

LA ADAPTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS ADOLESCENTES ANTE LOS CAMBIOS DE ENTRENADORES

THE ADAPTATION OF THE ADOLESCENT SPORTSMEN IN THE FACE OF THE CHANGES OF TRAINERS

Autora: Lic. Laura Jiménez- Agüero

Escuela Provincial de Remo. Matanzas

País. Cuba

RESUMEN

En el presente artículo se reflexiona sobre la importancia que tiene la relación existente entre el cambio de entrenador y la adaptación a este cambio en los adolescentes, profundizándose en aquellos aspectos que pueden afectar su conducta en los entrenamientos, al requerir un proceso de adaptación por parte del deportista a nuevas formas de dirección, trato y relaciones afectivas, con el nuevo entrenador asignado. Se valora la repercusión emocional adicional para aquellos deportistas que tengan un vínculo afectivo intenso con su entrenador anterior.

Palabras clave. Adolescente, cambio de entrenador, adaptación al cambio

ABSTRACT

In the following article it is meditated about the importance that has the existent relationship between trainer's change and the adaptation to this change in the adolescents; being deepened at the same time in those aspects that can affect their behavior in the trainings, when requiring a process of adaptation from the adolescent to new direction forms, treatment and affective relationships on the part of the new assigned trainer. Aspects that will always take an additional cost for those sportsmen that have an intense affective bond with their previous trainer.

Key words. Adolescent, Trainer's change, Adaptation to the change.

INTRODUCCIÓN

“La inteligencia es la capacidad de adaptarse al cambio”

Stephen Hawking

En la actualidad no se concibe el proceso de entrenamiento deportivo sin la Psicología del deporte, ciencia que se encarga de observar, analizar y estudiar las conductas, reacciones y respuestas del deportista o del equipo; tanto en la práctica del propio deporte, como en las condiciones que tiene para su realización. A la vez, que proporciona al entrenador conocimientos necesarios para determinar los niveles de desarrollo que posee el deportista y advierte sobre las deficiencias que aún se confrontan y que se pretenden superar para el logro de resultados deportivos óptimos.

Sobre el tema Buceta (1998) plantea que "las demandas de rendimiento de cada especialidad deportiva, requieren que el deportista funcione, psicológicamente, de una determinada manera, para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener de esta forma, una opción más favorable de conseguir el éxito en la competición". (p.4)

Sin embargo, el deportista es un ser psicosocial, al que lo distinguen ciertos elementos subjetivos, que pueden marcar la diferencia, pues son pocos los que refieren de sus emociones, sentimientos, preocupaciones y problemas familiares a sus entrenadores, factores psicológicos indispensables y sumamente importantes, si se pretende obtener un rendimiento deportivo.

Muchas bibliografías citan y demuestran que el hecho de concebir a un deportista con resultados exitosos, depende en gran medida de la influencia y el desempeño del entrenador; figura que no puede ser olvidada, ni relegada a un segundo plano pues, es la encargada de orientar, guiar y regir el proceso de formación de sus atletas, según Lozano (2005).

Consideraciones que posibilitaron reflexionar sobre la importancia que tiene la adaptación, en los deportistas adolescentes, ante los cambios de entrenadores.

Se consideraron para el análisis de esta reflexión los métodos siguientes: análisis-síntesis de documentos y la revisión de información.

RESULTADOS

Características generales de los adolescentes

La adolescencia, como una de las etapas del ciclo de vida del desarrollo humano, se considera esencialmente una época de cambios, que ha sido definida usualmente como edades de transiciones entre la niñez y la adultez, tanto por su contenido como por su forma. Esta etapa marca el tránsito de características peculiares y de actividades esenciales, sin embargo, la gran mayoría de los autores considera y proponen determinados límites para estas edades; (I.S. Kon de 11-12 a 13-15 años, o H.L Bee y S.K Mitchell 12 y 18 años), Apud. Domínguez, G. L. (2003). Consecuentemente se demuestra que estos límites, como los de las etapas anteriores, están determinados por la situación social de desarrollo en la cual se encuentre inmerso el adolescente.

