

El Gran Hermano y otras estrategias de iniciación en el fútbol

(The *Big Brother* and other Initiation Strategies in Football)

Toral Madariaga, Gotzon

UPV/EHU. Fac. de CC. SS. y de la Comunicación. 644 Posta kutxatila. 48080 Bilbao
cyptomag@lg.ehu.es

BIBLID [1137-4447 (2006), 15; 171-179]

Recep.: 23.10.06

Acep.: 24.11.06

En la iniciación al fútbol se ha sustituido el ritmo natural de aprendizaje de los niños por un sucedáneo del fútbol adulto, cada vez más desacreditado en el alto rendimiento. El texto ofrece un decálogo para adaptarse a los nuevos tiempos, entrenar mejor a estos jóvenes, y no perder la cabeza en el empeño.

Palabras Clave: Iniciación al fútbol. Deporte escolar. Entrenador. Comunicación positiva. Fluir.

Futbolaren hastapenari dagokionez, haurren ikasketaren berezko erritmoaren ordez helduen futbolaren suzedaneo bat ezarri dute, baina hori gero eta gaizkiago ikusia dago goi errendimenduaren esparruan. Testu honek dekalogo bat eskaintzen du garai berrietara egokitzeko, gazte horiei hobeto entrenatzeko eta saio horretan burua ez galtzeko.

Giltza-Hitzak: Futbolearen hastea. Eskola kirola. Entrenatzailea. Komunikazio positiboa. Jario.

Dans l'initiation au football on a remplacé le rythme naturel d'apprentissage des enfants par un succédané de football adulte, de plus en plus discrédité dans le haut rendement. Le texte offre un décalogue en vue de s'adapter à la nouvelle époque, d'entraîner ces jeunes, et de ne pas se prendre la tête en s'acharnant.

Mots Clés: Initiation au football. Sport scolaire. Entraîneur. Communication positive. Couler.

Mientras buscaba un título estimulante para la ocasión, tuve noticia del joven Imko y de su hermano Nestor. Por si alguien la desconoce, repetiré los detalles más llamativos del caso que contaba Cayetano Ros en el diario *El País*:

Imko tiene 11 años y nunca ha ido al colegio. Su hermano Nestor Jevtic, entrenador de fútbol de 22 años, dejó la escuela a los 15 y lo entrena cada día, desde hace siete años, en sesiones individuales de dos horas. *A una media de 300 entrenamientos individualizados por curso, en seis años mi hermano será una estrella*, afirma Nestor.

No tiene ninguna duda. El crío, hijo de un agente de futbolistas, considerado uno de los mejores del mundo a su edad, llegó hace un par de semanas al Valencia, que lo ha acogido con los brazos abiertos.

Su hermana Milly, de 21 años, profesora de inglés, le da clases en casa. Se lo permitió la legislación inglesa. En España, sin embargo, la escolarización es obligatoria desde los 6 a los 16 años.

Nestor, su hermano llegó a la conclusión de que nadie se había volcado en el entrenamiento individual. Él iba a ser el pionero, había elegido un nuevo camino por recorrer y su hermano iba a ser objeto de investigación, a la vez que haría de conejillo de indias.

El Valencia no pagará nada por el pequeño futbolista, puesto que el padre de Imko dice que no quiere que un niño sostenga a la familia, pero ha pedido un contrato como técnico para su hijo Nestor (Ros, 2005: p. 39).

Hasta aquí la noticia conocida. Es harto difícil predecir, sobre todo cuando se trata del futuro, pero ¿qué sucederá con este joven talento si se harta de la dieta, se lesiona, o si su progresión no es la esperada?

Y ¿qué hay de su derecho a la educación? De su derecho a una formación más integral y armónica. Pero procedamos sin anestesia, pues en realidad yo, como Umbral, quería hablaros de mi libro, es decir, de *Otras estrategias de iniciación en el fútbol*. Se trata de un manual sencillo de ciento y pico páginas en euskera y castellano, que acabamos de editar, y que la Diputación de Vizcaya ha colgado en la red, para ponerlo al alcance de todo el mundo. Se puede descargar con su portada, sus ilustraciones y el contenido íntegro en esta dirección: http://bizkaia.net/kirolak/informazio/ca_menu_descolar.htm.

