

# EL COMPORTAMIENTO DEL ENTRENADOR DE DEPORTISTAS JÓVENES EN LA COMPETICIÓN

Jose María Buceta

## ACTITUD DEL ENTRENADOR EN LA COMPETICIÓN

La actitud del entrenador de jugadores jóvenes en la competición (prueba, partido etc.) debe ser: objetiva, positiva y constructiva:

- **objetiva**, porque debe valorar con objetividad qué pueden hacer sus jugadores (antes del partido), qué es lo que están haciendo (durante el partido) y qué es lo que han hecho (después del partido);
- **positiva**, porque sin perder la objetividad, el partido no es el momento para analizar los errores, sino para destacar las conductas positivas de los jugadores y animarlos para que hagan cosas sin miedo a fracasar;
- **constructiva**, porque pase lo que pase en el partido, el entrenador debe aprovecharlo para que sus jugadores, individualmente y como conjunto, obtengan un beneficio deportivo y humano.

El entrenador debe tener muy claro qué es lo que, siendo realista, puede esperar de sus jugadores en el partido y no exigirles más, asumiendo que se producirán múltiples errores que serán lógicos considerando estas limitaciones.

- Por ejemplo: los mejores jugadores del mundo, en sus mejores partidos, han fallado tiros a gol que parecían sencillos: ¿cómo puede enfadarse un entrenador de un equipo de jugadores jóvenes, porque los futbolistas fallan tiros a gol que parecen sencillos?.

- Los mejores jugadores cometen errores en los pases y pierden

balones: ¿cómo puede enfadarse un entrenador de un equipo de jugadores jóvenes, porque los futbolistas cometen errores en los pases y pierden balones?.

Muchos entrenadores de jugadores jóvenes pierden la perspectiva apropiada y el autocontrol que deben tener en los partidos, cuando sus jugadores cometen errores que son perfectamente normales; y en lugar de centrarse en aquellos aspectos que pueden ser aprovechados, estresan a los jugadores con comentarios inapropiados que aumentan su inseguridad y hacen del partido una experiencia desagradable y negativa.

De hecho, muchos jugadores jóvenes que comenzaron jugando con mucha ilusión, dejan de tenerla; y muchos de ellos abandonan el fútbol o el fútbol-sala porque en los partidos, en lugar de divertirse jugando, lo pasan muy mal.

La conducta del entrenador es un elemento fundamental para evitar este problema; y más aún, para conseguir todo lo contrario: que los partidos sean una experiencia positiva cualquiera que sea su resultado.

Por tanto, el entrenador debe establecer objetivos realistas para el partido y saber que, inevitablemente, habrá aspectos que no saldrán bien:

- en algunos casos, porque será lo normal considerando el nivel de los jugadores, ya que no podrán hacer más de lo que son capaces;
- en otros casos, porque será lo normal teniendo en cuenta que en el fútbol (o el fútbol-sala) existe un margen inevitable de errores que debe aceptarse; es decir, por muy bien que estén preparados los jugadores, se producirán errores en aspectos del juego que dominan (pases, tiros a gol, etc.), tal y como les ocurre a los mejores jugadores.

De esta forma, el entrenador estará preparado para tolerar los errores de sus jugadores y dirigir el partido sin enfadarse ni perder el control.

También valorará mejor el rendimiento de los jugadores durante y después del partido, en función de los objetivos realistas previamente establecidos.

Muchos entrenadores cometen el error de valorar el rendimiento del equipo de acuerdo con el resultado. Si ganan, hacen una valoración positiva; si pierden, todo lo contrario. Este enfoque es erróneo, porque en todos los partidos, con independencia del resultado final, se producen acciones positivas que deben reforzarse y acciones defectuosas que deben corregirse en futuros entrenamientos.

Si el entrenador, eclipsado por el resultado, no analiza las conductas de los jugadores partiendo de los objetivos realistas previos al partido (¿se han cumplido o no se han cumplido estos objetivos?), desaprovecha, en gran medida, la experiencia del partido para que los jugadores sigan avanzando.

Por tanto, el entrenador debe estar preparado para aprovechar la experiencia del partido de manera *constructiva*, sea cuál sea el resultado:

- por un lado, reforzando las acciones correctas para que los jugadores tiendan a repetirlas;
- por otro lado, observando las acciones incorrectas que puedan mejorarse, para intentar corregirlas en sucesivos entrenamientos.