No obstante, esta etapa constituye ante todo una edad psicológica llena de descubrimiento de la propia identidad, así como de autonomía individual. La cual abre la puerta a un nuevo mundo, lleno de importantes y profundos cambios, no sólo

en la propia imagen del adolescente y en la manera de interactuar con sus semejantes y el resto de las personas, sino que también se extiende a sus emociones. (Sainz de la Torre, 2010)

En la adolescencia aparece un estadio superior de la esfera moral, caracterizada por los propios juicios relativamente estables, que el adolescente defiende con firmeza, así como el desarrollo de ideales morales, que pueden convertirse en reguladores de su comportamiento. Los conocimientos, su volumen y profundidad se convierten en criterio esencial a la hora de evaluar al adulto, al compañero y a sí mismo, aunque también la valentía y el autocontrol son cualidades muy admiradas. El desarrollo de la autoconciencia repercute en su autovaloración y esta última se va independizando de los criterios externos y se convierte en un regulador interno del comportamiento. (Sainz de la Torre, 2010)

Sus relaciones interpersonales cambian al igual que con los adultos; pues los adolescentes van a tratar de reproducir la relación de comunicación que se establece entre los adultos en cuanto a tareas, motivos y normas de relación entre estos.

En el aspecto emocional, la llegada de la adolescencia significa el comienzo de la capacidad afectiva. En este período pueden comenzar a hacer uso de cierta capacidad de elección para poner en marcha uno de los mecanismos más significativos de esta etapa, la discriminación de afectos, a través del establecimiento de diferencias en el tipo y la profundidad de sentimientos, lo que le permitirá la personalización de sus afectos y querer de diferente manera a cada persona que le rodea. (Enciclopedia Wikipedia, 2014)

Situaciones que deben ser consideradas como tareas de primer orden, para el entrenador y retos de vital importancia para el deporte, pues de esta forma se descubrirán las regularidades del desarrollo psicológico de la etapa adolescente. Por lo tanto, el profesional del deporte debe plantarse su labor desde una perspectiva de actuación educativa, cultivando en sus deportistas el amor hacia el deporte como medio para fomentar relaciones sociales y como instrumento que les permitan afrontar situaciones tan comunes en la vida diaria como son ganar y perder, las que viabilizaran las bases para neutralizar los posibles peligros, que

enfrentarán durante la competición. Existen diversos factores que influyen en la formación deportiva de un adolescente los que llevan implícito una serie de influencias externas y de presiones que requieren de un esfuerzo de formación mayor que antes: exigiendo "profesionalización" por parte de la comunidad deportiva y de manera especial por parte de los entrenadores, según Rudik, 2006.

Aspectos generales de los entrenadores

El entrenador deportivo es uno de los elementos más importantes en la puesta en práctica del deporte, pues se encargará de guiar el proceso de formación de sus deportistas. Por ello, es necesario que el entrenador se prepare y se capacite como un profesional del deporte y de la cultura física, respetando y teniendo en cuenta el nivel de sus atletas y las diferentes categorías de edades con las que se pretende trabajar. Al respecto existen diferentes planteamientos por parte de diversos autores, sobre las características específicas que deben tener los entrenadores, algunas de ellas son:

Krause (1994) ve en el entrenador a una figura que debe ayudar a los atletas a mejorar su formación personal y deportiva.

Chivite (1997) añade que no existe un perfil ideal de entrenador, sino que será necesario adaptarse a las circunstancias y especialmente a los individuos.

Prata (1998) ve al entrenador como un educador, motivador, consejero o modelo de comportamiento.

Ucha (2000), Apud Sainz de la Torre, N. (2003) plantea que los requisitos importantes para un entrenador eficaz son:

- No solo resuelve los problemas sino que los identifica rápidamente para resolverlos cuanto antes.
- Busca el respeto de sus alumnos, comenzando por respetarlos él mismo.
- Posee una autoestima elevada al trabajar para que sus alumnos reafirmen la suya.
- Utiliza recursos que favorecen el acercamiento con ellos:
- Es capaz de escuchar activamente.
- Permite la comunicación abierta de ambas partes.

- Favorece constantemente la retroalimentación de las tareas que orienta.
- Utiliza reforzamientos positivos.
- Comprende que cuanto más responsabilidad delegue en sus alumnos, más poder le otorgarán a él, los mismos.
- Se sabe controlar ante la clase, pues comprende que sus alumnos lo toman como modelo de actuación.

La autora del trabajo coincide con los anteriores planteamientos, a la vez que considera, por el tiempo que fungió como entrenadora, que los deportistas prefieren entrenadores que sepan recompensar sus esfuerzos, que favorezcan un ambiente positivo de aprendizaje y que sean competentes en su trabajo diario.

De esta forma se reconoce que la intervención del entrenador adquiere un papel fundamental; pues en sus manos está la llave para lograr que los deportistas den lo mejor de sí.

Clasificaciones de la adaptación al cambio

Cuando se analizan los distintos significados de la capacidad de adaptación

al cambio, se encuentran características peculiares que justifican que la misma se basa y se relaciona directamente con la voluntad, capacidad que permite moverse de manera intencionada, dirigidas a lograr los fines trazados, a decidir con libertad, a regular conscientemente la actividad y optar por un tipo de conducta determinada, según Iglesias (2013). Tomando en cuenta lo anterior, se puede considerar que la capacidad de adaptación al cambio es una cualidad de la voluntad que supone para el deporte, una constante necesaria a alcanzar, pues el mundo deportivo al igual que la sociedad está en constante cambio, movimiento, desarrollo y solamente se puede sobrevivir creando mecanismos de adaptación a esta dinámica de vida. Entre las diversas definiciones de la capacidad de adaptación se encuentran criterios como los siguientes:

Para Pichón (2001), la adaptación se entiende como la capacidad de proporcionar una respuesta adecuada y coherente a las exigencias del medio.

Martínez (2008), precisa el término como, “tener flexibilidad para ver, analizar y afrontar los cambios.

Otra definición de gran aporte, se encuentra en el Consejo Social de la Universidad de Cádiz, ellos plantean que la adaptación al cambio “es la capacidad para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario su propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, nueva información o cambios del medio, ya sean del entorno exterior, de la propia organización, o de los requerimientos del trabajo en sí”.

Goleman (1998), manifiesta que el término adaptación es permanecer abierto a las ideas y los enfoques nuevos, suficientemente flexibles, como para responder con rapidez a los cambios. A la vez brinda diferentes características que tienen las personas dotadas de esta capacidad:

- Manejan adecuadamente las múltiples demandas, reorganizando muy pronto las prioridades y se adaptan con rapidez a los cambios.
- Adaptan sus respuestas y tácticas a las circunstancias cambiantes.
- Su visión de los acontecimientos es sumamente flexible.

Sainz de la Torre, N. (2003), plantea que la capacidad de adaptación, contribuye a que el deportista pueda movilizar sus esfuerzos en cualquier circunstancia cambiante (frío, calor, absoluto silencio, ruidos agobiantes, etc.), así como enfrentar las tareas nuevas (ejercicios diferentes, altas cargas físicas que conducen a la fatiga rápida) o amoldarse a los nuevos caracteres y estilos de comunicación de entrenadores y compañeros de equipo, etc.

Los planteamientos anteriores concuerdan en que la capacidad de adaptación asegura la supervivencia, pues proporciona la flexibilidad necesaria para razonar y transformar una situación determinada, si el contexto lo requiriese. Así mismo, la conducta adaptativa pretende que se adecuen las pautas del comportamiento y las estructuras organizativas a la nueva situación y de este modo hábil, acoplarse al presente contando con la fortaleza emocional que condiciona el estar cómodo con lo inesperado y permanecer en calma ante la inseguridad, cuestiones que solo son posibles con la creación y aplicación de nuevos hábitos de conducta, que comprendan y orienten la direccionalidad del cambio.

Importancia y dificultades de la adaptación al cambio de entrenador

Se puede comprobar, que la intervención del entrenador adquiere un papel fundamental, pero qué ocurrirá entonces cuando por razones ajenas al deportista, sea necesario cambiar de dicho entrenador y éste sea sustituido por otro.

En la actualidad, esta situación es bastante frecuente siendo casi un hábito común, que el cambiar de categorías se opte por acompañarlo de un cambio de entrenador, práctica que se ha instalado en el mundo deportivo desde hace varias décadas. Sin embargo, para que dicho cambio venga asociado a un rendimiento deportivo, debe verse mediado por aspectos psicológicos esenciales tanto positivo como negativo que van a influir directamente en la relación del deportista adolescente con su nuevo entrenador.

Dentro de estos aspectos se encuentran las características de su personalidad, el tipo de control que el entrenador lleva a cabo intrínsecamente en sus clases y que predomina en su conducta general para con sus deportistas. Teniéndose en cuenta la necesidad de reflexionar en la conducta

que se está llevando a cabo en la dirección del equipo, y variarla si se percibe que se abusa en demasía de esta forma de influencia, que puede traer tan malas consecuencias. (Sainz de la Torre, 2011)

Es realidad que muchas veces un relevo en la dirección técnica provoca una cadena de derivaciones; pero en ello tiene gran influencia el grado de implicación del entrenador en sus faenas diarias, sus características individuales y el estilo a la que se ha acostumbrado a trabajar.

Considerándose entonces, que ningún entrenador procederá por igual, particularidades que deben ser sopesadas, porque el cambio puede estar aparejado de una cadena de resultados positivos, pues los deportistas se encuentran más motivados y sueltos con estos cambios, alcanzan un rendimiento más satisfactorio, o llegar a derrumbarse al obtener peores resultados en competencias o simplemente abandonar el deporte.

En la medida que se sucede este cambio las exigencias psicológicas y todos aquellos aspectos organizativos del entrenamiento cambian, requiriendo un esfuerzo psicológico en el deportista,

asociados a cargas psicológicas, como son la tensión, el estrés o la ansiedad. Circunstancia que sería menos traumática si el nuevo entrenador de conjunto con el anterior, lograsen adecuar, establecer y adiestrar al deportista, en dicho cambio. Dejándole entender que el cambio no es necesariamente ni bueno, ni malo, tan solo es diferente a lo actual y que las circunstancias nuevas permiten adquirir habilidades y experiencias que van a enriquecer su vida deportiva, según Pichon (2001).

Estudios vigentes del tema de investigación

En la actualidad se lleva a cabo, una investigación con adolescentes de la categoría escolar de diferentes deportes y con los entrenadores, con la finalidad de determinar cuáles son las repercusiones psicológicas reales a las que se enfrentan los adolescente, cuando cambian de entrenador .

CONCLUSIONES

El dominio de estas coyunturas permite comprender la importancia que tiene la capacidad de adaptación en el deporte y sobre todo en los deportistas adolescente,

pues les posibilita participar de manera exitosa en las actividades de la vida diaria, dándoles habilidades para ser flexibles cuando se produzcan en sus vidas cambios personales o profesionales como estos.

Se puede concluir, que el entrenador debe trabajar con sus deportistas no solo en la enseñanza de habilidades y capacidades específicas de su deporte, con el fin de obtener resultados deportivos óptimos. Si no, que debe influir en el desarrollo de ciertas conductas adaptativas en sus atletas, permitiéndoles reaccionar a eventos inesperados o acciones poco provechosas de manera creativa y constructiva; siendo capaces de volver a centrar su mente en la búsqueda de nuevas direcciones basándose en los resultados deseados.

BIBLIOGRAFÍA

1. Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
2. Castiñeira, À. (2013) *Adaptación al cambio*. Recuperado de <http://blogs.elpais.com/idearium/2013/02/adaptaci%C3%B3n-al-cambio-2.html> el 24 de enero de 2015.
3. Chivite, M. (1997). *El entrenador-profesor. Manual del técnico deportivo*. Primer Nivel. Cepid. Zaragoza.
4. Consejo Social de la Universidad de Cádiz. Plataforma, cualitativa y certificación de la competencia profesional. *Adaptación al cambio*. (Consulta: Abril, 2014). Disponible en: http://www.esitranet.org/competenciaslaborales/index.php?option=com_content&view=article&id=150:adaptacion-al-cambio&catid=55:competencias
5. Domínguez, G. L. (2003). *Psicología del desarrollo: Adolescencia y Juventud, Selección de lecturas*. La Habana: Editorial Felix Varela.
6. Enciclopedia Wikipedia. *La adaptación al cambio*. (en línea). Recuperado de http://es.wikipedia.org/wiki/Adaptaci%C3%B3n_social el 14 de agosto de 2014.
7. Goleman, D. (1998) *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Cairós, S.A.
8. Iglesias, R. (2013). *El origen de la adaptación al cambio- psicología motivacional*. Recuperado de <http://psicologiamotivacional.com/el->

- origen-de-la-adaptacion-al-cambio/ el 14 de agosto de 2014.
9. Krause, J. (1994). *Coaching basketball*. Indianapolis. USA: Editorial Masters Press.
10. Martínez Gómez, C. (2008) *Consideraciones sobre la inteligencia emocional*. La Habana: Editorial Científico- Técnica.
11. Ossorio Lozano, D. (2005) La sociología del deporte infantil en una sociedad de cambios: la importancia del entorno familiar. *Revista Digital Efdeportes Buenos Aires* .Nº 83. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/> el 12 de octubre de 2014.
12. Pichon Riviére, E. (2001) *El Proceso Grupal, Del psicoanálisis a la psicología Social*, I. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
13. Prata, C. (1998). *Treinador de jovens. Ideas, formação, problemas. Treino Deportivo*. Portugal
14. Rocha Díaz, M. (2011) *Cuando se avecinan o producen cambios importantes*. Recuperado de <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/info-retrospectiva/autores-cubanos/455-aspectos-psicologicos-de-la-forma-deportiva> el 12 de abril de 2014.
15. Rudik, P.A. (2006) *Psicología*. La Habana: Editorial Deportes.
16. Sainz de la Torre, N. (2003). *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Puebla: Editorial Siena.
17. Sainz de la Torre, N. (2009). *Evolución del desarrollo psíquico y psicomotriz*. Monografía en CD ROM “Ciencias de la actividad física” Biblioteca virtual UMCC.
18. Sainz de la Torre, N. (2011). *Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar*. La Habana: Editorial Deportes.
19. Segura, R. (2013). *Bienvenidos los cambios*. Recuperado de <http://www.efesalud.com/noticias/bienvenidos-los-cambios/> el 4 de septiembre de 2014.
20. _____. (2014). *Claves para adaptarse a los cambios*. Recuperado de <http://optimistas.es/claves-para-adaptarse-a-los-cambios/> el 3 de febrero de 2015

Recibido: 15022015

Aprobado: 06032015

Datos de la autora:

Lic. Laura Jiménez- Agüero

Escuela Provincial de Remo. Matanzas

Teléf. 262772, 662153 y 613346

E-mail: rossana.rodriguez@umcc.cu

Subdirectora de la academia Provincial de Remos.