He tratado de resumir la apuesta del libro en diez buenas costumbres que apenas voy a enunciar en pocas palabras, de manera que quien tenga curiosidad, puede echar un vistazo a su contenido íntegro.

1. EL ENTRENADOR MODELIZA AL GRUPO, AUN SIN SABERLO

Monitor, maestro, y líder del grupo, este voluntariado que entrena en el fútbol básico asume una responsabilidad extraordinaria porque jugar a fútbol, entrenar adultos, y entrenar niños y niñas, son cosas bien distintas.

Hasta la adolescencia, los entrenadores son también un modelo que miran y admiran sus jugadores, menores de edad que aún no tienen una idea clara de sí mismos. Estos monitores son también maestros, porque los jugadores están en edad escolar, en disposición de aprenderlo todo. Es de creer que son muchas tareas para descansar exclusivamente en la buena voluntad de estos monitores. Necesitan más recursos, apoyos de los padres y un proyecto claro de parte de la institución que representan.

El líder ha sido siempre una persona entusiasta, capaz de inspirar al grupo con un reto nuevo e ilusionante, que aclare el panorama, y anime a todos a perseverar en el esfuerzo para conseguirlo. Sin embargo, en este gremio del fútbol, la confianza y la capacidad de innovación del entrenador se ponen a prueba en un entorno obsesionado por los resultados inmediatos, y poco dado a los cambios.

Daniel Goleman sostiene que el liderazgo no tiene que ver con el control de los demás, sino con el arte de persuadirles para colaborar en la construcción de un objetivo común (Goleman, 2003). También Cruyff acompaña el argumento: *Es importante tener entrenadores que contagien la alegría y el amor al arte, no los aspectos menos agradecidos y sacrificados del juego, sino su lado más luminoso y estimulante* (Cruyff, 2002: p. 46).

Pues bien, hay que andarse con tiento, porque también existen entrenadores que, en lugar de despertar todo el potencial del grupo, prefieren gestionar el miedo, a la vieja usanza. La experiencia de Van Basten, desgraciadamente, os sonará a más de uno: *A mi juicio, si yo he tenido diez entrenadores, uno me enseñó algo, tres no me estropearon y seis intentaron joderme* (Toral et al. 2005: p. 29).

2. A JUGAR Y DISFRUTAR DEL JUEGO

Marcelo Roffé, psicólogo deportivo argentino ha diagnosticado una depresión por exceso de presión en el fútbol profesional –dinero rápido, resultados inmediatos, impaciencia general–. Quizá por lo mismo, en la élite del fútbol profesional va tomando forma un nuevo discurso: un antídoto eficaz para salir del bajón de ánimo al que conduce el exceso de presión: *sin alegría, sin ganas no se puede jugar a tope* (Roffé, 2000).

Paradójicamente, todo el estrés que quieren sacudirse de encima los adultos amenaza ahora al fútbol básico. En lugar de que los niños y las niñas jueguen y crezcan a su ritmo, se quiere acelerar su puesta a punto con campos, móviles y porterías de adultos ¡desde los diez años!

Mucho antes han vivido fichajes y especialización en puesto fijo. Unos juegan y otros están abonados al banquillo. Las niñas se quedan al margen. Fútbol de pago en muchos campos, y gritos que emborronarían sucesivas ediciones del libro blanco del deporte.

Quizá haya que aplicar una ducha escocesa para insistir en lo que es obvio: se puede aprender más fácil y rápidamente cuando el reto es equilibrado y se adapta al grado de madurez del jugador.

Además, que el fútbol es un juego, y por eso mismo les encanta. Y el disfrute del juego es una válvula de escape contra todas las presiones habidas y por haber. En ningún caso se trata de una pérdida de tiempo, y es además su modo natural de aprender. Y si no se divierten cuando empiezan ¡cuánto tiempo van a aguantar una faena tan exigente!

3. LA PREPARACIÓN MENTAL DEL DEPORTISTA

Claro que se necesita cierto nivel de tensión para jugar y responder con rapidez a las exigencias de este juego. Esta ansiedad limitada activa la atención, la concentración y nos prepara para darlo todo. Pero si la tensión aumenta en exceso, llega a ser negativa y contraproducente, al punto de inhibir su potencialidad y disminuir el rendimiento. Antes decíamos que les traicionan los nervios. Esta constatación se conoce hoy como Ley de Yerkes – Dodson, y se representa como una campana invertida: en lugar de crecer, el rendimiento disminuye a medida que se supera el grado de activación idóneo del deportista.

