

¿Qué importancia tiene la función psicopedagógica del técnico deportivo para la mejora de sus jugadores en un club?

What is the importance of the psychopedagogical function of a sports trainer in improving club players' performance?

Gloria González Campos
Universidad de Sevilla

Resumen: La función Psicopedagógica del técnico deportivo de un club se pone de manifiesto como un pragmático proceso que facilita el aprendizaje físico, técnico-táctico y psicológico de sus jugadores. A través de determinadas herramientas de fácil aplicación, el técnico fomentará el despliegue de habilidades psicológicas que revertirán en el paulatino crecimiento intencional de todas las facultades específicas del deportista. Al mismo tiempo, centrará su atención en el logro de objetivos generales y específicos en los ámbitos: deportivo, formativo e institucional. El desarrollo de la Autoconfianza, el aumento de la Motivación, el Control de las emociones y la adecuada focalización de la Atención-Concentración permitirán en los jugadores la óptima capacitación en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje, y sin duda contribuirá a la obtención de mejores resultados.

Palabra clave: Intervención, formación educativa, habilidades psicológicas, Autoconfianza, Motivación, Control emocional y Atención-Concentración.

Abstract: The Psychopedagogical function of a club sports trainer entails a pragmatic process which benefits the physical, technical-tactical and psychological learning of the players. With the aid of specific easily-applied tools, the trainer encourages the exposure of psychological skills which will have a positive impact on the gradual intentional development of all the specific faculties of the sportsman. The trainer will also concentrate on the achievement of general and specific aims in the sports, learning, and institutional fields. The development of Self-Confidence, an increase in Motivation, Emotional Control and the right focus on Attention-Concentration will enable the players to have top training in the Teaching-Learning process which will, undoubtedly, contribute to achieving better results.

Key words: Intervention, education, psychological skill, Self-confidence, Motivation, Emotional control and Attention-Concentration.

1. Introducción

El despliegue de estrategias Psicopedagógicas del enseñante deportivo sobre sus jugadores va a determinar la facilitación del aprendizaje físico, técnico-táctico y psicológico del deporte concreto a desarrollar.

Un técnico deportivo tiene que desplegar diferentes roles simultáneamente. No sólo debe manejar la información en relación a su tarea, sino que debe hacerlo sobre las actitudes, afectos y sentimientos de sus jugadores. Es lo que ha venido a llamar Muñoz (1997), la actuación socioemocional del entrenador.

Por todo ello, la figura del enseñante está abocada a asumir un amplio abanico de roles: líder, sustituto paterno, jefe, confidente, consejero, mediador, y un largo etcétera, además de ser un buen conocedor de la ciencia y técnica de su deporte. Sin embargo, Giménez, Castillo y Rodríguez (2002) exponen que en la mayoría de los programas de formación para entrenadores se utiliza un enfoque que atiende principalmente a la técnica deportiva, por lo que la formación es insuficiente ya que los jóvenes necesitan muchas más cosas además de la instrucción técnica.

En esta línea, Sánchez (1996), entiende y propugna la perspectiva psicopedagógica en la relación entrenador y deportista, y critica a aquellos técnicos deportivos que exclusivamente se centran en aspectos técnico-tácticos buscando los resultados a corto plazo. Además, Giménez, Castillo y Rodríguez (2002) defienden que de un entrenador nos pueden interesar tanto o más sus características como educador como su especialización técnica.

No debemos olvidar que es ciertamente enriquecedor para el progreso institucional de un club deportivo en cuanto a la iniciación, desarrollo y perfeccionamiento de las actividades que se desarrollen en él, la metodología de enseñanza que los técnicos apliquen, ateniéndose a la

doble vertiente psicológica y pedagógica del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para Cruz, Boixadós, Torregrosa, y Mimbbrero (1996), en los programas de formación de entrenadores, se deben enseñar los principios de un enfoque positivo del entrenamiento para mejorar la comunicación de los entrenadores con los jugadores y así mejorar el rendimiento deportivo, la autoconfianza, el clima motivacional y la deportividad.

El perfil de un técnico deportivo, formador de jóvenes deportistas, debe recoger según Guimaraes (1998): una formación específica, desarrollar el respeto por los valores éticos y profesionales, vocación para enseñar y capacidad de comunicación.

El técnico deportivo debe procurar a través de su conocimiento el logro de una serie de objetivos generales y específicos en tres ámbitos ineludibles en un club:

- Deportivo.
- Formativo.
- Institucional.

El técnico marcará sus objetivos en cada uno de estos tres ámbitos:

En cuanto a lo **deportivo**, su objetivo general será: Enseñar, optimizar y perfeccionar los componentes físicos, técnico-tácticos y psicológicos de su deporte para que sus jugadores los desarrollen con el máximo nivel de competencia. Para ello, persistirá cada día en el logro de unos objetivos específicos determinados:

- Preparar a sus jugadores para afrontar positivamente las tareas del entrenamiento.
- Construir un clima armónico entre los jugadores integrantes del equipo en beneficio del club deportivo.
- Facilitar herramientas psicológicas para el afrontamiento positivo de la competición.
- Desarrollar un plan técnico-táctico secuencializado adaptado a las características y ritmo de aprendizaje de sus jugadores.
- Desplegar la capacidad de toma de decisiones y de resolución de problemas ante los imprevistos que puedan surgir en el escenario deportivo.

