

LA VINCULACIÓN AFECTIVA DEL PALISTA HACIA EL ENTRENAMIENTO: UN OBJETIVO DEL ENTRENADOR.

Juan Manuel Sánchez Cabezas. Entrenador Básico

INTRODUCCIÓN

Es misión del entrenador analizar todas las variables que influyen sobre su labor en pro de optimizar el rendimiento de sus deportistas. Por lo que además de diseñar los planes de entrenamiento que han de seguirse, debe conocer y actuar sobre la globalidad del deportista como persona. Se hace necesario pues, reflexionar acerca de un ámbito tan importante como es el socioafectivo.

Nos encontramos en una situación en la que el nivel de exigencia es alto, ya que el palista se ha decidido por un estilo de vida que precisa ciertas renunciaciones. Por todo ello, el entrenador necesita crear un ambiente cordial y positivo en el que el palista se sienta cómodo y recompensado por la labor que está realizando.

Partiendo de esta premisa, tenemos que darle la importancia que merece al ámbito socioafectivo, ya que el equilibrio personal será la base para el rendimiento deportivo. Los sentimientos que el palista experimenta representan una energía (tanto en negativo: desidia, pesimismo,... como en positivo: euforia, optimismo,...) que en ocasiones puede escapar a su comprensión viéndose afectada su estabilidad personal y con ello su rendimiento deportivo.

La planificación necesita proveer y acompasar los medios y métodos necesarios para lograr una respuesta óptima, por lo que valorar también estos condicionantes es preciso para optimizar la performance.

Tomando como referencia de partida al palista, son tres los ámbitos sobre los que el entrenador puede incidir en la búsqueda de un máximo rendimiento:

Ambito físico, a nivel cuantitativo tendríamos las capacidades físicas y a nivel cualitativo las coordinativas, complementadas por una correcta ejecución del gesto definido por la técnica.

Ambito cognitivo, que comprende el conjunto de conocimientos, especialmente los relativos a la modalidad deportiva (aunque no sólo estos, ya que el principio de transferencia también podemos buscarlo en este ámbito), que le permiten al palista mejorar su respuesta: conocimientos de fisiología, física aplicada al deporte,...

Ambito socio-afectivo, engloba el conjunto de actitudes, sentimientos, experiencias,... que provocan en el palista un comportamiento, una actitud hacia el entrenamiento, pudiendo influir sobre ellas el entrenador. Es este apartado donde se va a centrar el desarrollo de esta exposición.

Es evidente que se puede optimizar el rendimiento deportivo a través de la implicación del palista en el proceso de entrenamiento mediante el desarrollo de actitudes positivas hacia dicho proceso.

La figura del entrenador es un elemento fundamental en la vida del deportista. Es importante que el técnico reconozca el valor que tiene su conducta, tanto la explícitamente manifiesta como la implícita a sus comportamientos. Es importante la calidad de sus programas de entrenamiento, pero también lo es la calidad de su relación con los palistas, y la de éstos con su labor profesional.

El trabajo y desarrollo de actitudes positivas hacia el entrenamiento, dignifica la figura del entrenador y mejora la imagen del estamento, al tiempo que le permite al palista ganar confianza en la labor que con él se está desarrollando.

El objetivo más elemental que un entrenador, en este sentido, debería buscar es, que el palista terminase su vida deportiva con la misma motivación que la comenzó; pero sin duda el entrenador debe buscar algo más. Debe entender este período como un acontecimiento importante para la vida del deportista, ayudándole a madurar y a desarrollarse como persona.

La sensibilidad del entrenador para reconocer comportamientos positivos o negativos por parte de los deportista hacia el entrenamiento, será fundamental para incidir sobre su actitud. La atención en las explicaciones, el interés por los fundamentos del entrenamiento, analizar las mejoras obtenidas y su correlación con el entrenamiento, el interés por conocer el tipo de trabajo a realizar y su encuadramiento en la temporada,... son factores que nos permiten observar la tendencia favorable o no de los palistas hacia nuestra labor.

Va quedando superada la visión del entrenamiento como proceso de adiestramiento e instrucción, y un planteamiento pedagógico se instala en la base de

dicho proceso dando lugar a una renovación en las competencias del entrenador y en los compromisos del deportista. Enmarcado en este estilo debemos dar cabida a un posicionamiento que observa al palista desde su globalidad.

ANÁLISIS DE FACTORES CONDICIONANTES DE LA ACTITUD HACIA EL ENTRENAMIENTO.

El entrenamiento representa un proceso de entrega, debemos conseguir que el palista se sienta recompensado por su entrega. Esto no sucede cuando los aspectos negativos vinculados al entrenamiento superan a los positivos.

Si queremos conseguir un posicionamiento positivo de nuestros deportistas hacia el entrenamiento y la labor que como entrenadores estamos realizando, debemos analizar un conjunto de aspectos, que representan los elementos condicionantes del entrenamiento. Incidiendo sobre estos se puede generar un cambio de actitud en el palista.

