

## **CAPÍTULO 4**

### **FORMADORES:**

#### **ABRIENDO CAMINO HACIA APRENDIZAJES INTEGRALES**

*Lic. Julieta Borghi*

El presente capítulo busca realizar un recorrido de los diferentes recursos/ herramientas del área de la psicología y específicamente de la psicología del deporte que a priori deberían ser aprehendidas, por parte de los formadores, para luego ser transmitidas a los niños o jóvenes en situación deportiva en pos de un buen desarrollo de los aprendizajes, como así también poder sortear los emergentes que en el día a día se van suscitando.

A partir de los datos recabados por la investigación, se vislumbra una sobresaliente necesidad de formación. Formación a formadores que en algunas instituciones son ex jugadores, padres, vecinos etc., quienes no han recibido una formación profesional y en otras instituciones, por otra parte, pueden ser Licenciados/ profesores de educación física, que si bien recibieron instrucción sobre el tema, consideran no contar con herramientas y recursos que le sirvan para trabajar con esos niños o jóvenes.

Las problemáticas emergentes fueron: la frustración, la competitividad, el manejo de las emociones, la capacidad comunicacional, recursos para abordar el acompañamiento al entorno del deportista con proyección al alto rendimiento, o para que se creen las condiciones de un buen clima motivacional propiciante de buenas experiencias en cada práctica y favorecedor de la adhesión y sostenimiento del deporte como estilo de vida.

Ya no se discute si los aportes de la psicología del deporte son fundamentales en iniciación, como en la continuidad, en el rendimiento y en la forma de desempeño de cada uno de los actores, de más está mencionar su importancia en cada espacio, agente, y circuito y de las herramientas de las cuales se pueden servir los formadores.

Los entrenadores juegan un papel crucial en el desarrollo cognitivo, físico y emocional de sus atletas. A medida que los deportistas atraviesan las diferentes etapas de crecimiento y desarrollo, van surgiendo diferentes necesidades, desafíos y problemáticas las cuales para poder abordarlas desde un plano integral y efectivo requieren ser comprendidas desde una visión panorámica que engloba: la comprensión del entorno social, la fase en el desarrollo con sus características emocionales, fisiológicas, motrices, las particularidades de la historia vital y las singularidades de cada una de las personas en situación deportiva.

A continuación, se explorarán las habilidades y herramientas psicológicas que los entrenadores deportivos deben tener en cuenta según la edad y la fase de desarrollo evolutivo de los deportistas, desde los 6 años hasta los 18 años dividiéndolos en los rangos etarios de 6 a 9 años, de 10 a 12, de 13 a 15 y de 16 a 20 años.

Como base de cualquier proceso de aprendizaje, es de vital importancia la adaptación a las necesidades individuales, logrando reconocer las diferencias en el desarrollo y adaptar las estrategias psicológicas a cada deportista, tomando en consideración el nivel de madurez emocional y social proporcionándoles apoyo personalizado según las necesidades y desafíos específicos de cada parte del proceso de aprendizaje, y según los requerimientos específicos de cada deporte.

Cada una de las etapas son integradoras, las herramientas que se tratan en cada fase son acumulativas, y con los fines que la lectura sea ágil no serán reiteradas en cada una de ellas. Sobre el final del presente capítulo se abordarán aquellas herramientas y/o habilidades y/o recursos con lo que deben contar los formadores, para ser aplicados de manera transversal a todas las fases, con su

debida adaptación a las características psicológicas, madurativas y sociales de cada una de ellas.

#### **4.1 Niñez entre los 6 y 9 años:**

##### *La diversión como base de toda práctica.*

En la etapa de la infancia temprana, que abarca aproximadamente desde los 6 hasta los 9 años de edad, los niños experimentan un rápido desarrollo físico y cognitivo. Aún no tienen desarrollada del todo la percepción objetiva de la actividad externa, solo resaltan la que más llama su atención.

Según la teoría psicodinámica de Sigmund Freud y las teorías post freudianas, esta etapa se conoce como la etapa del “período de latencia”. Durante este tiempo, disminuye la excitabilidad de los centros nerviosos, hay una agudización del proceso de inhibición, la energía psíquica se desvía de los impulsos sexuales y se enfoca en el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas.

Asimismo, mejora considerablemente el funcionamiento de las zonas motoras de la corteza cerebral, lo cual permite realizar movimientos complejos, más coordinados y variados, a diferencia de los niños y niñas de edades menores.