Así mismo, el técnico también se propondrá el logro de un objetivo **formativo** general: Desarrollar actitudes, valores y hábitos saludables en sus jugadores para que éstos alcancen un mayor crecimiento personal.

Para su consecución se marcará unos objetivos específicos que luchará por conseguirlos:

-Desarrollar hábitos saludables de alimentación, sueño e higiene en sus jugadores que incidan sobre su calidad de vida.

-Lograr un comportamiento ejemplar en los jugadores, tanto en los entrenamientos como en competición.

-Aprender a asimilar derrotas y triunfos en el deporte.

Y no podemos olvidar que el técnico deportivo diseñará un plan estratégico para alcanzar un objetivo general **institucional**: Fomentar el espíritu de club desde el apego a éste mediante el respeto a la institución perteneciente. Para merecer el alcance de dicho objetivo expandirá su conocimiento en el logro de objetivos específicos:

-Fomentar la solidaridad y la no-discriminación entre los deportistas para consolidar la membresía al club.

-Despertar o desarrollar la motivación hacia la pertenencia en esa institución.

Todo jugador se puede beneficiar de un desarrollo deportivo, formativo y de pertenencia a un club, teniendo en cuenta que el crecimiento próspero de una entidad repercute en la mejora deportiva y formativa de sus jugadores. Al mismo tiempo, esta mejora de los futuros deportistas, revierte en el enriquecimiento y progreso de la propia institución.

Siguiendo esta línea, si el orientador deportivo quiere asegurarse la adecuación del proceso de enseñanza-aprendizaje con sus jugadores, deberá estar preparado para desarrollar funciones en tres ámbitos expuestos por Moreno (1997): técnico, psicopedagógico y organizativo. El ámbito psicopedagógico está referido a todo lo concerniente a estrategias, técnicas y estilos de enseñanza, comunicación, motivación, dirección de grupos, etc. Y dentro de ello, los autores Giménez, Castillo y Rodríguez (2002), concretizan el ámbito pedagógico con aspectos relacionados a la programación, diseño, organización, metodología y evaluación de las sesiones de entrenamiento, actividades realizadas en el grupo y aplicación de los contenidos seleccionados. Y en cuanto al ámbito psicológico, estos autores, incluyen la motivación, el control y clima grupal, la capacidad de comunicación, y el comportamiento del entrenador tanto en los entrenamientos como en los partidos, entre otros componentes.

Pero, yo también añadiría que el entrenador tiene que ser un experto en el mantenimiento, manejo y desarrollo de la **Disciplina**. Posiblemente esto sea un arte, y haciendo honor a la oratoria de Tzu (2001) podemos acopiar algunas de sus célebres frases adaptándolas al deporte: Mira por tus jugadores como miras por un recién nacido; así estarán dispuestos a seguirte en todos los pasos; cuida de tus deportistas como cuidas de tus bienamados hijos, y seguirán trabajando gustosamente contigo. Pero si eres tan amable con ellos que no los puedes utilizar, si eres tan indulgente que no les puedes dar órdenes, tan informal que no puedes disciplinarlos, tus jugadores serán niños mimados y, por lo tanto, inservibles.

Según Smith, Smoll y Curtis (1978), los jugadores que entrenan con técnicos bien adiestrados, evalúan más positivamente tanto a su entrenador como al clima interpersonal del equipo al que pertenecen.

Así pues, Giménez, Castillo y Rodríguez (2002), exponen según sus estudios realizados, que los programas de formación para entrenadores atienden principalmente al componente técnico deportivo, por lo que la formación de éstos es insuficiente. Guillén y Miralles (1995), también coinciden en esta preocupación e instan a una formación técnica dotada de recursos psicológicos y pedagógicos necesarios para desarrollar su labor. Martens (1987) puntualiza la importancia de proporcionar estrategias que permitan mejorar las habilidades de los entrenadores para comunicarse eficazmente con sus deportistas.

A partir de aquí, pensemos: ¿somos conscientes de la relevancia que implica contar con técnicos capacitados para desarrollar en sus jugadores destrezas, sentimientos y comportamientos en los tres ámbitos descritos?

Pues bien, un orientador deportivo competente y eficaz será aquél que utilice las técnicas y estrategias psicopedagógicas necesarias en los

tres ámbitos nombrados: por una parte, desarrollará en sus jugadores la mejora de cualidades físicas, el progreso técnico-táctico y el perfeccionamiento de habilidades psicológicas específicas para optimizar, el aprendizaje deportivo. Por otro lado, deberá influir en sus deportistas formativamente, consiguiendo objetivos actitudinales, y por otra parte, también utilizará herramientas psicopedagógicas para provocar en sus jugadores la adherencia a su institución o club deportivo.

2. Aplicaciones prácticas

Vamos a centrarnos en una parcela transcendental que el entrenador o técnico de un club deportivo debe saber aplicar a lo largo de su proceso de Enseñanza-Aprendizaje con sus jugadores: el desarrollo de habilidades psicológicas en el deportista a través de técnicas psicopedagógicas.

