

ORIENTACIONES PSICOLÓGICAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

A. Gordillo*

PALABRAS CLAVE: Iniciación deportiva, habilidades psicológicas.

RESUMEN: Si bien la práctica deportiva está ampliamente extendida en los colegios, institutos, escuelas deportivas, clubs, etc., también es cierto que nos encontramos a partir de ciertas edades, con altos índices de abandono que determinan y dificultan tanto el nivel del deporte de élite como el grado de práctica deportiva de la población en general. Muchas pueden ser las razones que expliquen este hecho, algunas van a depender directamente de la forma de trabajar del técnico que se dedica al apasionante mundo de iniciación deportiva. Su influencia no sólo será determinante en lo referente a las primeras experiencias deportivas, sino que ayudará a sentar las bases sobre las que se desarrollará el niño/a como deportista y como persona. A partir de algunos resultados sobre la motivación entre los jóvenes para practicar deporte, pretendemos aportar un conjunto de consignas y estrategias que orienten al entrenador sobre cómo controlar la influencia de los padres, cómo introducir en sus programas el entrenamiento de habilidades psicológicas sencillas como el establecimiento de objetivos, la relajación, etc., así como mejorar el conocimiento y tipo de relación a tener con el grupo con el que trabaje. Con ello pretendemos que el técnico-entrenador consiga que cada vez el deporte, en la iniciación, sea un medio más educativo.

KEY WORDS: Sports initiation, Psychological skills.

ABSTRACT: Although sports are widely spread in schools, high schools, sports schools, clubs, etc., it is also true that at certain ages, we find high rates of drop-outs, which determine and hinder both the grade of sports practice among the population, and the level in élite sports. Many reasons can explain this fact, some will directly depend on the specialist's way of working, devoted to the world of sports initiation. His influence will not only be determinant in the first sports experiences, but will also help to establish the basis upon which the boy/girl will develop him/herself as a sportsman/woman and as a person. Starting from the results about motivation among the young to practice sports, we pretend to bring forward a whole of instructions and strategies in order to guide the trainer to control parents' influences, to introduce in his program some training about simple psychological skills -new objectives, relaxation, etc.- and also to improve the understanding and relationship with the group he is working with. Thus, we expect the specialist-trainer to turn sport, in its initiation, in a more educational mean.

* INEFC Lleida. Psicólogo del "Pla de Tecnificació de Catalunya" de la Direcció General de l'Esport.
Direcció: INEFC, Partida Caparrella s/n. 25191 Lleida.

El objetivo de este artículo es aportar un conjunto de consignas y estrategias que permitan al técnico-entrenador en la iniciación deportiva, conseguir una mayor eficacia en su labor docente y una mejor adaptación del joven a la actividad deportiva.

Si repasamos algunas revisiones realizadas sobre la iniciación deportiva, nos encontramos con un conjunto de características y problemáticas que nos ayudarán a entender mejor esta realidad y a plantearnos orientaciones y estrategias más adecuadas y efectivas. De estas revisiones, la de Cruz (1987) destaca fundamentalmente tres aspectos

1) **La falta de trabajos empíricos.** Llama poderosamente la atención la falta de bibliografía y trabajos existentes en este ámbito. Esto contrasta con la opinión generalizada de la importancia que todo el mundo del deporte atribuye a este periodo de iniciación.

Existen pocas aportaciones y trabajos que orienten a los técnicos en cómo llevar a cabo la iniciación.

2) **La preparación de los técnicos.** Generalmente los técnicos dedicados a la iniciación, en la mayoría de ocasiones, poseen muy poca experiencia como entrenadores y son, o han sido, deportistas. Ello determina que frecuentemente apliquen sistemas y formas de entrenamiento utilizados en adultos, provocando una clara desadaptación de los jóvenes deportistas a estos sistemas. Entrenar en la iniciación normalmente es considerado como un primer paso en la formación de un técnico, que generalmente tiene sus objetivos en poder entrenar en categorías superiores. Esta provisionalidad, junto con la poca valoración social que tienen los técnicos que trabajan en este ámbito de la iniciación contribuye a que no existan programas de entrenamiento consolidados, excepto, claro está, en pocos y contados casos.

