

Premisas para ser un Buen Entrenador de Atletas Infantiles

Dr C. Ariel Muñiz Sanabria

- *Federación Cubana de Atletismo*
- *Director de Desarrollo de Entrenamiento de la Academia Mundial de la IAAF*
- *Director Técnico del Centro de Entrenamiento de Alto Rendimiento de la IAAF en La Habana*
- *Profesor Auxiliar del Instituto Superior de Cultura Física*
- *Disertante IAAF de Nivel II*

Email: doctorsanabria001@yahoo.es

En la actualidad al intentar clasificar a los entrenadores de atletas infantiles, surgen dos categorías: **Entrenadores de Desarrollo** y **Administradores de Cargas**.

El entrenador de desarrollo considera al deporte como una oportunidad pedagógica, por ello además de instruir incide en la educación de los atletas; para él lo más importante es el sujeto, no la finalidad del ascenso laboral y reconocimiento que los resultados deportivos de sus atletas puedan provocarle, y menos cuando son producto del sacrificio al placer que exige la práctica atlética en la denominada etapa de preparación deportiva inicial. El entrenador de desarrollo respeta al individuo a partir de su desarrollo biológico y psicológico, y por sobre todas las cosas sus necesidades y motivaciones a la práctica deportiva; este tipo de entrenador es el que además de formar un campeón alcanza por siempre el respeto, cariño y admiración de sus discípulos.

El entrenador administrador de cargas es el que por encima de todo le interesa mejorar el rendimiento de los atletas, aunque para ello tenga que desconsiderar las características biológicas y psicológicas de la edad; es el que pone en segundo plano la motivación en las sesiones de entrenamiento, para priorizar el estricto y monótono cumplimiento de los contenidos seleccionados; se interesa esencialmente por la victoria competitiva a cualquier precio, su concentración está más en el resultado en las competencias que en la propia mejoría del atleta; le importa mucho más ganar una medalla que la apropiada formación del niño o adolescente para la aspiración de un rendimiento élite en las edades correspondiente a la etapa de perfeccionamiento profundo.

La principal diferencia entre los entrenadores de desarrollo y los administradores de cargas, es que los primeros imprimen un carácter más humanista y científico al proceso de entrenamiento, y los segundos atentan de forma desmedida y en muchos casos irremediabilmente al lógico desarrollo de los atletas; son Exterminadores de Talentos.

En mi experiencia como entrenador de atletas infantiles (1996-1999) buscando consumarme como Entrenador de Desarrollo, me determiné mi

Código del Éxito para una Sesión de Entrenamiento con Atletas Infantiles, el cual agrupé en el siguiente decálogo:

- I. Percibir antes y durante la clase que es lo que más desean y/o necesitan los atletas ese día en cuanto a desenvolvimiento emocional y corporal.
- II. Evitar la imposición de un objetivo o contenido, mejor convencer, persuadir de una o mil maneras a los atletas de la importancia de los mismos.
- III. Provocar la creatividad y libre desenvolvimiento en los ejercicios durante la clase, respetando las individualidades psicológicas, intelectuales y motoras de los atletas.
- IV. Dar a los discípulos durante la clase la posibilidad de sentirse profesores, de saberse conocedores de su deporte.
- V. Cuando no están cumpliendo correctamente con los ejercicios no buscar la responsabilidad absoluta en ellos, sino, analizar inmediatamente la metodología de la enseñanza y del trabajo en todos los aspectos. No olvidarme que el equivocado siempre es el profesor (yo) no el alumno.
- VI. Evitar la irritación porque los alumnos estén desconcentrados o indisciplinados en la clase, mejor acudir a los dos recursos eficientes para mejorar la participación de ellos en las actividades: incrementar mi participación activa en las mismas, y aumentar la esencia lúdica de las tareas orientadas.
- VII. En los ejercicios que exigen de elevada manifestación de las cualidades volitivas, lo primero es estimular la conciencia de los atletas, hacerles ver la importancia de los mismos.
- VIII. Evitar llamar la atención de forma crítica y hacerlo más incentivando la ejercitación del discípulo; ejemplo, es preferible decirle: ¡salta!, ¡realiza con más fuerza el movimiento de los brazos!, a decirle, ¿por qué lo estás haciendo de esa manera?, o exigirle fríamente, ¡hazlo como yo lo orienté!
- IX. Comprender a los atletas infantiles a partir las características de su edad, participar también de sus chistes, bromas y ocurrencias durante la clase, tener siempre despierto al niño que todos los adultos debemos llevar adentro.
- X. Concentrarme en enseñar para que ellos se concentren en aprender.

