

## RESUMEN

El cambio de mentalidad, en lo que se refiere al interés por la competición en la última década, de padres y adolescentes, hace que el técnico deportivo con objetivos de competición al máximo rendimiento, diseñe sus entrenamientos con estructura lúdica y planifique a largo plazo con estímulos diversos y/o complementarios. Estos dos aspectos deben condicionar descargas bio-fisiológicas y fortalecimiento y desarrollo psicológico.

Si adecuamos nuestro quehacer cotidiano a estas dos premisas básicas, y dado que el " sacrificio " no está de moda, el largo y cada vez más tortuoso camino hacia el rendimiento de alto nivel, se desarrollará más acorde a las formas de actuar que demanda la gran masa de adolescentes deportistas.

Una breve reseña estadística sobre el perfil de los intereses del adolescente en el acercamiento a la práctica deportiva, será el pilar fundamental donde basaré mi intervención, en la cual trataré de definir líneas de actuación donde las interacciones positivas entre deportes y/o actividades primen sobre intereses de especialización precoz.

---

**Mesa redonda: De la multidisciplinariedad a la especialización o la especialización multidisciplinar. Un entronque complementario.**

D. Ramón Elkoro Arruabarrena.



## **II CONGRESO DEL DEPORTE EN EUSKADI**

**“ Deporte y Administración Pública “**

### **Mesa redonda**

**Título:** De la multidisciplinariedad a la especialización o la especialización multidisciplinar. Un entronque complementario.

**Presentado por:** Ramón Elgoro

## INTRODUCCIÓN:

Mi preocupación por el tema que hoy nos ocupa, no es de ahora. Hace 20 años, cuando me inicié como entrenador en el mundo de la natación, algunos padres de nadadores de 10 – 12 años, me preguntaban si era conveniente que su hijo fuera a la escuela en bici, por aquello de la incompatibilidad de deportes. Mi formación y el recurrir como ejemplo a la figura del legendario tarzán, Johnny Weissmuller, bastaban para que ese futuro nadador no fuera "enjaulado" a tan tierna edad y siguiera disfrutando de su actividad preferida, la bicicleta.

El camino que había elegido aquel jovencito, era ser nadador, pero le reconfortaba saber que yo le iba a dejar ir al colegio en bici, porque yo era un entrenador que creía en los beneficios de la práctica multidisciplinar en la construcción de su carrera deportiva. Esos comienzos significaron para mí la base del pensamiento en la construcción de mis programas de entrenamiento y que hoy día sigo aplicándolo en diferentes disciplinas deportivas. Desde entonces, el "**Qué es lo que no debe hacer**" un deportista, tuvo para mí mayor cabida en el pensamiento, que, el "**Qué hacer**".

Teniendo en cuenta lo expuesto, es lógico pensar que surge el concepto de **Multidisciplinariedad**. Para mí, multidisciplinariedad supone, diseñar los entrenamientos con estructura lúdica y planificar a largo plazo con estímulos diversos y/o complementarios, condicionando descargas bio-fisiológicas y fortalecimiento ó desarrollo psicológico.

## EL JÓVEN DEPORTISTA DE HOY DÍA:

En la última década, se han dado unas circunstancias muy distintas en la mentalidad de padres y jóvenes hacia el acercamiento de la actividad deportiva. Por una parte, los padres, quienes piensan y lo dicen con convencimiento: "**Mientras esté ahí, practicando deporte, está bien, peor es que estuviera en la calle**". La mentalidad de rendimiento ha pasado a un segundo plano. Aunque también existe la figura del padre exigente en el rendimiento de su hijo, son los menos y obedecen a estos comportamientos por su vinculación anterior con ese deporte, o por otros motivos que no son cuestión de mención en estos momentos.

Por otra parte, los deportistas de hoy día pertenecen a una generación en la que, a mi modo de ver "**el sacrificarse no está de moda y gusta todo lo que sea relajación**". Quien logra el triunfo de la medalla, rompe a llorar y exclama: "**Tantísimo sufrimiento al menos ha merecido la pena**". El saber sufrir es una premisa básica para triunfar.

