

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL BASE

El entrenador de futbolistas jóvenes debe tener en cuenta que entrenar no es un juego en el cual puede utilizar a los niños a su antojo, según su grado de malhumor. En muchos casos, los entrenadores actúan igual como si entrenaran futbolistas adultos.

Por eso es muy importante, aunque parezca obvio, recordarles que están entrenando niños. Más allá de enseñarles cuestiones técnicas, tácticas o físicas, tienen que asumir la función de educador. El entrenador es un modelo para sus deportistas y muchas veces tienden a imitarle, por lo que su comportamiento es muy importante. Ante todo debe tratarles con respeto, evitando cualquier tipo de menosprecio o insulto. Debe apoyarles para que progresen adecuadamente, de una forma constructiva, estableciendo objetivos que comporten esfuerzo pero que sean alcanzables. Se debe asumir que los errores son una parte más de este proceso de aprendizaje.



Para poder realizar este trabajo con éxito, el entrenador necesita además de sus conocimientos de fútbol, unas habilidades psicológicas que le ayudarán en su trabajo diario. Lo ideal sería poder contar en su cuerpo técnico con un psicólogo deportivo que le ayudase a planificar las tareas diarias, tanto para el entrenamiento como para la competición.

A continuación expongo algunas variables psicológicas, el control de las cuales pueden ayudar a los entrenadores en su labor. Evidentemente solo será una pincelada, ya que tratar estas variables a fondo sería muy extenso.

LA MOTIVACIÓN

Tenemos la ventaja de que la mayoría de niños tienen una motivación muy alta para jugar a fútbol, ventaja que no cuentan las personas que los tienen en otras actividades, por ejemplo los profesores.

El entrenador debe aprovechar esta motivación inicial para practicar deporte y debe tener en cuenta que si no se alimenta, no durará para siempre, al contrario puede llegar a convertirse en una experiencia estresante, que provocará que acabe abandonando su práctica.

Una forma de potenciar la motivación puede ser la utilización de modelos, por un lado de deportistas famosos que conozca, fomentará su interés por imitarles, por otro lado de modelos más cercanos, como pueden ser jugadores que han empezado igual que ellos y ahora están en el primer equipo, de esta forma, no ve a los deportistas que triunfan, como si fueran de otra galaxia, imposibles de alcanzar, sino que los ve cercanos, que han andado su mismo camino, con alegrías pero también con esfuerzo para conseguir algo.

Otra forma de aumentar la motivación es reforzando sus conductas. El reforzamiento es una de las técnicas psicológicas más importantes, y no podemos despreciarla en el campo de la motivación. Y esto lo podemos conseguir de muchas maneras, el límite está en nuestra imaginación. En primer lugar, las sesiones de entrenamiento deben ser divertidas, con un ambiente agradable. Demasiadas veces hemos visto entrenamientos que harían aborrecer el fútbol al niño más fanático con ejercicios repetitivos y aburridos. Y es que al contrario de lo que creen muchos, aprender y pasarlo bien no está en absoluto reñido. En la frase anterior he expuesto dos conceptos, aprender y divertirse, que pueden parecer muy vulgares pero creo que son la base del entrenamiento. Perdonad mi insistencia pero he visto demasiados entrenamientos en los que no se aprende nada, dónde los entrenadores no paran de chillar en vez de explicarles cuando se equivocan, como debe ser la conducta alternativa a realizar, y también animarles cuando lo hacen bien, así se aseguran que repitan dicha conducta la próxima vez. Al mismo tiempo deben ponerles objetivos que los niños puedan conseguir, si les ponen objetivos imposibles, lo único que conseguirán es que el niño pierda la confianza consigo mismo.



También es importante dejar participar a los niños en la toma de decisiones, por ejemplo a la hora de elegir el capitán del equipo, también cuando se realice el código de conducta con sus premios y castigos. No se les puede consultar todas las decisiones pero si algunas y conseguimos que se impliquen más en el proyecto, al ver que se tiene en cuenta su opinión.

Otro punto importante es conseguir una buena cohesión de grupo, ya que estamos tratando un deporte de equipo, y el buen ambiente, el apoyo entre los compañeros, y el respeto son muy importantes, ya que además de una motivación individual, hay una motivación colectiva que el entrenador también debe trabajar. De ahí la importancia de tener un psicólogo deportivo en el equipo para poder colaborar con el entrenador en el plan de trabajo, y en las dificultades que puedan surgir.

De la motivación podríamos decir muchas cosas, hay muchos libros que hablan sobre el tema. Pero tan importante es lo que está escrito como lo que muchos entrenadores han aprendido con la experiencia de años de trabajo. Hay muchas formas de motivar, a veces solo hay que utilizar la imaginación; por ejemplo, en forma de premios, ir un día a entrenar a la playa, hacer una sesión de video sobre los errores que cometemos, una merienda, etc. Podríamos hacer una lista interminable. Yo lo resumiría con las dos palabras que he dicho antes: aprender y divertirse.



LA AUTOCONFIANZA

La autoconfianza es la confianza que los futbolistas tienen en sus recursos para conseguir objetivos. Cuando es alta, también aumenta la motivación, por el contrario si su autoconfianza es baja, la motivación también será baja.

A menudo se ha confundido la autoconfianza, con pensamientos positivos, afirmaciones como “seguro que ganamos”. Pero la autoconfianza es conocer nuestras posibilidades reales, ante un objetivo, y gestionar nuestros recursos para sacar el máximo rendimiento. Pero tenemos que partir de un conocimiento real de nuestro potencial. Los entrenadores muchas veces, por ignorancia, manejan muy mal este tema.



Unas consideraciones que pueden ayudar son:

- Análisis realista de la situación y recursos que se tienen.
- Establecer objetivos realistas, que sean alcanzables.
- Estudiar las dificultades que pueden aparecer y forma de afrontarlas.
- Analizar si los jugadores tienen autoconfianza a nivel general, globalmente o sólo ante situaciones específicas, concretas. En muchos casos sólo se tiene autoconfianza en situaciones que ya se conocen, cuando aparecen situaciones nuevas aparecen las dudas y la autoconfianza es más baja. En este caso el entrenador debe aprovechar los entrenamientos para ayudar a los jugadores a recuperar su autoconfianza.
- Estar preparado tanto para el éxito como para el fracaso, y que sirvan de experiencia en futuras ocasiones.

Además al deportista le servirá para llevarlo a su vida diaria. Hoy día muchos jóvenes tienen muy poca confianza en ellos mismos y ante cualquier reto tiran la toalla muy pronto. Y los conocimientos que aprenden en el deporte pueden extrapolarlo a otras situaciones fuera del ámbito del fútbol. Conseguir esto es muy importante, ya que nunca tenemos que perder de vista que ante todo, los entrenadores son educadores en el sentido más amplio de la palabra.

LA AUTOESTIMA

La autoestima es una variable importante en unas edades tan tempranas y por lo tanto el entrenador debe conocerla y debe influir de una forma positiva.

En los niños y adolescentes la autoestima cambia con mucha facilidad, dependiendo de las variaciones que sufren los aspectos importantes de su vida. Por lo tanto, en el deporte, los éxitos o fracasos pueden afectar a su autoestima, y en algunos casos asociar el éxito deportivo a su valor como personas, y el deporte puede convertirse en una actividad estresante que perjudique a su desarrollo.

La misión del entrenador será conseguir que los niños tengan una autoestima razonable en función de su edad y que no dependa del éxito o el fracaso en el deporte. La influencia del entrenador es muy importante para los niños y por eso insisto una vez más en su preparación para poder manejarse en estas situaciones.



Algunos consejos para influir positivamente pueden ser:

- Corregir a los niños de forma constructiva.
- Reconocer sus esfuerzos por pequeños que sean.
- Tener paciencia cuando no se logran los objetivos y ampliar los plazos para conseguirlos.
- Tener mucho cuidado a la hora de plantear las críticas, ya que los niños lo pueden tomar como un ataque personal y mermar su autoestima.
- Y como hemos dicho antes, hacerles ver que su valor global como personas es independiente de sus resultados deportivos.

En definitiva, el entrenador debe aprovechar la práctica del deporte para mejorar la opinión y la autoestima del niño.

LA ATENCIÓN

La atención tiene una influencia muy importante en el aprendizaje, y en las edades tempranas mucho más. Por lo cual será importante tener en cuenta en los entrenamientos el correcto funcionamiento atencional de los deportistas.

Algunos aspectos a tener en cuenta que pueden ayudar son:

- La capacidad de atención es limitada, no se puede pretender que atiendan a muchos estímulos a la vez, sobre todo cuando las tareas son nuevas y complicadas.
- Los niños mantienen la atención en los mismos estímulos durante poco tiempo, el entrenador debe organizar ejercicios cortos y las explicaciones ser breves.
- Procurar que los niños estén lo menos parados posible, evitaremos el aburrimiento y la distracción hacia otros estímulos. La participación activa con ejercicios novedosos son un buen antídoto contra la monotonía.
- Cuando los jugadores tienen un nivel de activación elevado y están nerviosos por diversas causas (algún error, expulsión, pelea con un compañero, etc.) la capacidad atencional es menor y solo pueden atender información breve.
- El cansancio también afecta a la atención. Cuando los deportistas están cansados asimilan peor la información y toman peores decisiones.
- El entrenador junto con el psicólogo deben detectar las situaciones que afecten a la atención de los jugadores (errores arbitrales, marcador en contra, etc.) y trabajar ya sea a nivel individual o colectivo, estos factores que afectan negativamente a la atención.



COHESIÓN DEL GRUPO

El fútbol es un deporte en el que no se compite de forma individual, sino que es la unión de muchas individualidades al servicio del equipo. Una labor importante del entrenador es mantener este grupo unido. Está claro que no es una tarea fácil, ya que en un mismo vestuario, se forman grupos diversos por afinidades: edad, compañeros de escuela, titulares y suplentes, etc.

El entrenador deberá evitar los problemas y confrontaciones entre las diversas sensibilidades que forman el grupo y a poder ser anticiparse a los problemas antes de que estallen.

Si no se consigue hacer entender a los jugadores que todos deben aportar sacrificios y renunciaciones personales en beneficio del colectivo es difícil que funcione bien. Se les puede poner ejemplos de cómo grandes jugadores que no jugaron como equipo nunca ganaron nada, y viceversa, cómo equipos cohesionados sin figuras lograron grandes metas.



Resumiendo, el entrenador es un gestor de muchas disciplinas que debe aplicar al grupo para sacar el máximo provecho. No puede continuar siendo como en otros tiempos que se limitaban a dar dos vueltas al campo, un partidillo y a la ducha. Hoy día debe sacar provecho del avance de los conocimientos de todas las ciencias relacionadas con el deporte.

Referencias bibliográficas.

Buceta, J.M. (2004) *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.