PSICOLOGÍA DEL DEPORTE PARA ENTRENADORES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

La práctica deportiva es un aspecto fundamental en el desarrollo de un niño. Cada día más niños y adolescentes comienzan a vivir la experiencia de practicar algún deporte, dedicando tiempo, esfuerzo y colocando mucha ilusión en ello. Asimismo, para muchos padres, requiere también un esfuerzo de inversión de tiempo y dinero para que sus hijos realicen algún deporte.

Por lo tanto, la motivación inicial que genera la práctica deportiva en los niños, el componente lúdico y los modelos sociales que pueden representar los deportistas de élite, son aspectos que hacen de la práctica deportiva una poderosa herramienta formativa, por lo que, resulta importante utilizar este espacio para fomentar hábitos saludables, recursos psicosociales y valores que contribuirán significativamente en la formación.

Para llevar a cabo este cometido, los entrenadores pueden incorporar en su metodología habitual de trabajo los siguientes conceptos y estrategias psicológicas que promuevan un mejor funcionamiento mental en sus entrenados, contribuyendo a mejorar la formación deportiva y humana de los mismos.

DESARROLLAR LA PERCEPCIÓN DE CONTROL EN LOS DEPORTISTAS

En la práctica deportiva, es de vital importancia cuando se trabaja con niños y adolescentes, fomentar la percepción de control a través de generar experiencias que aumenten la confianza en sí mismos, evitando situaciones que puedan provocar indefensión, provocando la percepción de que, hagan lo que hagan, no pueden cambiar la situación.

“Las personas tenemos la necesidad de percibir que podemos influir con nuestra conducta en las cosas que nos importan, de esta manera la percepción de control es la base de la autoconfianza y un aspecto decisivo de la fortaleza psicológica” Buceta (2004)

Estrategias que puede utilizar el entrenador

- Programar entrenamientos destinados a la práctica de habilidades deportivas que les aporten recursos para controlar las exigencias que requiere cada deporte. Fomentando a través de los ejercicios, la adquisición de habilidades básicas de cada deporte, que les permitan tener cada vez más el control de la situación deportiva, antes de avanzar con ejercicios que generen indefensión al no poder ser ejecutados por falta de habilidades esenciales.
- Establecer objetivos colectivos e individuales para los entrenamientos, realistas, atractivos, dirigidos a las acciones de los deportistas y no a los resultados. Tomando

en consideración el nivel de los deportistas con ejercicios que los deportistas puedan controlar.

- Es importante que el entrenador especifique a los deportistas de forma clara las conductas a emitir, asegurándose de que todos comprendan lo que se pretende de que realicen.
- Resaltar a los deportistas las conductas concretas que tuvieron durante los entrenamientos o competencias en lugar de los resultados obtenidos, para que cuando se tengan resultados positivos, puedan generar una asociación entre el resultado y las conductas que llevaron a eso. Sumado a esto, destacar el esfuerzo para lograr los resultados conseguidos.
- Valorar las decisiones de los deportistas, en virtud del criterio utilizado (previamente establecido y comunicado) para tomarla, con independencia de los resultados.

LA MOTIVACIÓN EN LOS DEPORTISTAS JÓVENES, ESTRATEGIAS QUE PUEDE UTILIZAR EL ENTRENADOR

La motivación es una variable de mucha importancia en deportistas jóvenes tanto para la realización como para la continuidad en el tiempo de la actividad deportiva. Por esta razón es importante que el entrenador conozca los diferentes aspectos que se relacionan con la motivación para implementar estrategias que ayuden a mantener de forma estable y elevada la motivación de los deportistas a los que entrena.

Para trabajar la motivación en el caso de niños o adolescentes, los entrenadores pueden poner en marcha distintas estrategias, como puede ser:

- Utilización de modelos a deportistas profesionales conocidos para aumentar la motivación en la práctica deportiva o para generar interés en la realización de ejercicios específicos indispensables para el progreso del deportista, en especial en ejercicios repetitivos o rutinarios que provocan menor interés.

  Por otra parte, además de utilizar modelos significativos a deportistas profesionales o famosos, se pueden tomar también como modelos significativos a deportistas más cercanos que posibiliten además la percepción de ser más imitables a corto plazo.
- Otra estrategia, mediante la cual se puede fortalecer la motivación, es la "Obtención de gratificación", la cual hace referencia a la importancia de que los jóvenes obtengan experiencias gratificantes por medio del deporte y que esta gratificación sea lo más inmediata posible a medida que más pequeños sean los deportistas. Se pueden aportar estas experiencias gratificantes para los chicos generando un ambiente agradable y divertido en los entrenamientos o competiciones, donde aprendan realizando tareas atractivas, creando un espacio donde se sientan apoyados, valorados por sus compañeros, respetados y reconocidos por su entrenador.

  De esta forma, el entrenador puede organizar entrenamientos en los cuales los niños se diviertan aprendiendo con ejercicios que les representen retos alcanzables, dando lugar a las iniciativas que los chicos puedan proponer para hacer más satisfactorios los entrenamientos, reconociendo y utilizando los elogios cuando realicen acciones que se pretendan reforzar para que se repitan.
- A su vez, para mantener la motivación en el tiempo, la "participación en la toma de decisiones", remarca la importancia a la hora de trabajar con deportistas jóvenes de tomar en consideración sus opiniones, ya que, mayor va a ser su motivación en el deporte que practican mientras más implicados se encuentren.
- Sumadas a las anteriores estrategias de las cuales pueden hacer uso los entrenadores de deportistas jóvenes, se puede utilizar también la "Motivación compensada" mediante la cual se busca fomentar en los deportistas una motivación por los retos y resultados respecto a uno mismo, compensando la tendencia, especialmente en los deportes de competición, de que la motivación se encuentre centrada en los retos y resultados respecto a otros deportistas. Por medio de esta estrategia se busca mantener un equilibrio entre la motivación relacionada con los

retos y resultados respecto a otros deportistas y respecto a uno mismo, evitando la frustración junto con el posible abandono de la práctica deportiva cuando no se obtengan buenos resultados. Para llevar a cabo esta estrategia, el entrenador tiene que tomar en cuenta que, cada deportista va a realizar su propio recorrido, incluso en los deportes de equipo. Sumado a esto, debe trabajar con los deportistas para que determinen y alcancen sus propios objetivos de mejora individual y además evaluar el rendimiento de cada deportista y del equipo respecto a sí mismo y señalar los progresos respecto a su propio rendimiento.

ESTRATEGIAS PARA CONSEGUIR QUE LOS DEPORTISTAS ASIMILEN BIEN LA INFORMACIÓN TRANSMITIDA POR EL ENTRENADOR.

Dentro de las estrategias a utilizar por el entrenador para mejorar su habilidad de transmitir información a los deportistas sobre las conductas que realizan, se encuentran:

- Brindar información teniendo en cuenta que la capacidad atencional en niños y adolescentes es más limitada, de esta manera, cuando se pretendan dar las explicaciones sobre los ejercicios a desarrollar o conductas a corregir, intentar que sea de la forma más simple y breve posible, procurando que se involucren en el proceso, dando lugar a que experimenten y se equivoquen, realicen consultas, junto con la realización de preguntas de parte del entrenador para verificar que se comprendió correctamente su explicación.
- La capacidad atencional se reduce cuando los deportistas están cansados, nerviosos o enfadados. Teniendo esto en consideración, el entrenador debe esperar a realizar los comentarios o devoluciones en los momentos donde haya un mejor funcionamiento atencional de parte de sus deportistas para lograr que asimilen mejor la información que les intenta transmitir.
- Cuando el/los deportistas necesiten que se les brinde más información, porque persisten los errores luego de haberles explicado cómo ejecutar una acción o ejercicio, se debe transmitir la información con un buen tono, sin enfadarse ni gritar, las veces que sea necesario hasta que comprenda lo que se pretende que haga el deportista.

- Después de aportada la información necesaria para la corrección de una conducta, es fundamental solicitarle acto seguido al deportista que realice la conducta para determinar si entendió y la ejecuta correctamente o si es necesario realizar nuevas correcciones. Esto va a permitir asegurarse de que asimiló bien la información. Para llevar a cabo esto, el entrenador puede hacer uso de la técnica del "Sándwich" para la corrección de los errores. Esta técnica consiste en primero reconocer algo positivo efectuado por el deportista, luego realizar la corrección del error en la que se le explique y demuestre cómo debería realizar la acción de manera correcta, y, por último, cuando ejecute correctamente la acción, realizar un comentario para reforzar positivamente el que lo haya hecho bien, buscando que esta conducta se repita cuando la situación lo demande.
- Por último, a la hora de realizar correcciones marcando los errores, es importante que la forma de realizarlo sea lo más constructiva posible, buscando la mejor manera de comunicar en estas situaciones, debido a que a los deportistas jóvenes tienen menor autoestima y la influencia de las opiniones o comentarios del entrenador pueden afectar su autoestima en lugar de reforzarla, razón por la cual, implementar un estilo de comunicación lo más objetivo posible, respaldando con la mayor cantidad de datos los comentarios. Por el contrario, si a la hora de marcar un error en la realización de un ejercicio el entrenador regaña al deportista, se burla o le grita, podría perjudicar la motivación, la autoestima y la salud del deportista. Lo correcto sería explicarle porque no efectuó correctamente ese ejercicio, instándolo a repetirlo, resaltando que sabe que tiene las capacidades para ejecutarlo correctamente y mostrarle cómo podría hacer, para hacerlo mejor.

ESTRATEGIAS QUE PODRÍA UTILIZAR EL ENTRENADOR PARA CONTROLAR SUS EMOCIONES DELANTE DE SUS DEPORTISTAS.

La falta de control emocional de un entrenador o una entrenadora puede resultar en un problema que afecta el correcto funcionamiento del equipo y sus deportistas, deteriorando, además, las relaciones con sus pupilos. Los entrenadores necesitan aprender a dominar las situaciones en las que pierden el control de sus emociones, llevando a cabo estrategias destinadas a favorecer el autocontrol.

Evaluar las propias emociones

En primer lugar, para contribuir a un autocontrol de las emociones, es importante autoanalizar las emociones que representan un problema, buscando mejorar el conocimiento sobre las mismas. Para esto, se puede empezar registrando durante un periodo de tiempo no muy largo, las emociones más intensas e incontroladas que aparecen, en qué situaciones se presentan, qué personas se encuentran presentes en ese momento, de qué forma se actuó en esas situaciones junto con las consecuencias

inmediatas de esas acciones y por último de qué manera se podría haber reaccionado de mejor manera ante la situación. Este registro va a permitir obtener datos para analizar y detectar los contextos en los que se pierde el control y poder anticiparse a la reacción que provocaría una situación similar en el futuro y evitar la reacción emocional que suele acompañarla, pudiendo utilizar comportamientos alternativos en su lugar.

Comportamientos relacionados y alternativos

Mediante el registro de los momentos en el que las emociones toman el control del entrenador o la entrenadora, se puede establecer un plan que contemple una serie de comportamientos alternativos para estas situaciones, buscando evitar o frenar estas emociones cuando aparecen. Para esto, se pueden detallar los comportamientos que se deberían tener en cada una de esas situaciones, con el objetivo de utilizarlo como reemplazo en las distintas situaciones que carecen de autocontrol emocional.

Además, se podrían dividir estas situaciones en orden cronológico desarrollando comportamientos alternativos, tanto para adelantarse a la pérdida de control, como para controlar cuando no pudo evitarse la aparición de las emociones perjudiciales o para cuando las conductas inadecuadas empiezan a manifestarse como resultado de no haber podido controlar antes las emociones intensas que aparecen en esos momentos.

Auto-diálogos

Los entrenadores pueden utilizar el auto-diálogo para retomar el control de sus emociones, mediante la utilización de palabras, frases o instrucciones concretas sobre lo que deberían hacer en esos momentos.

El auto-diálogo puede variar dependiendo la situación y a su vez cada entrenador puede probar con distintas opciones hasta terminar eligiendo lo que le resulte más eficaz.

Acciones concretas

Son acciones que, junto con el auto-diálogo, conforman estrategias que pueden aportar un mayor control emocional.

- Ejercicios breves de respiración
- Ejercicios breves de relajación

- Conductas alternativas para evitar situaciones problemáticas
- Acciones diversas para controlar la emoción: contar hasta 10, cantar una canción, etc.