El partido no es el ámbito apropiado para corregir los errores más graves (para eso están los entrenamientos) y por tanto, no es útil que el entrenador pierda energía con este propósito, perjudicando el rendimiento de los jugadores en otros aspectos.

En los partidos, el entrenador debe centrarse en los aspectos positivos, reforzándolos para que se repitan, y limitarse a corregir pequeños detalles que

verdaderamente puedan modificarse durante el partido.

- Por ejemplo: deberá reforzar un esfuerzo defensivo o un buen desmarque, y podrá corregir la posición de un defensa en los corners, pero no la forma de golpear el balón o las decisiones complejas si los jugadores no dominan suficientemente estos aspectos.

Además, no debe detenerse en las jugadas pasadas (ya lo hará después, cuando analice el partido en su conjunto), sino centrarse en el presente y en el futuro del partido.

Lo importante en el partido, no es lo que ya ha ocurrido y no puede cambiarse, sino lo que sucede ahora, está a punto de suceder o puede ocurrir en el resto del partido.

- Por ejemplo: lo importante no es que el equipo contrario haya rematado tres veces sin oposición, sino aprovechar esta experiencia para que, a partir de este momento, no vuelva a suceder.
- Por tanto, en este ejemplo, el entrenador no debería lamentarse por los remates del equipo contrario, ni recriminar a sus jugadores por lo sucedido, sino dar instrucciones constructivas que los jugadores puedan aplicar para subsanar o reducir este problema en el resto del partido.

### **Estilo de Dirección de los Partidos**

Este enfoque *objetivo, positivo y constructivo*, conforma un estilo eficaz de dirección de los partidos, sobre todo cuando se entrena a jugadores jóvenes.

La utilización de este estilo de dirección, implica que el entrenador debe afrontar los partidos con un talante *optimista* respecto a la experiencia del partido, con

independencia del resultado del mismo. Se gane o se pierda, se juegue bien o se juegue mal, la experiencia debe ser positiva. Lógicamente, será más agradable ganar y jugar bien que perder y jugar mal, pero pase lo que pase, el partido debe ser aprovechado para que los jugadores y el equipo sigan avanzando.

Con este propósito, el entrenador debe acudir a los partidos con intenciones como las siguientes:

- pasarlo bien en lugar de sufrir;
- disfrutar en lugar de enfadarse;
- controlar su propia conducta en lugar de actuar impulsivamente guiado por sus emociones;
- exigir a los jugadores lo que puedan hacer (algo que hayan hecho previamente en los entrenamientos), en lugar de exigirles algo que no puedan hacer (lo que nunca o sólo aisladamente hayan hecho en los entrenamientos);
- ayudar a los jugadores en lugar de criticarlos destructivamente;
- animar a los jugadores en lugar de "hundirlos";
- hacer bien su trabajo como entrenador en lugar de "meter la pata" por no afrontar el partido con la actitud apropiada.

## **ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR EN LAS COMPETICIONES**

Los aspectos señalados en la sección anterior, ayudarán al entrenador a actuar con mayor eficacia antes, durante y después de los partidos. Además, es conveniente que considere las recomendaciones que se comentan a continuación.

### **Actuación Antes de la Competición**

Antes del partido, el entrenador debe preparar la actuación del equipo en ese

partido, especificando los objetivos del partido, los planes de actuación del equipo, las dificultades más probables que podrían entorpecer el rendimiento del equipo, y los planes a utilizar en el caso de presentarse tales dificultades.

En la misma línea, debe preparar su propia actuación en el partido, decidiendo cuáles deben ser sus objetivos de dirección del partido, sus planes atencionales (a qué situaciones concretas debe atender prioritariamente), las dificultades más probables que podrían entorpecer su rendimiento dirigiendo el partido, y los planes a utilizar en caso de presentarse tales dificultades.

Dependiendo de la trascendencia del partido, el entrenador puede dedicar más o menos sesiones de entrenamiento a su preparación específica durante los entrenamientos. No obstante, en líneas generales es apropiado que al finalizar la última sesión antes del partido, reúna a los jugadores para explicarles como afrontará el equipo ese partido. Esta reunión debe servir para que los jugadores sepan qué es lo que se espera de ellos en el partido, debiéndose centrar su atención en lo que tienen que hacer y no en el resultado.

- Así, será apropiado que el entrenador señale las conductas concretas más prioritarias que deberán hacer los jugadores en ese partido. Y no lo será que haga comentarios como "hay que ganar este partido", "hay que salir a ganar", etc. Cuanto más concretas sean las conductas que indique el entrenador, mejor preparados estarán los jugadores.

Como el entrenador habrá previsto las dificultades que el equipo podría encontrarse en el partido, esta reunión puede ser el momento para anticipar estas dificultades a los jugadores, especificando, posteriormente, la forma en la que deberán afrontarse en caso de presentarse.

Preparar al equipo ante las dificultades que el entrenador considere probables,

ayuda a que cuando éstas se presenten no sean una sorpresa, sino algo que se esperaba, y favorece que, llegado el momento, los jugadores sepan que tienen un plan y funcionen con mayor eficacia.

En el vestuario, antes del partido, la reunión con los jugadores debe ser breve, pues en este momento su capacidad atencional es muy limitada.

Aquí, el entrenador puede repasar los planes más importantes del partido, señalando las conductas más prioritarias que los jugadores deban realizar. Sin embargo es un error querer repasar todo el partido, decir muchas cosas "para que nada quede suelto".

Si el entrenador da demasiada información, los jugadores no la asimilarán. Por tanto, debe seleccionar aquellos aspectos que considere más importantes para centrar la atención de los jugadores y que éstos salgan al campo percibiendo que controlan los aspectos clave del partido.

El entrenador debe dar pocas instrucciones y muy precisas, siempre centradas en las conductas de los jugadores (es decir, en lo que tienen que hacer). Debe hablar con claridad, con frases cortas, sin largas explicaciones ni comentarios que no vayan "al grano".

Así mismo, debe transmitir tranquilidad a sus jugadores mostrándose él tranquilo. Y para aliviar la presión de los jugadores por ganar, puede utilizar frases como "durante el partido olvidaros del resultado y centraros en lo que tenéis que hacer; lo importante es que cada uno haga lo que tiene que hacer y se esfuerce al máximo pase lo que pase con el resultado".

Si el entrenador consigue, al menos en parte, que sus jugadores jóvenes aparten la atención del resultado del partido y se centren en lo que depende de ellos (las

conductas concretas que deben realizar), contribuirá a que su rendimiento sea mucho mejor.

### **Actuación Durante La Competición**

Durante el partido, el entrenador debe distinguir entre los periodos de participación activa y los periodos de pausa. Los primeros son los momentos en los que el partido se está jugando, y los segundos aquellos otros en los que el partido está parado (interrupciones del juego, descanso del partido, cambios en fútbol, tiempos muertos en fútbol-sala, etc.).

### **Periodos de Participación Activa**

En los periodos de participación activa los jugadores deben estar muy concentrados en el juego, y por tanto lo importante es "dejarlos jugar". Si el entrenador les da instrucciones durante estos periodos, es muy probable que éstas interfieran con la atención que el jugador necesita para rendir en el juego en ese momento, sobre todo cuando los comentarios del entrenador se refieren a aspectos diferentes a los que están presentes en el campo (por ejemplo: un entrenador que se está refiriendo a algo que ha sucedido anteriormente defendiendo un corner, mientras los jugadores están tocando el balón para crear una jugada de ataque).

En general, no es conveniente que el entrenador se dirija a los jugadores durante los periodos de participación activa cuando éstos dominan bien las conductas que deben realizar.

Sin embargo, cuando se trabaja con jugadores jóvenes y los partidos se quieren aprovechar para consolidar conductas que se están trabajando en los entrenamientos, estos periodos pueden utilizarse para:

- ***instigar*** conductas poco consolidadas cuando se presenten los estímulos



apropiados;

- y para *reforzar* las conductas correctas que realicen los jugadores con independencia de su resultado.

### ***Instigar conductas***

- Para *instigar* conductas poco consolidadas, el entrenador debe intervenir justo en momento en el que se presenten los estímulos en cuya presencia debería realizarse la conducta.

- Por ejemplo: el entrenador pretende que los jugadores hagan un determinado movimiento para desmarcarse justo en el momento que un compañero va a sacar de banda. Aunque lo han trabajado en los entrenamientos, la conducta no está todavía suficientemente consolidada en los partidos. El entrenador decide qué estímulos precisos deben estar presentes para que los jugadores realicen este movimiento de desmarque (por ejemplo, que el jugador que saca coloque el balón sobre su cabeza y mire al campo). Justo en ese momento, puede utilizar una palabra enérgica para *instigar* a los jugadores a que hagan el movimiento de desmarque (por ejemplo, "¡¡moveros!!", "¡¡desmarque!!" o "¡¡pedirla!!"). Lógicamente, los jugadores deben poder identificar esta palabra con el movimiento que se pretende de ellos. Para ello, el entrenador la habrá utilizado previamente en las sesiones de entrenamiento.

