

INICIACIÓN ÉTICA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

JOAN RIUS SANT

jriustrainer@gmail.com

PRIMERA PARTE

LAS DOS CARAS DEL DEPORTE

La práctica del deporte es considerada, por la mayoría de países industrializados, como un derecho de la población infantil y juvenil. El deporte es una herramienta didáctica, formativa, higiénica y de socialización al servicio de la formación de los jóvenes y un medio de hacer la salud y disfrutar del tiempo libre por los adultos. Estas son algunas de las virtudes que, según se puede ver en las constituciones y ordenamientos legislativos de la mayoría de los estados llamados modernos y en la mayoría de publicaciones, conlleva su práctica.

Puede que la opinión general que se tiene de la práctica del deporte sobre la población infantil y juvenil sea irreflexivamente optimista. Se da como válido el principio general de que el deporte, de entrada, es bueno, y que tan sólo algunos que salen del buen camino enturbian sus efectos

En este contexto de optimismo del hecho deportivo son muchas las instituciones internacionales que alertan sobre las secuelas y efectos no deseados que ciertas formas de práctica deportiva generan sobre algunos niños y adolescentes, no son anécdotas como para considerarlo como casos aislados. Desgraciadamente, esta voz, no sólo ha tardado demasiado en hacerse oír, pues en muchos casos se mira hacia otro lado frente a evidencias. Es difícil cambiar un referente cultural que forma parte del imaginario mítico colectivo donde todo el deporte se considera de lo más educativo y positivo, es más: a más horas de práctica y de más sujetos de la población escolar mejor. La valoración del nivel deportivo de un país se mide por las medallas y por el número de practicantes.

¿Buscar más medallas implica un mayor servicio a la infancia y juventud? Evidentemente no necesariamente, pero no se puede caer en un puritanismo ideológico que considera negativo formar a jóvenes con vistas al rendimiento deportivo y a una posible profesionalización. Hay un deporte al servicio de la infancia y juventud que permite además formarlos adecuadamente como personas, respetando las necesidades de crecimiento y formándolos como futuros especialistas en deportes de rendimiento. Esto supone una formación muy específica de los responsables del entrenamiento de menores y quizás también cuestionar si algunas actitudes vigentes vulneran los derechos de la infancia en nombre de las futuras medallas.

Se dan casos de que algunos deportes, solamente algunos, requieren un entrenamiento intensivo infantil que no es adecuado para su desarrollo, que para acceder a la élite se deben cruzar ciertas líneas rojas sometiendo sistemáticamente a los pequeños a cargas de entrenamiento inadecuadas. El tenis, las gimnasias o el motociclismo no podrían tener estrellas del nivel que hoy tenemos si se prohibiera entrenar más de un par de horas cada día a los menores de 16 años.

La sensibilización social hacia algunas formas deportivas de alto nivel como ha sucedido en relación al dopaje, parece que aún no ha llegado a cuestionarse formas inadecuadas de trabajos en el deporte de base, o el ámbito del ocio donde creemos que: la falta formación de los técnicos, los intereses económicos y de medallas y la creencia de que los buenos

resultados deportivos de los pequeños son sinónimo de que se ha hecho un buen trabajo formativo no ayuda a que afloren en todo su potencial las virtudes higiénicas, lúdicas, educativas, de socialización, de ocio y de futura profesionalización que ofrece el deporte formativo y juvenil.

El deporte de rendimiento es una opción que se puede tomar en su momento, valorando el riesgo y los beneficios que la práctica le puede comportar. Si bien es cierto que sus efectos sobre la salud no son siempre deseables (son muchas las tareas y actividades no deportivas que conllevan efectos secundarios) un adulto es libre de tomar decisiones sobre su futuro, muchas profesiones tienen sus riesgos, pero someter a los niños a ciertas cargas de entrenamiento no puede considerarse ético. Por el contrario, es totalmente lícito formar y especializar a los menores desde el día que comienzan a caminar hacia a práctica de uno o varios deportes siempre que se respeten todas las necesidades de formación que exige el proceso de crecimiento. Estos jóvenes formados adecuadamente al llegar a los 16 años podrán elegir libremente, optar por abrirse camino en el deporte de rendimiento gracias a una adecuada formación o optar por un deporte de recreación, socializante y saludable.

Hay pues reflexionar sobre los modelos u opciones que de ráctica deportiva infantil basándose en hechos y realidades más allá de la opinión, de la ideología o de la vinculación que uno pueda tener con un deporte concreto. El primer paso será poner sobre la mesa el tema y empezar a rehacer un discurso técnico de acuerdo con los principios éticos y pedagógicos, que resitúa el hecho deportivo infantil más allá del pensamiento mítico, de la opinión prefijada o de los intereses de empresas federaciones y estados.

SEGUNDA PARTE

REFLEXIONES EN TORNO A LA PEDAGOGÍA DEL DEPORTE.

1) UNA PREMISA A CONSIDERAR

1ª.-Complejidad motriz del deporte al que hay que iniciarse.

No podemos hablar de una manera de enseñar a practicar un deporte. La realidad nos dice que los nadadores o las gimnastas empiezan a iniciarse en el deporte desde muy niños. En cambio, un corredor de maratón puede alcanzar la élite mundial empezando a correr fondo bien entrada la adolescencia.

No es casual este hecho. La complejidad motriz del deporte que se quiere aprender determinará la forma, el momento y las estrategias de aprendizaje.

¿Qué entendemos por complejidad motriz? Cuanto más alejada está una actividad de la motricidad natural propia de los humanos y como más variadas y ricas seán las estructuras motrices del deporte, más compleja se considera una actividad. Caminar, correr, saltar un obstáculo, empujar o tirar una piedra, son gestos que podríamos decir naturales y sencillos. Caminar con las manos desplazarse girando o nadar son gestos que podríamos calificar de

complejos porque no forman parte de la motricidad cotidiana de la mayoría de las sociedades humanas.

Para aprender a patinar o esquiar serán necesarias estrategias de aprendizaje diferentes de las que son necesarias para saltar longitud ya que el fundamento motriz del salto es bastante presente en la cotidianeidad de los niños. En cambio, el esquí no forma parte del bagaje motriz de la especie humana ni de los aprendizajes generales que se llevan a cabo desde la infancia como son comer en la mesa con cubiertos, escribir o lavarse los dientes. Si queremos que un adulto domine de esquí, habrá enseñar sus fundamentos en la infancia, de la misma manera que enseñamos a botar una pelota o ir en bici. Pero, atención, si hablamos de esquí de fondo en el norte de Noruega, el tema es diferente, los niños aprenden a esquiar al mismo tiempo que a caminar, como aquí a pedalear con los triciclos: Entonces, por un joven nórdico, el esquí de fondo es un gesto bastante más natural que para un catalán.

Como conclusión podemos apuntar que a mayor complejidad motriz más tempranamente hay que iniciar el proceso de aprendizaje.

2) DOS PREGUNTAS TÍPICAS Y TÓPICAS

1ª.- ¿Cuál es la edad ideal de iniciación?

La pregunta está formulada con un sustantivo edad y un adjetivo ideal. Esto no quiere decir que se pueda hacer más tarde o antes. Enseñar a un bebé a chutar una pelota la misma semana que comienza a caminar es posible, pero la incidencia de este hecho sobre su futuro futbolístico será nulo. Chutar por primera vez una pelota a los 15 años puede permitir jugar al fútbol con más o menos gracia, pero difícilmente podrá integrarse a un equipo de jóvenes de su edad.

La edad ideal para iniciarse cada especialidad deportiva es aquella que el niño o joven está maduro para asimilar lo que hay que enseñarle. Esto dependerá de su edad biológica, de la edad cronológica, del pasado motriz y de lo que se quiere aprender.

Esto quiere decir que con independencia de la actividad que haya que aprender, siempre estará condicionada por las características de la persona. Desde el punto de vista gestual, parece muy sencillo. Enseñar a nadar a un bebé, a caminar con esquís de fondo, o conducir un balón cuando ya es capaz de caminar y correr es totalmente oportuno. Progresivamente iremos aumentando la complejidad de los movimientos a medida que va madurando y pudiendo asimilar los gestos. Es el mismo proceso que se hace en la escuela con la escritura o en casa con los hábitos higiénicos.

Pero, desde el punto de vista de su desarrollo morfológico y fisiológico, existirán unos momentos muy adecuados para unos tipos de esfuerzos. En cambio, para otros pueden resultar incluso inadecuados para el desarrollo de una capacidad determinada. La metodología relativa al desarrollo físico o de las cualidades físicas cronológicas es extensa pero un poco confusa y en el ámbito de la enseñanza del deporte y de la educación física son frecuentes las confusiones conceptuales, probablemente por estar demasiado condicionada por los modelos de entrenamiento de los adultos. El vacío técnico-metodológico es más importante cuando nos acercamos al desarrollo de un deporte concreto puesto que se substituye por la rutina

(hacer lo que siempre se ha hecho) y por la ideología (se combate con ideas pero no con propuestas concretas de intervención).

