INTEGRANDO LOS FACTORES MENTALES EN EL ENTRENAMIENTO

Por: Olivier Trudel
Entrenadora asistente en la
Universidad de Montreal.

A pesar del rol predominante de los factores psicológicos en la determinación del éxito de un equipo, su inclusión como una parte integral del régimen de entrenamiento todavía de alguna manera no se hace efectiva. Este artículo describe estrategias prácticas que apuntan a consolidar ciertos componentes mentales mientras se perfeccionan habilidades técnicas y tácticas en la cancha. Sugiere varias maneras para integrarlos directamente a las sesiones de entrenamiento. Los conceptos que involucran procesos psicológicos que intentan ayudar a los atletas a mejorar su rendimiento también son discutidos.

1- Establecimiento de Objetivos

Antes de tratar de mejorar cualquier factor mental de sus atletas, se recomienda que primero se genere una participación al establecer objetivos. La importancia de establecer objetivos está ampliamente caracterizada y bien documentada como un elemento esencial en la preparación general y específica del rendimiento (Weinberg &Gould, 1999). Cuando esto es utilizado se convierte en una parte integral de sus sesiones habituales de entrenamiento, y se pueden notar las siguientes repercusiones:

a) Una sesión de entrenamiento mejor estructurada.
b) Un mejor hábito de trabajo y concentración en ciertas habilidades técnico tácticas claves que necesitan ser mejoradas,
c) Una discusión facilitada entre los atletas como así también entre los atletas y los entrenadores,
d) Una sostenida o mejorada motivación, y
e) Un incremento en la confianza en sí mismo (Cuando y sí los objetivos son alcanzados).

Por lo tanto, al inicio de cada sesión de entrenamiento, es recomendable tomarse un par de minutos para destacar los objetivos principales del entrenamiento de ese día. Comience por establecer rendimientos y metas grupales controlables, y eventualmente, integre metas individuales cuando sean necesarias. El principio R.E.M.A.T. (Realista, Específico, Medible, Adaptado y Temporal) es una manera fácil de guiar y facilitar la tarea para establecer los objetivos. Por lo tanto, utilice cada uno de estos cinco principios cuando elabore y discuta objetivos.

2- Actitud

De alguna manera el éxito está asociado con la actitud desplegada por los atletas. La actitud también está muy conectada con las conductas. Por lo tanto es muy difícil esperar que un equipo proyecte una actitud ganadora cuando las conductas gestuales están indicando una falta de confianza, una postura corporal de abandono o desinterés general. En un esfuerzo para mejorar el interés general de los jugadores, desarrollaremos dos puntos de manera muy breve.

(1) Destacar la importancia de que siempre hay que tener una intención táctica en cada golpe. Se hace más fácil mejorar la actitud general de cada jugador como así también de todo el equipo cuando las acciones específicas del voleibol van asociadas con la intención. Por ejemplo, dele importancia a cada pelota jugada en defensa. Si la pelota toca el piso sin que el jugador haya intentado defenderla para que la pelota siga en juego, insístale a ese atleta (o grupo de atletas) que vaya al

piso haciendo que se comprometa con el gesto técnico apropiado. Esto estimulará a los atletas a que vayan por cada una de las pelotas. En una situación de ataque, los jugadores siempre deberían atacar la pelota con autoridad y potencia (excepto en situaciones donde el desarrollo técnico o táctico denomine a las jugadas con diferentes nombres). Si al comienzo la pelota siempre es atacada afuera, con el tiempo los jugadores aprenderán a mantenerla en juego. Por consiguiente aprenderán que deberán dar todo de sí mismos para lograr el éxito. En una situación de bloqueo, los jugadores tienen que aprender a comunicarse entre ellos efectivamente y controlar la red. Tienen que comunicarse en voz alta y con firmeza para proyectar el intento de bloqueo al adversario y hacer el punto. El oponente tiene que tener la impresión que el bloqueo de su equipo es impenetrable. Finalmente, en una situación de pase, los jugadores tienen que adoptar un lenguaje corporal agresivo. Esto proyectará la intención de enviar la pelota hacia la zona del objetivo.

(2) Existen tres índices macroscópicos que son efectivos para el mejoramiento de la actitud del equipo a través de la modificación del lenguaje corporal. En situaciones difíciles, los atletas tienen una tendencia a encorvarse, agachando sus cabezas y hombros y evitando contacto visual con el equipo contrario. Si los atletas aprenden a controlar este lenguaje corporal sumiso, será más difícil para los adversarios reconocer los momentos de debilidad y de esta manera poder sacar ventajas durante el juego. Por lo tanto, destaque la importancia de mantener el contacto visual con el contrario y una postura de seguridad en sí mismo manteniendo los hombros y la cabeza erguidos. En pocas palabras, "Fínjalo hasta que lo consiga" y usted llegará a ver una mejor actitud de juego en su equipo.

3. Presión

En un momento u otro, su equipo se encontrará en una situación competitiva, donde el nivel de la presión sea elevado. Creando intensas situaciones de presión en el entrenamiento ayudará a los atletas a aprender y lidiar con situaciones similares en la competencia. El propósito es prepararlos para que se enfrenten y trabajen de manera exitosa con los momentos de estrés durante los entrenamientos. Aprendiendo esto, los atletas estarán provistos con un mejor sentido de control sobre esas situaciones y estarán mejor preparados para enfrentar momentos similares en la competencia real.

Para lograr esto, simule competencias en las sesiones de entrenamiento. La simulación de la competencia es considerada uno de los factores más importantes relacionados con el rendimiento positivo (Orlick et Partington, 1988). La simulación de la competencia puede ser integrada a las sesiones de entrenamiento de varias maneras. Por ejemplo, introduzca durante el correcto periodo de entrenamiento, un sistema de puntos en ejercicios colectivos: comience al inicio, en el medio o en la finalización de un set; establezca un determinado margen de puntos por el cual su formación inicial debe ganar contra la formación suplente; insista con que ciertos puntos deben ser ganados de manera absoluta; use diferente coeficiente o puntuación, etc.

En otras palabras, prepare al equipo para trabajar en pos de ser mejores en el cambio de saque, especialmente en situaciones de presión. Utilice los suplentes tal como los usaría durante una competencia real. Haga los mismos cambios que haría y concédales los mismos tiempos de juego que tendrían durante el partido. Haciendo esto, usted acostumbrará gradualmente a los jugadores suplentes a rendir cuando sea necesario. Ubique a los líderes en situaciones donde deban rendir: ellos deben completar de manera exitosa cinco ataques buenos de manera consecutiva para finalizar el ejercicio; ellos deben si o si hacer un ataque punto con la pelota siguiente, etc. Mejorando su juego bajo condiciones de estrés en entrenamiento, les ayudará a mejorar su rendimiento en la

competencia cuando enfrente un desafío similar. Para lograr introducir a los jugadores en una atmósfera competitiva lo más real posible, haga que usen la ropa oficial de los partidos.

4. Relajación

Generalmente los atletas tienen dificultades para mantener un nivel óptimo de excitación, especialmente debido a que las situaciones competitivas tienden a ser asociadas con elevado nerviosismo y presión. Esto usualmente causa un incremento en la tensión corporal. Debido a que cuando el cuerpo está relajado se logra fluidez de movimientos y un aumento en la coordinación (Williams & Harris, 1998), pasa a ser importante para los atletas aprender a relajarse en los momentos de estrés intenso. Una simple técnica que es ampliamente utilizada y altamente efectiva en la relajación corporal es la respiración abdominal. La respiración abdominal se realiza inflando los pulmones en una serie de tres etapas:

a) Se expande el abdomen y desciende el diafragma;
b) Luego agrandando el área pulmonar y
c) Llenando completamente los pulmones, elevando los hombros.

La inhalación debería ser hecha a través de la nariz y la exhalación por la boca. Luego de realizadas las tres etapas de inhalación, haga que exhalen el aire de manera muy lenta.
Este ejercicio de respiración, primero debería ser integrado a los entrenamientos durante los periodos de explicación o durante los descansos para tomar agua. Con el tiempo, debería ser practicado antes, durante o después de las diferentes acciones específicas al juego del voleibol (por ejemplo, antes del saque, en los intervalos durante los peloteos, antes de pasar). Una vez que la técnica esta bien dominada y utilizada de manera automática durante los entrenamientos, debería ser integrada en situaciones competitivas.

Conclusión

Para finalizar, antes del inicio de cualquier programa orientado hacia la adquisición y/o perfección de los aspectos mentales relacionados al juego del voleibol, explíqueles a los atletas como esta faceta de rendimiento afecta al equipo entero. Pregúnteles a los jugadores como reaccionan y controlan momentos de alta tensión durante la competencia. Además, utilice ejemplos prácticos para demostrarles la importancia de los componentes del entrenamiento mental.
Para lograr mejorar la perfección de varios aspectos psicológicos, no trate de integrarlos a todos juntos y a la vez. En cambio, elija los elementos más apropiados para su equipo para ese momento. También recuerde ser paciente; los atletas no están acostumbrados a este tipo de entrenamiento y los resultados positivos pueden tardar un tiempo, pero ¡la ventaja mental aparecerá!.
Finalmente, este artículo solamente consideró algunas características psicológicas capaces de mejorar el rendimiento de sus atletas y/o equipo. Este artículo intentó darles estrategias prácticas de cómo mejorar el rendimiento durante el entrenamiento con la esperanza de mejorar en la competencia. Sí se desea que las ideas aquí propuestas sean de utilidad y que den una nueva visión en las maneras de cómo mejorar el rendimiento a través de estrategias

Traducción:
Selección y Corrección del material: P

psicológicas.