Mediante la instigación, el entrenador favorece que los jugadores se acostumbren a actuar justo en el momento preciso. Cuando se hayan acostumbrado, ya no será necesario utilizar esta estrategia, y resultará más apropiado dejarlos que jueguen sin estar pendientes de los comentarios del entrenador.

### ***Reforzar conductas***

- La instigación debe complementarse con el refuerzo de las conductas realizadas.
  - En el ejemplo anterior, será apropiado que el movimiento de desmarque, una vez realizado, sea reforzado por el entrenador lo más inmediatamente posible, con un comentario como "¡¡bien hecho!!", "¡¡bieeen!!", "¡¡eso es!!", "Jorge ¡¡muy bien!!". De esta forma, será más probable que en ocasiones futuras, en presencia de esos mismos estímulos, los jugadores repitan una acción que les permita desmarcarse.

Los comentarios del entrenador para reforzar conductas concretas, deben emplearse aunque no se haya utilizado previamente la instigación, pues habrá conductas que aunque no necesiten ser instigadas, todavía necesitarán consolidarse. Reforzar estas conductas será fundamental para lograr el objetivo de que se consoliden como conductas habituales.

- Por ejemplo: en la misma situación de antes, un jugador hace un movimiento para desmarcarse, y el entrenador dice en voz alta: "Pablo ¡¡muy bien!!".

El refuerzo del entrenador mediante un comentario como el del ejemplo, o un gesto de aprobación si el jugador mira al banquillo, es especialmente importante cuando la acción del jugador no obtiene un refuerzo "natural" como puede ser, en este ejemplo, recibir el balón tras desmarcarse.

Así, un jugador que hace el movimiento para desmarcarse y no recibe el balón, necesita más que otro que recibe el balón el reconocimiento del entrenador desde la banda. Y también lo necesita mucho el jugador que hace el movimiento, recibe el balón, pero lo controla mal y lo pierde. Es muy probable que este jugador se sienta mal por haber perdido el balón y no asimile que se lo han pasado porque ha realizado un buen movimiento de desmarque. También es probable que no vuelva a intentar desmarcarse para que no le pasen el balón y así no pueda perderlo.

En este caso, el entrenador debe estar muy atento para reforzar la acción correcta del desmarque, ignorando o minimizando la pérdida del balón.

- Por ejemplo: el jugador se desmarca, recibe el balón pero lo pierde. El entrenador dice en voz alta: "Ángel, ¡¡muy bien ese desmarque!!". Este comentario puede ser suficiente para que el jugador se de cuenta de que ha realizado un buen movimiento de desmarque y de que al entrenador esto es lo que le importa aunque después pierda el balón. No obstante, si el entrenador observa que el jugador le da más importancia a la pérdida de balón, puede añadir: "¡¡sigue desmarcándote así!!", y aprovechar la primera pausa para decirle: "no importa que pierdas después el balón, sigue desmarcándote para que te lo pasen".

### ***Registrar conductas***

Durante los periodos de participación activa, es muy recomendable que el entrenador disponga de un ayudante que lleve algunos registros de rendimiento de los jugadores. Estos registros deben incluir, fundamentalmente, las conductas más prioritarias de ese partido. Otra opción es grabar el partido y realizar después los registros observando la película.

Así mismo, cuando el entrenador disponga de personas suficientes para hacer registros, puede ser interesante registrar la conducta del entrenador en relación con las conductas señalada.

### ***Periodos de Pausa***

Como en el ejemplo anterior, el entrenador puede aprovechar las pausas para transmitir instrucciones más amplias a los jugadores, aunque valorando los siguientes aspectos:

- la duración de la pausa; algunas pausas son muy cortas y otras más largas, y por

tanto, en unas se podrán transmitir menos instrucciones que en otras;

- en cualquier caso, los jugadores no deben recibir demasiada información ni una información compleja, pues están involucrados en el partido y su capacidad atencional y de asimilación es muy limitada; por tanto, las instrucciones deben ser pocas, cortas, sencillas y muy precisas;
- la información que se transmite a los jugadores debe ser útil para que rindan mejor en los siguientes periodos de participación activa (en las pausas más cortas, únicamente en el siguiente); por tanto, se deben evitar consideraciones que no cumplan este requisito;
- en las pausas más cortas no se debe evaluar lo que ha ocurrido previamente; en las más largas, se puede realizar una leve evaluación siempre que resulte útil para mejorar el rendimiento en el resto del partido; la evaluación más profunda de lo que sucede en el partido deberá hacerse al finalizar el mismo, pero no durante las pausas; el entrenador debe cuidar este aspecto especialmente en el descanso del partido y, en el fútbol-sala, en los tiempos muertos;
- las instrucciones del entrenador deben centrarse en la conducta de los jugadores (es decir, en lo que tienen que hacer), apartando su atención del resultado del partido; sobre todo cuando las cosas van mal o se acerca el final de un partido con el marcador muy apretado.

