



Reseña del pre-congreso organizado por el Comité Olímpico de Estados Unidos.

Consejos para entrenadores olímpicos desde la psicología del deporte

Dra. Patricia Wightman
Representante argentina en el evento.

En los Juegos Olímpicos, posiblemente la presión sea mayor para el entrenador que para los deportistas. Algunos entrenadores no andan tan bien como suelen hacerlo en la situación olímpica y esto puede tener un impacto negativo en el desempeño de sus deportistas. Por ejemplo, la ansiedad del entrenador afecta la ansiedad del atleta. Los entrenadores deben comprender que la comunicación tiene componentes verbales y no-verbales. En términos generales, lo verbal es el contenido y lo no-verbal es lo emocional. Generalmente, los problemas de comunicación se suscitan en lo no-verbal y emocional.

¿Qué se espera del trabajo de un entrenador con sus deportistas?

- Conseguir que los miembros del equipo desarrollen todas sus potencialidades.
- Que "saque" lo mejor de cada uno.
- Que "saque" lo mejor del equipo.
- Favorecer el mejor funcionamiento psicológico posible de sus deportistas.

IN-FLUIR

La influencia del entrenador en el funcionamiento psicológico de sus deportistas, puede ejercerse a través de distintas vías, entre otras:

- las decisiones que afectan a los deportistas.
- los ejemplos relevantes que utiliza.
- los mensajes que transmite en las charlas.
- sus expresiones, gestos y tonos de voz.



- el estilo de confrontación con los atletas.
- el tipo de ejercicios que emplea en los entrenamientos.
- los objetivos de rendimiento que plantea.
- el "clima" psicológico que establece.

En definitiva, el entrenador influye en el flow (fluir) de un buen rendimiento.

Sugerencias para los Juegos Olímpicos en base a investigaciones realizadas con entrenadores, deportistas y psicólogos olímpicos:

- Defina que es "ser un buen entrenador" y mantenga esa como su prioridad.
- Sepa motivar efectivamente a cada atleta: recordar que todos tienen un papel importante (los suplentes también).
- Mantener la compostura en situaciones estresantes.
- Haga una preparación para manejar distracciones.
- Nadie alcanza una medalla solo. Es un trabajo que incluye al deportista, a los entrenadores, al cuerpo técnico, al cuerpo médico, la familia, dirigentes, etc. Cada uno realiza su aporte para llegar a la meta deseada.
- El éxito en las Olimpíadas no requiere que un atleta o un equipo hagan una cosa bien.

Muchas cosas tienen que ser hechas de manera consistente, sostenidas en el tiempo y de manera integrada. Esto incluye desarrollar una relación estrecha con un psicólogo dentro del cuerpo técnico o del Departamento Médico argentino. En el mundo cada vez más equipos olímpicos están volcándose a la ayuda de los psicólogos del deporte para facilitar la preparación y mejorar el rendimiento de los atletas.

- Preparación para manejar distracciones de la Villa Olímpica. Puede ser una buena idea, si es posible, planificar los entrenamientos de tal forma de darles el primer día en la Villa libre a los jugadores para que conozcan todo y simplemente "paseen". Así se familiarizan con el ambiente y se quitan la curiosidad que puedan tener ya que muchos tienen un gran entusiasmo al llegar y se comportan como "niños en una juguetería". Además, permiten vivir la experiencia olímpica a pleno ya que estar en la Villa es parte de esta irrepetible experiencia. Esto ayudará a que a la hora de entrenar mejore la actitud, la concentración y que baje la ansiedad. No entrenar el



primer día no implica falta de seriedad o compromiso, es una respuesta a una necesidad real. Sus deportistas lo apreciarán.

- Tenga un plan para tratar con la prensa. Muchos deportistas reciben en estos momentos la atención de los medios que no tuvieron en toda su carrera, esto suele ser una fuente más de presión y ansiedad.
- Mantener un programa personal de ejercitación. Este es un evento que puede resultar de mucho estrés, por ello es bueno planificar un tiempo para hacer un poco de ejercicio, "descargar tensiones" y conservar su salud psíquica.
- Delegar tareas menos vitales a los asistentes. Si uno tiene la suerte de viajar con asistentes no quiera hacer todo y estar en todo. Mantenga en claro sus metas y sus responsabilidades.
- Tomar riesgos en competencias importantes cuando sea apropiado. Los valientes no viven para siempre, pero lo cautelosos no viven nunca.
- Sea genuino. Deportistas han señalado como una fuente de estrés el hecho de que al llegar al sitio de competencia los entrenadores empiezan a comportarse de una manera diferente a la habitual en torneos más chicos. "Actuaba como si estaría tratando de probar algo frente a sus colegas extranjeros", fue la frase empleada por un deportista al referirse a su entrenador. Tenga la certeza de que usted llegó a este lugar por sus méritos, no necesita probarle nada a nadie (más que a usted mismo).
- La atención a los detalles es importante, pero también debe ser acompañada con flexibilidad para manejar los numerosos distractores.
- No conocer bien a los atletas previamente a los Juegos puede presentar dificultades. Esto se puede deber a poco contacto previo debido a distancias, poco tiempo, escasez de recursos económicos para realizar concentraciones, etc. La transición entre el entrenador del club o regional y el entrenador nacional suele tener sus complicaciones para el deportista por las diferencias de estilo, personalidad, filosofía del deporte, etc. Se puede intentar aliviar estos problemas con una comunicación fluida. El entrenador debe tomar una actitud preactiva en este sentido, no esperar a que el deportista inicie las conversaciones. Se pueden organizar reuniones para crear el espacio de comunicación y clarificación.
- Fijarse en lo que uno hace y no en lo que los demás hacen. Tengan un plan de entrenamiento fijado antes de viajar y cúmplalo lo más cercanamente posible (aunque en algún momento lo deba flexibilizar debido a hechos imprevistos). No cambie cosas porque "el campeón mundial lo hace así". No permita que la ansiedad interfiera con los planes de entrenamiento. · Las dudas en la preparación pueden traer el riesgo de "fundir" a los deportistas debido a sobreentrenamiento antes de las competencias. Algunos entrenadores y atletas pueden sentir culpa por tomarse un día de descanso pese a que sería lo más aconsejable.



- Comprender el provecho que puede sacar de un experto en psicología del deporte. Es imposible que el o la psicólogo/a pueda realizar una o dos intervenciones "mágicas". Deben conocer a los deportistas para poder sacar provecho de su labor y realizar un trabajo planificado. El psicólogo tiene que ser un rostro familiar, no un paracaidista. · El entrenador tiene que estar confiado que el psicólogo del deporte sabe como manejar problemas de estrés y, sobretodo, sabe como actuar bajo presión.
- Arreglos para el día inaugural. Esta ceremonia puede ser muy desgastante tanto a nivel físico como emocional. Planifique no incluir a los que van a competir al día siguiente y convérselo para que puedan descargar su frustración.
- Encontrar un balance saludable en el manejo del tiempo. El atleta se puede hacer preguntas como:
 - ¿Debo ir a otras competencias?
 - ¿Cuántas entrevistas debo dar y cuándo?
 - ¿Qué hago mientras no entreno?
- En situaciones de mucha presión pueden surgir conflictos entre miembros del cuerpo técnico. No se deben tomar estas diferencias a título personal, son más bien efectos del momento. Recuerden que estas disputas repercuten en los atletas.
- Distinguir el grado de experiencia entre los atletas. Un debutante puede quedarse atrapado en todas las distracciones y no focalizar su atención. En cambio, un jugador experimentado puede sentir que esta es la última oportunidad de participar ("es ahora o nunca"). Estas dos causas pueden llevar a mermas en el rendimiento y es un tema que puede ser importante tratar con un psicólogo.

Estas conclusiones y sugerencias fueron recogidas por la Dra. Patricia Wightman (Servicio Psicología del Deporte, CENARD) en el Pre-Congreso Olímpico (octubre, 2003, Philadelphia) y el Congreso de AAASP, y recopiladas por ella con la colaboración del Lic. Carlos Giesenow (Asociación de Psicología del Deporte Argentina), ambos miembros de la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP).