



**PSICOLOGÍA DEL ENTRENADOR
FÉLIX GUILLÉN Y MAURICIO BARA
CIO BARA, SEVILLA. WANCEULEN. 2007.**

La presente obra versa sobre la Psicología del Deporte como área de conocimiento y actuación, destacando su relevancia para los entrenadores y demás personas implicadas en el ambiente deportivo y de la actividad física. Estos profesionales no se pueden limitar única y exclusivamente a considerar los aspectos físicos que están involucrados, ni restringirse al entrenamiento técnico y táctico. És preciso considerar con la misma importancia los aspectos psicológicos que envuelven su actividad, como por ejemplo, la motivación, el abandono, la ansiedad, el estrés, las tomas de decisiones, la relajación y la autoconfianza, entre otras.

El deporte y las acciones deportivas tienen sus propias reglas, sus estructuras y sus principios. En este medio, conocer a un atleta y sus particularidades, descubrir como viven las diferentes emociones, los medios de control de la ansiedad y el estrés, así como las maneras de influir sobre la motivación, se convierten en elementos claves, pues la capacidad de lidiar con los diferentes aspectos psicológicos subyacentes a la competición y que puede determinar la diferencia entre el vencedor o el perdedor, o entre el atleta verdaderamente con talento es lo común. De esta forma, la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la psicología es íntima desde el momento en que no es posible separar la relación cuerpo-mente.

El trabajo de los entrenadores y de las personas implicadas en el deporte y en la actividad física debe estar sustentado en estos cuatro pilares, ya que la preparación física, preparación técnica, preparación táctica y preparación psicológica son factores de los cuales los deportistas dependen para competir con éxito. Deben ser tratados con la misma importancia, y juntos pueden ofrecer a los deportistas o a los equipos mejores condiciones para alcanzar los resultados esperados.

A pesar de que los atletas y entrenadores consideran la Psicología del Deporte muy importante para el entrenamiento deportivo, la mayoría de ellos, nunca han trabajado con un psicólogo del deporte, y poseen un conocimiento mínimo sobre esta área.

El presente libro busca rellenar esta laguna, ofreciendo a los entrenadores y demás personas involucradas en la práctica deportiva, el conocimiento necesario para la comprensión de los problemas de sus deportistas y una actuación adecuada, aplicando los recursos psicológicos necesarios para su trabajo. Está recomendado para entrenadores de alto rendimiento, de base, profesores y otras personas inmersas en el ámbito deportivo. También se recomienda a los psicólogos deportivos interesados en profundizar en sus conocimientos en psicología del deporte.

Félix Guillén García y Maurício Bara Filho son referencias en Psicología del Deporte, tanto en España como en Brasil; poseen un amplio bagaje de publicaciones en diversos temas y reúnen en esta obra autores también a autores de amplio reconocimiento en los distintos ámbitos y que han contribuido expresamente en la realización de este volumen, que está compuesto por 13 capítulos.

El capítulo 1 busca la caracterización del técnico vencedor, ideal y efectivo al enseñar, procura conocer las principales características de los buenos entrenadores, a sus personalidades, o estilos de liderazgo. Describe tres aspectos del estudio de la eficacia de los entrenadores, tanto en el ámbito de la Educación Física como en el del deporte: el enfocado a la Personalidad, al Comportamiento y el Pensamiento, presentando estudios desde esas perspectivas. Finaliza destacando que las características de un buen entrenador dependen del tipo de deporte, el nivel y el género de los atletas con los cuales trabaja.

El capítulo 2 trata de las características del desarrollo humano y las secuencias de los cambios evolutivos, teniendo en consideración la influencia de los factores ambientales y los factores genéticos. Aborda también las diversas teorías del desarrollo y sus hipótesis, distinguiendo las actuales líneas investigadoras en el estudio sobre el desarrollo.