- Por ejemplo: el equipo está perdiendo y el entrenador aprovecha el descanso del partido para decir a los jugadores: "olvidaros del marcador y seguir jugando haciendo cada uno lo que tiene que hacer"; después da instrucciones concretas para centrar la atención de los jugadores en conductas que deban realizar: "Luis y Rafa, cerrar las entradas por las bandas, etc.".

- Además de las instrucciones, el entrenador debe cuidar sus decisiones. En el fútbol-sala, por ejemplo, debe elegir los momentos oportunos para realizar los cambios, teniendo en cuenta, entre otros aspectos, el impacto psicológico del cambio.

- Por ejemplo: en general no es aconsejable en equipos de jugadores jóvenes, cambiar a un jugador justo después de haber cometido un error de precisión (fallar un gol, perder un pase, etc.) o tras errar como consecuencia de haber tomado una iniciativa que podría inhibirse en el futuro (dar un pase largo, hacer un regate utilizando la pierna que peor usa, etc.). Si el cambio es muy cercano al error, puede provocar que, en sucesivas ocasiones, el jugador tienda a no realizar acciones que conlleven el riesgo de provocar errores.

Muchos jugadores jóvenes juegan con miedo a fallar y dejan de intentar acciones de riesgo, cerrándose las puertas de seguir progresando. El entrenador debe paliar este problema evitando decisiones que lo favorezcan. También evitando comentarios negativos o gestos de desaprobación cuando estas acciones provoquen errores. Y por supuesto, reforzando a los jugadores cuando realicen este tipo de acciones ("¡¡bien hecho!!"), y alentándolos para que sigan intentando todas aquellas acciones cuyo desarrollo merezca la pena.

### **Actuación Después de la Competición**

Nada más terminar el partido, los jugadores no suelen estar en buenas condiciones psicológicas para recibir los comentarios del entrenador. Y en muchos casos, tampoco el entrenador se encuentra en buenas condiciones para transmitir los mejores mensajes.

Los jugadores están cansados y afectados emocionalmente por la experiencia del

partido (contentos, tristes, enfadados, nerviosos...). En estas condiciones su capacidad atencional es muy limitada, y además pueden ser propensos a interpretar erróneamente lo que se les dice.

- Por ejemplo: es fácil que un jugador se sienta culpable por la derrota del equipo, o se sienta injustamente tratado, al interpretar mal un comentario del entrenador sobre algún aspecto que se debe mejorar.

Así mismo, es habitual que los jugadores tengan prisa después del partido porque les esperan sus padres o los amigos que han ido a verlos jugar. Y en estas condiciones es más difícil todavía que se concentren en los comentarios del entrenador.

También el entrenador puede estar afectado emocionalmente por la experiencia del partido, y en esas condiciones puede decir cosas de las que más tarde podría arrepentirse, cosas que dificultarán su trabajo con los jugadores en el futuro o, en cualquier caso, hacer comentarios inapropiados o poco productivos.

- Por ejemplo: el entrenador está muy eufórico por una victoria en los últimos minutos y bromea sobre algunos errores de los jugadores. Estos comentarios pueden dificultar su trabajo posterior para corregir esos errores.

- Otro día, sin embargo, está enfadado porque se ha jugado mal o se ha perdido, y ridiculiza agresivamente a los jugadores por haber cometido los mismos errores, propiciando un deterioro de la relación con los futbolistas sin que, además, este esfuerzo sea productivo, pues suele influir muy poco en la corrección de los errores.

Por estos motivos es mejor que el entrenador adopte la costumbre de no hablar con los jugadores después de los partidos, aplazando sus comentarios para el primer día

de entrenamiento después del partido.

Esta costumbre debe transmitirse a los jugadores al comienzo de la temporada ("yo nunca hablo después de los partidos; me gusta que tengamos tiempo para descansar y que cada uno piense sobre el partido antes de hablar sobre él en los entrenamientos de la semana siguiente").

