

# DE LA LITERATURA MUNDIAL

## *Estímulo a los atletas durante los entrenamientos*

J. E. COUNSILMAN.  
Universidad de Indiana (EE. UU.).

(Traducido de la revista «Swimming Technique», de abril de 1967).

El entreno de natación no es igual al entreno de baloncesto o de cualquier otro deporte en donde existe una situación de juego. Mientras un nadador hace una carrera, su cabeza está sumergida en el agua, su visión es borrosa, su audición amortiguada y no puede escuchar música ni percibir los sonidos con claridad. No tiene ningún cambio en el medio ambiente, como el que tienen los corredores de cross-country o los ciclistas. El nadador va de arriba a abajo de la piscina con una intolerablemente aburrida rutina que —a los ojos del observador casual— acabaría con la paciencia de un espartano. Sin embargo, la gente se aficiona cada día más a la natación de competición. En Estados Unidos, más de medio millón de nadadores, muchos de ellos en el programa escolar, entrenan de esa forma y parecen muy aficionados y divertidos con este régimen de entreno. Obviamente existen algunas compensaciones frente a este duro trabajo. El entrenador debe usar métodos acertados para estimular a sus nadadores durante las sesiones de entreno. *Conservando el atractivo hacia el entreno.*

El problema básico cuando se intenta estimular a los atletas durante las sesiones prácticas, parece ser el siguiente: *Cómo convertir un período de "stress" físico en una agradable y divertida experiencia.* El nadador debe desear el entreno y no debe considerarlo como un mero período de cansancio que le es necesario como requisito previo para realizar una buena marca en competición. El entrenamiento debe ser una experiencia entretenida y satisfactoria y debe estimular al nadador tanto intelectual como físicamente. El éxito real de un programa muy atractivo se manifiesta en parte por la forma en que los nadadores van a los entrenamientos. Si un nadador «se arrastra» por el vestuario sin expresión y se pasea indolentemente, hay peligro de que se «vicie» el aire.

El sueño de todo entrenador es conseguir que todos los miembros del equipo vayan a entrenarse con afición, que lleguen a las sesiones de entrenamiento con entusiasmo e impaciencia. Esta actitud no se consigue por casualidad, sino que es el resultado de un programa cuidadosamente planeado. Para desarrollar esta actitud, en la Universidad de Indiana hemos puesto en práctica ciertos procedimientos estudiados con esta finalidad.

### EDUCANDO AL ATLETA

El nadador y el entrenador tienen una finalidad en común, que es el obtener la mejor marca posible del nadador. El entrenador debe saber por qué el nadador debe entrenar duro, esto es lo que produce los cambios fisiológicos como resultado de un buen programa de interval-training. El entrenador sabe porque un nadador debe nadar sus series en un tiempo dado y porque el nadador debe desarrollar ciertos «golpes» mecánicos a fin de conseguir un máximo de eficiencia. Muy a menudo, sin embargo, el entrenador olvida que puede obtener una mejor cooperación en su tarea si explica, no sólo exactamente lo que se espera que hagan, sino el por qué.

En la Universidad de Indiana, al principio de cada temporada se dan conferencias al equipo entero sobre dos temas generales: 1. Puesta en condición y 2. Mecánica del gesto. En el terreno del acondicionamiento se discuten puntos tales como la diferencia entre los distintos tipos de entrenamiento (por ejemplo, interval-training-breve descanso, calidad moderada que desarrolla la resistencia y la adaptación del co-

razón; repetición trabajo —largo descanso, alta calidad— que desarrolla la velocidad y aumenta la resistencia del músculo frente a la fatiga local; programa de ejercicios en «seco» de contracción isométrica y levantamiento de pesos en el cual se estudian los músculos que se van a fortalecer —se hace hincapié en el fortalecimiento de los abductores del brazo— se describe la acción del dorsal ancho, pectoral mayor, etc.