Ucha (1997) Los entrenadores para una correcta fijación de lo percibido, deben orientar la atención de sus alumnos/as a lo que quiere enseñar preparando su entorno para que puedan enfocar correctamente y favorecer así, poco a poco el desarrollo de la atención voluntaria.

En las edades más tempranas, los periodos atencionales son breves, los cuales se van incrementando con el correr de los años. En caso de ofrecer actividades más extensas de lo tolerado por su atención puede causar fatiga nerviosa.

Por otra parte, la memoria en los niños funciona por repetición, el pensamiento funciona con datos que manejan de su propia experiencia individual y lo que no le es posible explicar lo completa

o rellena con elementos de sus experiencias anteriores, tienen poco pensamiento abstracto.

Los entrenadores deben plantear juegos dinámicos en un ambiente sano, lleno de color, belleza y propiciar que vivencien en forma positiva el significado de las competencias entre pares. Las mismas deben ser de carácter mecánico, lúdico, organizándolas, teniendo en cuenta todas las necesidades de movimiento para así favorecer el desarrollo de las funciones psíquicas.

De acuerdo con la teoría psicodinámica de Freud, la infancia temprana es una etapa en la que los niños comienzan a desarrollar su superyó, que representa la conciencia moral y las normas sociales internalizadas, la importancia de las reglas y la moralidad en el desarrollo del superyó, que se internaliza a través de la socialización y las interacciones con los demás. Esto tiene implicaciones importantes en el desarrollo de habilidades sociales como la competencia y el juego limpio.

Erik Erikson y Melanie Klein destacaron la importancia de la exploración y la interacción física en el desarrollo infantil, los niños en esta etapa están en busca de nuevas experiencias y desafíos físicos. Comienzan a desarrollar un sentido de competencia y comparación con sus compañeros. Según Freud, esto está relacionado con el desarrollo del ego y la necesidad de reconocimiento y aceptación social.

Los entrenadores deportivos pueden fomentar el desarrollo de habilidades motoras básicas proporcionando un ambiente seguro y estimulante para que los niños exploren y practiquen diferentes actividades físicas. Esto puede incluir juegos que involucren correr, saltar, lanzar y atrapar, lo que ayudará a los niños a desarrollar su coordinación motora y habilidades físicas fundamentales, introduciéndolos en la competencia de una manera saludable y constructiva, proporcionándoles oportunidades para que participen en juegos y actividades deportivas que les permitan medir sus habilidades en relación con otros niños de su edad. Es importante destacar que el enfoque debe estar en el esfuerzo personal y la mejora continua en lugar de la victoria o la comparación directa con

los demás. Esto fomentará un sentido de competencia saludable y una motivación intrínseca en los niños.

Los entrenadores deportivos pueden enseñar a los niños la importancia de seguir las reglas y normas establecidas en el deporte. Esto implica fomentar la honestidad, el respeto mutuo, la responsabilidad y la empatía hacia los demás jugadores. Los niños de esta edad se benefician de estructuras claras y límites definidos, establecer rutinas que promuevan la disciplina y el respeto serán de gran ayuda para encontrar patrones de conductas más organizados donde puedan realizar su despliegue con un marco de seguridad.

La práctica deportiva debe tener su encuadre, ser divertida y permitir a los niños explorar diferentes habilidades. Esto contribuye al desarrollo de una identidad positiva (Erikson, 1968).

Los entrenadores pueden establecer un ambiente donde se promueva el juego limpio y se reconozca y recompense el comportamiento ético de los niños, propiciando desde un ambiente de confianza para que los niños exploren sus habilidades deportivas sin presiones indebidas.

Se requiere utilizar un lenguaje positivo y alentador, donde el refuerzo positivo contribuye al desarrollo de una autoimagen saludable (Balaguer & Buceta, 1994).

Lo más importante es la participación como comprobación del material aprendido, porque el verdadero sentido de la competencia deportiva se adquiere más adelante (Ucha 2006).

Asimismo, los formadores deben contar con la capacidad de comunicarse efectivamente con los niños, adaptar las instrucciones y técnicas de entrenamiento según la edad y capacidades, ser pacientes, comprensivos, y fomentar un ambiente de aprendizaje seguro y motivador.

