

Competir para ganar

Compete to win

*Facultad de Cultura Física, Matanzas. UMCC (Cuba)
**Universidad del Deporte Ho Chi Minh (Viet Nam)

Dr.C. Luis Cortegaza Fernández*
luis.cortegaza@umcc.cu Dr.C.
Daí Luong Cao**
luongcaodai82@gmail.com

Resumen

El presente artículo aborda una temática poco investigada en el campo de la metodología del entrenamiento deportivo vinculada con la importancia que ejerce la participación en competencias desde la fase de iniciación deportiva como una vía para propiciar una mayor motivación de los niños y jóvenes hacia la diferentes facetas de la preparación deportiva, y lograr un mayor retención de estos en la práctica de una determinado deporte.

Palabras clave: Competir. Ganar. Motivación. Rendimiento deportivo.

Abstract

This article addresses a topic researched in the field of sports training methodology linked to the importance of participation in exercises powers from the sport initiation phase as a way to encourage greater motivation of children and young people to the different facets athletic preparation, and achieving greater retention of these in practice a certain sport.

Keywords: To compete. Win. Motivation. Sports performance.

Recepción: 09/06/2015 - Aceptación: 27/07/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 207, Agosto de 2015. <http://www.efdeportes.com>

1 / 1

Lo mejor de la competencia no es saber quién es mejor, si no la mejora personal de cada individuo en cada enfrentamiento.

Antonio Cabado

A diario los entrenadores deportivos se enfrentan a disimiles retos, que van desde la falta de motivación de los deportistas, hasta las limitaciones de carácter material. Otro desafío que deben resistir, es la avalancha de opiniones negativas de entrenadores, directivos y los padres de los alumnos, que cuestionan en muchas ocasiones los métodos y la estrategia utilizada en la preparación, así como el manejo de los recursos materiales puestos a su disposición. Ante la falta de confianza de sus críticos, los entrenadores poco emprendedores y faltos de confianza en su trabajo, responden modificando sistemáticamente los planes de preparación, con el objetivo de complacer a sus censores, situación que en muchos casos llega a desmoralizarlos ante ellos.

Los entrenadores emprendedores, creativos, que amen su profesión, que respeten a sus alumnos, tienen que buscar "fórmulas" que le garantice encontrar el camino hacia los altos rendimientos competitivos en un racional espacio de tiempo, sin quemar etapas, que provoquen lagunas en algunos de los componentes de la preparación deportiva.

El entrenador deportivo que trabaje en la fase de iniciación deportiva o con deportista de las categorías juveniles no se puede dar el lujo de violar ninguno de los parámetros que pueden condicionar la formación integral de sus deportistas, algo así sería nefasto para su desarrollo deportivo futuro. Se tiene que trabajar para formar deportistas, que tengan como premisa "que se entrena y compite para ganar".

Los rendimientos deportivos destacados, no solo se obtienen producto de los títulos académicos y científicos que poseen los entrenadores, conjuntamente con los cursos en que ha participado, que lo convierten en un "erudito" en la materia, a estos conocimientos le es indispensable adicionar una mentalidad triunfadora, siendo capaz de inculcarles a sus alumnos el sentido de pertenencia a la institución que representan y que todo el esfuerzo que se despliega, tiene que verse coronado resultados decorosos en cada competición en que participa. Eso implica que en cada momento, la referencia debe ser competir y dar lo mejor de cada uno de los deportistas y del cuerpo técnico en el proceso de la preparación.

Si se logra que desde las primeras edades los alumnos se tracen metas ambiciosas, estas se convertirán en el

motor impulsor de una entrega en "cuerpo y alma a la preparación", lo que garantizará explotar al máximo las potencialidades físicas y psicológicas que poseen nuestros deportistas. Este debe ser el pensamiento que debe prevalecer.

Sabemos que estas palabras iniciales tienden a confundir el objetivo que se persigue con este material, dado a que la mayoría de los autores consultado no coinciden con estos planteamientos como es el caso de Trifón Poch en el artículo titulado "Jugar para ganar o enseñar a competir". Donde expresa: "Seguimos hablando de baloncesto de formación. No hay que malentender las cosas. Una realidad demasiado habitual es ver a equipos de niños dirigidos como si fueran profesionales, con la victoria como objetivo que condiciona tanto la dirección de los partidos como el trabajo diario de los entrenamientos. La otra opción es hacer un enfoque correcto y enseñar a botar, a pasar, a tirar, a entender el juego. En esta segunda línea no se trata de que no nos importe ganar, no ponemos 'la otra mejilla', no practicamos un deporte socializado en el que todos somos iguales. Simplemente, ganar no es la prioridad. En mi opinión, además de todo lo que debemos hacer para formar técnica y tácticamente a nuestros jugadores, enseñar a competir debe ser otro objetivo prioritario"

O sea que para nadie puede ser un secreto que en estas categorías infantiles y juveniles no debe ser el objetivo supremo ganar un campeonato, un partido, una pelea, etc., nos referimos a crear desde las primeras edades la competitividad como incentivo personal y colectivo que obligue a entrenar más, a entregarse al proceso de preparación.