Este docente deportivo, va a organizar sus entrenamientos de tal manera que pueda dedicarle un tiempo determinado al desarrollo intencional de la Autoconfianza, de la Motivación individual y colectiva, de la Atención-Concentración, y del Control Emocional de sus jugadores, entre otras habilidades psicológicas.

Veamos cómo puede desarrollarlas.

2.1. Desarrollo de la Autoconfianza

La Autoconfianza es definida según Dosil (2004) como «*el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea*». Es la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado. Los deportistas con una alta autoconfianza creen profundamente en sus capacidades, aman los desafíos y sienten con fuerza que van a ganar según Murray (2002).

«*La confianza en los propios recursos para hacer frente a las demandas deportivas, depende de la percepción de auto-eficacia, sobre todo cuando los deportistas perciben que su aportación ha influido en la consecución de resultados exitosos*» (Buceta, 1995, p.101). Quiere decir que aunque no se obtengan los resultados deseados, el buen hacer promueve el control de la situación, pudiendo fortalecer en gran medida la autoconfianza.

Dicho esto, podemos mencionar la idea recogida en Goñi (2002), cuando dice que el jugador (en este caso menciona al futbolista), sabe que su responsabilidad no la puede eludir, porque los aplausos o los abucheos no provienen de las gradas, sino de nuestro interior.

Pues bien, para llevar este proceso a cabo, el técnico deportivo va a repartir a cada uno de sus aprendices, **unas tarjetas con mensajes de fortalecimiento mental** que incluyan un plan de acción. Estas tarjetas se distribuirán en el tiempo y un ejemplo de ellas es el siguiente:

Figura 1. Plan de acción de Autoconfianza.

- «*Voy a conocer mis propias posibilidades (recursos y déficits). Voy a ser realista.*».
- «*Voy a percibir los entrenamientos y la competición como verdaderas oportunidades.*».
- «*Voy a centrarme más en los aciertos que en los errores durante la competición.*».
- «*Voy a ser muy persistente en los esfuerzos.*».
- «*Voy a analizar con rigor lo sucedido, sacando conclusiones útiles para seguir progresando.*».
- «*Voy a estar abierto a la crítica constructiva del entrenador.*».

Es interesante comentar antes de los entrenamientos los mensajes de dichas tarjetas. El enseñante abre una tertulia en la que cada uno expresa lo que le sugieren esas palabras.

También es imprescindible para el entrenador ser un buen comunicador, pues para que un grupo de jóvenes jugadores recuerde el mensaje de su orientador deportivo hay que hacerlo especialmente interesante y eso se consigue a través de **historias**, pues éstas se fijan en la mente y se personalizan, con lo cual multiplican las posibilidades de ser recordado.

El técnico tiene que recurrir a la creatividad, y Ramón-Cortés (2005) nos incita a construir historias, a pensar en metáforas, en comparaciones, en anécdotas, a utilizar formas que sean sugestivas y sorprendentes. Anima a conseguir «tocar a la gente», llegarles a su corazón, pues olvidamos las cosas que sólo entendemos, pero recordamos aquello que además de entenderlo, lo sentimos.

Es muy recomendable que de vez en cuando **se le lea un cuento** al grupo y posteriormente se abra el debate de aportaciones personales.

En cuanto al desarrollo de la Autoconfianza, considero básico como dice Sosa (2005) darles a conocer «*El cuento del Elefante encadenado*» de Bucay (2005). En él se expresa la impotencia que se puede llegar a sentir ante determinadas situaciones de la vida por no decidir afrontarlas con valentía y confianza en sí mismo. Como consecuencia de ello, las extraordinarias oportunidades que la vida nos brinda, pueden llegar a perderse a pesar de disponer de un talento especial para lograrlas.

Coincido con Buceta (1995), cuando indica que la autoconfianza, depende en gran parte de la percepción de los propios recursos, de la percepción de éxito/fracaso y de las atribuciones respecto al propio rendimiento y al resultado alcanzado. De lo cual, se infiere que si el deportista es capaz de ser orientado adecuadamente sobre un autoconocimiento objetivo respecto a sus posibilidades y limitaciones, desplegará un mayor control de su rendimiento deportivo y sus expectativas realistas propiciarán un ajustado desarrollo de la autoconfianza. Creo que es una buena y sólida base para la construcción de esta habilidad psicológica.

Después de la lectura del cuento, el técnico abre debate sobre el tema y lanza preguntas para que los participantes deportivos expresen sus opiniones. Se ponen en común y se llega a conclusiones. Estas técnicas son sumamente interesantes porque el jugador desarrolla procesos cognitivos que a través de reflexiones y exposiciones, opta por autocuestionarse e intentar tomar caminos de mejora.

También es sumamente interesante que el técnico proporcione herramientas para el afrontamiento de la competición. En este caso es imprescindible transmitirle al jugador el mensaje clave que todo deportista debe grabar en su mente: Dirigir su concentración hacia la tarea, pues el resultado vendrá por sí solo.

Durante el período precompetitivo algunos participantes somatizan tensiones que se manifiestan mediante hipertonías, hipersudoración, taquicardias o despeños diarreicos inminentes. Toda esta sintomatología es considerada normal, pues el jugador cuando compite expone su cuerpo y sus habilidades públicamente. Esta exhibición genera estrés ya que se somete a un acontecimiento importante para él, y en muchos de los casos su actuación es también relevante para sus compañeros, refiriéndonos a la competición por equipos. La instauración firme de la confianza en sí mismo luchará contra posibles pensamientos negativos, dudas y temores que pudieran aparecer en el jugador.

Durante el partido de competición, también es posible canalizar positivamente la tensión excesiva o el estrés que produce el reto. Esto será a través de dos procedimientos basados en el desarrollo de la Autoconfianza:

- En primer lugar, el técnico deportivo comenta a sus jugadores antes del partido que esa tensión que sienten es completamente normal, que no deben tener miedo a nada. Que «jueguen». Que lo hagan lo mejor que puedan y sepan, y que el resultado les alcanzará positivamente si se esfuerzan en amar ese desafío.

- En segundo lugar, utilizarán mentalmente unas frases positivas que días antes confeccionaron en una lista. Esta lista es personalizada, en la que cada participante ha escrito sus frases propias. Las que mejor le motivan. Son frases con las que se identifica cada uno.

Esta lista se plastifica y la llevan en sus bolsillos o en su cartera, y en cualquier momento del día pueden utilizarla. No obstante, su máxima funcionalidad la cumple cuando es leída justo antes de saltar al terreno de juego, pista o cancha. Durante el encuentro podrán recordarlas mentalmente para adquirir pensamientos positivos.

Ejemplos de frases positivas son:

-«El objetivo es convencer a mi contrario de que no tiene ninguna oportunidad».

-«Disfruto de la presión competitiva».

-«Me permitiré cometer errores».

-«Voy a disfrutar de este reto».

- «Amo este desafío».

2.2. Desarrollo de la Motivación

La Motivación es un proceso fisiológico y psicológico responsable de la necesidad o el deseo que dinamiza la conducta dirigiéndola a una meta, según una adaptación de la definición del Diccionario de Psicología de Saz (2000).

Desarrollar la motivación en los aprendices es una tarea prioritaria dentro de las funciones de un técnico deportivo.

El uso de técnicas y estrategias motivacionales formarán parte de su rutina cotidiana de trabajo. Por ello, para proporcionar unas buenas prácticas, el técnico se abastecerá de una amplia gama de recursos motivacionales, los cuales serán desencadenantes de procesos cognitivos en el futuro deportista, desarrollando su óptima implicación.

Según Buceta (1995), la motivación suele aumentar cuando se establecen objetivos bien definidos y se combinan adecuadamente los que hay que lograr a corto y largo plazo, pero que además, éstos conlleven una dificultad idónea para que sean desafiantes pero realistas.

De esta manera, el jugador se sentirá adecuadamente predispuesto a la realización de su trabajo y a la lucha por la consecución de sus objetivos.

¿Qué recursos puede utilizar un técnico para optimizar el rendimiento deportivo de sus jugadores?

Volvemos a recurrir a la creatividad. Es conveniente colocar frases de impacto en la entrada del local considerado punto de encuentro de los jugadores con el entrenador. Puede ser el vestuario u otro lugar adaptado, pero es aquí donde se trabajan aspectos dialécticos relacionados con el deporte concreto. Estas frases se van colgando y cambiando una o dos veces a la semana. Se comentan, se asumen, se interiorizan y se ponen en práctica. Algunas son citas célebres. Ejemplo de ellas:

-«Para que pueda surgir lo posible, es preciso intentar una y otra vez lo imposible».

-«Poquito a poco entiendo que no vale la pena andar por andar, que es mejor caminar para ir creciendo».

-«Solo podrás conocer la fuerza del viento tratando de caminar contra él, no dejándote llevar».

-«Nada ocurre por azar».

-«El mayor obstáculo para aprender algo es creer que uno ya lo sabe».

Estas frases sirven de reflexión y soporte para consolidar comportamientos deportivos. Además generan el estímulo necesario para desarrollar el esfuerzo tanto en el aprendizaje de los entrenamientos de cada día como en la competición.

También debemos saber que a los jugadores les atrae ponerles trozos de películas estimulantes o pequeños vídeos sobre algo que pudiera estar relacionado con conductas deportivas. Ejemplo de ello, puede ser proyectarles en la pantalla un breve sketch de unos pocos minutos de imágenes en las que los protagonistas desarrollen un plan táctico determinado. Los jugadores al procesar esta información, extrapolan el contenido a su deporte, haciéndolos pensar y aplicando estos aspectos conductuales a sus intervenciones deportivas.

Otra forma de desarrollar la motivación en los jugadores según González (2010) es mediante la configuración de un «**sistema de puntos**». Considero este sistema como una estrategia motivacional sumamente positiva. Éste es un procedimiento a través del cual se van registrando una serie de puntos a lo largo de toda la temporada. Los puntos son anotados individualmente, por lo tanto es necesaria la utilización de fichas personalizadas, recogiendo los datos oportunos de cada jugador.