De esta forma, favorecerá que los jugadores no interpreten por qué sí o por qué no ha hablado hoy el entrenador después del partido: ¿estará enfadado?, ¿estará desanimado?, ¿no le importa que hayamos ganado?.

No obstante, al tratarse de jugadores jóvenes, es conveniente que el entrenador, aunque no hable sobre el partido, "esté con ellos" en los días que más lo necesiten; es decir, cuando el equipo pierda un partido importante o de forma muy grave (por muchos goles, ante un rival teóricamente peor, etc.) o un jugador en particular haya cometido errores muy llamativos (gol en propia puerta, fallar un penalti, etc.). En estos casos, es suficiente que el entrenador esté ahí, acompañando a los jugadores, y utilice gestos, palmadas y breves palabras que muestren su apoyo.

- Por ejemplo: puede sentarse en el vestuario al lado del jugador que ha metido un gol en propia puerta, sin decirle nada, y pasado un rato hacer un gesto como de resignación (¡qué le vamos a hacer!) y darle una palmada sincera que muestre su apoyo. A veces podrá añadir un comentario breve como: "procura olvidarte del partido y ya hablaremos el lunes".

Después del partido, el entrenador debe darse tiempo a sí mismo para descansar antes de analizar lo sucedido en el partido, aunque puede ayudarle anotar algunas ideas antes de que se le olviden.

- Por ejemplo: tras unas horas para recuperarse mínimamente del impacto psicológico que suelen tener los partidos (menos tiempo si el impacto ha sido escaso), puede dedicar un tiempo muy breve a anotar algunas ideas sobre el partido; después puede intentar olvidarse del partido hasta el día siguiente.

Para analizar el partido, el entrenador debe considerar sus impresiones personales sobre el mismo, pero sobre todo debería poder disponer de *registros objetivos* sobre el rendimiento de los jugadores en las conductas prioritarias de ese partido (es decir, las conductas que antes del partido eran los objetivos prioritarios de ese partido).

Estos registros se pueden realizar durante el partido o después de éste si se ha grabado en video. Cuantos más datos objetivos tenga el entrenador (número de veces que se ha presentado una determinada situación, número de veces que se ha producido una determinada acción correcta, número de veces que la acción ha sido incorrecta, etc.), mejor podrá analizar lo sucedido y mayor credibilidad tendrán sus comentarios cuando los exponga a los jugadores.

Posteriormente, el entrenador debe valorar si merece la pena organizar una reunión específica para hablar del partido, o debe dedicar unos minutos antes de comenzar el entrenamiento siguiente para comentar los principales aspectos.

También debe recordar lo sucedido en el partido anterior durante los ejercicios de los entrenamientos siguientes, de forma que la experiencia del partido pueda ser aprovechada para mejorar la motivación y la atención de los jugadores respecto a algún objetivo del entrenamiento.

En cualquier caso, al analizar el partido el entrenador debe tener una actitud constructiva, destacando las acciones bien hechas y refiriéndose a las que deben



corregirse de la manera más eficaz.

El resultado del partido y el juego realizado en ese partido ya no pueden cambiarse, pero la experiencia del partido, con independencia de lo sucedido, siempre debe ser aprovechada por el entrenador para que el equipo como conjunto, y los jugadores individualmente, sigan avanzando y consigan un nivel cada vez más alto.

# EL COMPORTAMIENTO DEL ENTRENADOR DE DEPORTISTAS JÓVENES EN LOS ENTRENAMIENTOS

**Jose María Buceta**

## ACTITUD DEL ENTRENADOR EN EL ENTRENAMIENTO

La actitud del entrenador en los entrenamientos debe ser, fundamentalmente, *constructiva*. Su trabajo no debe consistir, mayoritariamente, en recriminar a los jugadores cuando hacen cosas mal, ni es necesario que esté casi siempre de mal humor, ni por supuesto debe insultar o ridiculizar a los jugadores.

Por el contrario, es importante que el entrenador:

- esté en el entrenamiento de buen humor;
- disfrutando con lo que hace;
- con el objetivo de ayudar a los jugadores a mejorar;
- elogiando a los jugadores por su esfuerzo y sus acciones correctas;
- corrigiendo los errores de los jugadores con paciencia y buenas maneras.

