

Carga psicológica del entrenamiento en equipos de jugadores jóvenes

Por José María Buceta

(Doctor en Psicología y Entrenador Superior)

Al igual que debe controlar la carga física del entrenamiento (el volumen y la intensidad), el entrenador debe controlar la *carga psicológica*. De esta forma, en los equipos con jugadores jóvenes, favorecerá que los jugadores obtengan beneficios como los siguientes:

✓ aprovechen mejor el tiempo de entrenamiento;

✓ asimilen mejor los conceptos técnicos y tácticos más complejos;

✓ soporten mejor la sobrecarga de trabajo físico que conlleva el entrenamiento;

✓ se recuperen mejor de unas sesiones a otras;

✓ lleguen en mejores condiciones psicológicas a los partidos;

✓ aprovechen el entrenamiento para desarrollar recursos psicológicos que les resultarán muy útiles tanto en el deporte como en su vida en general;

✓ no sufran exceso de cansancio y agotamiento psicológicos, evitando, así, que disminuya su motivación, aumente el riesgo de lesiones, empeore su rendimiento, se deteriore su salud y aumente la probabilidad de abandonar la práctica del baloncesto.



CARACTERÍSTICAS

La carga psicológica se relaciona con aspectos del entrenamiento como los siguientes:

● el compromiso de los jugadores adquieren con la actividad; a mayor compromiso, mayor carga psicológica;

● la participación de los jugadores en los ejercicios: a mayor participación, mayor carga psicológica;

● la novedad, la variedad y la complejidad de las tareas del entre-

namiento: a mayor novedad, variedad y complejidad, mayor esfuerzo mental deben hacer los jugadores;

● el grado de exigencia en general: cuánto más se les exige a los jugadores, mayor carga psicológica;

● el grado de exigencia atencional: aunque cualquier exigencia conlleva una carga psicológica, las tareas que exigen una atención más intensa y prolongada, tienen una carga psicológica mayor;

● el planteamiento de situaciones competitivas estresantes: los ejercicios que plantean situaciones competitivas estresantes tienen

una mayor carga psicológica (por ejemplo: jugar un partido con un tiempo limitado, considerando el marcador y concediéndole un premio al equipo ganador);

● la evaluación del rendimiento de los jugadores: evaluar el rendimiento de los jugadores en un ejercicio del entrenamiento, aumenta la carga psicológica;

● la conducta del entrenador: si el entrenador "está encima" del ejercicio, da instrucciones, comenta, corrige, refuerza, etc., la carga psicológica es mayor que en caso

contrario; y lo es más, aún, si la conducta del entrenador es estresante (por ejemplo: un entrenador que, agresivamente, recrimina a los jugadores por los errores que cometen).

CARGA INSUFICIENTE

Sin un mínimo de carga psicológica, el entrenamiento se hace aburrido y pesado (excepto en las sesiones muy próximas a los partidos interesantes, en las que la motivación por el partido suele eclipsar cualquier déficit del entrenamiento).

En estas condiciones, muchos jugadores jóvenes pierden la motivación que en principio tenían: van a entrenar y se aburren, van otro día y vuelven a aburrirse, y así día tras día. Para muchos, el baloncesto, deja de ser una actividad estimulante.

Las sesiones de entrenamiento con una carga psicológica insuficiente suelen reunir características como las siguientes:

- ▶ actividad monótona (siempre los mismos ejercicios);
- ▶ poca participación de los jugadores (por ejemplo: muchos jugadores en una larga fila esperando a que les toque el turno para entrar a canasta; largas charlas del entrenador con los jugadores parados);
- ▶ exigencia general y atencional bajas;
- ▶ falta de ejercicios competitivos;
- ▶ no se evalúa en ningún momento el rendimiento de los jugadores;
- ▶ el entrenador se involucra poco o nada en los ejercicios.

Características como éstas, propician que los jugadores se aburran, pierdan interés por su deporte, aprovechen muy poco el tiempo de entrenamiento y, en muchos casos, abandonen el equipo.

EXCESO DE CARGA

En el otro extremo, tampoco es bueno que existe una sobrecarga

psicológica permanente, pues en este caso, el entrenamiento será demasiado estresante y podrá provocar efectos perjudiciales.

Al considerar la *sobrecarga psicológica*, se deben tener en cuenta:

▶ la *sobrecarga cuantitativa* (cuando existen muchas demandas psicológicas);

▶ la *sobrecarga cualitativa* (cuando existen demandas muy estresantes que obligan a los jugadores a un enorme sobre esfuerzo).

También se debe distinguir entre *sobrecarga productiva* y *sobrecarga inútil*:

▶ la *sobrecarga productiva* es aquella que puede resultar beneficiosa si se maneja correctamente;

✓ por ejemplo: un entrenador que plantea un ejercicio difícil que los jugadores pueden dominar haciendo un sobre esfuerzo, estará utilizando una carga psicológica productiva;

▶ la *sobrecarga inútil*, por el contrario, es aquella que no tiene efectos beneficiosos, pero que puede tener efectos perjudiciales.

✓ por ejemplo: un entrenador que insulta a un jugador que ha cometido un error, estará utilizando una carga psicológica inútil que podría resultar perjudicial.

CARGAS PRODUCTIVAS

Las cargas productivas, en la dosis apropiada, son excelentes oportunidades para que los jugadores progresen.

Su característica más importante es que deben provocar un esfuerzo psicológico que sirva a los jugadores para controlar una situación de cierta dificultad que, verdaderamente, sea controlable. Veamos un ejemplo:

▶ el entrenador de un equipo infantil divide a sus jugadores en dos grupos y organiza un concurso de tiro a canasta desde una posición determinada; si los jugadores pueden tirar bien desde esa posición y

el nivel de los dos grupos es similar, el ejercicio tendrá una carga psicológica muy productiva:

▶ los jugadores estarán muy concentrados en la tarea;

▶ se enfrentarán a una situación competitiva que pueden manejar;

▶ tendrán que tolerar la frustración de sus errores para seguir intentándolo;

▶ tendrán que asimilar rápidamente el éxito de encestar para centrarse en los siguientes lanzamientos;

▶ se enfrentarán al éxito o al fracaso del resultado final (aprendiendo de esta forma a controlarlos), etc.

▶ sin embargo, si el entrenador organiza el mismo ejercicio pero los jugadores tiran desde posiciones en las que apenas llegan a la canasta, o un equipo es muy superior al otro, la carga psicológica será perjudicial:

▶ en el primer caso, tras varios intentos fallidos, será difícil que los jugadores superen la frustración de sus errores, porque percibirán que no pueden controlar la situación; es decir, se darán cuenta de que por mucho que hagan, el objetivo de encestar no está a su alcance y, en estas condiciones, disminuirán su motivación y su esfuerzo;

▶ en el segundo caso, el equipo superior no tendrá que esforzarse demasiado para ganar, y el equipo inferior tampoco lo hará en cuanto aprecie una clara desventaja.

Al igual que las cargas de trabajo físico deben ser cargas asimilables, según sea la capacidad de los jugadores, las cargas psicológicas también deben ajustarse a las posibilidades de los jugadores para controlarlas.

Así, en general, en los equipos de mini-basket, la carga psicológica debe ser moderada, evitándose los ejercicios muy estresantes y la evaluación estresante del rendimiento de los jugadores. Para lograr la carga apropiada deben predominar:

▶ los ejercicios en los que participan asiduamente todos los jugadores

res (evitando que estén esperando mucho tiempo a que les toque participar);

▶ los ejercicios sencillos que los jugadores puedan asimilar con facilidad;

▶ los contenidos generales que no obliguen a los jugadores a realizar sobreesfuerzos de concentración en estímulos muy reducidos;

▶ los ejercicios cortos que eviten el cansancio atencional de los jugadores;

▶ los ejercicios competitivos bien controlados por el entrenador, para que las experiencias de éxito y fracaso se repartan convenientemente;

▶ los ejercicios muy gratificantes.

En estos equipos, el volumen total de carga psicológica puede ser muy similar en todas las sesiones de entrenamiento. Y en cada sesión se pueden usar ejercicios de carga parecida o emplear algún

ejercicio de mayor carga que sea compensado con otros de carga más baja.

✓ Por ejemplo: si se organiza un ejercicio que obligue a los jugadores a estar especialmente concentrados en algún aspecto concreto, posteriormente deberán organizarse otros ejercicios que permitan una conducta atencional más dispersa.

En los equipos infantiles, la carga psicológica puede ser más alta, y aumentar más en los equipos cadetes y juniors, aunque en ambos casos, combinándose estratégicamente cargas más altas y más bajas.

Pensemos, por ejemplo, en el plan de una semana de un equipo junior que tiene cuatro sesiones de entrenamiento:

✓ el primer día, el entrenador introduce contenidos nuevos que obligarán a los jugadores a un

sobreesfuerzo mental (carga psicológica media/alta);

✓ el segundo día, se repasan los mismos contenidos con ejercicios que no son estresantes (carga media/baja);

✓ el tercer día, el entrenador utiliza ejercicios competitivos relacionados con estos contenidos y otros contenidos que los jugadores ya dominan; algunos ejercicios son muy estresantes (carga alta/muy alta);

✓ el cuarto día, sin ejercicios competitivos, se repasan contenidos conocidos (carga baja).

En general, al igual que sucede con la carga física, la carga psicológica no debe ser alta en los días anteriores a los partidos. Este aspecto debe ser considerado por el entrenador de equipos cadetes y juniors, y en ocasiones infantiles, cuando planifica sus entrenamientos. □

• COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE

COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION

La Junta Directiva de la AEEB ha decidido convocar un
CONCURSO DE COLABORACIONES TÉCNICAS
abierto a todos los socios. ¡Participa!

Solamente tienes que escribir un artículo técnico
de Baloncesto; los trabajos serán publicados
en la revista «CLINIC».

LOS MEJORES SERAN PREMIADOS

CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE CON "TU" ASOCIACION • COLABORA TÉCNICAMENTE