts que nous considérons déterminants dans la formation du sportif, en me concentrant d'une façon plus concrète sur ses premières années de pratique sportive, où les bases d'acquisition de la connaissance du jeu sont déterminants pour l'obtention d'un haut rendements sportif dans le futur.

Mots Clés: Rendement. Formation sportive. Entraînement. Compétition.

1. PLANTEAMIENTO INICIAL

Si entendemos la calidad como una premisa fundamental que debe caracterizar a todo plan educativo, deberemos intentar suavizar todas esas aristas que en determinados momentos puedan obstaculizar el modelo de iniciación deportiva escogida por el jugador. En esta labor nos encontramos en un club donde el rendimiento deportivo lo priorizamos y a su vez lo entendemos como una opción más en la que atendiendo a las aptitudes del joven jugador, éste podrá desarrollar y completar su formación deportiva.

Durante los últimos años hemos podido observar cómo el interés por optimizar el proceso de formación de las diferentes canteras va en aumento, pudiendo tener nuestra propuesta metodológica mayor o menor nivel de similitud con las de otros clubes. En nuestro caso entendemos que el proyecto deportivo debe ser único, aceptado y compartido por todos los técnicos del club, siendo el jugador el núcleo de la planificación y el juego el medio fundamental de aprendizaje. Será a partir de éste donde el jugador irá asimilando conceptos, comportamientos y actitudes que le ayudaran a superar las diferentes etapas en su formación deportiva.

El jugador desde el momento en que pase a integrar parte de nuestra estructura deportiva se convertirá en el elemento clave de este complejo proceso de formación, durante el cual se le estimulará con diferentes contenidos de aprendizaje (condicionales, técnicos, tácticos y psicológicos) en busca de la optimización de su rendimiento deportivo.

Como en todo proceso educativo la responsabilidad del éxito o no de la aplicación y evaluación de la metodología empleada vendrá determinada por la capacidad y habilidad de diseñar y sobre todo desarrollar los contenidos de entrenamiento. Por ello, son tres los niveles de responsabilidad que establecemos en este proceso de formación. La responsabilidad máxima le corresponderá al coordinador deportivo, al ser competencia suya marcar los criterios y las líneas de trabajo a seguir, que derivarán en la metodología a emplear. Los técnicos como elementos clave de este proceso de intervención serán quienes deberán estimular del modo más eficaz posible el interés del jugador por progresar en su formación. Su objetivo prioritario será la búsqueda del máximo rendimiento deportivo, a través del compromiso con la planificación y la exigencia en el desarrollo de ésta. El técnico deberá huir de las rutinas diarias o semanales que puedan ocasionar la pérdida de ilusión o la falta de motivación interna que pueda tener el jugador, procurando en todo momento incitar a la mejora continua. Para ello, por medio del juego se establecerán objetivos o metas de aprendizaje, a través de los cuales el jugador conocerá el qué y el porqué de los contenidos de entrenamiento y de su beneficio en la comprensión del juego.

El jugador por su parte deberá comenzar a asimilar su papel protagonista y las diversas responsabilidades que ello conlleva. Dichas responsabilidades irán desde la capacidad de asumir errores, tener facultad de autocrítica, llegar con la disposición adecuada al entrenamiento y a la competición, defenderse de las

influencias externas que a lo largo de su formación con toda seguridad deberá de afrontar, hasta las de asimilar su papel en la mejora colectiva del grupo y que será a partir de éste donde el jugador buscará su mejora, hablamos de respetar lo colectivo pero nunca quitándole la iniciativa ni protegiéndolo dentro del grupo.

