

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS
PARA ENTRENADORES DE ATLETISMO
DE DEPORTISTAS JÓVENES

Raúl Gómez Delgado
Licenciado en Educación Física
Universidad Nacional de Educación a Distancia

Facultad de Psicología
Dr. José María Buceta

EL ENTRENADOR DE ATLETAS JOVENES

ESTILO DE FUNCIONAMIENTO DE LOS ENTRENADORES

En principio, los entrenadores de deportistas jóvenes deben ganarse el respeto de sus pupilos, con el fin de tener una mayor y mejor influencia sobre ellos. Los entrenadores por el hecho de serlo, tienen un margen de credibilidad e influencia en sus deportistas jóvenes que los hacen más respetables, pero para fortalecer este margen tendrá que actuar correctamente durante los entrenamientos y las competiciones, adoptando unas estrategias determinadas que aseguren la motivación y continuidad de sus deportistas. Los entrenadores de mayor influencia son aquellos que adoptan y mantienen, consistentemente, un estilo de funcionamiento apropiado. Dentro de este estilo se utilizarán estrategias psicológicas (como el reforzamiento positivo ante las actuaciones correctas) y estrategias no psicológicas pero que aumenten la motivación de los deportistas. Todo ello, favorecerá que el entrenador de deportistas jóvenes pueda desarrollar su cometido con una mayor eficacia.

Comportamiento en los Entrenamientos

Entrenamientos divertidos con ciertos componentes lúdicos y agonísticos que eleven el nivel de motivación del alumno / deportista, para hacer del entrenamiento un proceso agradable y constructivo.

Ejemplo:

- Calentar con juegos de carrera como el cortahilos, el dado, etc.
- Realizar competiciones por equipos en forma de relevos durante el entrenamiento.
- Finalizar con juegos de vuelta a la calma de carácter grupal.

El entrenamiento de la técnica debe de hacerse de una forma global. Los métodos de enseñanza excesivamente analíticos, que dividen excesivamente el gesto técnico, (hasta no parecerse al gesto real) carecen de motivación y sentido para el deportista joven. La estrategia de Práctica que debe seguir el entrenador será generalmente global añadiendo sucesivamente diferentes elementos correctores para ir cogiendo una técnica adecuada mediante ejercicios analíticos posteriores.

Ejemplo:

- Salto de longitud.

En un principio trataremos de que realicen un salto en extensión completa. No importa la distancia, sino la forma de realizarlo, por lo tanto trataremos de reforzar aquellas conductas de nuestros deportistas que tienden a realizar un gesto técnico correcto o aproximado.

Utilizaremos *feed-back* constructivos, tanto prescriptivo como correctivos y en todo caso, nunca negativos.

Aunque es un deporte individual, durante los entrenamientos se debe de enseñar a los deportistas a trabajar en equipo acentuando la cooperación y la comunicación cuando se trate de trabajar la parte técnica de especialidades más complejas como los concursos de saltos y lanzamientos o las pruebas de relevos. De ese modo, durante un entrenamiento de longitud por ejemplo:

- 1 atleta hará de alisador de la arena en el foso.
- 2 atletas harán de jueces de batida controlando los nulos e informando al entrenador (que estará enfrente).
- 1 atleta medirá el salto junto con el entrenador.

Lo importante es que todos los deportistas estén al tanto de los saltos de los demás compañeros de entrenamiento, para captar los elementos claves de la carrera, batida, salto, vuelo, y posibles fallos, así como las correcciones que el entrenador haga a sus deportistas. De este modo el entrenamiento será más significativo y el entendimiento de la técnica por parte de los atletas será mucho mayor. Poco a poco irán auto corrigiendo sus propios fallos y los de sus compañeros.

Para que este proceso pueda llevarse a cabo, es preciso que los atletas sepan que es exactamente lo que tienen que hacer y también que, posteriormente reciban información sobre lo que han hecho. Para ello es necesario que esta información sea clara y sencilla con correcciones prescriptivas que señalen al alumno la solución para corregir su error de tal forma que el *feed-back* que se reciba sea un *feed-back* positivo que refuerce su practica.

Por ejemplo ante un salto nulo en longitud, el entrenador tendrá que corregir el talonamiento del deportista haciéndole retroceder su marca de salida lo suficiente para que en el siguiente salto no se repita el mismo problema.

En estas edades las sesiones deben ser lo más activas posibles, pues los deportistas demandan una actividad continua que en el caso de los concursos (saltos y lanzamientos) y considerando la falta de medios ante el elevado numero de deportistas, es preciso que el entrenador sea capaz de organizar buenas sesiones de entrenamiento con gran imaginación y manteniendo los niveles de motivación y esfuerzo altos. Además, en estas edades es fundamental que los deportistas adquieran unos hábitos de trabajo durante los entrenamientos que les mantengan interesados por la actividad en si misma, por ello el entrenador tratará de respetar el ritmo de aprendizaje de cada atleta teniendo paciencia sin pretender

que dominen muchas técnicas ni mejoren su nivel de condición física de manera extraordinaria. Sin embargo, para contrarrestar este proceso lento de aprendizaje, se hará un entrenamiento muy variado, multilateral que trabaje multidisciplinariamente todas las especialidades del programa atlético, sin hacer un especial énfasis o mayor trabajo en una prueba concreta.

También debe diferenciar entre los resultados que obtengan los atletas y la propia progresión de cada uno. Ósea se debe diferenciar y destacar dentro del comportamiento de cada deportista fundamentalmente su grado de evolución y adquisición de nuevas técnicas y el perfeccionamiento de las ya adquiridas, frente a los resultados prematuros que en la mayoría de los casos nos llevan a los entrenadores a olvidar los propios principios del entrenamiento y a buscar una prematura especialización.

Ejemplo:

Si el equipo de relevos ha ganado una competición, deben saber que la victoria ha sido fruto de unas correctas entregas entre relevistas además del esfuerzo de cada atleta. De esta manera comprenderán la importancia de una buena entrega.

Así mismo, ocurrirá con los lanzamientos, las pruebas de vallas o los saltos donde un buen talonamiento, una buena batida y un buen vuelo darán seguramente grandes resultados. Así, destacando conductas apropiadas los deportistas aprenderán a confiar en las conductas que les ayudan a conseguir buenos resultados y podrán corregir aquellas que necesiten una mejora.

La manera más clara de demostrar a un deportista que esta teniendo un buen comportamiento es dándole elogios y palabras de aprobación cuando se lo merezca (no de manera arbitraria). De este modo, cuando se este trabajando la resistencia aeróbica, el entrenador elogiara a aquellos que han llevado un ritmo constante y se hayan esforzado notablemente dentro de sus posibilidades aun no habiendo terminado de los primeros del grupo. Los entrenadores que emplean esta estrategia, consiguen que sus deportistas jóvenes estén más satisfechos y motivados por practicar deporte; y como consecuencia de ello, estan más atentos y aprenden mejor.

Comportamiento en las Competiciones

En deportistas jóvenes las competiciones no son un objetivo fundamental en si mismas, sino que son un paso más en su formación física social y afectiva. Para atletas jóvenes que comienzan a entrenar, las competiciones son un medio a través del cual se hacen evidentes los beneficios del entrenamiento y sacan sus propias conclusiones a cerca de sus propios resultados y el de sus compañeros. Mediante la comparación de sus propios resultados, con otros anteriores de pasadas temporadas o pasadas competiciones dentro de un mismo año, el deportista hace un análisis de sus actuaciones y de su actitud ante la competición y ante los entrenamientos, intentando poner soluciones para corregir errores o pulir aspectos concretos.

Los atletas saben que es a través del entrenamiento cuando se mejoran esos aspectos, por eso el entrenador tiene que ser capaz de transmitirles la importancia del entrenamiento en la consecución de objetivos y de la competición como elemento formador, corrector y motivante.