Se repite a los nadadores constantemente el importante concepto de que el acondicionamiento no es más que una adaptación fisiológica al «stress» del ejercicio. Para conseguir un máximo de adaptación el nadador debe, por lo tanto, llegar, por lo menos ocasionalmente, hasta casi el «stress». Para analizar esta idea se utilizan los términos sufrimiento-fatiga-agonía. Por ejemplo, un nadador empieza haciendo una serie de repeticiones de 15 x 100 a gran velocidad. Primero sufrirá; después de haber hecho algunas, empezará a serle difícil mantenerse a la misma velocidad, entrando en la fase de *fatiga*, finalmente, al final de las repeticiones, le será tan difícil mantenerse dentro del tiempo señalado, que el nadador estará en la fase de *agonía*. Estos términos no son científicos, pero se acomodan a la idea de presentar un esfuerzo duro y proporcionan la actitud mental necesaria. Nosotros tratamos de *fomentar* el orgullo hacia la habilidad de los nadadores para trabajar duro en esta forma cuando se les exige. Los otros miembros del equipo desprecian al holgazán o al que no se *esfuerza* en las prácticas.

La mecánica del movimiento se discute detalladamente. Se efectúan discusiones semi-técnicas sobre temas tales como mecánica de los líquidos, leyes de Newton, el más potente ángulo de fuerza, formación del «arco de la onda», etc. De esta forma creemos que los nadadores pueden aprender juntos y también identificarse unos con otros. Es obvio que el atleta que comprenda la finalidad de cada fase de su entrenamiento cooperará mejor con el entrenador y estará más aficionado a los entrenamientos que uno que no esté iniciado en absoluto.

## VARIEDAD EN LAS SESIONES PRACTICAS

En la programación de las sesiones prácticas, es importante para el entrenador saber con qué clase de personas va a tratar. Si todos los

nadadores están intensamente entregados, si son personas verdaderamente aficionadas, con buena resistencia psicológica, puede trazarse un programa que se acomode a los principios del entrenamiento científico basado en principios fisiológicos, sin poner tanta atención en los aspectos psicológicos (sobre todo en el aspecto del aburrimiento).

Si por el contrario, no están excesivamente aficionados, debe utilizarse medios dirigidos a conseguirlo. Si tienen poca, o sólo la corriente, resistencia psicológica, debe estar siempre pisándoles los talones, dando variedad a sus entrenamientos e intentando hallar otros medios para aficionarlos. A los hombres del equipo de natación Olímpico de 1964, a los cuales yo entrené, se les suministró una serie de tests psicológicos estandarizados. El equipo, en promedio, mostró los siguientes rasgos: 1. Gran ambición. 2. Gran independencia e individualismo. 3. Poca resistencia psicológica, comparándola con el promedio normal de los campeones. La evaluación de los tests me llevó a efectuar los siguientes supuestos:

1. Debido a la gran ambición de este grupo, se le podía hacer realizar trabajos duros.

2. A causa de su alto nivel de individualismo e independencia, se podían poner en práctica dos políticas: (1) Explicarles la finalidad de cada fase de los entrenamientos para hacerles comprender el por qué de cada cosa, y de esta forma conseguir de ellos una mayor cooperación, y (2) Hacerles tomar parte en el planeamiento de los trabajos.

3. Debido a su relativamente bajo promedio de resistencia psicológica, se decidió darles una gran variedad a sus sesiones de entreno y discurrir medios para mantener el interés cuando su atención empezaba a divagar. Algunos de estos métodos se tratarán más adelante.

El nadador que realiza el mismo trabajo diariamente en sus prácticas no tiene ante él algo que superar diariamente, sino una rutina monótona y aburrida. Sólo se conseguirá ese interés si se varían sus entrenamientos. Un día, como parte principal de su trabajo de *invernal training*, puede hacer 30 x 50 yardas, con 30 segundos de descanso entre cada una. El segundo día puede hacer 15 x 100 yardas, con un minuto de descanso. El tercer día, 20 x 75, con 45 segundos de descanso. El cuarto día puede seguir la siguiente sesión mixta de repeticiones:

SESION MIXTA DE REPETICIONES				
	Número		Distancia	Descanso
1.	5	x	100	1 m.
2.	7	x	75	45 seg.
3.	10	x	50	30 seg.