Lo que se trata de explicar se puede justificar con un somero análisis de los conceptos de deportes emitidos por diversos especialistas como el expresado por el especialista soviético Absialimov (1977) cuando valora que "deporte es un conjunto de actividades que por lo general son físicas, que permiten comparar sus capacidades y habilidades a través de la competencia"

Mientras que Wikipedia se expresa: "El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego".

La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una "actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas"; también, en una segunda acepción, más amplia, como "recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre". [] Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como: "Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles"

De forma similar se exponen el sitio hacerdeportes.com en el artículo "Concepto de Deporte" cuando se expresa "podemos decir que el concepto de deporte, consiste en una actividad física que está regida por ciertos reglamentos y que tiene característica de competencia. Debemos acotar que si no existiera el espíritu competitivo no existiría deporte".

Y así se podrían analizar decenas de autores que ven el deporte en relación con la comparación de capacidades y destrezas con diferentes expresiones de la competición, que pueden ser rigurosamente reglamentada o simplemente dentro de un marco recreativo o pedagógico, teniendo como meta o estímulo de: quien llega primero o sea quien es el más veloz, quien lanza más lejos un determinado implemento, quien resiste más en una carrera o las condiciones de apnea debajo del agua, o quien gana en un 3 vs 3 en una "cascarita" o "partidito" de fútbol, basquetbol o de voleibol.

En lo que todos coincidimos es que a nadie le gusta perder, pero "no todos están dispuestos a realizar el esfuerzo necesario para ganar". Por tanto, tampoco podemos esperar cambios radicales en las actitudes de los niños y jóvenes sin incentivar una toma de conciencia de ¿por qué? y ¿para que se actúa?, basándonos únicamente en los planteamientos muy escuchados en boca de algunos entrenadores hoy en día "de que todo el que asiste a un área deportiva, participa porque lo desea, o si no que abandonen su práctica", o "de todas maneras hay decenas de niños dispuestos a entregarse". Esa no puede ser la filosofía de trabajo. La respuesta debe ser transformar los retos en valores, en sistemáticas herramientas de trabajo, en programas de acción,... para poder incrementar la motivación hacia los diferentes componentes de la preparación.

En otro interesante artículo titulado de Coaching deporte: competir para... seguir compitiendo de José Carrascosa valora "como competir consiste en vivir un duelo, enfrentamiento, pelea, rivalidad, competencia con un rival al que has de superar para que él no lo haga contigo. El mayor rival siempre es uno mismo, sus barreras internas que le impiden desatar todo su talento, desarrollar todo su potencial y le restan bienestar emocional. Compites contra ti mismo por mejorar tu trabajo, desarrollar tus habilidades o competencias, erradicar las excusas, superar temores, inseguridades, enfados... por ser más autónomo como persona y por incrementar tu propio bienestar emocional. Vivir

el duelo es mucho más que pensar en mejorar, es sentir la disputa interna en tu enfrentamiento contigo mismo, en el que te gusta superarte (ganar) y lamentas no hacerlo. Conforme "ganas" en este duelo interno vas superando tus barreras y vas estando en disposición de abrirte a otras personas y encontrar cómplices para trabajar en Equipo".

Pero cabe preguntarse, ¿que se gana compitiendo? Ante esta duda, se debe resaltar, que no se desea en este artículo analizar la palabra "ganar" en un sentido estrecho, o sea "ganar como obtener la victoria en un enfrentamiento con un rival o a un equipo", sino competir para lograr, adquirir o aumentar, recoger los dividendos, que deja en los deportistas y entrenadores la participación en una competición, por muy elemental que esta sea.

Al terminar una competición, se gane o se pierda, se revelará un grupo de necesidades y motivos vinculados con dicha justa que nunca se habían manifestado, dichas necesidades se convierten en un detonante motivacional, que estimula el deseo de entrenar, el sentido de pertenencia a la institución que representa, llámese club, escuela, municipio, etc. Si el entrenador sabe aprovechar sabiamente el efecto que deja la competición durante el intervalo de tiempo que media desde el final de la competencia hasta el inicio del próximo ciclo de preparación, seguramente podrá entrenar deportistas estimulados, con muchos deseos de entregarse al proceso de preparación, lo que le permita ganar y mejorar en todos los componentes que influyen en el rendimiento deportivo, ya sea físico, técnico, táctico y psicológico.

A continuación se enuncian algunos de los componentes que a juicio de los autores y en otros casos se toman del criterio de especialistas consultados, que reflejan que se "gana" con la participación de torneos y competencias:

- Se gana en el respeto a nuestros rivales, se aprende que es imposible ganar sin que el otro pierda, rivalizamos para que el perdedor sea el contrario. Pero respetémoslo. Eso nos hará crecer.
- Otro aspecto que se ve favorecido por la participación en las competiciones es interiorizar que se debe luchar con mucha rivalidad y entrega, pero siempre practicando el juego limpio, respetando las decisiones de los jueces y árbitros.
- También que se debe entrenar y competir en ocasiones al máximo, ya que solo probando nuestra "maquinaria" en condiciones extremas conocerás dónde está el límite de tus posibilidades.
- La competencia incrementa la motivación hacia la práctica sistemática del deporte seleccionado, convirtiéndose en la fuerza impulsora de nuestra participación activa en cada unidad de entrenamiento.
- Otro aspecto que se ve beneficiado es identificar tus fortalezas y debilidades. Aprendes que tú puedes ser tu mejor aliado o enemigo.
- La competencia demuestra que solo trabajando en equipo, se alcanzarán altos rendimientos competitivos.
- Metabolizas que debes persistir, nunca desanimarte con los fracasos, que debes creerte antes las adversidades si deseas triunfar.
- A elevar el sentido de pertenencia hacia tu club, equipo, escuela es algo que aprendemos de las competencias.
- Que la participación en competencias te deja como una lección la necesidad de confiar en tus entrenadores, y en la necesidad de entrenar y prepararte con mucha entrega si deseas triunfar. Algo que repitió en muchas ocasiones tu entrenador, antes de la competencia y no le prestaste la atención que ello merecía.
- Valorarás que cuando estés a punto de rendirte, acuérdate de todos aquellos que no confiaban en ti y demuéstroles lo contrario.
- Un consejo de Nicolás: ¡Llora en el entrenamiento; reirás en el podio!
- Interiorizarás que nunca debes creer que porque ejercites tu cuerpo lo tienes todo, domina tu mente y alcanzarás tus metas.
- Por último valoraras esta cita de Muhammad Ali campeón mundial de boxeo profesional de los pesos completos "los campeones no se hacen en los gimnasios, están hechos de algo inmaterial que tienen dentro de ellos. Es un deseo, un sueño, una visión".

Quedan aún muchos aspectos que pueden enriquecerse con la participación en las competiciones, estamos abiertos a escuchar recomendaciones para mejorar esta propuesta. Gracias

Conclusiones

La propuesta de este trabajo se soporta en una amplia consulta bibliográfica, y experiencias personales de los autores en Cuba y en Brasil, donde han sido testigos presenciales de diseños experimentales aplicados en dichos países, donde se utilizó la participación en competiciones como una vía para lograr que alumnos que procedían de deportes como son boxeo, fútbol, basquetbol, etc., se motivaran en unos casos por la práctica del voleibol en Cuba y en el Proyecto Brasileiro Esperança por el atletismo, lo que no se explica dentro del trabajo por un problema de espacio, profundizándose en este trabajo sobre cuáles son las ventajas de las competiciones para elevar un grupo de condicionantes de la preparación del deportista, como sustento de un rendimiento deportivo adecuado.

Bibliografía

- Carrascosa, J. (s/f). Coaching deporte: competir para... seguir compitiendo. <http://www.sabercompetir.com/competir-para-seguir-compitiendo> (accesado 5/6/15)
- Cerviño, M. (2014). Prepararse para Competir. La psicología del deporte. <http://www.lapsicologadeldeporte.com> (accesado 5/6/15)
- Cortegaza, L. (1988). El deporte como fenómeno social. CINIC. INDER. Matanzas.
- Cortegaza, L. (2003). Capacidades y cualidades motoras. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 9, Nº 62, Julio. <http://www.efdeportes.com/efd62/capac.htm>
- Couto Lago, A. (2015). Aprender a jugar para aprender a ganar. Revista Perarnau. Enero.
- Dick, F. (1993). Principios del Entrenamiento Deportivo. Colección deportes y Entrenamiento deportivos. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- García, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo (Principios y Aplicaciones). Madrid: Editorial Gymnos.
- Gorbunov, D. G. (1988). Psicopedagogía del Deporte. Editorial Vneshtorgizdat. Moscú.
- Ibañez, M. (2014). Cuando uno compite, compite para ganar. España: Periódico El País.
- Manso, J. M. G., Navarro, M. y Ruiz, J. A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Editorial Gymnos.
- Matveev, L. P. (1983). Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Raduga.
- Poch, T. (2005). Jugar para ganar o enseñar a competir. <http://www.teambasket.com> (accesado 5/6/2015).