La actitud del entrenador durante las competiciones debe de ser muy positiva, centrándose en el esfuerzo y compromiso que los atletas puedan tener y sin valorar el resultado en exceso, aun siendo positivo. Lo importante es destacar los aspectos positivos de cada actuación sea cual fuera el resultado, para no hacer de la competición un hecho traumático. De esta manera el entrenador se asegura que el deportista joven quiera volver a competir y que la competición vaya transformándose con el tiempo en un objetivo motivante.

Cuando el entrenador deba corregir algún error cometido durante la competición lo hará durante la misma en saltos y lanzamientos, pero no lo podrá hacer en pruebas de velocidad, vallas o medio fondo de tal forma, que durante el siguiente entrenamiento a la competición ayudara a reflexionar a sus atletas sobre los errores y pondrá soluciones.

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Durante el periodo de entrenamiento, el entrenador debe tener en cuenta el conjunto de aspectos y estrategias psicológicas señaladas anteriormente. En este apartado, explicare con detalle las principales estrategias psicológicas que se emplean en el campo del atletismo como deporte individual y comentare su aplicación con distintos objetivos del entrenamiento, con ejemplos concretos.

REFORZAMIENTO DE CONDUCTAS APROPIADAS

Es una de las técnicas mas utilizadas por su eficacia dentro de los éntrenos en atletismo ya que es una manera de desarrollar y consolidar conductas apropiadas de los deportistas.

Existen dos vías por las cuales podemos reforzar una conducta o comportamiento, y así asegurarnos que se vaya a repetir y el deportista lo integre dentro de su esquema de actuación:

❖ **Reforzamiento positivo.**

❖ **Reforzamiento negativo.**

El **reforzamiento positivo** es él más frecuente de utilizar. Por ejemplo cuando una atleta joven abre correctamente la pierna de paso durante el paso de una valla, se le elogia tratando que repita a posteriori dicho gesto para que lo automatice.

El **reforzamiento negativo** consiste en retirar un estímulo negativo que tradicionalmente había estado anulando una conducta, para que esta se refuerce y se madure como algo efectivo y se repita más veces.

Por ejemplo la explosividad, que es en principio caracteriza a los lanzamientos, es un handicap para la enseñanza, por lo tanto, será necesario que los gestos técnicos correctos de los lanzamientos se realicen más lentamente. El entrenador tendera a que sus atletas lancen despacio para asimilar la técnica y una vez adquirida esta, el refuerzo negativo se quitara, para dar paso a la velocidad y la explosividad que dotan a los lanzamientos de eficacia.

Es importante que no se confunda el refuerzo negativo con el castigo, pues este ultimo pretende eliminar una conducta y no reforzarla, mientras que los refuerzos tratan de consolidar conductas de carácter perceptivo, decisional, físico y técnico, con el fin de crear un cambio estable en el atleta joven, ósea entrenables. Además, su uso favorece la creación de un clima estable y favorable

de trabajo y una buena relación entre el entrenador y sus atletas, haciendo del proceso de enseñanza-aprendizaje, un proceso satisfactorio para todos.

Conductas a Reforzar

Las conductas que deben de ser reforzadas dentro del atletismo son fundamentalmente de carácter motor y técnico. Los aspectos perceptivos que generalmente caracterizan y están mas presentes en los deportes colectivos y de adversario aquí no tienen tanta relevancia, salvo en pruebas como las vallas y las carreras de medio fondo, donde la táctica y la atención durante la prueba son necesarias y los estímulos visuales y auditivos condicionan la prueba.

Como ejemplo de refuerzo de conductas con deportistas jóvenes en atletismo estarían:

- Conductas de toma de decisiones. Por ejemplo, decidir correctamente en las pruebas de medio fondo, la colocación dentro del grupo y el momento de cambiar de ritmo dependiendo del nivel de los adversarios y del propio.
- Movimientos técnicos. Por ejemplo, aplicar correctamente la cadena de lanzamiento que implique todos los segmentos corporales necesarios durante el lanzamiento de jabalina.
- Conductas de esfuerzo. Por ejemplo, ser capaces de mantener el ritmo durante los últimos 100 mts de una prueba de 400 mts lisos o incluso acelerar.
- Conductas de colocación técnica. Por ejemplo, la posición previa a un lanzamiento de peso o la correcta batida en salto de longitud.
- Conductas que impliquen una buena concentración. Por ejemplo, durante la salida de las pruebas de velocidad o durante los concursos de lanzamientos y saltos donde se dispone de varios intentos y es necesario mantener la concentración.
- Conductas de autocontrol. Por ejemplo, cuando se realiza un mal lanzamiento y se mantiene la concentración para mejorar en sucesivos intentos.
- Conductas de comunicación. Aunque es un deporte individual durante las pruebas de relevos 4x100 mts la entrega del testigo entre relevistas debe de hacerse de forma rápida y sincronizada gracias a una leve información de aviso que se hace entre los atletas antes de la entrega.

Procedimiento para Aplicar el Reforzamiento

Para reforzar las conductas que considere apropiadas, el entrenador debe especificar que conductas concretas son estas y después aplicara el reforzamiento positivo de dos maneras: Utilizando estímulos sociales o estímulos materiales.

- El reforzamiento social empleará palabras y gestos de elogio y aprobación ante una correcta ejecución.(bien, perfecto, aplausos, etc.)
- El reforzamiento material podrá utilizar cualquier refuerzo gratificante para el deportista, como ayudar al entrenador a medir los saltos, colocar el listón, alisar el foso de longitud, obtener chucherías, etc.

Por ejemplo, cuando un atleta realice un paso de vallas con las dos piernas alternativamente debemos reforzar la conducta inmediatamente con el estímulo correspondiente (estímulos de reconocimiento como “eso es”, “¡ bien hecho!”). En este caso concreto tratamos de conseguir que domine el paso de vallas de igual manera con una u otra pierna y por lo tanto la estimulación será inmediata para buscar mas eficacia. Cuando los reconocimientos se realizan de forma tardía pierden la eficacia.

En el caso de conductas más complejas, como una perfecta ejecución del paso de vallas, donde no solo buscamos la alternancia de piernas sino una correcta realización técnica, (antes, encima, y después del paso de la valla) el refuerzo se hará de manera más progresiva. De tal manera, que en un principio solo se elogie la intención aún no siendo correcta del todo, como por ejemplo, el ataque con la pierna estirada a la valla, aunque para ello salte demasiado.

Después solo se reforzara una ejecución de la conducta que constituya un pequeño avance como por ejemplo, pasar la valla más “rasa” perdiendo el mínimo de tiempo posible en su ejecución. Así sucesivamente con la pierna de paso y pierna de ataque hasta llegar a un gesto técnico final y completo.

Una vez la técnica esté siendo cada vez más habitual, el refuerzo de la misma no será tan frecuente y se hará de manera intermitente con el fin de consolidarla, de tal manera que con el tiempo se automatice y se madure gracias al reforzamiento intrínseco que la repetición y el entrenamiento conlleva.

Por ejemplo: el atleta percibe que a mejor ejecución técnica del paso de vallas llega antes a la meta, o va más rápido que en otras ocasiones. Además le cuesta menos esfuerzo por lo tanto lo va a repetir en futuras ocasiones.

¿Cuándo aplicar el reforzamiento?

El reforzamiento positivo y negativo, tanto en sus vertientes social como material, son estrategias que nos dan buenos resultados durante los entrenamientos. Contra más se usen mejor pero no deben de hacerse de manera indiscriminada, sino como consecuencia de conductas apropiadas, los elogios y aprobaciones si no tienen relación directa con una determinada conducta correcta, se desvirtúan y pierden su valor ante los deportistas y consecuentemente no consiguen el mismo objetivo.

Para ello, el entrenador debe de buscar y encontrar continuamente conductas que merezcan ser reforzadas de cada uno de sus atletas. Se buscarán conductas apropiadas con el fin de proporcionarles el máximo de gratificación para afianzar destrezas motrices que refuercen su conducta y su auto confianza. Por ejemplo: en el atletismo fundamentalmente, destacar las diferentes capacidades físicas básicas y cualidades motrices de cada deportista para que tomen confianza en ellas y en si mismos y asegurarnos futuras realizaciones. Ósea, que conductas correctas se repitan. Por supuesto y dentro del atletismo, el entrenamiento de la técnica puede verse directamente afectado y beneficiado por el uso de este tipo de estrategia psicológica.