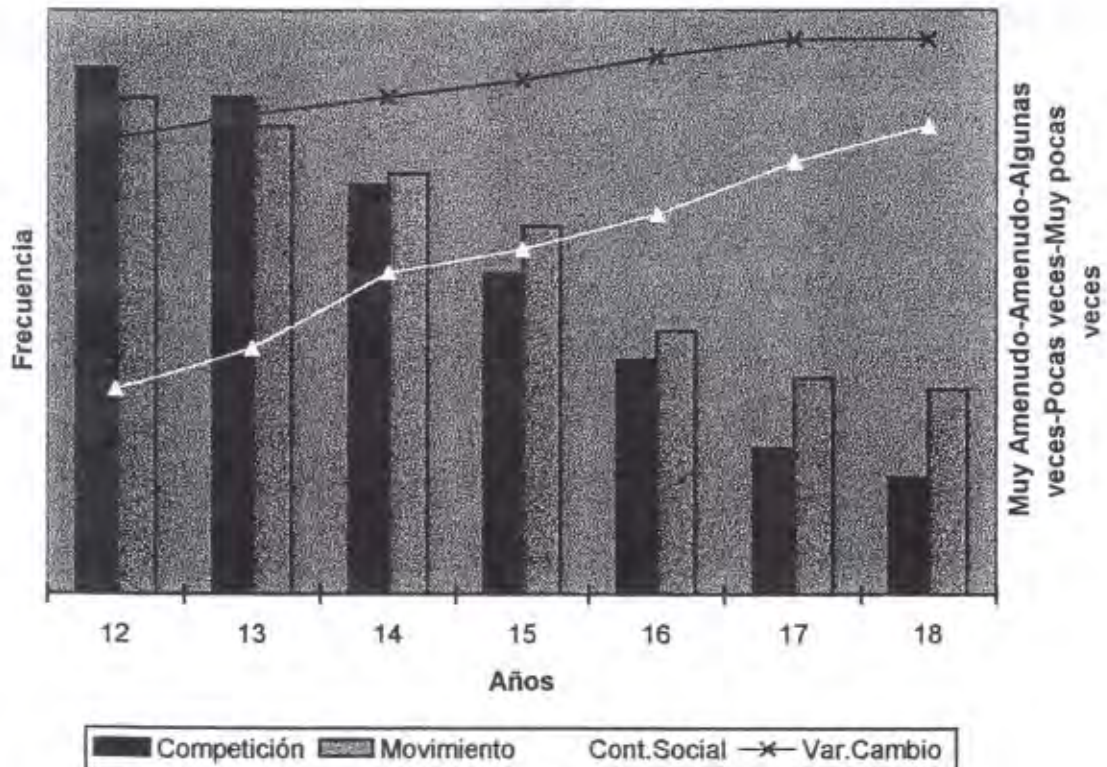


## II Congreso del Deporte en Euskadi

**Mesa redonda:** De la multidisciplinariedad a la especialización o la especialización multidisciplinar. Un entronque complementario. Ramón Elkoro.

Pero si al joven de hoy día no le gusta sufrir, ¿porqué se acerca a la práctica deportiva? Según datos estadísticos del Profesor K.Wilke (1989), los jóvenes a lo largo de su adolescencia, modifican sus intereses en el acercamiento al deporte. **La competición** les llama mucho la atención a los 12 años, si hay competición hacen deporte, pero esta ilusión con el paso de los años decrece hasta casi desaparecer a los 18 años. **El ansia de moverse** camina paralelamente al de la competición, incluso prevaleciendo el interés por encima de ésta a los 18 años. Sin embargo, hay dos aspectos, que si bien no arrancan con tanta fuerza al comienzo, se sitúan por encima de los otros dos parámetros en el final de la adolescencia. Se trata de la necesidad de hacer deporte por entablar **contactos sociales** y otro aspecto que está fuertemente arraigado desde el comienzo, es el presentarles la actividad **variante** que supongan **cambios** permanentes. Si el joven va al entrenamiento con la ilusión del " **qué hay que hacer hoy** ", la mitad del éxito lo tenemos asegurado. ( Ver gráfico 1.)

### Acercamiento del adolescente a la práctica deportiva





## II Congreso del Deporte en Euskadi

Mesa redonda: De la multidisciplinariedad a la especialización o la especialización multidisciplinar. Un entronque complementario. Ramón Elkoro.