¿Qué habría que saber a la hora de plantear un trabajo de iniciación de un deporte? Un ejemplo específico de un deporte popular y bastante extendido como el tenis puede resultar esclarecedor antes de empezar a hablar de técnica o de metodología ..

Ejemplo: EL juego del tenis.-

¿Qué prestaciones físicas necesarias para jugarlo? Qué consecuencias tiene su práctica sobre el aparato locomotor de la persona a diferentes edades de crecimiento? Hay edades en las que no se pueda jugar? Las raquetas y las pelotas son adecuadas para todos?

Sería oportuno estudiar con más profundidad las respuestas a estas preguntas, antes de diseñar con frivolidad programas de trabajo.

Pese a los avances que se están produciendo en el campo de la iniciación deportiva, el vacío en cuanto a modelos es importante. Aprender a nivel básico cualquier deporte no debe comportar ningún tipo de problema, sin embargo, si se enseña con el objetivo de entrenar para practicar con regularidad y cierta intensidad, es imprescindible tener las respuestas a estas preguntas que nos hacemos en el texto, las respuestas conformarán la base de lo que será todo el trabajo posterior.

Los actuales manuales de iniciación deportiva y de entrenamiento de jóvenes se limitan más o menos a:

-) Explicaciones técnicas.
-) Ejercicios o actividades de aprendizaje.
-) Resumen de teoría del entrenamiento.
-) Bloque de ejercicios de condición física.
-) Juegos

Generalmente el contenido de la teoría del entrenamiento no está adaptada a las edades infantiles, ni tampoco especifican cargas de trabajo orientativas para cada edad. Tan sólo con una didáctica adaptada al desarrollo biológico se puede dar respuestas específicas al cuándo, cómo y qué progresión a seguir para el aprendizaje de cada deporte.

Es cierto que nos movemos en un contexto de tópicos inexactos e incluso erróneos respecto a estas cuestiones.

Ejemplo:

La concepción de la velocidad como una cualidad física.

La velocidad es una manifestación del desplazamiento de una parte o de toda la persona con un tiempo mínimo. Esto depende de factores de tipo morfológicos, del tipo de fibra muscular, de características neuromusculares y del aprendizaje de los gestos.

En el caso de la velocidad de desplazamiento bípedo, dependerá, además, de la óptima mecánica de carrera. Esta viene determinada tanto por factores técnicos, como para disponer de un correcto equilibrio tónico-postural de la musculatura corporal responsable de mantener y modificar la postura. Pero todos estos factores no pueden aplicarse adecuadamente si no se dispone de un pie con una gran capacidad reactiva. Una falta de movilidad de la pelvis y el acortamiento de la musculatura isquiotibial mermará la capacidad de impulsión y aumentará el riesgo de lesiones.

En resumen, podemos constatar que es un error considerarla como una cualidad única, y, consecuentemente, su desarrollo no puede ser analizado globalmente. Para estudiar cómo formar jóvenes capaces de correr rápido será necesario programar el modo de incidir selectivamente sobre cada uno de los factores mencionados. Cada factor tiene un proceso y un tempo diferente.

Una segunda error consiste en no contemplar que el deportista es un joven que está creciendo. Cualquier ser en crecimiento, con independencia de cuál sea su especialidad futura, necesita construir una estructura muscular y postural y unos fundamentos estructurales y fisiológicos óptimos que le permitan aprender correctamente los gestos técnicos y las cargas de entrenamiento futuras.

Ejemplo:

Muchas lesiones que sufren los futbolistas consisten en tirones musculares en el muslo y patologías en los abductores y pubalgias (isquiopatías de pubis), que podrían evitarse si de pequeños hubieran hecho un trabajo adecuado de musculación y de estiramientos.

Un joven jugador de voleibol, sin una capacidad reactiva del pie y con poca movilidad de la espalda, limitará la posibilidad de salto y remate.

Estas capacidades son independientes del aprendizaje de la técnica y del deporte que sea necesario practicar. La tan extendida influencia de la psicomotricidad en la escuela primaria y la iniciación deportiva a los juegos de equipo, influida por las corrientes praxeológicas de Parlebas, a pesar de constituir un excelente método educativo tiene una serie de carencias importantes, la principal es: la falta de trabajo analítico y sistemático orientado a un desarrollo muscular armónico. Puede que, por su carácter militarista, se haya eliminado con demasiada ligereza la gimnasia sueca del ámbito escolar, y su tarea no haya sido sustituida con otras actividades analíticas más modernas y adecuadas que desempeñen aquella función. Muchas veces, la asimilación de una técnica se ve dificultada por esta falta de condición física general arrastrada desde la infancia.

En este sentido, será necesario formar al futuro deportista de rendimiento con vistas a disfrutar de una estructura corporal mucho más adaptada a soportar cargas físicas más fuertes que aquellos que practiquen deporte de ocio. Disfrutar de un cuerpo preparado depende en gran medida del trabajo llevado a cabo durante los años de crecimiento.

Comentario:

Roberto Zotcco, entrenador responsable del atletismo de saltos en la antigua URS y posteriormente en Italia, comentaba que la influencia de la psicomotricidad y la falta de lo que ellos llamaban "escuela del movimiento" en los países latinos, impedía la consolidación de talentos deportivos.

Según él, al igual que a los pequeños les enseñamos a escribir o a sumar, hay que enseñarles a desarrollar de manera metódica y sistemática la capacidad motriz de los músculos del cuerpo, y las capacidades motrices básicas. El juego, la creatividad y el aprendizaje de las habilidades y destrezas, no pueden sustituir un hasta eliminar un trabajo más dirigido a generar automatismos, analítico, repetitivo y sistemático. Ambos deben coexistir.

Como datos concretos, exponía los resultados de los tests de velocidad de los jóvenes soviéticos en comparación con los italianos. Hasta la adolescencia no había diferenciara, pero, a medida que consolidaban el cambio, los soviéticos mejoraban mucho más que los italianos. Según Zotcco, el motivo era que la URS, llevaban a cabo un trabajo específico de velocidad a partir de los 6 o 7 años en las escuelas. Esto determinaba una serie de conexiones neuronales que determinaban la capacidad de frecuencia y de coordinación intermuscular de los adultos. Si se quiere que un deportista disfrute de la máxima velocidad por la que potencialmente está capacitado habrá que desarrollar la frecuencia gestual a la infancia.

Estos trabajos no van en absoluto en contra del desarrollo físico ni personal del niño, pero necesitan mucha más atención por parte del educador que el hecho de jugar, motivar y enseñar actividades más globales y creativas (un bailarín de danza libre debe gozar de técnica).

Un tercer hecho erróneo es el de intentar extrapolar los modelos de entrenamiento adulto en niños y adolescentes. El niño y el joven no son adultos en miniatura, son seres biológicamente diferentes: los primeros crecen, los segundos ya están estabilizados o envejecen.

2ª.- Es perjudicial la especialización precoz?

Antes de plantear el hecho, hay que observar que es durante la infancia cuando enseñamos numerosas conductas específicas: comer con cuchillo y tenedor, hablar una o dos lenguas, normas para relacionarse con las personas o a aprender a contar.

Contrariamente, en enseñanza primaria, no les hacemos aprender la lista de los reyes de España, las declinaciones latinas ni los verbos irregulares. Cada cosa tiene su momento. Pero si queremos que sean capaces de tocar un instrumento, sí que hay que aprender el lenguaje musical y familiarizarse con el instrumento de muy pequeños.

Si los niños esquimales dominan el desplazamiento en kayak, los nórdicos con esquís de fondo y los europeos y sudamericanos el disparo del balón ¿qué problema encontramos en que se aprendan correctamente deportes específicos a edad temprana?

No existen motivos de ningún tipo para oponerse a las formas de aprendizaje que no entran en contradicción con el desarrollo personal del niño. Aún más: la posibilidad de dominar algunos

deportes al máximo nivel vendrá condicionada por la edad en la que se empieza a aprender específicamente. No se puede llegar a desarrollar la capacidad acrobática al máximo de las posibilidades de cada uno si no se empieza a practicar específicamente antes de los siete u ocho años.

Pero, atención: especializar no significa hacer sólo aquella actividad de manera repetitiva, significa aprender con más cuidado y dedicación aquellos gestos específicos o sus cimientos. Ahora bien, detrás de este concepto ético y pedagógicamente legítimo se esconden formas de dudosa oportunidad para la salud de los niños.

