



GUIA DE METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

CARACTERÍSTICAS DEL BUEN ENTRENADOR EN INICIACIÓN DEPORTIVA



Santos Guerra (2008), en su libro “La pedagogía contra Frankenstein” indica que el docente nunca muere, *ya que puede seguir viviendo en aquellos que aprendieron a ver el mundo a través de la magia de sus palabras.*

El entrenador debe ser un educador integral a través de la educación física y el deporte desde la niñez hasta la senectud.

Un proverbio árabe dice:

El que no sabe y no sabe que no sabe... es un idiota, huye de él.

El que no sabe y sabe que no sabe... es un niño, enséñale.

El que sabe y no sabe que sabe... está dormido, despiértale.

El que sabe y sabe que sabe... es un sabio, síguele.

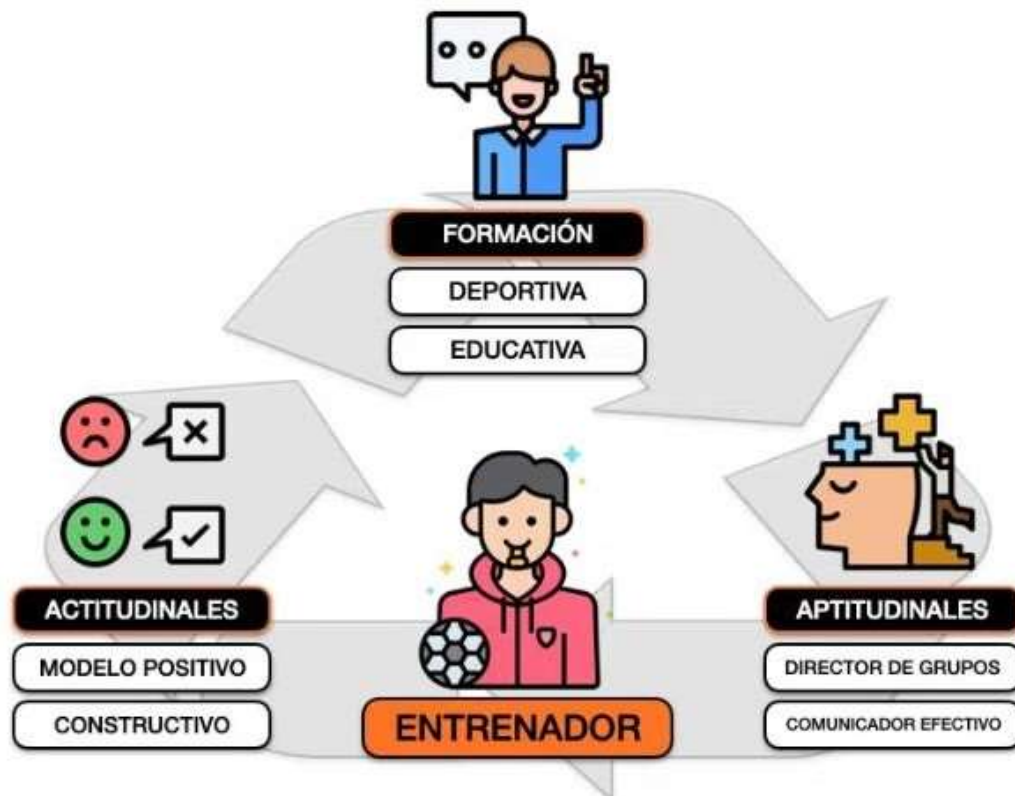
Casimiro y Sande (2022) indican que el deporte es un terreno ideal para vivir y sentir las emociones, tanto de forma individual como colectiva, convirtiéndose en una verdadera escuela de vida dónde se enseña cómo afrontar la vida y cómo relacionarse con los demás. Según estos autores:

- Los padres, docentes y entrenadores deben estar alineados en la educación emocional de los jóvenes.
- El deporte es una verdadera escuela de vida para el desarrollo de la fortaleza mental, la personalidad y el carácter.
- El deporte no es intrínsecamente educativo en sí mismo, sino que es el técnico deportivo el responsable de favorecer que se aporten dichos aspectos positivos en la educación de sus deportistas.

Según la entrada de MBP School of Coaches (2023), el entrenador en iniciación deportiva debe poseer tres atributos esenciales: *conocimiento del deporte, motivación y empatía*.

Figura 3

Atributos esenciales que debe poseer el entrenador en iniciación deportiva



Nota. Extraído de MBP School of Coaches (2020).



CARACTERÍSTICAS DEL BUEN ENTRENADOR EN INICIACIÓN DEPORTIVA



Como observamos en la figura 3, el perfil del entrenador de iniciación debe incluir la capacidad de fomentar la formación deportiva y educativa, así como ser un modelo en términos actitudinales (ser un referente para los niños) y aptitudinales (gestión del grupo humano y comunicación). Es decir, sus competencias no deben ser reducidas simplemente al deporte en sí, sino que debe ser un entrenador para la vida.

Entrenador como educador en valores

Este apartado constituye una síntesis de lo expuesto en el apartado 2 de Educación en Valores en la guía de “Fundamentación de la Iniciación Deportiva”, encontrado en el portal Almería Juega Limpio Educa (Escuelas Almería Juega Limpio, 2020).

De acuerdo con Prat y Soler (2003), el tratamiento y la consideración de los valores, actitudes y normas adquiere pleno sentido con el objetivo de desarrollar personas y ciudadanos comprometidos, puesto que se debe “educar a través del cuerpo” y no tanto “educar el cuerpo”.

Dentro de la sociedad actual, el deporte ocupa una posición central. Por tanto, la educación no puede omitir su relevancia. Los educadores tienen la obligación de escuchar a la sociedad y posicionar al individuo en las mejores condiciones para adaptarse de la mejor manera posible. La enseñanza del deporte escolar y de la iniciación deportiva debe hacerse con todas las garantías de que no contradice los valores educativos (Gutiérrez, 2003).



CARACTERÍSTICAS DEL BUEN ENTRENADOR EN INICIACIÓN DEPORTIVA



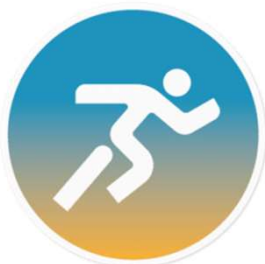
Tal y como se expone en el manual, la figura del entrenador ejerce una gran influencia en los niños y jóvenes, tanto en el ámbito deportivo como en el personal.

En primer lugar, se resalta la importancia del entrenador/educador en el desarrollo integral de los jóvenes deportistas en el ámbito deportivo y personal. Se destaca que este profesional no solo debe poseer conocimientos técnicos y metodológicos, sino también ser consciente de su papel en la formación de personas jóvenes, siendo un "elemento clave" debido a la gran responsabilidad que conlleva.

En segundo lugar, se enfatiza que los protagonistas principales son los niños y niñas, y que el entrenador debe orientar su trabajo en beneficio de ellos, utilizando el deporte como medio para transmitir valores y ayudar en su formación integral. Se subraya la importancia de prestar atención tanto en el entrenamiento como en las competiciones, cuidando el lenguaje y los comportamientos hacia el esfuerzo y la mejora, más que hacia los resultados.

En último lugar, se establece la evolución integral de los deportistas en diferentes aspectos biológicos, fisiológicos, cognitivos, emocionales, sociales y morales, y se argumenta que este proceso debe ser respetado desde la niñez. Se propone adaptar los métodos de enseñanza según el momento evolutivo de los niños, trabajando en aspectos afectivos y morales mediante el establecimiento de valores y el ejemplo personal del entrenador. Se hace hincapié en que las acciones del entrenador deben ser justas e imparciales, promoviendo el trabajo en equipo y el altruismo tanto en los entrenamientos como en los juegos, para así desarrollar el talento grupal y la mejora individual por igual.

Para más información sobre este apartado, se aconseja consultar el manual de “[Fundamentación de la Iniciación Deportiva](#)” (véase la referencia bibliográfica de Escuelas Almería Juega Limpio, 2020).



Entrenador como líder

Otro de los factores clave para el éxito del entrenador en la iniciación deportiva reside en el liderazgo. Según Chelladurai y Saleh (1980) y Lewin (1988), existen tres estilos de liderazgo en el deporte:

- a. Liderazgo autocrático: caracterizado por la toma de decisiones unilaterales por parte del entrenador.
- b. Liderazgo democrático: implica la participación activa de los jugadores en la toma de decisiones.
- c. Liderazgo laissez-faire: caracterizado por la falta de liderazgo y la ausencia de dirección por parte del entrenador.

Por otro lado, se hallan dos estilos de liderazgo:

- d. Liderazgo transaccional: el entrenador marca el camino a seguir y los jugadores obedecen instrucciones; comunicación unidireccional.
- e. Liderazgo transformacional: el entrenador fomenta el desarrollo individual, la autonomía y la creatividad de sus jugadores.