3) **El alto índice de abandonos.** Muchas son las razones que lo pueden explicar: pérdida de motivación, problemas de estudios,

desadaptación, etc. Intentaremos profundizar en aquellos que dependen fundamentalmente de la forma de trabajar de los entrenadores y por lo tanto están al alcance del técnico remediarlos.

Si en el mundo de la iniciación existe un aspecto fundamental y destacable por encima de los demás este es la **MOTIVACION**. Aprendizaje y motivación son fenómenos íntimamente ligados y todos aquellos que nos dedicamos a la docencia (ya sea deportiva, escolar, etc) sabemos que cuando conseguimos captar la atención y atraer el interés del grupo con el que trabajamos, nos encontramos en condiciones óptimas para conseguir nuestros objetivos.

Roberts, Kleiber y Duda (1981) proponen una interesante clasificación de las motivaciones agrupándolas en tres tipos en función de su orientación.

A) Las relacionadas con la propia mejora
El sujeto está orientado a sí mismo, y su objetivo principal es mejorar su rendimiento (aumentar el número de aciertos, disminuir errores, mejorar una marca, etc).

B) Las relacionadas con la competencia deportiva. La referencia son los demás, el deportista se valora a sí mismo comparando sus resultados con los demás deportistas.

C) Las de aprobación social. El deportista se encuentra orientado a las consecuencias sociales de su actividad deportiva como pueden ser: los premios, los trofeos o la actitud y atención de padres, compañeros, entrenador, etc.

El mismo Roberts y sus colaboradores destacan que existe una relación entre los diferentes tipos de motivación y la edad, encontrándose en ciertas etapas del desarrollo algunas motivaciones de forma más relevantes:

De los 8 a los 11 años aparecen principalmente las orientadas a la **mejora** y las de **aprobación social**.

Los objetivos fundamentales a estas edades se centran en el aprendizaje de nuevas habilidades y en el refuerzo y apoyo social, fundamentalmente de los padres y entrenador.

Si en estas edades encontrásemos orientaciones de competencia, tendríamos que preguntarnos si no son producto de su orientación social. Ello nos indicaría que no se trata tanto de una motivación del joven deportista, sino de personas importantes y cercanas para él: padres, entrenador, compañeros, etc.

De los 11 a los 13 años se dan fundamentalmente las orientadas a la competencia.

En este período de la preadolescencia el niño empieza a desarrollar de forma acentuada su personalidad, a tener criterios propios y a compararse con los demás. En estos momentos su principal orientación va dirigida hacia el lugar que le corresponde dentro de su grupo y a compararse constantemente con los demás.

De los 13 a los 17 años encontramos motivaciones orientadas a la competencia y mejora.

Se mantiene la orientación a la competencia, pero vuelve a aparecer de forma relevante la de la propia mejora. Este aspecto es importante para trabajar el perfeccionamiento en habilidades ya aprendidas que requieren un trabajo y entrenamiento constante, que sin una motivación importante hacia la propia mejora es difícil de conseguir.

Esta breve revisión sobre la motivación y su relación con la edad puede servirnos para preguntarnos hasta qué punto, nuestra forma de trabajar en las escuelas de iniciación, permite al niño satisfacer sus motivaciones e inquietudes. Creemos imprescindible que cualquier entrenador conozca directamente del grupo con el que trabaja estos aspectos y sepa aprovecharlos y utilizarlos para un mejor aprendizaje y aprovechamiento de la práctica deportiva.

Existen algunos trabajos que han intentado conocer qué motivaciones son las que fundamentalmente inducen a los jóvenes a practicar algún deporte. Su conocimiento puede orientarnos sobre aquellos aspectos que se valoran principalmente, así como los objetivos que pretenden conseguir y encontrar en el deporte.

Las motivaciones más relevantes según Gill, Gross y Huddleston (1983) citado por Durand (1988) son:

- 1) Mejorar mis habilidades (mejora).
- 2) Pasármelo bien (objetivo lúdico).
- 3) Aprender nuevos movimientos (mejora).
- 4) Me gusta la competición (competencia).
- 5) Estar bien físicamente (mejora).

Estas motivaciones están colocadas por orden de prioridad, de más a menos importante y hemos añadido entre paréntesis el tipo de motivación correspondiente según la clasificación anterior.