Que la presión no venza al deportista es uno de los objetivos básicos del entrenador, al intentar que el jugador disfrute con la competición. De esta manera, no hay preocupación, están a lo que están, con todos los sentidos puestos en el objetivo.

Cuando nos invaden el miedo y la ansiedad, el sufrimiento resta capacidad competitiva: la mente está a otra cosa y tiene que pensarse los movimientos que podría desarrollar de memoria, de forma automática. Así las cosas, la técnica se ve afectada. Está bien documentado en la literatura científica que los problemas emocionales se somatizan, y afectan también a la tensión muscular, la fuerza y la velocidad. Es como cuando uno no está preparado físicamente, y el dolor agita los pensamientos y sensaciones negativas que descentran al deportista, le minan la moral y disminuye su rendimiento.

La buena noticia es que el deportista que es capaz de generar esta activación excesiva para afrontar los retos, también puede aprender a regular la activación y responder de forma más proporcionada. Puede también utilizar su imaginación de forma positiva para anticipar un escenario mucho más favorable.

Es por eso que no se entiende el déficit de entrenamiento emocional en el deportista, cuando la presión sobre él aumenta a todos los niveles.

4. FLUIR EN EL DEPORTE

Jugar y disfrutar del juego, no sólo no es incompatible con la alta competición, sino que es una condición necesaria para conseguir el máximo rendimien-

to, es decir, para lo que llamamos **fluir en el deporte**. La capacidad de entrar en el *estado de flujo* representa el grado superior de control de las emociones al servicio del rendimiento y el aprendizaje.

Se llama fluencia a una experiencia armoniosa donde mente y cuerpo trabajan en sintonía plena: *saber hacer, querer hacer y poder hacer*. Los dos sistemas del cerebro –emocional y racional– cooperan, y en ese estado, los pensamientos, decisiones y gestos fluyen de manera natural.

Los mejores atletas se crecen en tales situaciones: saben lo que deben hacer y creen que pueden triunfar. Cuando hablan de sus experiencias de fluencia mencionan dos características clave: que estas ocasiones especiales aportan disfrute y son óptimas. Se conoce también como experiencia óptima o jugar en la zona.

El equilibrio entre las exigencias del desafío y las habilidades de los deportistas es la regla de oro para conseguir la experiencia óptima de fluencia y máximo rendimiento en el deporte.

Un reto atractivo alimenta la motivación de los deportistas. No puede ser tan repetitivo que resulte aburrido, ni tampoco tan desproporcionado que esté fuera del alcance de los jugadores y genere más frustración.

Howard Gardner, autor de la *Teoría de las inteligencias múltiples*, ha estudiado los talentos más sobresalientes en distintas profesiones: gente muy diferente, que tienen una cosa en común: además de una indudable destreza en su oficio, todos ellos aman profundamente lo que hacen (Gardner, 2002). Gardner cuenta que no les mueve la fama, el éxito o el afán de riqueza, sino la oportunidad de disfrutar haciendo lo que más les gusta.

5. SI LES DAS CONFIANZA, VAN A MÁS

Menotti cuenta que sólo aprendió de sus entrenadores *lo que no tenía que hacer*. A diferencia de aquellos que centran la atención en los defectos, los mejores entrenadores tienden a ver lo mejor que puede dar de sí cada uno. Y lo que es aún más importante, aciertan a convencerles para que lo consigan.

Los refuerzos constantes –positivos o negativos– dirigen la atención del deportista, actuando a modo de *profecía autocumplida*: las personas a las que se refuerza un comportamiento tienden a repetirlo.

Cuando se les da todo hecho –con gritos o mimos, para el caso tanto da– llegan a depender tanto del entrenador que no están a lo que tienen que estar. Hay que confiar más en ellos: así serán más decididos y aprenderán a pensar por sí mismos, tomando rápidamente las mejores decisiones.

En los partidos es frecuente oír a los entrenadores cómo exigen a sus jugadores presión sobre el adversario para recuperar el balón: *no le dejes pensar*. Sin

embargo, en los entrenamientos, incluso en los partidos, en lugar de estimular la inteligencia y participación activa de sus jugadores, los mismos entrenadores les impiden también pensar. Les atan tan en corto y hacen a los jugadores tan dependientes de sus indicaciones, que les distraen, de resultas de lo cual, les cuesta conectar con sus compañeros de equipo y entrar en juego con la rapidez debida.