Existen diferentes tipos de motivación que pueden ser utilizados para incentivar a los niños. La motivación intrínseca se refiere a la motivación que surge de dentro de la persona, cuando se realiza una actividad por el placer y la satisfacción personal que genera. Por otro lado, la motivación extrínseca se refiere a la motivación que proviene de recompensas externas, como premios

o reconocimientos. Los entrenadores pueden utilizar ambas formas de motivación para fomentar el compromiso y el esfuerzo de los niños en el entrenamiento. Para trabajar la motivación en el campo, los entrenadores pueden utilizar una variedad de recursos. Uno de los más efectivos es establecer metas claras y alcanzables, tanto a corto como a largo plazo. Esto permite a los niños tener objetivos concretos a los que pueden aspirar y les brinda una sensación de logro cuando los alcanzan.

Otro recurso es utilizar actividades lúdicas y divertidas que mantengan el interés y la motivación. Además, el uso de materiales didácticos adecuados y adaptados a la edad puede ayudar a mantener su motivación.

## **4.2 Niñez entre los 10 y 12 años:**

*Mayor conciencia de sus habilidades deportivas, capacidades motrices e interés en actividades grupales.*

Durante la niñez intermedia, que abarca aproximadamente desde los 10 hasta los 12 años de edad, los niños continúan experimentando cambios significativos en su desarrollo físico, cognitivo y social.

Según la teoría psicodinámica de Sigmund Freud y las teorías post freudianas, esta etapa se conoce como la etapa del “período de latencia”. Durante este tiempo, los niños muestran un interés creciente en actividades grupales y comienzan a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de su lugar en el mundo. Están en busca de una identidad más sólida, buscan pertenecer a grupos, ser aceptados por sus pares y tienden a buscar la aceptación de sus compañeros.

La excitabilidad nerviosa vuelve a incrementarse en los comienzos de la adolescencia por la entrada en funcionamiento de las glándulas de secreción interna. (Ucha, pág. 140)

Asimismo, su capacidad para procesar información mejora, lo que les permite seguir instrucciones más complejas y aprender de manera más efectiva.

Los entrenadores deportivos pueden fomentar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales de sus deportistas al proporcionar oportunidades para la interacción social, la cooperación y la construcción de relaciones positivas entre los compañeros de equipo. Esto puede lograrse a través de actividades de trabajo en equipo, juegos y ejercicios que promuevan la comunicación efectiva, la empatía, la resolución de conflictos y el apoyo mutuo. Algunos ejemplos concretos incluyen juegos deportivos que requieran coordinación y estrategia grupal, proyectos deportivos grupales de largo plazo, y dinámicas de retroalimentación positiva entre compañeros.

En esta etapa, los niños también comienzan a desarrollar una mayor conciencia de sus habilidades deportivas y capacidades motrices. Los entrenadores pueden aprovechar esta etapa para enseñar y perfeccionar habilidades técnicas básicas del deporte específico. La práctica regular de dichas habilidades ayudará a los niños a sentirse más competentes en su desempeño deportivo. Al mismo tiempo, es importante reconocer los logros de los niños y proporcionar retroalimentación positiva para reforzar su autoestima deportiva. Esto contribuirá al desarrollo de la confianza en sí mismos y en sus habilidades, y a su vez influirá positivamente en su proceso motivacional.

Los entrenadores deben fomentar un clima empático, sin presiones indebidas proponiendo a su vez desafíos en los que pongan a prueba su capacidad de superarse, y alimenten su autoconfianza y motivación. Deberán utilizar un lenguaje positivo y alentador, sirviéndose del refuerzo positivo como herramienta para favorecer la aparición de conductas deseadas y la confianza para atreverse a más aprendizajes.

En esta fase los niños comienzan a decidirse por el deporte y especializarse en el rol, ya posee conciencia de las rutinas de las prácticas, el encuadre y el vocabulario propio del deporte. Es de

vital importancia contribuir en el manejo de la frustración frente a las técnicas, y guiarlos en el modo en el que atribuyen sentido y explicación a sus errores, fracasos, logros y éxitos.

Los entrenadores deben orientar sus objetivos a las tareas y no a los resultados, fomentando así que el éxito esté en el proceso de aprendizaje per se y no en la victoria.

### **4.3 Adolescencia entre los 13 y los 15 años:**

#### *Desarrollo de habilidades tácticas, manejo de la ansiedad y fomento de la motivación intrínseca.*

Durante la adolescencia temprana, que abarca aproximadamente desde los 13 hasta los 15 años de edad, los jóvenes experimentan cambios físicos, hormonales y emocionales significativos. Según la teoría psicodinámica de Freud, esta etapa se conoce como la etapa del “período genital”. Durante este tiempo, los adolescentes enfrentan desafíos relacionados con la identidad, la autonomía y la toma de decisiones.

