

CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

"La adolescencia, una etapa llena de oportunidades para los niños y las niñas, exige nuestro compromiso con su desarrollo durante la primera década de sus vidas, para ayudarles a superar los peligros y las vulnerabilidades, y prepararlos para alcanzar todo su potencial" (UNICEF. Estado Mundial de la Infancia, 2011).

1.- ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ ESTUDIAMOS LA ADOLESCENCIA?

En el presente tema abordaremos las características físicas, psicológicas y socio afectivas que determinan las características de los deportistas con los que trabajaremos en esta etapa de tecnificación deportiva. El valor de este conocimiento reside en la capacidad que nos aportará para resolver las necesidades de nuestros deportistas, y abordar nuestro trabajo como entrenadores desde una perspectiva empática, que se apoye en las singularidades de los adolescentes.

En términos generales una de las variables de nuestro éxito como técnicos vendrá dada por la habilidad para responder a las circunstancias y características del deportista o grupo de deportistas. Como podrás deducir después de este tema, la adolescencia es una etapa especialmente sensible como consecuencia de la *explosión* de cambios que conducen desde la niñez a la etapa adulta.

2.- APROXIMACIÓN CONCEPTUAL Y CULTURAL A LA ADOLESCENCIA.

¿De qué hablamos cuando hablamos de adolescencia? En este apartado revisaremos las consideraciones terminológicas que lo explican.

La adolescencia es un periodo de cambios, biológico y social, psicológico, físico, sexual y cultural, en el cual se presenta el pensamiento abstracto, la autonomía y la decisión (Fernández Poncela, 2014).

Para la OMS, es el grupo de edad entre los 10 y los 19 años, y, en varias sociedades occidentales, se considera el tránsito entre la infancia y la edad adulta (en Fernández Poncela, 2014).

“La adolescencia constituye un período especial del desarrollo, del crecimiento y en la vida de cada individuo. Es una fase de transición entre el estadio infantil, para culminar en el adulto. Se trata de una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto que se plasmará en su individuación adulta. Todo ello supone un trabajo mental gradual, lento y lleno de dificultades que hacen de la adolescencia un episodio del que casi todo el mundo se avergüenza, se relega al olvido” (Lillo Espinosa, J.L, 2004).

El término adolescencia significa etimológicamente crecer, desarrollarse. Adolescente es aquel que está creciendo en contraposición al adulto que ya ha crecido. En esta línea podemos encontrar términos que tradicionalmente se ha empleado para expresar el mismo concepto pero que presentan matices y que ponen el foco en el mismo intervalo de edad. Desde una perspectiva filosófica resulta un periodo crítico entendido como decisivo en la optimización de la infancia (Marina, 2014).

Los conceptos de pubertad, adolescencia y juventud, fueron desarrollados según la Organización Mundial de la Salud de la siguiente manera y aunque en ocasiones se usan de manera indistinta, presentan matices:

PUBERTAD: “Conjunto de modificaciones puramente orgánicas, comunes a todas las especies con fenómenos neuro hormonales y antropométricos. Ocurren cambios orgánicos que llevan a la madurez biológica adulta con dimorfismo sexual y a la capacidad reproductiva”. Edad: 10-15 años.

ADOLESCENCIA: "Período de transición Bio-Psico-Social que ocurre entre la infancia y la edad adulta...Ocurren modificaciones corporales y de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que llevan a la vida adulta...". Edad: 10-20 años.

JUVENTUD: "Abarca los momentos intermedios y finales de la adolescencia y los primeros de la edad adulta; en un encuadre social comprende grupos de edad entre 15 y 25 años.

La pubertad empieza en momentos sumamente distintos para las niñas y los niños, y entre personas del mismo género. En las niñas se inicia, como promedio, entre 12 y 18 meses antes que en los niños. Las niñas tienen su primera menstruación generalmente a los 12 años. En los niños, la primera eyaculación ocurre generalmente hacia los 13 años. No obstante, las niñas pueden empezar a menstruar a los 8 años (Organización Mundial de la Salud).

La descripción de la adolescencia debe considerar la conexión que existe con los fenómenos socio culturales que la rodean. El deporte es parte de los fenómenos socio-culturales que tendrán incidencia sobre la adolescencia.

Para concluir esta aproximación conceptual es necesario que comprendas que los organismos internacionales (OMS, UNICEF) reconocen la gran dificultad de definir y sistematizar este periodo de la vida, no sólo como consecuencia de la variabilidad en parámetros biológicos sino también debido a los factores culturales y sociales que interfieren en él. Un ejemplo de esto es la diversidad de edades a las que se considera que un niño comienza a estar capacitado para el desempeño de tareas propias de los adultos. La Convención Internacional de los Derechos del Niño establece los 18 años como el límite superior para el reconocimiento de la "mayoría de edad" que supondría el inicio de la etapa adulta, pero existen países donde esta situación es distinta.

Los diversos contextos culturales plantean modelos juveniles o de familia heterogéneos no sólo reconocibles en las conductas externas que observamos en los adolescentes sino también en los momentos vitales en que ocurren. La naturaleza de la sociedad contemporánea nos lleva a encontrar conclusiones como la publicada en *Lancet* (McDonagh, 2018) donde los científicos apuntaron que en los últimos 40 años se ha retrasado la adopción de roles y responsabilidades "asociados a la edad adulta", como el matrimonio, tener descendencia o alcanzar la independencia económica y que por ello la adolescencia como periodo evolutivo se extendería hasta los 24 años. Manuel Martín

Serrano, 2005 y varios autores y autoras, a partir de estudios realizados, concluyen que en España el tránsito por la adolescencia de las actuales generaciones dura dos veces más que en las de sus abuelos o abuelas

En síntesis y para mantener un eje consistente al respecto es conveniente que tengas en cuenta que al realizar una revisión histórica se comprueba que la adolescencia, como constructo cultural, aparece con la revolución industrial, cuando se requiere que entre la infancia y la adultez, existan unos años, previos a la incorporación a las tareas productivas, destinadas a la formación reglada (Silva, 2007).

3.- QUÉ PASA EN LA ADOLESCENCIA.

Como hemos visto hasta ahora no son pocas las aproximaciones que vienen a considerar la adolescencia como un periodo de transición. Sin obviar esta consideración vamos a recoger aportaciones que hablan de un nuevo paradigma de esta etapa evolutiva. José A. Marina (2014) considera que a adolescencia es una "época con identidad propia" y que por lo tanto nos permitirá estudiar una serie de rasgos diferenciadores. Ya sabemos que durante estos años los cambios físicos, psíquicos, cognitivos y afectivo-sociales son notables. Conocerlos nos permitirá relacionarnos con nuestros deportistas con sentido y responsabilidad y definir una serie de pautas de interacción que favorezcan la comunicación efectiva.

EVOLUCIÓN COGNITIVA

La teoría evolutiva de Piaget plantea que a los doce años se inicia el desarrollo del **pensamiento abstracto** y por tanto se da pie a dos capacidades:

- Afrontar operaciones lógico- formales
- Resolución de problemas complejos.

Consolidar este tipo de pensamiento hace posible al adolescente

- La formulación de hipótesis.
- Su comprobación a través de métodos sistemáticos
- La argumentación, reflexión y análisis de las situaciones vividas.

- Se hace frecuente el llamado pensamiento proposicional (si "a"...entonces "b").

El pensamiento por tanto se vuelve más científico y surge la consciencia social en la que profundizaremos más tarde.

IMPLICACIONES FORMATIVAS

Nos encontramos al comienzo de la adolescencia con el momento en que nuestros deportistas empezarán a replicar y contra argumentar nuestras teorías que hasta este momento eran asumidas con cierta disposición e incondicionalidad. Es importante que estemos preparados para el debate y para equilibrar la necesidad de límites con la utilización de criterios entendibles, claros y concisos y que deben funcionar según la nueva lógica formal del pensamiento. El adolescente irá creciendo en flexibilidad y capacidad para manejar diferentes opciones según vaya creciendo y madurando. Sobre este crecimiento intervendremos de manera efectiva contribuyendo a la construcción de la identidad personal.

El comienzo de la adolescencia implica:

-La consolidación del juego de reglas.

-El desarrollo del pensamiento estratégico.

-La capacidad de abstracción que nos abre todo un mundo de posibilidades como entrenadores que confirman el comienzo de la etapa de tecnificación deportiva. La evolución del pensamiento abstracto permite incorporar el trabajo táctico y estratégico de forma sistemática. Las posibilidades de visualización y anticipación permiten al deportista un importante trabajo cognitivo que repercutirá en la mejora de los recursos técnicos y enriquecerá las situaciones de competición.

