

LOS NUEVOS RETOS DEL ENTRENADOR ACTUAL

Años atrás, cuando se hablaba de entrenadores estresados y con presión, siempre pensábamos en entrenadores de alta competición. Ganar campeonatos, evitar un descenso, clasificarse para una competición europea, gestionar jugadores con “egos” y aspiraciones muy grandes o integrar jugadores de culturas muy diferentes que ni siquiera hablaban español, eran los motivos más frecuentes del estrés de los entrenadores. Claro está que se trataba de entrenadores profesionales, que disponían de un equipo técnico de apoyo, e incluso a veces, de la ayuda de un psicólogo del deporte. Aun así, para la mayoría de entrenadores se trataba de realidades que quedaban muy lejos.

Hoy, la presión y el estrés se han generalizado a casi todos los entrenadores y llega ya a los entrenadores de formación, a menudo chicos y chicas jóvenes que empiezan con ilusión a entrenar chavales en el deporte que los apasiona y que se encuentran con un nivel de exigencia que a menudo los desanima demasiado pronto de seguir entrenando. Parece que hoy nadie está contento con el trabajo de los entrenadores. Los primeros en quejarse suelen ser los padres de los deportistas, siempre dispuestos a pensar que el entrenador es el único responsable de que su hijo no sea el crack que ellos suelen ver, después tenemos a los propios deportistas pre-adolescentes y adolescentes, algunos de los cuales no respetan la figura del entrenador (tampoco la de padres ni maestros) y que llegan a criticar incluso sus decisiones técnicas; finalmente, los propios directores técnicos de los clubs, a menudo suelen ser críticos con el trabajo de los jóvenes entrenadores y al mismo tiempo demasiado ocupados como para ayudarlos y conocer la realidad interna de cada equipo. Gestionar las relaciones con los padres de los jóvenes deportistas constituye, sin duda, uno de los retos del entrenador de hoy y una cuestión sobre la cual se ha escrito mucho. Hoy querría acercaros a otro de los retos actuales de los entrenadores, un desafío mucho más atractivo y motivador: la demanda que reciben de desarrollar el talento potencial de los jóvenes deportistas.

Desarrollar el talento potencial de un jugador, es decir, conseguir que un chico o chica llegue a ser, un día, campeón o campeona, es una de las tareas más gratificantes para un entrenador, con independencia de la presión que reciba de fuera. Por este motivo, me gustaría compartir aquí una lectura interesante sobre el desarrollo del talento. Se trata del libro “Las Claves del *Talento. ¿Quién dijo que el talento es innato?” del autor norteamericano Dan Doyle, editado en octubre del 2009. En este libro, el autor resume el fruto de su trabajo de investigación sobre el desarrollo del talento (deportivo, musical...), junto con los resultados de los últimos descubrimientos en neurología relacionados con el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades para alcanzar la maestría (proceso conocido como la mielinización de las sinapsis neuronales). Sin entrar en detalles de este interesante libro, que a veces puede resultar demasiado científico incluso, considero muy interesante la explicación de cómo funcionan algunos centros y escuelas de diferentes lugares del mundo de donde han salido talentos excepcionales (escuelas de fútbol del Brasil, una escuela de tenis rusa, una escuela de música americana...). El trabajo de Coyle nos muestra de manera clara que la clave del desarrollo del talento no se encuentra en los medios económicos de los centros formativos (cómo acostumbramos a pensar), sino que se resume en la intersección de tres principios, denominados por el

autor: Práctica Intensa, Ignición y Maestros Instructores, los tres bastante importantes como para compartirlos con vosotros.

La práctica intensa hace referencia al hecho que el desarrollo del talento está directamente relacionado con las horas de “práctica efectiva”. Adquirir la maestría en una habilidad (o en un conjunto, como es el caso de la mayoría de deportes) requiere que la persona practique muchas horas con un nivel alto de atención y mejorando continuamente la habilidad, corrigiéndola y puliéndola. Los expertos se atreven incluso a darnos una cifra de horas necesarias para llegar a la maestría: 10.000 horas (podéis ahorraros hacer números: supone practicar 3 horas diarias durante 10 años, y si descansas el domingo, todavía más). Parece ser que éste es el tiempo necesario para que se produzca la automatización (la capacidad de ejecutar una habilidad a gran velocidad y con gran efectividad). La primera reflexión que nos podemos hacer es: ¿De dónde demonios pueden salir tantas horas de práctica? Sabemos que en la mayoría de deportes (con algunas excepciones como la gimnasia o la sincro...) nadie entrena 3 horas diarias, a excepción de los profesionales y los chicos y chicas ya en centros de alto rendimiento. Así pues, la respuesta sólo la encontraremos en las horas que los niños y niñas practican un deporte por su cuenta, fuera del horario de entrenamiento (en el patio del colegio, en la calle o en el parque, en campus de verano o con suerte para unos pocos en los entrenamientos de las selecciones...). En este punto, sería bueno reflexionar sobre la necesidad de conseguir más equipamientos urbanos (porterías, cestas, redes de voleibol...) que facilitaran la práctica del deporte en la calle y las escuelas, con el objetivo de que niños y niñas puedan jugar y practicar deportes, aprender y disfrutar también fuera de los horarios de entrenamiento de su equipo. Parece ser que algunas poblaciones de nuestro territorio han hecho buenos experimentos en este sentido y ya se notan los resultados en el nivel de sus equipos!

Ahora bien, las porterías, redes o canastas, por sí solas, sin niños o jóvenes que las utilicen, realmente no sirven para nada. Y es aquí donde los entrenadores tenemos nuestra responsabilidad y capacidad de actuar, para que los niños y niñas conozcan la gran cantidad de opciones deportivas que tienen para invertir su tiempo de ocio, lejos de la televisión y las consolas, que ganan adeptos día a día. Si queremos desarrollar futuros deportistas de nivel, tendremos que ser capaces de animar a los niños y niñas a practicar su deporte más allá de los entrenamientos “oficiales” y de ver las retransmisiones deportivas en televisión (que también está muy bien, puesto que visualizan modelos). Como entrenadores tendremos que ser capaces de animarlos hasta el punto que disfruten jugando y practicando en su tiempo libre, que chuten, regateen, rematen y encesten en el parque y en la escuela, disfrutando con amigos y desarrollando sus habilidades desde pequeños...acumulando horas. En resumen, se trata de que los jóvenes deportistas disfruten y manejen una pelota con los pies o las manos durante muchas horas. ¿Cómo lo veis? ¿Os reta la idea?

El segundo principio necesario para desarrollar el talento, es lo que Dan Coyle denomina “La Ignición”, y hace referencia al hecho de que una situación concreta haga surgir la idea (en la cabeza de los niños y niñas) que ellos pueden llegar a ser un gran campeón o campeona. Este hecho se observa normalmente en comunidades en que alguno de sus miembros ha llegado muy lejos deportivamente y los medios de comunicación se han hecho eco. Aquí sí podemos considerar que actualmente tenemos el viento a favor, en el deporte español, puesto que todos nuestros niños y niñas conocen quien es y que ha

conseguido Pau Gassol, Ricky Rubio, Iniesta o Rafa Nadal, saben que fueron niños cómo ellos hasta hace poco y ahora son verdaderos campeones. Llegar a ser un gran campeón no es un sueño imposible para nuestros chavales, podemos considerar que la ignición ya se ha producido en nuestro país, ahora se trata de saber aprovecharlo!. Quizás habría que ayudar un poco a las chicas, dándoles a conocer modelos de deportistas españolas, qué campeonatos ganan, qué reconocimiento social tienen. Es bien cierto que la televisión siempre podría ayudar en este sentido con más reportajes y retransmisiones de deporte femenino, claro; no obstante también es bueno que nos hagamos la reflexión ¿ya los hablamos a menudo a nuestras jóvenes deportistas de nuestras chicas y mujeres campeonas?

El tercer principio es lo de los “Maestros Instructores”. Aquí *Doyle hace una referencia clara a la capacidad de determinados entrenadores y entrenadoras de infundir al jugador o jugadora la confianza necesaria para seguir trabajando día tras día, para seguir mejorando y afrontando sin desaliento los obstáculos que, inevitablemente, se encontrarán (periodos de malos resultados, lesiones, etc..). Recordemos que la confianza no se compra ni se vende, ni tampoco viene de fábrica (cómo algunos suelen creer); la confianza se gana día a día, al ver que somos capaces de lograr retos. Nuestro trabajo como entrenadores y entrenadoras es plantear estos retos a nuestros deportistas, diseñando entrenamientos y competiciones con objetivos dificultosos y a la vez alcanzables, con dificultad gradual. No servirán para nada los ejercicios demasiado fáciles que todos sabemos que acabaran por aburrirles, pero tampoco aquellos tan difíciles que no puedan lograr y acaben minando su autoconfianza. Nuestra maestría como entrenadores se encuentra al lograr el justo medio, y también en saber transmitirles los mensajes más adecuados, que los animen y estimulen a dar lo mejor de ellos mismos. Quizás un entrenador también necesite 10.000 horas de práctica...

Así pues, seamos bien conscientes que el desarrollo de talentos deportivos en nuestro país está en nuestras manos, es nuestro reto y nuestra responsabilidad como entrenadores deportivos. La sociedad nos lo pide y la recompensa como satisfacción personal está asegurada. Es aquí también donde un coach deportivo resulta muy valioso para ayudar al entrenador actual a desarrollar el talento de los jóvenes deportistas; así lo han entendido ya algunos entrenadores que han podido disfrutar del acompañamiento de un coach durante una temporada o una parte de ella. Desde estas páginas os invito a acercaros al mundo del coaching deportivo y descubrir todo lo que puede hacer por vosotros, los entrenadores deportivos.

Por Montse Cascalló Piqueras
Coach deportiva, entrenadora y Postgrado en Psicología del deporte por la UAB
montse.cascallo@mcoach.cat