Figura 1. Responsabilidad compartida

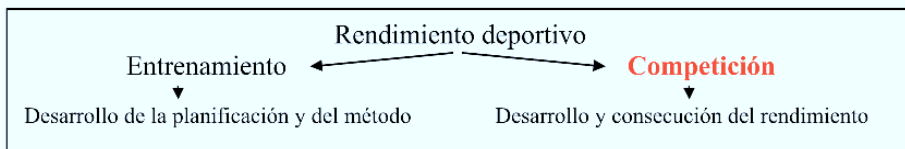


2. ... Y ANTE TODO, RENDIMIENTO

He comentado que el rendimiento deportivo lo planteamos como objetivo prioritario y que el modo de evaluarlo será el criterio determinante a la hora de tomar decisiones deportivas que afecten a la progresión del jugador. Decir, que al hablar de rendimiento nos alejamos del error, en nuestra opinión a veces frecuente, de relacionar rendimiento y resultado. En nuestro club el rendimiento lo entendemos como un objetivo y el resultado como una consecuencia del juego. Caer en el error de relacionar rendimiento y resultado puede llevar a realizar reflexiones a veces tan simples como “juegas mal y ganas” o “juegas bien y pierdes”. Para nosotros el rendimiento deportivo será óptimo cuando nuestros jugadores sean capaces de plasmar en una situación real de juego (bien en un ámbito de entrenamiento o de competición) el potencial que realmente poseen. Estos dos ámbitos, el rendimiento y la competición, los entendemos como necesarios e irrenunciables, aunque será este último el que le dé y le quite crédito al progreso del jugador. El jugador deberá comprender que la competición es un elemento clave en su formación deportiva, ya que ésta aporta aspectos que el entrenamiento no puede alcanzar, aspectos como la incertidumbre, el miedo a fallar, la “espontaneidad” del juego, es decir aspectos que en determinadas situaciones no pueda controlar y que le puedan condicionar su rendimiento en un momento determinado del juego. El jugador debe saber que no es suficiente entrenar bien y que será a través de la competición donde podrá adquirir cotas mayores de rendimiento. Por contra, a través del entrenamiento buscaremos el desarrollo eficaz de la planificación, teniendo siempre presente que no buscamos “campeones de entrenamiento” sino jugadores autónomos que gracias al aprendizaje adquirido sean capaces de afrontar retos sin miedo a las consecuencias.

Si aceptamos la idea de que un buen rendimiento en la competición tiende a lograr buenos resultados, siempre intentaremos que nuestros equipos demuestren un estilo de juego que nos permita conseguir el dominio de este. Para ello nos centraremos en dos aspectos que entendemos como fundamentales. Por una parte, el gusto por el jugador polivalente, que lo podemos resumir en un jugador eficaz técnicamente, no dependiente del entrenador y a su vez creativo. Por otra ser fieles a la idea de juego apoyada en conceptos basados en el uso del espacio como son: la amplitud, el juego interior y la profundidad.

Figura 2. Ámbitos de rendimiento deportivo



3. OBJETIVOS, METODOLOGÍA Y CONTENIDOS

Cuando un jugador alcanza la etapa final de su formación bien en la categoría del Baskonia (3ª división) o de Bilbao Athletic (2ª B), éste habrá superado una serie de etapas, en mayor o menor número en función del momento de su entrada en el club. Dichas etapas habrán respondido a una línea común en su desarrollo, asimilando contenidos táctico / estratégicos, técnicos, físicos y psicológicos respectivamente. Como aspecto común en todas las etapas de formación entendemos que la planificación táctico / estratégica deberá ser el punto de partida a la hora de plantear el desarrollo del método de entrenamiento. El conocimiento del juego y el desarrollo de las capacidades cognitivas serán los objetivos prioritarios a conseguir, no por ello descartando otros que entendemos necesarios para la formación eficaz del jugador como son el desarrollo de las capacidades condicionales y el de las capacidades coordinativas específicas.

Centrándome en la primera etapa de formación que abarca las dos categorías de Alevín e Infantil y la 1ª Cadete, he de destacar la importancia que realmente tiene el estimular y ayudar, en la medida que sea posible, a que la motivación interna del jugador esté siempre avivada.

Algo tan simple como comprender que un jugador que disfruta y demuestra motivación en el entrenamiento estará en disposición de adquirir niveles mayores de aprendizaje, a veces no es tan fácil de conseguir. Es incluso posible que a veces, aún queriendo “forzar” la diversión en el entrenamiento a través de determinados contenidos dirigidos a ello, no consigamos nuestro objetivo. Por ello, la predisposición que tengan los jugadores en el entrenamiento o competición, llegará a ser determinante a la hora de alcanzar los objetivos previstos. El principal factor motivador que tendrá el niño al comenzar su relación con el fútbol serán “las ganas de jugar y jugar” más allá de tener ambición o interés por conocer otros aspectos mas específicos del juego. De ahí que el juego como tal tendrá una presencia vital en esta primera etapa de formación, procurando que a través de éste el jugador domine las situaciones básicas del juego, se inicie en el juego sin balón y potencie al máximo el trabajo defensivo, entendido como las ganas de recuperar el balón una vez perdida la posesión. Establecidos los objetivos, que seguramente serán comunes a los de otros clubes, nos encontramos con la necesidad de establecer un método que nos ayude en la consecución de éstos. En este punto del proceso de enseñanza del juego he de destacar un aspecto al que en todo momento nos ajustamos a la hora de diseñar los contenidos de entrenamiento. Todo contenido que tenga como fin la mejora en el conocimiento del juego respetará una serie de aspectos como son: el plantea-

miento de situaciones reales de juego donde la oposición siempre será máxima, respetando la indivisibilidad de los factores del juego (fases de ataque y defensa), la continuidad de las acciones y la presencia de un objetivo final. Con la idea de reducir la complejidad del juego es posible tender a plantear situaciones de aprendizaje que simplifiquen tanto la esencia del juego que termine éste por desaparecer, algo que entendemos como un error bien por que deja de ser significativo para el jugador y bien por que anula algo que es fundamental para el niño: la posibilidad de aprender jugando. En esta etapa los contenidos de juego se plantearán en espacios reducidos, con unas reglas sencillas y con un número menor de jugadores, todo ello dirigido a que la continuidad del juego y la participación del jugador sea constante, donde las posibilidades de finalización o concretización serán mayores.

