

06

**GESTIONAR PERIODOS DE LA
COMPETICIÓN DEPORTIVA**



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



ALMERÍA
**JUEGA
LIMPIO**
DEPORTE
EDUCA

7

6.1 ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN

Inicialmente debemos de destacar que competir no es entrenar.

Debemos de recordar que atendiendo al perfil de deportistas con los que trabajamos, es fundamental considerar la competición como un medio y no como un fin, es decir, es un medio para formar a nuestros deportistas y a su crecimiento personal.

Sucesivamente, debemos de destacar que la competición deportiva reúne ingredientes muy relevantes para el desarrollo de los jóvenes, ya que estaríamos hablando de una preparación que exige disciplina, tolerancia a la adversidad y frustración, control del estrés, superación etc (Buceta, 2015)

Así pues, el propio proceso de competir tiene más influencia en la formación de los chicos que el resultado final, y tenemos la responsabilidad de aprovechar esta excelente oportunidad y este ámbito tan estimulante para desarrollar los objetivos de formación integral.

Posteriormente, debemos de destacar que la competición deportiva tiene un componente emocional muy acusado, donde a priori el que compite se involucra en la lucha por superarse a sí mismo y al adversario (Buceta, 2015)

Esto también explica la elevada sensibilidad emocional no sólo en los deportistas, sino en entrenadores y la mayoría de los espectadores, habitualmente los padres, sensaciones como: sufrimiento, nerviosismo, alegría, frustración etc.

Un aspecto clave a destacar es tener en cuenta la influencia emocional para comprender porqué, muchas veces, el rendimiento de los deportistas en la competición es inferior a su rendimiento en los entrenamientos (Buceta, 2015).

Comprenderlo no significa justificarlo ni tirar la toalla asumiendo que es así y no tiene remedio, sino que se puede trabajar y mejorar en este aspecto.

Finalmente, debemos de destacar que uno de los valores que la competición deportiva fomenta es el hecho de aprender a prepararse bien para competir, dar el máximo para lograr la meta y finalmente analizar de manera objetiva y constructiva la situación.



6.2 PERIODO PRE-COMPETITIVO

Debemos de destacar que lo que el deportista hace antes de competir, influye en cómo llega al inicio de la competición y cómo compite después, este mismo proceso se extrapola a los entrenadores y padres en su preparación para que su actuación sea lo más eficaz posible.

En el deporte base no es necesario reproducir un proceso tan estricto como las rutinas profesionales, pero sí son convenientes ciertas rutinas previas que resulten razonables, y en este sentido los padres tienen una labor fundamental junto con el asesoramiento y las directrices del entrenador.

Los padres y entrenadores debemos inculcar a los deportistas que la competición deportiva no empieza con el pitido del árbitro, sino mucho antes (Buceta, 2015)

Encontramos a veces ejemplos desproporcionados como:

- Si nuestro deportista compite a las 10 de la mañana, que desayune con antelación y no como cualquier cosa de camino en el coche hacia la convocatoria
- Convocar a un equipo alevín de fútbol sala 1h 30min antes del partido similar a un equipo profesional podría ser excesivo
- Darle a nuestro deportista los 100 consejos previos antes de que se concentre con el resto de sus compañeros

Estos serían algunos ejemplos entre muchos otros

En este sentido hablamos de situaciones cuando los deportistas comienzan a prepararse (levantándose con antelación, desayunando, vistiéndose, haciendo la mochila etc), e incluso el día anterior (atendiendo a las cenas y las horas de descanso)



6.2 PERIODO PRE-COMPETITIVO

RECOMENDACIONES PARA ENTRENADORES DE DEPORTISTAS JÓVENES A LA HORA DE GESTIONAR LOS PERIODOS PRE-COMPETITIVOS:



TRANSMITIR A LOS CHICOS LA IMPORTANCIA DE SEGUIR UNAS RUTINAS PREVIAS A LA COMPETICIÓN DEPORTIVA EN BENEFICIO DE SU RENDIMIENTO Y DESARROLLO



ASESORAR A LOS PADRES SOBRE LOS BENEFICIOS Y LO FUNDAMENTAL DE LAS RUTINAS PREVIAS MÁS APROPIADAS, ACORDES AL PERFIL Y EDAD DE LOS DEPORTISTAS CON LOS QUE TRABAJA



CONOCER A SUS DEPORTISTAS A LA HORA DE GESTIONAR LOS MOMENTOS PREVIOS. POR EJEMPLO: HAY DEPORTISTAS QUE LES GUSTA ESTAR MÁS A SU BOLA SIN HABLAR, OTROS QUE PREFIEREN Y NECESITAR HABLAR, UNOS QUE PREFIEREN VER OTROS PARTIDOS, Y OTROS QUE SE PONEN MUY NERVIOSOS Y PREFIEREN IRSE A LA CAFETERÍA Y DISTRAERSE ETC