Un estudio realizado por Gould (1980) y recogido por Smoll (1986) encuentra las siguientes motivaciones:

- 1) Pasármelo bien (objetivo lúdico).
- 2) Mejorar su habilidad y aprender otras nuevas (mejora).
- 3) Estar con los amigos y hacer de nuevos (social).
- 4) Experimentar nuevas sensaciones y emociones (orientado a sí mismo).
- 5) Tener éxito y ganar (competencia y social).
- 6) Mejorar físicamente (mejora).

En estas revisiones se observa que los principales objetivos y motivaciones van dirigidas a la propia mejora o a la realización de la práctica deportiva para disfrutar y pasárselo bien. Por lo tanto, hemos de ser capaces que, en estas primeras etapas, el niño disfrute jugando y le demos oportunidades para que conozca y valore su propia evolución. Este aspecto ha de ser prioritario al trabajo en condición física o al aprendizaje de aspectos técnicos muy específicos, que deben dejarse para más adelante.

De las múltiples formas existentes de enseñar las habilidades más básicas, hemos de desarrollar aquellas que mejor se adapten a las características del grupo y que les permita disfrutar de la actividad como "juego" más que como "deporte", tal como lo conocemos desde una perspectiva de adultos.

Si no conseguimos hacerles disfrutar de la actividad va a ser difícil que mantengan su

motivación y lo más fácil es que lleguen a abandonar este deporte o la práctica deportiva.

Ello podemos comprobarlo en un trabajo de Gould et al. (1982), recogido por Durand (1988), donde plantean algunas razones o causas del abandono deportivo que hallaron en jóvenes deportistas. La lista está en orden de importancia y le añadiremos entre paréntesis comentarios nuestros para facilitar su posterior análisis:

1) **Tengo otras cosas que hacer** (Esconde múltiples razones: falta de motivación, estudios, conducta de evitación, etc.).

2) **No era tan bueno como pensaba.** (Aparece en aquellos deportistas claramente orientados a la competencia).

3) **No era suficientemente divertido** (Depende en gran medida de la forma de trabajar del entrenador).

4) **Quería hacer otro deporte** (Relacionado con la falta de motivación).

5) **No soportaba la presión** (Denota una falta de recursos ante la competición y una importante orientación a la competencia).

6) **Era aburrido** (Depende en gran medida del entrenador y de su forma de trabajar).

7) **No me gustaba el entrenador** (Depende de la forma de entrenar y de relacionarse el entrenador con los jóvenes deportistas).

Podemos observar como las principales causas se dan cuando la actividad del joven deportista se encuentra muy orientada a la competencia y a los resultados deportivos (2 y 5) o bien cuando la forma de entrenar la actividad no era suficiente divertida y resultaba aburrida (3 y 6). Otra de las causas a destacar es la forma en que son tratados los niños por el entrenador (7).

De todo ello deducimos que en muchos aspectos el entrenador, si está bien orientado psicológica y pedagógicamente, puede evitar que se den causas de abandono y de falta de motivación o interés. Por ello a continuación desarrollaremos algunas consignas o estrategias con el objetivo de mejorar en estos aspectos.

Elementos fundamentales en la iniciación deportiva

Las relaciones entre deportistas, entrenador y padres.

Si queremos profundizar y analizar la realidad de la iniciación deportiva es conveniente que identifiquemos los elementos más importantes que intervienen en ella y el tipo de relación que se establece entre ellos.

Smoll (1986) identifica a tres como los elementos fundamentales: los padres, el entrenador/a, y el joven deportista, refiriéndose a ellos como el "triángulo deportivo". Centrándonos en estos tres elementos, vamos a proponer algunas consignas y consejos en cada uno de ellos que orienten al entrenador sobre el tipo de relación y objetivos a conseguir que le permitan mejorar su eficacia como educador.

Uno de los aspectos fundamentales es saber **determinar la función de los padres.**

La influencia de los padres, nos guste o no, es importantísima, y esta no tiene porque interferir en el trabajo del entrenador o ser negativa. En numerosos casos he podido comprobar una gran incertidumbre y desorientación de cómo tratar este tema por parte de diferentes entrenadores.