La investigación llevada a cabo por Cruz y Kim (2019) encontró que es el estilo de liderazgo transformacional es el más efectivo en la iniciación deportiva. Este liderazgo se enfoca en inspirar y motivar a los deportistas para que den lo mejor de sí mismo, centrándose en su desarrollo y crecimiento personal. Tras éste, González (2019) manifiesta que el estilo de liderazgo democrático es altamente efectivo en iniciación deportiva. Después, el estilo autocrático. Y, en último lugar, el estilo laissez-faire.

Entrenador como activador del equipo

El nivel de activación se refiere al grado de excitabilidad o energía experimentada por una persona o un grupo en una situación determinada. Esta excitación puede manifestarse a nivel:

- *fisiológico*: ritmo cardíaco, sudoración, tensión muscular, respiración...
- *cognitivo*: pensamiento, razonamiento, visualización, autodiálogo...
- *conductual*: comportamientos en el campo (ej.: inquietud excesiva, quejarse con demasiada frecuencia al árbitro, etc.).

De acuerdo con Mesagno y Marchant (2013), es fundamental saber cómo gestionar el nivel de activación de los deportistas. En su estudio, se encontró que el nivel óptimo de activación se caracterizaba por una combinación adecuada de excitación y control, asociándose a una mejora en el rendimiento del equipo. Sin embargo, el exceso o la falta de activación se relacionaban con un rendimiento subóptimo.

Yerkes y Dodson (1908) establecieron la Teoría del Arousal-Performance (o teoría de la U invertida). Esta teoría postula la existencia de una relación curvilínea entre el nivel de activación -arousal- y el rendimiento deportivo. Más tarde, estudios como el de Hanin (2007), relacionados con la Zona de Funcionamiento Óptimo, han respaldado esta teoría, convirtiéndose así en una pieza clave en el mundo de la psicología del deporte.

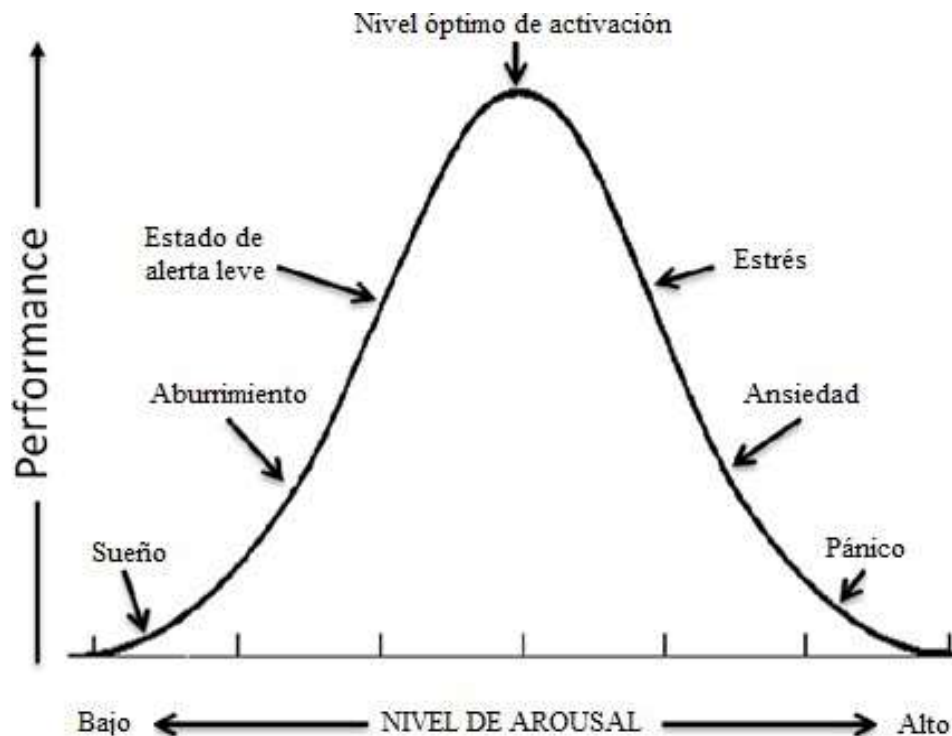


Figura 5. Teoría del Arousal-Performance de Yerkes y Dodson (fuente: elaboración propia).

En cuanto al ámbito que nos concierne -la iniciación deportiva-, se debe observar cuál es el nivel de activación de cada uno de nuestros deportistas. Para ello, se aconseja seguir las siguientes pautas para detectar el nivel de activación de los deportistas:

Pautas para detectar el nivel de activación de los deportistas		
<i>Observación del comportamiento físico</i>	<i>Observación del comportamiento técnico y táctico</i>	<i>Observación del lenguaje corporal</i>
<i>Comunicación abierta</i>	<i>Autoinformes</i>	<i>Conocimiento de la persona</i>

Observación del comportamiento físico del deportista: Observe las acciones físicas (señales como respiración agitada, movimientos bruscos o ritmo cardíaco acelerado) de los deportistas desde que llegan al lugar de entrenamiento o competición hasta la finalización del mismo.

- **Observación del comportamiento técnico y táctico:** Preste atención la realización de los movimientos técnicos y tácticos de sus deportistas. Un nivel de activación subóptimo o elevado puede desencadenar en decisiones tácticas erróneas, falta de concentración o movimientos torpes o indebidos.
- **Observación del lenguaje corporal:** Observe la expresión corporal y la cinestesia de sus deportistas. Indicadores como movimientos repetitivos, evitación de contacto visual o gestos nerviosos pueden señalar un nivel de activación subóptimo o elevado.

- **Comunicación abierta:** Trate de mantener una comunicación abierta en todo momento (antes, durante y después del entrenamiento o competición). Trate de indagar, de forma cautelosa, en su estado de nerviosismo o excitación.
- **Autoinformes:** Pídales a sus deportistas que rellenen autoinformes sobre su nivel de activación. Para ello, puede utilizar escalas de valoración como la Escala de Activación de Hardy (Hardy, 1996); en ésta, el deportista tratará de expresar su nivel percibido de activación a través de unas respuestas a una serie de ítems.
- **Conocimiento de la persona:** En mi opinión, el más importante. Conocer la situación personal del individuo (ej.: su contexto socioeconómico, etc.) y el momento que está viviendo (ej.: época de exámenes, etc.) es fundamental para poder identificar desviaciones significativas en su nivel de activación.

Al combinar estas pautas, el entrenador podrá obtener una comprensión más completa del nivel de activación de sus deportistas y ajustar sus estrategias de entrenamiento en consecuencia.

En último lugar, para una mayor formación en la gestión del nivel de activación tanto propia como de los deportistas, se recomienda realizar alguna certificación oficial dentro del marco de la Psicología del Deporte y las Ciencias del Deporte, o contactar específicamente con un psicólogo del deporte para recibir asesoramiento.

Entrenador como difusor de los “tres saberes”

En relación a los “tres saberes” referidos a la formación profesional bajo el enfoque de competencias. Las competencias son definidas como complejos sistemas de acción y comprensión que incluyen el ‘saber, saber’, ‘saber ser’ y ‘saber hacer’.



Figura 6. Los tres saberes de la educación (fuente: Yo Amo Enfermería (2020)).

Durante todo el manual, nuestra atención ha ido dirigida hacia la competencia del ‘saber hacer’, relacionada con la aplicación práctica y el cómo ejecutar los ejercicios del entrenamiento. Sin embargo, no debemos obviar los otros dos saberes al aplicar cualquier tipo de metodología en iniciación deportiva.



CARACTERÍSTICAS DEL BUEN ENTRENADOR EN INICIACIÓN DEPORTIVA



Por un lado, el ‘saber ser’. El entrenador debe perseguir el desarrollo personal y social de sus jugadores, algo fundamental para formar personas responsables y comprometidos con la sociedad. Para ello, se incluirán aspectos como la ética, el respeto, la empatía y la capacidad de relacionarse con los demás.

Por otro lado, el ‘saber, saber’ (también denominado como ‘saber conocer’). ¿Os imagináis un entrenador de fútbol que sea el mejor del mundo en las competencias del ‘saber ser’ y ‘saber hacer’, pero sin ninguna idea del ‘saber’? Es decir, un entrenador con una formación extraordinaria en metodología y valores, pero sin idea de fútbol, ¿creéis que podría ser buen entrenador? La respuesta es sencilla, no. Sería un grandísimo educador para la vida, pero no un buen entrenador de fútbol. O, poniendo otro ejemplo, ¿os imagináis un cirujano que tenga ni idea de medicina? De ahí radica la importancia de esta competencia, el entrenador debe conocer y dominar su deporte.

En conclusión, el buen entrenador es aquel capaz de integrar los tres saberes en su repertorio conductual tanto en los entrenamientos como en la competición, ientrenar los tres saberes es esencial para el desarrollo integral de los deportistas!

A continuación, se expone una serie de ejemplos de ejercicios a realizar (en este caso, para el fútbol) para cada uno de los tres saberes.