Joan Rius Sant

3) TRES PROPUESTAS ANTITÉTICAS

El aprendizaje de las técnicas deportivas ha tenido mucho de intuitivo y cada deporte ha ido un poco su aire. La parcelación de la motricidad y el diferente origen de las ciencias que, poco a poco, han ido conformando el actual corpus de ciencias del deporte, ha hecho que de manera simultánea coexistan modelos y lenguajes diferentes. Simplificando mucho, podremos agrupar en tres bloques las formas genéricas más corrientes que giran en torno al aprendizaje del deporte. Todas tienen sus pros y sus contras, pero el factor común es que deberían estar muy superadas.

1ª.- Automatizar los gestos analíticamente

Los manuales clásicos de atletismo, natación, gimnasia, o esquí, desglosaban el movimiento global en partes que, posteriormente, iban atándose. Se iba del sencillo al difícil. Algunos proponían alternar estos aprendizajes con formas globalizadas. Pero, resumiendo, se considera que el aprendizaje del todo es la suma del aprendizaje de las partes.

Repasando los manuales de atletismo más clásicos, podemos ver que los ejercicios se dividen en dos bloques, los de asimilación y de aplicación. Los primeros enseñaban el gesto y los segundos desarrollaban la musculatura específica que había que potenciar.

Las propuestas de aprendizaje global se presentan generalmente como ejercicio final del proceso analítico o en forma de juegos, donde la ejecución técnica pasa a un plano secundario.

Los manuales más clásicos de atletismo o los libros de la escuela de entrenadores siguen este modelo. Paradójicamente, la carrera de fondo o el salto con pértiga, tienen el mismo sistema de aprendizaje, una misma propuesta metodológica como si fueran actividades de complejidad similar.

En este sentido el libro mítico de Sanchez Bañuelos presentaba la enseñanza del deporte como un sumatorio de las partes sin contemplar demasiado las características estructurales de la tarea a aprender ni tampoco de la peculiaridad del individuo.

Uno de los peligros de este método es la facilidad para extrapolar modelos de aprendizaje propios de los adultos al ámbito infantil.

2ª.- Autoaprendizaje, imitación y recetas mediáticas

El aprendizaje de muchos deportes se ha hecho practicando de manera más o menos espontánea, imitando lo que hacen los demás o siguiendo consignas más o menos estereotipadas de manuales o revistas.

Los deportes de equipo aprendidos en el patio de la escuela, con los consejos del amigo, o en el seno de equipos con monitores con más voluntad que preparación técnica, está a la orden del día. Tradicionalmente el entrenamiento de fútbol o de fútbol sala ha seguido esta dirección, entrenar imitando los calentamientos de otros equipos y hacer la patxanguita. Ya en los años 70 se podía observar una gran diferencia de modos de hacer en el seno de los equipos

de fútbol respecto balonmano o baloncesto. Los primeros seguían una iniciación en la calle y en los patios de las escuelas, los entrenamientos de los equipos se limitaban a reproducir situaciones de juego que las podíamos considerar una imitación; por el contrario los planteamiento de los equipos de balonmano y baloncesto ya iban por caminos didácticamente más estructurados.

Actualmente se dan numerosas situaciones de autoaprendizaje e imitación en el seno de los deportes de ocio (tenis o esquí) o de resistencia (carrera de fondo o ciclismo). Muchas veces el consejo del amigo se sustituido por las programaciones que aparecen en la red y en las numerosas revistas de deporte, salud y belleza. Estas formas, si bien, son bastante adecuadas en el campo del ocio no lo son del todo cuando la intención del aprendizaje va más allá del ocio y la carga física es importante ..

3ª.-Riqueza motor pluridisciplinar como base de la futura especialización

Como contrapunto la enseñanza analítico, aparecen una serie de propuestas muy influidas por las corrientes psicomotricistas, especialmente por la psicocinética de Le Boulch.

Estas propuestas se basan en la necesidad de dotar al niño de un bagaje motriz muy amplio, huyendo de especialización precoz. La práctica de un número elevado de deportes hasta la pubertad es la base para especializarse en uno solo una vuelta llegada la adolescencia.

Comentario: Los artículos y libros que Le Boulch publicó al largo de los años 70 cuestiona la vertiente educativa del deporte por la excesiva necesidad de automatizar gestos y técnicas a los niños. Su método psicocinéticos se basaba en descomponer todos los posibles gestos que el hombre es capaz de hacer y enseñar a los niños a medidas que fueran creciendo. Al llegar a los 12 años, aproximadamente, momento en que el sistema nervioso está mielinizado, la persona disfrutaría de un bagaje motriz tan grande que le permitiría aprender cualquier tarea.

En este sentido aparece una cualidad, cajón de sastre, llamada coordinación, que se convierte en un ente con vida propia, de tal manera que se llega a afirmar que, si una persona es coordinada, estará capacitada para adaptarse a cualquier situación motriz .

Paradójicamente, el aprendizaje de la natación, el patinaje, las gimnasias, el ballet o el esquí, son actividades motrices que si esperáramos a los 12 años para aprenderlas, resultaría imposible poder competir dentro del ámbito federado estatal, a pesar de haber hecho un amplio trabajo pluridisciplinar general. Si bien esta propuesta funciona como herramienta educativa general, no sirve para el aprendizaje de muchos deportes. El abanico de posibilidades motrices de los deportes, es tan grande y específica, que supera con mucho el muestrario que proponía Le Boulch a su Educación por el movimiento.

Lo que sí es necesario es trabajar en la dirección que propone Le Boulch como complemento del entrenamiento específico. Se ha confundido la no especialización de los niños con el hecho de no enseñar las técnicas específicas de los deportes desde la infancia: Conocer el reglamento y los fundamentos más básicos para poder jugar partidos ha sido todo lo que se ha creído que había que enseñar.

Este necesario y loable objetivo de dotar al niño de una gran riqueza motriz ya está contemplado dentro de los programas curriculares de la educación física escolar. De esta manera, las escuelas de iniciación polideportiva se convierten en ludotecas que repiten actividades similares a las realizadas en las clases de educación física.

4) CUATRO CONCEPTOS QUE SE CONFUNDEN:

No se puede seguir avanzando, si no se hace una pequeña revisión semántica y conceptual de los términos, iniciación, especialización deportiva precoz o entrenamiento intensivo. Se apuntan cuatro formas que pueden agrupar la mayoría de formas de intervención sobre la población infantil en el ámbito del aprendizaje del deporte.

1ª.- Entrenamiento intensivo precoz

Concepto expuesto por Personne, refiriéndose a las formas de entrenamiento de alta intensidad aplicadas a jóvenes. Consiste en someter a los niños a tensiones físicas y / o psíquicas muy por encima de sus capacidades de asimilación. Los resultados deportivos pueden ser buenos en algunos casos, sin embargo, muchas veces, los efectos secundarios son perjudiciales para su salud física y / o psíquica. A pesar de que algunos campeones son fruto de este tipo de iniciación deportiva, no todos lo soportan y algunos, sin acceder a la élite mundial, abandonan la práctica deportiva, lesionados sin estudios y con una infancia perdida.

Se lamentable y paradoja el hecho de que, en algunos deportes, tan sólo se pueda acceder a la élite mundial sometiendo a los niños a este tipo de trabajo. Las gimnasias son los deportes más denunciados, pero la natación y cada vez más el tenis estarían dentro de este saco.

El profesor Personne menciona que cuando le preguntó a un gran técnico de natación como se lo hacía para detectar los talentos le respondió: Es como lanzar una cesta de huevos contra la pared, los que no se rompen son los campeones. ¿Qué pasa con los huevos rotos?

Cuando se hace boicot a la casa Nike para la explotación laboral infantil en las fábricas Asia no se piensa, además, en la explotación de niños deportistas del primer mundo al quienes el deseo de fama o dinero de los padres, la obsesión medallística los estados o la perversa eficacia los técnicos, los somete, en nombre del saludable deporte, a una serie de trabajos que, sin duda, van contra los derechos de la infancia. Recientemente se ha podido ver en la TV, escalofrantes reportajes de niños pequeños de Estados Unidos, practicantes de culturismo. A parecían rezumar la testosterona a pesar de los cinco años que tenían ¿No creen que estos reportajes podrían considerarse como una apología del maltrato infantil? En ningún momento se hizo ningún comentario que cuestionara la ética de aquellas imágenes.

Si bien algunos que logran pequeños talentos alcanzan el sueño y todo sale bien, otros pierden la infancia. Afortunadamente son pocos los que terminan enfermos o con lesiones importantes, pero muchos han sido sometidos de manera repetida a riesgos evitables y con secuelas que arrastrarán siempre. Nadie se muere por trabajar a los diez años cinco horas al

día en un bar, pero las leyes de protección del menor lo prohíben. Hoy nadie prohíbe que unas niñas de 12 años entrenen seis horas al día en el practicable de gimnasia.