Tabla 1

El quinto día puede hacer un trabajo de «fartlek», en el cual debe nadar una milla y media, continuamente, haciendo frecuentes sprints de 25, 50 y 75 yardas durante el transcurso de la carrera y nadando el resto a ritmo moderado.

Es importante, sin embargo, que un programa de entrenamiento tenga un plan general y que la variedad del entrenamiento no sea tan grande que el nadador se encuentre cada día con un complejo de fragmentos y piezas de sesiones mixtas que no le lleven a una meta a larga o corta distancia.

Es aconsejable disponer de algunas sesiones de repeticiones para usarlas regularmente en el programa de entreno como guía para controlar el progreso del nadador. Un ejemplo de estas sesiones usadas en distintos días por una persona que se entrene para pruebas de 200 metros, podría ser: 30 x 50, 15 x 100, 8 x 200, 4 x 500. Cada una de estas series de rutina pueden usarse una vez o dos a la semana, para evaluar el progreso y dar estímulo. Cuando estos trabajos (a los que nos gusta llamar repeticiones *fijas* o *standard*) se utilizan, queremos hacer hincapié en la idea de *sufrimiento*, *fatiga* y *agonía*, anteriormente expuesta. Los nadadores las consideran como repeticiones de «esfuerzo máximo» y no pueden usarse cada día. Pueden realizarse dos o tres días en una serie de días, pero generalmente deben alternarse con trabajos de bajo esfuerzo, en los cuales los nadadores harán una sesión mixta como la descrita en la fig. 1. En esta clase de sesiones prácticas no se hace mucho énfasis sobre la calidad del trabajo; la actitud del entrenador es más casual, pero también aprovecha estas sesiones para trabajar sobre la mecánica de los gestos, vueltas, salidas, etc.

Los trabajos no sólo varían de día en día, sino también durante la temporada. A continuación damos una pauta general de métodos de entrenamiento usados durante varias fases del programa para una temporada «indoor» de 6 meses de duración:

1. Principio de temporada —octubre, noviembre; entrenamiento preparatorio— entrenamiento de pesas y natación «fartlek».

2. Al iniciarse la temporada competitiva —diciembre y enero—; predominantemente interval-training, con la introducción de algún interval-training rápido y algunas pruebas de competición.

3. Temporada competitiva —febrero y primera mitad de marzo—. Predominantemente interval-training rápido, entreno de series y entreno de sprints.

4. Ultimas dos semanas de marzo. Entreno de repetición y entreno de sprints disminuyendo el volumen total del trabajo.

## VARIACIONES

Las sesiones fijas de distancias dadas, pueden ser variadas a fin de aumentar el interés. Por ejemplo, el entrenador puede asignar 30 x 50 como trabajo de rutina. Esta sesión puede hacerse de muchas formas:

1. Tal como se ha indicado, intentando que el nadador haga el mismo tiempo en todos los 50 metros.

2. Como trabajo progresivo, en el cual el nadador intentará realizar sus tiempos de forma que al final vaya mucho más rápido que al principio. Se puede hacer nadando los primeros diez 50 en 35 segundos, para un bracista, los segundos 10 en 34 y los terceros en 33 segundos. Por razones psicológicas estas sesiones no son recomendables.

3. Como trabajo alterno, en el cual el nadador hará cada dos 50 a una velocidad casi de sprint y los alternos nadando despacio (unos 5 segundos más lento) o sin cronometrar.

4. Como trabajo progresivo, en el cual los 30 x 50 están emparejados, los 50 numerados impares más rápidos que el anterior también impar. El nadador nadará entonces cada 50 numerado par más despacio que el anterior. Esto representa un verdadero interés para el nadador, además de enseñarle a llevar el ritmo y a «cambiar de engranaje».

5. Como trabajo de práctica de pies-brazos de 30 x 50. Los primeros 50 se harán con la madera, cronometrándose. Después de un descanso, se cronetrarán 50 sólo de brazos. Se sigue con un descanso dado y repetición de 50. Esta rutina se hará 10 veces, hasta que el nadador haya completado un total de 30 x 50. Este trabajo es especialmente popular entre jóvenes o escolares.