1. ***Saber, saber (saber conocer)***

- *Ejercicios técnicos.* Realizar ejercicios de precisión en el tiro o practicar diferentes tipos de pases, aplicando los conceptos técnicos de control del balón, pase y golpeo.
- *Estudio del juego.* Analizar partidos, tácticas, movimientos y estrategias tanto del propio equipo como de otros equipos (desde equipos que jueguen en la misma categoría hasta equipos profesionales).

2. ***Saber hacer***

- *Simulaciones de juego.* Crear situaciones de juego real durante el entrenamiento a partir de, por ejemplo, jugadas de ataque o defensa en espacios reducidos.
- *Entrenamiento físico.* Ejercicios como circuitos, carreras o pliometría son buenos aliados para trabajar la fuerza, la resistencia y la velocidad.

3. ***Saber ser***

- Trabajo en equipo y valores del deporte. Llevar a cabo ejercicios en grupo que requieran coordinación, comunicación y confianza como ejercicios de pase y desmarque, circuito de conos en pareja, carrera de relevos con balón, toques en círculo, movilidad articular conjunta o defensa en parejas.



CARACTERÍSTICAS DEL BUEN ENTRENADOR EN INICIACIÓN DEPORTIVA



Entrenador como experto en planificación y diseño de tareas

El diseño de tareas y la planificación son aspectos cruciales para el entrenador en el ámbito de la iniciación deportiva, ya que influyen significativamente en el desarrollo y el rendimiento de los jóvenes atletas; son aspectos fundamentales para el éxito del entrenador en la iniciación deportiva.

Los entrenadores pueden maximizar el potencial de desarrollo de sus deportistas y fomentar su pasión por el deporte a través de la planificación y el diseño de tareas. Según Côté y Lidor (2013), la calidad del diseño de tareas es esencial para la adquisición de habilidades motoras y el desarrollo de competencias en los deportistas en etapas de iniciación deportiva.

La planificación cautelosa de las actividades de cada entrenamiento es fundamental para garantizar un progreso continuo y evitar la sobrecarga o el aburrimiento de los deportistas. Como indican Martindale y Collins (2017), la variedad y la progresión en las tareas son clave para mantener la motivación y el interés de los jóvenes deportistas, a la vez que promueven un desarrollo integral de habilidades.

Es importante destacar que la planificación no solo se limita a las sesiones de entrenamiento, sino que también abarca la gestión del tiempo y los recursos disponibles. Gould et al. (2016), expresan que la planificación estratégica a largo plazo es imprescindible para establecer metas claras y realistas, así como para gestionar eficazmente los recursos disponibles de los que disponga el entrenador.



CARACTERÍSTICAS DEL BUEN ENTRENADOR EN INICIACIÓN DEPORTIVA



Por otro lado, el diseño de tareas debe adaptarse a las características individuales de cada deportista, considerando su nivel de competencia, edad, contexto sociofamiliar y motivación. Según Visek et al. (2015), la personalización de las tareas de entrenamiento en iniciación deportiva aumenta la participación, el interés y el compromiso de los deportistas.

A continuación, se presentan algunas estrategias para optimizar los procesos de planificación y diseño de tareas.

1. Análisis de necesidades y objetivos

Antes de diseñar cualquier tarea o planificar sesiones de entrenamiento, es crucial realizar un análisis exhaustivo de las necesidades y objetivos específicos de los deportistas. Esto implica considerar sus habilidades actuales, áreas de mejora y metas a largo plazo. Según Martindale y Collins (2017), este enfoque centrado en el individuo garantiza que las tareas y la planificación sean pertinentes y motivadoras para cada deportista.

Ejemplo: Antes de diseñar las tareas de entrenamiento para tu equipo de balonmano alevín, realizas una evaluación individual de cada jugador para identificar sus habilidades actuales y áreas de mejora. Basándote en esta información, estableces objetivos personalizados para cada jugador, como mejorar la precisión en el pase o desarrollar la habilidad para driblar.

* Para llevar a cabo esta evaluación, el deportista no debe saber que está siendo juzgado, puesto que podría interferir en su rendimiento. Debes observar cautelosa y sistemáticamente a tus deportistas para poder analizar las necesidades de tus deportistas. Y, en función de estas, planificar en base a los objetivos que te plantees para cada jugador.

* Por otro lado, también puedes llevar a cabo una evaluación en la que los propios deportistas participen. Para ello, pregúntales e indaga en sus necesidades percibidas. Hazles ver cómo las tareas son diseñadas buscando potenciar aquellas que competencias que ellos mismos desean alcanzar. Hazles partícipes de su propio aprendizaje.