Estos aspectos; la mentalidad de los padres, el modelo de generación actual y sus gustos por el acercamiento hacia la actividad física, condicionan la forma de actuar de los entrenadores que buscan el rendimiento deportivo.

Si con **sufrimiento** se consigue el éxito, con el mismo sufrimiento se consigue la derrota, estos últimos precisamente tienen menos argumentos para continuar en el deporte de competición. La frustración llega pronto y el abandono es aderezado por una " calle " muy atractiva, los amigos y la diversión sin fronteras.

El joven que compite con ilusión a los 18 años se debe principalmente a un acompañamiento de buenos resultados y/o a un entorno social ( Entrenador, Médico, dirigentes, compañeros..etc ) muy reconfortante. El contacto social no se refiere solamente al hecho de hacer nuevos amigos en la práctica del deporte, sino al entorno social mencionado anteriormente.

Dado que el éxito es para pocos y el regular ó mal rendimiento para muchos, el entrenador debe **mitigar ó difuminar el sufrimiento** con estrategias en las que ese camino tortuoso hacia el éxito o fracaso sea más llano.

### ESTRATEGIAS:

- **Conocer las posibilidades reales del deportista y proponerle objetivos que estén a su alcance.** Todos queremos, como entrenadores, que nuestros deportistas ganen siempre. Esto es imposible. Si proponemos en la competición objetivos alcanzables, la sensación de frustración se difuminará. A pesar de todo, la frustración a quien consideramos habitualmente mala, no lo es tanto, ya que el balance entre éxitos y fracasos miden de una forma razonable y real las posibilidades del deportista.
- **Evitar, en lo posible, como consecuencia de la exigencia de los resultados una aceleración en nuestros programas de entrenamiento.** La edad biológica, los años de entrenamiento, situaciones sociológicas concretas.., marcan un nivel de rendimiento ficticio o poco significativo. La prisa por conseguir el record puede tener consecuencias irreparables.



## II Congreso del Deporte en Euskadi

**Mesa redonda:** De la multidisciplinariedad a la especialización o la especialización multidisciplinar. Un entronque complementario. Ramón Elkoro.

- **La eliminación de la competición por edad cronológica por la de edad biológica conseguiría equilibrio de resultados.** Competir por madurez, implicaría competir en las mismas condiciones de rendimiento. Para ello, se podría incluir en los TBA ( Test básicos de Aptitud ) índices de maduración ósea, morfológica..etc
- **Los entrenadores más cualificados deberían de ocuparse de la preparación deportiva de los más jóvenes.** En este sentido los técnicos necesitarían de la colaboración de la medicina deportiva, tan desarrollada en estos momentos. En la medida que la preparación del técnico deportivo sea más amplia, éste se convertirá en la mejor herramienta para encaminar sin riesgos la vida deportiva del joven.

## UN EJEMPLO DE ESPECIALIZACIÓN MULTIDISCIPLINAR: CICLISMO

En el gráfico 2, podemos observar un ejemplo de planificación a largo plazo de lo que pudiera ser el desarrollo de los estímulos de un ciclista desde la multidisciplinariedad. En este ejemplo tienen cabida deportes tan variados como la Hípica, el Judo, el Piragüismo, el Waterpolo o la Montaña. También tienen su importancia otros deportes, que tendrían un significado aparente de relación con el ciclismo mayor, por ejemplo: el Dúatlon, las Carreras, la Pista, la B.T.T., el Eski..etc. La importancia de elegir uno u otro dependerá de: La edad, motivación, necesidades individuales, fases en la preparación a largo plazo, organización y disponibilidad, fases en la preparación anual, así como otros aspectos particulares. Algunas de las aportaciones de estos deportes en el desarrollo integral del deportista serían:

**Montaña:** Amistad, Colaboración, Espíritu de sufrimiento, Dosificación del esfuerzo.

**Carreras/Cross:** Potenciación muscular, Desarrollo y mantenimiento de capacidades aeróbicas, Capacidad de sufrimiento.

