

C.B. MOLINA

MANUAL PARA EL ENTRENADOR

*PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE DE BASE.

*PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN.

Autor:

D. José Luís Escobar Gil Montes

Psicólogo Deportivo y Entrenador de Baloncesto

PSICOLOGIA EN EL DEPORTE DE BASE.

ASESORAMIENTO PARA MONITORES DE ESCUELAS DEPORTIVAS.

SABER EL CONTEXTO Y LOS OBJETIVOS QUE PRIMAN EN UNA ESCUELA DEPORTIVA:

Para el funcionamiento en las escuelas se establecerán las siguientes directrices en nuestro modo de actuar con los niños en las sesiones de entrenamiento:

- En niños de edad temprana hay que empezarles a enseñar no sólo el valor de las cosas bien hechas, sino también recompensar el esfuerzo.
- Dar ánimos; para un deportista no hay nada más gratificante que le digan lo bien que hace las cosas. Observar como piden que se les informe (miran al entrenador, preguntan: ¿lo he hecho bien?) acerca de lo que practican durante los entrenamientos. Tener en cuenta que estos jugadores se caracterizan por tener unos niveles de aprendizaje que aún son deficientes, que no tienen consolidadas muchas habilidades; y es responsabilidad vuestra el trabajar una variable psicológica muy importante dentro del ámbito deportivo como es la CONFIANZA. Muy importante es que ante los errores no utilices técnicas de castigo o punitivas, utiliza las INSTRUCCIONES TÉCNICAS ó TACTICAS, hazlo de un modo positivo.

- Utiliza el castigo y las instrucciones punitivas lo menos posible.

Nota: en el caso de utilizar el castigo, ya veremos cuáles son los pasos para hacerlo correctamente.

No tenemos que olvidar que puede haber niños de edad muy corta, y que le castiguen puede chocar con la idea que tiene sobre lo que es el deporte. No significa que dentro de las escuelas no se pueda imponer una DISCIPLINA, pero se impondrá de forma diferente a un equipo cadete o junior, por ejemplo.

- El monitor debe tener claro que los objetivos que prevalecerán son dos principalmente: dar un carácter lúdico a las clases y por otro lado, que los objetivos que nos marquemos sea el de mejorar las destrezas deportivas de los participantes en las escuelas; intentar dejar un poco al margen la idea de mejorar técnica o tácticamente para obtener resultados (este comportamiento si es adecuado en edades más avanzadas).

Nota: el hecho de dar excesivo carácter competitivo a los chicos que participan en escuelas deportivas puede dar lugar al ABANDONO de las mismas.

A continuación voy a describir **10 recomendaciones** para optimizar el desarrollo de destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión en tus jugadores.

Estas recomendaciones han sido elaboradas por psicólogos del deporte americanos, que durante cinco años llevaron a cabo una investigación en colegios donde se impartían diferentes tipos de deportes de equipo, llegando a unas conclusiones en las que se midió el grado de satisfacción de monitores, padres y jugadores. Las conductas que ahora enumeraré fueron las que más alto puntuaron en esa variable:

- **Céntrate en la enseñanza y en la práctica de la destreza:** proporciona una amplia variedad de experiencias, asegúrate de que sean divertidas, no introduces las competiciones demasiado pronto.
- **Modifica las actividades y las destrezas:** realiza progresiones secuenciales y adapta la actividad al niño y no el niño a la actividad.
- **Establece expectativas reales para cada niño; objetivos individuales.** Tener en cuenta que a esta edad las diferencias individuales están muy marcadas.
- **Conviértete en un excelente ejecutor de demostraciones:** repite las demostraciones desde diferentes espacios del terreno de juego.
- **“Caza” a los niños haciendo cosas correctamente:** felicita y anima siempre que la situación lo merezca o lo requiera.
- **Reduce los miedos de los niños de ejecutar nuevas tareas motrices:** remarca que todo aquello que es novedoso no se puede hacer bien desde el primer momento, enseña a los niños a tener paciencia, eso sí, primero debes de tenerla tú como entrenador. Preocúpate por la seguridad del niño y reducirás sus miedos a lesionarse en los entrenamientos.
- **Da instrucciones cortas y simples:** rentabiliza al máximo el tiempo de entrenamiento y de juego.
- **Sé entusiasta:** es contagioso! Escucha, sonríe e interactúa con los niños,. Date cuenta que no estás llevando un equipo de personas adultas.

Psicología en el deporte de base – aportación de sitio cbmolina para www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

- Forma el carácter: no seas un mero comunicador de conocimientos deportivos, identifica los momentos educativos y sé un modelo a imitar.
- Permite que los niños hagan algunas elecciones: haz preguntas e implica a los niños en las tomar decisiones que tengan que ver con ellos mismos.