2. Variabilidad y progresión

Introducir variabilidad en las tareas de entrenamiento y planificar una progresión adecuada son estrategias esenciales para mantener la motivación y facilitar el desarrollo de habilidades en los atletas en iniciación. Visek et al. (2015) destacan que la variedad en las tareas ayuda a evitar la monotonía y promueve un aprendizaje más completo. Además, llevar a cabo una progresión gradual, que desafíe a los deportistas de manera apropiada, es crucial para optimizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones.

Ejemplo: Durante las sesiones de entrenamiento en fútbol sala, implementas una variedad de ejercicios para trabajar diferentes aspectos del juego, como técnica, táctica y condición física. Para ello, puedes incluir ejercicios de control de balón, mini partidos, circuitos de habilidades y juegos de relevos. Además, ajustas la dificultad de las tareas gradualmente para desafiar a los jugadores mientras siguen progresando en sus habilidades.



3. Integración de aspectos físicos, cognitivos y emocionales

La planificación debe considerar los aspectos físicos, cognitivos y emocionales como elementos clave del rendimiento deportivo. Martindale y Collins (2017) sugieren que combinar prácticas físicas con actividades cognitivas y emocionales, como la toma de decisiones rápida, ejercicios de colaboración, situaciones de estrés controlado y la resolución de problemas, puede mejorar la eficacia del entrenamiento y la transferencia de habilidades a situaciones de juego.

Ejemplo: En lugar de simplemente practicar habilidades técnicas y tácticas en tus entrenamientos de baloncesto, incorpora actividades que requieren toma de decisiones rápida y resolución de problemas. Para ello, podrías organizar pequeños juegos de posesión en los que los jugadores deben tomar decisiones sobre cuándo pasar, driblar o presionar al oponente, lo que fomenta el desarrollo de habilidades físicas y cognitivas.

4. Adaptabilidad

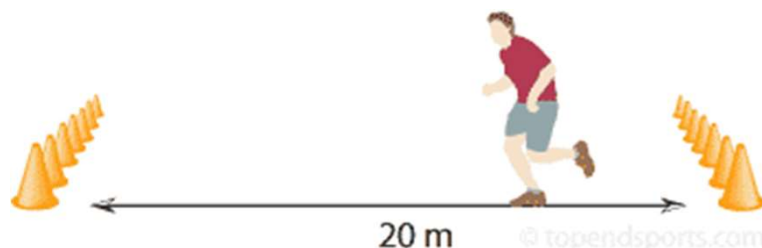
Aunque es importante tener un plan estructurado, los entrenadores deben ser flexibles y capaces de adaptarse a las necesidades y circunstancias cambiantes del ambiente. Gould, Carson y Felton (2016) señalan que la capacidad de ajustar la planificación según las condiciones del momento y las respuestas de los deportistas es esencial para maximizar el impacto del entrenamiento y mantener la motivación.

Ejemplo: Durante una sesión de entrenamiento en atletismo, el clima cambia y no es posible realizar las actividades planificadas en el campo al aire libre. En lugar de cancelar el entrenamiento, decides adaptar el plan y realizar ejercicios técnicos en un espacio cubierto. Esta flexibilidad garantiza que los jugadores sigan recibiendo instrucción y practicando, a pesar de las circunstancias imprevistas.

5. Evaluación continua

La evaluación regular, llevada a cabo de forma sistemática, del progreso de los deportistas es fundamental para ajustar el diseño de tareas y la planificación en función de sus necesidades. Côté y Lidor (2013) sugieren que la retroalimentación constante permite a los entrenadores identificar áreas de mejora y adaptar las estrategias de entrenamiento en consecuencia.

Ejemplo: Después de cada sesión de entrenamiento, dedicas tiempo a evaluar el progreso de los jugadores mediante observación directa, pruebas de habilidades y feedback individualizado. Utilizas esta información para identificar áreas de mejora de tus jugadores y ajustar tu plan de entrenamiento para abordar esas necesidades específicas en la próxima sesión.





CARACTERÍSTICAS DEL BUEN ENTRENADOR EN INICIACIÓN DEPORTIVA



Entrenador como comunicador de calidad

En el contexto de la iniciación deportiva, el papel del entrenador va más allá de enseñar habilidades técnicas y tácticas. El entrenador también cumple un importante rol como comunicador, siendo clave en la transmisión de conocimientos, valores y motivación a los jóvenes deportistas. La comunicación efectiva del entrenador puede influir significativamente en el desarrollo deportivo y personal de los niños y adolescentes que participan en programas de iniciación deportiva.

El entrenador desempeña un papel fundamental como comunicador en la iniciación deportiva. Su capacidad para comunicarse de manera efectiva puede influir en el desarrollo deportivo, emocional y social de los jóvenes deportistas, creando un ambiente propicio para el aprendizaje, la motivación y el disfrute del deporte.