Una de las condiciones que hacen posible que los reforzamientos sean efectivos, son el planteamiento de objetivos. Los objetivos deben estar adaptados al nivel medio del grupo. Si estos objetivos no son realistas y no están adecuados al nivel de los deportistas, las ejecuciones nunca cumplirían los criterios del entrenador y por tanto el reforzamiento no podría darse. Ejecuciones excesivamente complejas y técnicas, dificultan el aprendizaje y por tanto cierran el abanico de posibilidades de hacer refuerzos psicológicos por parte del profesor.

Un ejemplo claro, estaría durante la enseñanza del salto de altura, donde debido a su complejidad, una estrategia de enseñanza global haría inviable la asimilación fluida y efectiva de la técnica del salto. Por lo tanto, haciendo un análisis del salto y dividiéndolo en fases de menor a mayor complejidad e importancia podríamos ir consiguiendo nuestros objetivos de manera más paulatina. Empezando por el final, la caída, el vuelo, luego la batida y finalmente la carrera, tendríamos más oportunidades de aplicar estos refuerzos pues, esta estrategia de práctica, es mucho más motivante para los deportistas y facilita el proceso de enseñanza aprendizaje de los mismos.

Por lo tanto tendríamos que establecer unos objetivos para cada una de las fases del salto de altura, de tal forma que fueran asequibles de conseguir y por consiguiente los refuerzos pudieran realizarse.

Obviamente la creatividad en un deporte individual y de rendimiento como el atletismo, es un aspecto de la ejecución de los deportistas, que queda muy reducida, pues existen *modelos de ejecución de eficacia probada* que limitan el abanico de posibilidades a uno solo. Esta única forma de realizar técnicamente los ejercicios, lleva al entrenador de deportistas jóvenes a adoptar un sólo modelo de ejecución, el más práctico y efectivo, el que biomecánicamente demuestra su eficacia y la posibilidad de que los atletas tomen sus propias decisiones en el entrenamiento de la técnica, quedan muy reducidas. No obstante, esta forma de conciencia y de autonomía durante el entrenamiento de atletas si puede aplicarse al entrenamiento de la condición física.

Por ejemplo, cuando son los propios deportistas los que proponen determinadas actividades a realizar durante los entrenamientos (generalmente de carácter lúdico) el entrenador debe de ser flexible con su programación y estimar la opción o propuesta del grupo para hacer del entreno un proceso agradable y gratificante para sus deportistas. En estas edades, por ejemplo, demandan mucho el medirse unos a otros, competir en carreras de relevos, juegos de carrera, etc.

Aprendizaje por Imitación

Cuando el entrenador hace un reforzamiento social de una conducta determinada a un deportista en concreto, el resto de los deportistas tratan también de repetirla de la misma manera por medio de la imitación. De esta forma los deportistas reciben la aprobación del entrenador y este consigue un mayor aprendizaje de conductas, a nivel general, que se pretenden desarrollar.

Un ejemplo dentro del atletismo seria cuando, una vez hecho el refuerzo ante una correcta carrera de aproximación en salto de altura, el resto de atletas repitiera por imitación tal conducta.

Premios Relacionados con los Resultados

Los premios son utilizados comúnmente en los entrenamientos con deportistas jóvenes por su carácter altamente motivante. Premios y castigos son utilizados en ejercicios cuyo objetivo sea el ensayo repetitivo de habilidades deportivas o en el entrenamiento de la condición física.

Personalmente, creo que el castigo es un elemento difícil de aplicar cuya incorrecta utilización puede causar desmotivación y agresividad en los deportistas. Generalmente se utiliza como medida de disciplina ante conductas incorrectas.

