

Guía psicológica para deportes de deslizamiento



KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA



Guía psicológica para deportes de deslizamiento

Raul Garcia



KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA



Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria - Gasteiz, 2023

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del
Gobierno Vasco:
<https://www.katalogoak.euskadi.eus/katalogobateratua>

Edición: 1ª en esta editorial, abril 2023

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco
Departamento de Cultura y Política Lingüística

Internet: www.euskadi.eus/publicaciones

Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Autor: Raul García

Colaboradores: Escuela Vasca del Deporte, Bat Basque Team, Mario Cogollos

Imágenes: Bat Basque Team, Real Federación Española de Deportes de Invierno
SPAINSNOW; Imágenes cedidas con derechos

Diseño: FIT, LS

ISBN: 978-84-457-3702-6

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

04	Surf
05	Skate
06	Snowboard

2. DEPORTISTAS

08	Deportistas
09	Estabilidad emocional y motivación
12	Objetivos
15	Atención
20	Palabras clave
21	Activación y asumir la ansiedad
23	Confianza
25	Pensamientos y creencias
26	Toma de decisiones
27	Respiraciones y relajaciones
29	Estado de "flow" en el surf, skate y snowboard

3. ENTRENADORES

31	Entrenadores en la adolescencia
32	Favorecer la comunicación
38	Mejorar la comunicación
39	Enseñanza de destrezas
42	Motivar a través de objetivos
43	Estímulos, ¿relevantes o irrelevantes?
45	Cohesión de grupo
47	Educar al entorno
48	Como entrenadores debieramos de...

3. FAMILIAS

50	Etapas inicial
51	Del deporte como un juego al alto rendimiento
52	Modelo de padres y madres
57	Educación en valores
58	Motivación y establecimiento de objetivo
59	Generar y controlar expectativas
60	Tolerancia a la frustración y auto-control
62	Manejo del estrés
63	Cuando el estrés se convierte en presión

INTRODUCCIÓN

El gran auge de los deportes de deslizamiento y su progresiva **profesionalización**, cada vez más visible y de la cual se espera un incremento aún mayor tras su incorporación a los próximos JJOO, es evidente. Con ello también las necesidades de estos, se ven incrementadas en varias cuestiones, desde el **entrenamiento físico y técnico**, pasando por la financiación y creación de espacios como, en las necesidades psicológicas; siendo en estas últimas en la que se centrará el presente documento.

El objetivo principal del mismo es la **creación de una guía** de fácil aplicación, a través de la cual, el propio deportista, los entrenadores y su entorno familiar puedan comprender las necesidades psicológicas del deportista y les ayude a gestionarlas de la mejor forma posible.

Esta guía ha sido diseñada y elaborada por Raúl García, psicólogo del deporte, con amplia experiencia trabajando con deportistas de alto rendimiento y deportistas profesionales en diferentes modalidades deportivas y ha contado, también, con la inestimable ayuda y colaboración, a través de diferentes aportaciones extraídas, con su permiso, de textos y artículos publicados, así como de comentarios sobre el contenido de la misma durante su elaboración, de profesionales de la Psicología del Deporte de reconocido prestigio y con contrastada experiencia como Pep Mari, Josep Font, Joan Vives y Juan Tomas Escudero.



SURF



Hablamos de un deporte individual, practicado en el entorno natural, en el que se busca aprovechar la energía de las olas para conseguir un desplazamiento de forma erguida en una tabla diseñada para este propósito.

Además, trae consigo cuestiones de planificación a través de la búsqueda y conocimiento de información sobre el estado del mar por parte de sus deportistas.

COMPETICIÓN:

Se valoran las dos mejores olas de cada deportista, a través de las puntuaciones de los jueces que puntuaran en función del nº de maniobras y la calidad de estas en la ola.

En el campeonato de España (FESUR-FING) se disputan mangas (octavos, cuartos, semis, final...) en las que compiten un máximo de 5 surfistas (a ser posible 4 o menos), diferenciados por el color de sus licras. Las mangas durarán entre 15-20 min.

Con un máximo de 15 olas por competidor. Algunos de los competidores vascos son Andy Criere, Iker Amatriain, Adur Amatriain o Rubén Vitoria.

SKATE



Esta disciplina, busca básicamente las acrobacias encima de un monopatín compuesto por una tabla, dos ejes direccionales y unas ruedas con sus rodamientos.

Tenemos que comprender su desarrollo en el contexto hedonista que atravesaban los EEUU a finales de los años 50, concretamente en el estado de California, dónde los surfistas encontraban un sustituto para su disciplina en los días que la mar no ofrecía las condiciones adecuadas.

El deporte fue sufriendo transformaciones desde la búsqueda de sensaciones y velocidad en planos inclinados de las ciudades a la introducción de acrobacias y posteriormente saltos con el propio monopatín.

COMPETICIÓN:

STREET: Espacio que simula las condiciones de la calle (escaleras, bordillos, barandillas...), tras una serie de trucos en un tiempo determinado se otorgará una nota global.

RAMPA: Trucos aéreos o en el coping (borde de la rampa). Se valorarán muchos aspectos, como la altura, velocidad u originalidad de los trucos conseguidos en la rampa.

AMBAS DISCIPLINAS VALORADAS POR JUECES

SNOWBOARD



En el caso de esta disciplina el deslizamiento se busca en una superficie nevada, a través de una tabla a la que el deportista va fijado por unas botas específicas, en la que existen diversas modalidades (Cross, Half-Pipe, Big Air...) , algunas con muchas similitudes a la disciplina anterior.

COMPETICIÓN:

Carrera en circuito, compiten de 4 a 6 corredores, prima la velocidad para llegar a la meta en el menor tiempo posible. Y por delante de tus competidores.



DEPORTISTAS



DEPORTISTAS

La psicología del Deporte es el estudio científico del **COMPORTAMIENTO DEPORTIVO** atendiendo a las CONDUCTAS, COGNICIONES (pensamientos) Y EMOCIONES que surgen en el deportista, ANTES, DURANTE Y DESPUÉS de la actividad deportiva que realiza con el objetivo de aplicar conocimientos, técnicas y estrategias que han demostrado su eficacia para conseguir una MEJOR GESTIÓN PSICOLÓGICA.

Nos podemos hacer algunas preguntas básicas como:

¿Puede rendir? ¿Concurren en su personalidad, en sus valores y creencias fundamentales rasgos que faciliten la adaptación? ¿Su marco de referencia familiar y social, en general, tiende también a facilitarla?

— **¿Quiere rendir?** ¿Tiene la persona una definición clara de lo que desea lograr? ¿Tiene un sentimiento suficiente de reto personal por el objetivo? ¿Su compromiso con el logro facilita «pagar los precios» que exige toda adaptación?

— **¿Sabe rendir?** ¿Los hábitos, las costumbres y los recursos de gestión personal prevén una dificultad razonable de adaptación? ¿Y permiten, también, una adquisición de nuevos hábitos facilitadores de adaptación?

— **¿Sabe demostrar el rendimiento?** ¿La persona tiene recursos que le faciliten un enfrentamiento situacionalmente específico? Y, si es así, ¿tiene un conocimiento suficiente de estos recursos y de la situación para poder emplearlos de manera efectiva?

Las respuestas a las cuatro grandes preguntas no tienen por qué ser categóricas, es decir: «Sí, iperfectamente!» o «No ¡en absoluto!», sino que la respuesta que se busca en cada caso es «suficiente».

Todo ello nos conduce a presentar algunos de los aspectos claves que contempla la psicología del Deporte como son: ESTABILIDAD EMOCIONAL, MOTIVACIÓN, ATENCIÓN, ACTIVACIÓN, CONFIANZA Y COHESIÓN DE GRUPO.

A partir de aquí vamos a centrarnos en las necesidades psicológicas en los deportes de deslizamiento. Es complejo establecer un orden en dichas necesidades, no siendo aspectos estancos y estando íntimamente relacionados. A continuación, los iremos desgranando uno a uno para ser operativos, pero tenemos que ser conscientes de que forma parte de un todo.

El modelo que presentamos es aplicable a los tres deportes, salvo la excepción del snowboard cross donde hay diferencias en el modelo competitivo, que expondremos de forma más específica.



Estabilidad emocional y motivación

ESTABILIDAD EMOCIONAL

La estabilidad emocional consiste en presentar un mismo estado de ánimo (tristeza, alegría, ganas de hacer cosas, positividad, etc) de forma prolongada en el tiempo.

Si se pretende rendir regularmente resulta imprescindible vivir de forma estable, es decir tener estabilidad emocional.

Para mantener estabilidad es importante tener en cuenta una educación en valores:

La ambición: Es un valor básico y un rango diferencial de la personalidad. Es necesario buscarla en la educación personal y deportiva que se va recibiendo por parte de la familia y de los entrenadores, buscar la mejora continua y no conformarnos con la victoria puntual o el aprendizaje básico.

La humildad: Ser conscientes de la necesidad de respetar todas las competiciones y a todos los rivales o incluso compañeros. Para poder seguir aprendiendo y mejorando nuestro rendimiento, es fundamental una fuerte dosis de humildad.

El orden: Se juega como se vive, no se puede competir de forma ordenada y vivir de forma caprichosa o dejando al lado el esfuerzo y el propio orden.



Hambre o ambición, más humildad, más orden es igual a progresión, a mejora en el rendimiento, siendo necesario sumar a estos tres valores la tolerancia.

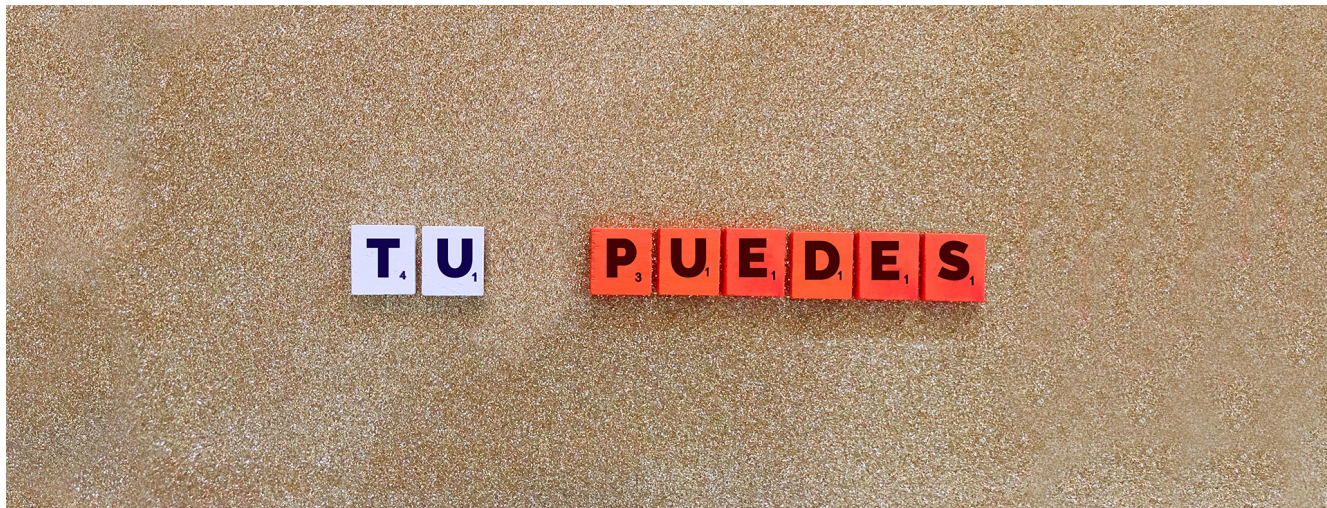
Tolerancia:

A cuidarnos, a mantener una alimentación adecuada, a hacer sacrificios, a mantener contactos sociales favorecedores, al descanso ordenado.

A las dificultades, siendo capaz de renunciar a comodidades y privilegios. Tengo que vivir y bien y tener lo mejor para entrenar, pero si empiezo a plantearme un día si salgo o no a entrenar, empiezan los problemas. Para rendir hay que persistir ante las dificultades, si te rindes o te dejas llevar no evolucionas.

Al volumen de trabajo, siendo importante tolerar las grandes cantidades de trabajo. Para llegar al máximo rendimiento es necesario una elevada dedicación. El sacrificio, el cansancio y la superación alimentan el entrenamiento, la mejora y la capacidad para afrontar la competición.

Al estrés, a aprender a mantener la exigencia en cualquier situación y ante los posibles cambios o condicionantes que se dan en nuestro día a día. Aprender a competir va a depender de saber atender a lo que toca en cada momento, a centrarse en lo que depende solamente de uno mismo y en aquello que sirve para hacer bien nuestro trabajo.



Estabilidad emocional y motivación

MOTIVACIÓN

Entendemos que estar motivado significa estar comprometido en el intento permanente de conseguir objetivos.

Ahora bien, nadie puede jamás garantizar un resultado, poniéndose a sí mismos una presión suplementaria que puede ser la causante de estrés y ansiedad hasta niveles muy difíciles de superar.

Para comprometerse a **conseguir un objetivo**, ese objetivo debe estar claramente establecido con la mayor precisión posible. No es ningún objetivo "hacerlo bien" o "hacerlo lo mejor posible". Como se suele decir "hay que mojarse", definiendo cuales son las aspiraciones. Pueden ser objetivos flexibles.

El compromiso debe ser personal en primer lugar. Nadie se compromete a conseguir un objetivo que el

mismo no ha escogido o haya participado en su elección.

