

INFLUENCIA DEL ENTRENADOR EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE JUGADORES JÓVENES

Coach influence on young players' sport practices

Autor: Mario León Salgado
Docente del Departamento de Educación Física
Universidad Católica del Maule (Talca - Chile)
mleon@hualo.ucm.cl

RESUMEN

El presente artículo, plantea la problemática de las deserciones deportivas en los jóvenes, analiza algunos artículos publicados al respecto, y caracteriza la actuación de los entrenadores de cara a la participación deportiva y los motivos de abandono, de la misma forma sugiere normas de comportamiento para entrenadores de acuerdo a trabajos publicados en relación al tema.

SUMMARY

The present I articulate, raises the problematic one of the sport desertions in the young people, it analyzes some published articles on the matter, and characterizes the performance of the trainers facing the sport participation and the reasons for abandonment, of the same form suggests norms of behavior for trainers according to works published in relation to the subject.

Introducción

Hasta hace un tiempo la Psicología deportiva había prestado escasa atención al estudio de los efectos psicológicos de la participación en competencias deportivas por parte de niños (as) en edad escolar. No obstante los niños y los jóvenes han dedicado en todas las épocas una parte importante de su tiempo al juego y al deporte, y han gozado con la práctica de una variedad de deportes, de hecho, muchos de ellos prefieren la práctica deportiva a cualquier otra actividad en su tiempo libre. Este hecho comprobable universalmente, pues sin duda que constituye un entorno relevante para el desarrollo psicosocial del niño y, ha permitido el inicio de una serie de estudios relacionados con el tema que permiten aseverar que existen algunos elementos que tienen una importancia notable en el desarrollo de la actividad, de cara a los abandonos que se producen en los noveles deportistas.

“Algunos deportistas aducen como razones para abandonar el deporte, una serie de factores negativos, tanto de los entrenamientos como de la competición, la mayor parte de los cuales está bajo el control del entrenador y al ser éste la figura clave en la iniciación deportiva, porque planifica los entrenamientos e interactúa continuamente con sus jugadores. Sin embargo dichas interacciones no responden en absoluto a lo que se denomina un enfoque positivo en la enseñanza de destrezas deportivas» nos señala Jaume Cruz, cuando se refiere al tema, en el capítulo 5 de los Factores Motivacionales en el Deporte Infantil, de su libro Psicología del Deporte.

Por lo anterior, entonces no es de extrañar, que al revisar la bibliografía, nos encontremos, por ejemplo, los resultados de un estudio hecho por Pooley, en 1989, donde se sostiene que los futbolistas de 10 a 12 años afirman que su entrenador:

a) Nunca los elogia	25 % de los niños.
b) Nunca da instrucciones sobre faltas cometidas	20 % "
c) Nunca retroalimenta los progresos	20 % "
d) Les ignora siempre	20 % "

Otro estudio, presentado por Orlick en 1984, con relación a las causas de abandono de competiciones extraescolares, de una muestra de 60 jóvenes canadienses de entre 7 y 19 años que habían abandonado la práctica de cinco deportes diferentes entre los que encontramos hockey sobre hielo, fútbol, béisbol, natación y cross country, nos señala que:

- 1) El 67 % lo hacía por el énfasis competitivo del deporte.
- 2) El 31 % por un conflicto de intereses. (21% con otras actividades, 10% con otros deportes)
- 3) El 2 % debido a lesiones.

En la misma publicación el autor descrito, no sin poca polémica, señala que los adultos insisten en organizar y llevar a cabo programas deportivos para niños dando demasiada importancia a la victoria, lo cual genera en los niños una serie de demandas, tanto físicas como psicológicas, que a los niños les resultan excesivas.

Por otra parte Pooley, también nos demuestra que el estrés competitivo, producido tanto por los campeonatos como por los entrenadores, es algo muy real y que puede producir un número importante de abandonos. La presión e insistencia en la victoria, es percibida, paulatinamente, de una forma más clara por los jugadores, hasta el punto de pasar a ser la razón del 25 % del abandono en los jugadores de menos de 12 años, al 38 % en el grupo de 12 a 15 años.