Un ejemplo de premio en atletismo seria cuando se entrena la resistencia por medio de métodos intervalados. Puede utilizarse el premio como motivador de buenos resultados. Trataremos de que los atletas realicen un elevado numero de repeticiones sobre 50 mts con recuperaciones incompletas. Planteamos un

sistema por eliminación donde el último de cada serie quede eliminado y al final quede un ganador que no hará carrera continua al final de la sesión.

De este modo al existir eliminación los atletas entrenan más motivados y la carga de entrenamiento esta ajustada a cada deportista dependiendo de sus posibilidades. De tal manera que los atletas realizan un entrenamiento adecuado a su nivel de condición física, al ser eliminados cuando aparece la fatiga.

CORRECCION DE ERRORES

Acabamos de ver como se trata el reforzamiento en atletas jóvenes como una estrategia para conducir el proceso de aprendizaje en el entrenamiento, sin embargo, en muchos casos será también necesario corregir con eficacia los errores de los deportistas. Los errores que se cometen en los entrenamientos son excelentes oportunidades para reorientar el trabajo del entrenador y deben de ser aprovechados para mejorar el proceso. Siempre con el objetivo de ayudar al atleta y no como medida de castigo ante una mala ejecución, puesto que los errores no son acciones voluntarias, sino ejecuciones mal aprendidas que deben corregirse desde una actitud positiva del entrenador.

El problema de recriminar a los atletas con “broncas”, es la pérdida de eficacia de la estrategia, pues ellos pierden autonomía y creatividad durante la ejecución debido al temor. Por lo tanto, se debe hacer un uso constructivo de los errores y no aleccionar con gritos de enfado a los deportistas jóvenes. Este enfoque constructivo de los errores, conlleva la aplicación de estrategias eficaces para corregirlos, utilizando un talante positivo, optimista, y más agradable para el deportista y el entorno, en lugar de negativo, pesimista, desagradable e incomodo.

Enseñanza Mediante la Búsqueda

Cuando se realiza un error, una forma común de corregirlo puede ser utilizar preguntas que obliguen a los chicos a encontrar la respuesta correcta. Es un estilo de enseñanza mediante la búsqueda, muy utilizado en Educación Física, donde el profesor orienta al alumno para que él mismo encuentre la solución o el objetivo a conseguir, haciendo del proceso de enseñanza-aprendizaje un proceso significativo y se consoliden conductas de forma positiva.

Por ejemplo, para corregir la batida de un salto nulo en longitud, el entrenador preguntara al atleta que es lo que tiene que hacer para no pisar la plastelina la próxima vez. El atleta responderá: retrasar la marca de salida uno, dos, tres pasos dependiendo del nulo. Finalmente el entrenador estará atento a la correcta realización para procurar un refuerzo positivo al atleta.

Es interesante que las preguntas terminen con una solución por parte del deportista y el reforzamiento de la solución correcta por parte del entrenador. Por ejemplo, veamos esta secuencia:

- *Entrenador:* ¿Qué debes hacer para no pisar la plastelina la próxima vez?
- *Atleta:* Batir antes
- *Entrenador:* Si la carrera va a ser la misma siempre ¿Qué solución ponemos?
- *Atleta:* Salir mas lejos.
- *Entrenador:* ¡Eso es! Entonces retrasa tu marca de salida medio pie atrás.

Hay veces que este sistema falla debido a una escasa información del entrenador durante las preguntas, o bien, que el propio deportista no las asimile y aplique correctamente. también influye la motivación del atleta, su cansancio y la complejidad del ejercicio. En estos casos es necesario simplificar el ejercicio para favorecer la concentración.

Este sistema exige a los deportistas más jóvenes a estar muy concentrados en la tarea a realizar, pues pueden ser objeto de preguntas por parte del entrenador. Por consiguiente, tratarán de responder correctamente, asimilarn mejor las conductas y mejoraran su rendimiento. Este sistema puede completarse recordándole al deportista antes del intento, que es lo que tiene que hacer y darle una completa información sobre el ejercicio.

Tanto el recordatorio, como el sistema de preguntas, deben de hacerse inmediatamente antes y después, de los intentos a realizar.

Metodología del Entrenador

Cuando los atletas necesiten mejorar aspectos técnicos y metodológicos mediante más información, es conveniente que el entrenador pare el entrenamiento o espere a que termine el ejercicio para corregir el error. Podrá utilizar las siguientes estrategias:

- No enfadarse y transmitir la información con tranquilidad.
- No parar excesivamente el ritmo de entrenamiento.
- Corregir individualmente a cada atleta con breves explicaciones.
- Hacer recordatorios y correcciones que afecten a todo el grupo, parando si es preciso el entrenamiento.
- Antes de correcciones individuales, destacar aspectos positivos que haya realizado el deportista para mejorar su disposición a aceptar la corrección.
- Corregir y dar solución a los errores, para que no vuelvan a repetirse.

- Utilizar demostraciones practicas.

Mecanismos para Reforzar Conductas Correctas

Una vez aportada la información al atleta, el siguiente paso consiste en observar como realiza el deportista la conducta que es objeto de corrección, para actuar según proceda con nuevas correcciones:

- ❖ Para que el atleta asimile mejor la información, realizara la acción correcta justamente después de haber recibido la corrección.
- ❖ Finalmente, el entrenador hará un leve comentario, que ayude al atleta a centrar su atención en sucesivas ocasiones.

Por ejemplo, ante un error en un lanzamiento de disco el entrenador parará el entrenamiento y corregirá al atleta representando lo que esta haciendo mal y lo que debería hacer realmente. Inmediatamente después, pide al atleta que lo realice él mismo y finalmente aprueba su ejecución con palabras de elogio como: ¡ Ves como ahora si!, ¡Acuérdate para la próxima vez!

Procedimiento de Sándwich

Es él termino con el que se conoce a este tipo de procedimiento para corregir errores. Ante un error se realizan refuerzos positivos antes y después de la nueva ejecución para reforzar la técnica y no desmotivar al deportista.

Por ejemplo, a un lanzador de disco, destacarle los elementos positivos de su ejecución como la posición de partida o su ritmo de ejecución, después realizar la corrección (caderas excesivamente bajas, etc.) y finalmente reconocerle su mejora ante un lanzamiento correcto.

Finalmente, un enfoque general que se tiene al corregir errores, es que se hagan progresivamente, consiguiendo aproximaciones paulatinas a lo que seria un modelo de ejecución perfecto. Un principio metodológico que en el campo del entrenamiento se conoce con el nombre del principio de progresión. En este caso el incremento progresivo del entrenamiento de la técnica haciendo un moldeado de la misma durante los distintos periodos de las programaciones.

LA UTILIZACIÓN DE ESTIMULOS AVERSIVOS

Además de la utilización de diferentes técnicas y estrategias psicológicas con nuestros atletas como las preguntas, recordatorios, reforzamientos, etc., que ya hemos tratado anteriormente, también es conveniente utilizar estímulos aversivos de manera contingente a conductas incorrectas. Este procedimiento se denomina castigo, y trata de eliminar estas conductas, pero con otros matices que lo diferencian del castigo tradicional que conocemos dentro del deporte.

Es necesario aplicarlo con seriedad y rigor, sin hacer una utilización arbitraria del mismo, y dentro de una justificación científica como parte de una programación. Sólo de esta forma será eficaz.

Aspectos Fundamentales

El castigo tiene dos propósitos fundamentales:

- 1) Contribuir a eliminar conductas inapropiadas, como comportamientos impulsivos o agresivos o gestos técnicos defectuosos.
- 2) Crear un entorno estresante, parecido al de competición para favorecer el entrenamiento.

En cuanto al primero, una vez aplicado el castigo es necesario aplicar el reforzamiento para desarrollar la conducta adecuada. El refuerzo de la conducta alternativa debe de hacerse en un sistema diferente al del castigo, pues el propósito es eliminar drásticamente la conducta incorrecta y no permitir su repetición.

