



El rol del entrenador en las primeras etapas de desarrollo.

Cyril Genevois.

Universidad de Lyon, Francia.

RESUMEN

Las etapas iniciales del desarrollo de los jugadores son un desafío para los entrenadores pues deben enseñar rápidamente la técnica, la producción del golpe y las habilidades fundamentales del juego. El rol de un entrenador consiste en crear un entorno óptimo que aliente el compromiso y el disfrute del jugador. El entrenador debe adoptar una conducta que contribuya al éxito del jugador y le permita desarrollarse rápidamente. Este trabajo analiza los modos de lograrlo.

Palabras clave: Desarrollar, Entrenadores, Concentración.

Recibido: 19 Marzo 2014.

Aceptado: 25 Junio 2014.

Autor correspondiente: Cyril Genevois, Universidad de Lyon, Francia

Email: cyril.genevois@aol.fr

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, se admite que el "talento", siempre y cuando el individuo posea habilidades básicas, es el resultado de una práctica intensa extendida a lo largo de un mínimo de diez años. Esto se conoce como "práctica deliberada" y tiene tres tipos de limitaciones (recursos, motivación y esfuerzo) con los que la tríada de niño, padre y entrenador tendrán que lidiar a lo largo del camino de desarrollo hacia el alto nivel (Ericsson, 1993). El desarrollo de atletas de elite es un proceso que se puede desglosar en tres etapas según Côté (1999): la fase inicial (6-12 años), la fase de especialización (13-15 años) y la fase de inversión (16+ años). Una variable en los años de fase inicial, y de suma importancia, es la mejora de la auto estima del niño y la confianza en sus habilidades. Igualmente importante es la adquisición de los fundamentos básicos que constituyen la piedra angular del continuo desarrollo técnico, físico y mental a medida que el jugador avanza en sus etapas de desarrollo (Lubbers, 2003). Así, el entrenador deberá adoptar una conducta que contribuya para mejorar la calidad de su relación con el alumno a fin de facilitar su aprendizaje (Jowett y Poczwadowski, 2007), pero también deberá proponer un contenido eficiente, pues es siempre más fácil crear una base sólida desde el inicio que planificar correcciones técnicas, pues esto último termina siendo una experiencia negativa y requiere mucha energía.

Calidad de la relación entrenador/deportista

Según Baker (2003), la conducta del entrenador incide en el nivel de satisfacción del deportista, su compromiso con los objetivos, su impulso para lograr el éxito y su auto estima.

Jackson (2010) evaluó el impacto del modelo "tripartito" de Lent y Lopez (2002), de creencias sobre la eficacia (auto eficacia, y otras eficacias, más una autoeficacia inferida de la relación) en el propio modelo de Jowett (2007) que describe tres constructos que caracterizan las relaciones mutuamente beneficiosas entre el entrenador y el deportista (es decir, cercanía, compromiso y complementariedad). Se llegó a la conclusión de que el alto grado de confianza en las capacidades de la otra persona (es decir, su otra eficacia) predice un mejor compromiso para ambos miembros de la diada. También se sugirió que la confianza en las habilidades de la otra persona, estaba más relacionado con los resultados intraindividuales, para los deportistas que para los entrenadores, probablemente, porque los deportistas jóvenes ocupan una posición subordinada en esta diada, (en los niveles elite, los deportistas pueden no ocupar una posición de subordinación). Además, se encontró que las evaluaciones de auto eficacia inferidas de la relación ejercían efectos positivos en el compromiso entre el deportista y el entrenador. Esto sugiere una potencial cadena de eventos en la cual los entrenadores comprometidos despliegan conductas verbales y no verbales (es decir, alabanzas, apoyo emocional, planificación a largo plazo) que, cuando es detectada por los deportistas, mejora su compromiso. El objetivo principal del entrenador de tenis será, por lo tanto, crear un entorno cooperativo óptimo para poder:

- Expresar las emociones verbal y no-verbalmente (especialmente para las tenistas) y mostrar empatía (Haselwood y cols., 2005).
- Ofrecer más opciones a los jugadores durante las sesiones de entrenamiento, explicando los objetivos, proporcionando

apoyo y aliento, de tal modo que los jugadores desarrollen su auto estima. (Coatsworth y Conroy, 2007).

Contenido eficiente

El uso de la técnica progresiva, diseñada para aprovechar tantas situaciones tácticas como sea posible, puede traer aparejado un conflicto, pues las tareas repetidas que son necesarias para estabilizar y mejorar las habilidades no se percibirán como divertidas. La mejora de la precisión y la velocidad del rendimiento cognitivo, perceptual y motriz se logran por medio de:

- El impulso hacia el éxito (Unierzyski, 2003): el compromiso de un jugador para realizar una tarea determinada y entregar lo mejor para mejorar por medio de la práctica repetida de la tarea (Ericsson y cols., 1993).
- La retroalimentación inmediata y efectiva (destreza del entrenador) y el conocimiento de los resultados propios (Ericsson y cols., 1993).
- El uso pertinente de la "auto-charla" para enfatizar la eficiencia del trabajo realizado (Hardy, 2006).

