



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS

¿POR QUÉ EL ENTRENADOR COMETE ERRORES?

MsC. Alexander Alemán Osuna

Mayo 2020



¿POR QUÉ EL ENTRENADOR COMETE ERRORES?

El error en la toma de decisiones de un entrenador ocurre, con frecuencia, durante el trabajo del mismo. Durante estos arduos 27 años de experiencia, como profesor de Lucha, siempre me he preocupado, bastante, por conocer todo lo relacionado a este tema; con el único objetivo de tratar de no cometerlos, en el desempeño de mis funciones, o, por lo menos, tratar de consumir la menor cantidad de deslices que me sea posible, y que, de esta manera, el proceso de entrenamiento que dirijo sea lo más eficaz, viable, objetivo y equitativo posible, a fin de poder asegurar el logro y la elevación de la predisposición óptima de mis atletas, para alcanzar los resultados deportivos esperados. A continuación, les presentaré los errores profesionales, más típicos, que podemos cometer en el desarrollo de nuestra labor; pero también les ofrezco mi punto de vista, de cómo pudiéramos prevenir las graves consecuencias de dichos errores. Espero que ningún entrenador se ofenda, con esta temática, sino que reflexionemos juntos al respecto y, quizás, poder llegar a un enriquecedor debate sobre este tema tan sensible, que nos pudiera afectar a cualquiera de nosotros y que, por supuesto, tenemos que prevenir nos llegue a suceder.

- ✚ **Poca habilidad para acentuar el factor primordial de la organización del proceso de entrenamiento.** El entrenamiento conlleva numerosas tareas y todas ellas son de gran importancia. Cuando intentamos resolver todos los problemas en un corto periodo, el entrenador olvida la importancia de cada uno de esos factores, de forma aislada. Como resultado final, obtenemos: desorganización del entrenamiento, gasto de tiempo y de energía y, finalmente, un trabajo poco eficiente.

Para que esto no suceda el entrenador debe establecer, de forma muy clara y precisa, la orientación objetiva de todo el proceso de entrenamiento, así como de cada una de sus etapas. De esta forma conseguirá destacar, con facilidad, las tareas y los principios más significativos; categorizándolos de acuerdo con la importancia y las prioridades creadas. Si orientamos equitativamente el proceso, muchos problemas secundarios se solventarán por si mismos.

Recordemos que: toda la organización de la carga de entrenamiento posee una orientación lógica, para la realización de la línea estratégica de entrenamiento y preparación del deportista. Si tenemos en cuenta el nivel de prioridad de todos estos factores, sin lugar a dudas, crecerá la eficacia en la resolución de todos los problemas, siendo el gasto del tiempo y la energía del deportista considerablemente reducido.

Desde mi experiencia, muy particular, les aconsejo que: cada entrenador debe conocer, perfectamente, los **acentos fundamentales**, o, las ya más que citadas **direcciones condicionantes y determinantes**, de cada una de las etapas que conforman el proceso de entrenamiento de su deporte, en particular, y, sobre todo, aplicarlas teniendo muy en cuenta un importante rasgo característico de la planificación moderna: **“el desarrollo consecutivo de capacidades y objetivos aprovechando el efecto residual de las cargas de trabajo”**. Si





dominamos, consumadamente, todo esto que les menciono, sin dudas, tendremos un elevado nivel de viabilidad y eficacia del proceso y, por mi experiencia de estos años de trabajo, sobre la aplicación adecuada y, sobre todo, en el momento preciso, de cada una de los aspectos direccionales de la preparación del luchador (que nos van a señalar no sólo el contenido de entrenamiento que deberán recibir nuestros atletas, sino además, relacionará, en su determinación, dos categorías básicas del entrenamiento: carga y método), así como, también, prestarle vital atención al oportuno desarrollo consecutivo, o secuencialización, de las capacidades y objetivos, aprovechando el efecto residual de las cargas de trabajo; entonces, pueden tener un elevadísimo nivel de certeza de que: nuestros atletas alcanzaran una óptima forma deportiva y, sobre todo, en el momento justo que demandará nuestro proceso de entrenamiento.

✚ **Extremismo.** El entrenador intenta hacerlo todo de la mejor manera posible y de la forma más rápida, lo que, en principio, es una tendencia positiva. Sin embargo, cuando tal aspiración conduce al uso de los medios más eficaces y específicos del entrenamiento, ignorando la tradicional recomendación metodológica del aumento gradual de la intensidad de la carga, el entrenador se encuentra en una situación de extremismo.