La importancia de la comunicación del entrenador se refleja en numerosas evidencias científicas. Entre otras, la investigación de Fabra et al. (2018) determinó que la calidad de la comunicación entre el entrenador y los jóvenes deportistas influye directamente en la satisfacción del deportista, su compromiso con el deporte y su desarrollo personal.

IMPACTO DE LA COMUNICACIÓN

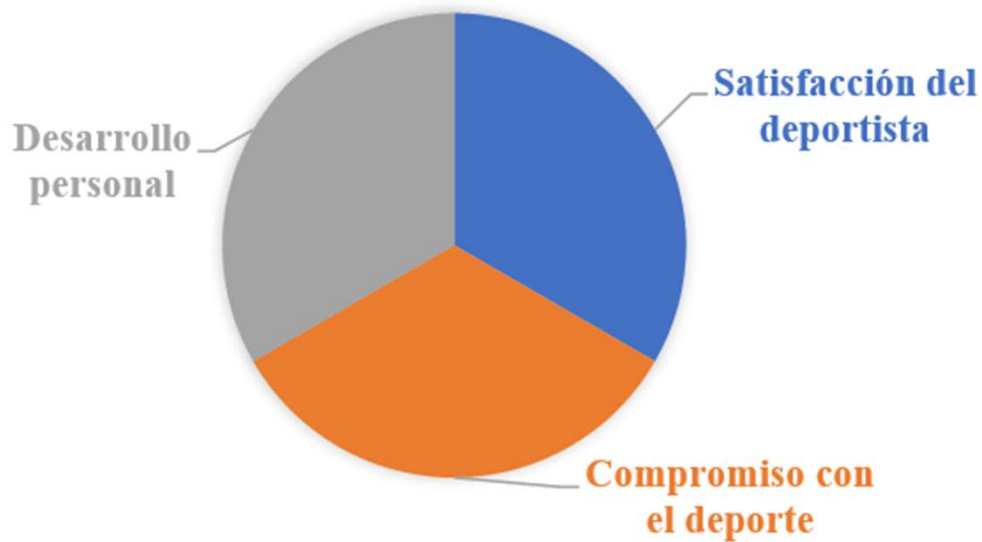


Figura 7. Impacto de la comunicación (fuente: elaboración propia, basado en el estudio de Smithy Tessier (2017)).

Esto resalta la necesidad de que los entrenadores no solo se enfoquen en transmitir conocimientos técnicos, sino también en establecer una comunicación efectiva que motive y fortalezca la autoconfianza de los deportistas en formación.

Además, el estudio llevado a cabo por Jones et al. (2019) encontró que la comunicación positiva y de apoyo por parte del entrenador se asocia con un mayor disfrute del deporte por parte de los jóvenes deportistas, así como una mayor retención en el programa deportivo a largo plazo.

En este sentido, el entrenador debe ser consciente del impacto que su comunicación tiene en los jóvenes deportistas y desarrollar habilidades comunicativas efectivas. Esto incluye la capacidad de escuchar activamente a los deportistas, proporcionar retroalimentación constructiva, emplear un lenguaje corporal congruente y consistente con el lenguaje verbal, comunicar asertivamente, establecer metas claras y realistas, y fomentar un ambiente de apoyo y respeto mutuo.

Pautas para emplear una comunicación efectiva		
<i>Escucha activa</i>	<i>Retroalimentación constructiva</i>	<i>Lenguaje corporal congruente</i>
<i>Asertividad</i>	<i>Metas claras y realistas</i>	<i>Ambiente de apoyo y respeto</i>

En conclusión, la comunicación efectiva es una habilidad clave para los técnicos deportivos que trabajan en etapas de iniciación deportiva. La forma en que se transmiten los mensajes puede influir significativamente en la motivación, el rendimiento y el desarrollo de sus deportistas. Recordemos, el entrenador es un educador para la vida.

A continuación, se presentan algunas estrategias para aplicar una comunicación congruente, efectiva y de calidad.

Estrategias en la comunicación				
<i>Claridad en las instrucciones</i>	<i>Feedback constructivo</i>	<i>Empatía y apoyo emocional</i>	<i>Fomento de la autoeficacia</i>	<i>Comunicación no verbal</i>

1. Claridad en las instrucciones

La claridad en las instrucciones es esencial para garantizar la comprensión y ejecución adecuada de las tareas por parte de los atletas novatos. Las instrucciones claras y simples están asociadas con una mayor retención de información y una ejecución más precisa de las habilidades deportivas (Smith et al., 2019).

