

De lo que va a tratarse en este artículo es de asesorar qué herramientas psicológicas pueden poner en práctica los entrenadores que están trabajando con **deportistas jóvenes**.

La figura del entrenador es crucial para que ese joven vaya evolucionando positivamente. El niño pasa por diferentes etapas de maduración que están relacionadas con el aprendizaje que es capaz de asimilar, el entrenador tiene que ser consciente de las características de los deportistas a los que entrena.

No hay que olvidar que el deporte tiene unos objetivos para el niño que algunas veces no coinciden con los objetivos que puedan tener los padres o el entrenador.

La tarea del entrenador en estas categorías es muy diferente a la que pueda llevar a cabo con la preparación de deportistas ya consolidados o profesionales.



Es muy importante la manera de comportarse del entrenador, ya que en estas edades suelen emplearle como modelo a imitar, por lo que su manera de actuar sería lo más correcta posible.

Un estudio llevado a cabo por (Gil Roales-Nieto y Raya Pugnaire, 1991) acerca de las interacciones entrenador-jugadores entre diversos entrenadores de fútbol de varias categorías nacionales, dónde fueron incluidos entrenadores de élite, la conclusión reveló por el análisis de las respuestas ofrecidas por los entrenadores, que no eran conscientes del efecto de sus conductas sobre sus jugadores.

Entre las quejas más frecuentes de los jugadores acerca del comportamiento de su entrenador, podemos encontrar:

1. que no tratan por igual a todos los jugadores;
2. practican el autoritarismo;
3. empleo excesivo de sanciones y normas coercitivas (empleo del control aversivo);
4. a veces, son incoherentes (p. ej: en el entrenamiento rutinario se produce una “bronca” desmesurada).



El empleo del control aversivo por parte del entrenador podría favorecer efectos colaterales, ya que si se emplea sistemáticamente el control aversivo durante el entrenamiento puede convertir en algo desagradable la situación de entrenamiento para el deportista y generar sentimientos de hostilidad respecto al entrenador, para el deportista joven dónde el entrenador cumple el papel de modelo, llegará a imitar el estilo aversivo (gritos, insultos, descalificaciones...) y emplearlo en sus interacciones con sus compañeros.

De esta forma el entrenador puede utilizar ciertas estrategias psicológicas para favorecer el mejor funcionamiento, lograr una mayor satisfacción y propiciar que el desempeño del deporte sea saludable y formativo, prevenir lesiones y evitará el abandono de los jóvenes.

La utilización de habilidades psicológicas por parte del entrenador, favorecerá:

- aumento de la motivación;
- control del estrés;
- aumento de la Auto-confianza;
- desarrollo de la atención adecuada;
- conseguir una buena cohesión del equipo.

Para el desarrollo de la motivación, el entrenador profundizará en los motivos que a sus deportistas les mueven para la práctica deportiva, ya que no todos tienen los mismos motivos, unos tendrán deseos de dominar una técnica, completar una tarea, búsqueda de excitación, el hecho de pertenecer a un grupo, el poder hacer amigos, la diversión...

Tres tipos de motivaciones aparecen en el ámbito del deporte infantil, según Roberts (1998):

1. **desarrollar maestría en el dominio de la técnica de las habilidades deportivas**
2. **considerarse competente en el deporte, al compararse con los demás**
3. **merecer la aprobación de personas que ellos consideran importantes.**

Luego los más pequeños están muy influidos por la presencia de otros (motivación social), los motivados a compararse con los demás, tienden a abandonar pronto la práctica deportiva.

### Motivación en el entrenamiento

Entre las habilidades psicológicas que utiliza el entrenador para incrementar la motivación, están:



#### **El refuerzo:**

Su utilización conlleva que los deportistas estén más contentos con sus actuaciones y más satisfechos con el entrenador, tengan menos ansiedad y aumente su autoestima; para ellos el entrenador reforzará las conductas apropiadas con el fin de desarrollarlas y consolidarlas.

El refuerzo se podrá utilizar aplicando estímulos sociales o estímulos materiales.

En el refuerzo social, empleará palabras gestos de elogio (p. ej.: “así se hace”, “cada vez te sale mejor”...).

En el reforzamiento material, se pueden utilizar cualquier estímulo que resulte gratificante para el deportista (p. ej.: puntos positivos que podrán canjearse por una camiseta o una gorra...).

La aplicación del refuerzo será lo más inmediato posible a la acción que se pretende consolidar.

Una vez que la conducta se haya consolidado, ya no es necesario reforzarle cada vez que aparezca dicha conducta, sino de forma intermitente (unas veces sí otras veces no).

### **Trabajo para la mejora de recursos:**

En los niños es inevitable que cometan errores en su práctica deportiva, el entrenador aprovechará dicho error no como motivo de recriminarle o enfadarse con él sino como una oportunidad para trabajar con él.

Para ello cuenta con dos estrategias: ***preguntas y recordatorios***.

Mediante preguntas el entrenador propicia que los deportistas tengan que buscar la respuesta de manera que los chicos estén más activos mentalmente y no se dejen llevar por las instrucciones del entrenador de forma pasiva. Aportar información, cuando la necesiten los deportistas, para ello:



- *el entrenador no tiene que estar enfadado (está claro que no todos los deportistas sienten los mismos deseos que su entrenador en mejorar sus acciones, pero pueden sentirse predispuestos a aprender y mejorar si perciben entrega y entusiasmo por parte del entrenador) ;*
- *se dirigirá al deportista (o grupo) transmitiendo tranquilidad, hablando sin acelerarse y sin gritar, con un volumen de voz adecuado según sea la distancia con los deportistas y el ruido del entorno;*
- *no detener mucho tiempo el entrenamiento para corregir a un chico mientras los demás esperan;*
- *señalar algún aspecto positivo que haya realizado el deportista, antes de corregir lo que ha hecho mal;*
- *utilizar demostraciones;*
- *pedir al deportista que realice la acción correcta en ese mismo momento (justo después de haberle corregido), así asimilará mejor la información recibida.*

Esta técnica se la conoce como el procedimiento del “Sándwich”

1. *reconoce algo positivo realizado por el chico;*
2. *corrección del error;*
3. *reforzamiento social de la conducta correcta.*

Para Dweck (1975), el proponer un medio de aprendizaje que favorezca el éxito les dará confianza y seguridad en sus competencias. Cambiarán su autoconcepto y se percibirán más eficientes.



## Control del estrés

Simular situaciones estresantes, organizando un acontecimiento deportivo lo más análogo posible a la competición real, de esta manera los chicos podrán exponerse a una situación de estrés controlada y así dependiendo de las circunstancias que se den en cada uno, puedan superar las dificultades.



## Evitación del acomodamiento y el conformismo:

Es importante que el entrenador consiga que sus deportistas estén atentos y deseosos de captar aquella información que les permita practicar el deporte de forma más efectiva.

Para ello, el entrenador desarrollará ejercicios variados y ajustados a los recursos de los chicos, para conseguir que disfruten.

Los objetivos serán concretos y posibles de conseguir, ya que la percepción de “ser capaz de conseguirlo” moviliza más a desarrollar la conducta que si los objetivos son inalcanzables.

Dar conocimientos de los resultados, ya que el deportista que recibe un feedback de su entrenador de los resultados de su esfuerzo tiene un efecto más motivante.

El deportista se sentirá más motivado cuando se valora su esfuerzo tanto como sus resultados. Es decir, no centrarse solamente en el objetivo de resultado sino **darle mayor importancia a los objetivos de realización** que son los esfuerzos que lleva a cabo el deportista para potenciar sus habilidades en la mejora de su actuación.

Cuando el deportista percibe que se valora su esfuerzo, aumenta su percepción de control, propiciando a que mejore su actuación con lo que su atención se fijarán en sus conductas propiciando el que sus logros se deban a sus propias acciones con el consiguiente aumento de la auto-confianza.

Promocionar el juego y el divertimento entre los deportistas jóvenes, ya que influirá en su estado emocional de forma positiva sentando las bases de una buena cohesión de grupo y la satisfacción personal de divertimento.

## BIBLIOGRAFÍA

**Buceta J.M., *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes (1996). En: Dykinson.***

**Ruiz Pérez L.M., *Deporte y Aprendizaje, Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades (1994). En: Visor Distribuciones, S.***