

ENTREVISTA LEV MATVEIEV



L'enfoc global de l'entrenament

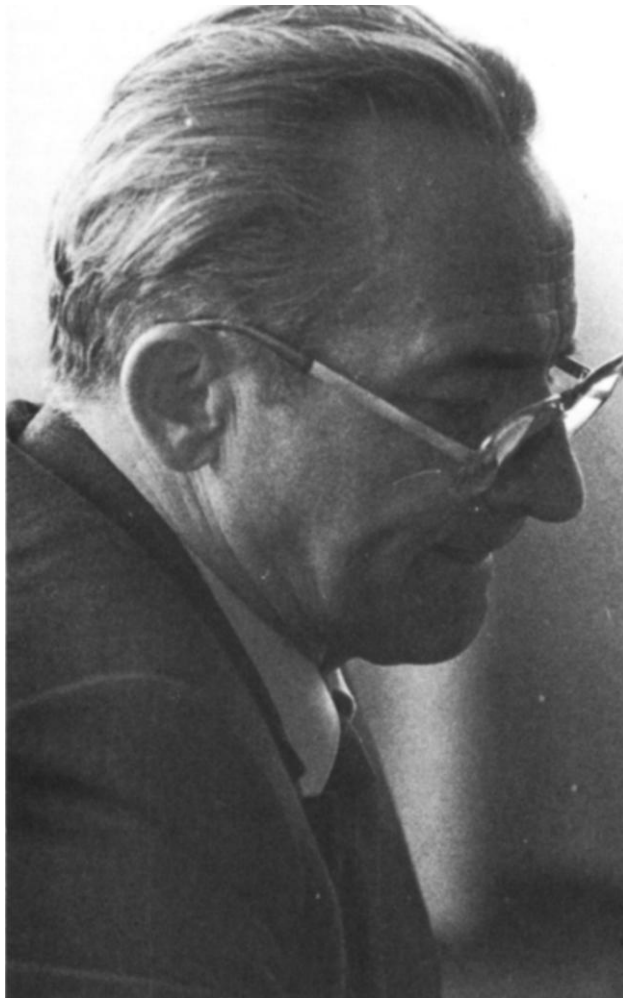
Amb el llibre *La periodización del entrenamiento deportivo*, traduït al castellà l'any 1977, Lev Matveiev obria una perspectiva científica per l'entrenament esportiu. Després ha continuat aprofundint en el mateix sentit: tractant de trobar els fonaments generals per una teoria de l'estructuració de l'entrenament. Fruit d'aquest treball van ser els llibres, també coneguts en castellà, *Fundamentos de la teoría del entrenamiento*. i *El proceso del entrenamiento deportivo*. I més enllà encara, ha anat treballant vers la concreció de la teoria de l'esport.

Va ser a Barcelona per impartir un curs a l'INEF de Catalunya. Gràcies en això, va ser possible fer-li una entrevista que mostra un home preocupat per la tasca complexa que suposa abordar la superació esportiva i que pretén acostar-se, des de plantejaments dinàmics i oberts, a l'estructura interdependent i global (per utilitzar un terme de la nostra traducció que no li agradava massa per insuficient) en la qual es troba implicada.

Allò que més sobresurt de les seves paraules és justament aquest intent per no parcialitzar, ni reduir, ni esquematitzar el fenomen, ampli i interdisciplinari, de l'entrenament esportiu.

Doctor en Ciències Pedagògiques, a l'actualitat Matveiev és catedràtic de Teoria de l'EF i l'Esport a l'Institut Central de Cultura Física de l'URSS. És membre elegit del Consell Científic de l'Esport, que està format per diferents comissions, d'una de les quals és, a la vegada, president: la comissió de fonaments teòrics de la cultura física i l'esport. Dirigeix un equip d'investigació sobre problemes generals de la teoria de l'esport, de la teoria de l'EF i de la teoria de la cultura física, que, tal com ell mateix ens va especificar, són aspectes d'un mateix fenomen, l'activitat física, que, tot i tenint entre si punts convergents, contenen especificitats ben concretes.

Fou esportista de competició en la modalitat de gimnàstica esportiva i més tard entrenador de diferents esports. També és membre del Comitè Olímpic de l'URSS.



¿Com està organitzada la investigació al seu país? És a dir, ¿com s'estructura per tal d'assegurar als investigadors els mitjans necessaris per desenvolupar el seu treball?

Existeix el Consell Científic de l'Esport que és qui elabora i desenvolupa la tecnologia per recaptar la informació necessària, qui rep les informacions rebudes dels centres d'entrenament i on grups de diversos especialistes científics de cada modalitat esportiva recopilen, analitzen, estudien i publiquen les dades. Això és molt important, ja que, si no hi ha unes dades amb les quals es pugui treballar i que sorgeixin d'uns contactes sistemàtics i constants amb els centres d'entrenament, no es pot fer una investigació seriosa. Però per això calen sistemes informàtics especials. Ara bé, si s'aconseguís aquesta informació sobre totes les modalitats esportives podríem detectar molts detalls del procés. que ara encara es perden. només que un dia no es registri, pot ser fatal, ja que la informació perduda pot ser clau per entendre tota la resta. Sense informació, arribar al concepte bàsic de l'estructura-ció de la teoria general de l'entrenament és impossible. Les lleis generals es coneixen més o menys, però aquestes lleis es manifesten en cada cas de manera diferent i, per saber concretament com, es necessita disposar d'aquest tipus de material.

Des d'un punt de vista orgànic, aquest Consell Científic ¿com s'articula amb els equips d'investigació?

El Consell Científic no forma part de l'Institut Central de Cultura Física, però hi està vinculat, com també ho està als òrgans executius a través de diferents àrees d'actuació. El Consell, a més, està format per diverses comissions, que són les que engloben els equips d'investigació.

Quant a la planificació esportiva, no hi ha un centre com a tal, sinó que en desenvolupar els problemes de la teoria de l'esport, simultàniament, es desenvolupen els principis de planificació i d'estructuració del procés de l'entrenament. D'altra banda el treball que es fa al consell regeix el que es fa a tot el país.

En el seu llibre *Fundamentos de la teoría general del entrenamiento deportivo*, a l'epíleg, vostè assenyalava una sèrie de línies d'investigació que s'havien de seguir en el futur: estudiar les peculiaritats de l'esportista en cadascuna de les etapes de l'entrenament, la formulació de les característiques de cadascun dels períodes i la dinàmica segons la qual aquests s'interrelacionen, l'estudi de les variants que podien fer acoblar-se millor al calendari de competicions i una caracterització més acurada en cadascun dels esports. ¿En quin punt es troben aquests línies d'investigació?

En general, els problemes de la periodització que són els que vaig començar a estudiar representen un aspecte molt particular respecte a la qüestió amplíssima de l'estructuració de la teoria de l'entrenament.

La periodització consisteix pràcticament a una sola qüestió: com estructurar un entrenament en el termini d'un any o de mig any. En canvi, l'estructuració de l'entrenament en si engloba molts aspectes, per exemple, l'estructuració en diferents anys, la influència de les microestructures, dels microcicles, de les estructures –cicles mitjans– i moltes altres coses. El fonamental és la metodologia i la teoria de l'entrenament esportiu. A aquest problema vaig dedicar el llibre que va aparèixer a finals dels anys 60: *Fundamentos...*

Es pot parlar d'una ciència de l'entrenament esportiu.

Sí. Però només tenim una base científica d'una part de la teoria de l'entrenament.

Per parlar globalment, a part de la teoria de l'entrenament, la teoria de l'esport, la teoria de la competició, la teoria dels factors que influeixen fora de l'entrenament, la teoria de l'esport inclou la teoria de la competició, la teoria dels factors que influeixen fora de l'entrenament i fora de la competició i, finalment, també la teoria de l'esport com un fenomen social. En aquests moments el que estem intentant desenvolupar en l'Institut en el qual treballa és la teoria de l'esport. Allà existeix una assignatura que es diu així: teoria de l'esport.

¿Quines diferències establiria entre l'URSS i els USA en relació a tal com es concep i s'està treballant la teoria de l'entrenament?

Als USA fins aquest últims anys, segons tinc entès, els

problemes generals de l'estructuració de l'entrenament pràcticament no s'han treballat. Allà principalment s'elaboren, molt en detall, els problemes particulars, per exemple tècnics, o bé, aspectes molt concrets de l'EF i que van en una sola línia. En aquest sentit el nivell és alt, però, per una sèrie de causes, no han tractat els problemes generals de la teoria, com tampoc no ho han fet en altres països.

Cal tenir en compte que els primers treballs que van sortir sobre aquest tema van partir d'Europa i de l'URSS.

Desenvolupar els problemes generals és molt complex, perquè la informació que es necessita, ja ho he dit, és molt difícil d'aconseguir a la pràctica: calen dades de l'esportista tots els dies, totes les setmanes, tots els mesos i molts anys seguits.

Als anys seixanta els entrenadors, com els investigadors, havien estat prèviament esportistes ¿continua aquesta tendència? ¿quin ha de ser el perfil professional de l'entrenador?

Sóc de la opinió que un bon entrenador ha de provenir d'una escola esportiva, és a dir, que ha de ser prèviament un esportista, però no cal que sigui esportista d'elit. Vull dir que l'entrenador no solament ha d'entendre racionalment què és el treball esportiu sinó intuïtivament, per això no cal que sigui un gran esportista; esportistes d'elit n'hi ha molt pocs, però sí cal que conegui bé, des de dins, la tasca esportiva.

El talent de l'esportista i el talent de l'entrenador, de tota manera, no són iguals, de vegades coincideixen, però rara és la vegada que això passa. Així, a la pregunta que qui pot ser un gran entrenador es pot dir que fonamentalment ho serà aquella persona que té condicions innates per ser-ho, en segon lloc aquell que durant tota la vida s'està perfeccionant com a entrenador, de la mateixa manera que l'esportista tracta sempre de batre una nova marca, i cal tenir en compte que entrenar és una de les feines més difícils i complexes que hi ha; i, en tercer lloc, l'entrenador cal que hagi tingut una pràctica esportiva personal a la seva joventut.

Quan vostè parla de la formació de l'esportista inclou, a banda del desenvolupament de les capacitats físiques, altres aspectes: la formació tecnicotàctica, i la formació moral i de la voluntat. ¿Hi ha el mateix nivell de coneixement i de desenvolupament en cadascun d'aquests elements?

No. Tant a l'URSS com, em sembla, que a tot el món. El nivell de coneixements als països de tradició esportiva és més o menys similar.

L'element que millor es coneix de tots aquests és el de la preparació física i, en l'últim mig segle, on més dades tant d'investigacions com de pràctica s'ha obtingut. Menys s'han elaborat els problemes de la preparació tècnica, encara que també aquí hi ha força nivell; i encara menys la preparació tàctica.

Respecte a aquesta última, com més complexa és la modalitat a estudiar, més difícil és de conèixer; i com, per altra banda, la tàctica té molts components, perquè a



més dels components pràctics inclou el pensament tàctic i les actituds tàctiques, encara es fa més complicat. Cal tenir en compte que l'element pitjor estudiat, i també en la part que s'estan obtenint pitjors resultats, és el de la preparació psicològica, precisament, perquè és una especialitat complexa. No estic parlant, ara, de les experiències pràctiques, ja que molts entrenadors sí que han aconseguit resultats realment bons i tenen una bona preparació en aquest sentit, sinó del nivell de l'estudi científic. Actualment, el punt dèbil en la formació de l'esportista és la preparació psicològica.

Ara, amb molt d'encert, al meu país ens estem plantejant l'objectiu de desenvolupar i treballar la psicopedagogia de l'esport, no la psicologia, perquè aquesta és una especialitat teòrica i esperar d'ella una metodologia d'orientació pel treball amb l'esportista és molt difícil i pràcticament impossible. El què es necessiten són mètodes operatius: com dirigir i orientar les emocions en estat d'estrès, com dirigir l'estat psíquic; és a dir, mitjans i mètodes, no es necessita tant saber quin tipus d'estat és, per exemple, l'estrès –també cal saber-ho, naturalment, però sobre això hi ha més coneixements–, sinó què és allò que se s'ha d'orientar i com fer-ho, com influir en la psique de la persona, és a dir, el què i el com.

Amb el nivell tècnic actual i amb la base de coneixements teòrics dels quals es disposa, ¿quin d'aquests elements creu que es pot desenvolupar millor i en quin sentit?

En la meua opinió, el procés futur no dependrà tant del desenvolupament d'un d'aquests elements, sinó de la capacitat de saber estructurar el sistema global de preparació, no només d'aquests aspectes que he estat parlant, sinó de tota la forma de vida esportiva. Crec que els èxits més grans els obtindran aquells que sàpiguen millor i més ràpidament harmonitzar el sistema de preparació en el seu conjunt i d'una forma global.

De tota manera, igual que, com vostè ens ha dit, per arribar a desenvolupar l'estructuració de l'entrenament esportiu calia poder disposar d'unes dades molt difícils d'obtenir en el seu conjunt fa un temps, és possible que les línies de progrés actual comportin uns determinats avenços i no uns altres.

És molt difícil de dir. En gran mesura dependrà d'on abans es trobin els mitjans i els mètodes més eficaços d'investigació, per exemple, segurament, en la preparació física i tècnica. Però fins ara la poca harmonia que existeix s'està convertint en una barrera.



Actualment, continuar perfeccionant la preparació física, sense l'adequada preparació psicològica, ja està fent que l'esportista no pugui aplicar del tot les seves capacitats en condicions de competició. Per això crec que cal plantejar-se la globalitat de la preparació i sobre aquesta base treballar. D'aquesta manera, encara que no es conegui tot de cadascun dels aspectes es poden aconseguir grans èxits. Però la globalitat entesa de manera determinada: posaré un exemple, si saps molt sobre l'oxigen i sobre el hidrogen, pots no saber res sobre l'aigua.

I un altre, sobre el tema que ens ocupa: Fa algun temps es va elaborar un sistema de preparació precompetitiva, és a dir, per l'etapa immediatament anterior a la competició. Els que van desenvolupar aquest mètode no ho van fer pensant en la preparació psicològica. El sistema consisteix a augmentar gradualment el nivell de dificultat en la càrrega a cada microcicle setmanal, de manera que a mesura que passen els dies arribi als nivells de competició, i s'alterna amb un altre microcicle en el qual el nivell de la càrrega va disminuint de la mateixa manera però en sentit invers: el principi de pèndul. Doncs bé, precisament aquest mètode, que no ha estat pensat específicament per la preparació psicològica, permet dirigir-la adequadament, no amb paraules, sinó, simplement, amb una estructuració correcta de l'entrenament. És a dir, van pensar en un sistema global per preparar l'esportista i resulta que van desenvolupar una part molt important de la preparació psicològica. I, en canvi, quan es comença a pensar en aquesta última, al marge de la preparació global, no dona cap resultat per molt que parlin amb l'esportista o l'hipnotitzin.

No obstant sembla que les investigacions i els esforços actuals es dirigeixen més aviat cap a aspectes molt puntuals, un exemple és el de les ajudes farmacològiques...

A la revista *Panorama Olímpic* de l'URSS, de la qual sóc membre de la redacció, fa dos anys vaig moderar una taula rodona amb especialistes de diferents modalitats per tractar si el progrés de l'esport estarà relacionat, o no, amb el desenvolupament de la tècnica, de la farmacologia, etc. Les conclusions que en vaig extreure són que és ridícul pensar que la tècnica no influirà en el desenvolupament, però no serà la part fonamental, ja que l'esport existeix com a factor de desenvolupament de les forces innates de l'home i, si això és així, s'ha de concloure que qualsevol influència de la tècnica només ajuda en el sentit que permeti perfeccionar la persona. Això vol dir que, per exemple, si s'ajuden els salts d'alçada amb un llit elàstic, un plinçon, o qualsevol altre element auxiliar, el concepte de l'esport, en el sentit profund, desapareixerà, i això mateix passaria amb els fàrmacs. Mentre els fàrmacs no s'oposin als processos naturals de l'organisme i només ajudin a accelerar la recuperació o millorar l'estat físic, com per exemple les vitamines, no hi ha res negatiu ni dolent en emprar-los; però els fàrmacs que alteren l'aparell genètic de l'home i el funcionament natural de l'organisme, convertint-lo en un mitjà efímer per aconseguir determinades marques,

no només són una cosa antihumana, perquè deformen la persona, sinó que aniquilen l'esport.

Si s'elegeix aquest camí, ¿per què es necessita un esportista? Aviat es podrà crear un robot.

Els coneixements del organisme que s'obtenen a través del seguiment dels esportistes i les investigacions que es fan per aconseguir el seu millor rendiment, ¿tenen després una aplicació directa en el millorament de la salut humana?

L'esport d'alta competició, d'alguna manera, és semblant a un laboratori d'investigació. Avença descobrint nous camins en les possibilitats de les persones. D'aquesta manera es van trobant nous mètodes i mitjans per treballar les qualitats innates de l'home, que a poc a poc es van generalitzant i són calcats cada vegada més en persones que ja no tenen aspiracions d'alt rendiment esportiu, sinó que pretenen simplement sentir-se millor. Si es mira detingudament la història de l'esport això es veu clarament. Als anys 20, en els jocs olímpics d'aleshores, les marques eren les que molts esportistes no olímpics d'avui obtenen.

D'altra banda, fins que no van començar-se a estudiar per l'esport determinades funcions del cos humà, ningú no les coneixia, ni tan sols les sospitava.

Des de la seva experiència de membre del comitè olímpic d'un país que recentment ha organitzat uns jocs, ¿quins consells ens donaria de cara a fer que els nostres ens serveixin per desenvolupar més l'esport i els coneixements esportius?

Cada especialista ha de saber quins sons els buits que hi

ha a la seva pràctica i en funció d'això dibuixar els seus objectius.

De tota manera, el que jo diria és que no es vagin a perfeccionar detalls concrets del sistema d'entrenament, sinó el sistema de preparació global i aquest inclou com a mínim tres subsistemes: el sistema d'entrenament, sistema de competició —que és un sistema ampli amb tot un seguit de subsistemes— i els factors de preparació fora l'entrenament i fora de la competició (sistema de vida, de nutrició, de recuperació). Es pot donar un salt molt gran si es treballen aquests tres sistemes globalment, i en aquest sentit utilitzar les dades que els jocs olímpics poden donar pot ser molt positiu per perfeccionar-los en un futur.

Quant a un dels problemes més importants a l'hora de preparar uns jocs olímpics, el mètode de selecció, que fins ara no està massa perfeccionat, diria que s'ha de fer de forma molt àmplia perquè es puguin detectar els millors talents innats, i que caldria fer competicions de masses en tot el país i analitzar-ne els resultats de totes les etapes.

Encara que no tinc les dades aquí, el que és pot constatar a tots els països que ja han celebrat jocs olímpics és que, a partir d'aquell moment, aconsegueixen un 20 % de millors resultats que abans.

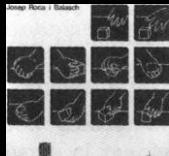
**Esperem que també sigui el nostre cas.
Moltes gràcies.**

Sussi Morell

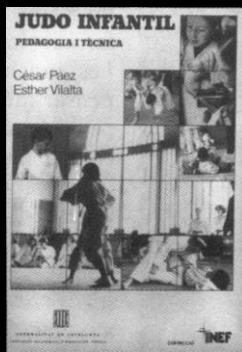
Fotografies: **Joan Antoni Rovira**

PUBLICACIONS INEF

Pel perfeccionament tècnic, didàctic i teòric dels professionals de l'activitat física.



Desenvolupament motor i psicologia. Josep Roca. P.V.P. 650 ptes.: Els plantejaments de la psicologia evolutiva aplicats al desenvolupament motor dissipen la falsa oposició entre aprenentatge i maduració. El desenvolupament motor es concibeix així com a desenvolupament psicològic i, en la mesura que això és així, es constitueix com l'evolució històrica individual de les funcions interactives que sorgeixen de la relació organisme ambient.



Judo Infantil: pedagogia i tècnica. César Páez. P.V.P. 700 ptes.: La pedagogia del judo planteja problemes diversos que *Judo Infantil* delimita i solventa, explicant els continguts teòrics bàsics. Sugereix instruments tècnics, objectius pedagògics, sistemes de motivació i una adient planificació didàctica.



Temps de reacció i esport. Josep Roca. P.V.P. 625 ptes.: monografia dedicada als fenòmens perceptius motrius en els quals la velocitat és un aspecte crític. pot ésser d'interès tant pels estudiants de psicologia —per la seva exposició de conceptes bàsics, metodològics i models teòrics com també pels professionals en l'àmbit de l'esport (entrenadors, llicenciats en educació física, etc.) L'esperança de contribuir a una més estreta col·laboració entre ambdós grups de professionals ha estat el motor principal d'aquest treball.

Elements de fisiologia aplicada a l'exercici físic. Joan Ramon Barbany. P.V.P. 625 ptes.: manual de clar i senzill plantejament didàctic, que parteix dels coneixements bàsics. Descriu els mecanismes fisiològics responsables del moviment i els processos d'adaptació de l'organisme a l'esforç físic.

Distribueix: ARC DE BARÀ, Lluç, 10-14, 08005 Barcelona.