En lugar de darles todo hecho y en lugar de que el entrenador se sienta en la obligación de demostrar cuanto sabe de todo, conviene más suscitar su curiosidad y preguntarles para que piensen por sí mismos y aprendan mejor.

6. ORIENTACIÓN A LA TAREA, NO AL RESULTADO

Ganar en las etapas de formación es mejorar individual y colectivamente, practicando un juego y un ejercicio saludable que además les gusta. Todos quieren ganar, y a nadie gusta perder, por eso, en lugar de insistir tanto en ganar como sea, hay que explicarles cómo hacerlo. De esta manera estarán más centrados y mentalizados, en lugar de obsesionarse con el marcador, sin saber cómo conseguir la victoria.

Es evidente que los objetivos que tienen como resultado ganar o conseguir un ascenso en la clasificación saltan a la vista, y son por sí mismos suficientemente motivadores.

Por eso merece la pena insistir más en aquellos objetivos de resultado que persiguen la superación personal y del grupo. De esta manera ven claro que ganar depende de ellos y no de lo que hagan los demás.

Para que todos progresen a su manera, el entrenador ofrecerá a cada uno metas claras y estimulantes que estén a su alcance. Para que sientan que mejoran, y sepan lo que hacen, es fundamental evaluar no sólo los resultados, también la realización, premiando el esfuerzo y los pequeños logros. De esta manera, el jugador centrará su atención en lo que tiene que hacer, en lo que está en su mano, en lugar de distraerse o atascarse por temor a factores externos o ambientales.

Hoy por hoy, la confusión está clarísima: se crea un sistema de categorías inferiores como diversión y preparación, de manera que alcancen la mayoría de edad en las mejores condiciones, pero la vanidad de los adultos, y la presión de los compromisos más inmediatos creados en torno a estas competiciones menores desvían la atención de los intereses realmente en juego.

7. DEPORTIVIDAD Y FORMACIÓN EN VALORES

Todos los entrenadores forman en valores, pero la mayoría no se dan cuenta de ello, de su importancia, ni de los valores que transmiten. Me refiero a esa for-

mación invisible que se lleva a cabo a través de mensajes verbales y no verbales, o cuando favorecen determinados comportamientos y actitudes.

Una formación digna de tal nombre, debe poner en juego lo mejor del deportista. El fútbol puede proporcionar a los jugadores experiencias de compañerismo y comportamientos deportivos que les ayuden a ser mejores personas. Aprender a respetar las reglas, ayudar a los demás, y tomar decisiones basadas en el juego limpio contribuye a modelar un comportamiento leal y generoso.

El mensaje del entrenador puede desarrollar valores personales como la autoestima y fomentar relaciones de cooperación en el juego. Pero también puede suceder lo contrario, cuando se anula la voluntad del deportista, se pone el deporte por delante de la persona, se fomenta el juego sucio, o se perjudica su relación con los demás.

8. A JUGAR AL FÚTBOL SE APRENDE JUGANDO AL FÚTBOL

El objetivo de cada sesión de entrenamiento debería ser que cada jugador termine con la sensación de haberlo pasado bien y no haber perdido el tiempo. Aprenden lo que hacen, por eso conviene entrenar más parecido a cómo quiere que jueguen.

Aquí se apuesta claramente por un entrenamiento integral: los juegos simplificados que recrean diferentes situaciones del juego, con alguna modificación, en función del aspecto que desea reforzar el entrenador –por ejemplo, reducir el número de toques favorece el juego más rápido etc.–.

De esta manera, les resultará más fácil jugar como entrenan. Por desgracia, en muchos deportes de equipo –desde la iniciación misma– los jugadores se limitan a repetir de forma disciplinada gestos técnicos y ejercicios separados del juego. El mensaje que retienen los deportistas es preocupante: *Lo que los alumnos aprenden en la escuela es a estar sentados*, advertía el bueno de Kant hace de esto ya muchos años.

