

CENTRO DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS DE BAJA CALIFORNIA

CAMPUS TEPIC

Doctorado en Educación y Ciencias del Deporte

¿Cómo concebir desde la teoría al entrenador integral?

Didier Alonso Agudelo Villa

2-B

Medellín, Antioquia, Colombia

Asignatura: Psicología del Deporte

Dra. Daisy Anicia Álvarez Guerra

Tepic, Nayarit a 25 de Julio del 2011.

Resumen

Encontrarnos con la oportunidad de ir más allá de los supuestos, es de igual manera contar con la herramienta que nos permita concebir la teoría y la práctica como dos polos necesarios para hallar un equilibrio homeostático. Dentro del ensayo e abarcarán temas sobre características para saber cómo ser un entrenador de calidad.

Cuando pensamos en entrenamiento deportivo, es inevitable pensar en el responsable de hacer que las metas propuestas por quienes integran equipos de cooperación deportiva, busquen hallar las mejores fuentes que llenen de estrategia los objetivos que permiten pensar en alcanzar metas propuestas con objetivos claros que signifiquen calidad, potencia y resultados para fines comunes en materia deportiva.

Abstract

Find us with the opportunity to go beyond the assumptions is equally have the tool that allows conceiving the theory and practice as two poles needed to find a homeostatic balance. Within the test and will cover topics on how characteristics to be a quality coach.

When we think of sports training, it is inevitable to think of the responsibility to make the goals set by those who make up teams of sports cooperation, seek to find the best sources to fill strategic objectives which suggest reaching the targets set clear goals that mean quality, power and performance for general use in sports.

Teniendo en cuenta esta apreciación, me atreveré a persuadir entre el saber y el análisis de algunos textos que sugieren estrategias de participación del entrenador para lograr un cumulo de características viables a encontrar una ruta que integre motivación, pasión, esfuerzo, dedicación y resultados. Esto teniendo en cuenta que los comportamientos, conductas y respuestas dadas en el entrenamiento, son resultado de los procesos de trabajo deportivo que entrenador y entrenado rescatan a partir de aprendizajes y experiencias propias adquiridas en el desarrollo emisor receptor en el entrenamiento deportivo.

Teniendo en cuenta esta apreciación Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches y Viladrich (2006), consideran que para hablar de esto, el comportamiento de un entrenador deportivo se dividiría en fases. Según el estudio de Sousa et al. (2006) dicen que en la primera fase el entrenador debe tener principios del deporte para jóvenes, lo que permitirá a obtener beneficios positivos de comportamiento deportivo, ser motivador principal para sus alumnos y realizar análisis críticos del mismo; la segunda fase exigirá intervención individual y presencial para tomar conciencia de comportamientos y analizar conductas que se deben mantener y potenciar su perfil conductual y una tercera fase constituirá la autoevaluación, quien dará lugar a mejorar como entrenador. Este seguimiento logrará hacer que las metodologías, estrategias, teorías de entrenamiento, entre otras, donde el entrenador deberá ejercer un papel importante como gran motivador y corregidor de errores evitando dar protagonismo al error. Deberá ser ansioso con sus propuestas y proyectos de largo alcance y proporcionar experiencias positivas a los jóvenes y deportistas. Si esto se lograra, existiría lugar a tener gran dominio en un triangulo deportivo que infunda el respeto en distintos contextos, entre ellos el de los padres, deportistas, dirigentes y árbitros, personas y sujetos que son significativos y que influyan en la parte deportiva de cada deportista.

Esto significaría que tener confianza de sí mismo, autoestima y la motivación, generaría para sus grupos de deportistas entrenados, un lugar de reconocimiento y de ejercicio de roles, los cuales dependerán de las características socioculturales y etnográficas.

Ahora bien, dice Gordillo (1998), que las diferentes fases de un entrenador y las relaciones, con la propia mejora, deberán estar orientado a sí mismo y su objetivo principal será mejorar el rendimiento deportivo con el aumento en el número de aciertos y disminuir errores que dará lugar a mejorar un objetivo; las relacionadas con la competencia deportiva dará al deportista la responsabilidad de valorarse así mismo comparando sus resultados con los demás deportistas.

Existirá de igual forma las condiciones y características de aprobación social. El deportista en este lugar, se encontrará orientado a las consecuencias sociales, a su actividad deportiva y a los reconocimientos propios de una competencia de alto rendimiento, en este caso nos referimos a las motivaciones externas puestas en lo simbólico, como puede ser premios, trofeos o la actitud y atención de los padres, compañeros y entrenador. Diferencias que permiten hablar de motivaciones que podrán partir de lo intrínseco, extrínseco o convencional, teniendo en cuenta la escala de necesidades de Maslow.