La aspiración a buen entrenador, considero, tiene su definición en dos palabras, bastan: maestro y amigo.

Maestro es el que instruye, motiva durante sus clases, educa contribuyendo a la mejor conducta personal, y lógicamente quien desde una

posición científica se enfrenta a las dificultades del proceso acumulando de cada reto sus experiencias y vivencias para enriquecer continuamente el proceso docente, y para ello ha de ser el entrenador una persona de constante espíritu de superación. El buen amigo es quien siempre tiene un consejo dulce y brinda su apoyo incondicional y constante.

El buen entrenador debe conocerse a sí mismo y los intereses que lo motivan en su profesión, debe esclarecerse de sus deficiencias y potencialidades en las cuales apoyarse para la mejor proyección durante el proceso de preparación.

Un entrenador que sea incapaz o escaso en el reconocimiento de sus cualidades, estará en desventaja con los retos tan difíciles que impone el desarrollo integral del atleta. Hay que considerar por siempre que los atletas –y más cuando son niños o adolescentes– necesitan de un espejo donde valorar sus logros y aspiraciones, las cuales pueden hacerse más sólidas si perciben que su guía (entrenador) es alguien en quien pueden confiar y les causa admiración, precisamente por su capacidad y sabiduría, es decir, una buena filosofía para enfrentar el reto de la enseñanza deportiva.

Quien en su vida personal intente ser sabio, en el entrenamiento siempre estará alerta a tomar una sabia decisión para la educación e instrucción de sus atletas; quien en su vida personal disfrute del sacrificio y constancia para conquistar una meta, en el entrenamiento vencerá los fracasos que suceden durante las sesiones y las competencias; quien en su vida personal tenga espíritu de victoria y no admita con conformidad un fracaso por falta de capacidad de resolución, en el deporte no admitirá que sus discípulos no alcancen los objetivos que entre ambos concibieron.

Y no es que se trate de vencer en una competencia, sino también de conquistar un nivel superior de ejecución en los movimientos, un centímetro más en el salto, una décima menos en la carrera, o también más seguridad y disciplina como atleta.

La apropiada filosofía del entrenador de atletas infantiles conlleva a que él aunque tenga veinte, treinta, cuarenta, cincuenta o más años lleve dentro de sí siempre un niño despierto que acepte y contribuya al despliegue de las fantasías de los que están bajo su orientación. Un entrenador de atletas infantiles no debe –menos que cualquier entrenador de otro nivel– trasladar sus frustraciones o aspiraciones ansiosas a los discípulos, como suele suceder con aquellos que desearon ser grandes campeones y no lo lograron. Es incorrecto inculcarle a los atletas infantiles la ansiosa conducta de vencer como el objetivo primario del proceso de entrenamiento, la idea ha de ser enseñarlos a luchar contra sus deficiencias y que sean capaces de superarse a sí mismo; entonces la victoria será una consecuencia no la causa orientadora de la relación Atleta-Entrenador.

Y surge la siguiente pregunta: ¿Cómo concebir el éxito en el proceso de entrenamiento con los atletas infantiles?