Para el siguiente capítulo de asesoramiento de monitores en escuelas deportivas, veremos los temas que a continuación se describen:

- CARACTERISTICAS DE ENTRENADORES CON POCÁ EXPERIENCIA
- CARACTERISTICAS DE LOS DEPORTISTAS DE ESCUELAS DEPORTIVAS. COMO MEJORAR EL RENDIMIENTO DEL NIÑO.
- OBJETIVOS QUE DEBEN ALCANZARSE EN LAS ESCUELAS.

CARACTERÍSTICAS DE ENTRENADORES CON Poca EXPERIENCIA.

Es frecuente encontrar en las escuelas deportivas, entrenadores que tienen una corta experiencia deportiva; en éste capítulo vamos a enumerar aquellos errores más comunes a la hora de impartir los entrenamientos, junto a ideas erróneas que no favorecerán el desarrollo del chico/a en las escuelas.

El objetivo de las siguientes conductas es, intentar concienciar al monitor sobre las directrices de conducta más adecuadas, teniendo en cuenta las características de los niños que vamos a tener a nuestro cargo.

Errores más comunes:

- Cuando la escuela va a dar comienzo empezamos a impartir las clases sin tener en cuenta la capacidad de inicial de asimilación de los alumnos. Por tanto, una de las primeras labores es observar y conocer el grado de habilidad de los diferentes participantes.
- Frecuentemente se tiende a dar conocimientos que únicamente se relacionan con el deporte que vamos a practicar (baloncesto). Ya que estaremos con chicos/as de edades tempranas, sería conveniente añadir a nuestros entrenamientos, habilidades motrices básicas (saltos, juegos, cuadropedias, equilibrio, lanzamientos, giros..) que además, tienen una alta transferencia positiva con el juego del baloncesto. Nota: otro capítulo lo dedicaremos al aprendizaje motor en niños.
- Hay una tendencia a excederse en la enseñanza, es decir, presentamos excesiva información. Teniendo en cuenta que los niveles de habilidad de los deportistas aún es escaso, el mayor rendimiento se consigue exponiendo información muy breve y escasa, pero a la vez lo más relevante posible.
- Llevados por un "lógico" afán de autosuperación, queremos aplicar en los entrenamientos ejercicios técnicos y tácticos que exceden la capacidad real de nuestros alumnos. Esto puede suponer dos cosas: que tengamos sensación de frustración como entrenadores "si no salen los ejercicios", y

Psicología en el deporte de base – aportación de sitio cbmolina para www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores que comuniquemos una sensación de desconfianza en las propias habilidades de los chicos/as.

- Continuas indicaciones y correcciones. Este error parte de nuestra excesiva prisa en que los niños aprendan lo que les enseñamos. Sobretudo si el chico es muy joven, (6-8 años) tener en cuenta que su capacidad de retener información es limitada y su capacidad de atención es muy difusa dificultando su concentración.
Lo que conseguimos excediéndonos dando indicaciones es, confundir y frustrar al principiante.

Nota: según investigaciones, alrededor del 50-60% de la información que ofrecemos aun niño es olvidada a los 5 minutos.

No confundir este apartado con pensar que a los niños/as no se les debes corregir, en absoluto, lo que es deseable, es que se haga de forma moderada y racional.

CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTISTAS INEXPERTOS.

CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO DEL NIÑO.

Cuando nos introducimos en el mundo de las escuelas deportivas, observamos como los participantes de ellas, tienen diferentes objetivos por los cuáles acudir (divertirse, mejorar habilidades, hacer nuevos amigos..), pero entre todos ellos hay unos nexo de unión que les caracteriza como deportistas inexpertos.

El objetivo del entrenador será el conocer estos rasgos e identificarlos para llevar a cabo una mejor calidad de los entrenamientos.

1º) Los jóvenes deportistas tienden a querer realizar habilidades de ejecución por encima de sus posibilidades reales, alcanzar objetivos demasiado elevados. Es en éste momento donde el entrenador deber ser consciente de ésta situación; plantear objetivos que sean mas realistas y alcanzables para los jugadores y una vez que se hayan conseguido los objetivos nos replantaremos unos nuevos de mayor dificultad.

Los niños desde el comienzo se fijarán e intentarán imitar a los alumnos que más y mejores niveles de habilidad tengan.

2º) A un deportista inexperto y a la vez de corta edad, le cuesta mucho plantear situaciones alternativas a las que ya conoce.

Al no tener seguridad de las acciones que está llevando a cabo, se aferra a aquella que, con su corta experiencia, mejor resultado le ha dado.

La conducta a seguir por el monitor debe ser paciente, no se pueden esperar cambios radicales en la conducta; iremos planteando nuevas situaciones explicando los beneficios y mejoras que pueden producir en el chico/a, animándoles a realizarlas aunque en los primeros intentos el resultado no sea el esperado.

