

## **Cinco Puntos de Vista de un Olímpico Para Mejorar la Experiencia Deportiva de los Atletas – Segunda Parte**

En los Deportes como las Disciplinas de Resistencia, donde prima la atención sobre aspectos “duros” de las ciencias del deporte, como la fisiología del ejercicio, la biomecánica, y la programación y planificación deportiva, en ocasiones es necesario para los entrenadores realizar el ejercicio de la autoevaluación y revisar cuales son los aspectos mas importantes de la función que cumplen como guías de sus entrenados y promotores del deporte, y que pueden hacer para mejorar la experiencia de los atletas.

Despues de leer la [Primer Parte de esta entrada](#), los Profesionales del Entrenamiento pueden reflexionar sobre estas cuestiones para determinar el grado en que están maximizando el nivel de motivación de sus atletas.

### **Un ejercicio de Auto-Reflexión para Profesionales del Entrenamiento**

#### **1. La Participación en un deporte debe ser algo divertido:**

- ¿Me estoy divirtiendo cuando trabajo con mis atletas?
- ¿Mis atletas perciben que me estoy divirtiendo cuando trabajo con ellos? ¿Ellos me ven disfrutando?
- ¿Mis atletas se divierten?
- ¿Hago hincapié en la cooperación y la amistad entre mis atletas o destaco la rivalidad y la competencia?
- ¿Trato a entrenadores y atletas rivales con respeto y aliento a mis atletas a hacer lo mismo con ellos?
- ¿Durante los entrenamientos y competencias, mis atletas tienen experiencias relacionadas con lo que Czikszemihalyi llama “flow”?
- ¿Les doy a mis atletas voz y valoro sus opiniones? O insisto: ¿Es mi manera o ninguna?
- ¿Dejo que mis atletas tengan información sobre su régimen de entrenamiento? ¿O tomo yo todas las decisiones por mi cuenta?
- ¿Qué estrategias podría utilizar para aumentar el disfrute de mis atletas?

#### **2. Debe hacerse hincapié en el proceso por sobre el resultado:**

- ¿Obtengo satisfacción del proceso de trabajar con mis atletas, o mi satisfacción depende más de su participación en grandes competencias?
- ¿Cuándo les doy feedback a mis atletas, acentúo sus resultados normativos (victorias) o las variables de rendimiento (esfuerzo, técnica, desarrollo)?
- ¿Cuando hablo con los padres de mis atletas, me focalizo en sus variable normativas (Por.: marcas y tiempos, record de victorias/derrotas) o en sus variables de rendimiento (esfuerzo, técnica, desarrollo)?
- ¿Qué estrategias podría utilizar para enfatizar el proceso competitivo, más que el resultado de mis atletas?

### **3. El éxito está definido por el esfuerzo y el perfeccionamiento:**

- \_ ¿Defino el éxito con una orientación a la tarea o una orientación hacia el ego?
- \_ ¿Mis atletas sienten que mi definición de éxito tiene más que ver con una orientación a la tarea o una orientación hacia el ego?
- \_ ¿Mis atletas definen el éxito con una orientación más marcada hacia el éxito o hacia la tarea?
- \_ ¿Para mí y mis atletas, ganar significa “hacer lo mejor” o “ser el mejor”?
- \_ ¿Mi comportamiento como entrenador alienta a mis atletas a tener una orientación hacia la tarea o hacia el ego?
- \_ ¿Prefiero que los padres tengan una orientación hacia la tarea o hacia el ego con los atletas jóvenes, y les comunico este punto de vista a ellos?

### **4. Los atletas exitosos deben aprender cómo hacer frente a la adversidad y superar los obstáculos:**

- \_ ¿Mis atletas demuestran madurez cuando se enfrenten a situaciones difíciles?
- \_ ¿Cuándo enfrento situaciones difíciles como entrenador, que modelo a seguir le demuestro a mis atletas? ¿Me comporto de una manera que hace merecer su respeto hacia mí?
- \_ ¿Aliento a mis atletas a tomar responsabilidad por sus propios actos?
- \_ ¿Les transmito a mis atletas que confío en su habilidad para tomar decisiones responsables?
- \_ ¿Cómo interactué con mis atletas cuando están pasando por tiempos difíciles? ¿De qué manera demuestro mi apoyo?

### **5. La participación en el deporte debe conducir al aprendizaje y al auto-descubrimiento:**

- \_ ¿Mis atletas muestran valores como trabajo duro, deportividad, y determinación?
- \_ ¿Veo mi rol como una persona que trabaja solo para facilitar el desarrollo de los atletas, o comparto la visión de que la participación en el deporte es beneficiosa porque ayuda a desarrollar a la persona en su totalidad?
- \_ ¿Son finalmente mis atletas mejores personas por su participación en el deporte y sus interacciones conmigo?

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)

**Artículo Recomendado:** FRY, M.D. “Al Oerter: An Olympian’s views as seen from a sport psychology perspective”. Strength Cond. 20:7–14. 1998