He aquí donde se impone la revisión de la posición filosófica de los entrenadores en el proceso de entrenamiento con estos atletas que se encuentran en la niñez, o cuando más, en el inicio de la adolescencia. A diferencia de la actividad deportiva con los jóvenes y adultos no debe resumirse la categoría éxito a un destacado lugar en las competencias; sino, que debe integrarse en la concepción del entrenador aspectos tan determinantes como: el aprendizaje de las habilidades deportivas, desarrollo de las cualidades volitivas, la corrección de malos hábitos que atentan contra el desarrollo de la personalidad de sujeto, así como en materia de rendimiento la mejoría de una etapa o temporada a otra.

Una cuestión primordial en el entrenamiento de los atletas infantiles es la determinación de las cargas, las cuales encuentran en la conducta del entrenador una dirección justa, equilibrada y eficiente, o por el contrario son de perjuicio a la estabilidad emocional y desarrollo físico motor de los practicantes.

Específicamente la filosofía en la aplicación de las cargas determina la cantidad y calidad de las mismas.

De la filosofía que se tenga puede o no incurrirse en una de las cuestiones que más se teme en el deporte: La Violencia; este es un rasgo de los Entrenadores Administradores de Cargas. Tiene las variantes verbal, física y la física motriz.

- **Violencia Verbal:** Se grita y habla a los atletas con un lenguaje que contiene palabras agresivas, constituye un acto de abuso de poder y prepotencia. El niño nunca o casi nunca aceptará el reto de violencia, unas por miedo, otras por respeto, otras por saber que sus probabilidades de derrota en una discusión con el entrenador son de 99 a 1.
- **Violencia Física:** A veces no basta con el uso inadecuado del habla, sino que se golpea, en ocasiones sin distinción de sexo, ni edad, ni medio familiar en que se desenvuelve el niño; se olvida que hay quienes por la hostilidad hogareña en que crecen, más que maltrato, necesitan en el profesor alguien que los colme de cariño en una medida superior.
- **Violencia Física Motriz:** Es tal vez la más inconsciente, pero no por ello libre de daños y traumas motrices y psicológicos; se manifiesta con la aplicación de cargas de entrenamiento mal dosificadas, donde lo planificado está muy por encima de las posibilidades de los atletas, y además se presiona para su cumplimiento. El ansia campeonista de los entrenadores, y también la deficiente preparación, los hace aplicar volúmenes e intensidades no justificados para la edad, irrespetándose las características biológicas y psicológicas de los discípulos. A los entrenadores que con frecuencia pecan en esta posición merecen ser llamados los “DESTRUCTORES”, pues atentan contra el desarrollo del talento.

Entrenar infantes no constituye para el buen entrenador un fin de reconocimiento profesional, es por el contrario un medio de enriquecimiento espiritual que lo engrandece humanamente a partir de su preparación para comprender, que no hay mejor escuela para un pedagogo que las exigencias diarias que le aportan a su vida los que son en todo momento necesidad de alegría y enseñanza: LOS NIÑOS y ADOLESCENTES.

Dar cargas físicas y hasta enseñarles nuevas habilidades puede considerarse en dependencia de los puntos de referencias para el análisis, más o menos fácil o difícil. Lo que si constituye un convencimiento para mí desde la inolvidable experiencia de entrenador de las categorías infantiles de atletismo, es que siempre es inmensamente difícil encontrar la mejor manera, la mejor actividad, impartir la mejor y superior clase que nos haga sentir que alcanzamos la cima de la máxima exigencia integral que portan nuestros discípulos desde su condición de seres sociales particulares. En una excelente clase siempre falta algo. Al menos así lo siento. ¿Qué es lo que falta? Puedo llamarle lo nuevo que aprendimos en ella; pues ya entonces sus enseñanzas quedan para la próxima clase. En una clase con niños y adolescentes comenzamos de maestro y terminamos de aprendices. Ellos son como magia que nos desaparecen en el tiempo y en la estrechez de la planificación cotidiana. Es imposible entrenarlos y no sentir como ellos.