Ejemplo: Durante una sesión de entrenamiento de fútbol, el entrenador explica claramente cómo realizar un ejercicio de pases. Utiliza un lenguaje sencillo y describe paso a paso la técnica, asegurándose de que cada niño comprenda lo que se espera de ellos.

2. Feedback constructivo

La retroalimentación constructiva es crucial para el desarrollo de los deportistas en etapas de iniciación deportiva. Jones et al. (2018) han demostrado que feedback constructivo, que destaca los aspectos positivos y proporciona orientación específica para mejorar, promueve un mejor aprendizaje motor y una mayor autoconfianza en los deportistas jóvenes.

Ejemplo: Después de una competición de natación, el entrenador elogia a cada nadador por su esfuerzo y destaca los aspectos positivos de su técnica. Luego, ofrece sugerencias específicas sobre cómo mejorar la postura en el agua, proporcionando ejemplos prácticos para ayudar a los nadadores a corregir sus errores.



CARACTERÍSTICAS DEL BUEN ENTRENADOR EN INICIACIÓN DEPORTIVA



Por otro lado, se resalta la técnica del "sandwich" como una estrategia de retroalimentación constructiva que consiste en enmarcar una crítica o sugerencia de mejora entre dos aspectos positivos. Para aplicar la técnica, se presenta primero un elogio o comentario positivo, luego se brinda la crítica o sugerencia de mejora, y, finalmente, se concluye con otro elogio o comentario positivo.

Ejemplo: Un entrenador de atletismo pretende dar feedback sobre el rendimiento que tuvo uno de sus deportistas en una carrera de relevos. Para ello, empezará destacando algo positivo que el atleta hizo durante la carrera, luego mencionar el área en la que necesita mejorar (ej.: al pasar el testigo en el tercer relevo), y finalmente resaltar otra fortaleza o acción positiva.

3. Empatía y apoyo emocional

Los entrenadores que demuestran empatía y brindan apoyo emocional pueden fortalecer la relación con sus deportistas y fomentar un ambiente positivo de aprendizaje. Jowett y Ntoumanis (2017) sugieren que la empatía y el apoyo emocional del entrenador está asociado con niveles más altos de satisfacción del deportista y un compromiso más fuerte con el entrenamiento a largo plazo.

Ejemplo: Durante un partido de baloncesto, un jugador comete un error grave que repercute en una canasta para el equipo contrario. El entrenador se acerca al jugador, reconoce sus sentimientos de frustración y le brinda apoyo emocional, recordándole que los errores son parte del proceso de aprendizaje y que tiene la capacidad de recuperarse.

4. Fomento de la autoeficacia percibida

Los entrenadores que demuestran empatía y brindan apoyo emocional pueden fortalecer la relación con sus deportistas y fomentar un ambiente positivo de aprendizaje. Jowett y Ntoumanis (2017) sugieren que la empatía y el apoyo emocional del entrenador está asociado con niveles más altos de satisfacción del deportista y un compromiso más fuerte con el entrenamiento a largo plazo.

Ejemplo: Durante un partido de baloncesto, un jugador comete un error grave que repercute en una canasta para el equipo contrario. El entrenador se acerca al jugador, reconoce sus sentimientos de frustración y le brinda apoyo emocional, recordándole que los errores son parte del proceso de aprendizaje y que tiene la capacidad de recuperarse.

5. Comunicación no verbal

La comunicación no verbal, como el lenguaje corporal y las expresiones faciales, juega un papel muy importante en la interacción entre el entrenador y sus atletas. Matos et al. (2020) han concluido que los gestos y expresiones positivas del entrenador pueden influir de forma muy significativa en el estado de ánimo y la motivación de sus deportistas, contribuyendo así a una mejora en su experiencia deportiva.

Ejemplo: Durante un entrenamiento de gimnasia rítmica, el entrenador sonríe y asiente con la cabeza mientras observa a sus gimnastas practicar sus rutinas. Su lenguaje corporal positivo y alentador ayuda a crear un ambiente de apoyo y confianza, motivando a los deportistas a esforzarse y mejorar.

En último lugar, me gustaría enfatizar en la importancia de aplicar una comunicación congruente como un elemento crucial para evitar la comunicación de doble vínculo (forma de comunicación contradictoria en que una persona recibe dos mensajes incompatibles) y fomentar relaciones saludables y efectivas. Además, la comunicación congruente ayuda a prevenir a confusión, la desconfianza, los conflictos y el malestar emocional al alinear las palabras, las acciones y las emociones de una persona. Esto promueve relaciones más saludables.

