

**VI Conferencia Internacional  
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.  
Pinar del Río '07.**

**Título: Capacitación a entrenadores, una estrategia de trabajo a explotar.**

**Autores: Lic. Greisy Medina Mojena.**

**Lic. Iliana Blanco Fernández.**

**Institución: Centro Provincial de Medicina Deportiva, Pinar del Río.**

**RESUMEN**

La presente investigación está dirigida a realizar un programa de capacitación para un grupo de entrenadores de los deportes de fuerza y resistencia de la EIDE de Pinar del Río, motivado por su bajo conocimiento de los aspectos de carácter psicológico necesarios para el trabajo con sus atletas y a la imposibilidad del psicólogo deportivo de trabajar a tiempo completo con un deporte porque debe atender varios al mismo tiempo.

El objetivo general es capacitarlos para lograr de manera específica que los entrenadores de este grupo de deportes vivencien los contenidos tratados en el programa de intervención. La muestra de estudio está compuesta por siete entrenadores de los deportes de fuerza y resistencia de la EIDE de Pinar del Río además del comisionado de natación. Como método se utilizó el trabajo grupal, dividido en seis sesiones cuyos temas fueron: presentación, características generales de la adolescencia, la individualidad y la aceptación; las exigencias psicológicas en los deportes de fuerza y resistencia; las necesidades psicológicas; el papel del entrenador en un equipo deportivo y el cierre del programa en donde se le entregó a cada uno de los entrenadores un folleto con los temas tratados. Se pudo apreciar que el programa tuvo un impacto positivo en los entrenadores desde el punto de vista vivencial y cognitivo, logrando su reflexión y análisis así como el reconocimiento de aquellas deficiencias que presentaban en su trabajo con los atletas.

La mayoría del universo atlético, con que laboran los especialistas de numerosas áreas de trabajo relacionadas con el entrenamiento deportivo, en la base de la pirámide de alto rendimiento de nuestro país, son *adolescentes*.

La adolescencia es una de las etapas de crisis entre 11-18 años aproximadamente, y como toda crisis requiere de grandes esfuerzos y retos, por parte del adolescente y de quienes lo rodean.

Es por esto que a continuación se abordan temas relacionados con la adolescencia y su repercusión psicológica, acotando que no se agotan todos los temas relacionados con la misma, ni todos los cambios que trae aparejado este importante pero convulso período de la vida. Tan solo se brindan algunas herramientas que deben conocer nuestros entrenadores y el personal que rodea a nuestros adolescentes para, entre todos, lograr una mejor calidad de vida para nuestros atletas sobre la base de cómo nos relacionamos con ellos en los diferentes ámbitos que compartimos (entrenamiento, docencia, vida cotidiana).

Es por esa razón que queremos capacitar a siete entrenadores de los deportes de fuerza y resistencia de la EIDE Romaní Arenado de Pinar del Río junto con el Comisionado provincial de Natación para que vivencien los contenidos tratados en este programa de capacitación. Según su sexo el grupo lo integran seis hombres y una mujer.

La experiencia se desarrolló a partir del trabajo grupal durante seis sesiones en las que se emplearon diversas técnicas participativas, como puede apreciarse a continuación:

**- Sesión # 1. Presentación.**

OBJETIVO: Realizar la presentación y el encuadre del grupo.

ACTIVIDAD DE INICIO:

Sentados todos en forma de círculo, cada uno hace su presentación.

Con posterioridad se realizará la actividad del rumor.

DESARROLLO:

De forma amena se dará a conocer las reglas y características del trabajo en grupo, además de negociar las específicas para este grupo.

Se organiza una lluvia de ideas acerca de las expectativas, necesidades y temas a tratar en las diferentes sesiones. Se anotarán en la pizarra y entre todos se llegará a un consenso con respecto al desarrollo del programa.

CIERRE: Técnica del PNI.

TAREA: Observar cuáles características distintivas presentan sus atletas como adolescentes.