Creo que hay que separar los deportes en los que para acceder a la élite hace falta un entrenamiento intensivo precoz de los demás. Las valoraciones morales, jurídicas y de protección del menor que actualmente se hacen de la práctica deportiva habría que hacerlas por separado en unos y otros tipos de deportes.

2ª.- Entrenamiento inadecuado

Muchas veces aplican a los niños formas y modelos de entrenamiento que sólo perjudican el futuro acceso a la élite. Son maneras de trabajar que siguen modelos inadecuados. Generalmente son el resultado de extrapolar formas de entrenamiento adecuados para los adultos. Se consideran los pequeños como adultos en miniatura, sin tener en cuenta las diferencias ya mencionadas.

La aplicación de estas formas de trabajo puede tener efectos muy diferentes. Va desde personas con gran capacidad de trabajo y un organismo resistente (mecánicamente) a los que les afecta poco y al final alcanzan los objetivos. Pero en su mayoría, sin que las cargas (cantidad e intensidad) de entrenamiento sean demasiado intensas, suele dar muy buenos resultados a corto plazo. Pero además tiempo vista, fundamentalmente al comenzar el cambio puberal ya medida que se va consolidando la adolescencia, pueden aparecer una serie de síntomas como:

1. Estancamiento en la progresión deportiva
2. Aumento de lesiones.
3. Ansiedad y pérdida de motivación.

Estas afirmaciones son fruto de comparar y observar durante muchos años grupos de deportistas, conocer los entrenadores y observar los resultados. Desgraciadamente la posibilidad de establecer relaciones directas causa efecto son muy difíciles por cuanto no se han hecho estudios metodológicamente correctos

Como profesor de educación física he disfrutado de la posibilidad de tener alumnos practicantes de muchos deportes diferentes, especialmente los alumnos animación deportiva (entre 18 y 13 años de edad). Hay dos grupos en los que de manera más clara se manifestaban los signos del entrenamiento inadecuado: los futbolistas y algunos corredores de fondo.

Los primeros presentaban prácticamente en el 100% un acortamiento muy importante de los isquiosurales y una técnica de carrera totalmente pendular. Lo más alarmante era que, además cuando corrían sin el balón, siempre lo hacían con una importante rotación coxofemoral. En un 38% de los jóvenes al llegar a los 16 años sufrían secuelas de lesiones crónicas en la zona púbica o / y isquiodural.

El caso de los corredores de fondo, sometidos a muchas cargas de kilometraje, se detectó una pérdida de reactividad del pie, acortamiento isquiosural, técnica de carrera pendular, muchos apoyando el talón y una falta de capacidad para correr rápido.

Finalmente, el caso más dramático es cuando se aplica un entrenamiento que sea a la vez intensivo e inadecuado. La posibilidad de que alguno de estos deportistas saque algún fruto positivo de la práctica agresiva del deporte es mínima.

La posibilidad de solucionar este problema es bastante difícil puesto que no existe una conciencia general de que esto ocurre. No son comportamientos aislados sino que son actitudes generalizadas y aceptadas desde los ámbitos federativos. En este caso, las estructuras competitivas escolares reproducen el modelo competitivo, tanto a nivel organizativo como burocrático es idéntico del modelo del deporte federado. Padres, directivos y técnicos ven en los pequeños aquel universo paralelo del deporte adulto, al que ellos no han podido acceder. Los buenos resultados competitivos en las edades infantiles se consideran signos evidentes de haber realizado una buena labor técnica.

3ª.-Educación física infantil y recreación

Los objetivos de los aprendizajes van dirigidos hacia la formación de la persona y / o disponer de una capacidad motriz que permita disfrutar de la práctica de cualquier deporte. El aprendizaje de técnicas específicas no debe ser un fin en sí mismo.

Sin embargo, los actuales diseños curriculares de educación física carecen de concreción. Han convertido esta área educativa un callejón sin salida donde, de manera heterogénea, ponen a un mismo nivel un abanico tan amplio de contenidos y objetivos, que son de aplicación imposible. Contrariamente, no se determinan cuáles de los numerosos objetivos son fundamentales para cada edad, y se deja al criterio de cada centro o profesor para optar por unos u otros contenidos. La influencia de la psicomotricidad en los primeros ciclos, del deporte en los últimos y la abolición de métodos de enseñanza de carácter directivo, ha hecho desaparecer la necesidad de llevar a cabo un trabajo sistemático de desarrollo físico cronológico.

Desde mi punto de vista, habría que fijar unos objetivos y unos contenidos obligatorios muy básicos, dejando de lado el corporativismo entre las diferentes familias de la motricidad. Del mismo modo que en 7 años hay que saber sumar y leer un número de palabras por minuto, y que a los nueve años aprenden las tablas, en el campo del desarrollo físico necesario explicitar y concretar un mínimo de objetivos concretos evaluables especialmente de manera cualitativa, dejando evidentemente un amplio abanico de trabajo mucho más abierto de otro tipo.

El campo de la recreación es necesario e imprescindible en el desarrollo del niño, del joven y de la vida de los adultos. Subconscientemente recreación asocia con el no-aprendizaje y con inocuidad de su práctica. Cuando he formulado a compañeros el porqué consideran inadecuado el trabajo de fuerza con los niños (enseñar a hacer sentadillas con 20 Kgs,) per a su vez consideran oportuno hacer juegos de transporte de compañeros (carreras de caballo). La respuesta que daban era que los primeros lo hacían obligados y para rendir en el deporte y que los segundo era para pasarlo bien y sin que nadie les exigiera. En nombre del juego parece que las sobrecargas sean escasas, pero en nombre del rendimiento, demasiado agresivas. Las fuerzas que inciden sobre el aparato locomotor hablan de Newtons y no de motivación.

Al igual que a sumar ya leer hay que aprender jugando, pero no hay que perder de vista que hay que olvidarse de jugar por jugar y centrar atención en puntos concretos.

4ª.- Iniciación deportiva precoz

El aprendizaje de muchas técnicas específicas caro hacerlo a edades muy pequeñas. Aprender una especialidad correctamente no significa aprender exclusivamente aquella técnica (especializarse no es practicar exclusivamente una sola cosa). Aprender a voltear martillos de caucho de 2 kg a los 6 años y ser capaz de lanzar con tres giros correctamente a los 10 años supone dedicar dos sesiones de 10 minutos cada semana. Esto es muy diferente al hecho de entrenar dos horas diarias metido en una piscina o en la pista de tenis. La primera propuesta permite practicar muchas más actividades deportivas diferentes, las segundas no.

Como bien se ha dicho, cuanto más compleja es la actividad deportiva, antes y mejor deben aprenderse sus fundamentos básicos. Para un jugador hockey patines es muy importante gozar de un gran dominio del patinaje. Si empieza a patinar a los 13 años, difícilmente podrá convertirse en jugador de primera división.

Contrariamente, para correr fondo no es necesario especializarse de pequeño a hacer muchos kilómetros. En la infancia se deben desarrollar otros factores de carácter general. Se puede empezar perfectamente a entrenar específicamente a los 17 o más años el campeón olímpico de 1500 lisos en Barcelona 92, Fermín Cacho se inició al atletismo a los 16 años. En cambio, un saltador de pértiga, si empieza a hacerlo a los 8 años, tiene muchas más posibilidades de alcanzar la élite que si comienza a los 15.

Esta propuesta es la más adecuada para poder desarrollar al máximo las capacidades deportivas de los niños y de los jóvenes.

¿Podemos prever el futuro? No se puede prever cuál será el futuro deportivo de un niño, pero, de alguna manera, hay que plantear el trabajo con el objetivo de formar una persona capacitada para poder aprender con facilidad el mayor número de deportes y si, libremente en la adolescencia, quiere dedicarse seriamente con fines de rendimiento a uno determinado, disponga de una preparación adecuada.

Todo esto es alcanzable si se parte de una preparación básica adecuada (lo que en la antigua URS llamaban la escuela del movimiento), si se disfruta de una buena preparación polideportiva en la que se hayan aprendido los fundamentos de los deportes de equipo, y, básicamente, si antes de los diez años se han aprendido específicamente los fundamentos de un gran número de deportes como ciclismo, piragüismo, vela ligera, esquí, tenis, etc.

Esto es un poco utópico, pero ahora hay que dar respuestas a los clubes y entidades que buscan la promoción de un solo deporte. En este caso, será necesario desarrollar, además del trabajo pluridisciplinar general, los fundamentos más básicos de ese deporte.

Si se contemplan estos puntos, podemos dar respuesta a la didáctica de la mayoría de los deportes, pero en otros esto no es posible.