Los entrenadores deportivos desempeñan un papel importante en el desarrollo de habilidades psicológicas en los adolescentes ya que pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades de toma de decisiones, manejo de la ansiedad a través de diferentes recursos, sea de técnicas de respiración, el autodiálogo positivo, generar condiciones similares de competencia en la práctica, etc.

En esta etapa, la comunicación se vuelve crucial. Los entrenadores deben fomentar un ambiente donde los adolescentes se sientan escuchados y comprendidos (Weinberg & Gould, 2014).

A su vez, en esta etapa los jóvenes como comienzan su salida exogámica, y al tener más interés en establecer y sostener los vínculos sociales, es un momento clave, bisagra donde hay mucha deserción, abandono, y por otro lado se perfila si la continuidad deportiva será en rendimiento bajo, intermedio o alto. Lo que



opera es la motivación intrínseca, y los móviles de cada deportista varían según su singular historia.

Para favorecer la motivación y la continuidad en la práctica deportiva, los entrenadores también pueden a través de encuentros periódicos, tanto individuales con cada deportista como grupales, informar cuales son los roles y funciones de cada participante, resaltar la importancia de los aportes que cada uno de ellos brinda en pos del buen funcionamiento del equipo, comunicar los objetivos del mismo, las fortalezas y puntos a mejorar y las estrategias para abordarlo, buscar implicar a cada uno de ellos en este mecanismo para así facilitar la autodeterminación y el sentido de pertenencia.

A su vez, otro recurso para favorecer el proceso motivacional, el coach puede diseñar en conjunto con cada deportista el establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo, lo que ayuda a los adolescentes a mantenerse enfocados y motivados, encontrando un sentido de propósito en el deporte y en su desarrollo deportivo. Por medio de reuniones periódicas revisar esas metas a través de un doble feedback que permita re-diseñar estrategias, evaluar avances y favorecer así la autoconfianza.

Otro de los recursos requeridos es la regulación de la activación, la capacidad atencional y la concentración. Se deben abordar desde las prácticas, incluyendo actividades para entrenarlas en los circuitos de entrenamiento físico, o introduciendo estímulos o cambiando variables en los ejercicios técnicos tácticos, y administrándoles tareas para que realicen por fuera del campo de juego. Esto les ayudará a tomar decisiones rápidas y a reaccionar de manera adecuada en situaciones de juego.

## **4.4 Adolescencia entre los 16 y los 20 años:**

*Desarrollo de habilidades estratégicas, establecimiento de metas y manejo del estrés competitivo.*

En términos de desarrollo motor, suelen exhibir una mayor fuerza y capacidad física, y pueden especializarse en deportes específicos.

En esta etapa, los entrenadores deportivos pueden ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades psicológicas avanzadas, como el establecimiento de metas estratégicas, el manejo del estrés competitivo y el manejo del tiempo, la planificación, la organización etc. También pueden fomentar el desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo, lo que ayudará a los adolescentes a prepararse para roles más desafiantes en su vida deportiva y futura.

Los entrenadores deben incorporar ejercicios que mejoren la precisión, destreza, coordinación y la rapidez de las acciones motoras.

La presión y la ansiedad precompetitiva suelen jugar un papel importante en esta etapa, sobre todo en los deportes de rendimiento medio y alto, es por ellos que las herramientas para el manejo del estrés son requeridas.

## **4.5 Herramientas y habilidades para entrenadores y formadores**

Si bien en cada uno de los apartados según el rango etario planteado se han mencionado las habilidades y recursos requeridas por parte de los formadores, se realizará un recorrido por las que son transversales a todas las edades.

Estas habilidades y herramientas proporcionan una base sólida para los entrenadores, permitiéndoles guiar y apoyar a los jóvenes deportistas en su desarrollo psicológico y deportivo.

### Liderazgo:

En cuanto al liderazgo, existen diversas concepciones sobre qué es el liderazgo y cuáles son las características de un buen líder. Uno de los enfoques más reconocidos es el modelo de liderazgo de Chelladurai (1978), el cual se basa en cinco dimensiones que influyen en la efectividad del liderazgo deportivo. Estas dimensiones incluyen:

- la orientación al líder (hacia las metas y tareas),
- la orientación al jugador (hacia las necesidades y bienestar de los jugadores),
- el énfasis en la autocracia (autoritarismo o toma de decisiones compartida),
- el énfasis en la estructura (organización y claridad en las instrucciones) y
- el apoyo social (relaciones interpersonales positivas y apoyo emocional).