Algunos entrenadores dudan del valor de los ejercicios de pies y brazos en el acondicionamiento del atleta. Cuando el nadador se apoya

en la madera y usa sólo los pies, se impone un mayor «stress» físico en sus piernas que cuando está simplemente nadando. Lo mismo ocurre con los brazos.

Un entreno típico puede incluir los siguientes ejercicios:

1. 400 yardas de pies en madera, a velocidad moderada; luego 8 x 50 yardas de pies con 30 segundos entre cada 50.

2. 200 yardas de brazos, lentamente, luego 3 x 200 yardas sólo de brazos, con un intervalo de descanso de 3 minutos cada 200.

El día siguiente el total y las distancias de pies y brazos puede invertirse. Además de proporcionar una mayor carga a los brazos y piernas de la que puede conseguirse al nadar, los ejercicios de pies y brazos permiten mayor variedad en las sesiones y pueden hacerse más prácticas manejando cortas y largas distancias como incentivo. Ayudan también al nadador a descubrir los puntos débiles de su «golpe» y son así motivo para aprender la mecánica del gesto.

### ENTRENOS PLANEADOS POR EL NADADOR Y POR EL EQUIPO

En 1964, en Tokio, vi a un atleta en el Olympic Village, llamando a larga distancia cada dos días a Estados Unidos para hablar con su entrenador. Esto podría ser un ejemplo de lisonjera lealtad, indicando que el entrenador le era indispensable y que el chico le tenía toda la confianza, hasta el punto de que no podía hacer nada sin él. Hay otra interpretación, sin embargo, no tan lisonjera: el entrenador no había conseguido darle confianza en él mismo. Para desarrollar esta cualidad y también para dar más animación al entrenamiento, el entrenador debe, un día dado, dejar que el capitán u otro miembro del equipo planeen el entrenamiento, o que cada nadador se señale el suyo propio. Me he dado cuenta a menudo de que estos entrenamientos son más duros que los que el entrenador les hubiera exigido. Cuando se use este método, debe decirse al sujeto con antelación que al día siguiente tendrá que plantear el entrenamiento en la pizarra.

Algunas veces el equipo, al ir a entrenar, puede encontrar escrito en la pizarra en donde generalmente aparece el entreno diario:

«Hagan su propio entreno. Planeen sus series, pies, brazos, etc. Hagan un entreno cuya distancia total no sea menor de 2 millas y tampoco mayor de 2'5 millas».

Algunas veces se hacen reuniones en las cuales se discute el plan general de trabajo y se trata cualquier queja o segestión, a fin de que los nadadores se encuentren incorporados al programa tanto intelectual como físicamente. También es posible que el entrenador aprenda algo en estas sesiones. Estas, son sin embargo una posible fuente de disconformidad, si el entrenador no está muy seguro de sí mismo o si se desconcierta fácilmente. Estas reuniones de equipo deben hacerse a intervalos regulares. En Indiana, la reunión se hace cada martes y dura unos 20 ó 30 minutos. Normalmente yo paso de 1 a 3 horas preparando el material a tratar. Deben discutirse temas tales como los entrenamientos y su finalidad, el progreso del equipo y los planes para la próxima competición.

### LAS RECOMPENSAS COMO ESTIMULO

Aunque el uso excesivo de las recompensas materiales en la práctica puede resultar un sistema de dudosa utilidad, pueden usarse como un símbolo para premiar un trabajo bien realizado y pueden servir de estímulo. Un ejemplo de ello es la recompensa de las «habichuelas», que se dan al nadador que haya hecho su mejor sesión de repeticiones o que haya alcanzado la meta señalada por el entrenador. Una vez cada temporada, en la Universidad de Indiana tenemos el llamado «día de las habichuelas». El nadador que alcanza el tiempo señalado en una distancia (880 yardas) recibe un puñado de habichuelas. Los tiempos son: 9:10 en 880 estilo libre, 10:20 en mariposa y 11:30 en braza. Yo creo que el efectuar algunas distancias largas, nadando fuerte, es una parte importante dentro del entrenamiento del chico. Resulta más fácil que pongan interés y que naden más aprisa por un puñado de habichuelas y el éxito que ello representa, que si el entrenador se limita a señalar simplemente 880 yardas de entreno sin la formalidad del «jelly bean day». Los chicos e incluso yo mismo, son niños grandes que se entusiasman con las mismas cosas que los escolares. Los entrenadores que olvidan esto y no son más que unos «pavos helados», en sus entrenamientos, están privando de una gran diversión a sus nadadores e incluso a ellos mismos.

