

## **2.5. Habilidades psicológicas de los entrenadores.**

Parece claro, que los entrenadores pueden desarrollar un conjunto de habilidades útiles para mejorar, significativamente, la realización de su trabajo. En líneas generales, pueden optimizar su rendimiento personal como entrenadores, siguiendo pautas de funcionamiento como las siguientes:

- planteándose objetivos personales apropiados (desafiantes pero realistas) a largo, medio y corto plazo; así como objetivos inmediatos para cada entrenamiento y competición;
- elaborando planes de actuación en consonancia con sus objetivos, anticipando posibles dificultades que puedan alterar estos planes y preparando planes alternativos para combatir estas dificultades;
- planificando su tiempo de manera racional y útil;
- conociendo y controlando las situaciones potencialmente estresantes de su profesión;
- preparándose, a nivel personal, para rendir en la competición (en los casos que proceda);
- autoobservando y autoevaluando, correctamente, su nivel de activación; en principio: para determinar cuál es su propio nivel de activación óptimo (es decir, el que propicia su máximo rendimiento), cómo puede conseguirlo y qué situaciones de riesgo pueden alterarlo; posteriormente: para controlar esta variable en cualquier momento relevante, sobre todo: antes, durante y después de la competición;
- dominando y aplicando técnicas apropiadas para autorregular su nivel de activación a partir del conocimiento adquirido en el punto anterior;
- desarrollando y aplicando estrategias para el autocontrol de la atención en el entrenamiento y la competición;
- aprendiendo y empleando técnicas de solución de problemas y toma de decisiones;
- desarrollando y poniendo en práctica habilidades de comunicación;
- entrenándose para dominar otras habilidades de dirección (por ejemplo: habilidades de negociación; técnicas de entrevista; estilos de dirección, etc.);

- incorporando la observación directa y el análisis funcional a su método de evaluación;
- aprendiendo e incorporando a su método de entrenamiento, estrategias psicológicas que le ayuden a influir mejor en la conducta de sus deportistas (técnicas operantes, modelado, etc.);
- evaluando, según proceda, su propio rendimiento como entrenador, e introduciendo los cambios oportunos en su propia conducta.

\*\*\*

La presencia o ausencia en el repertorio de un entrenador de habilidades como las que se sugieren, determinará que su estilo de funcionamiento pueda ser más o menos eficaz; y de hecho, los entrenadores más eficaces, han ido moldeando e incorporando muchas de estas habilidades a través de su experiencia y formación por diversas vías. Sin embargo, de momento no existe un entrenamiento sistemático de estas habilidades, que sin duda beneficiaría, enormemente, a los entrenadores deportivos.

Un aspecto importante a tener en cuenta, es que no todos los entrenadores tienen el mismo cometido ni trabajan en las mismas condiciones, por lo que el estilo de funcionamiento de cada entrenador debe adaptarse a las circunstancias que, en cada caso, estén presentes (tipo de deporte, edad de los deportistas, grado de profesionalidad, objetivos deportivos, recursos existentes, etc.).

Un grave problema, por desgracia muy extendido, es que los entrenadores de deportistas jóvenes tienden a imitar el estilo de funcionamiento de los entrenadores de deportistas de élite (sobre todo en aquellos aspectos que son más observables y tienen un mayor impacto en el observador).

Esta tendencia, puede resultar muy perjudicial para los niños y adolescentes bajo la responsabilidad de estos entrenadores, pues se encuentran en edades de elevada vulnerabilidad emocional e importancia decisiva en su evolución deportiva y personal.

En líneas generales, parece claro que la primera tarea de un entrenador debe consistir en plantearse, seriamente, cuáles son las características de los deportistas con los que va a trabajar y cuáles deben ser, en función de éstas, las prioridades de su trabajo con esos deportistas. A partir de aquí, debe decidir su estilo de funcionamiento, teniendo en cuenta que es éste el que debe adaptarse a las prioridades que resulten razonables y no al revés.

No existe, por tanto, un estilo de funcionamiento ideal, pero pueden plantearse unas directrices generales, lo suficientemente flexibles, que permitan al entrenador adaptarse a las circunstancias y necesidades de sus deportistas. Precisamente, una característica importante del estilo de funcionamiento de un entrenador, debe ser la **flexibilidad**. No es mejor entrenador el que imita automáticamente a otros entrenadores de mayor prestigio, sin detenerse a pensar que sus circunstancias son totalmente diferentes, sino el que es capaz de funcionar como mejor conviene en las circunstancias concretas en que debe trabajar.

\*\*\*

En esta línea, el entrenador no debe olvidar que es una persona con una gran responsabilidad. Entrenar no es un juego en el que los deportistas son piezas que el entrenador mueve a su antojo para satisfacción de su "ego" personal. Los deportistas no son piezas, sino personas con sus intereses, ilusiones, aspiraciones, sufrimientos, alegrías, emociones de todo tipo, etc., y se ponen (o les ponen) en manos del entrenador para que éste les dirija correctamente.

El entrenador, quiera o no quiera, y sobre todo cuando trabaja con deportistas jóvenes, tiene una responsabilidad que va mucho más allá de un resultado deportivo; pues a través de su comportamiento puede beneficiar o perjudicar, en gran medida, las vidas de las personas que dependen de sus decisiones y forma de actuar. Esta responsabilidad exige, entre otras cosas, que el entrenador:

- \* no actúe caprichosamente;
- \* medite las decisiones que afecten a sus deportistas;
- \* trate a sus deportistas, siempre, con respeto;
  
- \* exija a sus deportistas esfuerzo y rendimiento, pero dándoles la oportunidad real de responder satisfactoriamente a ese nivel de exigencia;
- \* proporcione a sus deportistas *feedback* apropiado;
- \* tenga paciencia con sus deportistas y diferencie el esfuerzo de los resultados;

\* refuerce a sus deportistas por su esfuerzo y sus progresos con independencia de los resultados frente a otros deportistas;

\* discrimine el rendimiento y los resultados deportivos, del valor del deportista como persona.

Sin duda, una perspectiva amplia del deporte y de su cometido como entrenador deportivo, que vaya más allá de ganar un partido o un campeonato, ayudará a que el entrenador asuma una responsabilidad de suma trascendencia. Y las personas que tienen la responsabilidad de contratar a los entrenadores (en muchos casos para ponerles al frente de sus propios hijos), deberían valorar esta cualidad con una mayor prioridad que sus conocimientos técnicos.