3º) Tiene dificultades para valorar acertadamente el resultado de sus acciones. El deportista inexperto necesita *feedback*, es decir, que continuamente se le esté informando sobre si lo que está practicando está bien hecho o no.

Psicología en el deporte de base – aportación de sitio cbmolina para www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

4º) No saben cuándo deben utilizar cierto tipo de habilidades. La relación causa – efecto no la conocen. Esto significa que no conocen, por ejemplo, el desenlace de ciertos movimientos técnicos, que puede suponer el saber moverse bien sin balón, que beneficios tiene el no perder el balón de vista, poder penetrar en vez de tirar a canasta....

5º) No hay relación entre los niveles de destreza de cada niño/a y el número de veces y momento adecuado de ponerlo en práctica. Ocurre frecuentemente que jugadores que tienen buenos conocimientos técnicos y/o tácticos no saben cuando deben realizarlos o no. Es muy importante que el entrenador vaya relacionando ciertas destrezas de los alumnos con los momentos idóneos de ponerlos en práctica.

OBJETIVOS DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS.

Para poder lograr unos objetivos que tengan unos beneficios físicos, psicológicos y sociales lo primero que debemos conocer e identificar son los **motivos de participación de los niños en las escuelas y ADAPTARSE a ellos.**

Este capítulo, por tanto, lo dedicamos a describir tales motivos; nos será de gran utilidad conocer cuáles son los intereses de los niños/as, con el fin de que converjan sus intereses como deportistas y los nuestros como entrenadores y formadores educativos.

Motivos de participación:

- La más importante de todas es, que el chico/a que acude a una escuela deportiva lo hace en su tiempo libre y de ocio y como tal, su primer objetivo es ir a divertirse y a pasarlo bien.
No olvidemos a los padres que también tienen unos intereses prioritarios que nosotros debemos conocer.
- Aprendizaje de nuevas destrezas deportivas. No existe motivación en el deportista si no aprende "cosas" nuevas. En los chicos más que en las chicas éste motivo de participación es muy importante. La edad en la que se encuentran, los chicos llegan a valorarse personalmente y a compararse con los demás por el nivel de destrezas individual.
- Mejorar y perfeccionar aquellas destrezas ya aprendidas. Si el deportista es capaz de darse cuenta de los progresos que va adquiriendo (los entrenadores tenemos que trabajar mucho esta faceta. Ir dando a conocer a los jugadores sus mejoras) su motivación y asistencia a las clases va a ser muy alta.
- Estar con los amigos y hacer amistades. Sobretudo las chicas, dan especialmente relevancia al aspecto social del deporte. Lo consideran un lugar idóneo para entablar nuevas relaciones.
- El aspecto competitivo del deporte. Quizás uno de los aspectos más importantes para los niños/as, aunque en mayor grado en los niños. Desde los

Psicología en el deporte de base – aportación de sitio cbmolina para www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

6 a 10 años los deportistas se orientan principalmente hacia la mejora de nuevas habilidades, la aprobación social del resto de los compañeros, padre y entrenador, y algunas veces, inducidos por amigos y el entrenador empiezan a tener interés por la competición. Desde los **11 a los 13 años** se orientan principalmente al interés por la competición; entre ellos tienden a situarse y a valorarse dentro del grupo por su grado de competencia. Se están comparando constantemente con los demás. De los **13 a los 16 años** se mantiene el interés por la competición y vuelve el interés por el perfeccionamiento de habilidades.

Por tanto, después de conocer los motivos de participación, expongo a continuación unos apuntes importantes a tener en cuenta:

Cuanto mayor es la edad del deportista, menor es la importancia concedida a mejorar destrezas y mayor emoción e interés en la competición y la victoria. **Nota:** nos puede dar una idea de cómo programar los entrenamientos.

No es recomendable apuntar a un equipo a una competición federada cuando sus niveles de habilidad técnicos y tácticos, y de reglas de la competición es escaso. Mas que un hecho motivante puede tener un efecto estresante muy grande. (equipos benjamines y alevines).

En las primeras etapas, con deportistas inexpertos es prioritario: el que disfruten jugando, por encima de la condición física; que se concentre en su propia evolución y no en la de los demás; que aprendan aspectos técnicos muy generales.

El monitor también **debe divertirse**, debe unirse a los juegos, que ellos vean el sentido lúdico del baloncesto. Es muy importante que te vean involucrado en su mismo proyecto, que sirvas como modelo a la hora de jugar con ellos y cuando lleves acabo demostraciones de ejercicios.

No querer aspirar a que todos lo hagan como el mejor del grupo. Es muy difícil, a la vez que podemos sentir sensación de frustración si no se consigue.

