

ATLETISMO EN ESPAÑA DESPUÉS DE PEKÍN.

Los resultados obtenidos en este mundial no se pueden ver tanto en clave de fracaso por la falta de medallas como por la falta de finalistas. Los recortes económicos han tenido un peso importante, pero desde mi punto de vista hay un trasfondo cultural, de dinámica en el funcionamiento de los técnicos que está muy incardinada en la familia atlética que, posiblemente, no deja optimizar los recursos económicos y humanos. En un momento de crisis como el que estamos viviendo, más que esperar un milagro económico y que caigan euros del suelo quizás deberíamos pensar en optimizar aquello con lo que sí contamos.

¿Qué tenemos positivo?

Es innegable que el nivel técnico de los entrenadores de alto nivel es, desde mi óptica, muy superior al de países con mejores resultados en el medallero. Esto es extensible a médicos deportivos, fisioterapeutas, podólogos etc..

1. Disponemos de diferentes estructuras solventes para la formación de técnicos: desde los cursos de animador o los TAFAD donde se enseñan las bases del atletismo (equivalente al nivel 1 de IAAF) hasta los máster de rendimiento en los INEF además, de los propios cursos de la ENE. Publicaciones, jornadas técnicas congresos, web ... nunca había habido tanta cantidad de información como ahora.
2. Existen muchas instalaciones al aire libre que en su inmensa mayoría no están ni mucho menos saturadas, más bien todo lo contrario. Y un clima benigno y entornos naturales muy diversos. En este aspecto el gran problema es que faltan pequeñas instalaciones (una recta con foso) en las escuelas. Esto provoca que en algunas poblaciones las pistas estén lejos del centro de las ciudades.
3. Muchos entrenadores de base y de rendimiento trabajan de forma casi altruista, hasta el punto de que a muchos les cuesta dinero.
4. Se dispone de una importante masa de practicantes de atletismo en edades escolares con numerosas competiciones donde pueden detectarse talentos.

¿Y de negativo?

Pueden haber muchos elementos que se podrían modificar, pero aquí voy a destacar algunos que he analizado desde una posición que he intentado que sea, si no objetiva, por lo menos no apasionadamente tendenciosa.

1. Falta de jerarquización de los entrenadores. En ninguna empresa privada, en ninguna ONG, ni en ningún club de deportes colectivos se consiente que cada técnico y cada jugador, en función de sus apetencias o voluntarismo, actúe por su cuenta con independencia de su formación y experiencia. Esta situación ya la intuí y publiqué en el primer libro que escribí “Metodología del atletismo” en 1989 del que se vendieron más de 17.000 ejemplares.
Es muy común ver clubes con diferentes entrenadores donde cada uno entrena a atletas de diferentes especialidades. Otro fenómeno es el monitor que al detectar un talento se va del grupo o funda otro club para seguir entrenando al infantil o cadete que él ha “descubierto” para que “no se lo robe el entrenador de los mayores”. Igualmente hay

clubes en que no dejan “crecer” a los monitores y los “condenan” a estar siempre con los pequeños.