**Dúatlon/Triatlon:** Motivación, Alternativa al calendario anual: Primavera Dúatlon-Verano ciclismo.

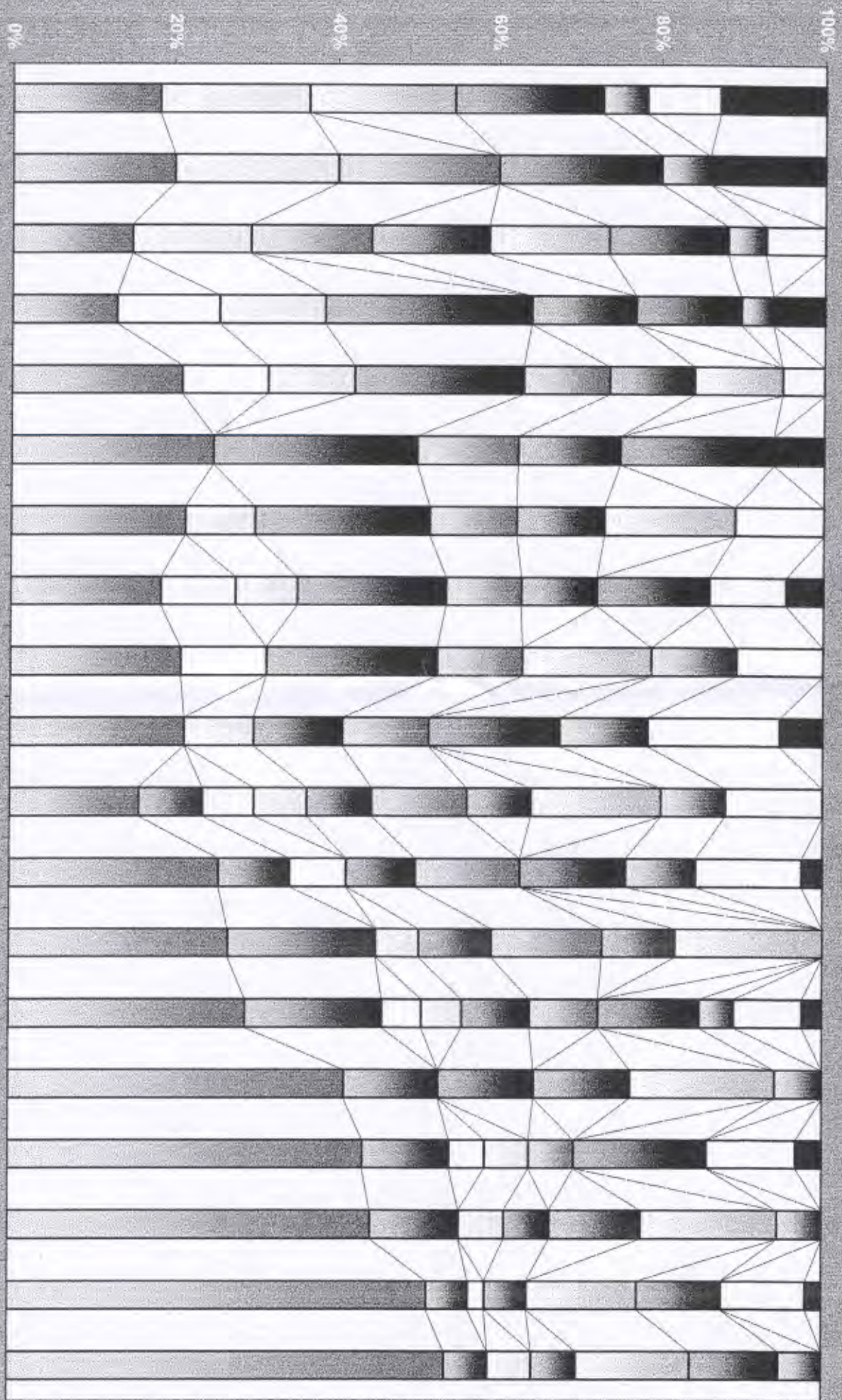
**Hípica:** Estructuración del S.N., desarrollo del equilibrio, Relajación psíquica, Potenciación muscular.

**Pista:** Aptitudes de velocidad, Manejo-Habilidad de la bicicleta.



# MODELO MULTIDISCIPLINAR EN LA ESPECIALIZACIÓN: CICLISMO

Valor



- Ciclismo
- Duatlon
- Carreras
- Natación
- Pista
- Judo
- Hipica
- B.T.T.
- Eski
- Piraguismo
- Montaña
- Patinaje

Edad