Potenciar al máximo la relación jugador – balón y que por medio de esta el jugador adquiera un dominio del balón dinámico y variado será clave en el desarrollo de las capacidades coordinativas específicas. Por ello, planteamos un plan de tecnificación individual que le aporte una serie de destrezas en el dominio del balón a la hora de mantener la posesión del balón en situaciones de oposición máxima (1:1). El aprendizaje de las habilidades técnicas se fundamentará en una práctica basada en dos parámetros esenciales: máxima velocidad de ejecución en las acciones y automatización de éstas liberando el campo visual.

Si uno de los aspectos que pretendemos que caracterice a nuestros jugadores es la rapidez de sus acciones con y sin balón, deberemos ya desde estas edades crear y desarrollar las capacidades condicionales como base de un futuro trabajo más específico. Para ello, en el inicio de su aprendizaje motriz nos serviremos de contenidos que desarrollen aspectos como la técnica de carrera, la coordinación y la agilidad. En este ámbito del aprendizaje motriz, al desarrollar los diferentes contenidos de entrenamiento y en una búsqueda de estimular al jugador en el desarrollo de la actividad, podremos introducir situaciones lúdicas, así como otras en las que la presencia del balón sea continua, tanto en forma de circuitos que vayan dirigidos a la mejora de la coordinación como a la mejora de la agilidad. Es preciso que en esta etapa de formación los técnicos demuestren una habilidad especial tanto a la hora de percibir errores como a la hora de corregirlos, de ahí que en algunos casos podemos hablar de verdaderos especialistas en el trabajo con estas edades de iniciación. El cuidado de los detalles transmitiendo al jugador que queremos conseguir y la corrección de estos será fundamental para que el aprendizaje sea significativo y podamos hablar de eficacia en el desarrollo del método.

Figura 3. Categoría Alevín - Infantil



4. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR COMPETIR?

“Desarrollar y demostrar la competencia y pasárselo bien son dos de los motivos más importantes para participar en el deporte” (Susan A. Jackson).

Esta afirmación que parece tan sencilla y a su vez espero compartida por todos los estamentos que rodean al deporte en el ámbito de la iniciación deportiva (deporte recreativo, escolar, federado, de alto rendimiento...), me va a permitir argumentar el valor que un club como el nuestro, considerado de alto rendimiento, le da a la competición. A la hora de estimar el carácter formativo y educativo que implícitamente se le asigna a la competición son abundantes las opiniones negativas sobre el enfoque que los clubes de alto rendimiento hacen de ella. Decir que, previamente a realizar valoraciones o análisis sobre tal hecho, sería conveniente conocer el verdadero sentido que le otorgamos a dicha competición. Si la competición deportiva la entendemos como un medio que nos va a permitir controlar el nivel del entrenamiento, con más razón será necesario establecer una planificación de ésta, donde en su desarrollo se concreten los objetivos, el modo de actuación y la evaluación o valoración final que se haga sobre ella.

La competición la entendemos como el mejor medio para por una parte, demostrar la capacidad de rendimiento de los jugadores al margen de las condiciones en que ésta se desarrolle, y por otra, para afianzar normas de comportamiento reflejadas en el establecimiento de actitudes correctas.

De todos modos, la realidad en muchas ocasiones suele ser otra, una realidad que se mantiene el tiempo de duración del partido y en algunas ocasiones algo más, una realidad que nada tiene que ver con los objetivos que nos ofrece la competición y en donde el modelo deportivo del *“solo vale ganar”* se impone con todas sus consecuencias. El análisis, según el resultado final que se de, tiende a establecer las siguientes relaciones: ganas – balance positivo – credibilidad, pierdes – balance negativo – dudas.

