

La Teoría del Entrenamiento con los Jóvenes de la Escuela Formativa CAI-GC

Con este primer artículo quiero exponer mi experiencia además de la finalidad del trabajo que se viene realizando en la Escuela Formativa de Atletismo CAI-GC, donde desarrollamos las conductas lúdicas como un objetivo. Este es un compendio de la experiencia acumulada, lo que me ha permitido estructurar de forma coherente el programa de trabajo con jóvenes practicantes de Atletismo.

Aunque existe mucha discusión al respecto con muestras del desagrado de muchos especialistas estudiosos sobre la Teoría del Entrenamiento Deportivo, para mí es obvio que la planificación deportiva a largo plazo está relacionada con la preparación de los jóvenes.

No tengo duda, y lo considero una premisa básica, que el programa del joven atleta deberá estar enfocado a la preparación del deportista para lograr el mejor rendimiento posible a largo plazo, por lo tanto surge la vital importancia de que el trabajo a desarrollar debe ser de forma multilateral, con el fin de garantizar el futuro del atleta.

Por lo tanto y, a mi entender:

“El programa y no un plan de entrenamiento, con los jóvenes debe adaptarse al atleta y no al contrario”

El trabajo que estamos llevando hoy en día con los jóvenes lo realizamos a través de una estructura con métodos y medios diferentes al adulto, debido a que durante sus años de crecimiento se deben ir desarrollando sus capacidades físicas de forma equilibrada.

Una visión que siempre he contemplado al tratar de formar a un atleta, es tener en cuenta de que existen fases sensibles durante las cuales el organismo está más receptivo para el desarrollo de la velocidad, fuerza resistencia, flexibilidad y la técnica. Por lo tanto se hace necesario estimular cada una de las capacidades físicas en su respectiva fase sensible.

En la estructura del programa que utilizamos en la Escuela CAIGC, descartamos realizar trabajos inadecuados con atletas en formación para evitar que puedan desarrollar el potencial de sus capacidades físicas a una edad más temprana del que su organismo éste preparado para ello, y también por considerarlo como uno de los principales motivos de que muchos atletas abandonen prematuramente nuestro deporte por la presión de una preparación inadecuada para esas edades.

En este sentido, considero que cada joven tiene su propio ritmo de maduración y que su proceso de crecimiento y de madurez no es paralelo a su edad cronológica, por lo tanto, para llevar a un atleta al alto rendimiento es muy importante poseer un amplio conocimiento de todos los procesos morfológicos y funcionales y de los cambios que se manifiestan en los jóvenes en diferentes períodos. Dicho esto, surge la necesidad de que debamos planificar y dosificar las cargas durante el desarrollo formativo.

Al tener en cuenta que la madurez del joven no está todavía cristalizada, la estructura del proceso formativo la realizamos hacia el objetivo propuesto, ya que se pueden dar casos como la incoherencia, la inestabilidad y la disminución de la perseverancia. Todas estas situaciones nos genera a nosotros como entrenadores muchas dificultades para afrontar estas emociones inadecuadas. Por lo tanto, siempre tratamos de conseguir una serie de objetivos basados en su actitud con el fin de que estos puedan provocarle al atleta una motivación para que sea perseverante en la actividad deportiva cotidiana.

También le damos importancia al conocimiento de los jóvenes, su estilo de vida, sus rutinas, la alimentación, el descanso, aficiones, etc. Estos factores son imprescindibles para valorar si es compatible con las rutinas de proceso formativo, y sin lugar a dudas nosotros como entrenadores debemos orientarle hacia un estilo de vida saludable.

Descartamos siempre el objetivo de un rendimiento competitivo, por no ser prioritario. En estas edades no tiene sentido una estrategia de la temporada enfocada a **requerimientos competitivos.** Los consideramos y los tenemos en cuenta, pero como controles del desarrollo del propio rendimiento.

Los objetivos que tratamos de conseguir durante la temporada atlética, los situamos en:

* **La formación integral del joven.** No podemos olvidar que estamos formando a jóvenes en procesos de maduración y crecimiento.

* **La preparación del atleta para el rendimiento futuro.** Enfocamos la preparación para que los jóvenes puedan afrontar con éxito su carrera deportiva en el futuro, a través de un trabajo de acondicionamiento del organismo del atleta, tratamos de dotarlo de unas buenas bases físicas y técnicas y sobre todo aportarle los mecanismos psicológicos que le van a permitir el alto rendimiento en el futuro.

Dicho esto, surge un detalle al que le doy mucha importancia. Se trata del:

► **Nivel de nuestro compromiso:**

El compromiso, en cualquier ámbito, es el grado de implicación que tenemos con respecto a nuestros compañeros y a la propia actividad. Estar comprometido significa poner todos los medios a nuestro alcance para conseguir el objetivo sin importar el tiempo que sea necesario o el esfuerzo que debamos realizar, con el fin de fomentar en nuestros jóvenes un comportamiento social acorde con los principios de nuestra sociedad.

Debemos adquirir el compromiso personal de transmitir a los jóvenes como objetivo primero y fundamental, el superarse cada día, de llegar más lejos y de hacerlo mejor.

Tenemos que establecer un compromiso coherente con los objetivos, de esta manera podremos exigir más o menos a nuestros jóvenes en función de su implicación.

La figura nuestra como entrenadores y la de los padres son básicas en el desarrollo del compromiso de los jóvenes atletas.

Quiero concluir diciendo, que el trabajo que desarrollamos en la Escuela formativa CAIGC, es el que aprendan a realizar los complejos ejercicios que sustentan la técnica de las distintas disciplinas del Atletismo, que se preparen bien y, **que desarrollen sus habilidades naturales, por encima de cualquier marca deportiva. A nosotros como entrenadores nos corresponde buscar** aquello que mejor convenga a los atletas, siempre en función de sus cualidades básicas. Sin lugar a dudas para nosotros sigue siendo un gran reto el combinar factores como técnica, fuerza, velocidad, coordinación y otros con la personalidad de cada atleta para construir **ese resultado complejo de atleta de alto nivel.**

Agradecer a todas las familias el apoyo y la confianza hacia la Escuela CAIGC.