Durante este periodo de iniciación la actitud de los padres, por ejemplo respecto a los desplazamientos o asistencia, va a ser fundamental para conseguir una práctica relativamente constante y regular que permita al entrenador trabajar para conseguir los objetivos planteados. Así mismo, las expectativas sobre el futuro deportivo de sus hijos y su presencia durante los entrenamientos o competición podrán favorecer o dificultar la tarea del entrenador.

Todo ello nos indica que ha de existir un programa de asesoramiento para los padres, con el objetivo que conozcan de que manera pueden contribuir con su actuación, de forma coordinada con el entrenador, a que la práctica

deportiva sea un medio más educativo y satisfactorio para sus hijos. Algunas de las consignas que propone el propio Smoll (1986) nos pueden ayudar en este sentido :

1) Aceptar el papel del entrenador.

Es conveniente dejar bien claro que el máximo responsable en la planificación de la actividad deportiva es el entrenador. Los padres, aunque posean conocimientos del deporte (por formación o bien por experiencia como deportista) en ningún momento han de interferir ni sustituir las funciones del entrenador, y menos aún llegar a colocar al hijo en situación de tener que escoger, ante posibles contradicciones, entre los criterios de los padres y el entrenador en cuestiones técnicas o tácticas.

Los padres han de facilitar en todo momento esta labor, y en aquellos casos en que puedan tener criterios diferentes, intercambiar opiniones, en el momento y lugar adecuado, con el entrenador, y siempre teniendo en cuenta que éste es el último y máximo responsable de la planificación deportiva.

2) Aceptación de los éxitos y fracasos: estar orientados hacia la motivación y la mejora.

En algunas ocasiones, una excesiva orientación a la competencia deportiva no es una motivación propia del deportista, sino que tiene su origen en las expectativas y actuación de los padres. La importancia que el niño puede dar a una victoria o derrota, puede estar influida en gran medida por la respuesta de los padres, que sin quererlo pueden generar una presión innecesaria, convirtiendo la competición en una actividad estresante ante la incertidumbre de los resultados.

Un grupo de padres más preocupados por si sus hijos se lo pasan bien, y por si cada vez realizan menos errores y mejoran en su rendimiento deportivo, no tan solo facilitarán el aprendizaje (el estrés influye muy

negativamente en las primeras etapas del aprendizaje), sino que ayudarán a crear un clima confortable, sin otras exigencias que intentar hacerlo cada vez mejor y disfrutar de ello.

3) Dedicación e intereses adecuados.

Hay que evitar las situaciones extremas. No es bueno ignorar o no dar importancia a la práctica deportiva del hijo/a, ya que se trata de una actividad muy importante para él, además de ser un medio educativo básico, y como tal ha de interesar a los padres. Por ello conviene tener un cierto nivel de comunicación sobre cómo le van las cosas, su estado de ánimo, su relación con el entrenador y compañeros, etc. También compartir opiniones en cuanto a objetivos y expectativas a corto y medio plazo. Otro aspecto importante es conocer el interés que puede tener el hijo/a en que los padres asistan a entrenamientos o competiciones, dejando que ellos (los hijos) sean los que marquen un poco la pauta sobre el nivel de presencia con el que se sienten más cómodos.

Por otro lado estar muy implicados en todo momento, por muy motivados que los padres estén, puede convertirlos en un elemento desestabilizador y una fuente de estrés importante. Hay que dejar que sea un poco el deportista el que indique el modo y la forma en que quiere y necesita la intervención de los padres. El criterio de actuación de los padres no tiene que ser tanto el que les gusta hacer, sino el cómo pueden ayudar mejor a su hijo.

4) Ayudar a que el hijo/a tome sus propias decisiones.

Durante este periodo hemos de considerar la práctica deportiva como un medio que nos permitirá educar a estos jóvenes. Es evidente que en una escuela deportiva van a aprender muchas más cosas que reglamento, técnica o táctica. Todos los que hemos sido y somos deportistas sabemos cómo ha influido en

nosotros y en la medida que el deporte nos ha formado como personas. Uno de estos aspectos formativos ha de ser el aprender a ir tomando decisiones en función de sus propios objetivos y metas. Por ello es importante que los padres no lleguen a planificar y tomar exclusivamente todas las decisiones relacionadas con la práctica: qué deportes practicar, la elección del material deportivo, nivel de compromiso, etc. Es importante que ayuden a que su hijo/a, de forma progresiva y poco a poco, aprenda a tener criterios propios y a comprometerse y responsabilizarse de ellos.