En el caso del equipo Olímpico de 1964, tomé muchas películas, fuera y dentro del agua, con el fin de aumentar el interés y hacer trabajar a los chicos en sus golpes, salidas y vueltas. Otro método de hacer divertido el trabajo es filmar películas divertidas, usando tru-

cos de fotografía, de forma que los chicos aparezcan corriendo hacia atrás o a velocidades ridículamente rápidas, o bien películas mostrando a los treinta chicos y a sus entrenadores saliendo de un coche diminuto, etc.

Los nadadores son muy aficionados a esta clase de juego, como el utilizado por un entrenador que tenía un precioso sombrero Stetson de cowboy. Cada semana le daba el sombrero al chico que había trabajado más duro para que pudiera lucirlo durante toda la semana. Estas recompensas que se dan al nadador que más se ha destacado, al que ha trabajado más, etcétera, ayudan a proporcionar interés hacia el trabajo duro del entrenamiento.

### PARA CREAR EL AMBIENTE

La piscina en la que entrena un equipo debe ser como una piscina de competición, con «pace stroke» para tomar tiempos, pizarras, fotos de los nadadores y una foto del equipo, distribuidas en la entrada o alrededor de la piscina. La atmósfera de la piscina debe llevar al desarrollo de una buena actitud. Una piscina puede convertirse en un lugar depresivo e inhóspito sin esta decoración. Las continuas distracciones producidas por la presencia de nadadores que no se entrenan disminuye considerablemente la eficacia de las prácticas. Las condiciones ideales para el entrenamiento son pocas, pero deben intentarse todas, ya que el ambiente afecta el estado mental del nadador.

### EL PAPEL DEL ENTRENADOR

Todos los métodos antes mencionados para aumentar el interés por el entrenamiento, tienen una importancia secundaria ante el papel del entrenador. Igual como una buena madre y esposa puede convertir una casa gris en un lugar acogedor para su esposo e hijos, así un buen entrenador puede convertir una piscina sombría, que no tenga ninguno de los atractivos antes mencionados, tales como pizarras, fotos, etc., en un lugar agradable en donde pasar unas cuantas horas diarias. El entrenador debe crear el ambiente de los entrenamientos. Este ambiente debe ser de confianza y tranquilidad, no tenso y nervioso. El entrenador es la luz que guía a los nadadores y como tal debe ser, fuente de inspiración y entusiasmo.

La vieja creencia de que el entrenador debe ser una persona severa y autoritaria, que con-

duce a los atletas a través del duro entrenamiento de la misma forma que un arriero conduce sus mulos a través del valle, debe ser reemplazada por la idea de que el entrenador es un sabio director de jóvenes que están compitiendo por una meta común. No debe dirigirlos de forma inexorable, sino guiarlos inteligentemente hacia esa meta.

El entrenador desea que el atleta se identifique con él y tal como hemos dicho, la forma más efectiva de conseguirlo es que ambos se identifiquen con una meta común. Esta meta es conseguir el éxito de cada nadador y del equipo en conjunto, no sólo en la piscina sino en todo lo que pueda afectar a la vida del nadador —trabajo escolar, adaptación social, etcétera—.

El entrenador cuyo interés se centra exclusivamente en el éxito deportivo, será menos efectivo que el entrenador que tiene un sincero interés hacia el completo desarrollo del atleta. A menudo los atletas son usados, tanto por sus entrenadores como por sus padres, como medios para alcanzar sus propias metas y satisfacciones. Un interés egoísta en este sentido puede ser detectado por el atleta y ello le hará disminuir su interés hacia el éxito.