Para combinar el objetivo primario de la "práctica deliberada" es decir, el aprendizaje, con la búsqueda necesaria de diversión en las primeras etapas de desarrollo (generalmente basada en el juego), el uso del concepto "Play to Learn" ("Jugar para aprender") (Genevois, 2011) parece ser la respuesta más apropiada cuando se trabaja con jugadores jóvenes.

Principios del concepto "Play to Learn"

- Se juega un partido de tenis entre el entrenador y el alumno o entre varios alumnos: victorias/ derrotas, ranking, etc.
- Se gana un punto si el ejercicio propuesto se realiza exitosamente. Por ejemplo, golpear combinando golpes de fondo, tiros de aproximación, y voleas en zonas predeterminadas, y se otorga un punto al jugador, si la secuencia de juego se realiza correctamente, de lo contrario el punto es para el entrenador. El primero que llega a 10 puntos, gana.
- El jugador elige un ejercicio entre varios disponibles, todos ellos en línea con el objetivo de la sesión.
- El ejercicio propuesto incluye una variedad de parámetros para el jugador (precisión del golpe, cantidad de golpes, etc.) y requiere óptima concentración por parte del jugador en todos los casos.

Este concepto se traduce en:

- Mejor habilidad para concentrarse (actitud tipo "de lo contrario pierdo") y mejor motivación intrínseca.
- Desarrollo de deseo de ser competente y de estar en control de la situación y construir la auto-estima debido a un desafío constante o bien adquirir nuevas destrezas o estabilizar las destrezas aprendidas.
- Mejorar la calidad de la relación entrenador/ jugador especialmente (cuando el entrenador pierde!).

Evaluar el impacto de su enseñanza sobre la adquisición de fundamentos técnicos, el entrenador puede utilizar las varias herramientas y recursos que ofrece su Asociación Nacional, o un video para llevar a cabo el seguimiento e incrementar la consciencia de los jugadores sobre el progreso logrado. El entrenador deberá estar atento a los cambios de conducta del jugador durante la sesión para así captar las claves sobre su nivel de satisfacción, es decir, la expresión facial, (una sonrisa o una falta de expresión), el lenguaje corporal (dinamismo o falta de dinamismo). Igualmente, es esencial que el entrenador preste particular atención a los períodos de recuperación entre ejercicios, pues son oportunidades para la interacción verbal relacionada con la sesión, u otros temas, pudiendo así adaptar la sesión si el entrenador o el jugador lo consideran necesario (por ejemplo, reavivar la motivación o cambiar el objetivo de la sesión).

CONCLUSIONES

En conclusión, el desafío para cualquier entrenador involucrado en las etapas iniciales de desarrollo de un jugador consiste en tomar una posición desde la cual pueda ayudar al jugador a adquirir rápidamente los fundamentos específicos para el desarrollo técnico de manera divertida y disfrutando del entorno gracias al concepto "Play to Learn"

REFERENCIAS

- Baker, J., Yardley, J., & Cote, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual sports. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 226-239.
- Coatsworth, J., Conroy, D. (2007). Assessing autonomy supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 611-614.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.001>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
<https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Ericsson, K.A., Krampe, R.Th., & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, vol. 100, 3, 363-406.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>

- Genevois, C. (2011, 07). Formation du joueur de tennis vers le haut-niveau : le rôle des parents et de l'entraîneur. 1er Congrès Psyrene, 6-8 juillet, Lyon, France.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Haselwood, D.M., Joyner, A.B, Burke, K.L, Geyerman, C.B., Czech, D.R., Munkasy, B.A., & Zwald, A.D. (2005). Female athletes' perceptions of head coaches' communication competence. *Journal of Sport Behavior*, 28, 216.
- Jackson, B., Robert Grove, J., & Beauchamp, M.R. (2010). Relational efficacy beliefs and relationship quality within coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(8), 1035-1050. <https://doi.org/10.1177/0265407510378123>
- Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds), *Social psychology in sport* (pp. 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.
<https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-001>
- Lent, R.W., & Lopez, F.G. (2002). Cognitive ties that bind: A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of social and Clinical Psychology*, 21, 256-286.
<https://doi.org/10.1521/jscp.21.3.256.22535>
- Lubbers, P. (2003). Phases of World-Class Player Development. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 30, 2-2.
- Unierzyski, P. (2003). Level of achievement motivation of young tennis players and their future progress. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2, 184-186.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Cyril Genevois.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la](#)