Hacer ver a los niños que están consiguiendo MEJORAS. Dado las características de la duración de las escuelas lo más importante para los niños/as es el LOGRO del DIA a DIA, objetivos a corto plazo.

Montar y estructurar ejercicios motivantes teniendo en cuenta la edad de los niños/as y su limitada capacidad para poder realizar ciertas tareas.



**DIRECTRICES CONDUCTUALES ANTE DEPORTISTAS
“PROBLEMÁTICOS”.**

DEPORTISTA ANSIOSO.

Se caracteriza por ser aquel que tiende a expresar su nerviosismo en los entrenamientos y en los partidos de dos formas diferentes principalmente:

- a) A nivel motor se caracteriza por una mayor lentitud en todos los movimientos que realiza, inseguridad ante las instrucciones del entrenador y una mayor dificultad en los ejercicios que se exige mayor precisión.
- b) Puede ocurrir la reacción opuesta; aquel deportista ansioso caracterizado por una excesiva velocidad motriz a la hora de desarrollar los ejercicios, o que durante los partidos olvida objetivos tan básicos como es el del esfuerzo personal y se centra exclusivamente en objetivos de resultado. Estos chicos “dan la sensación” de actuar antes de tomar la decisión correcta, le cuesta concentrarse en las explicaciones del entrenador, está deseando entrar en acción cuanto antes, mejor.

¿ Cómo debemos actuar?

Piensa que con este tipo de chicos es muy complicado poder trabajar con objetivos de resultados, es decir, según los aciertos o errores que tenga así nosotros le evaluamos. Es, precisamente ésto lo que les produce la ansiedad y el nerviosismo; meter o no meter una canasta es una acción que es imposible tener bajo nuestro control todas las veces que lo intentemos; habrá muchos otros factores que se nos escapan de nuestro control (el contrario, los aros, el balón, la intensidad del partido o entrenamiento..), por eso haz que **valore otros objetivos**; dos principalmente: establece objetivos de mejora no basados en el resultado y el esfuerzo personal.

Estos chicos siempre deben recibir apoyo social por parte de los entrenadores cuando hayan puesto el máximo esfuerzo.

Es muy útil enseñarle técnicas de control emocional, como la detención del pensamiento y la relajación, (guiadas por el psicólogo).

DEPORTISTA EGOCENTRICO Y CON PROBLEMAS DE ATENCIÓN.

Es aquel deportista, principalmente en edades comprendidas de los 7 a los 12 años, que continuamente está **interrumpiendo las clases**, ya sea durante las explicaciones del entrenador o durante la ejecución de los ejercicios por parte de sus compañeros.

Es muy difícil convivir con estos alumnos, si el problema fuese a más o de difícil control, sería conveniente ponerlo en conocimiento de los padres e indagar si en otras facetas de la vida y actividades también se caracteriza por este tipo de conductas. Tener en cuenta que quizás estemos tratando con un niño/a con un posible problema de hiperactividad, con un difícil y lento tratamiento. (Trastorno por déficit de atención)

¿ Qué podemos hacer los entrenadores con estos chicos/as?

- Ser conscientes de la lenta mejoría que se puede alcanzar con el modelo de chicos/as aquí presentados, durante el transcurso de una temporada. Podremos lograr regular ciertas conductas pero no eliminarlas.
- **No focalizar** toda la **atención** exclusivamente en el niño durante los periodos del entrenamiento.
- Una estrategia básica de tratamiento es; lograr que el sujeto empiece a tener alguna experiencia inicial de éxito.
- Reforzamiento inmediato de conductas realizadas con éxito.
- Mejor que reprender acciones negativas, ignorarlas siempre que no vayan en perjuicio del grupo.
- Ejercicios de corta duración y bien estructurados.
- Ritmo de trabajo individualizado.
- Combinar diferentes tipos de estímulos (auditivos, visuales y táctiles).

Psicología en el deporte de base – aportación de sitio cbmolina para www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

- Reconocer y observar las emociones del niño/a.
- No atribuir la responsabilidad del problema al propio menor.

PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN.

Otra faceta totalmente diferente a la que hemos tratado anteriormente, es el uso de la psicología aplicada al ámbito de la competición y más en concreto, al rendimiento deportivo.

La Psicología del Deporte no se limita a pasar una serie de cuestionarios, test o encuestas a los jugadores; lo que queremos es optimizar el rendimiento deportivo y el funcionamiento psicológico de un jugador dependiendo de las características y demandas del deporte en cuestión; (en nuestro caso nos centraremos en las referidas al baloncesto).

Partiendo de que un funcionamiento psicológico erróneo puede influir negativamente es aspectos técnicos, tácticos/estratégicos, físicos y de cohesión de equipo; la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global del deportista, como un elemento más que va a actuar con aspectos tácticos, técnicos y físicos.