En términos generales esta capacidad está vinculada a la inteligencia entendida desde la capacidad para tomar decisiones. En la práctica y entrenamiento deportivo permitirá incluir tareas donde la eficacia y eficiencia en la ejecución no sólo venga determinada por la adecuación del patrón motor sino por la adaptación a situaciones específicas en las que las resoluciones tácticas y estratégicas resultan importantes.

Por último, hay que tener presente que el pensamiento abstracto hará factible transferir aprendizajes u observaciones a situaciones diferentes. Es decir, el adolescente puede "imaginarse" en otro escenario de acción o concluir cómo actuaría ante situaciones

hipotéticas presentadas

En esta etapa el manejo del lenguaje cobra especial relevancia y reforzar las situaciones comunicativas, de interacción, debate y contraste de puntos de vista supondrá una alternativa para el desarrollo de la personalidad. Es importante estimular las áreas en desarrollo que hemos recogido en este apartado y activar los mecanismos de pensamiento que hemos planteado como maduros y que marcan un rasgo diferenciador de la adolescencia. Los procedimientos que ejemplificamos conducen de manera progresiva hacia el aumento de la consciencia social, permitiendo al adolescente evolucionar desde su *ego* hacia la responsabilidad social con su entorno.

La propuesta pasaría por incluir en nuestro trabajo como técnicos *rutras o mapas de pensamiento* que se desarrollan a través de actividades de reflexión que se estructuran a través de cuestiones como las que ejemplificamos a continuación:

A) Resolviendo Problemas:

- Cuál es el problema
- Por qué hay un problema.
- Cuáles son las posibles soluciones.
- Cuál sería el resultado con cada una de las posibles soluciones.
- Cuál es la mejor solución y por qué.

B) Tomando decisiones:

- Por qué es necesario tomar esa decisión.
- Qué opciones tengo.
- Qué consecuencias puede tener cada una de esas opciones.
- Qué importancia tienen esas consecuencias.
- Cuál es la mejor opción en virtud de esas consecuencias.

C) Soy consciente de mis emociones:

- Cómo me siento y cómo se sienten los que están a mi lado.
- Qué necesito.
- ¿Es posible resolver esa necesidad?
- Cómo puedo resolver ese problema.
- Cómo me hará sentir a mí a y quienes están a mi lado esa resolución.
- ¿Es asumible?

Para concluir este apartado, es importante que demos importancia a la propuesta de diferentes niveles de solución de la tarea para ajustar la complejidad de manera progresiva a las posibilidades individuales. La Taxonomía de Bloom ejemplifica cómo podemos construir las propuestas cognitivas de forma que evolucionemos desde aquellas con menor demanda a otras más exigentes dentro del plano cognitivo.



EVOLUCIÓN FÍSICA

La adolescencia comienza con la pubertad, biológicamente determinada por la actividad del hipotálamo, que genera hormonas que activan la glándula pituitaria y las gónadas (McDonagh. J, 2018)

Los cambios fisiológicos y los físicos derivados tienen que ver con dos procesos vinculados a las funciones sexuales y se materializan en transformaciones a nivel de:

1.- Características sexuales primarias: cambios directamente relacionados con la reproducción, que afectan a órganos como los ovarios, el útero y la vagina en las chicas. Y a la próstata, las vesículas seminales, los testículos y el pene en los chicos.

2.- Características sexuales secundarias: tienen que ver con procesos de maduración sexual complementarios a los cambios descritos anteriormente. Se dan en ambos sexos, el aumento de peso, estatura y fuerza (más acusado en los chicos), la aparición del vello en el pubis y otras partes del cuerpo, y cambios en la voz y en la piel. En las chicas, el crecimiento de los senos y el ensanchamiento de los huesos pélvicos. En los chicos, el crecimiento de vello facial y el ensanchamiento de los hombros (Rangel Gasco, E. 2010).

El pico de máxima velocidad de crecimiento suele ocurrir entre los 14- 15 años en los chicos y los 12- 13 años en las chicas y precede al desarrollo muscular y de la fuerza. El crecimiento tampoco es armónico siguiendo un orden de los pies a la cabeza y distal (más alejado del tronco) a proximal (Soutullo, 2009).

IMPLICACIONES FORMATIVAS

El aumento casi vertiginoso del ritmo de crecimiento hace que la atención del adolescente se dirija de forma muy importante al cuerpo. Existen implicaciones sociales y emocionales que estudiaremos, pero no debemos perder de vista que esta rápida evolución implica en muchas ocasiones y sobre todo al comienzo un desarrollo desproporcionado que requerirá un concienzudo trabajo para equilibrar todas las cualidades motrices.

Es esencial que tengas en consideración las leyes del desarrollo evolutivo para que tu propuesta de tareas atienda a las necesidades y sea comprensiva con las dificultades motrices o coordinativas.

Concretamente, es importante que tengas en cuenta las siguientes cuestiones:

- Diversidad de tareas atendiendo a sus características: organización, objetivos, recursos, etc...
- Propuesta de múltiples niveles de solución de la tarea para ajustar la complejidad a las posibilidades individuales.
- Establecimiento progresiones de complejidad donde el deportista tenga la oportunidad de encontrar su nivel de desarrollo eficaz.
- Las adaptaciones e individualizaciones serán necesarias para integrar los cambios vividos y adaptarlos a las nuevas condiciones bio métricas y fisiológicas.

En esta fase es muy probable que patrones técnicos que parecían bien adquiridos presenten un nuevo estilo que será una adaptación necesaria ante la nueva realidad corporal.

EVOLUCIÓN PSICOLÓGICA

Los cambios físicos y fisiológicos son en cierta medida el desencadenante de importantes manifestaciones psicológicas que serán el origen de la necesaria construcción de la nueva identidad.

Entendemos la identidad como la asociación que establece el adolescente entre su persona y los nuevos rasgos adquiridos en este tiempo y que empezarán a conformar su personalidad como adulto.

No por necesaria se hace menos impactante para los jóvenes y fácil de manejar para los adultos que trabajan con ellos. La inestabilidad emocional y psicológica, protagonista de este periodo, encuentra parte de su explicación en la "revolución hormonal" que mueve al adolescente en polos entre la impulsividad y las conductas depresivas (Rangel Gasco, 2010).

Desde el punto de vista psicológico hay dos parámetros que resultan clave:

- 1.- La pérdida de estabilidad. Los cambios corporales son críticos a la hora de construir la

propia identidad. Se produce un cambio en el auto concepto físico que no siempre es fácil de interiorizar.

2.- El desarrollo de la conciencia social del adolescente hace que las comparaciones con sus iguales ocupen parte importante de sus preocupaciones. Erikson (1968, en Soutullo 2009) plantea que durante la adolescencia se vive el reto de construir una nueva identidad sobre la base de estos cambios. Esta búsqueda no está ausente de agitaciones que también devienen en una notable inestabilidad psicológica.

Los planteamientos expuestos anteriormente pueden manifestarse en:

- Reacciones imprevistas.
- Cambios súbitos del estado anímico.
- Tendencia al narcisismo.
- Introversión.
- Oscilación entre los sentimientos de inferioridad y superioridad.
- Orientación al idealismo como forma de evasión de la realidad que percibe como enemiga de su desarrollo personal.
- Revalorización de los procesos de socialización con iguales y distanciamiento del adulto en el entorno familiar, escolar o deportivo. Sus referentes cambian.

IMPLICACIONES FORMATIVAS

Este es un momento de la vida donde nuestra propuesta de trabajo e interacción con el adolescente debe reconocer que estamos trabajando con "personas en construcción". No habrá por tanto mejor manera de favorecer el desarrollo de la identidad y por tanto conformarla para que reporte equilibrio, que promoviendo situaciones donde pueda poner a prueba su nueva realidad. Estimular las metodologías activas, hacerles partícipes de las decisiones, asumir procesos de debate, reflexión y crítica, serán estrategias para que pueda poner a prueba sus contradicciones y crear una escala de prioridades en un entorno de seguridad donde los técnicos deportivos actúen como guías y facilitadores.

No se trata de lanzar al adolescente al vacío para que pueda poner a prueba su ego, sino que favoreceremos situaciones en las que pueda conocer sus posibilidades y limitaciones,

aceptarse a sí mismo. Como recoge Csikszentmihalyi (1990) es conveniente proponer tareas retadoras que se alejen de la ansiedad por ser demasiado difíciles para el nivel de nuestros deportistas y del aburrimiento por ser demasiado fáciles. Con ello, estimulamos el deseo de experimentar y reforzamos el auto concepto que está en pleno desarrollo. No olvides que la diversidad de motivaciones o incluso los cambios frecuentes en estas serán un desafío adicional a la hora de presentar tareas de aprendizaje. El joven necesita vivenciar esa diversidad para encontrar su lugar en el mundo.