Incluiremos en este grupo deportes a aquellos que por sus características no pueden seguir este modelo dado que la realidad actual de rendimiento no permite acceder a la élite sin pasar por un entrenamiento intensivo precoz. En estos deportes no se puede dar ninguna solución desde un punto de vista ético, una iniciación al tenis, a la gimnasia deportiva o rítmica no permite esperar a la adolescencia para iniciar el entrenamiento intensivo. Deportes como la natación lo posibilitan moderadamente, y otros deportes como el golf están proliferando cada vez más estos modelos.

El sistema que se emplea consiste en adaptar al niño desde muy pequeño a ese tipo de juego o de deporte dejando de lado los efectos secundarios que puedan tener sobre el proceso de crecimiento, tanto morfológico (deformaciones de los huesos, lesiones articulares, asimetrías musculares, desviaciones y lesiones generales en la columna), como biológicas (retraso de la pubertad en las niñas) como psicológicas (ansiedades crónicas, miedos, hiperresponsabilización) como sociales (desarraigo familiar, fracaso escolar, regulación del ocio) utilizando para ello todos los medios posibles: técnicos, preparadores, médicos y psicólogos.

Los médicos y los psicólogos, tienen como objetivos prioritarios, paliar los agresivos efectos del entrenamiento intensivo y en condicionar su conducta (motivaciones, actitudes y hábitos) hacia el objetivo del rendimiento, sin plantearse si lo es adecuado por su presente y futuro personal más allá del deporte. Las técnicas persuasivas de la psicología conductista aplicada al deporte son eficaces y éticas en el mundo de deporte de rendimiento adulto, pero nunca en el mundo infantil. Si existiera algún grupo religioso o algún centro escolar que utilizara estos métodos de persuasión hacia los niños, las instituciones públicas y privadas los llevarían a los tribunales.

Los resultados de estos sistemas, analizados en términos productivos, son buenos: dan deportistas de élite. Pero, en términos éticos cuestionables: destrozan muchas vidas y anulan la infancia de numerosas personas. Si bien son pocos los casos escandalosos que salen a la luz, son muchos los que se quedan por el camino, con una infancia perdida y un futuro poco fácil.

¿Como se permite este modelo de trabajo con niños?

Es fruto de la ambigüedad del lenguaje al servicio de un sistema de valores. Si se considera que el deporte es bueno en sí mismo, lógicamente no se puede ni considerar que su práctica pueda provocar efectos negativos. Todo lo obscuro que aparece a su alrededor se considera como un accidente o pequeñas imperfecciones del modelo (son como los efectos colaterales de una supuesta guerra justa), nunca como consecuencias lógicas de unas prácticas inadecuadas.

Aceptar que los efectos de la práctica deportiva dependen de cómo se lleve a cabo, supondría rehacer todo el discurso ético y político del deporte y considerar de interés público, social y educativo, tan sólo una parte del ancho espectro de praxis corporales que conforman el actual universo de nuestro deporte.

No debemos olvidar que en China o Korea los sistemas de iniciación al deporte vulneran todos los derechos del niño.

5) CINCO PUNTOS DE ANÁLISIS PREVIOS AL DISEÑO DE LOS MODELOS DE APRENDIZAJE CONCRETOS.

Ahora nos pondremos en el caso de un club, un ayuntamiento o un país, que quieren llevar a cabo un proyecto de promoción deportiva. A medida que se ha avanzado en la lectura del texto, las posibilidades son muchas, y para poder llevar a cabo una tarea eficaz, lo más importante es saber qué queremos hacer, sobre qué sector de la población y qué tipo de objetivos queremos incidir. No es lo mismo hacer una escuela de fútbol para conseguir que el mayor número de niños entre diez y catorce años disfruten del ocio de forma controlada y sana, que querer potenciar los equipos de fútbol local creando una escuela de fútbol base. Ambos proyectos son posibles, adecuados, y positivos pedagógicamente y socialmente hablando. Tampoco es incompatible llevar a cabo los dos proyectos conjuntamente. Pero el tratamiento que debe darse a cada opción es muy diferente.

Ejemplo: El ayuntamiento de la ciudad x quiere promocionar el fútbol base. Inmediatamente los tres clubes piden dinero para encargarse ellos de llevar a cabo el plan. El más competitivo propone fichar a los mejores infantiles de la comarca y hacer un equipo muy potente. El otro club dice que con ese dinero podrían cobrar más sus monitores y ampliar un poco la tarea que ya hacen. El tercero propone que podrían emplearlo en pagar la deuda que tienen con la federación y destinar los fondos de las cuotas para enviar monitores en las escuelas de la ciudad.

Los padres de los jugadores que ven la prensa la noticia opinan que habría que compraran nuevo material para sus hijos y que les pagaran el transporte para ir a entrenar. Algunos, que les dieran primas cuando ganaran Ha sido frecuente que, finalmente, el ayuntamiento haya repartido el dinero, y cada club ha hecho lo que ha querido sin que nadie fiscalizara su uso. A pesar de haber presentado un nuevo y maravilloso proyecto en el ayuntamiento y en la prensa, afirmando que este proyecto marcará un antes y un después en el fútbol base de la ciudad e incluso, los más atrevidos, del país.

Al final todo queda en cuatro camisetas de diseño de gusto dudoso. Tres charlas para las escuelas, un aumento de un 10% de los practicantes y una carga a perpetuidad más para los fondos municipales públicos y la seguridad de que, al cabo de unos años, el personaje de turno se le encenderá la lucecita y propondrá:

"Señores! debemos hacer algo por el fútbol base ".

Esto no puede ser!

1ª.- Objetivo del aprendizaje

Qué objetivos queremos alcanzar con el grupo o individuo?

El planteamiento será bastante diferente si se trata de un centro de tecnificación de un club; de una escuela donde un grupo de alumnos se apuntan a un deporte extraescolar; si es una empresa de servicios que hay que ofrezca actividades que aporten beneficios o si se trata de un patronato municipal que gestiona unas instalaciones y quiere que el deporte llegue a un amplio sector de la población, o cualquier otra posibilidad.

Pero, hay que hilar más fino. El caso de un colegio donde se hace baloncesto extraescolar ¿Que se busca?: Que aprendan a jugar bien al baloncesto ?, ¿que se gane el campeonato de escuelas ?, ¿que los jugadores o jugadoras lo pasen bien? o ¿que los niños esté entretenidos una hora más? Todos los objetivos son totalmente positivos, loables y necesarios, pero no se pueden alcanzar todos por igual, hay que priorizar.

Si se decide intentar ganar la liga, a la hora de jugar los partidos, los mejores jugarán muchos más minutos que los no tan buenos, los altos jugarán de pivotes y los más hábiles de base. Si se pretende que aprendan a jugar bien, todos jugarán en todas las posiciones, y el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos estará por encima de ganar el partido del sábado. Si se trata de que se diviertan, la motivación y los juegos ganarán protagonismo en los entrenamientos por encima del aprendizaje específico de la técnica y de la táctica.

Si no se tiene claro el tema, puede ocurrir que unos padres buscan que sus hijos lo pasen bien pero que no les ocupen los fines de semana con partidos. Otros pueden protestar si su hijo es muy bueno, porque no lo hacen jugar todos los minutos, al contrario de los padres que no tienen como hijo a un “as de la canasta” y ven como solamente juega unos minutos en cada partido. El monitor quiere que el equipo gane y atiende mucho más los mejores y el más alto juega de pivot. Pero el director deportivo del club que, de alguna manera está vinculado con aquel colegio, ve que aquel que juega de pivote es bajito para ser en el futuro un pivote. Insiste al entrenador que lo haga jugar de cara a la cesta para que en un futuro pueda ser un buen escolta... En este contexto es frecuente que aparezcan malos entendidos y conflictos si los objetivos no están claros.

Es necesario en algunos casos que considerar cuando el objetivo del aprendizaje tiene fines de rendimiento, o de ocio. El caso del esquí es paradigmático: enseñar a esquiar a un grupo de escolares a un cursillo de una semana blanca no se plantea de la misma manera que si se trata de un grupo de posibles esquiadores de competición.

Una priorización de objetivos y un poco de flexibilidad a la hora de sacar adelante el proyecto evita tensiones y mejora mucho los resultados.

2ª.-Perfil del deporte

El tipo de deporte o de deportes que se quieran desarrollar pueden ser muchos y no todos pueden disfrutar de un mismo modelo de enseñanza. Iniciar al fútbol o al ciclismo es totalmente diferente (equipamientos, coste, personal técnico ..) pero el fútbol sala y el voleibol, donde estos factores son similares, tampoco gozan de un mismo perfil puesto que la totalidad de niños y niñas que se apuntan a un equipo o escuela de fútbol sala, han jugado muchas veces a fútbol, conocen las normas y disponen del fundamentos técnicos básicos, el primer día ya podrán jugar un partidillo. Contrariamente, el voleibol, es un deporte mucho más desconocido y los jóvenes recién llegados, no podrán jugar un partidillo hasta pasadas unas semanas.