2. Desequilibrio en la formación de entrenadores. Considero que es muy buena la referida al rendimiento pero deficiente en lo referente al entrenamiento en edades menores. Quizás sea la tradición y la influencia de los manuales de la IAAF que para la formación de entrenadores de primer nivel basa los contenidos en una descripción técnica de cada especialidad, fundamentos básicos del entrenamiento y una serie de ejercicios de aprendizaje de cada especialidad (además de algunos juegos). Cuando el entrenador novel va a la escuela de atletismo y se encuentra con 20 niños y niñas de entre 7 y 12 años le faltan recursos para intervenir adecuadamente puesto que no puede plantearse enseñar cada una de las especialidades en la forma que le han explicado en el curso. De hecho es absurdo que aparezca como asignatura las “pruebas combinadas” puesto que hasta categoría infantil toda la formación debería ser pluridisciplinar, pero desde una perspectiva técnica (modelo gimnasia deportiva).
3. La inversión técnica en las edades de formación. Que enlaza con el punto anterior. Se va de lo fácil a lo difícil, del juego al entrenamiento y del volumen de carrera a la técnica de carrera y a la rapidez. Las capacidades específicas de un pertiguista, el equilibrio dinámico del martillista o la disociación tronco cadera, la acción del pie-pierna derecha del lanzador o la estructura rítmica entre vallas o en el enlace carrera batida deben ser interiorizados antes de la pubescencia. Contrariamente quien genéticamente para el fondo o medio fondo, puede iniciarse de mayor. Las primeras pertiguistas femeninas venían de la gimnasia deportiva puesto que eran las únicas que desde niñas habían practicado actividades transferibles al salto. No obstante Fermín Cacho no hizo atletismo hasta los 16 años y fue el mejor del mundo, no le hizo falta hacer series a los 11 años.
4. Acelerar el proceso de formación en los talentos. En algunos casos se acelera el ritmo de entrenamiento de los mejores jóvenes por prisa a acceder a la élite. No solamente se genera estrés psíquico, además se saltan etapas en el proceso técnico y condicional. En este sentido tuve experiencia con dos atletas, saltadores, (hace ya 20 años) que fueron por motivos de estudios a un centro de rendimiento. Hasta los 17 años habían entrenado poco dos o tres días por semana. Pero por condiciones naturales y haber optimizado el trabajo en las etapas de formación, saltaban mucho. Al aplicarles entrenamientos acordes a su edad y a sus marcas, tuvieron problemas de lesiones y no mejoraron. Pese a ir de al centro de rendimiento de acuerdo conmigo, no me pidieron ningún informe del trabajo realizado hasta el momento.
5. Falta de trabajos de evaluación nivel técnico general. Se hacen excelentes estudios de evolución de las marcas en categorías de menores y comparaciones con la de otros países (recuerdo uno muy bueno del entrenador de Castelló, Simarro, sobre lanzamientos en jóvenes), pero desconozco trabajos cualitativos relativos a la presencia de errores técnicos más comunes que presentan los atletas en los campeonatos cadetes, juveniles y juniors, que den información sobre el nivel y evolución técnica al comparar año tras año las filmaciones. Sería interesante reflexionar, por ejemplo, si es normal que en los campeonatos del mundo junior y de mayores haya muy pocos corredores de mediofondo y fondo que

corren impactando con el talón en el suelo y que en los campeonatos de España cadetes y juveniles una gran mayoría de mediofondistas, especialmente las chicas corran impactando el talón.

¿Se han realizado estudios del porcentaje de mediofondistas cadetes y juveniles que asisten a los campeonatos de España y corren con una técnica deficiente?

Otro ejemplo que he seguido desde hace años es el lanzamiento de peso, donde un altísimo % de jóvenes lanzadores, desde alevines, llegan al centro del círculo con el pie derecho totalmente plano, poco flexionado y empujan hacia arriba antes de llevar al frente la cadera. Estos errores adquiridos de pequeños están presentes en una gran mayoría de lanzadores absolutos. La extraordinaria técnica de Manolo Martínez y las marcas obtenidas con sus limitaciones de talla, no son el resultado de una casualidad, detrás hay una profesionalidad extraordinaria de quien lo llevó desde la iniciación hasta la élite.

Si observan las filmaciones de los últimos campeonatos de España promesas en lanzamiento de peso y cuentan cuantos, de entre los que lanzan en estilo lineal, llegan con el derecho de metatarso y pivotando colocando la cadera al frente antes de iniciar la extensión de la pierna.... Más allá de la fuerza y de la talla, no vi a ninguno que pueda relevar técnicamente a Manolo. Los errores que se observan en los promesas ya se automatizan desde alevines (actividades tóxicas), cuando lanzan jugando y de infantiles por lo que hay que hacer de todo. Estos hábitos tóxicos son muy difíciles de modificar en la adolescencia.

El buen resultado en competición impide en bastantes casos el entrenador se plantee su tarea, máxime cuando no dispone de informes técnicos tras los campeonatos que desde infantiles evalúen si técnica.

6. Medir la capacidad del entrenador por el por el resultado de uno de sus atletas. Hay entrenadores que han encumbrado a un atleta (generalmente en especialidades poco técnicas) y después no terminan de consolidar el proceso con nuevos atletas.