Cada entrenamiento se compone de un número de ejercicios predeterminados por el enseñante deportivo, aquéllos ejercicios considerados pertinentes, llevarán un número de puntos a conseguir por los participantes. Si las tareas son en equipos, se llevarán los puntos correspondientes, cada uno del equipo.

Durante la temporada, se puede ir administrando una serie de premios al ir alcanzando una cantidad estipulada de puntos, por ejemplo: todo el que vaya llegando a 100, luego a los 200, ... se llevará una camiseta, ... póster, ...

Al final de la temporada, el jugador que más puntos haya alcanzado, será el campeón, logrando el premio final acordado (un trofeo, una equipación, unas entradas para algún evento interesante, unas noches de hotel, dinero, ...) En los grupos muy numerosos, es conveniente otorgar premios a más de un participante. Esto será en función del número de jugadores.

Este seguimiento del jugador permite obtener una información detallada de sus avances y logros, así como desarrollar la motivación en cada tarea y en cada entrenamiento, pues también le obliga a no ausentarse de las prácticas.

Los objetivos que un entrenador busca con el «sistema de puntos» aplicado en sus clases o entrenamientos son los siguientes:

- Desarrollo de la motivación.
- Mayor implicación en las tareas.
- Ausencia de absentismo en los entrenamientos.
- Simulación de situaciones de partido.
- Desarrollo del control de la ansiedad y emocional en las prácticas.
- Desarrollo atencional tanto en los ejercicios de los entrenamientos como en lo referente al control de su puntuación y a la de los demás.
- Desarrollo de la capacidad de esfuerzo para la consecución de objetivos.

Por otra parte, centrémonos en la creación de **artículos motivacionales** particulares para jugadores o equipos, pues esta técnica es también muy estimulante para la mejora de todas las cualidades del jugador (físicas, técnicas, tácticas y psicológicas).

Esto consiste en dejarles por escrito un artículo referido a algún comportamiento determinado que tienen que reconsiderar, como por ejemplo, ¿Cómo actuar frente a los árbitros? O tal vez, artículos que hablen sobre gestos, palabras o hechos de los propios jugadores, con la intención de que todos los jugadores conozcan mejor a sus compañeros y en definitiva se logre armonizar al grupo. En estos casos, tales artículos se leen, se debaten y se ponen en común, llevándose cada uno una copia de ese artículo para poder revisarlo en cualquier momento.

2.3. Control de las Emociones

Las emociones son reacciones de carácter brusco y de duración breve que aparecen como respuesta ante objetos o acontecimientos externos o internos. Por lo general, las reacciones emocionales tienen una influencia directa sobre la conducta del individuo y se asocian a manifestaciones somáticas diversas. Los componentes de las emociones son tres: experiencia consciente (lo que piensa, asimila y siente), respuesta fisiológica (enrojecimiento facial, aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, etc.) y conducta expresiva (cejas fruncidas, escasa comunicación con los demás, etc.), según una adaptación de la definición del Diccionario de Psicología de Saz (2000).

Si aplicamos al aprendiz deportivo técnicas para que desarrolle un mejor control de sus emociones, obviamente vamos a lograr un perfeccionamiento comportamental en el desarrollo de sus actividades. El jugador desplegará la capacidad de adaptación a diversas circunstancias y alcanzará un alto umbral de tolerancia a la frustración.

Es necesario dotar de estrategias al deportista para que éste evite expresar su ira verbal o físicamente. Para ello, se utilizan técnicas de autoinstrucciones positivas y adaptadas al contexto. Según Pelegrín (2002), ante la expresión de ira física del jugador, se llevará a cabo una reestructuración cognitiva en cuanto a actitudes que utilicen la agresión para alcanzar un objetivo, también se utilizarán estrategias de autocontrol, se trabajará la cooperación, las habilidades sociales y el respeto hacia los demás.

Es decir, ante estos casos de expresión de la irritabilidad en contextos deportivos, es necesario un plan integral que abarque diferentes aspectos del desarrollo del deportista. Si el entrenador no está capacitado para desarrollar esta intervención, es necesaria la aportación del psicólogo del

deporte, que instruya al jugador y asesore al técnico en el seguimiento oportuno.

Pero tampoco podemos olvidar que para que el técnico deportivo prepare a sus jugadores en control emocional tiene que empezar por él mismo. El técnico debe mostrar coherencia entre lo que dice y hace. Si un enseñante se enoja cada vez que sus jugadores cometen errores, grita y se descoloca ante fallos de sus pupilos, y pretende que sus jugadores controlen sus emociones, el mensaje que reciben es ambiguo, según Sosa (2005).

Por consiguiente, la función idónea del técnico deportivo será la de abrir las puertas a un comportamiento autónomo del jugador. Le enseñará que cuando está sumergido en una tarea deportiva y su pensamiento se torna negativo contra él, o contra algo o alguien externo a él, es el momento de pensar «tranquilo, no me voy a alterar, voy a resolver esta tarea de la forma más inteligente posible», y a continuación, ... hacerlo, sin dejarse guiar por impulsos primarios o viscerales. Es lo que Santiago (2006) denomina «la utilización de una frase llave».