Para ser un buen líder, los entrenadores deben ser capaces de:

- ★ Adaptar su estilo de liderazgo según las necesidades individuales de los niños y del equipo.
- ★ Ser modelos a seguir,
- ★ Mostrar innovación,
- ★ Motivar a cada participante a poder dar lo mejor de sí en dirección a un objetivo en común,
- ★ Influir positivamente en cada uno,
- ★ Ser capaces de tomar decisiones adecuadas y justas
- ★ Fomentar un ambiente de trabajo en equipo y respeto mutuo.

### Comunicación efectiva:

Paul Watzlawick, Beavin y Jackson (1985) presentaron las características básicas de la comunicación: Toda interacción con el otro trae consigo un mensaje que propicia la conducta de los participantes. Es imposible dejar de comunicar, de comportarse, aún en los silencios estaremos en un proceso comunicacional,

movimientos corporales, posturas, gestos, expresiones faciales, inflexión de la voz.

La comunicación verbal y no verbal se complementan, la secuencia, ritmo y la cadencia de las palabras dan sentido y encuadre a lo verbal. “Lo que significa que la comunicación no es sólo verbal sino también gestual – no verbal”. (Watzlawick et al., 1985 p.51), por otro lado, el contenido del mensaje transmitido es interpretado por quien lo recibe de acuerdo a la relación existente entre ambas partes. A su vez la metacomunicación es sumamente influyente ya que es la comunicación de la comunicación, y resulta ser un recurso sumamente aliviador y esclarecedor de ser bien utilizado.

La secuencia comunicacional, en ocasiones se ve mediada por la respuesta al comportamiento del otro, ampliando o modificando el ciclo comunicacional, esta puntuación organiza los hechos del comportamiento y es fundamental para las relaciones. Un ejemplo de estas puntuaciones donde lo que percibe uno modifica su conducta y a su vez repercute en el otro: un coach con su alumno presenta problemas para vincularse el primero se queja que el segundo se equivoca demasiado y el segundo se queja que el primero lo presiona mucho. Al explicar la situación, el coach justifica su accionar a partir de los niveles de tensión que le genera el no saber como ayudarlo y prueba diferentes estrategias que no le son efectivas frente a los continuos errores y los niveles de tensión del atleta; mientras el atleta lo contradice, refiriéndose que lo que “realmente” sucede es que el se equivoca porque lo tensa y presiona el modo que este entrenador está permanentemente marcando el error y realizando correcciones. La situación gira en un intercambio monótono de mensajes “me tensiono y te corrijo porque ya no se como ayudarte” y “me equivoco por que me presiona que me corrija tanto”.

Adaptar el lenguaje y la forma de comunicarse a la edad y nivel de desarrollo de los deportistas.

Una comunicación efectiva permite:

- Establecer una relación de confianza,
- Brindar dirección y retroalimentación,

- Resolver conflictos
- Mantener un ambiente motivador.

Esto implica escuchar activamente a los deportistas, mostrar empatía, brindar retroalimentación constructiva y ser claros en las expectativas y objetivos. Además, es importante que los entrenadores sean coherentes en su comunicación verbal y no verbal. Esto significa que sus palabras deben estar alineadas con sus acciones y gestos, generando confianza y credibilidad.

El entrenador, debe tener especial cuidado en lo que desde su lenguaje no verbal comunica, inclusive muchas veces puede ser contradictorio en sí mismo, o dar un mensaje a uno de los deportistas y al girarse masculla lo contrario, o con sus gestos comunica lo contrario de forma involuntaria a los otros deportistas que están a su alrededor.

La comunicación es innata, a través de ella es que se logra desde lo más básico que es sobrevivir donde la madre codifica el llanto, los movimientos, los gestos del bebé para saber cuales son sus necesidades, hasta lo más complejo que es vincularse.

#### Motivación:

La motivación es tomada como un proceso dinámico, el cual da fuerza y dirección al comportamiento. Es el caudal de impulsos al servicio del deportista para la consecución de sus objetivos. Como todo proceso dinámico, puede verse influenciado negativamente por:

- Sub-Motivación: metas difíciles e imposibles, objetivos pocos claros o mala relación con el grupo (baja cohesión grupal),
- Sobre-motivación: frente a la mirada de otros, y puede llevar a la violencia;
- Fluctuaciones en la motivación: inestabilidad por factores internos y/o externos;
- Clima motivacional.

Utilizar estrategias motivacionales adecuadas para cada etapa de desarrollo es vital para el sostenimiento de la actividad, como

para favorecer en el resto de los factores psicológicos implicados en el deporte. Nideffer propone que la motivación es crucial en el rendimiento deportivo.