El comportamiento se interviene y se identificaría en un triángulo deportivo fundamental, aquí se hace referencia a los padres, entrenador y el joven deportista. El entrenador como modelo que debe saber educar con ejemplo, evitando caer en incoherencias entre lo que exija y lo que entregue y oferte, dando al deportista la cordura en su deber ser de tipo conductual,

comportamental y cognitivo. Si esto no ocurre, deberá retirarse como tal para evitar ambivalencias entre el ser, hacer y saber deportivo.

Válido rescatar en este apartado y realizar algunas recomendaciones importantes de un entrenador. Entre ellas recompensar tanto las jugadas correctas como el esfuerzo del deportista. Dar ánimo y sobre todo instrucciones técnicas ante los errores. Transmitir las instrucciones técnicas de forma positiva y solo utilizar el castigo y las instrucciones punitivas cuando el hecho lo exija, sin dar lugar a reforzadores negativos.

Escudero, Balagué y García (2002), mencionan que la forma en que los entrenadores deben tener en cuenta los comportamientos y evaluar los deportistas solo a través de reacciones o situaciones deportivas. Tener una conceptualización conductual de competencia, términos muy utilizados en el deporte, basándose en la personalidad de cada individuo en su ambiente actual. La observación directa o a través de formas verbales capaces de lograr un afecto funcional en el alumno en su comportamiento, permitirán identificar reacciones propias de cada estructura de personalidad deportiva.

El termino de solución de problemas se refiere en este sentido, al contexto de proceso conductual, bien sea este público o cognitivo, que hace disponible en una amplia variedad de posibles respuestas que incrementan la probabilidad de determinar las más efectivas soluciones. De estas varias posibles alternativas a soluciones de conflicto de un grupo para a un feliz término, será la estrategia que lleve a seguir conservando la armonía de grupo y equipo de entrenamiento.

Folkman, Lazarus, Grueny Delongis (citados en Márquez 2006), proponen la identificación de los procesos de evaluación cognitiva y afrontamiento como mediadores esenciales de la relación individuo-ambiente. En la primera etapa formulan que la evaluación entre la situación ansiedad-estrés se dan en tres tipos que son daño, amenaza y desafío; la segunda etapa sugiere una pregunta ¿qué hacer para reducir el daño, eliminar la amenaza o vencer el desafío del deportista?, los cuales consideran varias opciones, entre ellas cambiar la situación, aceptarla, buscar mas información o actuar impulsivamente Flkman et al 1984. Citada en Márquez 2006).

Las dimensiones del afrontamiento, son el resultado de la necesidad de asociar los métodos de afrontamiento en el grupo, lo cuales pueden buscar afrontamiento orientado a la tarea; el cual se refiere a las acciones que tiene como objetivo cambiar o controlar aspectos estresantes de las dimensiones que influyen en estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico; orientación a la emoción del cambio del significado en una situación estresante para regular el resultado negativo de las emociones, este segundo caso apunta a la primera premisa básica, la cual sugiere que se pueda facilitar el ajuste a la adaptación por medio de una regulación emocional que evita el estrés. (Compas 1987, citado por Márquez 2006), situándolo en un nuevo marco cognitivo para mejorar el auto control y el mejoramiento de una respuesta física. Si se tiene en cuenta estos aspectos se puede acercar a entender las reacciones comportamentales y cognitivas en ocho aspectos base de afrontamiento que son la resolución del conflicto o situación estresante, reducción de las reacciones bioquímicas y fisiológicas, la reducción de la alteraciones psicológicas, el funcionamiento social formativo, el retorno a la actividad pre-estrés , el mantenimiento de buena autoestima, la eficacia percibida y finalmente el bienestar deportivo.

El entrenador deberá tener en cuenta dos dimensiones funcionales de afrontamiento, estas son la recepción y afrontamiento del estrés en el deporte. La descripción de los procesos de percepción y afrontamiento del estrés que lleva dos consideraciones importantes, la primera un estímulo externo inusual que sea recibido como una amenaza que resulta estresante y producirá cambio significativo de las respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales en el contexto del deporte competitivo y en este punto en donde debe tener el entrenador un plan de acción a los atletas para pensar y actuar de forma diferente en situación estresante como una gran acción motivatoria en situaciones difíciles.

El estrés agudo intenso tendrá una influencia importante sobre aspectos tales como la percepción, retención o capacidad de decisión del entrenador hacia sus alumnos y los alumnos al profesor para obtener un mejor rendimiento deportivo. El afrontamiento será donde el entrenador deberá tener fundamentos en psicología para tener estrategias que permitan originar una capacidad para tomar decisiones antes, durante y después de la actividad física, para reaccionar de una manera adecuada ante el rendimiento y de estrategias de afrontamiento afectivo.