Pero ahora nos centraremos en un solo deporte como es el atletismo, y, además, en el caso concreto de un club. Las estrategias de promoción son muy diferentes si se trata del salto con pértiga o de las carreras de fondo. La complejidad motriz de la primera especialidad es mucha,

por el contrario, el de las carreras de fondo, muy pequeña. En el primer caso, será necesario captar niños pequeños para enseñarles los fundamentos básicos de los elementos más específicos del salto. En el segundo no. Será necesario que lleguen a la adolescencia con una buena condición física general y disfrutando de una buena técnica de carrera. Entonces no se podrá hablar del perfil del atletismo en general, sino que habrá que hacerlo de las diferentes especialidades que conlleva este deporte.

El tipo de deporte o deportes que se quieren promocionar, determinarán la programación. Lo que considero un error muy importante es, el hecho de considerar, que la planificación deportiva tenga que seguir un modelo universal.

Las estrategias de promoción de un mismo deporte dependerán del contexto sociocultural donde se lleva a cabo la tarea. No es lo mismo la promoción del fútbol en Barcelona que en Toronto, o el hockey patines en Reus que en Terrassa (se juega a hockey hierba), ni el fondo o el lanzamiento de peso en Etiopía que en California.

3ª-Desarrollo cronológico del factores

Una vez determinado el perfil motriz de las actividades y el ámbito social de intervención, habrá que programar las tareas de manera secuenciada y didáctica y cronológicamente.

¿Qué quiere decir esto? Que en función de cada factor a desarrollar y de la edad y nivel de cada deportista, habrá que llevar a cabo una progresión diferente. Si se quiere iniciar una escuela de hockey patines, por un sector de edades que va de los 7 a los 14 años, aunque la mayoría no hayan visto nunca un stick ni patinado (todos partirán de cero) cada grupo de edad hará un trabajo concreto. Pero los que empiezan a los siete años, cuando lleguen a los 12 lo harán diferente que los que comenzaron a los doce sin saber jugar.

Pero volvamos a los factores que determinan un deporte concreto, no se pueden desarrollar todos siguiendo una misma progresión didáctica.

Ejemplo: Las vallas, una especialidad del atletismo que viene determinada por unos factores específicos que ahora simplificaremos:

- 1) La flexibilidad de la articulación coxofemoral.
- 2) El sentido del ritmo y la velocidad entre vallas.
- 3) La técnica de paso de la valla.

El factor 1 (flexibilidad) no necesita un desarrollo precoz. Pero se debe evitar que al acercarse a la pubertad se pierda. Si no se disfruta de este factor no se puede pasar bien la valla. Pero si de adolescentes carecen de flexibilidad no se puede esperar a pasar la valla hasta disfrutar de la flexibilidad óptima.

El factor 2, debe ser desarrollado precozmente, pero si no se disfruta de una correcta técnica de paso no se puede desarrollar el ritmo. La correcta técnica de paso se alcanza más tarde.

¿Qué hay que hacer? Muy sencillo poner vallas muy bajitas donde la dificultad del paso de sea mínima y de esta manera se trabaja el ritmo de vallas, y por separado desarrollamos la movilidad de las caderas, enseñamos el paso de la valla. A medida que la técnica de paso de la valla va mejorando se va trabajando el ritmo con obstáculos más altos. De esta manera, cada factor se desarrolla a su tiempo.

¿Cuál es el contrapunto de iniciación incorrecto? Sería hacer un trabajo global. Es decir, lo que se puede observar en la mayoría de campeonatos escolares. Los corredores de vallas saltan las vallas (no las pasan) corren entre vallas haciendo pasitos y la falta de movilidad en las caderas es evidente. Cuando ya son capaces de pasar bien la valla, su sentido del ritmo es muy malo y los defectos técnicos son muchos, y ya se es tarde para reeducarlo.

Un mal planteamiento puede provocar, como en el caso de las vallas, automatizar defectos técnicos que posteriormente serán de difícil solución.

4ª.- Incidencia del desarrollo factorial sobre el proceso de crecimiento

Se puede dar el caso de que el aprendizaje de un elemento pueda incidir negativamente sobre otros aspectos del crecimiento o maduración del deportista. Continuando con el ejemplo de las vallas: las repeticiones de saltos y pasos de vallas puede incidir negativamente sobre inserciones tendinosas y articulaciones del tren inferior del deportista en periodos de crecimiento. A pesar de que se valore apriorísticamente que este trabajo es adecuado para el grupo de deportistas, puede que provoque efectos secundarios no previstos por un individuo o por un pequeño grupo. En estos casos habrá que modificar el proceso y adaptarlo específicamente para ellos o aconsejar la práctica de otro tipo de deporte.

En el caso del tenis, estos efectos aparecen sobre grupos importantes de jóvenes. El número de horas necesarias para alcanzar un nivel de juego que permite acceder a la élite mundial puede provocar efectos negativos sobre las articulaciones del hombro, codo y columna vertebral; junto con un desmesurado trabajo unilateral, tan sólo un número pequeño de jugadores serán los que puedan soportar estas cargas. Aprender a jugar al tenis sin pretensiones de alto rendimiento permite que se puedan tomar las precauciones necesarias para evitar estos efectos. Esto, básicamente, supone retrasar el trabajo intensivo.

5ª.- Disposición psicosocial del deportista

El proceso de aprendizaje dependerá de la disposición y voluntad del deportista para llevar a cabo ese trabajo; esta disposición no depende sólo de sí mismo, su entorno determina y condiciona muchas veces las decisiones y actitudes que se toma hacia la vida.

El espacio de libertad de un niño viene condicionado por la familia y la escuela. Instituciones que le condicionan un tiempo, unas actitudes e imponen unas obligaciones. El resto del tiempo, el tiempo de ocio, es cuando el niño tiene más libertad de decidir qué quiere hacer. Esta libertad de elección aumenta con la edad, pero siempre sometida a lo que se ha vivido-aprendido y a las influencias del entorno.

La ocupación del tiempo libre hasta los 9 años depende más de las necesidades y motivaciones de los padres. Son ellos los que deciden si el niño o la niña harán inglés, rítmica o música. En este periodo, y abusando del tono irónico, he podido observar cinco categorías (estereotipos) de padres:

1. Padres absentistas: les interesa poco lo que hacen los niños al terminar la escuela, los abuelos, la calle y la tele están hechos para eso y no cuestan dinero.
2. Padres ocupados: apuntan a los niños a todas las actividades posibles a fin de disfrutar de más tiempo libre.
3. Padres taxi: como el modelo anterior, pero con efectos contrarios, ellos (la madre fundamentalmente) se pasa la tarde llevando y recogiendo los suyos, y algunos que no lo son, las actividades más diversas.
4. Padres obsesivos: yo quiero que mi hijo sea X (músico, políglota, futbolista ...) y ya desde pequeño hay que encauzarle por el buen camino.
5. Padres que tan sólo tienen hijos (no un futuro premio Nobel, ni un estorbo para la casa ni un motivo para no disponer de tiempo): apuntan sus hijos a alguna actividad que les atraiga y que trastorne la logística familiar.

En este periodo de tiempo los niños son todos monísimos, algo traviosos y, sin duda, bastante inteligentes. A medida que los pequeños crecen, la influencia mediática presiona con fuerza sobre los no tan pequeños y ya no son los padres quienes tienen la decisión final sobre lo que les conviene. Pero hasta los 12, 14 años, los intereses, los deseos o incluso las obsesiones de los padres (en el caso del deporte suele ser del padre) influyen (se imponen) sobre el tiempo libre de los hijos.

Centrándonos un poco en las ofertas de tiempo libre, he podido observar que la publicidad es muy persuasiva y que el niño está sometido a tal cantidad de ofertas que se le hacen difícil la elección. Pero parece evidente que a más publicidad más deslumbra al niño y más beneficios económicos puede generar al promotor. Muchas veces el deseo de hacer o poseer tiene poca relación con la satisfacción que su uso genera sobre el joven usuario.

Nos encontramos con un ser que entra en la pubertad sometido a la presión de los estudios, el bombardeo publicitario de juegos, ordenadores, vídeos, etc .., el deseo de los padres, la propia dinámica de los amigos y el deporte, idiomas, música

Sociológicamente hablando, se produce una importante situación anómica ¿Que quiero decir con el término anomia?

La sociedad, el entorno le piden una serie de actitudes, hechos y decisiones que son imposibles de cumplir. Saca buenas notas, entrena más horas, pasa el fin de semana con los abuelos, vamos a salir con el grupo, juega con los videojuegos, quiero comprarme ... (una serie ilimitada de ofertas). Todo esto antes de entrar en la adolescencia donde se consolida el fracaso escolar y las malas compañías (nunca he conocido una padres que afirmaran que era su hijo la mala compañía de los demás, siempre era al revés "mi niño es bueno , pero ... ya sabe: las malas influencias ").

