



	Autor/ Dr. JOSE Mª BUCETA
	Master de Ciencias en Psicología Clínica Profesor Titular de Psicología de la UNED Director del Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED Especialista en las áreas de la Psicología del Deporte, Salud y Tratamiento Psicológico Entrenador Nacional Superior de Baloncesto
Madrid, febrero 2007	www.futsalcoach.com © todos los derechos reservados

EL COMPORTAMIENTO DEL ENTRENADOR DE DEPORTISTAS JÓVENES EN LOS ENTRENAMIENTOS

ACTITUD DEL ENTRENADOR EN EL ENTRENAMIENTO

La actitud del entrenador en los entrenamientos deber ser, fundamentalmente, *constructiva*. Su trabajo no debe consistir, mayoritariamente, en recriminar a los jugadores cuando hacen cosas mal, ni es necesario que esté casi siempre de mal humor, ni por supuesto debe insultar o ridiculizar a los jugadores.

Por el contrario, es importante que el entrenador:

- esté en el entrenamiento de buen humor;
- disfrutando con lo que hace;
- con el objetivo de ayudar a los jugadores a mejorar;
- elogiando a los jugadores por su esfuerzo y sus acciones correctas;

- corrigiendo los errores de los jugadores con paciencia y buenas maneras.

En general, la actitud constructiva de los entrenadores de jugadores jóvenes, debe reflejarse en aspectos como los siguientes:

- crear un clima de trabajo agradable, en el que predominen los retos atractivos y alcanzables y los comentarios positivos;
- asumir que los jugadores no son perfectos y que, por tanto, cometen errores;
- aceptar que los errores de los jugadores son parte de su proceso formativo, por lo que siempre habrá errores que estarán presentes;
- asumir que no basta con una o varias explicaciones para que los jugadores hagan lo que se pretende; además, en muchos casos, son muy convenientes las demostraciones; y aún así, es necesario un período de entrenamiento para que los jugadores asimilen y dominen la información que reciben;
- comprender que cada jugador joven tiene su propio ritmo de aprendizaje; y ayudar a cada futbolista respetando ese ritmo, sin infravalorar a los que aprenden más despacio o con mayor dificultad;
- tener siempre una perspectiva realista de lo que se puede y se debe exigir a los jugadores (no exigirles más de lo que pueden hacer);
- valorar y destacar el esfuerzo que hacen los jugadores más que los resultados que consiguen; si los jugadores lo intentan y el entrenador controla el proceso del entrenamiento, tarde o temprano se observarán los frutos;
- fijarse en las mejoras de los jugadores más que en sus defectos; y destacar las mejoras más que los defectos;
- tener paciencia cuando las cosas no salgan como se esperaba; y animar a los jugadores para que lo intenten de nuevo;
- analizar con objetividad los errores de los jugadores y las situaciones difíciles en el proceso del entrenamiento, siempre con el propósito de alcanzar conclusiones productivas; los errores y las situaciones difíciles

son excelentes oportunidades para saber cómo están las cosas, qué aspectos deben trabajarse más o qué detalles deben modificarse;

- siempre tratar a los jugadores, pase lo que pase, con respeto y cariño.

DIRECCIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Para dirigir con eficacia los ejercicios de entrenamiento, el entrenador puede emplear un procedimiento que incluya estrategias como las siguientes:

Antes de Comenzar

- explicar con claridad a los jugadores, cómo es el ejercicio que tienen que hacer y cuál es el objetivo del mismo;
- siempre que sea procedente, hacer una demostración práctica de lo que pretende, para que los jugadores puedan observar lo que posteriormente deben hacer;
- establecer las reglas de funcionamiento del ejercicio; incluyendo, en ocasiones, penalizaciones relacionadas con el incumplimiento del objetivo;
 - por ejemplo: el ejercicio es un rondo con un equipo en el exterior pasándose el balón y otro en el interior intentando robarlo; el objetivo es que los jugadores controlen y pasen el balón con la pierna que peor dominan; se establecen dos reglas de funcionamiento: si el equipo del interior roba el balón, pasa al exterior; y si algún jugador del equipo exterior toca el balón con la pierna incorrecta, este equipo pasa al interior; se especifica el tiempo total del ejercicio y se cronometra el tiempo que cada uno de los dos equipos está en el exterior, siendo el vencedor el que más tiempo lo consiga;

Al comenzar el ejercicio

- observar cómo funcionan los jugadores para comprobar si han comprendido de qué se trataba; si no lo han comprendido, parar el ejercicio y explicarlo de nuevo;
- si los jugadores han comprendido el ejercicio, en los primeros minutos dejar que lo desarrollen sin corregirlos; de esta forma el entrenador podrá evaluar el nivel al que se encuentra el objetivo del ejercicio en ese momento y cómo están funcionando atencionalmente los jugadores;
 - por ejemplo: situémonos en el ejercicio anterior del rondo, cuyo objetivo es que los jugadores controlen y pasen el balón con la pierna que peor dominan; los futbolistas han comprendido el ejercicio y comienzan a hacerlo; durante los primeros minutos, el entrenador observa sin corregir; de esta forma, puede evaluar el nivel de los jugadores controlando y pasando el balón con la pierna que peor dominan, y observar hasta qué punto están atentos a lo que tienen que hacer;
- mediante la evaluación del apartado anterior, es posible que el entrenador se dé cuenta de que ha introducido al mismo tiempo demasiados estímulos (los estímulos son los elementos que forman parte del ejercicio), provocando que a los jugadores les resulte difícil concentrarse en el objetivo del ejercicio; en este caso, convendrá rehacer el ejercicio, eliminando algunos estímulos que podrá incorporar más tarde, cuando los jugadores hayan asimilado los conceptos clave del ejercicio;