Es muy difícil para un atleta inteligente y maduro, identificarse con un entrenador que adopta la posición de un dictador y cuyas órdenes autoritarias deben ser obedecidas ciegamente. Los atletas de bajo nivel intelectual, de personalidad débil o variable o aquellos que carecen de madurez pueden responder a este sistema, pero si en un mundo libre, no miramos tales tácticas con agrado en otros aspectos de las relaciones humanas, ciertamente no debemos hacerlo en el deporte. Con ello no queremos decir, sin embargo, que la persuasión deba olvidarse de tal modo que sea excesiva, hasta el punto de que el entrenador pierda el control de su equipo. Debe ver que las reglas de entrenamiento planeadas de forma inteligente se cumplan con rigor. No todo el mundo tiene las cualidades necesarias para llegar a ser un buen entrenador. Algunos, poseyéndolas, no las utilizan, porque tienen una idea equivocada de lo que debe ser el papel del entrenador.

Si quiere triunfar, el entrenador debe estar presente en cada entrenamiento. No debe ser un entrenador ausente que únicamente señala el entreno y desaparece. No deben haber dos entrenadores, que para facilitarse el trabajo alternen su tarea. El interés que el entrenador tiene hacia cada miembro de su equipo debe ser evidente. Debe demostrar ese interés sabiendo los distintos tiempos que los nadadores han

hecho en sus entrenos, carreras, etc. Debe conocer al nadador más allá de sus resultados en la piscina. Debe hablar con cada nadador, cada día. Yo intento, por lo menos, dedicar unas pocas palabras a cada nadador en cada sesión de entrenamiento. La actitud del entrenador hacia el atleta debe ser cooperativa y positiva.

En los entrenamientos el entrenador debe marcar metas difíciles a los nadadores. Estas metas deben estar de acuerdo con las posibilidades del nadador, ya que si son excesivas el nadador se descorazonará al ver que son inalcanzables.

Es misión del entrenador levantar la moral durante las sesiones de entrenamiento. Debe darse cuenta de que muchos atletas no están seguros de sí mismos y no deben ser despojados de su dignidad con tratos y palabras ásperas. Una de las leyes de la enseñanza es: toda persona tiende a repetir una experiencia agradable y a no repetir una desagradable. El entrenador debe recordarlo al manejar a los atletas en los entrenos. El constante abuso del atleta en los entrenos, por parte del entrenador, evidentemente no levantará la moral.

Las personalidades varían entre los entrenadores igual que entre todos los seres humanos y en consecuencia las formas de entrenar también varían. Cada entrenador debe adoptar el estilo que conviene a su personalidad. Si un en-

treñador intenta llevar a cabo su tarea de forma similar a la de otro entrenador de personalidad totalmente distinta, no tendrá éxito. Uno de los mayores estímulos para hacer que un atleta se esfuerce en sus entrenamientos es el afecto y el respeto que tiene por su entrenador. Este afecto y respeto no es algo que le debe al entrenador automáticamente, sino que es algo que debe ganarse. Para conseguirlo, el entrenador debe presentar al nadador un buen programa de entreno y unas sesiones prácticas bien planeadas y organizadas.

Desde hace algunos años el conocimiento de técnicas de entrenamiento ha mejorado considerablemente y estos conocimientos se han extendido extraordinariamente. Muchos entrenadores y atletas comprenden la importancia del trabajo duro en los entrenamientos. Lo que parece estar ocurriendo muy a menudo cuando los atletas se dan cuenta de la importancia del trabajo duro y cuando el entrenador los induce a esforzarse en las prácticas, es que se nada más rápido en los entrenos que en las competiciones. El continuo énfasis en el tiempo alcanzado puede desembocar en esta situación. Ello puede evitarse con los medios señalados en este artículo y por el recuerdo constante por parte del entrenador de que la práctica puede ser intensa y debe ser muy entusiasta, a veces, pero también debe ser *divertida*.