

LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR EN LA COMPETICIÓN



ALGUNAS ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN EL ÁMBITO DE
LA COMPETICIÓN (FÚTBOL SALA)

INTRODUCCIÓN

Aprovechar las competiciones resulta decisivo para el progreso deportivo de nuestros jugadores. Tu actuación como entrenador, antes, durante y después de la competición, influye en el aprovechamiento de éstas, por lo que debes prepararte para actuar con la máxima eficacia.

1º.- EL PREPARTIDO

- Justo antes del partido:
 - La reunión con los deportistas debe ser breve, pues en ese instante su capacidad atencional es muy limitada.
 - El entrenador debe dar pocas instrucciones, claras y precisas. Además, debe transmitir tranquilidad.
 - Si como entrenador decides dar mucha información, debes saber que tus jugadores no podrán asimilarla.

2º.- DURANTE EL PARTIDO

Para organizar tu actuación debes **distinguir** entre:

- A.- PERIODO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA.

Incluyen todos los momentos en los que nuestros jugadores están activamente implicados en el desarrollo de un partido de fútbol-sala (Ej. nuestro pivote juega un 1x1 o el cierre defiende un).

- B.- PERIODOS DE PAUSA.

Comprende todos los instantes en los que no hay una participación activa (Ej. cuando un jugador se lesiona o un entrenador hace un cambio).

A.- DURANTE EL PERÍODO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA

Los jugadores deben estar concentrados en su cometido, por lo que es importante “dejarlos hacer”. En este momento, es conveniente que el entrenador no se dirija a sus deportistas (provoca una interferencia atencional).



TAREAS DEL ENTRENADOR EN EL PERÍODO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA

- **Observar lo que sucede.** El cometido del entrenador no consiste en “radiar” el partido, diciéndoles a los deportistas continuamente lo que tienen que hacer.
- **Instigar algunas conductas.** El entrenador puede, en presencia de determinados estímulos, ayudar con alguna palabra clave (Ej. “¡Corre!”), a que sus jugadores ejecuten conductas trabajadas en los entrenamientos.
- **Reforzar conductas realizadas.** Utilizando el reforzamiento social: “¡Muy bien!, ¡eso es!”, etc., cuando se realicen por ejemplo conductas de esfuerzo y concentración

TAREAS DEL ENTRENADOR EN LOS PERÍODOS DE PAUSA

- El entrenador debe aprovechar las pausas del partido para transmitir instrucciones a sus deportistas.
 - La información que transmitamos no debe ser ni abundante ni muy compleja.
 - Las instrucciones deben centrarse en las conductas que deben realizar los deportistas.
- Los comentarios deben referirse a los aspectos clave en ataque o defensa de los siguientes periodos de participación activa.
- En este periodo debes evitar recriminar cosas a tus jugadores o aprovechar para cuestionar la labor de los árbitros.
 - La evaluación profunda de lo que sucede en el partido no debe realizarse durante las pausas

DURACIÓN DE LAS PAUSAS

A la hora de impartir instrucciones a nuestros jugadores es muy importante tener en cuenta la duración de las pausas.



PERÍODO DE PAUSA 1 (DURACIÓN MUY CORTA)

LANZAMIENTOS DE FALTAS O PENALTIES,
CAMBIOS DE DEPORTISTAS, LESIONES etc.

- Reforzar las acciones bien hechas anteriormente.
- Centrar la atención del jugador en la tarea siguiente.



PERÍODO DE PAUSA 2 (DURACIÓN CORTA)

TIEMPOS MUERTOS Y DESCANSO ENTRE PERIODOS.

- Priorizar y seleccionar lo más relevante a decir.
 - Centrar atención en las siguientes conductas concretas a realizar.
 - Procura utilizar palabras de ánimo.



PERÍODO DE PAUSA 3 (DURACIÓN LARGA)

- DESCANSO DEL PARTIDO.
 - Aplazar largas evaluaciones de lo ocurrido en la 1ª parte.
 - Pensar lo que queremos decir, antes de dirigirse a los jugadores (control de la impulsividad).
 - Reforzar las conductas correctas (de *esfuerzo, concentración* o cooperación), realizadas en el primer tiempo.
 - Trazar los objetivos prioritarios de realización en ataque y defensa para la 2ª parte.

FIN DEL PARTIDO

- No es el momento de evaluar profundamente lo que ha ocurrido en el partido (es mejor hacerlo en el primer entrenamiento de la semana).
- Los jugadores no están en buenas condiciones psicológicas para recibir los comentarios del entrenador (capacidad atencional limitada).
- Tú también como entrenador estarás afectado emocionalmente (eufórico o enfadado) y podrías decir cosas inoportunas o poco productivas.

BIBLIOGRAFÍA.

“Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes”

José María Buceta