Para aumentar la calidad de esos archivos mentales en el jugador, hemos anticipado anteriormente la utilización creativa de **historias o cuentos** capaces de captar la atención de las personas, aquí el orientador deportivo les leerá el cuento «*Obstáculos*» de Bucay (2007). Posteriormente dejará constancia de lo que quiere transmitir. Explicará que en la vida de los deportistas es muy fácil el derroche de atribuciones causales externas, sin pensar que realmente somos nosotros los que generamos la gran mayoría de obstáculos. Uno de ellos es destacable por excelencia, ... el enfado.

Esta emoción es completamente controlable a través de nuestra capacidad racional. La reflexión es experta en educar las emociones suministradas por nuestro sistema límbico.

En definitiva, la incursión de estímulos constructivos en los jugadores debe ser una tarea compelida del técnico deportivo de un club, y la utilización de historias o proyecciones es una de las maneras de lograrlo.

2.4. Desarrollo de la Atención-Concentración

Una de las habilidades psicológicas que hay que destacar como muy importante en el jugador es la Atención-Concentración. Los errores no forzados causados por distracciones durante el desarrollo de las actividades deportivas son demasiado frecuentes, comenta Murray (1998).

Según Dosil (2004), la **Atención** es «*la forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los estímulos no pertinentes) en el momento presente -excepto cuando la situación reclame interactuar con el pasado o con el futuro-*».

El mismo autor, Dosil (2004), define también el concepto de **Concentración**, y lo hace así: «*Mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exige la situación a la que nos estamos enfrentando*».

Con lo cual, centrar nuestra conciencia sobre estímulos significativos ignorando los irrelevantes se denomina **Atención selectiva**. Mantener este control de la atención durante un período de tiempo se denomina **Concentración**.

Orlick (2003), explica que cuando se participa en competición donde encontramos situaciones de sobreexigencia, el número potencial de distracciones aumenta.

Podemos identificar un control débil de la atención con una «manzana mala», expone Murray (1998), añadiendo que ésta pudrirá el cesto completo. Sería como el desencadenamiento del «efecto dominó».

El técnico deberá explicar a sus jugadores en qué consiste este «efecto» y exponerles algún ejemplo práctico y real que desgraciadamente se produce con frecuencia. Se les explica que si un jugador durante un partido dispersa su atención, como consecuencia puede provocar un desenlace negativo e irreversible para él y sus compañeros. También se les hace saber que ese jugador tiende a bloquearse mentalmente con pensamientos negativos, perdiendo el control de sus emociones y de sus impulsos, proporcionando consecuencias muy desagradables que desprestigian su persona y su profesionalidad.

Es aquí donde el técnico deportivo deja constancia de la importancia que tiene el darse cuenta que uno debe mejorar y afianzar su calidad atencional. El formador pondrá en práctica una serie de técnicas que desarrollen esta habilidad. Los entrenamientos serán vitales para ello.

En primer lugar hay que concienciar a los jugadores de la importancia que tiene ponerse «la gorra de concentración» cuando comienza el entrenamiento. Esta metáfora expuesta por Murray (1998), incitará al participante a autoconcienciarse de centrarse en su tarea.

En segundo lugar, el jugador se marcará en cada ejercicio propuesto por el técnico, unos miniobjetivos personales. Por ejemplo, si hubiera que realizar series de conducción de balón con lanzamiento a portería, el jugador se propondrá realizar la técnica de carrera lo mejor posible y acertar en un 80% en la definición de su lanzamiento. Para ello, focalizará su atención estrecha e internamente en el balón y en el gesto técnico motriz durante el tiempo que dure el ejercicio. El enseñante insistirá en no mirar aspectos irrelevantes externos durante el desarrollo de cada ejercicio. Tras la finalización de cada uno de ellos, la mente se relaja y se vuelve a preparar para el próximo proceso de concentración.

Independientemente del trabajo de campo. El especialista deportivo fomentará en sus jugadores la posibilidad de iniciarse o ratificar el **hábito de la lectura**. El desarrollo de la capacidad lectora provee de grandes beneficios cognitivos a todos. Se enriquece el vocabulario, la gramática, la ortografía y fundamentalmente la comprensión. Este proceso formativo por el que el jugador pasa a través de la lectura desarrollada con continuidad es una función psicopedagógica interesante que el entrenador debe procurar extender en su tarea.

El proceso de comprensión lectora requiere un adecuado control atencional. Necesita una focalización muy estrecha de la atención para alcanzar un alto nivel de concentración.

Por otra parte, hay que saber que la atención-concentración proporciona una ventaja importante en el ámbito deportivo: **la rapidez**.

En cualquier deporte en el que intervenga el juego con oposición, la rapidez no tiene que ver con la velocidad pura, sino con la atención-concentración. La superioridad sobre los adversarios se manifiesta en forma de **anticipación**.

Para que un jugador se anticipe a sus oponentes y a la tarea en sí, deberá disponer de una focalización atencional idónea para crear y retener en su pensamiento las posibles alternativas próximas al juego. Esto requiere un gran esfuerzo y tanto física como psicológicamente, supone un gran coste. Con lo cual, a través del trabajo orientativo psicopedagógico hacia el jugador, el entrenador le ayuda a predisponer su organismo hacia una actitud mental positiva para desempeñar trabajos arduos como por ejemplo el despliegue adecuado de la Atención-Concentración durante entrenamientos y partidos de competición.