9. HABLAR CLARO

La gente necesita saber hacia donde va, pero las metas a largo plazo se ven demasiado lejos y se hacen muy cuesta arriba, lo que resulta incompatible con la impaciencia que se gasta hoy. Por eso, el líder no sólo es capaz de imaginar un futuro nuevo y deseable, también sabe señalar metas claras a corto plazo que les acercan el objetivo. De esta manera ayudan a los jugadores a centrarse y a liberarse de la presión ambiental: ver que están en el buen camino y experimentar los beneficios de tanto esfuerzo les anima a perseverar en su afán.

Con razón o sin ella, la mayoría de la gente tiende a desconfiar de quien no habla claro, al sospechar que quizá tampoco tiene las ideas claras. Y a la inver-

sa, deposita una confianza enorme –excesiva incluso– en las explicaciones más simples. Como bien decía Einstein, *hay que hablar tan claro como sea posible, pero no más*.

Además, el entrenador que hace lo que dice y dice lo que hace, acumula una extraordinaria credibilidad al no incurrir en contradicciones. Al menos en apariencia. Pero si dice una cosa y luego hace otra, no hay quien le entienda.

En lugar de atiborrarles con mil cosas a un tiempo, conviene insistir en menos ideas, para dejarlas más claras. El entrenador debe dar ejemplo de dominio de sí mismo para conseguir que el deportista sea dueño de su propia actuación, liberándose de las presiones internas y externas.

10. UN PROYECTO DE CALIDAD

La gente se confía, dando por bueno que hacer deporte es un ejercicio saludable y positivo en sí mismo. Más aún cuando se trata de un deporte como el fútbol que goza de un extraordinario reconocimiento social. Pero hay que hablar tan claro como se pueda, no más, como nos pide el genial maestro:

El fútbol, como cualquier deporte, no es bueno en sí mismo, ni tampoco lo contrario. Depende del trato que le demos. Entre todos hacemos que sea una experiencia mejor o peor, según a qué jugamos, es decir, dependiendo del significado que damos al entrenamiento, la competición, o la convivencia con los demás.

También el fútbol gasta una doble vida: los fogonazos deslumbrantes de la élite profesional, repetidos por todos los medios, ocultan los fracasos más comunes y los riesgos que entraña. No hay garantía de que todos los participantes en esta aventura lleguen a dominar el juego, pero es seguro que aprenden un montón por lo que hace al modo de ser y de actuar. Sólo una preparación deportiva de calidad puede sacar todo el provecho de este juego.

La defensa de esta estrategia de iniciación en el fútbol nada tiene que ver con una visión más o menos optimista del autor, sino con la convicción de lo acertado que es el buen trato y una preparación deportiva de calidad, a la que van a dedicar tantas energías y tantas horas de su vida estos niños y niñas.

Es de creer que será una excepción aquel que consiga fama y fortuna en el deporte, sin embargo, está al alcance de todos obtener muy buenas razones para sentirse bien y disfrutar de una buena experiencia deportiva a lo largo de toda su vida. Así todos salimos ganando, de todas todas.

BIBLIOGRAFÍA

- BLÁZQUEZ, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE, 1999.
- CRESPÓ, M. y BALAGUER, I. "Las relaciones entre el deportista y el entrenador". En: I. Balaguer (coord.). *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* 17- 59. Valencia: Albatros Educación, 1994.
- CRUYFF, J. *Me gusta el fútbol*. Barcelona: RBA, 2002.
- FRAYLE, A. (coord.). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: Graó, 2004.
- GARDNER, et al. *Buen trabajo*. Barcelona: Paidós, 2002.
- GOLEMAN, D. *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos, 1996.
- HAHN, E. *El entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca, 1998.
- ROFFÉ, M. *Fútbol de Presión. Psicología Aplicada al Deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2000.
- ROS, C. "Genio a la fuerza". En: *El País*, 20 de abril de 2005, p. 39.
- RUIZ PÉREZ, L. M. y SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. *Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes*. Madrid: Gymnos, 1997.
- TASSARA, H. *Guía práctica del entrenador de fútbol*. Madrid: Pila Teleña, 1986.
- TORAL, G. et al. *Dejad que los niños y las niñas jueguen. Entrenamiento integral y comunicación positiva*. Bilbao: Diputación de Bizkaia, 2005.
- VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. "Educación deportiva y desarrollo moral: algunas ideas para la reflexión y para la práctica". En: *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, nº 7. 7-20. Barcelona: Graó, 2002.