5) Ser un modelo de autocontrol.

La forma de actuar de los padres durante la infancia y la preadolescencia es determinante ya que son patrones de conducta a imitar muy importantes. La imitación es probablemente uno de los mecanismos de aprendizaje más potentes y efectivos. Por ello no se puede pedir a los hijos, por ejemplo, que tengan calma y control, cuando los padres son los primeros en estar nerviosos y perder la compostura. Esto puede ser aplicable a la actitud a tener con los adversarios, los árbitros, etc.

La forma de comportarnos es un medio educativo mucho más determinante que cualquier charla o explicación que podamos hacer.

Aportaciones al joven deportista

De los múltiples aspectos a enseñar a los deportistas nos centraremos en algunas habilidades psicológicas que le permitan adaptarse mejor y aumentar su rendimiento deportivo. Estas habilidades al igual que las capacidades físicas o las habilidades técnicas o tácticas son mejorables y entrenables, por tanto han de ser tenidas en cuenta e integradas de forma progresiva, ya en las primeras etapas, en los programas de entrenamiento.

1) Aprendizaje de las habilidades y técnicas necesarias para la competición.

En todos los deportes, el objetivo de los programas de entrenamiento es enseñar, desarrollar, y perfeccionar todas aquellas habilidades, capacidades y técnicas que permitan ir consiguiendo un mejor rendimiento en la competición. Evidentemente, en las etapas de iniciación y con niños, nunca ha de primar el resultado de las competiciones, sino los procesos de aprendizaje y de adaptación, utilizando la competición no tanto como un objetivo en sí mismo, sino como un medio educativo más de los muchos que posee un entrenador. Por ello el técnico ha de estar más preocupado de cómo el niño percibe y experimenta la situación de competición o partido, y sobre todo detectar si posee todos los recursos necesarios ante esta situación: condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, suficientes que permitan al niño adaptarse y disfrutar del juego.

Probablemente las habilidades psicológicas, por norma general, no son entrenadas de forma sistemática de la misma forma que las técnicas. Sobre estas habilidades, que cualquier entrenador mínimamente responsable las tiene presente y las considera importantes, existe cierto desconocimiento de cómo desarrollarlas y mejorarlas. De forma muy resumida comentaremos algunas técnicas que pueden resultar útiles:

El entrenamiento psicológico tiene como objetivo el aprendizaje de técnicas y estrategias, propias de la psicología, que ayuden a que el deportista tenga un mejor control de sí mismo, así como a mejorar su rendimiento deportivo. De la misma forma que, por ejemplo, le enseñamos a dominar el balón, (esto implica controlar un objeto en diferentes situaciones y con distintas partes del cuerpo), enseñamos a que el joven deportista aprenda a controlar su nivel de activación (tensión, nervios, etc), o su tipo y forma de atención. Todo ello con el objetivo de que a partir de un autocontrol se

adapte perfectamente a la situación competitiva permitiéndole disfrutar y dar su máximo nivel. Algunas de estas técnicas son:

a) Las técnicas de relajación.

Toda actividad posee unos niveles óptimos de tensión para llevarla a cabo. El nivel de activación y tensión muscular necesarios para jugar un partido o competir no es el mismo que el necesario para practicar y aprender una acción táctica o técnica. Es más, existen múltiples diferencias individuales. Por ello el objetivo es que el deportista, mediante el control de su ritmo respiratorio y el nivel de activación muscular consiga modular su nivel de tensión para sentirse cómodo y rendir mejor. El aprendizaje de técnicas de relajación serán de gran utilidad para disminuir altos niveles de tensión antes de los partidos o ante situaciones de cierta presión. Estas técnicas, como cualquier otra necesita de un periodo de entrenamiento mediante un programa correctamente desarrollado, y a ser posible integrado junto con los aspectos físicos y técnicos.

b) La práctica imaginada o visualización.