Figura 4. Categoría Alevín

SAILKAPENA CLASIFICACION			ETXEAN / CASA			KANPOAN / FUERA			GOLAK		
	Punt.	J	I/G	B/E	G/P	I/G	B/E	G/P	A/F	K/C	Dif.
1 Athletic Club	90	30	15	0	0	15	0	0	268	4	264
2 Danok Bar A	84	30	14	0	1	14	0	1	191	27	164
3 Santutxu A	64	30	13	0	2	8	1	6	84	51	33
4 Loyola Indautxu	60	30	10	2	3	9	1	5	82	70	12
5 Bermeo A	54	30	10	0	5	7	3	5	83	49	34
6 Urdaneta	49	30	9	2	4	6	2	7	76	60	16
7 Gernika A	46	30	8	0	7	6	4	5	56	35	21
8 Ermua	45	30	7	4	4	6	2	7	56	57	-1
9 Ibarreko	40	30	8	1	6	5	0	9	65	71	-6
10 Abadiano	40	30	8	2	5	4	2	9	71	80	-9
11 Basauritarrak	37	30	7	3	5	4	1	10	60	85	-25
12 Indautxu	26	30	6	1	8	2	1	12	43	93	-50
13 Asti Leku	25	30	5	3	7	2	1	12	43	142	-99
14 Menesianos A	21	30	3	3	9	2	3	10	31	94	-63
15 Etxebarri	10	30	2	1	12	1	0	14	18	149	-131
16 Begoña A	5	30	1	0	14	0	2	3	26	186	-160

Según lo anteriormente expuesto y tras observar la tabla clasificatoria final de la competición parece difícil defender su validez como medio que favorezca el sentido formativo y educativo que nosotros sostenemos. Si nos limitamos a valorar los números (victorias, derrotas, goles...) estaremos cayendo en el error de valorar el rendimiento deportivo bajo el único criterio del resultado, algo que en nuestro caso queremos desechar. Los clubes de alto rendimiento participamos en una competición donde la diferencia de potencial es evidente por lo que será fundamental tener siempre presente la idea de mantener un equilibrio entre el nivel de dificultad que puede suponer imponerse al equipo contrario y la capacidad de juego del nuestro. En gran mayoría de los casos, este equilibrio tiende a ser difícil de mantener, por lo que nos vemos obligados a hacer uso de la competición de un modo en que nos sea posible analizar el rendimiento individual en ella. Con el objetivo de diagnosticar el comportamiento del jugador en la competición realizaremos una observación minuciosa de lo que ocurre y como ocurre, en lugar de mantener una actitud de control o dirección estricta del juego. Un análisis crítico del rendimiento del jugador le ayudará: a procesar de un modo eficaz su comportamiento en el juego, y a superar carencias individuales que en algunos momentos pueden aparecer minimizadas en el colectivo.

Como principios básicos que caracterizan al modelo de competición que defendemos destacamos los siguientes:

1. No proteger a los jugadores ni al equipo
2. Realizar los cambios pensando en el jugador y no en el equipo
3. Realización de todos los cambios que posibilita el reglamento
4. Plantear objetivos individuales de juego
5. Fidelidad al estilo de juego

En relación con este último principio entendemos necesaria la idea de establecer unas señas de identidad que identifiquen a nuestros jugadores y por tanto marquen el estilo de nuestros equipos a la hora de afrontar la competición. Señas como intensidad de juego, ritmo, velocidad, carácter, agresividad, querer arriesgar... estarán contempladas en nuestra idea de competición.

5. CONCLUSIÓN

Figura 5. Modelo de planificación deportiva



A través del concepto $PEC = R$ pretendemos resumir la idea que actualmente engloba al modelo de formación deportiva escogida por el Athletic Club. Planificamos bien para entrenar y competir bien. Dicho planteamiento deberá tener un resultado que lo podemos interpretar por lo que refleja el marcador, algo que podría ser engañoso, o realizar una valoración como consecuencia del rendimiento ofrecido, siendo este resultado al que está dirigido todo lo anterior. Asumimos que el jugador es el elemento clave de todo este proceso de formación deportiva, y a pesar de la dificultad que supondrá valorar el rendimiento individual a través de su comportamiento en el juego, será en función de esta capacidad de análisis el que, nuestros jugadores estén mejor preparados para conseguir mayores cotas de rendimiento.

Agradecer la colaboración en la elaboración del artículo:

- Txema NORIEGA. Coordinador Athletic Club Bilbao.
- Edorta MURUA. Responsable Dpto. Metodología del entrenamiento Athletic Club Bilbao.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

GRAÇA, A. y OLIVEIRA, J. *La enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona: Paidotribo, 1999.

GUNTER, T.; TSCHIENE, P. y NICKEL, H. *Teoría y metodología de la competición deportiva*, Barcelona: Paidotribo, 2004.

JACKSON, S. A. y CSIKSZENTMIHALYI, M. *Fluir en el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2002.