



Asociación Galega de Especialistas en Psicoloxía do
Deporte e da Actividade Física

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



Todos los adultos implicados en las competiciones deportivas (entrenadores, padres, árbitros, organizadores...) pueden trabajar juntos para lograr que los jóvenes deportistas se involucren positivamente en el deporte. Centrándonos de nuevo en la importancia del entrenador y ampliando las recomendaciones que se daban en el número anterior, en este artículo se abordan una serie de consejos para los entrenadores de deporte base:

- **Transmite seguridad a tus jugadores:** Crea un entorno seguro para la práctica del baloncesto. Controla elementos como la novedad y la dificultad de las tareas. Prepara los partidos con anterioridad. Si los jugadores perciben seguridad y control se reducirán sus miedos.
- **Busca las cosas positivas y resáltalas:** Busca un enfoque positivo que fortalezca la participación del equipo. Anima y ofrece apoyo sin actuar simplemente como un animador. Favorece la credibilidad y la autoevaluación positiva de tus jugadores. Contagia entusiasmo y construye un ambiente positivo.
- **Cuida tu comunicación con los jugadores:** Escucha atentamente y pregunta cosas concretas a tus deportistas. Cuando la comunicación verbal y no verbal se contradicen, producen un efecto emocional negativo (por ejemplo, si la expresión de tu cara es de enfado mientras le dices a tu jugador que está jugando muy bien). Aprende a interpretar la comunicación no verbal de tus jugadores: presta atención a sus gestos, a su tono de voz, a la expresión facial... incluso a los silencios. Asegúrate de que entienden bien tu mensaje. No le des información al jugador cuando este cansado: el cansancio físico puede provocar falta de atención. Las explicaciones deben ser cortas.
- **Elige el estilo de dirección grupal mas adecuado:** Combina los estilos de dirección en función de la situación, el objetivo y las diferencias individuales dentro del grupo. En general:
 - Emplea un estilo directivo con jugadores que aún no saben lo suficiente, en situaciones límite y en tareas que no exigen decisiones.
 - Usa un estilo democrático con jugadores que ya saben bastante pero aún no están motivados.
 - Utiliza un estilo permisivo con jugadores que saben bastante y además están motivados o en aquellas situaciones en las que es necesario dar un respiro al equipo.

Graciela Lois Rio y Eva M. García Quinteiro.