CONCEPTO DE PREDICAR CON EL EJEMPLO. COMO, PODEMOS OBSERVAR: LLEGAR PUNTUAL A LAS CONVOCATORIAS, SER EJEMPLAR EN IMAGEN Y CUIDADO ETC



UTILIZAR SISTEMAS DE PREGUNTAS Y RECORDATORIOS PARA ASEGURAR DE QUE SE INTERIORIZA LA INFORMACIÓN TRANSMITIDA



6.3 PERIODOS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA & PERIODOS DE PAUSA

Cada competición deportiva tiene sus características, unas con un tiempo de duración fijo como el fútbol o baloncesto, otros variables como el tenis, y aquí uno de los aspectos clave es que los padres conozcan bien cómo funciona la competición de sus hijos (Buceta, 2015).

Un aspecto fundamental que veremos a continuación es la relación existente entre los periodos de participación activa y las pausas. En muchas especialidades, los periodos de participación activa y las pausas se van alternando y cada disciplina deportiva tiene sus propias pausas más breves o más extensas.

Un aspecto fundamental durante la competición es el “aquí y ahora” (Buceta, 2015), debemos de destacar que en el caso de deportistas jóvenes, los entrenadores y los padres pueden facilitar con su comportamiento que los chicos centren su atención en el “aquí y ahora”, de forma que aprovechemos esta valiosa oportunidad de la competición deportiva en su máxima plenitud.



**PERIODO DE
PARTICIPACIÓN
ACTIVA**

**PERIODO DE
PAUSA**

6.3 PERIODOS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA

Destacamos que en estos periodos de participación activa, la atención de los deportistas tiene que estar concentrada en lo que tienen que hacer (Buceta, 2015).

En este sentido no debemos de añadir más estímulos distractores a los estímulos que se les presentan continuamente en este proceso, es decir, no añadir más leña al fuego, sino, nuestros chicos no entenderán bien lo que requiere cada situación del juego, su reacción, su anticipación etc. Aquí la labor de entrenadores y padres es fundamental.

Normalmente, durante los periodos de participación activa, lo más recomendable es permitir que los chicos compitan sin que se les diga nada, de esta manera estaremos contribuyendo a mantener altamente y estable su atención, concentración y autorregular sus emociones y acciones.

No es bueno que el entrenador, y menos los padres, les estén indicando continuamente lo que tienen que hacer como si fueran robots (Buceta, 2015). En este sentido entrenadores y padres debemos de predicar con el ejemplo tanto con nuestra comunicación verbal como no verbal.

A MENUDO ENCONTRAMOS ESTE DÉFICIT, DE QUE ENTRENADORES Y PADRES DIRIGIMOS A NUESTROS CHICOS COMO SI PRETENDIÉRAMOS QUE FUERAN JUGADORES DE PLAY STATION E HICIERAN LO QUE A NUESTRO PARECER QUEREMOS COMO SI FUERA LA CONSOLA.

Este déficit en el que padres y entrenadores le dan numerosas indicaciones a los chicos les perjudica gravemente no sólo en su rendimiento, sino en su salud también, ya que les estamos haciendo deportistas que no piensen por sí mismos, que no desarrollen esa capacidad cognitiva y de creatividad, limitándoles en su práctica deportiva.

Debemos de entender que los chicos son los protagonistas de este proceso, deben de tomar las decisiones y actuar, y para ello necesitan tranquilidad para tomar las decisiones con la mayor calidad posible.

Por ejemplo: imaginemos un jugador de fútbol sala, que coge el balón y monta una transición ofensiva 3vs2 y tiene segundos para decidir varias alternativas (seguir conduciendo, pasar a uno de los costados, finalizar si el eje está abierto) y para ello debe de atender a numerosos estímulos como su posición y orientación corporal, distancia a portería, distancia del rival, el balón etc, es decir, nuestros deportistas debe tomar decisiones muy complejas con gran cantidad de información en un periodo muy reactivo y corto de tiempo, para ello necesita tener un grado de concentración óptimo como veremos en capítulos sucesivos.

6.3 PERIODOS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA

Pero si entrenadores y padres en estas situaciones, en lugar de dejar que nuestro jugador piense y ejecute, le chillamos desde la grada dándole indicaciones, su entrenador también etc,

Realmente en estas situaciones le estamos dañando enormemente.

Debemos de destacar que cuando se trata de acciones de esfuerzo, animar puede ser apropiado, y en las acciones de precisión mantener el silencio para favorecer la concentración (Buceta, 2015).

En este periodo de participación activa, entrenadores y padres es vital que sean generosos y elogien a sus deportistas por el proceso y las buenas acciones independientemente de su resultado (objetivos de realización), lo cual proporcionará una mayor percepción de control (autoconfianza), clima positivo y satisfacción.

Evidentemente, otro déficit a veces detectado es el hecho de que padres refuerzan acciones que el entrenador pretende erradicar, y en este sentido el gran perjudicado es el deportista, por ello los padres deben de informarse y seguir las directrices del entrenador, y este último proporcionar un feedback adecuado a los padres.

¿Creemos que estamos ayudando al jugador?

¿Quién tiene la responsabilidad de que nuestro deportista incremente su probabilidad de error?



6.3 PERIODOS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA

**RECOMENDACIONES PARA ENTRENADORES DE DEPORTISTAS JÓVENES
EN LOS PERIODOS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA:**

NO TRATAR A LOS DEPORTISTAS COMO SI FUERAN ROBOTS

**DEJARLES ACTUAR Y PENSAR, PARA QUE DESARROLLEN LA PLENITUD DE SUS
CAPACIDADES Y TOMA DE DECISIÓN**

PROPORCIONAR UN FEEDBACK ADECUADO

PROPORCIONAR REFORZAMIENTO SIEMPRE QUE SEA NECESARIO

NO CONDICIONAR A LOS DEPORTISTAS CON COMENTARIOS E INDICACIONES

**PREMIAR Y REFORZAR LAS ACCIONES DE LOS DEPORTISTAS INDEPENDIENTEMENTE
DE SU RESULTADO**



6.3 PERIODOS DE PAUSA

Al igual que los periodos de participación activa, los periodos de pausa pueden ser más extensos o más cortos.

Por ejemplo en el baloncesto, un periodo de pausa corto puede ser cada vez que sale el balón fuera, hay una falta con tiros libres o un tiempo muerto; sin embargo, un periodo de pausa más extenso puede ser el descanso al final del segundo cuarto.

En estos periodos de pausa cortos, los deportistas deben aprender a que no es el momento de lamentarse por el error recién cometido o de bajar la guardia, sino de centrarse rápidamente en la siguiente acción (Buceta, 2015). Las pausas más prolongadas permiten recuperarse del esfuerzo, y en numerosos casos reflexionar constructivamente sobre lo que está sucediendo y trazar el siguiente plan de acción. En estos casos no son recomendables análisis profundos, sino algo leve y prioritario.

En los periodos de pausa también se pueden trabajar previamente ciertas rutinas tanto individuales como colectivas para gestionar las situaciones de la competición en base a los objetivos propuestos y las dificultades que se plantean.

Por muy pequeños que sean los deportistas, es muy importante organizar las pausas ya que es algo que forma parte de su educación deportiva (Buceta, 2015).

Por ejemplo: en un partido de fútbol sala, cuando se pide un tiempo muerto, todos los jugadores y cuerpo técnico están obligados a acercarse al entrenador y deben de escucharlo todos en silencio.

Además, las pausas son un momento clave en el aspecto psicológico. En este sentido se puede preparar a los deportistas para gestionar sus emociones y su plan de actuación para estar más preparados ante cualquier circunstancia que se presente, mantener altamente y estable su atención, concentración y nivel de activación óptimo para poder incrementar sus probabilidades de éxito.

Tanto padres como entrenadores deben comprender la importancia de las pausas con el objetivo de no perjudicarlas y favorecer una actividad mental beneficiosa (Buceta, 2015)

En estos periodos el psicólogo deportivo puede trabajar con deportistas, entrenadores y padres estas rutinas junto con determinadas estrategias de autoaplicación y habilidades psicológicas para gestionar adecuadamente estos procesos.

6.4 PERIODO POST-COMPETITIVO

Debemos de destacar que después de los partidos, tanto entrenadores, como deportistas y padres se encuentran en un momento de emocionalidad intensa.

En este sentido, encontramos a numerosos entrenadores que prometen cosas que luego no cumplen o trata a los jugadores como si fueran colegas, en este sentido él solo se ata las manos.

También encontramos ejemplos de entrenadores que si ganan están súper contentos y tienen demasiado acercamiento con los deportistas, en cambio en la derrota se aleja de ellos, algunos incluso ejercen críticas destructivas y tienen comportamientos de rechazo hacia sus deportistas.

Otros ejemplos los encontramos en entrenadores que ante la victoria, en la charla al final del partido no sabe aprovechar la oportunidad para reforzar la autoconfianza de los chicos y un análisis rápido constructivo y objetivo, y en la derrota les echa la bronca del siglo cuando quizá no es lo más objetivo ni recomendable por el esfuerzo y actuación de los chicos, es decir, esto sucede cuando se valora el resultado por encima del proceso.

En numerosas ocasiones se recomienda a los entrenadores que inmediatamente después de los partidos no hablen con los deportistas para analizar lo sucedido.

Incluso en ausencia de emociones intensas tampoco es recomendable analizar lo sucedido justo después de la situación (Buceta, 2015)

Esto se explica porque el desgaste mental de la competición dificulta la reflexión objetiva de lo sucedido, y en este sentido los chicos tienen dificultad de asimilar este exceso de información. Se recomienda buscar los momentos en frío, como por ejemplo el siguiente entrenamiento semanal para reflexionar constructivamente antes de comenzar.

Cuando la competición termina, lo importante es que los chicos vuelvan a la calma, hay que comprender que se trata de un proceso que a veces es más rápido y otros más lento (Buceta, 2015).

El trabajo con el psicólogo del deporte contribuye a optimizar el proceso de post-competición.

6.4 PERIODO POST-COMPETITIVO

Se pueden desarrollar desde métodos más sencillos hasta más complejos para obtener conclusiones constructivas y objetivas, lo interesante es que nuestros deportistas jóvenes aprendan de la experiencia de las competiciones, y que no se queden sólo con el resultado de haber ganado o perdido, o si han jugado bien o mal.

POR ELLO, DEBEMOS APROVECHAR LA EXPERIENCIA PARA FORTALECER SU AUTOCONFIANZA Y MOTIVACIÓN.

Otro aspecto muy común es el de muchos padres que intentan analizar lo sucedido junto a su hijo después de la competición, unos graban los partidos y después los comentan en casa.

Pero en este sentido no se controlan algunos de los errores más comunes como el hecho de señalar sólo los errores cometidos, no aprovechar esta experiencia sino para extraer conclusiones desagradables y poco realistas, algunos lo toleran porque no tienen más remedio.

Es el papel de los entrenadores analizar lo ocurrido y orientar a los jóvenes para que mejoren. El de los psicólogos deportivos asesorar y orientar a entrenadores, padres y deportistas para que desarrollen la habilidad de autoevaluar su rendimiento de manera eficaz. Y el de los padres, apoyar a sus hijos sin entrar a valorar cómo han rendido. Un papel muy importante (Buceta, 2015).



6.5 COMPETICIONES MUY PRÓXIMAS

En numerosas modalidades deportivas e incluso en función del sistema de competición concreta del momento en el que estamos, el después de la competición recién finalizada puede solaparse con el antes de la competición siguiente, afectando al funcionamiento de nuestros deportistas jóvenes (Buceta, 2015).

En este sentido tenemos que destacar que el periodo de transición de una competición a otra tiene una gran trascendencia, por lo que conviene establecer rutinas que nos favorezcan (Buceta, 2015).

Cuando la pausa entre una competición y otra es muy corta, conviene que los chicos se relajen lo antes posible y se centren en la competición siguiente como si no hubiera existido la anterior.

No es momento de analizar lo que ha sucedido antes, por ejemplo, recreándose en lo bueno o lamentándose por lo malo, sino cambiar el chip lo antes posible (Buceta, 2015).

En este sentido, siempre y cuando sea posible, para eliminar las sensaciones de la competición finalizada, resulta adecuado que los deportistas tengan un breve espacio de tiempo para descargar sus emociones intensas, y **aquí entrenadores y padres somos clave.**

Lo apropiado será que los escuchen para que pueda descargarse y después le planteen la importancia de centrarse en lo siguiente, posponiendo cualquier conversación para otro momento. Evidentemente es conveniente que estas rutinas estén preparadas de antemano (Buceta, 2015).

En las pausas más largas, por ejemplo de un día para otro o semanalmente, tendremos más tiempo para recuperarnos de una competición y centrarnos en la siguiente. No obstante, el proceso de actuación es prácticamente el mismo.

En el **deporte de élite**, la preparación de unas transiciones de una competición a otra es fundamental, donde todos los detalles se cuidan al milímetro. En el **deporte formativo** y base, resultaría desproporcionado ser tan meticuloso, pero es conveniente preparar estas transiciones de una manera razonable, sin pasarse pero favoreciendo que los chicos puedan llegar a la siguiente competición en buenas condiciones (Buceta, 2015).