



**EDITORIAL /**  
*EDITORIAL*





## EDITORIAL

# LA PEDAGOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ¿UN CONCEPTO ANTIGUO O ANTICUADO? *THE PEDAGOGY OF SPORTS TRAINING, AN OLD OR OUTDATED CONCEPT?*

Óscar García García

*Editor del área de Rendimiento deportivo- REEFD*

En las últimas décadas, el foco del conocimiento del entrenamiento deportivo se ha centrado en tratar de resolver cuestiones como: Cuáles son los factores que determinan el rendimiento deportivo en cada disciplina deportiva; Cuáles son los efectos de determinados modelos de entrenamiento; Cómo se deben configurar los modelos de entrenamiento (intensidad, volumen, recuperación, frecuencia, etc.) para optimizar el efecto y el rendimiento del deportista en competición; Qué ejercicios se muestran más efectivos para transferir su desarrollo al modelo de rendimiento mecánico en competición; Qué herramientas tecnológicas de evaluación del rendimiento se han mostrado válidas y fiables; Etc.

En este sentido, es evidente que son muchas las preguntas que todavía no están resueltas, y que muchos de los trabajos científicos no se elaboran con muestras de deportistas bien entrenados y de élite (lo que hace menos extrapolables y aplicables sus hallazgos). No obstante, se ha desarrollado un auténtico cuerpo de conocimiento que nos permite, en gran medida, poder desarrollar un sistema de entrenamiento fundamentado científicamente. Nunca antes habíamos tenido acceso a tanta información de elevada calidad como en estos momentos, sin embargo, la parte pedagógica del proceso de entrenamiento no parece haber evolucionado en la misma medida.

Precisamente, un buen amigo mío no deja de recordarme con vehemencia cuando nos reunimos, menos veces de las que quisiéramos, que somos pedagogos del deporte y por ende del entrenamiento deportivo. Pero parece que en el ámbito científico este foco ha tenido muy poco peso respecto al proceso de entrenamiento.

En la editorial del número 405, ya trataba de poner de manifiesto que parecía oportuno centrar nuevamente la atención en nuestro proceso de entrenamiento, debido a que tiende a confundirse el rendimiento del deportista con el resultado final del espectáculo deportivo. Este rendimiento debe evaluarse desde varias ópticas, desde las tradicionales fisiológica, biomecánica, técnica, táctica y cognitiva, hasta algunas otras relacionadas con el desarrollo del deportista y su aprendizaje, su motivación, la progresión en la consecución de hábitos necesarios para desarrollar su potencial de rendimiento, etc.



Estas últimas visiones sobre las que establecer el análisis del rendimiento de nuestros deportistas, tienen una relación directa con aquellos principios que diferentes metodólogos del entrenamiento deportivo han ido aportando desde hace décadas. Si tomamos como referencia los principios propuestos por Martin et al. (2001), cuya primera edición en alemán fue ya en el año 1991 (*Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hofmann), se pueden identificar principios como: La primacía de la evolución personal sobre la evolución del rendimiento deportivo; El condicionamiento social de las decisiones sobre la actividad deportiva que se realiza; El principio del mantenimiento y reforzamiento de la salud; La orientación de las tareas de entrenamiento hacia las necesidades e intereses de los deportistas; La adecuación de la actividad a la edad evolutiva; El aumento de la propia responsabilidad de los deportistas; La presentación clara y la factibilidad de las decisiones sobre la actividad deportiva.

Nuestro compañero del consejo asesor de la REEFD Juan García Manso, en una de sus etapas más prolíficas también propuso principios pedagógicos (García Manso et al., 1996) como: El principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo, o el principio de la accesibilidad del deportista al reto del entrenamiento propuesto.

Cualquiera de los principios mencionados anteriormente presenta una lógica interna irrefutable, ya sea mantener el estado de salud de nuestro deportista, adecuar los esfuerzos y estímulos a su edad evolutiva, o hacerlos partícipes responsables del proceso de entrenamiento para que puedan tomar las mejores decisiones en su ciclo deportivo vital. Parece tan importante como controlar la carga de entrenamiento, establecer los mecanismos adecuados de recuperación o seleccionar adecuadamente los ejercicios en cada mesociclo de diferente orientación.

Sin embargo, a tenor de la limitada atención que ha recibido esta temática en las principales bases de datos científicas, parece razonable pensar que hemos avanzado poco en estos 30 últimos años, a la hora de desarrollar un conocimiento más profundo sobre esta parte pedagógica del proceso de entrenamiento. Aún cuando es quizá más necesario que nunca preparar a nuestros deportistas para afrontar el proceso de entrenamiento y competición dentro de nuestra sociedad actual, donde todo gira en torno a una excesiva rapidez, a la digitalización, a subir el entrenamiento a las redes casi antes de haberlo finalizado, a parecerlo antes de serlo, o donde la presión de los medios de comunicación a jóvenes valores roza la tarjeta roja.

Respondiendo a la pregunta inicial sobre si la pedagogía del entrenamiento deportivo es un concepto antiguo o anticuado, a tenor de lo expuesto emerge la conclusión de que se trata de un concepto antiguo con toda la pátina que conlleva. Entre otras cosas, debido al tiempo de reflexión del que hemos dispuesto y que sin embargo, lejos de estar anticuado debería estar de plena actualidad en una sociedad que valora casi exclusivamente el resultado a corto plazo. Para nuestros jóvenes deportistas es imprescindible, y para los deportistas expertos, élite y Máster sigue siendo necesario, todo ello si queremos desarrollar un proceso de entrenamiento global que de respuesta a un proceso que resulta realmente complejo.



## REFERENCIAS

- Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K.R. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo
- García Manso, J. Navarro Valdivielso, M., Ruiz Caballero, J.A. (1996). *Bases Teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos