

¿POR QUE A VECES ES TAN DIFICIL ENTRENAR A UN PRE Y ADOLESCENTE?

Si bien desde el punto de vista que plantea la psicología, a los seres humanos hay que abordarlos desde la particularidad que indica el caso por caso, existen características propias a cada etapa evolutiva de la vida, o sea patrones de conductas que suelen repetirse en dichas etapas en todos los seres humanos.

La etapa a la cual nos referiremos se corresponde con la pre adolescencia, periodo que situaremos entre los 12 y 14 años.

Cada niño construye su perfil evolutivo y su personalidad de una manera peculiar y como fruto de la interacción entre su programa madurativo propio (que en unos niños se desarrolla más rápido y en otros más lento) y el medio ambiente concreto en que tal programa se desarrolla (medio ambiente que para unos es estimulante, mientras que para otros es pobre en estímulos).

Esta es una etapa de suma trascendencia para el futuro tenista debido a los cambios que se producen en su desarrollo, estos cambios que empiezan a experimentar los niños desde el punto de vista psicológico, físico, fisiológico, hormonal, etc., son algunos de los causales que generan la conducta del chico al cual debemos entrenar.

Características psicológicas:

- *Desarrollo de autoestima y de autoimagen: Esto le permite al niño empezar a reconocerse a sí mismo y poderse comparar en distintas áreas de su vida, por ej. Se reconocen como buenos tenistas, pero no tan buenos como estudiantes. Se van haciendo más autocríticos y su autoestima se resiente en cuanto empiezan a verse de forma más realista, con puntos débiles además de los fuertes. Normalmente se evalúan comparando sus habilidades y sus logros con los de los demás.*

Siguiendo en la línea de lo planteado en muchos casos observamos una clara tendencia hacia el perfeccionismo y la exigencia "patológica", que conducen a tenistas infantiles a estar siempre disconformes con ellos mismos debido a que nunca están a la altura de lo que ellos (y los padres) esperan.

La baja tolerancia a la frustración al compararse con otros chicos que pueden realizar ejercicios que ellos no, u obtener mejores resultados que ellos en competencias hacen que su auto imagen empiece a debilitarse y así su confianza se resquebraje desde el inicio de su formación como deportistas.

Es importante para esta etapa, para calmar su ansiedad, informarlos acerca de que hay chicos que pueden pegar el estirón antes que otros, que pueden ser mas fuertes físicamente, o consolidar su equilibrio motor y coordinativo con anterioridad, pero

con el tiempo todo se va ir emparejando y finalmente “llegan” los que juegan bien y no los más altos y fuertes.

Como ejemplos podemos citar a jugadores como Guillermo Coria (Nº 3 ATP) o a Facundo Arguello (Nº 9 ITF actualmente) que sin grandes físicos, pero con enorme talento llegaron a ser de los mejores del mundo.

- Pensamiento polarizado :El preadolescente vive en un estado general de emotividad que le lleva a experimentar de un modo exagerado y extremista en todo lo que experimenta, por ejemplo desarrolla un tipo de pensamiento polarizado, carente de matices y de términos medios, es blanco o es negro. “...estoy jugando un huevo!!, o ...soy malísimo!!” son expresiones muy comunes en los menores.
- Pensamiento sistemático, ordenado y flexible : Este nuevo estilo cognitivo le permite actuar mentalmente de manera más operativa y rápida. Existen en este período cambios funcionales en la capacidad de procesamiento de la información, en las estrategias que utiliza el sujeto y en el conocimiento que posee de la tarea por lo tanto en esta etapa los chicos ya son capaces de incorporar aspectos tácticos y estratégicos del juego para poder llevarlos a la práctica en las competencias.
- Falta de paciencia y concentración: Estamos viviendo en la era de la comunicación y de la tecnología. Los chicos se encuentran sobre estimulados, una enorme cantidad de información se presenta en forma simultánea e indiscriminada. ¿Cómo podríamos incorporarles conceptos de paciencia para trabajar un punto?, cuando gracias a la tecnología y con un solo click encuentran respuestas y soluciones en fracciones de segundos y ¿que estén concentrados en un ejercicio o en mirar la bola? cuando pueden comer, escuchar música, navegar por internet, ver TV y chatear con varios amigos al mismo tiempo.

El tenis es un deporte que entre otras cosas requiere de una gran concentración, enfoque, constancia y fundamentalmente muchísima paciencia, características que no suelen observarse en los chicos con los cuales trabajamos.

Ciertos aspectos del entrenamiento tienden a ser monótonos y rutinarios (y es necesario que así sea), por ejemplo hay entrenadores que plantean que es necesario realizar más de 10000 repeticiones de un golpe preciso para incorporarlo. La repetición es una de las claves del progreso deportivo, pero esto hace que muchas veces los chicos se aburran y saturan practicando direcciones o canastos de saque.

Estas son algunas de las características psicológicas de los chicos con las cuales los entrenadores se encuentran y con las que deben lidiar cotidianamente. Estará en la capacidad pedagógica y en la paciencia de estos para transmitir y comunicar la manera de ayudarlos a transitar esta etapa, que es una de las más importantes en el desarrollo evolutivo de la personalidad del ser humano y obviamente del deportista.



Psicólogos Deportivos