El técnico aconsejará a sus jugadores en el desarrollo de esta habilidad y para ello proporcionará consignas verbales durante las prácticas deportivas:

«Evita pensamientos y sentimientos negativos».

«Permaneced centrados en el presente. Después de un error hay que dirigirse con decisión a la siguiente jugada».

«Recitaos palabras claves o frases como -buen golpe-».

«Estad orientados hacia la tarea, no hacia el resultado».

«Evita distracciones externas».

«Sed contundentes con la atención».

«Intentad conseguir períodos más largos de concentración».

Como colofón a la actuación de un técnico deportivo podemos decir que tiene algunos objetivos imprescindibles que marcarse respecto a sus deportistas para así lograr el desarrollo de los siguientes aspectos, según Gimeno (2003):

-El desarrollo de las cualidades físicas básicas.

-El aprendizaje de los patrones motrices básicos, la coordinación y el dominio del propio cuerpo.

-El desarrollo de la habilidad psicológica de la superación propia, la socialización y el trabajo en equipo y en grupo.

-El aprendizaje de actitudes en cuanto a saber ganar y saber perder, jugar limpio, saber controlarse en momentos de dificultad y saber ocupar activamente el tiempo libre.

-El desarrollo de hábitos de práctica deportiva para el futuro.

-La educación para la salud.

-La diversión.

-Etc.

3. Conclusiones

Ya sabemos que la función de un técnico deportivo o entrenador es amplia y compleja, pues engloba múltiples roles a la vez. Enseña, educa, aconseja y prepara, y todo ello se desarrolla con un cariz transcendental. El enseñante deportivo siempre deja huella en sus pupilos, pero éstas pueden ser favorables y benéficas o sencillamente negativas.

La preparación reciclada y actualizada del entrenador en cuanto al desarrollo psicopedagógico para con sus deportistas pasa por disponer del conocimiento adecuado sobre el tratamiento de habilidades psicológicas en sus tareas deportivas.

Entre tales habilidades destacamos el incremento de la **Autoconfianza** que va a proporcionar en el jugador la posibilidad de creer en sí mismo, de sentir que puede representar la eficiencia y la eficacia de su competencia motriz.

El aumento de la **Motivación**, provocado por el técnico deportivo va a generar la mejora progresiva de todos los aspectos del deportista. Estará abierto a la máxima implicación, participación e intencionalidad para su crecimiento deportivo.

El adecuado **Control emocional** de los jugadores durante sus entrenamientos y competiciones será la base sólida que les brinde el camino de la aceptación y aumento del umbral de tolerancia a la frustración. De este modo serán más autocríticos y de una mayor flexibilidad mental para incorporar adecuados patrones motrices y comportamentales en sus carreras deportivas.

Finalmente, la correcta **focalización atencional** de éstos, promoverá la anticipación en sus tareas técnico-tácticas, y por consiguiente, obtendrán resultados positivos que revertirán en aumentar aún más su motivación.

El desarrollo de estas habilidades psicológicas será intencionadamente llevado a cabo mediante una adaptada comunicación del entrenador con sus jóvenes aprendices. No podemos dejar a un lado esta herramienta de conexión y merece recordar la importancia de utilizarla con la máxima eficacia, tanto en los entrenamientos como en los partidos de competición.

De aquí, que hagamos una mención especial a la adecuada formación de los técnicos dirigentes de escuelas deportivas de un club, desde sus centros formativos de iniciación y perfeccionamiento, hasta el propio reciclaje formativo paralelo a su experiencia profesional.

Un ajustado nivel de competencia del entrenador de un club requiere: conocimiento extenso técnico-táctico de su deporte, capacidad de comunicación con sus jugadores, utilización de técnicas psicológicas y pedagógicas en los procesos de enseñanza-aprendizaje y vocación para poner en práctica esta carrera deportiva llena de ilusiones.

Cuando un técnico ejecuta sus planes y comienza a ver evoluciones en sus pupilos, y los hace partícipe de su progreso, todo se convierte en una particular interacción que fluye y cambia, responsabilizando al deportista de su propio proceso de aprendizaje.

En definitiva, la introducción de estímulos significativos en los jugadores debe ser una tarea indefectible del técnico deportivo de un club, y la utilización de historias, proyecciones, tarjetas, cuentos, artículos, sistemas de puntos, . . . , supone una manera positiva de exhortar a los futuros deportistas.

4. Futuras líneas de investigación

Mostradas las conclusiones más significativas, considero conveniente abrir líneas de intervención psicoeducativas en el ámbito deportivo, valorando la formación integral del técnico de los clubes.

Giménez, Castillo y Rodríguez (2002), exponen según sus estudios realizados, que los programas de formación para entrenadores atienden principalmente al componente técnico deportivo, por lo que la formación

de éstos es insuficiente. Guillén y Miralles (1995), también coinciden en esta preocupación e instan a una formación técnica dotada de recursos psicológicos y pedagógicos necesarios para desarrollar su labor. Martens (1987) puntualiza la importancia de proporcionar estrategias que permitan mejorar las habilidades de los entrenadores para comunicarse eficazmente con sus deportistas.