Durante el Ejercicio

- no interferir en la concentración de los jugadores con instrucciones y comentarios; todo lo contrario, utilizar éstos correctamente, de forma que

sirvan para centrar la atención de los futbolistas en los aspectos clave del ejercicio; con este propósito, las instrucciones y los comentarios del entrenador deben centrarse exclusivamente en el objetivo del ejercicio, eludiendo otros aspectos diferentes;

- no actuar como un locutor que está “radiando” a los jugadores lo que tienen que hacer en cada momento; al contrario, permitir que se produzcan los procesos mentales implicados en el desarrollo del ejercicio;
 - o es decir, en lugar de decir a los jugadores todo lo que tiene que hacer, dejarles que piensen;
- aprovechar las pausas de los ejercicios para hablar con los jugadores, en lugar de dirigirse a ellos mientras está participando activamente;
 - por ejemplo: esperar a que un jugador haya terminado una serie de regates a conos, para hacerle las correcciones oportunas; en lugar de corregirle mientras está haciendo la serie;
- utilizar conductas no verbales y verbales apropiadas (por ejemplo: mirar a los jugadores cuando les habla, usar el volumen de voz adecuado para que le oigan, etc.):
 - por ejemplo: el objetivo es controlar y pasar el balón con la pierna izquierda; un jugador lo hace con la pierna derecha; el entrenador para el ejercicio y, en lugar de decirle “usa la pierna izquierda”, le pregunta: “¿con qué pierna hay que controlar el balón en este ejercicio?”;
 - la pregunta obliga al jugador a tener que encontrar la respuesta correcta: si responde correctamente, el entrenador se asegura de que el jugador ha comprendido el objetivo del ejercicio; si no es así, el entrenador debe volver a explicárselo;

- a partir de este momento, el jugador estará más atento a utilizar la pierna izquierda (y por tanto será mucho más probable que la utilice); y sus compañeros también estarán más atentos, porque habrán observado lo sucedido y sabrán que la próxima pregunta podría ser para ellos;
- otro ejemplo: si a pesar de contestar bien las preguntas, a un jugador le sigue costando acordarse de usar la pierna izquierda, *justo antes* de tener que hacerlo el entrenador puede recordarle: “¡pierna izquierda!”;
- mediante este recordatorio, el entrenador favorecerá que el jugador centre su atención en el objetivo; después, cuando el jugador haya usado la pierna izquierda en varias ocasiones, el entrenador dejará de utilizar el recordatorio;

Información y Elogios

- proporcionar información (*feedback*) a los jugadores sobre las conductas que realizan; es decir, señalarles de alguna manera cómo lo hacen, para que sepan si lo hacen bien, qué tienen que corregir, etc.;
- o fundamentalmente, el entrenador puede proporcionar información a través de sus comentarios, grabando las acciones de los jugadores en vídeo, o empleando registros objetivos de rendimiento;
- registrar datos sobre las conductas de rendimiento de los jugadores (seleccionando las conductas que sean más importantes en cada sesión de entrenamiento);

- elogiar a los jugadores generosamente, tanto por su esfuerzo como por sus progresos;

En la Parte Final

- observar la eficacia del ejercicio introduciendo más estímulos (más elementos) y/o eliminando reglas restrictivas;
 - por ejemplo: después de realizar el ejercicio del rondo en el que el objetivo era controlar y pasar el balón con la pierna izquierda, el entrenador hace otro ejercicio similar pero eliminando esta restricción; ahora, los jugadores pueden tocar el balón con la pierna que quieran;
- el entrenador aprovecha este ejercicio para observar las veces que los jugadores usan la pierna izquierda cuando deberían hacerlo; si lo hacen con mayor frecuencia que en ocasiones anteriores, podrá asumir que el ejercicio anterior ha servido para mejorar este aspecto; si no es así, sabrá que debe seguir organizando, en futuros entrenamientos, ejercicios con reglas restrictivas para potenciar el aprendizaje de usar la pierna izquierda;

Conducta del Entrenador en los Ejercicios

La conducta habitual del entrenador dirigiendo los ejercicios del entrenamiento, puede ser registrada periódicamente por un psicólogo del deporte, por otro entrenador o por él mismo.

De esta manera, tendrá un conocimiento mejor de su forma de entrenar, podrá reflexionar sobre ello y, si lo considera oportuno, podrá potenciar los aspectos más positivos y cambiar los que debería mejorar.