Estos condicionantes, examinados sobre un eje temporal podemos clasificarlos como: previos, simultáneos y posteriores al entrenamiento.

Entre los previos destacaríamos:

Factores humanos: relación entre los distintos miembros del equipo, expectativas depositadas en el deportista, valoración de los objetivos para la temporada, ...

Factores materiales: piraguas, palas, piragüera, accesos, instalaciones ...

Factores ambientales: temperatura, salubridad, oleaje, distancia al lugar de entrenamiento,...

En relación con los condicionantes simultáneos tendríamos:

Horarios de entrenamiento: Debemos considerar desde una perspectiva de los biorritmos y atendiendo a criterios de fisiología cual puede ser el mejor momento para realizar el entrenamiento.

Encuadre del entrenamiento dentro de la jornada cotidiana del palista: Seguramente el entrenamiento no será la única ocupación de nuestros palistas, por lo que debemos diseñar una estructura que le permita ejecutarlo respetando su organización diaria.

La presencia de compañeros: Además de representar una referencia tangible en el desarrollo de los entrenamientos, favorecen la motivación y son un punto de partida para superar algunos sentimientos - pereza, desidia, falta de implicación- contrarios al buen desarrollo de los entrenamientos.

Presencia del entrenador: Como responsable del diseño y desarrollo del programa de entrenamiento, su presencia refuerza la labor del palista en el esfuerzo por optimizar su rendimiento.

Diseño de los sistemas de entrenamiento: Siempre dentro del respeto a los principios básicos del entrenamiento y atendiendo a la correcta aplicación de la dinámica de cargas, debemos valorar diseños que resulten atractivos para nuestros palistas.

Factores climáticos: Tales como la temperatura, presencia de oleaje, fuerte viento, ... son circunstancias a valorar por la exigencia del palista que reclaman.

En cuanto a los factores posteriores :

Elementos de infraestructura: Tales como un lugar apropiado para guardar el material y poder cambiarse, contando incluso con la posibilidad de duchas.

Sensaciones y experiencias que acontecen al palista tras al proceso de entrenamiento: Tenemos que hacer consciente al palista de los procesos que se están obrando en él gracias a la acción del entrenamiento, para que entienda y sienta respeto por el binomio causa-efecto. En consecuencia, tenemos que asegurarnos que el palista reconozca como circunstancias positivas la fatiga post-entrenamiento y sus efectos asociados. Superándose de esta manera una visión negativa del entrenamiento.

Intentando dar respuesta a esta necesidad, una pequeña asamblea en la que se refieran éstas circunstancias, así como el desarrollo del entrenamiento, puede resultar una dinámica favorecedora de un clima positivo en el equipo.

El entrenador debe saber minimizar el impacto de las variables negativas y favorecer las positivas. No se trata de obviar las negativas, o de "jugar" a que no existen, pues podemos provocar un efecto antagonista. Es cuestión de resaltar los beneficios que pueden reportar: acomodación al estrés, superación de dificultades, ... y entender que todo el proceso lleva implícito una serie de dificultades que implican una mejora de nuestras capacidades.

No resulta fácil prever todas aquellas circunstancias positivas o negativas que pueden condicionar el entrenamiento influyendo sobre el palista, pero existen algunas, que por su universalidad pueden ser tomadas como referente.

Próximo Capítulo:

**LA VINCULACIÓN AFECTIVA DEL PALISTA HACIA EL ENTRENAMIENTO:
UN OBJETIVO DEL ENTRENADOR.**

(Continuará)

CONDICIONES NEGATIVAS.-

Se consideran circunstancias negativas aquellas que provocarán en el palista un rechazo, distanciamiento, deseo de finalizar, falta de implicación, ... por el entrenamiento. Entre ellas podríamos destacar: estrés, miedo, angustia, dolor, frustración, confusión, incomodidad física, incompreensión,...

CONDICIONES POSITIVAS.-

Son aquellas que permiten un acercamiento, interés, agrado, ... por el entrenamiento. Se derivan de:

La actitud del entrenador.- Respeto por su propia labor, entusiasmo, profesionalidad, espíritu investigador, empatía, respeto a las características de cada persona.

Recursos ambientales y materiales: Buscar el sitio más cómodo para entrenar, tener el material a punto,...

Actitud del grupo.-

Cordialidad, compromiso, compañerismo, comunicación, sinceridad, respeto, igualdad.

ÁMBITOS SOBRE LOS QUE PODEMOS ACTUAR PARA CREAR ACTITUDES POSITIVAS HACIA EL ENTRENAMIENTO:

Nuestra persona: Una actitud cordial que permita el acercamiento de nuestros palistas beneficiará una relación cómoda y fluida en la que no encontrarán dificultad para dirigirse a nosotros y manifestarnos sus expectativas y sensaciones.