**- Sesión # 2. Características generales de los adolescentes.**

**Individualidad y aceptación.**

OBJETIVO: Identificar las características psicológicas y fisiológicas de los adolescentes.

ACTIVIDAD DE INICIO:

Caminar todos en varias direcciones como si no se conocieran e irse saludando y presentando. Se realizará la misma operación con los ojos cerrados.

DESARROLLO:

Se le pedirá a los entrenadores que con una palabra digan cómo son los adolescentes, de esta forma se verán las características psicológicas de los atletas, se anotarán en la pizarra y se agruparán.

Los entrenadores deben decir con una palabra qué cambios biológicos se operan en los adolescentes, se anotarán en la pizarra ordenados en grupo.

Las características psicológicas y fisiológicas que falten se les informarán.

Posteriormente se realizará una pregunta de manera grupal con el objetivo de trabajar la individualidad y la aceptación.

¿Siempre se manifiestan de la misma forma los adolescentes? Ejemplifique.

Después de responder la pregunta y realizar el debate se leerá a los entrenadores la siguiente situación, la cual ellos deben completar y realizar un análisis.

Situación: Pedro y Lemus son dos atletas de natación con perspectiva inmediata, a medallistas de oro en los Juegos Escolares; están motivados por su actividad deportiva y tienen un temperamento flemático. En el entrenamiento han tenido indisciplinas, el entrenador los requiere y Pedro y Lemus.....

CIERRE:

Técnica del PNI y que, con una palabra, digan cómo se sintieron en la sesión a partir de lo aprendido.

TAREA:

Observar qué características presentan sus atletas que se pueden potenciar a través del deporte que practican.

- **Sesión # 3. Requerimientos psicológicos en los deportes de fuerza y resistencia.**

**OBJETIVO:**

Conocer las exigencias psicológicas de los deportes de fuerza y resistencia.

**ACTIDAD DE INICIO:**

Técnica del gesto: En círculo, cada persona se dirige al grupo con un gesto expresando una necesidad, quien lo identifique debe satisfacer de manera simbólica esta necesidad y realizar la misma operación anterior. La actividad concluye cuando todos los miembros del grupo hayan participado.

**DESARROLLO:**

Técnica: "Yo acuso"

Técnica la silla caliente. Se sentará a un miembro del grupo de espalda al mismo y se le pedirá que realice una actividad sencilla, el resto, sin acercarse ni tener contacto físico o visual con él, debe de desconcentrarlo y tratar de frustrarlo en el desarrollo de su tarea. La actividad concluye cuando todos se hayan sentado en la silla.

Se utilizarán estas técnicas con el objetivo de trabajar la tolerancia.

Con posterioridad se dividirá al grupo en dos y tendrán que trabajar de manera conjunta para responder la pregunta. ¿Qué características, desde el punto de vista psicológico, debe presentar un atleta que practique los deportes de fuerza y resistencia.

Se elegirá un emergente grupal en cada subgrupo que dará a conocer la respuesta y se anotarán las exigencias en la pizarra, las que falten se darán a conocer a través de la técnica de exposición de ideas.

Técnica de crear historias: Divididos en subgrupos los entrenadores deben crear historias donde se manifiesten las exigencias psicológicas del deporte y darlas a conocer al grupo.

**CIERRE:**

Técnica del PNI y lluvia de ideas con lo aprendido en la sesión.

TAREA:

Identifique en sus atletas qué características poseen naturalmente, cuáles le faltan y cómo ellos podrían potenciarlas.

- **Sesión # 4. Necesidades psicológicas.**

OBJETIVOS:

Vivenciar por parte de los entrenadores las necesidades de sus atletas como adolescentes y como deportistas.

Identificar los puntos de contacto y de ruptura entre las necesidades.

ACTIVIDAD DE INICIO:

Técnica: saludarse con las diferentes partes del cuerpo.

DESARROLLO:

Técnica: Exposición de ideas por parte del moderador del concepto de necesidad.

Se divide al grupo en dos subgrupos, uno debe grupo debe realizar una dramatización de una situación relacionada con su actividad deportiva y el otro una dramatización relacionada con su vida fuera del deporte. En ambos casos deben comportarse como adolescentes.

El subgrupo que no esté dramatizando tiene que identificar qué necesidades se ponen de manifiesto, además al terminar la dramatización pueden colocarse detrás de cada personaje y con su mano puesta en el hombro del actor podrá realizar una versión, decir cómo se siente, qué quisiera, realizar monólogos o soliloquios.

Las necesidades, en la medida que vayan siendo identificadas, se anotarán en la pizarra y las que falten las expondrá el moderador.

CIERRE:

Con un gesto manifieste cómo se sintió en la sesión.

TAREA:

Valorar en qué medida ellos, como entrenadores, ayudan u obstaculizan la satisfacción de las necesidades vistas en la sesión.

- **Sesión # 5. Papel del entrenador en un equipo deportivo.**

OBJETIVO:

Identificar por parte del entrenador sus principales tareas dentro de un equipo deportivo.

ACTIVIDAD DE INICIO:

Técnica del espejo.

Técnica pintor y pincel.

Al finalizar se les preguntará en cuál rol se sintieron más cómodos y con cuáles situaciones de la vida se pueden semejar.

DESARROLLO:

Se pedirá a los participantes que se identifiquen con un objeto en su función de entrenador y lo dibujen en una hoja de papel.

Técnica el reloj. En una hoja de papel deberán dibujar un gran reloj y mostrar en él, la distribución que realizan por horas en un día de trabajo.

Al finalizar cada técnica, los miembros del grupo, de manera ordenada, darán a conocer a los demás su selección y expondrán por qué el grupo valorará cada elección, propiciando el debate.

CIERRE:

Técnica: "Hoy me siento..."

### - Sesión # 6. Cierre del Programa.

OBJETIVOS:

Realizar el cierre del programa.

Evaluar el impacto del programa a nivel cognitivo y vivencial por parte de los entrenadores.

ACTIVIDAD DE INICIO:

Técnica "El papelógrafo: qué me llevo y qué no me llevo del programa"

Se realiza una valoración individual de los aspectos positivos y negativos del programa, y qué le ha aportado, se plasman en un papel y se dan a conocer al grupo.

DESARROLLO:

Se entregan los folletos.

CIERRE:

Técnica del abrazo: por parejas se abrazan, y cada uno de los miembros del grupo se despide de este. Al finalizar se dará un aplauso para todos los participantes.

Se realizó un análisis de cada sesión de entrenamiento y del progreso de los entrenadores desde el punto de vista vivencial y cognitivo, arribándose a las siguientes conclusiones:

- Era insuficiente el conocimiento de contenidos psicológicos por parte de los entrenadores a la hora de trabajar con sus atletas.
- Los entrenadores no adecuaban su trabajo en correspondencia con la edad de sus atletas y las exigencias psicológicas específicas de los deportes de fuerza y resistencia.
- El programa tuvo un impacto positivo en los entrenadores desde el punto de vista vivencial y cognitivo.
- Se logró la reflexión y el análisis por parte de los entrenadores en los diferentes temas abordados.
- Los entrenadores fueron capaces de reconocer aquellas deficiencias que presentaban en su trabajo con los atletas.

#### **RECOMENDACIONES:**

- Realizar el programa de capacitación en el resto de los grupos de deportes.
- Incluir en el folleto de capacitación entregado a los entrenadores las exigencias psicológicas de los diferentes grupos de deportes.
- Utilizar el folleto de capacitación en las clínicas con los entrenadores y abordar los contenidos del mismo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Bello, Z. y Casales, J.C. (2002). *Psicología general*. Editorial: Félix Varela. La Habana.
2. Domínguez, L. (1999). *Psicología del adolescente*. La Habana.
3. Medina, G. y Blanco, I. (2003). *Capacitación para los entrenadores de los deportes de fuerza y resistencia*. Folleto sin publicar.