Una vez se ha abierto el marco social de los niños y jóvenes, vamos a centrarnos un poco en el universo que nos ocupa, que es el deportivo, si bien habrá que relacionarlo con la escuela y la familia.

En primer lugar, la oferta deportiva no es única ni homogénea, está sometida a unas peculiares leyes de mercado donde cada entidad o institución busca captar el máximo número de adeptos. A diferencia de las escuelas, donde todas deben ofertar unos contenidos comunes adaptados a las necesidades de los escolares, y partiendo de este tronco unitario, las escuelas privadas pueden ofertar matices claros que harán que los padres opten por una u otra; en el campo del deporte eso no existe.

Se parte de la base de la bondad intrínseca del deporte donde todo se legítimo y no existe ningún control de calidad.

La disputa por la captación cuantitativa de practicantes tiene numerosos ejes de motivación, que van desde los exclusivamente económica (además practicantes más ingresos) hasta la meramente deportiva (captar talentos). Generalmente siempre están presentes elementos de los dos tipos.

Desgraciadamente, aunque está la política de promoción deportiva que ha enfrentado los clubes con los colegios, ed deporte federado con el escolar. De esta manera las entidades no persuasivas ni de fama mediática están condenadas a la mediocridad.

En este sentido, nos encontramos una población infantil practicante de deporte de competición que su aprendizaje y formación deportiva dependerá de un equilibrio inestable entre lo que esperan de él:

1. Los grupos deportivos que quieren captar
2. Los entrenadores que quieren que entrenen más
3. Los padres que lo quieren todo.
4. Los maestros que les exigen.
5. Los amigos y el ocio no reglamentado.
6. Los otros centros de interés sociocultural (música, cine, parejas, discotecas)

Una racionalización de la actividad deportiva puede ayudar mucho a formar el carácter, la voluntad y la organización personal, contrariamente, una práctica deportiva tensa, sometida a presiones, hace vivir en una tensión y angustia que no forma parte de los valores del deporte ni de lo que le conviene al niño para su formación y crecimiento emocional.

Lamentablemente, en el campo del deporte, padres, entidades, entrenadores y maestros no actúan conjuntamente. La tarea educativa, formativa y lúdica no se aprovecha como debería y, demasiado a menudo, genera tensiones gratuitas que no son nada beneficiosas para el futuro del niño / joven y del deporte.

Reflexionemos un poco. De qué nos extrañamos cuando vemos el abandono masivo de los jóvenes de los equipos deportivos a partir de los 14 años?

.

TERCERA PARTE

SOBRE EL DIVISMO INFANTIL.

El divismo precoz

Todo este mercado del deporte, se mueve tanto desde arriba, como ya he expuesto, como desde la base. Cada pequeño que destaca se convierte en un mito del pueblo, de la escuela y, evidentemente, de la familia. Esto es totalmente negativo, no sólo por su rendimiento deportivo, lo es para la formación de su personalidad.

Este argumento puede parecer muy fácil de rebatir. La mayoría de los deportistas de alto nivel son, tal vez un 90%, personas con personalidad, carisma y saber hacer. Cada vez son menos los campeones “indocumentados” en comparación con la gran mayoría. Pero no nos engañemos, los si han llegado a lo más alto del deporte es porque han sido educados de una manera adecuada, o disponen de una personalidad muy fuerte y no se han dejado embaucar por los espejismos de la fama precoz.

Pero muchos, miles e jóvenes talentos que, pese a tener posibilidades de llegar a lo alto, han caído en un divismo exagerado: son unos niños mimados por un entorno de aduladores que exageran sus logros y esperan aprovecharse de su futuro. El hecho de ser buenos frpotyidysd los convierte en pequeños tiranos. Estos son los que se quedan en el camino. El deporte de alto nivel exige un fin muy claro, una voluntad de hierro y saber escuchar a las personas adecuadas, que nunca son las que lo pintan más sencillo o las que dicen lo que se quiere oír.

Una racionalización del entrenamiento y un trato sin adulación a los jóvenes aspirantes a campeones, debe permitir que quienes no llegan al estrellato, no lo vivan como un fracaso vital, ni acusen todos de haberles arruinado vida.

El mundo del atletismo o la natación no permite, como en el caso del fútbol, entrenar a medio gas, dormirse, o dejar entrenamientos por pereza. Las marcas con centímetros o con milésimas no engañan. Por muy campeón de Europa o del mundo que uno haya sido, si no trabaja muy duro, difícilmente se puede mantener en alto. En el fútbol, por el contrario, la habilidad, el sentido del juego o la intuición pueden resolver partidos; al atletismo, ciclismo o natación, nunca.

Estos comentarios no quieren significar, como ya he señalado anteriormente, que los deportistas de alto nivel no tengan una personalidad equilibrada y un gran sentido de la responsabilidad. Al contrario, hay que lamentarse de que por culpa de estas influencias poco pedagógicas, y de dudosa ética, que sufren jóvenes campeones en potencia, les limiten su futuro.

El caso de la francesa Marie Josef Perek, la corredora de velocidad prolongada con más condiciones de los años del cambio de siglo que con su carácter impertinente, violento, inmaduro e infantil y el entorno de managers, las marcas comerciales la llevaron a hacer incursiones en el mundo de la moda y de rebote poca disciplina a la hora de entrenar. Esto la

llevó a huir, el día antes de correr los 400 mts. los JJ.OO. de Sidney por miedo a enfrentarse a la atleta local Katie Freeman. La excusa que dio fueron unos supuestos estorbos en la habitación del hotel. La cosa terminó con una noche en la comisaría de Singapur por agresiones a un fotógrafo. Curiosamente Katie Freeman, quien ganó en Sidney no pudo soportar la presión de la fama y no volvió a competir

Contrariamente, los deportistas de élite de larga trayectoria, son, generalmente, personas que han podido vencer este mundo goloso que seguramente los embaucaba cuando eran adolescentes: Pichi Alonso o Guardiola al fútbol, Cruces al baloncesto, Estiarte al Waterpolo, Masana, García Bragado y Plaza en la marcha atlética, Cacho, Natalia Rodríguez, Carmen Valero, Abascal o Antón el mediofondo y fondo, Sabaté o Giralt en el hockey patines, las familias Amat o Escudé al hockey hierba, o en Cornet los 400 mts. son algunos de los muchos ejemplos de deportistas de primera línea mundial, la mayoría universitarios o empresarios, con una personalidad extraordinaria. Seguramente ha habido muchos con más condiciones físicas que ellos que no llegaron a lo más alto por una falta de entrenamientos adecuados de pequeños y por una falta de educación y formación de la personalidad.

Con estas reflexiones y ejemplos, se intenta reforzar la hipótesis de que el hecho de fomentar el divismo entre los deportistas desde pequeños es hacerles un mal favor. La mayoría se quedan por el camino y los que llegan a lo más alto lo hacen rodeados de polémica.

Hay que tener muy claro que el joven deportista, es, ante todo, un adolescente o un niño, y que hay educarlo y entrenarlo pensando en que disfrute del deporte en el presente, que aprenda unos hábitos de conducta, que se organice el tiempo libre, que aprenda adecuadamente lo que toca para su edad, y que el objetivo de rendimiento sea una opción a largo plazo (si libremente lo decide ya bien entrado en la adolescencia) ... en resumen se le 'entrena deportivamente, se le formal personalmente, y se le socializa como corresponde a su edad.

Esto supone rehacer una conciencia ética en torno a los técnicos, directivos, clubes y responsables de los departamentos de las instituciones públicas con competencias en el campo deportivo, educativo y de protección al menor. Esta tarea es larga, pesada y utópica. Como es ley de vida, a la cima sólo llegan unos pocos que son quienes no debes preocuparnos. Hay que velar más por la mayoría, que los que se quedan en deportistas de base (por razones evidentes son la gran mayoría) disfruten del recuerdo de todo lo que han hecho en el mundo del deporte. Que el deporte les sume y no les reste en su realización como personas.

Los "papás" de los campeones

Las autoridades educativas nunca autorizarían que los posibles niños superdotados les hicieran estudiar el doble de tiempo que el resto de niños y que los inculcaran que debían ser los mejores del mundo en determinadas profesiones, haciéndolos renunciar al ocio, al juego, a los meses de vacaciones o a una vida familiar normal. Pero, esto, lo autorizan y fomentan en el caso del deporte.