En cuanto al segundo propósito del castigo, el castigo crea una situación estresante parecida a la de competición y deberá aplicarse de manera contingente a los resultados previamente señalados.

Características del Castigo

- Debe de ser simbólico. Hacer flexiones, recoger el material, etc.
- Estar acordado de ante mano en que va a consistir.
- Servirá para aumentar el interés del atleta.
- Determinar el objetivo del castigo. Una conducta incorrecta y no el atleta.
- Debe de acompañarse de una conducta alternativa.
- Castigos adaptados a su nivel. Con dificultad moderada para buscar el éxito
- Debe aplicarse estrictamente y de inmediato para asociar conducta y castigo.
- Una vez cumplido el castigo, se dará un nuevo intento.
- No es recomendable abusar para mantener su eficacia.
- Recomendable de categoría infantil en adelante.

Por ejemplo, cuando se trabaja la resistencia y se manda dar 10 vueltas a un circuito con el objetivo de hacer carrera continua a un ritmo estable y sin paradas, todo aquel atleta que se pare dará una vuelta más al circuito. Tantas vueltas como veces se haya parado. De esta manera se aplica un castigo de manera contingente a un resultado.

No obstante, la aplicación de la técnica del castigo puede conllevar efectos negativos como:

- Respuestas emocionalmente adversas del castigado y del grupo.
- Deterioro de la relación entrenador-atleta.
- Comportamientos agresivos del castigado.
- Inhibición de otras conductas parecidas a la castigada por miedo al castigo.
- Perdida del interés por la actividad.
- Habitación al castigo y perdida de su efecto.
- Obtener beneficios secundarios que potencien la conducta a eliminar.

La utilización de trabajo físico extra durante el entrenamiento como medida de castigo (correr una vuelta más por cada vez que se paren) debe ser de carácter simbólico para que no exceda demasiado la carga de trabajo y para que no vean la carrera como un elemento negativo, cuando en realidad es el objetivo básico del atletismo. De esta manera tener que correr no es un castigo y si lo es el salir más tarde del entrenamiento que sus compañeros.

CONCLUSIÓN

Con este trabajo he tratado de hacer un análisis de las estrategias psicológicas que se suelen utilizar durante los entrenamientos por parte de entrenadores de deportistas jóvenes. Tras la lectura del libro y posterior reflexión, he optado por aplicar varios de los conceptos de los temas 2 y 5 del libro a un deporte individual como el atletismo. Esta elección viene condicionada por mi relación con el mundo del atletismo y por mis años de experiencia como docente y como entrenador de atletas de categorías menores, fundamentalmente benjamines, alevines e infantiles.

Aunque los contenidos de otros temas que trataban aspectos organizativos y psicológicos generales del entrenamiento y de la competición, fueran de gran utilidad para nuestra labor formadora, la verdad es que finalmente me decanté por los temas que trataban más directamente los problemas relacionados con el entrenamiento y con el control emocional de deportistas y entrenadores.

Son temas de vital importancia por su aplicación didáctica, y así lo he intentado demostrar, haciendo una síntesis de sus contenidos fundamentales y una adaptación al deporte individual con ejemplos concretos (ya que muchos de los supuestos están pensados para deportes colectivos o de adversario).

Un aspecto positivo que he sacado del análisis del libro y de nuestra labor docente, es que la mayoría de los profesionales guiados por la experiencia y el entusiasmo que caracteriza nuestra labor, utilizamos, sin saberlo, habitualmente muchas de las técnicas psicológicas que en el libro se detallan y que muchos no conocíamos terminológicamente hablando pero si en la práctica.

Finalmente, y a nivel personal, como resultado del análisis del libro además de reforzar técnicas y estrategias ya utilizadas en mis sesiones y de ponerlas nombre, he añadido muchas otras nuevas que me van a servir para enriquecer mi labor docente y mejorar la calidad de la enseñanza en el ámbito deportivo. Por lo tanto como profesionales del deporte debemos estar preparados a nivel técnico pero también a nivel psicológico para sacar el mayor rendimiento de nuestros entrenamientos y de nuestros deportistas