Toparse con un talento que por su genética triunfa permite alcanzar muy buenos resultados si se tiene un mínimo de formación y sentido común, pero esto no implica que su nivel como entrenador se corresponda con las marcas del corredor fuera de serie que por azar ha caído en sus manos.

He conocido a entrenadores que por tener un gran campeón lo han hecho responsable de prueba de su zona pero al desaparecer el atleta el entrenador deja de ser responsable. El conocimiento y valúa de un técnico no sube y baja en función de los resultados de su atleta. O antes de lo sobrevaloró o posteriormente se ha despreciado a un técnico competente.

7. Recelo entre responsables de grupos de rendimiento y entrenadores personales. La no jerarquización de los entrenadores y la falta de remuneración provoca que el entrenador que detecta un talento pretenda continuar entrenándolo hasta la élite. La actitud de los responsables federativos se mueve entre el asesoramiento al entrenador de núcleo local y el deseo de captarlo para el núcleo de rendimiento.

El entrenador de base adopta una actitud de recelo sin explicitar sus dudas y evitar que los entrenadores de alto rendimiento detecten sus lagunas que puedan ser utilizadas como argumentos que avalen la necesidad de cambiar de entrenador.

No se ha resuelto el equilibrio entre formar y ayudar al entrenador de núcleo para que consolide el proceso y cree escuela, y la migración del talento hacia grupos de rendimiento consolidados

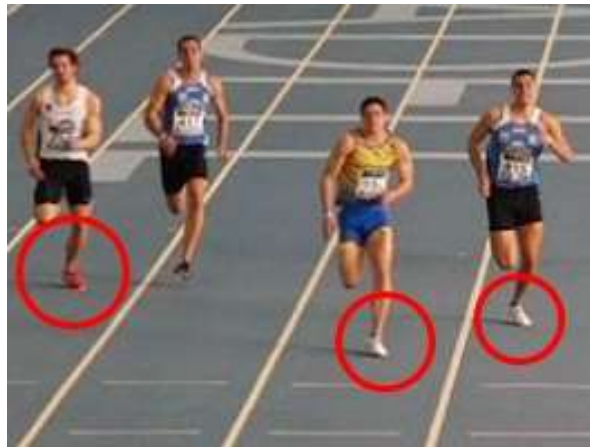
En este sentido constatar que los primeros grandes atletas españoles en el contexto mundial: Mariano Haro, Came Valero, José Luís González, Jordi Llopart, Antonio Corgos, Carlos Sala, Domingo Ramón, Sánchez Vargas, los cuatro medallistas de BCN 92 (Plaza, Gcia Chico, Peñalver y Cacho), y posteriormente Yago Lamela, Manolo Martínez, Abel Antón, Natalia Rodríguez, Ruth Beitia, Valentí Massana y muchos otros que desconozco, han alcanzado la élite entrenando con los mismos entrenadores que los detectaron desde pequeños. Es curioso algunos de los entrenadores de esto atletas, como los de los cuatro medallistas de BCN 92 pese a haber ganado conocimientos y disponer de más medios no han conseguido atletas mejores más campeones. Una de las causas que apunto es que el mérito de llevar a la élite a estos campeones fue en gran parte por su gran capacidad de formarlos desde la infancia (en el caso de Plaza lo formó y Llopart padre y tras la enfermedad siguió con Llopart hijo) con un acierto exquisito. Cuando estos entrenadores dejan de trabajar con la base para ocuparse de los atletas adultos, no son remplazados por técnicos capaces de trabajar con los menores con el rigor que ellos trabajaron.

8. Desventaja genética. Es evidente que la superioridad genética de sujetos de origen africano marcan una diferencia. Los países europeos y más quienes tenemos pocos ciudadanos originarios de antiguas colonias como Francia, Inglaterra o Portugal debemos apostar por las especialidades técnicas. Ruth, Manolo Matinez, Moracho, Sala, Peñalver etc... no fueron talentos que bastaba darles un pulido, si tras ellos no hubiera habido entrenadores extraordinarios no habrían llegado a la cima. En campeonatos de menores he visto muchos talentos potenciales en pruebas técnicas pero con un futuro poco alentador por tener deficiencias técnicas muy acusadas y en algunos casos (el lanzamiento de peso lo estoy siguiendo desde hace algunos años) las indicaciones de algunos entrenadores a pie de pista indican un importante desconocimiento de las bases técnicas.

