

## La importancia del entrenador en el Deporte Base. Recomendaciones prácticas (I)



**E**l entrenador es una figura clave en el Deporte Infantil, tanto, que su papel puede asegurar una buena iniciación deportiva y reducir el número de abandonos.

Los entrenadores inciden en la adquisición de valores relevantes en el Deporte Base e Iniciación como son: el desarrollo de las destrezas deportivas, la autoconfianza, la motivación y la diversión de sus jugadores. Para potenciar estos aspectos y mejorar la interacción entre el entrenador y sus jugadores se exponen una serie de recomendaciones cuyo objetivo es conseguir un clima deportivo satisfactorio y adecuado para la práctica deportiva:

- **Enseña a tus jugadores destrezas deportivas:** Es importante que los jugadores mejoren su condición física y su técnica, sin separar el aprendizaje del juego y del entretenimiento. No excluyas a ningún jugador, realiza cambios en el quinteto para que todos puedan aportar su granito de arena en la competición.
- **Realiza actividades deportivas cortas, muy variadas y sencillas:** Plantea tareas que estén al alcance de tus deportistas, las experiencias de éxito fortalecen la confianza; si exigimos a un jugador más allá de sus posibilidades, es muy probable que la experiencia de fracaso debilite su confianza. Adapta a las diferencias individuales y crea un ambiente de trabajo agradable.
- **Da instrucciones de forma clara, concisa y positiva:** El entrenador actúa como un modelo para sus jugadores, realiza siempre que puedas demostraciones de la tarea a realizar, por ejemplo cuando tengas que explicar cual es la posición adecuada de las manos en el tiro a tablero, qué "camino" debe seguir el balón para llegar al aro, cuál es la posición de la muñeca después de lanzar el balón... y siempre adaptando tu lenguaje al nivel de comprensión de tus jugadores.
- **Recompensa los aciertos inmediatamente:** Con la recompensa los jóvenes aprenderán nuevas conductas deseables y mantendrán otras que ya tienen. Dile a tus jugadores que aprecias y valoras sus esfuerzos para conseguir los objetivos propuestos (por ejemplo, conseguir en un entrenamiento un nº determinado de encestes en una sesión de 30 tiros frontales). No olvides recompensar las habilidades emocionales y sociales: es interesante que tus jugadores aprecien valores como la cooperación, la responsabilidad... etc; promueve siempre el juego limpio y no pierdas el control ante las decisiones arbitrales.

Graciela Lois Rio y Eva M. García Quinteiro.