Ya se mencionó más arriba sobre los dos tipos de motivación, a saber, la intrínseca y la extrínseca.

Los entrenadores deben comprender las metas, los motivos individuales de los jóvenes atletas y alentar la autodeterminación. Deben ayudar a los deportistas a definir metas a corto plazo, que sean desafiantes pero alcanzables, y también metas a largo plazo, que den dirección y propósito a su entrenamiento.

Adoptar un estilo atribucional determinado contribuye al proceso motivacional, donde el criterio del éxito se centra en cuestiones que están bajo el control del deportista. Para ello se debe poner énfasis en el aprendizaje, en la mejora del rendimiento.

Cuando el criterio del éxito está basado en ganar una partida o un torneo los deportistas se sentirán competentes o no según esto ocurra o no.

Además, los entrenadores deben fomentar la participación activa de los deportistas en el establecimiento de metas, brindando espacios de diálogo y retroalimentación. Esto ayuda a que los deportistas se sientan comprometidos y responsables de sus metas, aumentando su motivación intrínseca.

En el deporte infantil y juvenil hay dos tipos de metas, las orientadas a la maestría/tarea y las orientadas al resultado/competencia. En cuanto a la primera, el objetivo es llevar a cabo la tarea, con su mejor destreza y buscar el aprendizaje continuo. El niño/joven tiende a mostrar patrones de conducta conforme a la meta, la que le supone un reto moderado, centrándose en el esfuerzo, logra también superarse frente al fracaso/error; la comparación es consigo mismo en etapas, periodos o prácticas previas.

Respecto de las metas orientadas al resultado, estos niños o jóvenes que se miden con los rendimientos de los demás, mantienen un patrón de conducta adaptativo cuando su autoeficacia es alta, pero ante el fracaso es frágil, por lo que tienden a elegir tareas fáciles o difíciles para así evitar el reto, se esfuerza poco, y su

ejecución y rendimiento se va deteriorando a lo largo del tiempo junto con su persistencia.

#### Desarrollo de la autoconfianza/autoeficacia:

Fomentar la confianza en sí mismos y en sus habilidades deportivas va a favorecer el proceso motivacional y viceversa.

Autoconfianza en psicología del deporte se refiere a la creencia que tiene un deportista en sus propias habilidades para lograr un rendimiento exitoso. Es considerada una herramienta fundamental para el éxito en el deporte, ya que influye en la motivación, la toma de decisiones, la persistencia y la resiliencia frente a los desafíos. Hay una estrecha relación entre la confianza y el rendimiento.

Se requiere hallar el nivel óptimo de autoconfianza,

- ★ En niveles bajos será difícil que se esfuerce todo lo que puede y ello influirá en su concentración, activación, por lo tanto afectará negativamente en su rendimiento deportivo.
- ★ Con niveles excesivamente altos de autoconfianza, o infravalorar al rival, el deportista cree que ya no tiene que esforzarse para conseguir una buena ejecución, su nivel de activación y concentración fallaran lo cual puede llevarlo al fracaso.

Está claro que son muchos los factores que influyen en el rendimiento deportivo, pero si lo técnico, táctico, físico se encuentra en niveles aceptables, pero no posee un nivel óptimo de autoconfianza, el deportista puede caer en la duda, sentir ansiedad, romper la concentración, lo cual puede conllevar a indecisiones dirigiéndolo a rendir por debajo de lo que es capaz, ya que se centrará más en sus puntos débiles que en sus fortalezas o habilidades.

Según Martens (1987) “El aspecto más importante de la autoconfianza no es que los deportistas creen ciegamente que van a ganar o que jamás cometerán errores, sino que tengan la convicción, de que poseen los recursos suficientes para ser capaces de vencer y de superar los errores que inevitablemente tendrán que cometer”.

La atribución al resultado es crucial en la autoconfianza y en la motivación.

Según la teoría de las atribuciones cada deportista/equipo/cuerpo técnico determina desde distintos métodos las causas de los acontecimientos, donde tanto las expectativas y las estrategias planteadas se verán afectadas de un modo distinto si el resultado se atribuye a una causa externa inestable, como por ejemplo la suerte, las condiciones ambientales, el rendimiento del rival, o a una causa interna y estable como por ejemplo la habilidad, el esfuerzo. Otro factor influyente es la valoración subjetiva del rendimiento, en la que se pondera y delimita qué es el éxito y qué el fracaso.