9. Resistencia a las intervenciones de fuera de la estructura. Esta opinión puede ser tendenciosa puesto que, como ejemplo de diferentes casos, expongo experiencias personales y quizás no tenga la distancia deseable para ser objetivo, mucho más cuando este texto no tiene ninguna intención reivindicativa. Desde hace bastantes años ya no entreno a nadie y me dedico fundamentalmente al estudio del atletismo y del entrenamiento de jóvenes a la formación de técnicos y profesores en diferentes ámbitos y a la divulgación como se puede ver en mi web y en las publicaciones de libros.

Uno de mis trabajos se ha dirigido al análisis de los errores técnicos que se adquieren en la infancia y su persistencia en la categoría absoluta. Uno de los aspectos más alarmantes que he detectado son las alteraciones en el apoyo del pie entre los atletas finalistas en campeonatos de España absolutos.

Muchos saltadores y velocistas, corren con una importante rotación coxofemoral y/o con una eversión del pie, que tras el apoyo el momento de máxima carga el pie se gira exageradamente al exterior y el maléolo de la tibia desciende casi hasta el suelo.



En el video que se enlaza y otros de mi pag www.jriustrainer.com pueden ver más vídeos con mayor claridad y valorar cualitativa y cuantitativamente las irregularidades en el apoyo de los mejores atletas españoles.

<https://www.youtube.com/watch?v=qS81LwHsTs>

En el modelo que teóricamente y biomecánicamente se considera adecuado nos dice que cuando el CM pasa sobre el apoyo, en una visión frontal fémur, tibia y pies se muevan en un mismo plano en la dirección de la carrera, como es el caso del Angel "El Pájaro".

Visto esto, inicio el proceso de divulgación, pero todos mis intentos por abrir un debate técnico sobre si realmente es indiferente como se apoya el pie en el suelo y si la teoría que se imparte de que el pie va en línea de carrera y que el vector de la fuerza del impulso del pie debe ir en la dirección de la carrera puede estar equivocada, o si por el contrario es necesario alertar de esta situación, analizar las hipótesis que he elaborado sobre las causas, plantear otras nuevas y sacar y hacer públicas las conclusiones.



Un posible estudio sería estudiar si puede existir relación entre la acción anómala del pie y la presencia de fascitis o tendinitis, pero todo ha sido silencio.

Otra muestra de esta resistencia, mucho más surrealista ha sido encargarme un proyecto “Enseñar el atletismo” por parte de la FCA , pagármelo (no fue barato) para luego no distribuirlo. Lo traduje al castellano lo mande a la RFEA una por correo y otra personalmente en el casillero del INEF de un entrenador responsable y en ambos casos alegaron que no recibieron el CD. Finalmente lo he colgado en mi web, es público y ustedes pueden valorar si es o no riguroso y de utilidad el trabajo.

<http://www.jriustrainer.com/?q=content/ense%C3%B1ar-el-atletismo>

CONCLUSIONES

Pese a la falta de recursos económicos, una posible vía para que a medio plazo se remonte estructuralmente el atletismo pasa por un replanteamiento en la formación de los entrenadores en las categorías menores y en la elaboración de un proyecto didáctico consensuado por técnicos con pautas claras y concretas de intervención en la iniciación al atletismo que sea pluridisciplinar, lúdica y tecnificada. En el trabajo de a transición y temporalización en el tiempo hacia las diferentes especialidades. Diseñar un modelo que evalúe la eficacia técnica tanto en la competición como en la ejecución de los ejercicios específicos de aprendizaje técnico y condicionales. Por último crear un mecanismo de jerarquización de entrenadores (tarea muy difícil) y relativizar el factor de “resultados coyunturales” para valorar o apartar a un técnico en tareas de responsabilidad.

Joan Rius Sant

jriustrainer@gmail.com