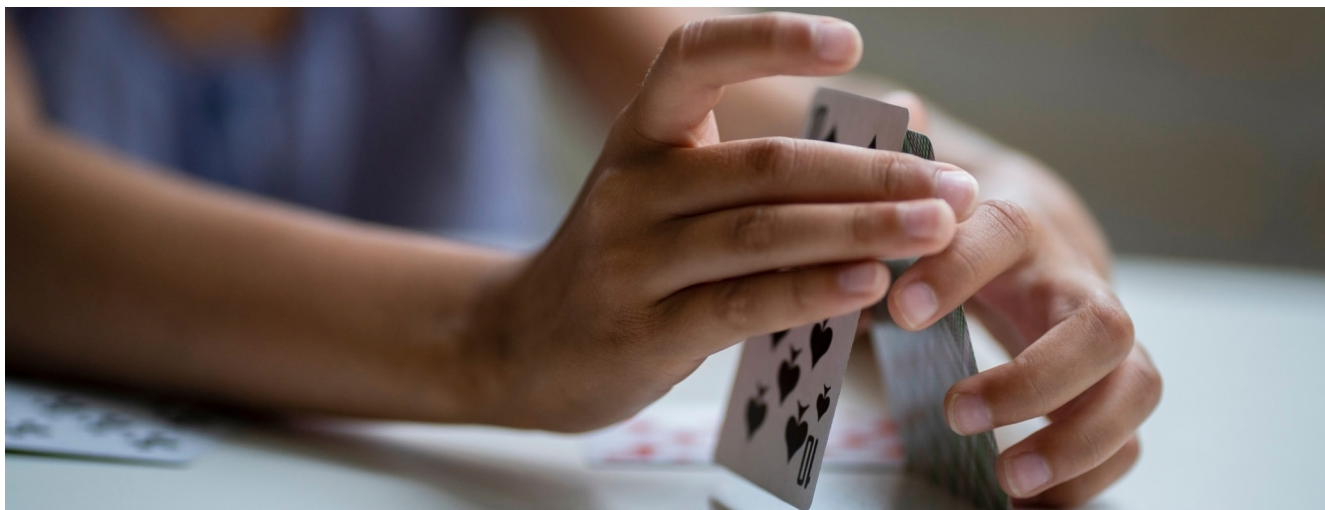
El compromiso en "**pagar el precio**", en esfuerzo, sufrimiento, dedicación, etc... sólo puede adoptarse correctamente si tenemos cuando menos una idea aproximada de cuál es ese precio.



Objetivos

Algunas recomendaciones a la hora de establecer objetivos:

- Programarse según prioridades, dentro de una **planificación** (Momento en el que se encuentra el deportista; aprendizaje y mejora o perfeccionamiento)
- Pueden ser **generales** (Mejorar la velocidad en la ola) o **específicos** (Mejorar la técnica del bombeo en la ola) pero, siempre operativos –saber que hay que hacer para poder conseguirlos- (Conseguir mayor velocidad con el mismo número de bombeos).
- Establecerlos a **corto, medio y largo plazo**.
- **Flexibles** para permitir su revisión e introducir cambios si es necesario.
- **Evaluables** tanto para entrenamiento como para competición y valorar su consecución porque refuerza la confianza y según los resultados ajustarlos, mantenerlos o planteárnoslos.
- **Alcanzables**, ayuda a centrarse en el trabajo y a percibir los logros o dificultades en el progreso. Diferenciar objetivos fáciles y difíciles, aunque ambos sean alcanzables.
- **Compatibles** unos con otros.
- De menor a mayor dificultad.
- De **ejecución**, centrados en el proceso, en lo que tengo que hacer y a que tengo que atender en cada momento.
- De **resultado**, por ejemplo ganar una competición o quedar entre los cinco primeros. Pero hay que tener muy claro que es casi más una meta o incluso un deseo, que un objetivo concreto o específico, porque realmente, para poder ganar nos tendremos que centrar en la ejecución y para ello en objetivos más concretos para realizar una óptima ejecución. Por lo tanto su uso es menos aconsejable respecto a otros, aunque los tengamos en nuestra lista, porque puede ser menos operativo realmente.
- En **positivo** y definiendo que queremos, cuándo, cómo y en qué condiciones.
- **Exigentes**, suficientemente ambiciosos y motivantes, al mismo tiempo que ajustados para que no sean irrealizables.



SURF

Según PRIORIDADES: Ej. Si nuestra prioridad es mejorar en el tubo, tendremos que tender hacia olas huecas.

Generales (Mejorar mis giros), específicos (Conseguir hacer un layback marcado) u operativos (finalizar una de las olas de campeonato con un layback marcado).

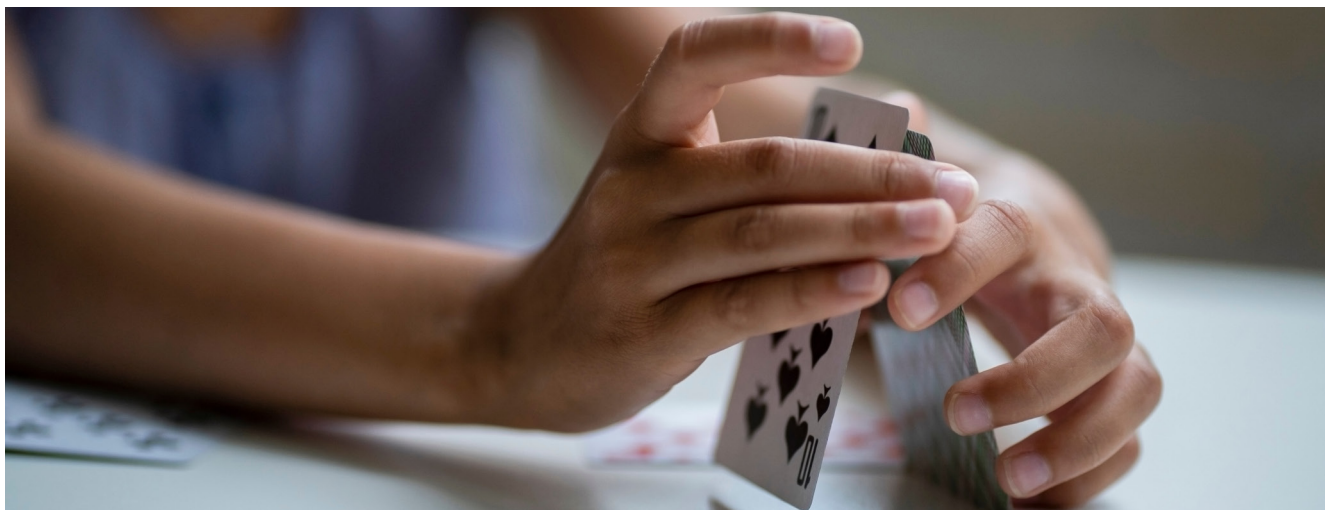
Plazo: Corto (aprender o ensayar una nueva maniobra), medio (perfeccionar dicha maniobra) a largo (que la incorporemos en nuestro repertorio).

SKATE

Flexibles: Ej. Si el objetivo es conseguir realizar un 360flip desde 5 escaleras podemos modificarlo a una altura menor en caso de que el deportista se quede estancado. En el skateboard se pueden modificar las dificultades (cambiando a obstáculos o trucos más sencillos).

Evaluables: Por ejemplo, es muy interesante establecer una lista de trucos y nuestro objetivo en tiempo para hacerlos, de modo que podamos ir tachando los conseguidos, una buena forma para ver el progreso.

Alcanzables: No podemos pretender que un skater joven o amateur consiga los trucos de uno profesional. Deberemos clasificar según nuestras posibilidades. Lo mismo con los campeonatos, no es real por ejemplo que nuestro objetivo se ser campeón olímpico cuando ni siquiera soy el mejor de mi país.



SNOWBOARD

Compatibles unos con otros: Aumentar velocidad y ganar en control. Posiblemente para ganar en control sea necesario ir de menor a mayor velocidad.

De ejecución, centrados en el proceso: Nuestro objetivo puede ser realizar una buena salida, para ello tenemos que definir que hacer (Bajada de barreira, impulso inicial, primer contacto con la pista, etc), la buena realización de la misma nos acerca a un buen rendimiento.

Específicos y cuantificables: Mejorar la técnica a la hora de trazar las curvas, para ello en los entrenamientos podemos controlar tiempos de entrada y salidas en tramos, número de salidas de pista, etc.

En positivo y definiendo qué, cuándo y cómo queremos el objetivo: Por ejemplo, como objetivo negativo o inadecuado, es el ganar porque sino, no vamos a conseguir los patrocinios y no podremos costearnos el material.

Podríamos cambiarlo por rendir a mi máximo nivel, porque nos situara cerca de la victoria que nos va a dar la posibilidad de mejorar nuestra imagen y llegar a las marcas (lo que viene a ser lo mismo pero planteado de forma menos dramática). También definiremos en que campeonato, la fecha y el cómo realizarlo (estrategia, por ejemplo).

Exigentes, ambiciosos y motivantes sin ser irrealizables: Intentar bajar un segundo en un circuito concreto puede ser ambicioso y motivador, bajar 5 llega a ser poco motivador al vernos muy lejos del objetivo y casi con toda seguridad irrealizable.

Atención

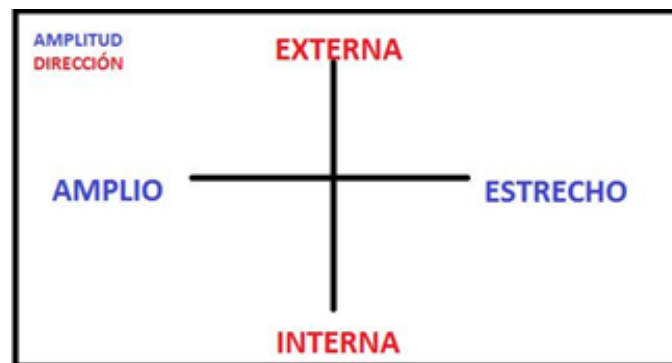
Podemos decir que la atención tiene dos dimensiones: 1) Hacia donde dirijo mi atención, lo que denominamos "**foco atencional**" y, 2) cuanta información manejo, lo que denominamos "**cantidad de información**". En este sentido, podemos hablar de cuatro tipos de estilos atencionales:

a) **El estilo ancho y externo**: Estímulos externos al sujeto que sirven para evaluar el entorno. (Analizar el pico en Surf, mirando con amplitud el entorno, en este caso el mar).

b) **El estilo ancho e interno**: Se dirige a estímulos de orden interno en general (sensaciones o pensamientos). (Ej en surf: Sensaciones corporales generales antes de entrar al agua).

c) **El estilo estrecho e interno** consiste en la orientación de la atención hacia un estímulo interno concreto (Ej. Apoyo de los pies en la tabla en la puesta en pie).

d) **El estilo estrecho y externo** consiste en dar entrada a un estímulo externo concreto que nos centre en la tarea, evitando distractores (Ej. El tubo y la acción en sí)



El deportista que es capaz de ir utilizando los **focos adecuados** a cada momento de la situación con la que se enfrenta tendrá más opciones de estar mejor centrado atencionalmente para evaluar, analizar, prepararse y actuar de forma adecuada. Es lo que denominamos **flexibilidad atencional**.

Por el contrario, aquel deportista que se mantiene en alguno de ellos en el momento que no debería hacerlo seguramente tendrá una atención inadecuada y generará problemas en la ejecución. Es lo que denominamos **"rigidez atencional"**. Uno de los motivos por los que puede suceder esta rigidez es el nivel de activación o estrés que presente el deportista ante la situación que afronta (ej. Competición)

Por eso, es prioritario conocer, en cada situación de competición a qué estímulo y a cuántos estímulos es más relevante atender en cada momento, tanto antes como durante como después de la competición. Debemos **ser flexibles** en el manejo de nuestra atención en función de las propias necesidades en cada momento.

El problema viene en saber diferenciar, qué estímulos son relevantes y cuáles no en cada momento, tener claro qué estímulos son a los que tengo que atender en cada momento.

De cara a definir todo ello, nos va a ayudar simplificar nuestro deporte, no hacerlo más complejo o difícil de lo que ya es. A veces aparecen **modelos competitivos** que intentan hacernos creer que nuestra disciplina es más compleja y atendemos a muchos estímulos que lo adornan pero que realmente no debieran interferir, como pueden ser el material, lugar de celebración (fama), campeonato, contrarios, ranking, etc. Esta es la razón por la que hay deportistas que no consiguen plasmar el trabajo de los entrenamientos.

Una de las técnicas o estrategias psicológicas que ayudaran al deportista a conseguir estar centrado o concentrado en la información relevante es la denominada **"rutina competitiva"** en la que está establecido, entre otras cosas, y para cada situación, a que se debe prestar atención y que se debe hacer, incluyendo también pensamientos y creencias.



Control de atención

ANTES DE LA COMPETICIÓN

Contrarios:

Uno de los estímulos a los que más atención tendemos a prestar normalmente es a los contrarios y en el caso de los deportes de deslizamiento son sin confrontación. Nuestra lucha es contra nosotros mismos, no contra los demás, no dependo de nadie, tan solo de mi propia actuación, de mi ejecución.

Tan solo puedo atender a contrarios u otros practicantes de mi disciplina de cara al aprendizaje. En el snowboard cros tendremos que atender a nuestros contrarios especialmente durante la práctica y tendremos que contar con ellos para establecer una táctica, que en el resto de los deportes de deslizamiento no se da.

Tipo de campeonato (provincial, estatal, mundial) y los premios establecidos:

Si gano voy a subir en el ranking, voy a tener reconocimiento social, voy a tener sponsors o más dinero y posibilidades económicas son pensamientos que nos alejan de nuestro objetivo. Abstraernos de las consecuencias, convertir la competición en un reto donde pongo a prueba mi capacidad de ejecutar todo lo que he entrenado y se realizar.

Lugar donde se celebra la prueba y condicionantes naturales:

Analizarlo para competir mejor, pero no ponernos barreras; Una ola o un skatepark más difícil lo será para todo el mundo, volviendo a una situación de igualdad. No podemos poner excusas como que se nos da mal un lugar concreto.

Planificación, organización de viaje, alojamiento y estructura:

Nos da seguridad. El tenerlo preparado nos ayuda a podernos centrarnos mejor en la prueba, tiempo de antelación para la competición, distancia a la misma desde el alojamiento, etc.

Horarios de competición:

Saber horarios de entrenamiento, competición y tiempo del que dispongo es fundamental para establecer mi rutina de competición.

Jueces o formas de puntuar según campeonato

A veces el nombre de los árbitros, si son conocidos o si son internacionales, los valoramos como un factor importante, cuando realmente no lo son. No debemos centrarnos en lo que no podemos cambiar.

Medios de comunicación y público:

En la línea de aspectos previos, no son aspectos relevantes, no intervienen en mi futura ejecución. En caso de atender a los medios es importante tener un tiempo establecido y muchas veces tener un discurso muy establecido.

Control de atención

DURANTE LA COMPETICIÓN

Condiciones del medio:

Analizar las condiciones del medio, es importante para tener definido, en función del tipo de ola, nieve o la inclinación de la pista, que tipo de figuras voy a realizar en función de mis capacidades. Calentamiento: Incluir visualización y pensamientos positivos // Atención interna-ancha.

Ejecución técnica:

En el caso del surf, cuando entramos en el agua hay que conseguir llegar al punto donde esperaremos la ola, aquí hay que tener una atención externa-ancha, donde intento elegir (toma de decisión), cual puede ser una ola buena.

Una vez empiezo a remar y en el proceso de ponerme de pie en la tabla y el surfear la ola, nuestra atención tendrá que ser externa-estrecha y en la propia ejecución de las figuras.

En el skate y snowboard no hay decisión previa, por lo que tendremos que atender a la propia ejecución, atención externa-estrecha.

Puntualmente puedo buscar una atención interna-estrecha como referencia y refuerzo, como ejemplo; pío de apoyo delantero..., esto me sirve para afianzarme durante la ejecución. Muy importante, solo muy puntualmente, para asegurar, lo demás siempre fuera.

DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN

Análisis de la ejecución:

Repaso de la ejecución, de los posibles errores o refuerzo de los aciertos, repaso de mis sensaciones y nivel de satisfacción de lo realizado.

Conclusiones

Tener identificados los estímulos relevantes de los que no lo son para nuestra actividad deportiva, tanto a nivel interno, como externo.

Saber que estilo atencional es conveniente en cada momento de la competición (antes, durante y después).

Las distracciones pueden ser externas, estímulos visuales o auditivo del entorno, pero las distracciones más complicadas de gestionar provienen de nuestro ser interno, como son los pensamientos negativos o inadecuados, creencias o prejuicios que generan dudas, inquietudes y preocupaciones.



Entrenamiento para el control de la atención

Foco auditivo: Escucha atentamente, separa los sonidos y nómbralos. Elige un sonido y concéntrate en ese, después escucha todos al mismo tiempo.

Ahora centrémonos en nuestro cuerpo: Localiza tensiones musculares (si te resulta difícil, podemos tensar o relajar una o varias zonas concretas). Intenta buscar otro tipo de sensaciones (calor o frío, fatiga, donde me apoyo, etc).

Localiza una y nómbrala, luego siente todas a la vez. Ve repitiendo esto con todas las sensaciones que notes en tu cuerpo

Vamos con los **estímulos visuales**. Mira lo que hay a tu alrededor. Focaliza tu visión en un objeto, y después usa la visión periférica para ver todo lo que rodea el objeto sin centrarte en nada. Repite el proceso con varios objetos ampliando la perspectiva poco a poco hasta percibir el espacio total en el que te encuentras

Ahora veamos otro ejercicio que podemos hacer en cualquier lugar, el ejercicio de **focalizar nuestra concentración** en una tarea. Solo necesitamos un cronómetro,

podría ser el del móvil. Pon el cronómetro en marcha y cuenta los segundos mientras miras el cronómetro, cuando venga otro pensamiento a tu mente, vuelve a empezar. Anota el tiempo que consigues estar con la focalización puesta únicamente en el cronómetro y comprueba si va aumentando.

Prestar atención a las emociones y especialmente a los pensamientos, dejar que fluyan suavemente. Discriminar los agradables o positivos de los desagradables o negativos.

Sintonizar con una emoción o un pensamiento positivo y centrar toda nuestra atención en él.



Palabras clave

Como vemos en los ejemplos anteriores y en lo expuesto hasta ahora es realmente importante ser capaces de prestar tan solo atención a nuestra propia ejecución, para ello el uso de palabras clave puede ser de gran ayuda.

Las palabras claves, son como una especie de autoinstrucciones, muy cortas que podemos tener en mente y que en un momento concreto nos hacen estar atento hacia el componente más importante para que la acción a realizar salga correctamente.

Nos ayuda a seguir prestando atención tan solo a lo que estamos haciendo, a los estímulos correctos para rendir lo mejor posible y evitar que no estemos concentrados o fluyan pensamientos inadecuados o

Las palabras clave deben contemplar una serie de condiciones para funcionar correctamente:

- Deben ser propuestas por el deportista (con la ayuda del entrenador).
- Deben ser cortas (1 o 2 palabras).
- Deben ser en positivo.
- Deben estar relacionadas con el estímulo que se necesita atender.
- No deben ser contradictorias con la acción.
- También pueden usarse sonidos, onomatopeyas o secuencias numéricas.

Las palabras clave se pueden usar tanto durante la ejecución durante una competición, como para aprender destrezas o aspectos técnicos.

Tendremos que asociar una palabra clave a un momento concreto de la ejecución, a nuestras conductas, pudiendo usar varias durante toda la práctica. Estas palabras clave se incorporarán a nuestra rutina competitiva.

20

Surf

Conducta	Palabra clave
Remontar	Fuerte, usa la corriente
Esperar en el pico	Búscala, la nueva
Remada y puesta en pie	Arriba, rápido, fija los pies
Deslizamiento en la ola	Mantente bajo, velocidad
Cierre de la ola	Ya está

Skate

Conducta	Palabra clave
Esperando salida	Seguro, lo tienes
Inicio de la ronda	Vamos
Durante la ronda	Pies, plancharlo
Finalizar la ronda	Listo

Snowboard cross

Conducta	Palabra clave
Esperando salida	Seguro, lo tienes
En la salida	Impulso, vamos
En el descenso	Sitúate, por el sitio
En los saltos	Largo
En la recepción	Fuerte
Previo a la llegada	Vamos, lo último

Activación y asumir la ansiedad

Cuando hablamos de **regular la tensión**, nos estamos refiriendo a ajustar nuestra activación (tanto a nivel fisiológico como cognitivo –pensamientos–) a las necesidades del momento y eso va desde estar demasiado activado (muchos nervios, ansiedad o estrés) a no estarlo nada (excesivamente relajado o casi dormido), ya que en ambos casos puede generar errores.

Normalmente el nivel de activación tiene que ver con la interpretación que el deportista hace de la situación a la que se va a enfrentar o se está enfrentando y la consideración de que los recursos de afrontamiento con los que se cuenta (físicos, técnicos, tácticos y psicológicos) van a ser suficientes para hacer frente a esa situación. De hecho, esa interpretación puede ser de **reto o de amenaza**, en el primero la activación será adecuada y en el segundo no.

Cabe señalar que el estrés no es necesariamente negativo. Se trata de una serie de **reacciones psicológicas y fisiológicas** que se dan en nosotros de manera natural ante una situación a la que nos enfrentamos (competición). Lo negativo es que sea excesivo. Si los malos pensamientos o las dudas sobre nuestros recursos de afrontamiento acuden repetidamente a nuestra mente, todo ello nos genera ansiedad y seguramente incidirán negativamente en mi ejecución.

Cualquier situación de rendimiento competitivo conlleva estrés, cuando:

- 1) Los objetivos no sólo existan, sino que además nos importe de verdad conseguirlos.
- 2) Tengamos una incerteza razonable sobre si los conseguiremos o no.
- 3) Debamos hacer algo, y hacerlo bien y ahora para conseguir nuestros objetivos.

Por lo tanto: Es necesario **aceptar el estrés y la ansiedad** como algo natural de la competición, pero al mismo tiempo es necesario saber darse cuenta de cuando está incrementando más allá de lo razonable para poder poner remedio.



Activación y asumir la ansiedad

Muchos deportistas siguen maldiciendo ese estado de **"nervios"** tan desagradable, aun cuando puede que lleven años de experiencia en sus espaldas. Podríamos decir que su primer error radica en querer un imposible, si alguien niega tener ansiedad es debido a que:

1. La persona está tan asustada que **intenta engañarse a sí misma** negando lo evidente, que es su miedo. En estos casos como no lo logra, solo consigue acrecentar su miedo aún más.
2. **La persona carece de objetivos**, luego no está correctamente motivada. Como le da absolutamente igual conseguir o no conseguir objetivos es lógico que no experimente miedo.
3. **La persona no tiene miedo** porque su seguridad en conseguir los objetivos es absoluta, y por cierto, irracional. Esta seguridad puede parecer algo muy deseable, pero en realidad es falsa ya que nadie puede pretender estar 100% seguro de conseguir nada, máxime cuando el hecho de conseguirlo también depende de muchas cosas fuera de su control (los contrincantes también compiten (aunque no son relevantes como ya hemos dejado claro). La autoconfianza plena o la seguridad absoluta son sinónimos de "inconsciencia", no de control psicológico.

Un ejemplo a tener en cuenta. CARL LEWIS: "Tengo confianza y sé que puedo vencer a cualquiera. Esto no quiere decir que lo vaya a hacer. Ya he perdido algunas carreras y sin duda me volverá a suceder. Pero tengo confianza porque sé que cuando doy lo mejor de mí mismo puedo vencer a cualquiera". Fijaros que la gracia de estas declaraciones está en la palabra "puedo", ¡y nada más lejos del mejor atleta del final de siglo, que asegurar futuras victorias! Por eso es importante que los deportistas sean capaces de aprender a reconocer mejor sus síntomas, y así aprender a anticiparse a ellos.

Lo primero es **evaluar la competición** como un reto o un desafío, no como una amenaza. Esa forma de evaluar la situación por supuesto que también le hace experimentar ansiedad, pero muy probablemente esa ansiedad se verá controlada por un hecho psicológico crucial: La atención del deportista se dirigirá a los aspectos relevantes para facilitar la acción.

Las situaciones pueden llegar a parecerse, pero no se repiten jamás; y además pueden cambiar en cada instante. Por ello la situación también puede cambiar. Sin embargo, esto no quiere decir que vaya a hacerlo. Indudablemente todo deportista verá mucho más favorecido su rendimiento si afronta la situación desde una evaluación de reto. Pero las cosas pueden cambiar y hacerlo rápidamente. Mantener entonces una evaluación de reto no será fácil, pero es fundamental mantener el reto hasta el final.



Confianza

La confianza es una creencia que te dice que, si haces normalmente aquello que tu sabes hacer, lo más probable es que consigas tus objetivos. Pero para ello es necesario además tener en cuenta dos cuestiones esenciales:

Primera: Tus objetivos deben ser objetivamente realistas. Es decir, acordes a tus capacidades.

Segunda: Que tú creas que puedes conseguirlo, no significa que vayas a hacerlo. Si tu estimación es correcta, conseguir el objetivo será algo que tú ves como probable. ¡Seguro, no hay nada!

Siendo así, veamos de donde sale esta estimación de probabilidades que hace todo deportista; o dicho de otro modo, que nos hace creer que podemos. Esa manera de pensar surge del conocimiento. Conocimiento que todo deportista tiene de unas cuantas cosas. El deportista sabe:

1. **Cómo ha entrenado hasta el momento.** Que tipo, cuanto y que calidad de

entrenamiento he realizado.

2. **Como se encuentra en este momento,** cuáles son sus sensaciones, que, por cierto, no tienen por qué ser las mejores del mundo. Al fin y al cabo, puede que la competición no vaya a tener lugar ahora mismo.

3. **Cuando es la competición y cuanto queda para ese momento.**

4. **Como va a entrenar aproximadamente** en el tiempo que aún le queda hasta el momento de la competición. Pongamos que faltan dos semanas, dos días o dos horas, en cada caso lo que va a hacer para "estar a punto" va a ser diferente. Por supuesto si faltan dos minutos no va a hacer ningún entrenamiento demasiado intenso que le deje agotado justo antes de entrar en acción, ¿no es cierto?

5. **Como competir.** En general el deportista tiene experiencia sobre en qué consiste la competición, como comportarse en cada momento, como prepararse una vez esté allí, etc...



Estar bien preparado para competir es **tener confianza** en que has hecho lo que realmente creías apropiado. Si algo de eso no era lo más apropiado, entonces tú y tu entrenador deberéis aprender a rectificarlo. Todo el mundo puede equivocarse. Una vez has hecho lo que creías apropiado, no tiene sentido hacer más cosas.

Luego además, también deberías tener **confianza** en que cuando llegues a la competición, harás lo necesario para ponerte a punto: calentarás, estirarás, te hidratarás, esperarás tu turno, te relajarás respirando profundamente moviéndote de vez en cuando para sentirte suficientemente activo, etc... Y tienes confianza en que harás esas cosas porque ya las has hecho otras veces...

Resumiendo: La **confianza** no nace de las sensaciones que tengas el día antes, la hora antes o el minuto antes de la acción. Si has hecho lo adecuado, atiende a eso... ¡no hace falta que te sientas perfecto!. Si tus sensaciones previas a la competición son buenas, pues muy bien, y si no lo son, no basta con sentirnos suficientemente bien... no perfectos.

CONFIANZA= CAPACIDAD TECNICA + TACTICA + FISICA + PSICOLOGICA + RESULTADO

Como vemos en la formula, todos estos aspectos son importantes para favorecer nuestra confianza y no hay una parte más importante que otra. Todas lo son, pero **se compensan**. El problema surge cuando tendemos a valorar nuestra capacidad tan solo por los resultados obtenidos, lo que mina nuestra confianza. El tener objetivos que nos ayuden a valorar nuestra evolución técnica, táctica, física o contar con recursos psicológicos y experiencia competitiva, deben centrarnos más en **nuestra propia capacidad** y áreas de mejora obtenida y no solamente el resultado.

Observa que esa obsesión por querer sentirte perfecto que es como querer sentirse seguro, hace que, en primer lugar, no lo logres, y en segundo lugar tu nerviosismo aumente aún más.

"para prepararte para la acción basta con sentirse de manera suficiente... el sobresaliente ya lo buscaremos en el instante preciso, cuando toca, en la acción de competición". Y por supuesto, no siempre ganan.

Observa que esa ansia por querer estar seguro suele ser la madre de las inseguridades.

El día previo a tu competición, **planifícalo bien con tu entrenador**. Seguramente harás cosas muy suaves, comerás bien y adecuadamente, buscarás relajarte, descansar y encontrarte con ganas para el día siguiente. Luego cumple con el plan pactado para ese día.

Muy importante no hacer especial ninguna situación, **todo es ejecución**.



Pensamientos y creencias

Los pensamientos, también pueden interferir en el rendimiento, especialmente los de tipo negativo.

Es muy difícil intentar no pensar o **poner la mente en blanco**. Pongamos un ejemplo. Si te digo que "no pienses en una naranja", posiblemente lo primero que se nos pasa por la cabeza es una naranja. Sin embargo, si te digo "no pienses en una naranja, piensa en un limón", es probable que pienses en un limón, aunque de vez en cuando pueda aparecer una naranja por nuestra cabeza. En nuestro deporte trataremos de sustituir esos pensamientos negativos o inadecuados, que normalmente generan exceso de ansiedad e interfieren en nuestro rendimiento, por otros pensamientos más acordes que generan confianza en nuestras posibilidades y nos ayuden a centrarnos en la tarea.

Los pensamientos habitualmente son formulaciones verbales, es lenguaje, son autodiálogos. Vamos a ver algunos de estos:

De exceso de control. No puedo tener todo controlado, siempre hay acontecimientos, sucesos que se nos escapan e incluso factores que no podre controlar nunca. Necesidad de ser flexibles "puedo encontrar soluciones a los cambios" "es lo que hay y me adapto

Anticipatorios negativos. "no voy a poder", "no he dormido bien y no estoy bien" " me puedo caer" "me voy a hacer daño". Estoy predisponiéndome para que pase lo que estoy anticipando y eso es malo. Posteriormente la frase "ya lo sabía yo" confirma la profecía autocumplida.

Los condicionales. "Si entonces"

"Si la primera ola la surfeo bien puedo hacer un buen campeonato" "Si salgo bien, entonces puedo ganar la prueba". Pero y si no pasa lo establecido o deseado, ¿ya no tengo posibilidades, ni recursos para poderlo superar?. Es bueno pensar que tengo recursos, Incluso puedo anticipar ante distintas situaciones, distintas acciones, con uso de recursos. Por ejemplo:

Si salgo primero: mantengo atención al recorrido, al próximo obstáculo, a la propia ejecución.

Si salgo el último o con rivales por delante: mantengo atención al rival previo y busco un hueco para pasar, objetivo pasar al anterior y cerrar espacios en el trazado.

Formulaciones en negativo para expresar algo de contenido positivo: "No me caigo" es peor que "puedes" "seguro en la tabla". Es importante plantearnos los pensamientos en positivo, la formulación negativa genera más ansiedad. Por ejemplo, da más confianza pensar que soy capaz de dar toques a una pelota, que pensar en que no se me caiga, lo que tiene una carga de amenaza.

Las palabras claves, de las que ya hemos hablado, no ayudan a dirigir nuestros pensamientos, a fomentar que nuestros propios diálogos sean en positivo y nos generen confianza, que nos centren realmente en la propia ejecución y en lo que toca en cada momento.

Muy importante, que dichos pensamientos formen parte de nuestra rutina de competición porque nos generan emociones que nos predisponen a una buena actuación, a un buen rendimiento.

Toma de decisión

A la hora de tomar decisiones en momentos concretos podemos manejar diferentes aspectos, apuntando aquí aquello que podemos tratar de anticipar o preparar.

Definir cuál es la situación, teniendo en cuenta todos los aspectos realmente importantes o relevantes, tanto positivos como negativos, antes de la toma de decisión. Hacer listado y crítica, pensando el mayor número de posibles situaciones...

Así es importante valorar el estado del mar o de la nieve, comprobar mi situación física en ese momento, la dificultad técnica que puede presentar y contrastarlo con las figuras que puedo realizar y mi propia capacitación o confianza en mis posibilidades. Definir qué vamos a realizar previamente.

Incidir en ser capaces de **evitar los distorsionadores**, es decir muchas veces tenemos en cuenta y priman en nuestras decisiones aspectos no relevantes (importantes). Ej: los contrarios o la clasificación, la ilusión por el objetivo, los demás, los sponsors o el nombre de la prueba... Son muchos estos distorsionadores y seguro que varios de ellos en más de una ocasión han pesado a la hora de tomar una decisión.

¿Decisión individual o consensuada con el entrenador u otros miembros del grupo con más conocimiento y experiencia? Importancia de la experiencia y del entrenador, pero realmente es el propio deportista el que tiene que estar seguro de poder llevar a cabo lo que se plantea y de que es lo que mejor se adapta a su capacidad, sin dudas. La decisión es suya teniendo en cuenta su propio estado técnico, físico y psíquico, aunque por supuesto puede considerar la información de su entorno más próximo, con conocimientos de la competición.

Entre las distintas y posibles opciones tendremos que **elegir una** de ellas.

Una vez tomada la decisión no podemos mantener dudas sobre la misma y sobre nuestras capacidades para realizarla. **Tenemos que centrarnos en la ejecución y confiar en nuestras posibilidades.** Confianza en nuestra capacidad y en el motivo por el que hemos tomado la decisión.

Esto no significa una **huida hacia adelante**. Siempre podemos reevaluar la situación si no estamos seguros o se producen cambios importantes en los aspectos que hemos tenido en cuenta para tomar la decisión.

Una buena decisión no tiene por qué coincidir con un buen resultado posterior. Tras el acontecimiento es muy fácil saber lo que teníamos que haber realizado. La buena decisión es en la que tenemos en cuenta las pautas anteriores (sin hacer caso a los distorsionadores), donde hay un proceso, no solo ímpetu o inconsciencia.

En resumen, en ese proceso se consideraran los siguientes aspectos:

- Valorar situación, factores a tener en cuenta, aspectos negativos o alternativas.
- Discusión de Posibles soluciones o de ejecución.
- Valorar nivel de dificultad y capacidad.
- Elegir una opción.
- Realización.

COHESIÓN DE EQUIPO

Los tres deportes de deslizamiento pasan por ser deportes individuales, pero es habitual que la dinámica de entrenamientos pueda ser en **grupo**, que ocasionalmente se forme parte de una convocatoria para la preselección o ya de la propia selección. Además, dentro de ese grupo podemos valorar a nuestros compañeros como propios competidores por un puesto.

El centrarme en mi propia **ejecución**, en mi propio **aprendizaje** y en mi **rendimiento**, con mis propios objetivos, es muy importante, pero esto no tiene que oscurecer un entorno grupal, en el caso de la selección con unos objetivos concretos, en los que yo debo colaborar, desde la participación directa en la competición o desde el banco pudiendo esperar mi oportunidad, mostrándome solidario con mis compañeros, favoreciendo el buen ambiente en el entorno de la selección e incluso el buen rendimiento de todos ellos, cooperando por los objetivos de todo el grupo, al igual que sigo peleando por los mismos.

No podemos además olvidar que yo también **aprendo del grupo**, de mis compañeros o que me puedo beneficiar del prestigio que da estar en la selección. Al final no deja de ser un dar y recibir.

Entender la filosofía de mi grupo de entrenamiento o de la selección, con sus valores y hacerla compatible con mi propia filosofía y mis propias necesidades individuales, es lo que va a favorecer un adecuado rendimiento personal y de todo el grupo.

PRÁCTICA IMAGINADA

Es una técnica que nos va a ayudar a conseguir una **buena predisposición** a los entrenamientos y a la competición de cara a conseguir nuestros objetivos. Igualmente se puede aprender y entrenar incluyéndolas dentro de nuestra rutina competitiva.

Consiste en crear en nuestra mente imágenes, cerrar los ojos y buscar las sensaciones que se dan en la propia ejecución. Implica el uso de todos los sentidos, no solo visualizar, sino con sensaciones que nos ayuden a recrear una experiencia en la mente, también aspectos quinestésicos. Esa experiencia que creamos en nuestra mente, nos favorece la percepción de capacidad y de confianza para realizar la ejecución.

En deportes en los que se pone a prueba una destreza, con figuras ya ensayadas, como en los deportes de deslizamiento, nos es muy útil para interiorizarlos y buscar las sensaciones adecuadas para su ejecución.

Inicialmente se empezaría con unas respiraciones, para posteriormente pasar a crear las imágenes completas bien dirigidas y centradas en mi propia capacidad. Por mucho que me imagine haciendo algo para lo que no tengo capacidad no lo voy a conseguir, pero por el contrario si me ajusto a mis capacidades o un poco más es posible que mi cuerpo se predisponga mejor a esa situación.



Respiraciones y relajaciones

Técnicas que nos va a ayudar a bajar nuestro nivel de ansiedad o disminuir la tensión muscular son las respiraciones y la relajación. Ambas técnicas se pueden aprender y entrenar, incluyéndolas dentro de nuestra rutina competitiva, de cara a conseguir unos objetivos concretos. Importante poderla usar en momentos concretos cuando sentimos un aumento exagerado de nuestra activación.

Respiraciones:

Colocarnos cómodamente. Es importante mantener la atención solo a nuestra propia respiración.

Empezaremos de forma rítmica y creciente. Tomar el aire contando dos segundos (más o menos), aguantar el aire durante otros dos segundos y expulsar el aire durante otros dos segundos. Descansar y repetir la secuencia durante unas cuatro o cinco veces. Posteriormente aumentar los segundos al tomar, retener y aguantar el aire, primero hasta cuatro, luego hasta seis.

Respiraciones profundas. Una vez realizadas las secuencias iniciales se trata ya de llenar por completo nuestros pulmones, aguantar el mayor tiempo posible y soltar el aire de forma pausada y controlada, intentando igualar los tiempos en medida de lo posible. Repetirlas en varias ocasiones.

Por último, en forma decreciente y rítmica de más tiempo a menos hasta la normalidad.

Relajaciones:

Tras colocarnos cómodamente, se inician con las respiraciones para posteriormente hacer un repaso corporal, buscando bajar la tensión muscular, así como un descenso de la ansiedad.

De musculo a mente: Se buscan contraer grupos musculares y soltarlos buscando el contraste y el manejo de mis sensaciones.

De mente a musculo: A través de sensaciones se busca mediante sensaciones de calor y pesadez por grupos musculares, la sensación de relajación y descanso. También se puede sugerir una escena relajante, como un playa tranquila, oír el ruido de las olas, el canto de los pájaros, etc.

Energización:

Son ejercicios que nos son útiles para incrementar nuestra activación y energía cuando percibimos que está por debajo de lo deseado. La propia respiración sin llegar a ser profundas e incluso soltando el aire de forma más rápida e intensa que en la toma del mismo, pero con control por parte del deportista. Imaginarme de forma activa, como una maquina con energía. Utilización del entorno, como los aplausos o el ruido de la megafonía. Escuchando música e incluso utilizando la distracción.



Estado de "flow" en el surf, skate y snowboard

No podemos terminar la guía de necesidades o habilidades psicológicas para el alto rendimiento sin hablar del estado de flow, tanto en surf como en otros deportes de deslizamiento.

Se define el estado de Flow como una experiencia optima, manteniendo total atención a nuestra tarea y generando un estado de consciencia donde los niveles óptimos de funcionamiento ocurren frecuentemente.

A lo largo de la guía se describen precisamente los aspectos psicológicos que nos ayudan a tener dicha experiencia óptima. Cuando hablamos de activación y de ajuste de la tensión, de encontrar ese punto donde soy capaz de mantener atención plena a la tarea, sin distractores y centrándome en mi ejecución. Cuando tengo confianza, mis sensaciones son buenas y disfruto en la competición, tenemos que ser conscientes de que es un estado que puedo conseguirlo yo, no que aparece o desaparece según días o sin causas concretas.

Por lo tanto, el estado de flow se entrena, se trabaja y se consigue, porque tiene todo que ver con los aspectos psicológicos tratados, sin dejarlo a la suerte o a la inspiración.

En un deporte tan nuestro como la pelota a mano, se habla de "gozar", pero viene a ser lo mismo. Todos los deportes tienen su palabra mágica donde se resume un estado óptimo para competir bien.

En definitiva el estado de flow, lo podemos resumir en saber competir y saber demostrar el rendimiento, que no deja de ser el objetivo final de nuestras necesidades psicológicas.

Esperamos, que esta guía pueda ser de utilidad para conseguir dicho objetivo.



ENTRENADORES/AS



Entrenadores en la adolescencia

En estas disciplinas el alto rendimiento e incluso los buenos resultados suelen tener lugar de forma muy prematura, siendo importante tener en cuenta aspectos relativos al periodo adolescente, donde la personalidad del deportista está en plena formación.

- El joven tiene una fuerte necesidad de **identificación**.
- Tiene héroes deportivos, pudiendo llegar a ser sus propios padres e incluso hay momentos en los que el entrenador se convierte en modelo. El adolescente busca identidad como miembro de un grupo o un entorno social, buscando la identificación con el mismo.
- Es la época de sutiles **rebeliones**. Pueden desafiar las reglas tan hábilmente como sea posible (entrenando menos tiempo del establecido, haciendo menos repeticiones, nadando menos...).
- Están interesados por la búsqueda de si mismos o de su futuro, y cambia de metas con facilidad, tanto deportivas como académicas.
- Tiene dificultades para situar el deporte como un juego o como un trabajo y empieza a tener los primeros reconocimientos sociales por su práctica deportiva.
- Comienzan a establecerse diferencias de rendimiento entre deportistas e incluso se selecciona según talentos. Esto provocará diferentes reacciones en el sujeto a nivel afectivo.
- El adolescente comienza a conocer el peso de la **presión** y la **responsabilidad** que entraña su deporte.

Por otra parte, algunos de los comportamientos básicos de los entrenadores deben ser...

- El entrenador debe ser el **modelo** de lo que predica. Si dice una cosa y hace otra, su palabra valdrá muy poco.
- El entrenador debe estar presto a **escuchar y considerar** seriamente las necesidades de cada deportista.
- El entrenador nunca debe intentar defraudar o despistar al deportista (momentos de estancamiento deportivo sin solución o con pesimismo).
- El entrenador debe de estar dispuesto a aceptar periodos durante los cuales el deportista se vuelve introvertido, discolo, excéntrico, exhibicionismo...



Favorecer la comunicación

Vamos a incidir en algo fundamental en todo entrenador, que es su capacidad de comunicar adecuadamente. Para una correcta comunicación con el deportista, tenemos que superar las barreras naturales como el ruido, que no controlamos, pero debemos añadir otras que dependen de nosotros, y que detallamos a continuación.

SOBRECARGA O FALTA DE INFORMACIÓN

Una sobrecarga de información se produce cuando el entrenador transmite una gran cantidad de información, más de la que puede ser absorbida (retenida y procesada) por sus deportistas. Lo que consigue el entrenador es que sus deportistas "desconecten" ante el asedio de información.

- Es importante distinguir entre **cantidad y calidad** de los mensajes, y apostar sin duda por la calidad.

- Dando pocos mensajes se pueden transmitir perfectamente las ideas importantes.

- Sólo hace falta seleccionar qué ideas son las que ayudarán a los deportistas a conseguir los objetivos, y luego transmitir las adecuadamente.

La falta de información también es un inconveniente a una buena comunicación.

El problema aparece cuando el entrenador sí procesa la información, pero no la transmite al deportista. Incurren frecuentemente en este tipo de problemas los entrenadores que piensan que sus deportistas "ya lo deberían saber", y por este motivo no lo comunican.

Esta actitud provoca que no se digan las cosas aún siendo necesario.

MALA INTERPRETACIÓN

Una falsa o mala interpretación puede provenir de una falta de información, pero no siempre es así.

A veces los entrenadores **no se expresan bien**, lanzan los mensajes pensando que los deportistas los entenderán perfectamente o sabrán exactamente de qué hablan. Y no tiene por qué ser así.

Pero las causas más frecuentes de una mala interpretación aparecen cuando el emisor no da toda la información que el receptor necesitaría para elaborar una idea cercana a la que el propio emisor pretende, y el receptor "pone" de su parte.



Favorecer la comunicación

MALOS ENTENDIDOS

El antídoto a una mala interpretación es **fomentar la escucha activa** y favorecer la comunicación con los deportistas.

Si la comunicación no es del todo buena, las interpretaciones personales taparán los "agujeros" con que acabar de construir la idea del mensaje (pudiendo ser falsas interpretaciones).

Pero si la comunicación se rompe, no hay posibilidad de enmendar el perjuicio que las malas interpretaciones hayan podido provocar.



MALA INTERPRETACIÓN

Se piensa dogmáticamente cuando no se contemplan alternativas a lo que uno quiere, o a como uno actúa. El pensamiento dogmático se formula en términos de "todo o nada" o "blanco o negro". En este sentido, el pensamiento dogmático es absolutista e inflexible, nada relativista.

El mejor antídoto para no caer en el pensamiento dogmático es practicar un truco semántico muy sencillo, pero que es muy útil. Se trata de cambiar las fórmulas "debo" o "tengo que" (y sus derivados "debería" o "tendría") por la fórmula "**quiero**".

Si uno quiere una cosa y esta no sucede, estará más predispuesto a moverse para conseguirlo, adaptándose a lo que tenga que hacer (y decir) en busca del objetivo. Cuando nos movemos en el terreno del "**quiero**", es más fácil que pensemos en "cómo conseguirlo", ya que no damos por hecho que pasará.

Otra característica del pensamiento dogmático son las **ideas fijas**. Si uno de los interlocutores mantiene una posición absoluta, de la que no se mueve, la comunicación será muy complicada si no estamos de acuerdo con él.

Con personas como estas es muy difícil negociar, ya que no admiten concesiones ni asumen que los demás puedan tener razones tan válidas como la suya. Y más difícil incluso será convencerles de que están equivocados, en el supuesto que lo estén.

Favorecer la comunicación

CRÍTICAS EXCESIVAS

Cuando un deportista sólo recibe del entrenador mensajes negativos, de las cosas que hace mal, y no recibe mensajes positivos de ninguna clase, es normal que el deportista acabe buscando una forma de proteger su autoestima, no haciéndole caso o no escuchando. La comunicación se rompe.

Pero hay más inconvenientes:

- El deportista evitará en todo lo que pueda **el acoso** del entrenador, y quizás por este mismo motivo no se dará la progresión que el entrenador deseaba. En este caso, el entrenador consigue justo lo que no quería.
- El deportista ve al entrenador como una **amenaza**, en lugar de una ayuda.
- El deportista acaba por **no confiar** en el entrenador que sólo ve en él lo malo. Incluso puede llegar a no creerse al entrenador, cuando este, de forma aislada e inesperada, le diga algo bueno.
- El deportista puede desarrollar el **miedo a fallar**, por las consecuencias negativas que supone.

Como vemos, los efectos de una comunicación basada en potenciar la crítica o lo negativo son muchos y muy perjudiciales para la progresión deportiva e incluso personal del deportista.

IEDO POR LAS CRÍTICAS

El miedo a aceptar las críticas por parte del entrenador las acaba descargando en los propios deportistas, no siendo capaz de aceptar sus propios errores.

PREJUICIOS

Cuando nos comunicamos con alguien, siempre lo hacemos influidos por lo que pensamos de él, por la opinión que tenemos.

Si esta opinión no es buena, sin querer la comunicación saldrá sesgada, puesto que los mensajes que le lanzamos estarán teñidos por esta idea.

Si pensamos que un deportista es un **"desastre"**, todos los mensajes que le dirigimos estarán pervertidos por esa idea.

Y como que nuestra comunicación es deficiente por este motivo, es probable que esto influya en ese deportista, haciendo que, efectivamente, acabe comportándose como un "desastre".

A este proceso lo llamamos **expectativa autocumplida**.

Los prejuicios que tenemos de una persona acaban convirtiéndose en una etiqueta.

Por lo tanto, debemos tender a evitar etiquetar a los deportistas.

Favorecer la comunicación

FRASES EN NEGATIVO

Otro de los peligros comunes en comunicación es utilizar **frases en negativo**, es decir, frases que indican lo que NO se debe hacer, lo que NO se debe pensar, lo que NO debe pasar. Una cosa es el mensaje que se pretende dar ("NO hagas eso"), y otra cosa es la información que inculcamos sin querer en la mente del deportista ("eso").

Aunque el mensaje de una frase que empiece por "no" pueda ser razonable y correcto, debemos considerar el peligro que conlleva la parte de información negativa que lleva esa frase, al hacerla explícita.

Las frases en negativo son usadas constantemente por los entrenadores, sin que se den cuenta. Importante cambiarlas por otras en positivo.

Ejemplos:

- **Surf:** "no apures al coger la ola" por "la que veas buena la coges"
- **Skate:** "no te caes" por "seguro y firme en la tabla"
- **Snowboard:** "no te adelantan" por "haz tu carrera"



DECIR LO QUE SE DEBE HACER ¡FUNCIONA!

Cambiando las frases en negativo por frases en positivo se consiguen evitar los efectos indeseados de las frases en negativo y provocar los efectos deseados de las frases en positivo.

Lo más difícil para los entrenadores, sin duda, es evitar usar las frases en negativo, pero una vez lo consiguen.

los efectos son muy visibles.

MENSAJES INCOHERENTES

La **incoherencia** en el contenido de los mensajes se genera al decir cosas o hacer cosas diferentes u opuestas a las dichas con anterioridad.

La incoherencia en la forma de los mensajes se genera al mostrar un lenguaje no verbal y paraverbal no congruente con lo que se está diciendo.

Esto hace que los deportistas no se crean el mensaje al 100%, cosa que no ayudará a que esos deportistas sigan las indicaciones del entrenador con la implicación, convicción o intensidad que supuestamente se está exigiendo (de palabra).

La incoherencia entre la forma y el contenido.

Una de las incoherencias más clásicas de este tipo aparece cuando el entrenador comunica con una intensidad excesiva e inquietud y al mismo tiempo pretende que sus deportistas reflexionen acerca de algo o se muestren tranquilos.

Favorecer la comunicación

FOCO DESVIADO

Cuando cualquiera de las personas implicadas en un proceso de comunicación no está bien **concentrada** en lo que le toca hacer (hablar o mostrar si emite, o ver y/o escuchar cuando recibe), tendremos un obstáculo para una buena comunicación.

Si quien esté hablando se distrae de su propio discurso porque atiende a otros pensamientos que afloran en paralelo a su mente o porque atiende a estímulos externos irrelevantes, la calidad de su discurso se verá **perjudicada** sin duda, pudiendo llegar a ser confuso o incoherente.

Vamos a analizar también como la distracción o la no concentración del receptor puede alterar tres momentos del proceso comunicativo: la escucha, el procesamiento y la respuesta.

LA/EL DEPORTISTA NO ESCUCHA

Aunque resulta absurdo, en muchas ocasiones los entrenadores no se aseguran que sus deportistas estén escuchando.

Lo dan por supuesto, incluso en condiciones en que no es nada descabellado pensar en que pueda haber serias dificultades para hacerlo. Esto es un gravísimo error.

En primer lugar, los entrenadores deben comprobar si pueden ser oídos.

Sólo después podrán asegurarse de que son escuchados.

FOCO DESVIADO

Aunque el deportista nos haya escuchado no es seguro que procese el mensaje recibido.

Estar inmerso en una tarea absorbente puede **no dejarle pensar**.

La mayoría de tareas deportivas necesitan que el deportista esté concentrado en estímulos externos a él, que pueden ser muchos o pocos, dependiendo del deporte o de la situación.

Al pretender que el deportista procese el mensaje que ha escuchado (sí lo ha hecho), le pedimos que deje de estar el 100% atento a la tarea, y dedique una parte de su atención disponible a procesar el mensaje.

Esto sólo es posible si este mensaje es tan **conocido** y la situación está tan trabajada, que el deportista tiene automatizada la acción que ese mensaje le encomienda.

Entonces, el mensaje en forma de grito o palabra clave, se convierte en un estímulo más al que el deportista reacciona, casi sin pensar, automáticamente.

Los entrenadores que envían a sus deportistas mensajes que incitan al análisis o a la reflexión en momentos donde es imposible (y nada conveniente) procesarlos, están comunicando mal.

Su esfuerzo no sólo es inútil, sino perjudicial para los intereses de ambos.

Favorecer la comunicación

LA/EL DEPORTISTA NO ESCUCHA

Otro problema derivado del foco atencional desviado hace referencia al momento en que ese mensaje llega al deportista.

Aunque ese mensaje tenga las **características directivas u operativas** necesarias para hacer reaccionar al jugador, al no ser en el momento adecuado, obligamos al jugador a pensar en ello o a acordarse de ello, ya que no puede reaccionar y hacer inmediatamente lo que se le pide. Y ya hemos visto lo complicado que resulta hacer que un deportista piense cuando no toca.

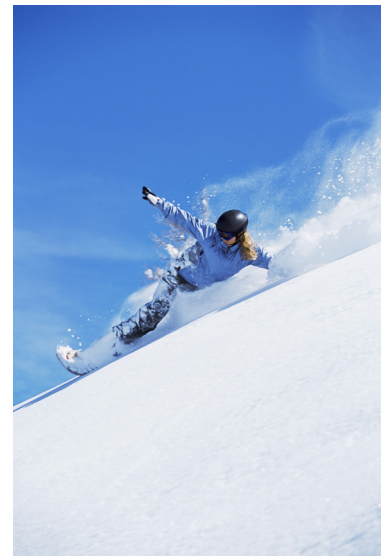
Lo mismo pasa cuando el entrenador comenta o da instrucciones, con la actividad en marcha, sobre cosas que han pasado anteriormente y que deben corregirse en un futuro.

Al no referirse a algo inmediato o presente, no se busca una reacción automática sino una corrección posterior.

Los entrenadores que mientras la actividad competitiva esté en marcha, sólo usen mensajes que inciten a los automatismos, a lo trabajado, a lo conocido y por lo tanto, a lo que no necesita tanto procesamiento, tienen ciertas posibilidades de conseguir su objetivo comuni-

Para no caer en los inconvenientes de la comunicación por el hecho que el receptor no pueda atender, procesar o reaccionar a los mensajes, debemos:

- **Conectar con el deportista** en el momento en que él pueda atender sin desatender a la tarea.
- **Usar mensajes como estímulos** a los que el deportista reaccione automáticamente, más que mensajes que obliguen a pensar o a decidir.
- **Buscar la reacción inmediata**, y por lo tanto comunicar sobre lo inmediato



Consejos específicos para mejorar la comunicación

GENERAL

1. La **comunicación** más efectiva es de persona a persona, sin estímulos externos. Cuando los hay, ser breves.
2. Cuando el deportista esta menos preparado para comunicarse es después de un error. No criticar justo después.
3. El deportista debe sentir la **seguridad** de que tiene la libertad de dejarle saber al entrenador cuáles son sus sentimientos sin ser sancionado.
4. Tratar de **eliminar barreras físicas** (miradas al suelo, brazos cruzados, hacer dibujos imaginarios etc).
5. Dar la oportunidad al deportista de probar aquello en que realmente cree. Una vez intentado, si no resulta, aceptara mejor lo propuesto.

CON EL INDIVIDUO

1. Crear una atmósfera en la que el deportista sienta que tiene la **libertad de expresar sus ideas**. (No a la dictadura).
2. Cuando un deportista falla, la crítica o la instrucción deben estar precedidas de una manifestación de **comprensión**.
3. Evitar el "te lo dije" , "ya lo sabía yo" , "estaba muy claro".
4. Tratar de dar **explicaciones** a cada sujeto del porqué de algunos actos (no ser llevados a determinada prueba etc.).
5. Conocer y **preocuparse** por aspectos personales del deportista.

CON EL GRUPO

1. **Comprensión** de las necesidades comunes compartidas por todos los miembros del grupo.
2. Proporcionar cierta información al grupo para ayudarle a comprender al entrenador desde el punto de vista humano.
3. Los deportistas necesitan al entrenador después de una mala prueba.
4. Durante la competición haga sencilla la información y asegúrese de que los deportistas.



Enseñanza de destrezas



El entrenador es la pieza fundamental para el buen aprendizaje de las destrezas por parte del deportista. Para ello será necesario:

1. Presentar la habilidad y su utilidad.
2. Instrucciones claras y prácticas.
3. Demostración apropiada.
4. Ejecución precisa correcta.
5. Refuerzos positivos: destrezas, esfuerzo, trabajo y otras.
6. Proporcionar realimentación para corregir errores.
7. No utilización del castigo.

Enseñanza de destrezas



REFUERZO POSITIVO:

Cobra mucha importancia la utilización del "refuerzo positivo" en la enseñanza de destrezas, si queremos que el deportista las vaya asimilando y vaya generando confianza en su ejecución.

1. Buscar el refuerzo apropiado para los deportistas según sus necesidades personales.
2. Estos pueden ser elogios verbales, sonrisas, señales no verbales (aplausos) etc.
3. Apoyar el refuerzo describiendo la conducta. Ej. ¡Bien realizado ese giro!
4. Fortalecer las destrezas que el deportista está comenzando a dominar, no todas.
5. Si una destreza resulta muy difícil, se descompone en destrezas más fáciles que nos lleven a la consecución de la primera.
6. Demandas realistas y pasos pequeños para ir alcanzando mayores destrezas.
7. Reforzar también el esfuerzo, la actitud, el interés, el espíritu de los deportistas y todo aquello que queramos fomentar.
8. Reforzar el trabajo en equipo o en grupo dentro de la escuela y especialmente el apoyo entre los deportistas.
9. Reforzar la obediencia a las normas del deporte, del grupo o del equipo.

Enseñanza de destrezas



CORREGIR:

Cuando hablamos de corregir, nos referimos específicamente a conseguir que un deportista cambie la conducta manifestada por otra diferente, que es la deseada por el entrenador y normalmente más ajustada a su propia mejora. Al implicarse en el proceso de corrección el entrenador consigue:

1. Que el deportista sí procese la información necesaria.
2. Siga el procedimiento cognitivo adecuado para conseguir cambiar de conducta.
3. Cambiar la forma de ejecutar una acción técnica.
4. Cambiar la forma como toma las decisiones tácticas.

Para corregir usaremos el dialogo correctivo, que es el método más idóneo para conseguir ayudar al deportista a realizar ese cambio, y a la vez implicarlo en él (no darle la faena hecha).

Motivar a traves de objetivos

Cuando una persona quiere, desea, necesita, le interesa algo, decimos que está **motivada** para ello.

Y estará más o menos motivada según el grado de deseo, interés o necesidad hacia ese objetivo.

Cuando hablamos de motivar a los deportistas, de lo que se trata es de generar interés, deseo o necesidad para conseguir algo.

Con lo que ese "algo" se convierte en la pieza imprescindible cuando de motivar se trata. A ese "algo" le llamamos **objetivo**.

Un objetivo es aquello que queremos conseguir, aquello para lo que nos movilizamos. Por lo tanto, la comunicación motivante estará centrada básicamente en el planteamiento de los objetivos, en conseguir que los deportistas encuentren un sentido a lo que hacen, a lo que repiten una y otra vez.

Los entrenadores, cuando explican sus ejercicios, lo hacen con el fin que los deportistas trabajen una serie de aspectos que ellos creen adecuados para su progresión.

Es decir, los entrenadores tienen unos objetivos en mente, o al menos los deberían tener! Supongamos que sí, que los entrenadores tienen planteados los objetivos, lo que quieren conseguir a través de los ejercicios.

Aún así, la mayoría de veces los entrenadores no lo manifiestan, no explican los objetivos, y se quedan sólo con la explicación de la actividad.

Es decir, explican qué se debe hacer y se dejan lo más importante, el para qué, o qué queremos conseguir con aquel ejercicio. Esto es muy importante y hace falta remarcarlo: **la actividad (ejercicio) no es lo mismo que el objetivo**. Y el entrenador hará muy bien al explicar las dos cosas, lo que se debe hacer y qué queremos conseguir con ello.

El valor y beneficio que conlleva transmitir explícitamente lo que está implícito en la actividad es que el deportista **APRENDE**.

Los entrenadores que plantean objetivos para todos los ejercicios o actividades inciden directa y activamente en la motivación de sus deportistas, ya que estos encuentran el sentido a lo que hacen.

Pero los objetivos aportan más beneficios:

1. Dirigen **la atención y la acción** de los deportistas hacia los aspectos de la tarea que más interesan para la progresión del deportista, en relación con la planificación prevista.
2. Ayudan al deportista a movilizar el esfuerzo, ya que encuentra un sentido y una **finalidad** para la que esforzarse.
3. Ayudan a **prolongar** o a **persistir** en el esfuerzo si el objetivo no se logra de inmediato o si su consecución está prevista para un plazo más lejano.
4. Obligan a probar **nuevas estrategias de aprendizaje**, si con la metodología ensayada no es suficiente.

Por ejemplo, ante cualquier inconveniente que retrase el logro de un objetivo, el entrenador puede seguir buscando el mismo nivel de exigencia pero acceder a cambiar el plazo (conseguirlo más tarde).

También puede bajar el nivel de **exigencia** si ve que no hay tiempo para conseguir más nivel.

También puede probar de conseguir el nivel deseado en tiempo previsto, a pesar de los inconvenientes, cambiando la metodología, es decir, buscando otra vía diferente para conseguir llegar al mismo sitio en el mismo tiempo, a pesar del retraso.

Estímulos, ¿Relevantes o irrelevantes?

Contrarios:

Uno de los estímulos a los que más atención tendemos a prestar normalmente es a los contrarios y en el caso de los deportes de deslizamiento son sin confrontación (salvo la excepción del cros en snowboard). Es la lucha del propio deportista contra sí mismo, no contra los demás, no depende de nadie, tan solo de la propia actuación, de la ejecución. Se contrastan las puntuaciones de cada uno, pero las de otro competidor no tienen por qué influir en el rendimiento o ejecución del deportista.

Tipo de campeonato (provincial, estatal, mundial) y los premios establecidos: Realmente nos debiera de dar igual si es el campeonato de Bizkaia o Gipuzkoa, el estatal, el europeo o incluso una prueba a nivel mundial. Lo relevante es ser capaz de entender que al final se llame como se llame la prueba es la propia ejecución, lo que hace y como lo hace el deportista.

Muchas veces cuando se valoran las consecuencias supuestamente en positivo que significan conseguir el título en juego, aumenta el nivel de ansiedad y estrés, precisamente por el aumento de la sensación de pérdida, de amenaza o gran desafío. El deportista se anticipa el resultado y piensa en que gana, va a subir en el ranking, va a tener reconocimiento social, a tener sponsors o más dinero y posibilidades económicas son pensamientos que les alejan de nuestro objetivo. Ayudar al deportista a abstraerse de las consecuencias, a convertir la competición en un reto, donde predispongo al deportista a centrarse en su capacidad de ejecutar todo lo que ha entrenado y sabe realizar, es uno de mis objetivos.

Lugar donde se celebra la prueba y condicionantes naturales:

En función de las playas se dan un determinado tipo de olas, o el tipo de nieve de tal estación, o el tipo de material de una pista de skate, pueden generar una impresión negativa previa en el deportista donde se establezca un prejuicio.

El ayudar al deportista a saber analizar el tipo de ola, de nieve o de material de la pista, nos tiene que anticipar que recursos tiene que poner en marcha, que tipo de figuras son más

accesibles, en definitiva, ayudar previamente en alguna toma de decisión con repercusión en su ejecución. No se pueden cambiar las condiciones, pero puedo ayudar al deportista a adaptarse a los condicionantes propios del entorno donde compite, es un aspecto muy importante o muy relevante.

Planificación, organización de viaje, alojamiento y estructura:

Todos estos aspectos ayudan al deportista a tener seguridad, a poderse centrar realmente en la competición. No saber con cuanto tiempo va a llegar, donde va a dormir (descansar), si el viaje es por carretera o en avión (posible aumento de fatiga), genera cierta incertidumbre.

Horarios de competición:

Por supuesto, saber horarios de entrenamientos, de competición, tiempo del que se dispone es fundamental para establecer mi rutina de competición

Jueces o formas de puntuar según campeonato:

A veces el nombre de los árbitros, si son conocidos o si son internacionales, los valoramos como un factor importante, cuando realmente no lo son. El juez va a valorar las diferentes actuaciones, independientemente de quien sea, no tengo que presuponer que es más duro o que se inclina por deportistas más famosos. Es un factor a no tener en cuenta, no depende de mí y no se puede cambiar, es externo. No transmitirle al deportista mi intranquilidad o dudas en la actuación de los jueces o árbitros.

Medios de comunicación y público:

En la línea de aspectos previos, no son aspectos relevantes para el deportista, no intervienen en su ejecución. En caso de atender a los medios es importante favorecer que el deportista tenga un tiempo e incluso un discurso muy establecido y a ser posible no justo antes de salir a competir.



DURANTE LA COMPETICIÓN

Condiciones del medio:

Analizar las condiciones del medio, es importante para tener definido, en función del tipo de ola, nieve o la inclinación de la pista, que tipo de figuras se van a realizar en función de las capacidades del deportista. Fomentar confianza en lo establecido y repaso con el deportista de los aspectos técnicos.

Ejecución técnica:

El ver y valorar la ejecución del deportista para posteriormente poder analizar y valorar lo realizado, intentando se objetivos y no cayendo en las disculpas.

DESPUÉS DE LA EJECUCIÓN

Análisis de la ejecución:

Repaso de la ejecución, de los posibles errores o refuerzo de los aciertos, repaso de las sensaciones vividas por el deportista y nivel de satisfacción de lo realizado por él mismo.

Si procede primeras correcciones in situ, para posterior trabajo en los entrenamientos.



Cohesión de grupo

Básicamente nuestros deportes son individuales, pero nos parece muy oportuno dar nociones sobre el manejo de grupos, porque muchos entrenadores, especialmente en los periodos de formación, trabajan de forma grupal. Igualmente en una selección, es importante saber manejar, aspectos relativos a las relaciones y convivencia, así como los diferentes objetivos de cada deportista, en contraste con los de la propia selección.

VARIACIÓN DEL ESTILO DE DIRECCIÓN GRUPAL

Son tres los estilos básicos de dirección de grupos (directivo, democrático y permisivo), destacaremos que ninguno es siempre válido para dirigir cualquier situación. Por tanto, el entrenador que mejor dirija sus deportistas será aquel que mejor sepa combinar los estilos en función de la situación, el objetivo y las diferencias individuales dentro del grupo.

Para orientar esta gestión, se exponen los límites de los estilos citados:

a) **El límite del estilo directivo son las posibilidades reales de los deportistas.** Si se les exige por encima de esas posibilidades, probablemente los deportistas no van a poder hacer frente a las demandas; por lo que es muy probable que se "quemen" y pierdan la confianza en su entrenador o incluso el interés por competir en su deporte.

Aquellos deportistas que aún no saben lo suficiente de su disciplina deben ser dirigidos mayoritariamente utilizando este estilo. Ante situaciones límite, donde es preciso tomar rápidamente una decisión, y en aquellas tareas mecánicas y rutinarias, que no exigen decisiones, debería adoptarse un estilo de conducción directivo.

b) **El límite del estilo democrático**

está en el grado de autonomía de los deportistas. El entrenador no podrá ser más democrático, que autónomos los deportistas que debe dirigir. Si ofrece a los deportistas más responsabilidad de la que pueden asumir, harán un mal uso de ella, especialmente en edades tempranas.

Este estilo está especialmente indicado cuando el entrenador busca la implicación del deportista en su preparación deportiva. Deportistas que ya saben bastante, pero que no terminan de querer del todo, responden especialmente bien a este estilo

c) **El límite del estilo permisivo** se sobrepasa cuando el entrenador pierde el control sobre el grupo. Por más que los deportistas decidan por sí mismos, siempre les debe quedar claro que lo hacen bajo el consentimiento y supervisión del entrenador.

Debe adoptarse mayoritariamente este estilo de dirección con deportistas que ya saben bastante de su deporte y que demuestran querer y estar motivados por seguir progresando. Cuando se precise dar un respiro al grupo o prepararlo para un periodo de mucha exigencia, está indicado utilizar una conducción permisiva.

Cohesión de grupo

NORMATIVA DE RÉGIME INTERNO

Para un buen manejo del grupo, será necesario establecer una serie de reglas o normas de régimen interno, que sean aceptadas por parte de todos los miembros del grupo, independientemente de la capacidad y rendimiento individual de cada uno.

- La regla debe ser **apropiada y aplicable**.
- La regla debe ser **justa** (flexibilidad en el entrenador para modificarla) (diferencia entre disciplina para el buen funcionamiento y el autoritarismo).
- Los miembros del grupo deben sentirse **parte del organismo** que establece las reglas.
- La regla debe establecerse para todos, sin favoritismos, aunque pueden establecerse **peculiaridades**.
- El grupo debe estar completamente al tanto de lo que ocurrirá si se violan las reglas.
- Las posibles **sanciones** tienen que estar establecidas.
- Si es pertinente una sanción para que esta sea efectiva debe ser impuesta inmediatamente.
- Sanción en concordancia con la falta.

RELACIÓN DEL GRUPO CON EL ENTORNO

Cualquier relación del deportista con su entorno inmediato (padres, amigos, etc.) puede regularse por medio de **normas** escritas que eviten la interferencia de dichas relaciones en el proceso de aprendizaje y/o en el rendimiento individual e incluso en el del grupo con el que entrena.

Por ejemplo, el entrenador puede solicitar a los padres del deportista o deportistas del grupo, que asistan a la competición, que no hablen con sus hijos durante el intervalo comprendido entre las dos horas previas a la competición y la hora posterior al mismo. Si esta norma no se respeta se puede mantener una reunión con los padres del deportista para hacerles tomar conciencia de la relación entre dicha norma y el rendimiento de su hijo.



Educar al entorno para que no interfiera

Con el mismo objetivo anterior puede educarse el entorno del jugador en los principios más básicos que regulan la actividad deportiva, de cara a **orientar** a los padres interesados en contribuir al programa deportivo de sus hijos.

El éxito de muchos programas deportivos viene dictado en parte por la cooperación y el conocimiento de los padres de los deportistas. En el deporte es interesante poder planear un programa de orientación a los padres.

Los propósitos del programa serían:

- Permitir a los padres familiarizarse con usted, la persona responsable de su hijo/a.
- Informar a los padres de la naturaleza del deporte.
- Informar a los padres sobre lo que se espera de sus hijos y lo que se esperara de ellos mismos.
- Permitirle a usted comprender las preocupaciones de los padres.
- Establecer líneas de comunicación claras entre usted y los padres.
- Obtener el apoyo de los padres para ayudarle a realizar las actividades de la temporada.

Agenda del programa de orientación de padres:

- Reunión previa y a la conclusión de la temporada.
- Presentación por parte del entrenador.
- Filosofía del deporte y del entrenamiento.
- Aspectos específicos del programa y niveles de exigencia a los deportistas.
- Sesión de ruegos y preguntas.



Como entrenadores debieramos de...

- Dominar y poner en práctica un **conocimiento actualizado** en la técnica, táctica, preparación física y conocimientos humanos. Conocimiento amplio del deporte.
- Desarrollar destrezas interpersonales que incluyan habilidades de **comunicación verbal, observacional, de comprensión** (de los mecanismos de defensa), **motivacional y atencional**.
- Entender el impacto que el refuerzo social ejerce sobre la **actuación individual del sujeto**.
- Controlar el propio nivel de aurosal y ser un ejemplo del ideal emocionalmente percibido para una ejecución afortunada. Ayudar al deportista a ajustar su aurosal.
- Ayudar a los deportistas a establecer sus propias **metas** y modular los **niveles de exigencia**.
- **Insistir en el progreso** y no en la meta como resultado. Un deportista puede controlar su propia ejecución, pero no la de su oponente.
- **Vivir el presente**. No recordar constantemente a deportistas que triunfaron en el pasado, no insistir en el éxito que potencialmente tendrá el deportista de aquí a dos años.
- **Ofrecer posibilidades al triunfo**, mediante una buena preparación técnico-táctica, física y psicológica; buenas condiciones de entrenamiento, una programación coherente y un ambiente agradable.
- Ser **racional y humilde**.
- **Planificación** de las diferentes fases de la temporada y puesta en común con los deportistas o deportista.
- **Eliminar todo sexismo, racismo y lenguaje deshumanizado**.
- Eliminar cualquier actitud que implique humillación para los perdedores y glorificación de los vencedores.
- Alentar a los deportistas y a uno mismo, para ver al oponente como contrincante y no como enemigo.



FAMILIAS



Etapa inicial

Lo primero sería formularnos una pregunta muy concreta **¿Por qué eligen nuestros hijos un deporte concreto?** Hay varios factores, pero indudablemente el entorno familiar va a ser muy importante y posiblemente vaya a marcar el camino en la elección del deporte, así como el entorno social.

En la influencia de los padres va a pesar si alguno de ellos es o ha sido deportista, aunque sea aficionado e incluso si se practica con asiduidad un deporte concreto, que además como en el caso de los deportes de deslizamiento pueda llevar asociado incluso un modelo o tipo de vida, más asociado a la naturaleza.

Posiblemente va a ser mucho más fácil para el niño hacer surf desde muy pequeño, si nuestros padres nos llevan buscando olas por diferentes playas y nos ponen un corcho, casi junto con el plato de papilla o si me llevan a la nieve desde muy pequeño y aprendo a deslizarme casi después de haber aprendido a andar. Tendré más posibilidades de hacer snowboard o surfear que otros deportes y además se dará un aprendizaje temprano de destrezas y habilidades.

Cuando los padres tienen preferencias por algunos deportes, pero no los han practicado, pueden **influir** también en la elección del niño por ese mismo deporte, pero posiblemente se dé de forma más tardía. Incluso aquí el aspecto social puede tener más relevancia en la elección del niño.

Si los padres no tienen preferencia por algún deporte concreto el entorno social y los propios **gustos personales** adquieren mayor relevancia. Si en el entorno escolar juega al fútbol y en el verano se apunta a una escuela de surf con sus amigos en las vacaciones o hace otros deportes e incluso juegos, el propio niño irá adquiriendo una preferencia por aquel en el que se maneje mejor o donde posiblemente esté más a gusto con su entorno.

Aquí llegamos a la primera conclusión, en todos los casos el niño tiene que **disfrutar** con el deporte y es fundamental divertirse, a la vez que va adquiriendo las destrezas necesarias para la propia práctica deportiva.

Además, todos los deportes llevan unos aspectos intrínsecos a tener muy en cuenta, por ejemplo, donde se celebran, si es en equipo o individual, que medios o materiales son necesarios, el aspecto económico o la dificultad y exigencia de las destrezas necesarias para la realización del mismo.

Por lo tanto, teniendo en cuenta que en muchas ocasiones los propios padres son la referencia social del niño deportista o por lo menos los que van a respetar, acompañar, facilitar y reforzar la práctica de ese deporte, cobra mucha importancia la actitud de los mismos en todo el proceso de formación del deportista, desde la iniciación, hasta el alto rendimiento si llega el caso.

Si los padres conocen el deporte, se convierten en el primer maestro de destrezas, su primer entrenador, pero la clave será, cuando evolucione, el ser capaces de delegar en un entrenador. Habrá niños que directamente su primera figura de referencia en el deporte sea un entrenador, pero que quizás también con el tiempo pueda ser cambiado. La función de los padres en ambos casos consistirá en saber delegar al entrenador la educación como deportista de sus hijos.

En todo este proceso de adquisición de destrezas por parte del niño e incluso de su participación en las primeras pruebas y competiciones, los padres tienen que saber acompañar al niño y no solo en el aprendizaje de dichas destrezas, sino también en un aspecto muy importante como es la Educación en Valores, que veremos más adelante.

El paso entre el deporte como un juego al alto rendimiento

En los deportes de deslizamiento, como en otros deportes, los deportistas jóvenes son víctimas de una **trampa** que les pone el éxito competitivo prematuro (recordemos que el éxito competitivo continúa siendo un criterio de selección para acceder a programas de alto rendimiento).

Esta trampa radica en el hecho de que el joven, como ya hemos dicho se suele acercar al deporte inducido, como es lógico, por su entorno social o familiar.

En el deporte, los jóvenes encuentran un entorno que les ayuda a desarrollarse como personas, aumentando su autoestima.

Esto es así, en especial porque los jóvenes aprenden cosas y sienten que **se incrementa su habilidad** y su validez por hacerlas. El entorno social de su deporte también es importante para mejorar su autoestima.

En los deportes de deslizamiento (como en cualquier otro deporte) conocen a otros jóvenes y adultos con los que **comparten intereses**.

Es en este entorno donde el joven con talento, y especialmente si este talento va acompañado de unas cualidades físicas adecuadas, empieza a obtener éxitos competitivos.

Para decirlo claramente, gana competiciones. La victoria en estas competiciones es, seguro, mérito del joven deportista, pero esto, en términos generales, no es rendimiento!

Y no se puede considerar rendimiento porque pese a que esté claro que el deportista quería ganar, a menudo no comprende la relación de fuerzas que hay entre el deseo de ganar, la habilidad o el talento que tiene para su disciplina, el esfuerzo que implica hacia este objetivo y, finalmente, la consecución del mismo.

Esto nos lleva a valorar la importancia de hacer consciente al deportista de las implicaciones y esfuerzo que suponen rendir, por encima del propio resultado, del coste (esfuerzo personal) que significa seguir progresando en su disciplina deportiva, la disponibilidad de implicarse, en todo un estilo de vida dirigido a prepararse para rendir.

El entorno familiar también tiene que saber acompañar dicho paso, a veces es necesario que los propios padres tengan **recursos, actitudes y comportamientos**, en los que se entienda el alto rendimiento y la nueva situación en la que se encuentra el deportista.

No confundir el alto rendimiento solo con el ganar. Tenemos que seguir siendo padres, no el entrenador, ni el forofo, ni el que justifique los errores cometidos. Para ello tenemos que ser solamente padres, como en toda la andadura de su hijo deportista.



Modelo de madres y padres



Partimos de la base que, en el deporte se forman personas, con **valores** como ya hemos visto. Si quieren, además se forman **personas motivadas** para rendir al máximo de sus posibilidades; aprendizaje que también les valdrá para otras muchas cosas en la vida.

A veces, viendo el comportamiento de algunos padres, tememos que el deporte no sea una **herramienta** ideal para forjar personas. A veces, el surf, skate o snowboard parece la excusa perfecta para proyectar ilusiones y frustraciones. Otras, se convierte en la afición familiar del fin de semana. En resumen, demasiado a menudo se hace un mal uso de las posibilidades formativas de estos deportes.

Clasificaremos los diferentes tipos de padres que habitan en la mayoría de deportes que disputan sus hijos. Se sugerirán unas pautas de actuación a medida de las necesidades de cada tipo de padres. Eso sí, desde el más absoluto respeto a la figura y a la labor de los padres.

Modelo de madres y padres

MADRES Y PADRES DESINTERESADOS

Probablemente ninguno de estos padres esté leyendo el presente artículo.

Es más, difícilmente veréis a uno de ellos durante las competiciones. Es esta falta de implicación en la programación deportiva de su hijo su principal característica.

Su comportamiento **nunca restará** en la educación integral de su hijo, pero **tampoco sumará** demasiado. Recuérdese que ya hemos señalado que precisamos de la colaboración de los padres para hacer personas a los deportistas.

Quizá no estéis participando, simplemente, porque no sabéis cómo hacerlo. Nadie os lo ha contado, nunca lo habéis preguntado, a nadie se le ha ocurrido. El caso es que no sabéis por dónde empezar.

Si es así, por favor, preguntad. **Preguntad al entrenador** de vuestro hijo cómo poner la primera piedra. Seguro que os ofrecerá más de una opción que se ajuste a sus posibilidades. Seguro que no les ocupará más tiempo del que justo disponen para acompañar a su hijo.



Modelo de madres y padres

MADRES Y PADRES ENTRENADORES/AS SIN TITULACIÓN

Se colocan estratégicamente o en el horizonte de la mirada del hijo tanto antes como durante la competición. Disponen de unas enormes cuerdas vocales y de un sofisticado código de señales para indicar lo que tiene que hacer su hijo en cada momento de la competición.

Se enfadan cuando su hijo, desatiende sus instrucciones, incluso a pesar de que sea porque su hijo ha pactado otra estrategia con su entrenador. Se molestan cuando interpretan que su hijo no sigue las instrucciones al pie de la letra. Critica abiertamente a los jueces, discrepa con el entrenador. Considera que su hijo es el mejor y valorara el ganar por encima de cualquier otra cosa, olvidando que hay otros competidores. Cuando el niño llega a casa, empieza la tercera parte de la competición y no solo un día, sino en los siguientes.

Los padres entrenadores sin titulación deberían tomar conciencia de tres consecuencias que su conducta tiene en el funcionamiento de sus hijos, a saber:

1. El hijo pierde la **concentración**, al tener que estar más pendiente de las instrucciones de su padre que de la propia competición.
2. El hijo se pone **nervioso**, al sentirse continuamente observado y enjuiciado. Sabe que, si no compite a gusto del padre, o pierde, habrá bronca al llegar a casa.
3. El hijo se **confunde**, al entrar en contradicción las instrucciones del padre con la estrategia del entrenador e incluso con lo que él mismo ha planteado.

Si realmente está convencido de que el entrenador tiene una idea equivocada sobre cómo debe actuar o competir su hijo, se lo comente. Pero al **entrenador**, nunca a su hijo. Busque un buen momento, nunca en caliente justo después de la competición, siempre tranquilamente desde el respeto a su trabajo.

De esta forma, una vez los dos se ponen de acuerdo y el padre entiende el peso del entrenador para guiar a su hijo, solamente le va a llegar a su hijo una sola flecha; la del entrenador. Que al jugador le llegue una sola flecha, no es únicamente bueno para este tipo de padres; lo es para todos sin excepción. Si usted no entiende de surf, skate o snowboard, confíe al entrenador este ámbito de la educación del deportista y refuerce, siempre que pueda, su actuación ante su hijo.

Si a partir de ahora, no se toma las cosas tan seriamente, usted será el primero en notar el cambio. Si cada vez que su hijo falla un giro o una figura o se cae, en lugar de criticarle, le anima, quizá deje de cometer tantos fallos seguidos. Si le refuerza el esfuerzo por llegar a una figura más difícil, en lugar de reprimirle por no haberla conseguido, probablemente empiece a intentarlo en más ocasiones o aumentar la dificultad.

Modelo de madres y padres

MADRES Y PADRES ASISTENCIA TÉCNICA EN CARRETERA

La madre suele ocuparse de reponer el material, que no falte nada y de suministrar los bocadillos en el momento preciso. La hermana pequeña es la encargada de llenar de agua el bidón cuantas veces sea necesario.

El hermano mayor, si es listo, se responsabiliza de la filmación de la competición; no vaya a ser que gane al campeón y no quede constancia. El padre, aparte de conducir la furgoneta, asume el rol de psicólogo al escoger las dos palabras justas antes de que el hijo abandone las gradas.

En otras palabras, él sólo debe preocuparse de competir; perdón, de **ganar**. Sí, sí, de ganar, pues si después de todo este esfuerzo colectivo no gana, nadie le va a recriminar nada, nadie le va a poner mala cara, pero él sabrá perfectamente que ha decepcionado a su equipo. Lo sabrá porque la semana pasada, cuando ganó sin esforzarse, lo recibieron con honores de capitán general.

Todo este montaje, aparte de ilustrar una peculiar forma de resolver el tiempo libre del fin de semana, impide al deportista acceder a una magnífica oportunidad de aprender a buscarse la vida, de aprender a valérselas por sí mismo.

Esta autonomía la consideramos imprescindible para formarse como persona y para dar el salto a la elite deportiva. Cuando este deportista compita en otro país, quién le ofrecerá este soporte. Ahí te queremos ver. Por hacerle un favor a corto plazo, le estamos haciendo una mala jugada a largo término.



Modelo de madres y padres

MADRES Y PADRES BIEN ORIENTADOS PSICOLÓGICAMENTE

Pero no todos los modelos son negativos, por suerte, se está reproduciendo a marchas forzadas el de los padres bien orientados psicológicamente.

Ceden a su hijo al entrenador y aceptan que parte de la admiración que su hijo les destinaba va a desplazarse hacia el técnico. No se muestran competitivos con sus hijos y no relativizan las victorias de sus hijos con sus batallitas de juventud.

Muestran auto-control emocional en la competición, para poder exigir luego a sus hijos el mismo comportamiento. Refuerzan el **esfuerzo, la progresión y el disfrutar compitiendo**.

Cuando no han visto la competición, lo primero que preguntan es: ¿te lo has pasado bien? ¿Has hecho la figura que has entrenado? o ¿cuántos amigos nuevos has conocido hoy? Nunca se les ocurre preguntar ..., ¿has ganado ...?

Tomar **conciencia** de cuál es nuestra misión como padres y darnos cuenta de cuál es nuestra actitud es el primer paso para cambiar un comportamiento por otro mejor.

A partir de aquí, vamos a exponer algunos temas de forma más específica, que nos parecen de interés, para acompañar a los deportistas desde la niñez, hasta el alto rendimiento.





Educación en valores

Valores son aquellos que nos guían a lo largo de todas nuestras acciones y decisiones e incluso en nuestra lista de prioridades vitales.

Colectivamente son los que nos ayudan a **avanzar** como sociedad.

Existe una serie de valores universales, aceptados por todos, como son el respeto, la libertad, la bondad, la justicia, la igualdad, el amor, la responsabilidad, la honradez, la solidaridad, la verdad, la valentía, la amistad, el honor y la paz.

Es difícil pensar en las consecuencias de una sociedad sin valores

Tradicionalmente, pero últimamente de forma más intensiva, se ha considerado el deporte como un medio apropiado para poder enseñar y conseguir valores de desarrollo personal y social, especialmente en niños y jóvenes.