Consiste en repasar mentalmente, mediante imágenes y otras sensaciones, diferentes aspectos propios de la competición, ya sean situaciones o personas (lugares, pistas, deportistas, etc.), acciones propias, o bien de compañeros o adversarios.

Es una habilidad muy efectiva y con múltiples aplicaciones: ayuda al aprendizaje de acciones técnicas, permite llevar a cabo planes precompetitivos, desarrolla ciertos niveles atencionales y mejora la concentración evitando distracciones irrelevantes.

Esta técnica requiere un programa de entrenamiento progresivo que va desde la visualización de objetos simples a la de acciones complejas. En la iniciación deportiva se puede empezar a entrenar esta habilidad de forma genérica, y poco a poco ir aplicándola en sencillos programas de competición. En un trabajo de Palmi (1987) podemos encontrar información

para un mejor conocimiento de la técnica y sus aplicaciones.

c) Control del pensamiento.

A menudo los deportistas tienden a desarrollar todo un conjunto de pensamientos negativos como : sensaciones de incapacidad e inferioridad, expectativas de errores, miedo al resultado, etc., que afectan a su rendimiento y a la forma de adaptarse a la competición. Hay que ayudarles a identificar estos pensamientos, y a reorientar su atención hacia aspectos controlables por el propio deportista. Es muy importante enseñarle a orientar su pensamiento hacia todo aquello que depende directamente de él, como pueden ser sus propias acciones, su actitud, la intensidad con la que ha de jugar, o las estrategias a desarrollar. Pensar en el resultado final, en errores anteriores que ya no tienen solución, o en las "grandes cualidades" del adversario, son pensamientos que en muchos casos interfieren y perjudican la eficacia, ya que no se dirige la atención a los aspectos importantes de la actividad deportiva, rindiendo así por debajo de sus posibilidades.

Estos han sido sólo algunos ejemplos de aplicaciones del entrenamiento psicológico. Lo realmente importante es que los entrenadores tomen conciencia de que estos aspectos son importantes, que las habilidades psicológicas se entrenan como todas las demás y que integrándolas en los programas de entrenamiento en las etapas de iniciación contribuirá en gran medida no tan solo a mejorar el rendimiento deportivo, sino a una formación más integral del deportista en todos sus niveles, mejorando el control sobre si mismo y aumentando su autoconfianza.

2) Orientación en el establecimiento de objetivos: personales, deportivos, etc.

Otro aspecto formativo del deporte, y que el entrenador tiene que saber aprovechar, es la posibilidad de marcarse objetivos y entrenar

para conseguirlos. El niño/a debe ir aprendiendo a marcarse objetivos realistas que orienten y motiven toda la dedicación y esfuerzo que conlleva la práctica deportiva. Éste no es un aprendizaje sencillo ni rápido, pero hemos de ser capaces de orientarles no sólo a metas inmediatas, sino, poco a poco, a establecer objetivos a más largo término y a esforzarse para conseguirlos. En los deportes colectivos es aconsejable el establecer inicialmente objetivos de equipo, y así la adquisición de compromisos de cada deportista con el grupo es más sencilla y sin tanta responsabilidad. Poco a poco, además de los objetivos grupales, se puede empezar a establecer metas individuales en función de las necesidades en cada caso.

El aprendizaje en el establecimiento de objetivos en el ámbito deportivo, será de gran utilidad en otras facetas del deportista: académica, personal, profesional, etc.

3) Mejora de la comunicación: entrenador-deportistas.

Muchas situaciones conflictivas tienen su origen en la falta de comunicación. Hay que saber establecer hábitos de relación y diálogo entre las diferentes partes implicadas. Si como entrenadores sabemos crear un ambiente de confianza en el grupo, donde todos los niños/as se sienten importantes y perciben que importan a los demás, facilitaremos no tan solo el que exista un buen ambiente en el equipo, sino que esta dinámica facilitará el establecimiento de objetivos mucho más altos como grupo. Todos sabemos que un grupo unido y motivado puede llegar a superar situaciones, que otros equipos superiores técnicamente no consiguen.