Sin embargo, podríamos restar importancia a los entrenamientos intensivos de futuros deportistas de élite para cuando se puede pensar que estas prácticas se dan entre un número

muy pequeño de practicantes. Pero no: el modelo del deportista de élite es un referente y una guía para las masas. Son muchos los padres que inscriben a sus hijos a escuelas de tenis, golf o natación esperando sacar unos futuros héroes. No se trata de una huida hacia delante para salir de la miseria ya que muchos de ellos pertenecen a sectores sociales con fuerza solvencia económica. Aspiran a hijos campeones como medio de ascenso social o económico de la familia.

También en deportes donde no hay un claro futuro profesional se da esta iniciación obsesiva e inadecuada.

Está muy generalizada la creencia de que unos buenos resultados deportivos en la infancia son una señal de ir por el buen camino de acceso de adultos en la élite deportiva, una especie de predestinación weberiana. En los deportes donde una iniciación específica precoz somete a los niños a entrenamientos desmesurados y desproporcionados extrapolando el modelo adulto (entrenamiento inadecuado precoz) es cada vez más frecuente. Aburrimento, sobrecarga psico-física, aumento del riesgo de lesiones, por último, a pesar de ser grandes mini-champes, entre los diez y dieciséis años dejan de ganar y terminan abandonando el deporte.

Está la valoración del récord o del triunfo en las edades pequeñas como una innegable señal de que el entrenamiento se está llevando de manera adecuada es una falacia, tampoco el buen camino sea todo lo contrario

REFLEXIÓN

¿Es necesario pues descalificar la práctica deportiva en la infancia?

Resulta evidente que no. Hay que ver los aspectos positivos que tan sólo la práctica deportiva aporta a la infancia. En primer lugar resulta un contrapunto contra el exceso de sedentarismo provocado por los nuevos entretenimientos audiovisuales e informáticos. En segundo lugar favorece el proceso de socialización de los niños. Incrementa la eficacia y autonomía motriz. Además, el deporte es un importante medio para disfrutar del tiempo de ocio; hacer amigos e integrarse en grupos; adquirir compromisos; esforzarse; desarrollar la voluntad y un largo etc. entre lo que hay que hacer una profesión.

El aprendizaje de los deportes en la niñez supone adquirir unos recursos motrices extraordinarios que permitirán disfrutar de adulto de una eficacia deportiva. A medida que nos hacemos mayores la dificultad de nuevos aprendizajes motores aumenta.

La tarea educadora del deporte es innegable, los beneficios son muchos. Los efectos secundarios negativos pueden desaparecer si se regula y racionaliza seriamente y hasta de forma imperativa el tipo de prácticas adecuadas para cada edad. Hay que impedir que en lo posible y en nombre del deporte, se acepte una pedagogía espartana tan alejada de los principios educativos vigentes para la población infantil.

Si todas las prácticas deportivas no comportan los valores que se presuponen ¿Porque no se afronta el tema con argumentos científicos y no con opiniones más o menos subjetivas?

No se puede seguir manteniendo los posicionamientos dogmáticos que afirman que el deporte escolar es bueno mientras que el federado no es adecuado para el niño. Ni tampoco defender que especializar de pequeños sea nocivo para el futuro. No depende del adjetivo que se le ponga al deporte, depende de lo que se hace y de cómo se hace.

Considero que los profesionales de la formación de deportistas, profesores y animadores debemos marcar el contrapunto de este dilema, dar respuestas que rompan el inmovilismo espartano de unos y la satanización del deporte de rendimiento por el otro. Hay que ofertar un marco general de actuación y de intervención que contemple argumentos técnicos, científicos, éticos y pedagógicos y que permita desde una perspectiva global (derechos del niño, oportunidad social, necesidades técnicas deportivas) valorar los efectos de una cada oferta deportiva concreta y velar por la coherencia de los diseños de programas específicos de promoción de cualquier tipo de deporte.

.

CUARTA PARTE

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Una manera de hacer saber al público, socios o futuros usuarios de una instalación, de una entidad o de una actividad deportiva es hacer una declaración de intenciones explicitada a fin de que los posibles usuarios no se encuentren incómodos en un entorno donde las formas de trabajar o el servicio que se da no se corresponde con lo que se esperaba encontrar.

Los reglamentos, estatutos son demasiado pesados y difíciles de leer. Poca gente lo lee. Un tríptico publicitario es todo lo contrario, mensaje breve donde se busca llamar la atención del público.

Un espacio intermedio que refleje la esencia de la oferta es un decálogo. Este se puede dar a los recién llegados después de haberles, de palabra, explicado el proyecto y los objetivos de aquella actividad.

En un minuto se lee y se recibe toda la información más básica de forma sintética.

Estos dos ejemplos pueden reflejar el espíritu de gran parte de los contenidos anteriores.

DECÁLOGO PARA PADRES APASIONADOS

1. Si tu hijo hace deporte, debe ser porque le gusta, no porque te guste a ti. El deporte es para pasarlo bien, nunca será una fuente de angustia. Quien hace deporte es él, sus éxitos no son tuyos. Piensa siempre en el bien de tu hijo, no en tu orgullo de padre.
2. Entrenar requiere constancia y esfuerzo. Antes de adquirir el compromiso, hay que pensárselo bien. Si no queda tiempo para hacer los deberes o / y para descansar lo que corresponde, hay que replantearse si el deporte que practica es el adecuado.

3. El deporte es una buena manera de autoafirmarse. Castigar sin hacer deporte por malas notas o por cualquier fechoría no suele dar buenos resultados.
4. Los triunfos de un pequeño no significa que de mayor se convierta en un campeón. El triunfo hay que vivirlo en presente y no darle más trascendencia. Si tu hijo tiene buenas aptitudes para el deporte, todos le irán detrás, pero quien te hace promesas de milagros no es siempre es el más capacitado técnicamente o el equipo adecuado.
5. Por mucho que creas saber de deporte, nunca debes cuestionar la autoridad del entrenador ante el chico o chica. Habla con él en privado y en caso de dudas pide consejo a técnicos no implicados. Cuando tu hijo compite, los árbitros siempre pitan en su contra (ley de Murffy); compórtate como un padre y no como un espectador del Barça-Madrid.
6. Si tu hijo se lesiona o está enfermo, obedece al médico, no hagas caso de pomadas milagrosas, de rodilleras mágicas ni minimices el alcance de la lesión. La rehabilitación adecuada y el tiempo de reposo necesario son los mejores remedios.
7. Mientras el niño crece, aparecen altibajos en el rendimiento, épocas que hay que entrenar muy poco y momentos sensibles para lesionarse. Respetar los ritmos biológicos. Ninguna medalla vale la felicidad ni la salud de tu hijo.
8. El mejor material deportivo no es ni el más caro ni el más de moda; hay que educarlo para el uso y no por el consumo.
9. Si siempre alardeas de que tu hijo es un campeón ¿qué vas a hacer cuando no gane? Entre estar indiferente y montarle un club de fans, hay muchas actitudes intermedias más adecuadas. Buscar excusas para justificar una derrota, es como culpar al maestro de las malas de tu hijo.
10. Si la práctica del deporte de tu hijo puede hacerte millonario y lo encaminas hacia este fin, dejas de ser padre y te conviertes en su explotador.

DECÁLOGO DEL TÉCNICO DEPORTIVO

1. Los niños no son adultos en miniatura, no puedes aplicar con los niños y niñas los mismos sistemas que se hacen con los adultos.
2. Se puede practicar deporte con muchas finalidades. Antes de comenzar la tarea define bien lo que esperan de ti como técnico.
3. Ni el triunfo de tu equipo ni el récord de un pequeño supone, necesariamente, trabajo bien hecho. Tampoco una derrota equivale a trabajo mal hecho. La finalidad no es ganar los partidos. Lo importante es formar personas que aprenden bien a hacer deporte.

4. Las lesiones, los dolores en las rodillas cuando crece, los períodos que se fatiga más, son momentos delicados. Una lesión mal curada puede dañar para siempre del deportista. El reposo y la paciencia son los mejores remedios.
5. Escucha a los padres sin que entren a tu terreno. Para un padre su hijo suele ser el mejor. No fomentes el divismo entre tus jugadores ni en sus padres , mañana en sabrán más que tú.
6. "Lo importante es participar", tan sólo es el recurso de los mediocres. Ganar o perder tampoco es significativo. Hay que hacer las cosas bien tal como se han programado.
7. No te engañes ni a ti ni a los deportistas sobre sus capacidades potenciales. Sé realista y no fijas objetivos desmesurados. Los niños no son un equipo de rendimiento.
8. Cuando explicas algo a un niño, piensa si lo que dices es adecuado si lo puede percibir, entender y ejecutar. Si es demasiado para su capacidad y madurez sólo provocas frustración.
9. Tu, ni eres un sabio que todo lo sabe, ni tampoco su colega. Eres el entrenador y un referente. De lo que tú hagas, ellos tomarán vivo ejemplo.
10. Tu valía como persona poco tiene que ver con los resultados de los equipos que entrenas.