Los métodos de comunicación con los palistas: Tanto el lenguaje que empleemos, como nuestra manera de dirigirnos hacia ellos (asertiva o comprensiva), pueden dar lugar a un clima de confianza posibilitador de que no sientan "miedo" por plantearnos su situación y pedirnos ayuda para solventar las dificultades que atraviesen.

Planteamiento de objetivos: Los objetivos han de ser realistas y factibles. Ir alcanzando metas motivará a nuestros palistas. Debemos comentar cuales son nuestras intenciones y que relación guardan con ellas los entrenamientos desarrollados.

Dinámica de los entrenamientos: La existencia de un clima agradable y cordial, un buen nivel de compro-

miso por parte de todos los miembros del equipo, así como un diseño de los entrenamientos que genere expectativas positivas nos facilitará la aproximación de nuestros deportistas. La fase del calentamiento además de todas las ventajas que a nivel fisiológico le podemos reconocer, posee otras a nivel motivacional que no podemos obviar ya que en esta fase podemos plantear objetivos directos e interrogar a nuestros palistas sobre sus circunstancias particulares y expectativas.

Materiales y dispositivos para llevar a cabo el entrenamiento: Si el palista se encuentra con que las embarcaciones y materiales asociados que debe utilizar no responden a unos mínimos, desarrollará un sentimiento de no tener lo necesario para alcanzar los objetivos que se ha fijado. En este sentido y siempre sobre la base de nuestras posibilidades, cada uno de nuestros palistas debe contar con el mejor material que nos sea posible.

El entorno físico: El lugar de entrenamiento ha de cumplir unas condiciones en las que el palista se encuentre cómodo. Aspectos como: la distancia al lugar, la salubridad de las aguas, cuestiones de seguridad como: presencia de oleaje, embarcaciones a motor, ... son elementos a tener en cuenta y que pueden incidir sobre la concentración y motivación del palista, así como sobre la facilidad para ejecutar una técnica correcta.

El grupo: El deportista de competición se enfrenta a una situación compleja, en la que el respaldo del grupo cobra una importancia vital al verse acompañado en su esfuerzo. De igual manera, el grupo representa una referencia que le va a servir al palista en los momentos más difíciles.

Actividades complementarias: El diseño de un plan de actividades complementarias al entrenamiento en las que los deportistas puedan participar, son sin duda una buena manera de consolidar el concepto de equipo al tiempo que cada individuo recibe del grupo una serie de sensaciones que le permitirá sentirse vinculado.

¿CÓMO PODEMOS VALORAR LA PRESENCIA DE ESTAS ACTITUDES?

Valorar si estamos consiguiendo o no nuestro objetivo de crear actitudes positivas hacia el entrenamiento, además de buscar dicho acercamiento nos permitirá que podamos optimizar nuestra labor profesional, incluyendo experiencias que los propios palistas reconocen como positivas

Entre los métodos que podemos utilizar para obtener dicha información tenemos:

Observación directa.-

El entrenador analiza los comportamientos de sus palistas, su predisposición hacia las actividades, hacia él. Puede ser interesante crear una hoja de registro que permita sistematizar esta observación haciéndola más objetiva, y que posibilite almacenar dicho datos para observar los cambios de actitud en el palista.

Entrevista.- Es necesaria una comunicación bidireccional entre el entrenador y sus palistas. Se favorece el respeto mutuo y la cohesión. A través de la entrevista podemos tocar más profundamente aquellos aspectos que más nos preocupan. La podemos realizar basándonos en un guión previo o bien permitir que vayan aflorando aquellas cuestiones que se deriven de la charla.

Cuestionarios.-

Permiten objetividad e incluso anonimato, pueden encontrarse de esta manera, algunas actitudes ocultas que de otro modo sería difícil que aflorasen. Igualmente nos permiten recoger sistemáticamente la opinión de los palistas.

Puestas en común. Favorecen el clima de comunicación que debe imperar en todo grupo. Nos pueden ayudar a reconocer como propias, actitudes expresadas por los compañeros que no éramos capaces de definir.

Análisis de nuestra labor profesional por parte de otros técnicos: La observación externa es una manera de ser analizado en el desempeño de nuestra labor y poder sacar conclusiones acerca si nuestro comportamiento favorece o no actitudes positivas hacia el entrenamiento.

CONCLUSION:

Entre los objetivos que se fija el entrenador a la hora de sacar adelante un proyecto deportivo, deberían encontrarse los factores motivacionales. Su labor no puede quedarse reducida a la búsqueda del desarrollo de parámetros físico-motrices.

Influir sobre los aspectos socio-afectivos de la personalidad, permite grabar una huella, modificar el comportamiento de nuestros deportistas, generando en ellos una comprensión total y positiva de la dinámica en la que se encuentran inmersos.

El entrenador, como director de la orquesta, debe ser consciente del papel que puede jugar, así como de la amplitud y complejidad que conlleva su tarea.