Con lo cual, la aplicación de técnicas de recogida de información sobre los procesos comportamentales de los entrenadores, es sin duda interesante. Podemos destacar, entre los distintos instrumentos de evaluación que nos ofrece la psicología del deporte, el Sistema de Evaluación Conductural del Entrenador (CBAS) de Smith, Smoll y Hunt (1977). Este instrumento de evaluación consiste en observar a los entrenadores durante aproximadamente dos semanas en los partidos y en los entrenamientos, y en función de doce categorías se va recabando la información sobre sus conductas reactivas (éstas van dirigidas hacia las ejecuciones deseables o aciertos, a los errores y a las conductas no deseables) y espontáneas (éstas van orientadas a las relacionadas con el juego y también irrelevantes al juego).

Es por tanto fundamental, una vez recabada la información sobre el funcionamiento del técnico en su proceso enseñante, la promoción de programas específicos pedagógicos y psicológicos aplicados al deporte y llevados a cabo por expertos y especialistas en psicopedagogía deportiva.

Todo lo expuesto define la visión educativa que un técnico deportivo debe poseer con la finalidad de poder transmitir a sus jugadores una serie de valores que los lleven a crecer interiormente. He aquí plasmado estos conceptos expuestos en el artículo, a través de un conciso cuento aplicado al deporte del fútbol:

Figura 2. Breve cuento aplicado al fútbol

Un joven deseaba fervientemente ser futbolista.

Le habían hablado de un gran entrenador y salió en su búsqueda.

Cuando llegó a éste, el joven le dijo:

«Míster, yo quiero ser futbolista».

Y el Míster le contestó: «Tú deseas ser futbolista. Cuando deseas APRENDER A JUGAR AL FÚTBOL, vuelve».

Podemos interpretar, debido a la relevancia e influencia de los técnicos o entrenadores en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje deportivo, que éstos pueden ayudar a que disminuyan o aumenten las tasas de abandono en el deporte.

5. Referencias

Bucay, J. (2005). *Déjame que te cuente*: Buenos Aires - Argentina: RBA Libros.
 Bucay, J. (2007). *Cuentos para pensar*: Barcelona: RBA Coleccionables.
 Buceta, J.M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 95-110.
 Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. & Mimbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 -10, 111-132.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*: Madrid: McGraw-Hill.
 Giménez, F.J., Castillo, E. & Rodríguez, J.M. (2002). Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. *Revista Ágora Digital*, 2, 1-9.
 Gimeno, F. (2003). Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 67-69.
 González, G. (2010). Estrategias psicopedagógicas del técnico deportivo de un club. En V. Arufe, L. Varela & R. Fraguera (Eds.), *Manual Básico del Técnico Deportivo de un Club* (pp. 90-109). Sevilla: Sportis. Formación Deportiva.
 Goñi, C. (2002). *Futbolsofía: Filosofar a través del fútbol*: Madrid: Laborinto.
 Guillén, F. & Miralles, J.A. (1995). Análisis de las características de eficacia de los entrenadores de voleibol de división de honor. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 8 (4), 9-12.
 Guimaraes, J. (1998). Crianças e formação deportiva. *Treino Deportivo*, 1 (2), 3-10.
 Martens, R., Christina, R.W., Harvey, J.S. & Sharkey, B.J. (1989). *El entrenador*: Barcelona: Hispano Europea.
 Moreno, M.I. (1997). La formación básica del entrenador deportivo en la edad escolar. En Delgado, M.A. (coord.). *Formación y actualización del profesorado de E.F. y del entrenador deportivo* (pp. 197-204). Sevilla: Wanceulen.
 Muñoz, A. (1997). *Trastornos mentales en el deporte. Diagnóstico, causas y prevención de la patología psíquica del deportista y el entrenador*: Madrid: Tutor.
 Murray, J.F. (2002). *Tenis inteligente. Cómo ganar el partido mental*: Barcelona: Paidotribo.
 Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental. Cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental*: Barcelona: Paidotribo.
 Pooley, J.C. (1980). Drop outs. *Coaching Review*, 3, 36-38.
 Pelegrín, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (1), 39-56.
 Ramón-Cortés, F. (2005). *La isla de los 5 faros. Un recorrido por las claves de la comunicación*: Barcelona: RBA libros.
 Sánchez Bañuelos, F. (1996). *Organización y gestión de recursos humanos en el deporte*. Apuntes del Máster Universitario en Psicología del Deporte. C.O.E. y Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.
 Santiago, S. (2006). *Inestabilidad emocional*: Madrid: Pirámide.
 Saz, A.I. (2001). *Diccionario de Psicología*: Madrid: Libro Hobby-Club.
 Smith, R. E., Smoll, F. L. & Curtis, B. (1978). Coaching behaviors in little league baseball. En F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Psychological perspectives in youth sports* (pp. 173-201). Washington, DC: Hemisphere.
 Smith, R.E., Smoll, F.L. & Hunt, E.B. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
 Sosa, C. (2005). *Herramientas para el entrenamiento psicológico deportivo*: Buenos Aires - Argentina: Stadium.
 Tzu, S. (2001). *El arte de la guerra*: Madrid: Trotta.