El capítulo 3 aborda la motivación, un aspecto esencial del entrenamiento que relaciona la interacción de las variables sociales, ambientales e individuales, determinando la selección, la intensidad, la persistencia y la mejora de la participación. Inicia el capítulo analizando los motivos de la práctica, pasando por la investigación sobre estos motivos y concluye enfatizando algunas estrategias prácticas de intervención.

El cuarto capítulo versa sobre el abandono de la práctica deportiva; además de su conceptualización, trata de los orígenes de estas investigaciones en el ámbito deportivo, así como su clasificación y categorización, relacionándolo con el síndrome de “burnout”.

El capítulo 5 aborda la importancia de la comunicación y traza estrategias eficaces para que la relación entre entrenadores y deportistas en el proceso de formación y perfeccionamiento deportivo sea adecuada a las expectativas.

El capítulo 6 relaciona la motivación con el proceso de entrenamiento deportivo. Describe sus componentes, diferencia los tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y amotivación), así como la orientación motivacional (tarea vs. resultado). Presenta la evolución de la motivación para la práctica deportiva e indica estrategias motivacionales para el entrenamiento.

El capítulo 7 se caracteriza por abordar el vínculo entre deporte y sociedad, los valores sociales y educativos transmitidos por el deporte, tales como justicia, igualdad y honestidad; advierte sobre las actitudes morales en el deporte: el *Fair play* y la deportividad son las principales causas de deterioro de esas actitudes en el deporte juvenil e infantil; también se analizan las actitudes de los entrenadores, conductas de los padres y espectadores, etc. en definitiva se incide sobre los principales agentes de socialización.

El octavo capítulo está dedicado al control de la ansiedad en el deporte juvenil; además de la delimitación de conceptos, trata de la activación y su relación con el rendimiento. Analiza la ansiedad, sus indicadores cognitivos y fisiológicos, además de describir técnicas para su control.

El capítulo nueve analiza el estrés en el desempeño deportivo, el proceso de percepción de los estímulos estresantes y las respuestas psicofisiológicas del organismo frente a ellas. Se presenta el modelo de las etapas de los factores estresores y sus implicaciones para la práctica (demanda ambiental, percepción, respuesta y consecuencias); y sugiere formas y estrategias para administrar y convivir con el estrés competitivo.

En el décimo capítulo se hace una revisión sobre el entrenamiento psicológico para jóvenes deportistas. Aborda tópicos relacionados con los entrenamientos y competencias, así como técnicas de intervención individual y colectiva, y los factores psicológicos asociados al bajo rendimiento.

El décimo primer capítulo está dedicado a la detección de talentos, explica como esta es parte de la organización deportiva y debe ser hecha de forma sistemática con planificación a medio y largo plazo para atender a objetivos específicos. Se presentan tres modelos de detección de talentos, así como variables que identifican el talento deportivo.

El décimo segundo capítulo trata sobre la importancia del condicionamiento físico en niños y jóvenes. Se comentan los principios involucrados, el proceso de adaptación, y se presentan técnicas para el entrenamiento de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

El décimo tercer capítulo aborda el entrenamiento cognitivo en los deportes tácticos, destaca los requisitos básicos implicados (psicológicos, técnicos, tácticos, coordinativos y condicionales). Explica aspectos relacionados con la percepción, anticipación, toma de decisión.

Desde nuestra perspectiva los entrenadores con más conocimiento y dedicación tienen mayores garantías de éxito en la preparación y conducción de sus atletas, en la medida en que van a desarrollar habilidades y estrategias para auxiliarles a conseguir el éxito. Los mejores entrenadores generalmente son los que demuestran una disposición más favorable frente a la evolución del conocimiento científico, y comprenden su desarrollo permanente. De esta forma, consideramos que “*Psicología del Entrenador Deportivo*” es un instrumento de trabajo esencial para entrenadores, profesores y demás técnicos o personas inmersas en el deporte, pues incorpora los más recientes tópicos de la psicología del deporte y de la actividad física.

Danilo Reis Coimbra y Simone Salvador Gomes
Universidade de Juiz de Fora, Brasil