De la estadística revisada, podemos concluir en algunas ideas generales. Hay un porcentaje importante de deportistas que abandonan por tener un conflicto de intereses con otras actividades. Sin embargo, bastantes deportistas abandonan por una serie de factores negativos que están bajo el control de los entrenadores y de los organizadores de las competiciones; estrés competitivo, estar sentado demasiado tiempo en la

banca, durante los partidos, entrenamientos aburridos, entrenador que no gusta.

Cuando las actuaciones de los entrenadores se perciben de esta manera, que duda cabe que pueden producir un número importante de deserciones en deportistas jóvenes. Al respecto, Jaime Cruz se hace las siguientes interrogantes.

- 1) ¿Cómo lograr que la participación en competencias deportivas constituya una experiencia positiva y motivante para la mayoría de los niños?.
- 2) ¿Porqué los deportistas jóvenes pierden su motivación o encuentran otras actividades más atractivas?
- 3) ¿Cómo evitar los abandonos de los deportistas que autoperciben poco hábiles?

La actuación de los entrenadores es una de las variables críticas para responder satisfactoriamente a tales cuestiones. En cuanto a la primera pregunta, lo más interesante es observar competiciones deportivas en escenarios naturales, partidos y entrenamientos, para obtener datos de las interacciones que se establecen entre los niños y sus entrenadores. Los resultados de estas observaciones nos permitirán conocer.

El estado actual del deporte de competición para niños en nuestro país y, en función de los mismos diseñar un tipo intervención psicológica de cara a los entrenadores. Respecto a las dos cuestiones restantes, se trata de lograr que los entrenadores insistan en la mejora de la ejecución o el rendimiento y, en cambio quiten importancia a los resultados de la competición. Dichos atletas, en comparaciones con estándares de progreso personal pueden llegar a encontrar positiva y motivadora una competencia en la que obtiene pocas victorias. En cambio cuando el entrenador hace hincapié, que

ante todo lo más importante es ganar, se forman deportistas orientados a los resultados, éstos evalúan su habilidad en función de procesos de comparación social, y cuando dichas comparaciones les resultan desfavorables, por ejemplo, obtener una marca peor que la de un compañero, o perder partidos a menudo, llegan a pensar que su habilidad para el deporte es baja y abandonan fácilmente.

Los entrenadores de iniciación deben, conocer ante todo los motivos que han impulsado a sus jugadores a practicar deportes y a participar en una determinada competencia, para estructurar el entorno deportivo de modo que satisfaga dichos motivos, en ese sentido hay que señalar que el divertirse constituye uno de los motivos más citados por los niños. Los entrenadores deben tener presente que la mayoría de los niños se divierten cuando juegan y no cuando están en la banca. Por esta razón los entrenadores, deben procurar que todos los niños de su equipo jueguen ya que la mayoría de los niños prefieren jugar en un equipo perdedor que estar en la banca de un equipo ganador. Por lo tanto el hecho de estar en la banca se considera un motivo de abandono.

Otro motivo de participación de los niños en el deporte, es el aprendizaje de nuevas destrezas, por esta razón el entrenador debe planificar y organizar sus entrenamientos para lograr que cada deportista, según su habilidad reciba la instrucción adecuada.

En segundo lugar les deben situar la victoria en sus justos límites. Todos quieren ganar, los niños también. Por lo tanto, en la iniciación resulta muy importante que el entrenador defina el éxito en términos de mejora de la propia habilidad o rendimiento, en lugar de logro de un resultado sobre el rival. De esta forma, un número mayor de niños verían como mejoran sus destrezas y se considerarían a sí mismos exitosos en el deporte y motivados a seguir practicando.

En tercer lugar, el entrenador debe lograr que sus jóvenes jugadores tengan sensación de habilidad y competencia en el deporte mediante:

- a) La retroalimentación positiva y contingente a la actuación.
- b) La insistencia frecuente en la mejora de las propias destrezas.
- c) El logro de objetivos individuales de rendimiento. Es decir, lo que se ha denominado un enfoque positivo del entrenamiento.