Muchas actitudes del entrenador pueden contribuir a crear este clima: preguntar y preocuparse por las demás actividades de los deportistas (estudios, relaciones familiares, *hobbys*, etc.), fomentar actividades fuera de los entrenamientos, dedicar tiempo a actividades de dinámica de grupo (comentar y revisar

partidos, plantearse objetivos grupales, tomar pequeñas decisiones en grupo, etc.).

Aportaciones a los técnicos-entrenadores

1) Adecuar la relación con los deportistas y saber motivarlos.

El trato individualizado es importante y pienso que es una de las características que diferencia a los buenos entrenadores. Ello sólo es posible si conocemos realmente al deportista (su forma de ser, de comportarse, de reaccionar ante situaciones, sus motivaciones, etc). Una pregunta clave como entrenador sería: ¿Cómo puedo conocer mejor a cada uno de mis deportistas?

La psicología, como ciencia que estudia el comportamiento humano, aporta numerosas pruebas y tests para medir y evaluar numerosos aspectos: inteligencia, personalidad, estado de ánimo, autoestima, etc. Poder contar con la colaboración de un especialista puede resultar de gran ayuda en este aspecto. De todas formas un entrenador tiene a su alcance medios que le permitan mejorar en este aspecto, que aunque parezcan triviales, si se utilizan correctamente nos aportaran una información muy valiosa. Nos gustaría destacar dos: la observación sistematizada y las preguntas.

El dedicar tiempo del entrenamiento a observar cómo reacciona cada deportista en las diferentes situaciones (ante un error, una crítica de un compañero, una llamada de atención nuestra, una buena jugada, etc.) es fundamental. Ello debería hacerse de forma sistemática: clasificar los diferentes comportamientos que pueden darse y en qué situaciones aparecen. La información que obtendremos nos permitirá saber cómo actuar en cada caso para reforzar aquellas conductas positivas que nos interesa que aumenten y se den más a menudo, así como conseguir disminuir y extinguir aquellas que consideramos negativas o no adecuadas.

La observación muchas veces por si sola no nos permitirá conocer las causas de muchos comportamientos, por ello si complementamos esta observación sistemática con preguntas adecuadas a cada deportista de forma regular y de diferentes aspectos (durante los entrenamientos, en el vestuario, en los desplazamientos, etc.) poseeremos una información muy valiosa de nuestros deportistas que nos ayudará a conocerlos y tratarlos mejor.

2) Orientar al deportista hacia su mejora más que hacia sus resultados.

En este aspecto hemos insistido en puntos anteriores, porque sólo será efectivo si se consigue una conjunción entre deportista, padres y entrenador.

Para conseguirlo el entrenador ha de reforzar y potenciar todo aquello que conduce a la posibilidad de mejorar tanto en los aspectos deportivos como personales: asistencia, puntualidad, ganas, interés por los compañeros, esfuerzo, etc. Todos estos aspectos dependen directamente del deportista y si está orientado para mejorarlos sabrá en cada momento qué hacer y cómo actuar para conseguirlos. Es importante que disponga de indicadores de esta mejora para que el deportista sea consciente de ella y observe los resultados de su trabajo y esfuerzo, reforzando así cada pequeño avance. Estos indicadores pueden ser diversos y van desde las marcas en diferentes pruebas (físicas o técnicas), hasta listas de asistencia, controles de puntualidad, o el número de errores o aciertos en algunos ejercicios. Cuantos más tengamos, sobre todo en la iniciación, más orientaremos a los deportistas en aquellos aspectos que queremos que mejoren.

3) Programa de establecimiento de objetivos tanto deportivos (técnico-tácticos), como personales (hábitos, actitudes, etc.).

Hemos comentado ya anteriormente que la actividad deportiva en la iniciación hay que

plantearla como un medio educativo que contribuya a la formación integral del deportista. Por ello hemos de tener muy claro que en una escuela de iniciación aprenderá muchas más cosas que a jugar a un deporte. El entrenador ha de ser capaz de establecerse objetivos suficientemente amplios y generales que abarquen aspectos propios del deporte (físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, etc.), como de comportamiento (hábitos higiénicos, actitud con los compañeros o adversarios, puntualidad, asistencia, etc.).