En general, la actitud constructiva de los entrenadores de jugadores jóvenes, debe reflejarse en aspectos como los siguientes:

- crear un clima de trabajo agradable, en el que predominen los retos atractivos y alcanzables y los comentarios positivos;
- asumir que los jugadores no son perfectos y que, por tanto, cometen errores;
- aceptar que los errores de los jugadores son parte de su proceso formativo, por lo que siempre habrá errores que estarán presentes;
- asumir que no basta con una o varias explicaciones para que los jugadores

hagan lo que se pretende; además, en muchos casos, son muy convenientes las demostraciones; y aún así, es necesario un periodo de entrenamiento para que los jugadores asimilen y dominen la información que reciben;

- comprender que cada jugador joven tiene su propio ritmo de aprendizaje; y ayudar a cada futbolista respetando ese ritmo, sin infravalorar a los que aprenden más despacio o con mayor dificultad;
- tener siempre una perspectiva realista de lo que se puede y se debe exigir a los jugadores (no exigirles más de lo que pueden hacer);
- valorar y destacar el esfuerzo que hacen los jugadores más que los resultados que consiguen; si los jugadores lo intentan y el entrenador controla el proceso del entrenamiento, tarde o temprano se observarán los frutos;
- fijarse en las mejoras de los jugadores más que en sus defectos; y destacar las mejoras más que los defectos;
- tener paciencia cuando las cosas no salgan como se esperaba; y animar a los jugadores para que lo intenten de nuevo;
- analizar con objetividad los errores de los jugadores y las situaciones difíciles en el proceso del entrenamiento, siempre con el propósito de alcanzar conclusiones productivas; los errores y las situaciones difíciles son excelentes oportunidades para saber cómo están las cosas, qué aspectos deben trabajarse más o qué detalles deben modificarse;
- siempre tratar a los jugadores, pase lo que pase, con respeto y cariño.

Este estilo de funcionamiento en los entrenamientos, favorece que el entrenador sea más eficaz realizando su trabajo; y más aún, que se gane el respeto de sus jugadores jóvenes.

## **DIRECCIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

Para dirigir con eficacia los ejercicios del entrenamiento, el entrenador puede emplear un procedimiento que incluya estrategias como las siguientes:

### **Antes de Comenzar**

- explicar con claridad a los jugadores, cómo es el ejercicio que tienen que hacer y cuál es el objetivo del mismo;
- siempre que sea procedente, hacer una demostración práctica de lo que pretende, para que los jugadores puedan observar lo que posteriormente deben hacer;
- establecer las reglas de funcionamiento del ejercicio; incluyendo, en ocasiones, penalizaciones relacionadas con el incumplimiento del objetivo;

- por ejemplo: el ejercicio es un rondo con un equipo en el exterior pasándose el balón y otro en el interior intentando robarlo; el objetivo es que los jugadores controlen y pasen el balón con la pierna que peor dominan; se establecen dos reglas de funcionamiento: si el equipo del interior roba el balón, pasa al exterior; y si algún jugador del equipo exterior toca el balón con la pierna incorrecta, este equipo pasa al interior; se especifica el tiempo total del ejercicio y se cronometra el tiempo que cada uno de los dos equipos está en el exterior, siendo el vencedor el que más tiempo lo consiga;

### **Al comenzar el Ejercicio**

- observar cómo funcionan los jugadores para comprobar si han comprendido de que se trataba; si no lo han comprendido, parar el ejercicio y explicarlo de nuevo;
  - si los jugadores han comprendido el ejercicio, en los primeros minutos dejar que lo desarrollen sin corregirlos; de esta forma el entrenador podrá evaluar el nivel al que se encuentra el objetivo del ejercicio en ese momento y cómo están funcionando atencionalmente los jugadores;
- por ejemplo: situémonos en el ejercicio anterior del rondo, cuyo

objetivo es que los jugadores controlen y pasen el balón con la pierna que peor dominan; los futbolistas han comprendido el ejercicio y comienzan a hacerlo; durante los primeros minutos, el entrenador observa sin corregir; de esta forma, puede evaluar el nivel de los jugadores controlando y pasando el balón con la pierna que peor dominan, y observar hasta que punto están atentos a lo que tienen que hacer;

- mediante la evaluación del apartado anterior, es posible que el entrenador se de cuenta de que ha introducido al mismo tiempo demasiados estímulos (los estímulos son los elementos que forman parte del ejercicio), provocando que a los jugadores les resulte difícil concentrarse en el objetivo del ejercicio; en este caso, convendrá rehacer el ejercicio, eliminando algunos estímulos que podrá incorporar más tarde, cuando los jugadores hayan asimilado los conceptos clave del ejercicio;

### **Durante el Ejercicio**

- no interferir en la concentración de los jugadores con instrucciones y comentarios; todo lo contrario, utilizar éstos correctamente, de forma que sirvan para centrar la atención de los futbolistas en los aspectos clave del ejercicio; con este propósito, las instrucciones y los comentarios del entrenador deben centrarse exclusivamente en el objetivo del ejercicio, eludiendo otros aspectos diferentes;
- no actuar como un locutor que está "radiando" a los jugadores lo que tienen que hacer en cada momento; al contrario, permitir que se produzcan los procesos mentales implicados en el desarrollo del ejercicio;
  - es decir, en lugar de decir a los jugadores todo lo que tienen que hacer, dejarles que piensen;

- aprovechar las pausas de los ejercicios para hablar con los jugadores, en lugar de dirigirse a ellos mientras están participando activamente;
  - por ejemplo: esperar a que un jugador haya terminado una serie de regates a conos, para hacerle las correcciones oportunas; en lugar de corregirle mientras está haciendo la serie;
  
- utilizar conductas no verbales y verbales apropiadas (por ejemplo: mirar a los jugadores cuando les habla, usar el volumen de voz adecuado para que le oigan, etc.);
  
- usar preguntas y recordatorios para propiciar que los jugadores trabajen bien atencionalmente;
  - por ejemplo: el objetivo es controlar y pasar el balón con la pierna izquierda; un jugador lo hace con la pierna derecha; el entrenador para el ejercicio y, en lugar de decirle "usa la pierna izquierda", le pregunta: "¿con qué pierna hay que controlar el balón en este ejercicio?";
  
  - la pregunta obliga al jugador a tener que encontrar la respuesta correcta: si responde correctamente, el entrenador se asegura de que el jugador ha comprendido el objetivo del ejercicio; si no es así, el entrenador debe volver a explicárselo;
  
  - a partir de este momento, el jugador estará más atento a utilizar la pierna izquierda (y por tanto será mucho más probable que la utilice); y sus compañeros también estarán más atentos, porque habrán observado lo sucedido y sabrán que la próxima pregunta podría ser para ellos;
  
  - otro ejemplo: si a pesar de contestar bien las preguntas, a un jugador le sigue costando acordarse de usar la pierna izquierda, *justo antes* de tener que hacerlo el entrenador puede recordarle: "¡pierna izquierda!";
  
  - mediante este recordatorio, el entrenador favorecerá que el jugador

centre su atención en el objetivo; después, cuando el jugador haya usado la pierna izquierda en varias ocasiones, el entrenador dejará de utilizar el recordatorio;

## **Información y Elogios**

- proporcionar información (*feedback*) a los jugadores sobre las conductas que realizan; es decir, señalarles de alguna manera cómo lo hacen, para que sepan si lo hacen bien, qué tienen que corregir, etc.;
- fundamentalmente, el entrenador puede proporcionar información a través de sus comentarios, grabando las acciones de los jugadores en video, o empleando registros objetivos de rendimiento;
- registrar datos sobre las conductas de rendimiento de los jugadores (seleccionando las conductas que sean más importantes en cada sesión de entrenamiento);
- elogiar a los jugadores generosamente, tanto por su esfuerzo como por sus progresos;

## **En la Parte Final**

- observar la eficacia del ejercicio introduciendo más estímulos (más elementos) y/o eliminando reglas restrictivas;
  - por ejemplo: después de realizar el ejercicio del rondo en el que el objetivo era controlar y pasar el balón con la pierna izquierda, el entrenador hace otro ejercicio similar pero eliminando esta restricción; ahora, los jugadores pueden tocar el balón con la pierna que quieran;

- el entrenador aprovecha este ejercicio para observar las veces que los jugadores usan la pierna izquierda cuando deberían hacerlo; si lo hacen con mayor frecuencia que en ocasiones anteriores, podrá asumir que el ejercicio anterior ha servido para mejorar este aspecto; si no es así, sabrá que debe seguir organizando, en futuros entrenamientos, ejercicios con reglas restrictivas para potenciar el aprendizaje de usar la pierna izquierda.

### **Conducta del Entrenador en los Ejercicios**

La conducta habitual del entrenador dirigiendo los ejercicios del entrenamiento, puede ser registrada periódicamente por un psicólogo del deporte, por otro entrenador o por el mismo.

De esta manera, tendrá un conocimiento mejor de su forma de entrenar, podrá reflexionar sobre ello y, si lo considera oportuno, podrá potenciar los aspectos más positivos y cambiar los que debería mejorar.