Los entrenadores deben dejar en claro a sus deportistas en qué centrarán sus objetivos:

- Orientados al proceso de aprendizaje, a la tarea, donde las atribuciones de causalidad se centren en el esfuerzo y la habilidad, potenciando así el control interno
- O si por el contrario, en detrimento de la autoconfianza, centraran el éxito al resultado o competencia, donde se miden en relación con los demás y prima el resultado.

#### Clima motivacional:

El clima motivacional es un aspecto fundamental en el entrenamiento y sobre todo para niños en formación.

Es importante que el entrenador cree un ambiente en el que los niños se sientan motivados y entusiasmados por participar, donde el foco esté puesto en la tarea y no en el resultado, favoreciendo a la aparición de nuevas habilidades y aprendan a marcarse metas razonables, reconociendo sus avances, resaltando los logros de los niños, estableciendo metas realistas y desafiantes sin llevarlos a la comparación entre los propios pares.

Los entrenadores junto con sus colaboradores, deben crear una atmósfera de apoyo al establecimiento de metas a través de su estilo comunicacional; lo cual es crucial ya que se puede operar como distractor o como facilitador de las mismas.



Es importante fomentar un ambiente de confianza y respeto entre el entrenador y los deportistas de todas las edades.

Las familias y otros agentes deportivos son de vital importancia a la hora de generar o no un buen clima motivacional, pueden favorecer o no la persistencia y permanencia en la elección de la actividad o deporte, según si ponen el foco en recompensar el esfuerzo, o foco en la habilidad personal y el resultado independientemente del esfuerzo poniendo acento en la victoria. En este segundo caso, estas demandas de resultado sin valorar el esfuerzo producen en los niños montos elevados de estrés y ansiedad, lo cual lleva a un bajo rendimiento. La percepción del clima psicológico que tienen los niños en situación deportiva afecta a sus conductas de logro.

#### Manejo del estrés:

El estrés (en montos altos) en el deporte afecta tanto a deportistas en formación, amateurs como a profesionales. Este estrés puede manifestarse de diversas formas, como la presión competitiva, las expectativas del rendimiento, las demandas físicas y psicológicas, la gestión del tiempo, entre otros.

Los entrenadores desempeñan un papel crucial al enseñar a los deportistas estrategias efectivas para afrontar y manejar el estrés. Es de sumo interés que puedan, en principio, aprender y transmitir las técnicas de manejo de los montos elevados de estrés y trabajar sobre sus propios recursos, recordemos que el equipo es el fiel reflejo de su líder.

Si los niveles de ansiedad son elevados, la tensión muscular aumenta, no solo se ve afectado el movimiento y la ejecución deportiva, sino que se corre un inminente riesgo de lesión.

En primera instancia sirve ayudar a los niños y adolescentes desde los inicios de su práctica deportiva con la identificación de las emociones percibidas, normalizarlas, para que puedan tanto aceptarlas, comunicarlas, compartirlas para poder en segunda instancia, abordarlas de la forma más eficientemente posible brindándoles recursos para gestionarlas.

Algunas herramientas de afrontamiento que los entrenadores pueden transmitir:

- Respiración consciente: Enseñar técnicas de respiración consciente puede ser fundamental para ayudar a los deportistas a calmarse en momentos de tensión. La respiración profunda y lenta puede reducir la activación fisiológica asociada al estrés, promoviendo la relajación y el enfoque mental.
- Visualización: la técnica de la visualización positiva puede ayudar a los deportistas a crear imágenes mentales exitosas. Deben imaginar situaciones donde realizan ejecuciones técnicas exitosas o visualizar el logro de metas contribuye a construir confianza y a reducir la ansiedad.
- Establecimiento de metas realistas: Ayudar a los deportistas a establecer metas alcanzables y a descomponerlas en pasos más pequeños facilita el manejo del estrés. Los objetivos realistas proporcionan un sentido de logro constante y reducen la presión innecesaria.
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento: Enseñar estrategias específicas para manejar situaciones estresantes, como la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva y la aceptación, puede fortalecer la capacidad de los deportistas para enfrentar desafíos de manera efectiva.

Al proporcionar a los deportistas estas herramientas de afrontamiento, los entrenadores no solo están mejorando el rendimiento en el campo, sino también contribuyendo al bienestar general de los atletas, ayudándolos a enfrentar los desafíos de manera más saludable y resiliente. Algunas de las herramientas mencionadas, pueden ser implementadas en las sesiones de entrenamiento y otras se pueden realizar por fuera del mismo, complementándolo.

En resumen, en el ámbito del deporte, la psicología desempeña un papel esencial para los entrenadores que buscan maximizar el rendimiento y el desarrollo de sus deportistas. A lo largo de

este texto, se han explorado diversas herramientas psicológicas fundamentales para este propósito.

La comprensión y gestión de las emociones son cruciales. La empatía, paciencia y motivación son herramientas poderosas que contribuyen a construir relaciones de confianza y un ambiente positivo. Además, la capacidad de lidiar con el estrés y la presión, tanto por parte del entrenador como del deportista, es esencial para el éxito en el campo.

La comunicación efectiva, tanto verbal como no verbal, emerge como una herramienta clave. Saber transmitir instrucciones de manera clara, proporcionar retroalimentación constructiva son aspectos cruciales para el rendimiento general de los deportistas.

Establecer metas realistas y motivadoras, junto con una planificación estratégica, son elementos esenciales que guían a los niños y jóvenes de todas las edades hacia el progreso continuo.

El entrenador actúa como un guía en la fijación de metas, influenciando el camino hacia el éxito y fomentando la resiliencia ante los desafíos.

En última instancia, la psicología del deporte se revela como un componente invisible pero poderoso que conecta las experiencias físicas y emocionales en el mundo deportivo.

Los entrenadores que reconocen y aplican estas herramientas psicológicas contribuyen no solo al desarrollo atlético, sino también a la formación de individuos equilibrados y resilientes, preparados para enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del campo de juego. Ayudarán de este modo a construir una base sólida para el éxito deportivo, el desarrollo personal a largo plazo y el bienestar emocional y social. En este contexto, la práctica deportiva se convierte en un terreno de crecimiento personal, donde la mente y el cuerpo convergen y donde los formadores desempeñan un papel crucial al nutrir no solo las habilidades físicas, sino también las emocionales y psicológicas, pudiendo favorecer el advenimiento de atletas completos y personas empoderadas.

## Bibliografía

- Balagué, Gloria (1990) La motivación en la actividad física y el deporte. Papeles del psicólogo. Junio, nº 44 y nº 45
- Balaguer, I. (2019). La autoconfianza en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 37(4), 163-180.
- Balaguer, I., & Buceta, J. M. (1994). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Editorial Dickens. madrid
- Buceta, J. (2018). Stress management in youth sports coaching. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 67-84.
- Burton, D. (1983). Evaluation of goal setting training on selected cognitions and performance of collegiate swimmers. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois, Urbana, Ill.
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*.
- Chelladurai P.(1978) Leadership. Ottawa. *Journal of Sport Psychology*.
- Erikson, E. H. (1950). *Infancia y sociedad*. WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*.
- Freud, S. (1905). Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad. Edición de las obras completas de Sigmund Freud, 7, 125-245.
- Freud, S. (1908). Sobre las teorías sexuales infantiles.
- Freud, S. (1925). Algunas consecuencias psíquicas de la diferencia anatómica entre los sexos. Edición de las obras completas de Sigmund Freud, 19, 245-258.
- García Ucha, F (1997). *Psicología del deporte: Enfoque cubano*. Buenos Aires: Lyoc.
- Harris, D. V. (1988). *Children's Coordination and Control*.
- Jiménez Sánchez, J., Machado Ramírez, E. (Marzo de 2012). El papel del entrenador en la aplicación de la psicología del entrenamiento deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, Nº 166. <https://www.efdeportes.com/efd166/la-psicologia-del-entrenamiento-deportivo.htm>

- Klein, M. (1952). Algunas conclusiones teóricas sobre la vida emocional del bebé. *Envidia y gratitud y otros trabajos 1946-1963* (pp. 37-64). Hogarth Press.
- Martens, R. (2017). Effective communication in sports coaching. *Journal of Sport Psychology*, 39(2), 139-154.
- Martinez, R. (2020). Desarrollo psicosocial de los niños en la etapa de 6 a 12 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 67-82.
- Nideffer, E. (2015). Concentration and attention control training in sports. *Journal of Applied*
- Papalia, D. E., Duskin Feldman, R., & Wendkos Olds, S. (2010). *Desarrollo humano* (11a. ed. --.). México: McGraw-Hill.
- Smith, J. & Johnson, K. (2018). The Psychosocial and Emotional Development of Adolescents in Sports. *Journal of Sport Psychology*, 45(3), 127-142.
- Watzlawick, P., Beavin, J. Jackson, D. (1985). *Teoría de La Comunicación Humana*, Barcelona: Editorial Herder.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Editorial Médica Panamericana. Madrid.