El disfrute de la difícil tarea de entrenar atletas infantiles me permitió encontrar la respuesta a la siguiente pregunta:

¿Cómo les gusta a los atletas infantiles que los entrenadores interpreten las categorías filosóficas durante el proceso de entrenamiento?

Atreviéndome a responder por ellos, a partir de la observación y el estudio de sus conductas, exigencias y necesidades, consideré que ellos a nosotros, los entrenadores, tratan de decirnos siempre lo siguiente:

Movimiento: “Enséñame a ejecutar los movimientos deportivos cada vez con más precisión y fluidez”.

Tiempo: “No se apure en que yo lo haga todo bien de momento, lo que importa es que cada día, poco a poco, pueda ir venciendo nuevas metas y entonces cuando pasen muchas horas de entrenamiento, días, semanas, usted verá que valió la pena tener paciencia”.

Espacio: “En una pista, un estadio, o simplemente un terreno grande o pequeño, donde quepamos usted y yo, podemos desarrollar la mejor clase del mundo, y podemos ser felices y aprender; y ser usted el mejor profesor y yo el mejor alumno”.

Calidad: “El conocimiento que me imparta, la explicación que me ofrezca, la corrección que me haga, la falta que me corrija, por favor, hágalo siempre de la mejor manera”.

Cantidad: “Aunque entrenemos para ganar, aunque su deseo al igual que el mío es ser campeón, mi cuerpo y mi mente requieren los ejercicios y esfuerzos necesarios, ni más ni menos”.

Contradicción: “Usted es una persona, yo soy otra; usted es un joven o adulto, yo soy un niño o adolescente; usted selecciona las cargas, yo las recibo; usted trata de enseñarme, yo trato de aprender; si no nos entendemos en algún momento, reconozca su error o hágame entender que estoy equivocado. Al final habremos aprendido los dos”.

Necesidad: “Yo quiero que me quieran, y necesito quererlo y respetarlo, déme esa oportunidad. Si práctico deporte es porque quiero la oportunidad de probarme y sentirme fuerte física y mentalmente, por favor no me la niegue”.

Posibilidad: “Ambos la tenemos, usted para ser mejor entrenador y persona, yo para crecer en la vida con más hermosura en mi pecho, principios y convicciones. Nuestros errores pueden ser la fuente mayor de nuestro enriquecimiento personal”.

Realidad: “Todo lo que hacemos tiene un fin, primero hallémoslo y convenzámonos de que es el mejor; luego obtendremos el fruto”.

Causa y Efecto: “Si aprendo las técnicas deportivas bien, es porque me las enseñó bien; si no las aprendo como usted quisiera, es porque no me las ha enseñado como debiera ser; si me lesiono es porque hubo sobre exigencia, o nos faltó tratamiento profiláctico; y si algún día dejo de entrenar con usted para ir donde otro profesor, tal vez no me convenció o simplemente algo faltó para que en vez de dos fuéramos uno en dos: ATLETA-ENTRENADOR”.

Para ser un Buen Entrenador de Atletas Infantiles hay que comprender:

- Que nada es tan gratificante como compartir una sesión de trabajo con niños y adolescentes.
- Que en una sesión de entrenamiento con niños y adolescentes se conquista el sabor del espíritu.
- Que los niños y adolescentes nos enseñan a querer y a ser mejores personas.
- Que ellos no tienen culpa de sus defectos y limitaciones motoras o psicológicas que les impida un mejor aprendizaje y desarrollo atlético.
- Que pueden existir atletas niños o adolescentes con menos potencialidades, pero con más deseos, ellos también tienen el derecho a luchar por ser atletas destacados.
- Que el entrenador se equivoca constantemente, lo importante está en saberse equivocado cuando en verdad no haya obrado bien.
- Que el mayor reto para un entrenador es lograr grandes cosas en el orden físico, técnico, psicológico en aquellos donde es más difícil.
- Que es muy, pero muy difícil, llegar a ser merecedor del calificativo de BUEN ENTRENADOR DE ATLETAS INFANTILES.

¡INTÉATELO!