El extremismo está caracterizado, y es muy peligroso, por la dosificación excesiva de los medios de entrenamiento; por ejemplo, cuando en lugar de 10 repeticiones el entrenador decide realizar 15 ó 20: **"hacer más no siempre significa hacerlo mejor"**.

Por ejemplo: otra muestra de extremismo, desde otra perspectiva muy diferente al prototipo anterior, podría ser que: un entrenador de lucha de la categoría 11-12 años, pretenda que sus atletas realicen elementos técnicos que estén orientados en programas de enseñanza de categorías superiores; con el fin de acelerar su proceso de enseñanza, para que estos obtengan mejores resultados en su competencia fundamental, o que, además; por ejemplo: realice un trabajo de pesas, bastante acentuado, con estos niños (donde el trabajo con pesas no es recomendado, en estas edades. Lo primordial del trabajo de la fuerza, en esta categoría de edad, sería la realización de diversos y variados ejercicios de desarrollo físico general, en los que este deba superar su propio peso corporal, o en algunos aparatos sencillos como las barras, paralelas, tabla de abdominales, etc., así como algunos ejercicios específicos, asequibles y de fácil asimilación). Esto, además de ser catalogado como extremismo, también es acreditado, en el argot deportivo, como: **"Quemar Etapas"**.

Para evitar el extremismo el entrenador debe poseer conocimientos, amplios, de: anatomía, fisiología del deporte, psicología de las edades, biomecánica, medicina deportiva, etc. Además de todo esto, deberá estar al día en los conocimientos profesionales. Debe dominar, con profundidad, las partes científico teóricas principales de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo (programación





del proceso de entrenamiento, su organización, control y corrección en el tiempo) y las debidas nociones metodológicas (principios de estructuración del entrenamiento y sus modelos de principios, métodos de control y de corrección del proceso de entrenamiento). En las conclusiones de esos aspectos, será coherente la formulación de la teoría general de la formación del entrenamiento, su concretización en forma de concepciones específicas, para su especialidad deportiva, y ciertos principios de individualización, en la preparación de sus deportistas.

Para el entrenador es importante no sólo tener conocimiento, por ejemplo, de en qué lado de una persona está el corazón, sino también saber muy bien cuál es su papel en el mantenimiento de la capacidad de trabajo del deportista, en relación con éste o aquel aspecto del deporte. El entrenador también debe conocer, con exactitud, cómo están hechos y cómo trabajan los músculos, en las condiciones de ejecución de un difícil ejercicio motriz, dónde y cómo consiguen la energía para el trabajo, a cuenta de qué mejora la eficacia de su trabajo, en el resultado del entrenamiento de ésta o aquella tendencia determinada, etc.

Agregar, además, de forma muy específica, la gran importancia de conocer, al pie de la letra, las **"fases o periodos sensibles de los componentes del rendimiento infantil"**; propuesto por **R. Winter (1980)** y **D. Martin en 1981 y 1982** y, más tarde, *ampliado por (R. Winter) con el concepto de fase o "período crítico", para referirse, en algunos casos, a una etapa limitada dentro de una fase sensible. -- Les prometo, próximamente, escribir sobre este sugestivo e importante tema para que reflexionemos, todos juntos, al respecto-*

Sin estos conocimientos, todas las disposiciones de la teoría y metodología actual del entrenamiento deportivo, expuestas con posterioridad, carecerán de fundamento, parecerán abstractas y privadas de todo valor práctico.

✚ **Actividad conservadora.** Está caracterizada por la filosofía del entrenador relacionada con la concepción, principios, métodos y medios. El entrenador no se decide o tiene miedo de alterar su sistema de entrenamiento, lo que podrá perjudicar la comprensión y la concepción de una nueva idea y el perfeccionamiento de su método de entrenamiento, cerrándose el camino para el progreso. Un buen ejemplo de eso es la dificultad de libertad en las filosofías e ideas sobre la periodización del entrenamiento y la percepción de nuevas ideas, modernas y los principios de la formación del entrenamiento basados en los datos científicos y en las experiencias deportivas progresistas.

Considero que esta actividad conservadora, hoy en día, es bastante frecuente entre nuestros entrenadores, que abogan más por el tradicionalismo que por modelos de entrenamientos reformados y progresistas. Tenemos que estudiar, recapacitar y deliberar, sobre cada una de las propuestas que se nos plantean en los diferentes sistemas contemporáneos de entrenamiento y tratar de





perfeccionar o, quizás, cambiar nuestras concepciones sobre el proceso de entrenamiento (que se adapten, por supuesto, a nuestra realidad objetiva), así como concebir, siempre, la idea de que debemos ir perfeccionando, asiduamente, nuestros principios, métodos y medios de preparación. No nos neguemos nunca al progreso, al igual que nuestros médicos, los entrenadores debemos estudiar y superarnos a diario.

Un ejemplo, bien sencillo, de actividad conservadora que, personalmente, vengo observando en nuestro deporte, desde hace mucho tiempo, es el siguiente: Aún persistimos, de forma bastante generalizada, en seguir utilizando **los modelos de enseñanza tradicionales o técnicos**, de la década del 80, cuando, desde esa misma época, ya se hablaba de los **modelos alternativos o tácticos**, que son los que considero más eficaces y objetivos a la realidad y al contexto del deporte que se practica, en nuestros días, a nivel global.

Los primeros (tradicionales o técnicos) utilizan el método analítico, fundamentado en el aprendizaje de la técnica de forma repetitiva, buscando conseguir automatismo en el alumno, para que este lo repita de igual forma, en la competencia; requiriendo gran cantidad de práctica regular y sistemática.

Los segundos (alternativos o tácticos) utilizan el método global, fundamentado en la propuesta de experiencias motrices lúdicas, vinculadas al contexto real de juego, o cualquier otra manifestación de la actividad competitiva, de cada uno de los diferentes grupos de deportes, buscando que el alumno adquiera conocimientos tácticos que le permitan solucionar los problemas que se le presentan durante el juego, o la actividad competitiva específica de cada deporte. Logrando con ello, que comprendan el sentido y finalidad de lo que aprenden y le den un valor funcional. Estos modelos favorecen la existencia de situaciones en las que los alumnos y alumnas puedan analizar y reflexionar críticamente sobre la finalidad y el sentido que tiene su actividad físico – deportiva. Los mismos priorizan la atención a la diversidad de intereses y de capacidades del alumnado, y orientan el planteamiento de las actividades de una forma abierta e integradora.

- ✚ **Negativismo.** Negar la ciencia es un error muy desagradable y peligroso, sin embargo, por desgracia, es bastante común.

Educador, no te alejes nunca de la ciencia, supérate constantemente. "Honra tu camino, fue tu elección ser profesor, fue decisión tuya, y en la misma medida en que tú respetas el suelo que pisas, este mismo suelo respetará tus pies". Recuerden siempre que: "Negarse a la renovación de los conocimientos, es negarse a vivir en libertad". Levantémonos, todos los días, con unas ansias inmensas de superación. "Ser cultos para ser libres", sentenció Martí.

Por último, considero necesario resaltar que el establecimiento de todos los objetivos que se formulan, en el proceso de entrenamiento, debería ser un esfuerzo, conjunto, entre el entrenador y el atleta; por tanto:





EL ENTRENADOR CONJUNTAMENTE CON EL DEPORTISTA DEBEN:

- ✓ Estar lo suficientemente consciente de sus pretensiones en la preparación.
- ✓ Conocer el contenido tanto teórico como metodológico de cada dirección de entrenamiento.
- ✓ Dominar las diferentes estructuras de preparación que pueda adoptar en una macro estructura.
- ✓ Controlar sistemáticamente los contenidos de preparación (direcciones de entrenamiento).
- ✓ Poseer la maestría suficiente en la aplicación de los diferentes sistemas metodológicos de preparación.
- ✓ Identificar los preceptos de la organización de las cargas de entrenamiento.

Pueden aportar también sus puntos de vista sobre este tema, sería muy beneficioso y provechoso para todos los entrenadores.

Saludos.





UNITED WORLD WRESTLING AMERICAS

© 2020 United World Wrestling Americas

Todos los derechos están reservados. Exceptuando su uso para estudio particular, investigación, crítica o revisión, tal y como está previsto en la Ley de Derechos de Autor, Diseños y Patentes, queda prohibida la reproducción de cualquiera de sus partes, su archivado en un sistema de recuperación o su transmisión en forma alguna o por medio alguno, ya se electrónico, mecánico, óptico, por fotocopia, por grabación o de cualquier otro tipo, sin el permiso escrito del autor.



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS