

Entrevista

**LEV MATVEYEV
EL ENFOQUE GLOBAL DEL
ENTRENAMIENTO**



Con el libro *La periodización del entrenamiento deportivo*, traducido al castellano en el año 1977. Lev Matveyev, abría una perspectiva científica para el entrenamiento deportivo. Después ha seguido profundizando en el mismo sentido tratando de hallar los fundamentos generales para una teoría de la estructuración del entrenamiento. Fruto de este trabajo es el libro también conocido en castellano *Fundamentos de la teoría del entrenamiento* al que seguiría *El proceso del entrenamiento deportivo* en el camino hacia la concreción de la teoría del deporte.

Estuvo en Barcelona para impartir un curso en el INEF de Cataluña. Gracias a ello, fue posible hacerle una entrevista que muestra a un hombre preocupado por la labor compleja que supone abordar científicamente el proceso de superación deportiva y que pretende acercarse, desde planteamientos dinámicos y abiertos, a la estructura interdependiente y global (por utilizar la palabra con la que tradujimos su expresión y que no le gustaba por insuficiente) en la que se halla implicada.

Lo que más sobresale de sus palabras es justamente este intento por no parcializar, ni reducir, ni esquemmatizar el fenómeno, amplio e interdisciplinar, que es el entrenamiento deportivo.

Doctor en Ciencias Pedagógicas, en la actualidad Matveyev es catedrático de Teoría de la EF y del Deporte en el Instituto Central de Cultura Física de la URSS. Es miembro elegido del Consejo Científico del Deporte, que está formado por diversas comisiones, de una de las cuales, sobre fundamentos teóricos de cultura física y deporte, es presidente. Dirige un equipo de investigación sobre problemas generales de la teoría del deporte, de la teoría de la educación física y de teoría de la cultura física que son tres conceptos que, tal como él mismo especificó, se refieren a tres aspectos diferentes de un mismo fenómeno, la actividad física, que, aun teniendo entre sí puntos convergentes, contienen especificidades propias bien concretas.

Fue deportista de competición en la modalidad de gimnasia deportiva y más tarde entrenador de diferentes deportes. También es miembro del Comité Olímpico de la URSS.

— **¿Cómo está organizada la investigación en su país? Es decir, ¿cómo se asegura a los investigadores los medios necesarios para desarrollar su trabajo?**

— Existe el Consejo Científico del Deporte que es quien elabora y desarrolla la tecnología adecuada para recabar la información necesaria, quien recibe estas informaciones desde los centros de entrenamiento y en donde grupos de diversos especialistas científicos de cada modalidad deportiva recopilan, analizan, estudian y publican los datos. Esto es muy importante, ya que si no se tienen los datos necesarios para el trabajo científico, que surgen de contactos sistemáticos y constantes con los centros de entrenamiento, no se puede hacer una investigación mínimamente seria. Para eso hacen falta sistemas informáticos especiales. Ahora bien, si se consiguen podríamos detectar muchos detalles del proceso, que ahora aún se pierden y que, no

obstante, pueden ser determinantes a la hora de entender todo el resto. Sin esta información, llegar al concepto básico de la estructuración de la teoría general del entrenamiento deportivo es difícil. Las leyes generales se conocen más o menos, pero estas leyes se manifiestan en cada caso de manera diferente y para saber concretamente cómo se necesita disponer de este tipo de material.

— **Desde del punto de vista orgánico, ¿cómo se articula el Consejo Científico con los equipos de investigación?**

— El Consejo Científico no forma parte del Instituto Central de Cultura Física, pero está vinculado a él, como también lo está a los órganos ejecutivos a través de diferentes comisiones que son las que engloban los equipos de investigación.

En cuanto a la planificación deportiva no hay un centro como tal, sino que al desarrollar los problemas de la teoría del deporte, simultáneamente, se desarrollan los principios de planificación y de estructuración del proceso de entrenamiento. Por otra parte el trabajo que se hace en el consejo rige todo el que se hace en el resto del país.

— **En su libro sobre la periodización del entrenamiento deportivo, en el epílogo, usted señala una serie de líneas de investigación que deberían seguirse en el futuro: estudiar las peculiaridades del deportista en cada una de las etapas del entrenamiento, la formulación de las características de cada uno de los periodos y la dinámica según la cual éstos se interrelacionan, el estudio de las variantes que podían permitir un mejor acoplamiento al calendario de competiciones y una caracterización más detallada de cada uno de los deportes. ¿En qué punto se encuentran estas líneas apuntadas por usted?**

— En general, los problemas de la periodización que son los que yo empecé por estudiar, son únicamente un aspecto muy particular respecto a la cuestión amplísima de la estructuración de la teoría del entrenamiento.

La periodización consiste prácticamente en una sola cuestión: cómo estructurar un entrenamiento en el plazo de un año, o año y medio. En cambio, la estructuración del entrenamiento en sí engloba muchos otros aspectos, por ejemplo, la estructuración en diferentes años, la influencia de las microestructuras, de los microciclos, de las estructuras — ciclos medios— y de muchas otras cosas. Lo fundamental es la metodología y la teoría del entrenamiento deportivo y a este problema dediqué mi segundo libro que apareció a finales de los años 60, *Fundamentos...*

— **¿Se puede hablar de una ciencia del entrenamiento deportivo?**

— Sí. Pero sólo tenemos una base científica de una parte de la teoría del entrenamiento.

Para hablar globalmente, aparte la teoría del entrenamiento, la teoría del deporte, incluye la teoría de la competición, la teoría de los factores que influyen fuera del entrenamiento y fuera de la competición y, finalmente, incluye también la teoría del deporte como un fenómeno social, compuesto por elementos sociológicos, ideológicos, estéticos, socioeconómicos, sociopsicológicos...

En estos momentos, lo que estamos intentando desarrollar en el instituto donde trabajo es la teoría del deporte. En él existe una asignatura que se llama así: teoría del deporte.

— **¿Qué diferencias establecería entre la URSS y EEUU en cuanto a la concepción y el nivel de la teoría del entrenamiento?**

— En Estados Unidos hasta hace algunos años, según tengo entendido, los problemas generales de la estructuración del entrenamiento prácticamente no se habían trabajado. Allí se elaboran, con mucho detalle, problemas particulares, por ejemplo de carácter técnico, o aspectos concretos de la EF. En este sentido el nivel es alto. Pero, por una serie de causas, no han tratado los problemas generales de la teoría, como tampoco lo han hecho otros países. Se ha de tener en cuenta que los primeros trabajos que surgieron sobre este tema son europeos, o bien de la URSS.

Desarrollar los problemas generales es muy complejo, porque la información que se necesita, ya lo he dicho, es muy difícil de conseguir en la práctica, hacen falta datos sobre el deportista todos los días, todas las semanas, todos los meses y muchos años seguidos.

– En los años sesenta los entrenadores y los investigadores habían sido previamente deportistas, ¿continúa esta tendencia? ¿Cuál es el perfil profesional del entrenador?

– Soy de la opinión que un buen entrenador ha de provenir de una escuela deportiva, es decir, que tiene que ser previamente un deportista, pero no hace falta que sea un deportista de elite.

Quiero decir que el entrenador no solamente debe entender racionalmente qué es el trabajo deportivo, sino intuitivamente, para eso no es imprescindible que haya sido un gran deportista, ya que de éstos hay muy pocos, pero sí hace falta que conozca bien, desde dentro, el trabajo deportivo.

Las cualidades del deportista y las del entrenador, de todas maneras, no son las mismas, a veces coinciden, pero rara vez es así. Por eso, a la pregunta de quién puede ser un buen entrenador se puede contestar que fundamentalmente lo será aquél que tenga condiciones innatas para serlo, en segundo lugar, aquél que durante toda su vida se esté perfeccionando como entrenador, de la misma manera que el deportista trata siempre de batir una nueva marca —y hay que tener en cuenta que entrenar es uno de los trabajos más difíciles y complejos que hay—, y, en tercer lugar, aquél que haya tenido una práctica deportiva personal.

– Cuando usted habla de la formación del deportista incluye, además del desarrollo de las capacidades físicas, otros aspectos: la formación técnico-táctica, y la formación moral y de la voluntad. ¿Hay el mismo nivel de desarrollo y conocimiento en cada uno de ellos?

– No. Tanto en la URSS como, me parece, en todo el mundo. El nivel de conocimientos en los países de tradición deportiva hoy es muy similar.

El que mejor se conoce de estos elementos es el de la preparación física y allí donde, en el último medio siglo, más datos prácticos y provenientes de investigaciones se han obtenido. Menos se ha trabajado la preparación técnica, aunque también aquí hay bastante nivel, y todavía menos la preparación táctica.

Respecto a esta última, hay que tener en cuenta que cuanto más compleja es la modalidad a estudiar,

más difícil es de conocer y como, además, incluye muchos componentes, tales como el pensamiento táctico y las actitudes tácticas, aún se hace más difícil.

Piénsese, que el aspecto de la formación del deportista que en peores condiciones de conocimiento se está es en el de la preparación psicológica, justamente porque es la más compleja. No hablo ahora de las experiencias prácticas, puesto que en este sentido muchos entrenadores han conseguido resultados realmente buenos y tienen una buena preparación, sino del nivel de estudio científico. En este sentido, el punto débil en la formación del deportista es la preparación psicológica.

Con mucho acierto ahora, en mi país, nos estamos planteando el objetivo de desarrollar y trabajar la psicopedagogía del deporte, no la psicología, porque ésta es una especialidad teórica y esperar de ella una metodología para la orientación del trabajo es muy difícil y prácticamente imposible. Ahora bien, puesto que se necesitan métodos operativos: cómo dirigir y orientar las emociones en estado de estrés, cómo dirigir el estado psíquico; es decir, medios y métodos, no es preciso tanto saber qué tipo de estado es, por ejemplo, el estrés —que también hay que saberlo, naturalmente, pero sobre eso ya hay más conocimientos—, sino qué es lo que hay que orientar y cómo hacerlo, cómo influir en la psiquis de la persona, en definitiva, el qué y el cómo.

– Con el nivel técnico actual y teniendo como base los conocimientos teóricos de que se dispone, ¿cuál de estos elementos cree que se puede desarrollar mejor y en qué sentido?

– En mi opinión, el proceso futuro no dependerá tanto del desarrollo de uno de estos elementos, sino de la capacidad de saber estructurar el sistema global de preparación, no sólo de aquellos aspectos de los que hemos estado hablando, sino de toda la forma de vida deportiva. Creo que los éxitos más grandes los obtendrán aquellos que sepan mejor y más rápidamente armonizar el sistema de preparación en su conjunto y de una forma globalizada.

– De todas maneras, al igual que, como usted mismo ha dicho, para llegar a desarrollar la estructuración del entrenamiento deportivo era necesario poder disponer de unos datos muy difíciles de obtener en su conjunto hace un tiempo, es posible que las líneas de progreso actual conlleven hacia unos determinados avances y no otros.

– Es muy difícil de decir. En gran medida dependerá de dónde se en-

cuentren antes los medios y los métodos más eficaces de investigación, por ejemplo, seguramente, en la preparación física y técnica. Pero actualmente la poca armonía que existe se está convirtiendo en una barrera.

Seguir perfeccionando la preparación física, sin la adecuada preparación psicológica, está haciendo, ya ahora, que el deportista no pueda aplicar del todo sus capacidades en condiciones de competición. Por eso creo que se debe plantear la globalidad de la preparación y sobre esta base trabajar. Así, incluso sin conocer del todo cada uno de los aspectos se pueden conseguir grandes éxitos. Pero la globalidad entendida de la siguiente manera: pondré un ejemplo, puedes saber mucho sobre el oxígeno y el hidrógeno, pero nada sobre el agua.

Y otro sobre el tema que nos ocupa. Hace algún tiempo se elaboró un sistema de preparación precompetitiva, es decir, para la etapa inmediatamente anterior a la competición. Los que desarrollaron este método no lo pensaron para la preparación psicológica. El sistema consiste en aumentar gradualmente el nivel de dificultad de la carga en cada microciclo semanal, de manera que, conforme pasan los días se vaya acercando a los niveles de la competición, y se alterna con otro microciclo en el que el nivel de la carga va disminuyendo de la misma manera pero en sentido inverso: el principio del péndulo.

Pues bien, precisamente este método, que no ha sido pensado específicamente en la preparación psicológica, permite dirigirla adecuadamente, no con palabras, sino simplemente con una estructuración correcta del entrenamiento. Es decir, que pensaron en un sistema global de preparación y resulta que desarrollaron una parte muy importante de la preparación psicológica. En cambio, cuando se empieza a pensar en esta última, al margen de la preparación global, no da ningún resultado por mucho que hablen al deportista o le hipnoticen.

– No obstante, parece que las investigaciones y los esfuerzos actuales se dirigen más bien hacia aspectos muy puntuales, por ejemplo, el de las ayudas farmacológicas...

– En la revista *Panorama Olímpico* de la URSS, de la cual soy miembro de la redacción, hace dos años moderé una mesa redonda con especialistas de diferentes modalidades para tratar si el progreso del deporte estará relacionado, o no, con el desarrollo de la técnica, la farmacología, etc.

Las conclusiones a las que llegué fueron que es ridículo pensar que la técnica no influirá en el desarrollo,

pero no será la parte fundamental, ya que el deporte existe como factor de desarrollo de las fuerzas innatas del hombre y, si esto es así, se ha de llegar a la conclusión que cualquier influencia de la técnica sólo debe ayudar en el sentido que permita perfeccionar la persona. Esto quiere decir que, por ejemplo, si se ayudan los saltos de altura con una cama elástica, un plectro, o cualquier otro elemento auxiliar, el concepto del deporte, en su sentido profundo, desaparecerá, y eso mismo pasaría con los fármacos. Mientras los fármacos no se opongan a los procesos naturales del organismo y sólo ayuden a acelerar la recuperación y mejorar la forma física, como por ejemplo las vitaminas, no hay nada de negativo, ni de malo, en utilizarlos; pero los fármacos que alteran el aparato genético y el funcionamiento del organismo, convirtiendo al hombre en un medio efímero para conseguir determinadas marcas, esos no sólo son anti-humanos, sino que aniquilan el deporte.

Si se elige este camino, ¿para qué se necesita el deportista? Dentro de poco se podrá crear un robot.

– Los conocimientos sobre el organismo que se obtienen a través del seguimiento de los deportistas y las investigaciones que se hacen para conseguir su mayor rendimiento, ¿tienen después una aplicación directa en el mejoramiento de la salud humana?

– El deporte de competición, de alguna manera, se parece a un laboratorio de investigación. Camina descubriendo nuevos caminos en las posibilidades de las personas. De esta manera se van encontrando métodos y medios para trabajar las cualidades innatas del hombre, que poco a poco se van generalizando y son calçados por personas que no tienen aspiraciones de alto rendimiento deportivo, sino que pretenden simplemente sentirse mejor. Si se mira detenidamente la historia del deporte esto se ve con claridad. En los años 20, en los juegos olímpicos de entonces, las marcas eran las mismas que las de muchos deportistas no olímpicos de hoy. Por otra parte, hasta que no se empezaron a estudiar para el deporte determinadas funciones del cuerpo humano, nadie las conocía, ni tan siquiera se sospechaban.

– Desde su experiencia como miembro del comité olímpico de un país que recientemente ha organizado unos juegos olímpicos, ¿qué consejos nos daría de cara a conseguir para nuestro país un mayor desarrollo del deporte y de los conocimientos deportivos?

– Cada especialista debe saber cuáles son los vacíos que hay en su

práctica y, en función de ello, dibujar sus objetivos.

De todas maneras, lo que yo diría es que no se vaya a perfeccionar detalles concretos del sistema de entrenamiento, sino el sistema de preparación global y éste incluye como mínimo tres subsistemas: el del entrenamiento, el de la competición —que es un sistema amplio con todo un conjunto de subsistemas—, los factores de preparación fuera del entrenamiento y fuera de la competición: forma de vida, de nutrición y de recuperación. Se puede dar un salto muy grande si se trabajan estos tres sistemas globalmente, y en este sentido utilizar los datos que los juegos olímpicos ofrecerán puede ser muy positivo para perfeccionarlos en el futuro.

En cuanto a uno de los problemas más importantes a la hora de preparar unos juegos olímpicos, los métodos de selección, que hasta ahora no están muy perfeccionados, diría que ésta se ha de hacer de forma muy amplia, para que se puedan detectar los mejores talentos innatos, y que se deberían hacer competiciones de masas en todo el país y analizar los resultados de todas las etapas.

Aunque no tengo aquí los datos, lo que se puede constatar en todos los países que ya han celebrado juegos olímpicos es que, a partir de aquel momento, se consiguen un 20 % de mejores resultados que antes.

Esperemos que sea también nuestro caso.

Muchas gracias.

Sussi Morell