Valores como afán de superación, integración, respeto a la persona, sacrificio, tolerancia, autonomía, perseverancia, aceptación de reglas, trabajo en equipo, superación de los límites, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, lealtad, etc. son cualidades deseables por todos y que se pueden conseguir a través del deporte.

La importancia de la familia, en colaboración del entrenador es innegable para que estos valores se desarrollen y perduren en la persona o joven deportista y le ayuden a un completo desarrollo físico, psicológico y social y por añadidura a una mejor integración en la sociedad en la que vivimos.

MOTIVACION Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Cuando una persona quiere, desea, necesita, le interesa algo, decimos que está **motivada** para ello. Y estará más o menos motivada según el grado de deseo, interés o necesidad hacia ese objetivo.

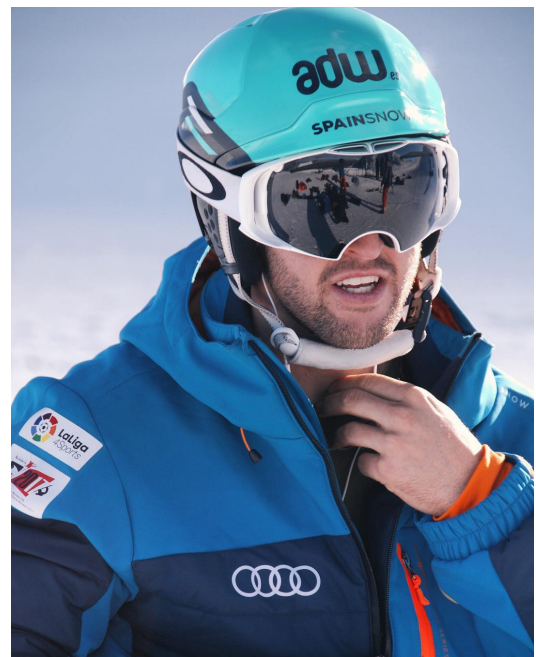
Cuando hablamos de **motivar** a los deportistas, de lo que se trata es de generar interés, deseo o necesidad para conseguir algo.

Con lo que ese "algo" se convierte en la pieza imprescindible cuando de motivar se trata. A ese "algo" le llamamos **objetivo**.

Un objetivo es aquello que queremos conseguir, aquello para lo que nos movilizamos.

Por lo tanto, los padres tenían que tener conocimiento del planteamiento de los objetivos realizados por el entrenador, de cara a que se reme en la misma línea para conseguir que los deportistas encuentren un sentido a lo que hacen, a lo que repiten una y otra vez y en definitiva, estén dispuestos a pagar el precio.

Sería un error que por desconocimiento el entrenador vaya por un lado y los padres por otro distinto.



GENERAR Y CONTROLAR LAS EXPECTATIVAS

Paralelamente a la gestión de los **objetivos**, los padres deben saber lidiar también con las **expectativas** que se generan alrededor de la actividad de su hijo.

La **diferencia** entre objetivos y expectativas es muy sutil: mientras los objetivos son "aquello que queremos conseguir", las expectativas son pensamientos acerca de "aquello que esperamos conseguir".

Los **objetivos** son más controlables ya que se derivan de una planificación diseñada por el entrenador o por el equipo técnico, que se consensuan con el deportista y de los que estaría bien fuésemos informados como padres.

Las **expectativas**, aunque normalmente están centradas en los resultados, no son perjudiciales si están ajustadas y son realistas.

El entrenador, es el responsable de marcar la línea de las expectativas, no los padres, también siendo positivo estar informados y al igual que en los objetivos ser capaces de mantener la misma línea.

Por lo anterior, es muy importante controlar las expectativas de los deportistas, y la forma de hacerlo no se limita sólo a la generación y la reorientación de expectativas por parte del entrenador.

El **entorno** en el que se desenvuelve el deportista y especialmente los padres tiene gran influencia en las expectativas que se generan.

El problema aparece cuando las expectativas de los padres, no están consensuadas y son **demasiado elevadas**.

Si las expectativas son demasiado optimistas o incluso demasiado pesimistas, o son formuladas desde un punto de vista dogmático que están construidas con fórmulas tipo "tenemos que ganar", "vamos a ganar seguro", es más que probable que el deportista no las pueda satisfacer, por lo que aparecerá un exceso de tensión, frustración o desconfianza entre el entorno y el propio deportista.



FOMENTAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTACIÓN Y EL AUTOCONTROL

La **frustración** es una vivencia emocional que experimentamos cuando tenemos un deseo, un objetivo o necesidad que no podemos satisfacer en el momento que queremos que sea satisfecha. La consecuencia de esto hace que experimentemos emociones desagradables como rabia, ira, tristeza o ansiedad.

Asimismo, la **tolerancia a la frustración** significa ser capaz de afrontar y gestionar de manera adecuada esas limitaciones que hacen que no podamos satisfacer, en ocasiones, nuestros deseos o necesidades. Está estrechamente ligada al **autocontrol**, el cual implica la habilidad de canalizar y dominar nuestras emociones, conducta y pensamientos de forma eficaz.

En el deporte este autocontrol es lo que se busca con el entrenamiento psicológico, aunque la **frustración** forma parte de nuestra vida y aunque es imposible no experimentarla, sí que podemos aprender a manejarla. En la etapa infantil, es un periodo donde predomina el egocentrismo debido al momento evolutivo en el que se encuentran. Esto hace que quieran satisfacer en todo momento sus deseos.

Por este motivo, la familia tiene un papel fundamental en el **manejo de la frustración** en esta etapa, puesto que son los responsables de ajustar sus deseos a la realidad para que aprendan a crear expectativas adecuadas a las distintas realidades con las que se encontrarán en un futuro como adultos. Además, los padres también tendremos que ajustar nuestras expectativas.

El intentar complacer y ceder ante todos los deseos de los hijos, no ayudará a favorecer su **desarrollo** como persona, dando lugar a grandes dificultades para gestionar situaciones difíciles. No es una tarea fácil, y es completamente comprensible que a los padres y madres les pueda costar trabajo ver a sus hijos/as tristes o enfadados y puede resultar común que nos cueste en ocasiones decirles "no", para evitar ese malestar emocional a corto plazo. Lo cual hace que experimenten poco las **emociones desagradables**.

Sin embargo, "conocer y comprender las emociones desagradables en la infancia, en un ámbito seguro como lo es la familia, favorecerá tanto la regulación emocional, como **el afrontamiento y el autocontrol**, lo que dará lugar a que desarrollen un autoconcepto sano y madurez emocional". Es decir, si en la familia se trabajan emociones como tristeza, rabia, ira o angustia, podremos reducir las consecuencias derivadas de estas emociones.

La educación para gestionar de forma eficaz la frustración en etapas tempranas del desarrollo resulta de especial importancia, puesto que está estrechamente ligada con la **autoestima** del niño y con el hecho de que cuando se presente la frustración las emociones que experimenten no tomen el control de su vida. Por ello es importante que cuando aparezcan situaciones que causen frustración, acompañarlos en el proceso validando sus emociones y ayudándoles a crear soluciones u alternativas.

FOMENTAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTACIÓN Y EL AUTOCONTROL

ESTRATEGIAS QUE PUEDEN AYUDARNOS

Dar ejemplo. La actitud positiva de los progenitores a la hora de afrontar las situaciones difíciles es el mejor ejemplo para que nuestros hijos aprendan a resolver sus propios problemas.

Enseñarle **la importancia del esfuerzo.** Así aprenderán que el esfuerzo es la mejor vía para resolver muchos de sus fracasos.

No darles todo hecho. Si se lo facilitamos todo y no le permitimos alcanzar retos por sí mismo, resultará complicado que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo enfrentarse al fracaso.

No ceder ante sus rabietas. Las situaciones frustrantes suelen derivar en rabietas o enfados. Si cedemos ante ellas, aprenderán que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas.

Marcarle objetivos. Es una forma eficaz de educarle en la tolerancia a la frustración. Para ello, los objetivos deben de ser realistas y razonables, sin exigirles que se enfrenten a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar.

Convertir la frustración en aprendizaje. Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que aprendan cosas nuevas. De esta forma, podrá afrontar el problema por sí mismo cuando vuelva a presentarse.

Generar nuevos retos, cuando se van superando dificultades es importante seguir generando nuevas dificultades para poder seguir poniéndoles a prueba.



Manejo del estrés

A continuación, vamos explicar algunos procesos por los que se describe **el estrés y la ansiedad**, para entender los motivos que pueden generarlo en nuestros hijos deportistas.

Lo importante como padres es que no nos convirtamos en una posible fuente de estrés o incluso de presión más, junto con la propia competición. Gran importancia de que los padres sumen y no resten o por lo menos que no interfieran.

Cuando evaluamos una situación como amenazante o de pérdida y que además excede a nuestros recursos o capacidades es cuando se genera estrés y se dispara la ansiedad.

Son importantes los **recursos** físicos, técnicos, tácticos y psicológicos para poder afrontar esa situación o, cambiar la percepción de amenaza o pérdida por la de reto o desafío. Tanto los padres, como los entrenadores es bueno que refuercen en el deportista esa capacidad en los propios recursos del deportista para fomentar confianza y disminuir el estrés.

El generar mayor presión o dar mucha importancia al resultado o las consecuencias del mismo va a ayudar muy poco al deportista para poder centrarse en sus recursos y valorar la competición como un reto.

Con todo, el estrés no es necesariamente negativo. Se trata de una serie de reacciones psicológicas y fisiológicas que se dan en nosotros de manera natural ante una situación de rendimiento. Lo negativo es que sea excesivo. Si como padres ayudamos a generar o reforzamos un aumento de los malos pensamientos o las dudas en nuestro hijo deportista, todo ello generara ansiedad.

En definitiva, como padres tendremos que ayudar a nuestro hijo deportista a **valorar la competición** como un reto, a mantener la confianza en sus recursos y no centrarnos en el resultado "ganar" y las consecuencias del mismo. Ayudarle a valorar su esfuerzo, su sacrificio, así como reforzando las mejoras observadas, no solo hacer una interpretación negativa de su actuación.



Cuando el estrés se convierte en presión

Cuando los padres no ayudamos a nuestro hijo, lo que conseguimos es aumentar la **presión**, generar un aumento de su **ansiedad** y un posible sentimiento de **incapacidad** para poder responder a las demandas que vivencia como exageradas e incluso incumplibles. Puede llegar a darse el caso en algunos padres que cuando sus hijos ganan, ni tan siquiera le feliciten porque es lo que tenía que hacer. Flaco favor a sus hijos para que siga practicando deporte y especialmente para encaminarse al alto rendimiento.

CAUSAS DE LA PRESIÓN DE LOS PADRES A SUS HIJOS DEPORTISTAS:

- El **perfeccionismo** de los padres, que posiblemente tenga que ver más con un rasgo de personalidad y no sea solo en el deporte, sino en todas las facetas de su día a día, no permitiendo o aceptando actividades como lúdicas y de aprendizaje, sino que sólo lo entienden llevándolas a cabo de forma perfecta, sin errores, etc.
- Los propios **deseos** de los padres, que cuando eran jóvenes practicaban algún deporte donde no llegaron todo lo lejos que hubieran querido, o no se han sentido suficientemente valorados, y tratan de pasarles el relevo a sus hijos. Teniendo ellos que conseguir todo aquello que ellos soñaron.
- Igualmente, aquellos padres campeones en la misma disciplina de sus hijos, o incluso en otras, que entienden que sus hijos no pueden ser menos que ellos y tienen que continuar con la saga familiar, con lo cual los **niveles de exigencia** son muy altos.
- Las **altas expectativas** que ponen en sus hijos, sin tener en cuenta sus capacidades, su ritmo, o su propia personalidad que pueda adaptarse mejor o peor a la victoria que ellos tanto ansían.
- **Deportistas profesionales**: nos tienen acostumbrados en la televisión a ver a aquellos deportistas que más destacan y más victoriosos. Es por ello que muchos padres buscan la similitud con sus hijos, sin pensar en que no tiene nada que ver el nivel de los deportistas profesionales con sus hijos.



Cuando el estrés se convierte en presión

CONSECUENCIAS EN EL JOVEN DEPORTISTA:

- **A nivel personal**, el hijo puede desarrollar pensamientos negativos acerca de si mismo si no consigue satisfacer a sus padres.
- También pueden desarrollar una gran **inseguridad**, cuando no cumplen con las expectativas del resto o cuando se siente en desventaja con otros. Y con ello tener autoestima baja, ya que vienen más castigos y reprimendas por parte de los que reforzamientos positivos.
- Otra consecuencia sería la **incapacidad de tomar decisiones** de forma autónoma, y que siempre esperaría a la validación de sus padres.
- Por último, el desarrollo de **estrés** que se define principalmente por el agotamiento físico y mental. Si este estrés se mantiene más de la cuenta, puede causar ataques de ira, incremento de la agresividad, deseos de estar solo continuamente y veces indefensión aprendida frente a su deporte.
- A nivel deportivo, principalmente el niño tiene un descenso de su **productividad** deportiva, provocado por el estrés.

¿QUÉ ES LO QUE SE ACONSEJA HACER COMO PADRES?

- Entender la **diferencia** entre el deporte de iniciación y el alto rendimiento, que al principio lo que el niño necesita y hace es deporte para disfrutar, divertirse, socializar y desconectar de las tareas cotidianas, a la vez que lo aprenden y lo perfeccionan. El objetivo inicial nunca puede ser convertirse en un deportista profesional. Por lo tanto, hay que interesarse por cuáles son sus metas, objetivos, tanto a corto como plazo y apoyarles.
- En ese periodo de aprendizaje hay que tener en cuenta que los niños no son adultos, y que por lo tanto no se les debe exigir que entrenen y compitan como un adulto ni que sepa tomar decisiones correctas siempre y además aprenden más y mejor base a ensayo y error.
- El deporte es un marco inigualable para la educación en **valores**, es conveniente desterrar la obsesión por ser el mejor, el ganar y justificar que todo vale, incluso el pisar a los demás para conseguir sus metas, egoísmo, en definitiva, por valores como el compañerismo, la responsabilidad, la dedicación, esfuerzo, sacrificio, etc.
- Una vez se da el salto al alto rendimiento o se aumenta la dedicación, es cambiar la presión, el agobio, la tensión, y las malas caras por **apoyo**, la comunicación de sus objetivos y expectativas, tanto cuando nuestro hijo lo hace bien, como cuando lo hace mal.