Es importante que el deportista vaya conociendo estos objetivos para que esté orientado sobre qué esperamos de ellos, y además hemos de irlos integrando (a los deportistas) en su planificación y establecimiento. Por eso inicialmente ya podemos establecer conjuntamente con el grupo algunos objetivos sencillos, adquiriendo así pequeñas responsabilidades y compromisos de equipo, como pueden ser los referentes a la asistencia, normas de conducta, puntualidad, etc.

Posteriormente, y siguiendo en esta línea, ya iríamos implicando más al grupo hacia objetivos más específicos y de esta forma ir adquiriendo compromisos grupales e individuales cada vez más importantes. Esto les permitirá aprender a marcarse objetivos, a responsabilizarse de ellos, y a trabajar y entrenar para conseguirlos.

La actitud del entrenador en esta faceta ha de ser la de reforzar y dedicar especial atención a las pequeñas mejoras que vaya observando en la dirección de los objetivos planteados.

4) Programa de asesoramiento para los padres.

Ya hemos hablado anteriormente de la importancia de conseguir ciertas actitudes en los padres orientadas en la misma línea de trabajo del entrenador. Algunas de estas consignas a conseguir están comentadas en el apartado: función de los padres.

5) El entrenador como modelo de comportamiento.

El resumen más claro de esta consigna es: educar con el ejemplo. Hemos de evitar caer en incoherencias entre lo que exigimos y pedimos a los deportistas y nuestra conducta como entrenadores. Si esto ocurre, aparte de la pérdida de prestigio que supone hacia el grupo de deportistas, nos dejará en una situación de indefensión y sin fuerza moral para exigirles el cumplimiento de normas y compromisos. En el apartado de padres ya lo hemos comentado, la imitación es uno de los mecanismos de aprendizaje más importantes, y no hemos de olvidar que para los niños que empiezan el entrenador es probablemente una de las referencias más importantes que tienen.

Para finalizar me gustaría a modo de resumen destacar algunas conclusiones obtenidas en diferentes trabajos descriptivos sobre el comportamiento de entrenadores amateurs

de baloncesto infantil, que Ruiz et al. (1989) obtuvieron a través de la observación sistemática de partidos. Pienso que pueden ser perfectamente extrapolables y útiles para los entrenadores de otros deportes y reflejan aquellas conductas del entrenador que favorecen que los niños tengan una actitud favorable hacia la práctica deportiva, reduciendo así el número de abandonos y asegurando una mejor iniciación deportiva:

Conductas del entrenador que favorecen la opinión de los deportistas sobre la práctica deportiva (Ruiz et al. 1989).

- a) Recompensar tanto las jugadas correctas como el esfuerzo.
- b) Dar ánimos, y sobre todo, instrucciones técnicas ante los errores.
- c) Transmitir las instrucciones técnicas de forma positiva.
- d) Utilizar el castigo y las instrucciones punitivas lo menos posible.

Referencias

- Cruz, J (1987). Aportacions a la iniciació esportiva. *Apunts d'Educació Física*, 9, 10-18.
- Durand, M (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Gill, D.L., Gross, J.B., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-4.
- Gordillo, A, Mateu, G, (1988). Iniciació Esportiva. Actas V Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport, (pp. 23-31). Barcelona: ACPE
- Gould, D. (1980). *Motivating young athletes*. East Lansing: Michigan Institute for the Study of Young Sports.
- Gould, D., Feltz, Horm y Weiss (1982). Participation motives in competitive youth swimmers. En T. Orlick et al. (Ed.): *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Palmi, J. (1987). Pràctica imaginada: L'entrenament ideomotor. *Apunts d' Educació Física*, 9, 26-31.
- Roberts, G.C., Kleiber, D.A., Duda, J.L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sports Psychology*, 3, 206-216.
- Ruiz, A.; Martínez, F.; Monfort, M.; Martín, M.; Fernández, J.M.; Bou, A. y Cruz, J. (1989). Observació i intervenció psicològica amb entrenadors de joves esportistes. Actas V Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport, (pp. 93-103). Barcelona: ACPE.
- Smoll, F.L. (1986). Coach-parents relationship: Enhancing the quality of the athlete's sport experience En J.M. Williams (Ed): *Applied Sport Psychology*. California: Mayfield Publishing Company. Traducción castellana. *Psicología aplicada al deporte*. (pp. 91-107). Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.