Desde la perspectiva de su modelo transaccional Folkman et al. (1984) definen el afrontamiento como el esfuerzo cognitivo y conductual constantemente cambiante que desarrollan para construir las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excelentes o desbordantes de los recursos del individuo un aspecto que ha originado una cierta controversia al de la naturaleza consciente del proceso de afrontamiento.

Glaser (1996, citado por Ruiz 1999) dice que el proceso de ser excelente en un campo de actuación, supone alcanzar altas cuotas de regulación para lo cual se divide en tres partes que se basa en el apoyo externo que reclama la participación de los padres, quienes estructuran un medio del aprendizaje la potencia y las posibilidades del niño o niña en dicho campo de actuación; transición en el que el andamiaje experto va cediendo a favor de una mayor participación de los sujetos en toma de decisiones en lo que incrementa sus niveles de autorregulación en la consecución de estándares de rendimiento deportivo y finalmente la excelencia de los expertos que se caracterizan por su alto nivel de autorregulación y su autoaprendizaje en el que la práctica delibera las intervenciones cualificadas de los profesionales sobre su propia actuación, elevando sus posibilidades de éxito.

En el deporte el rendimiento se ha demostrado en la mayoría de los estudios, la detección y selección de talentos para el deporte, fundamentándose en identificar los factores del éxito, ojalá lo antes posible en niños y niñas, teniendo en cuenta factores morfológicos, fisiológicos, psicológicos y sociológicos, por medio de procedimientos basados en evidencia que den cuenta de las capacidades y competencias de estos individuos en el campo deportivo.

Es difícil optimizar el aprendizaje de un deporte sin el deportista. Si no posee la energía psicológica positiva, no está convencido de que es posible de alcanzar el objetivo, no se observan manifestaciones junto a la inteligencia motriz o la inteligencia emocional, que permite soportar las horas de entrenamiento que dota de una respuesta de auto concepto y así mismo comprender la fuerza, ésta será más fácil llegar al fracaso.

El deporte se trata de analizar la estructura del conocimiento experto y sus estrategias y decisiones para compararla con aquellas de los que no muestren ese nivel de pericia, dicen

Thomas, Frech e Itumpries (citado por Ruiz 1999). En otro tipo de estudios como la Bloom en 1985 (citado por Ruiz 1999), mencionan que conocer como interactuar el conocimiento de base, las habilidades técnicas y las situaciones de juego, permitirán analizar el tipo de procesos cognitivos implicados en los diferentes deportes. Si se permiten dilucidar las relaciones entre conocer sobre el deporte y ser competente en dicho deporte, encontrarán las posibles aplicaciones pedagógicas. Esta hipótesis es el análisis para algunos autores (Tech, Romer, Ericsson y Charnes; citado por Ruiz 1999), quienes dicen que los 10 años de práctica deliberada se traducen en 10000 horas de entrenamiento deportivo, es decir 20 horas por semana, lo que sugiere un indicador importante.

Para la práctica deliberada, significa que es el análisis retrospectivo del tiempo, que según los expertos muestran la carga de intencionalidad. Para alcanzar este nivel, se debe poseer, al menos, tres características, ellas son estar bien definida y ser un verdadero reto para el deportista; poseer feedbacks informativo para el atleta y ofrecer oportunidades para la repetición y corrección de los errores. Si esto se tiene en cuenta, lograríamos lo que dice Ericsson (citado en Ruiz 1999) relación con el éxito deportivo; exigencia, esfuerzo y concentración del deportista; particularidad de no ser agradable de forma inherente. Sus estudios llevados a cabo con músicos, parecen respetar estas características en el ámbito deportivo.

Pues bien, teniendo en cuenta todo este panorama, estaríamos frente a un abanico de oportunidades que desde lo psicológico, social, fisiológico y deportivo, logren acercarnos a integrar inteligencia emocional deportiva con roles normativos, de exigencia y efectividad en competencias deportivas. Así mismo llegar a concebir como estrategia de trabajo y de entrenamiento hacer de estas herramientas un desarrollo actitudinal y motivacional para alcanzar

resultados óptimos antes, durante y después de una competencia deportiva, que no es más que resultados positivos a beneficio del emisor y receptor deportivo.

Referencias

Escudero L. J, Balague G. Gloria y Garcia M. Alexandre. (2002). Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto. *Psicothema*.

Gordillo A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. Barcelona. *Revista de Psicología del deporte*.

Marquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento de estrés en el ámbito deportivo. España. Asociación española de Psicología conductual.

Ruiz P. L. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. Barcelona. *Revista de psicología del deporte*.

Sousa Catarina, C. J, Torreglosa Miguel, Vilches David y Viladrich Carmen. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores de deportistas jóvenes. Barcelona. *Revista de Psicología del Deporte*.