Los entrenadores pueden ayudar a los niños a afrontar el estrés competitivo concediendo menos importancia a los acontecimientos deportivos y creando una atmósfera positiva de relación con sus jugadores, independiente de los resultados conseguidos. En resumen, los entrenadores de iniciación juegan un papel clave, tanto para mejorar el rendimiento de sus jugadores, como para favorecer su desarrollo psicosocial y crear en ellos una motivación positiva para la práctica del deporte.

La forma en que los entrenadores estructuran sus entrenamientos, el tipo de objetivos que establecen y la manera como interactúan con los jugadores durante las competiciones determinan, en gran parte, la participación deportiva futura de los niños.

Finalmente, las recomendaciones antes expuestas, nos obligan a sugerir un decálogo de directrices conductuales para que los entrenadores de niños en edad escolar mejoren el desarrollo de destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión en sus jugadores, extraídos de los trabajos Smoll y Smith (1987); Weinberg y Gould (1995), y Weiss (1991,1993).

- 1.- Céntrate en la enseñanza y la práctica de destrezas deportivas, Cualquier enfoque positivo del entrenamiento resultaría poco útil si los jugadores no mejoran su condición o su técnica. Por lo tanto, en los entrenamientos proporciona una amplia variedad de experiencias, asegúrate de que sean divertidas y de que participen todos los jugadores. No introduces las competiciones demasiado pronto.
- 2.- Cambia frecuentemente las actividades. Realiza progresiones secuenciales para que los niños obtengan éxito en la ejecución de sus tareas. Adapta la actividad al

niño y el niño a la actividad, pues es la mejor manera de asegurar su aprendizaje.

- 3.- Establece expectativas realistas para cada niño en función de su edad y su repertorio previo. Procura traducir dichas expectativas en objetivos individuales concretos para cada jugador. Comunica periódicamente estos objetivos a los padres.
- 4.- Conviértete en un excelente ejecutor de demostraciones y da instrucciones cortas y simples. Repite las demostraciones desde múltiples ángulos. Adapta tu lenguaje al nivel de comprensión del niño. De esta manera, rentabilizarás al máximo el tiempo de entrenamiento y de juego.
- 5.- "Caza" a los niños haciendo las cosas correctamente y recompensa no sólo los resultados, sino también los la ejecución correcta. Recompensa los logros de tus jugadores, independientemente del resultado. Felicita y anima frecuentemente tus jugadores. Recuerda que las recompensas deben darse de una manera sincera para que sean efectivas.
- 6.- Recompensa el esfuerzo además del resultado. Sé positivo cuando las cosas van mal si los jóvenes se esfuerzan al máximo. A quién da el cien por cien, no se le puede pedir más. Así pues, los esfuerzos de los jóvenes se han de reforzar tanto o más que los resultados.
- 7.- Utiliza el enfoque positivo para corregir los errores. Cuando un jugador comete un error, primero, recuérdale algo que ha hecho bien. En segundo lugar, dale la in-

formación para corregir el error, y termina con una consideración de ánimo para que vuelva a intentar, sin miedo, la misma jugada. Los errores forman parte de del proceso de aprendizaje; por lo tanto, crea un entorno que reduzca el miedo a intentar cosas más desafiantes.

- 8.- Reduce los miedos de los niños en la ejecución de nuevas tareas motrices. Muestra como te has preocupado por su seguridad y reducirás sus miedos a lesionarse.
- 9.- Modifica las reglas para aumentar la acción y la participación de los jugadores. Cambia las reglas, por ejemplo, en fútbol indica a los árbitros que solo cobren las faltas más graves, para que el juego no esté tantas veces interrumpido y aumente el tiempo de juego y el marcador.
10. Sé entusiasta: ¡¡Es contagioso!! Escucha, sonríe, interactúa con los jugadores, pues éstos responden adecuadamente a un entorno positivo. Haz preguntas e implica a los niños en la toma de decisiones. Identifica los momentos educativos y sé un modelo a imitar.

Bibliografía

- Psicología del Deporte; Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Editor: Jaume Cruz, Editorial Síntesis 1998. Barcelona España.
- Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Robert S. Weinberg y Daniel Gould. Ariel Psicología. 1996. Barcelona, España.