El posicionamiento frente al adulto puede dificultar la tarea comunicativa. Ya hemos comentado cómo se produce una inversión en los modelos de referencia. Conocer este hecho reducirá nuestro estrés y supondrá un reto a la hora de relacionarnos con nuestros adolescentes. Una vez más la empatía, la capacidad de escuchar activamente y sin juicio nos acercará a sus sentimientos y necesidades como punto de partida para consolidar su identidad dentro del marco social.

EVOLUCIÓN SOCIO AFECTIVA

La socialización se entiende como el proceso de influjo e intercambio entre un individuo y sus semejantes. Este proceso se materializa en la adquisición, aceptación y adaptación a las pautas sociales de comportamiento.

Con relación al desarrollo de la identidad que ya hemos abordado, el adolescente vive una ampliación de su mundo social y pierde peso la cantidad de tiempo que pasa con la familia. Pero en lo que afecta a tu labor como técnico deportivo es importante reconocer que la necesidad que tiene el adolescente de construir un sentimiento de pertenencia refuerza su relación con los compañeros. Cobran importancia sus iguales y se acrecienta la necesidad de estar comunicado y conectado con ellos. Al mismo tiempo y como consecuencia de lo anterior, existe una gran sensibilidad hacia las opiniones de su grupo.

La tendencia a aceptar las pautas que marca el grupo, en su deseo por sentirse integrado lleva consigo manifestaciones de "rebeldía" y contraposición a las normas y límites que marcan los adultos. El deseo y la necesidad de emancipación entran en conflicto con la asimilación de patrones sociales de conducta.

Progresivamente se irá dando paso a la capacidad para pensar en el futuro y organizar sus

conductas en función de los otros. El desarrollo del pensamiento moral se abre paso ante el egocentrismo.

J.A. Marina (2005) concluye con que nuestros adolescentes nacen, y son determinados, por una sociedad que tiene unas características determinadas: individualista, tutelada, hedónica, con muchas posibilidades, competitiva, consumista, desilusionada, liberada, heterogénea y con problemas de identidad.

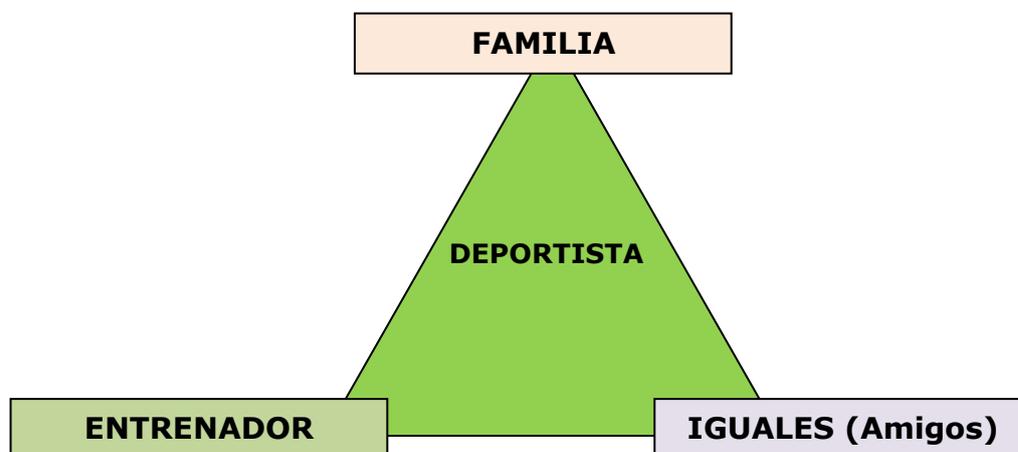
IMPLICACIONES FORMATIVAS

Siendo conscientes de esta realidad, es posible actuar de forma significativa para apoyar este desarrollo socio afectivo. Será importante promover actividades de integración y que mejoren la percepción del adolescente dentro del grupo o equipo. Realzar las capacidades y estimular las actitudes de respeto hacia la diversidad favorecerá el clima de seguridad y confianza que necesita el adolescente.

Tenemos que entender que el rol del adulto es necesario pero del mismo modo controvertido. Favorecer la autonomía y la negociación para llegar a acuerdos será una estrategia que respetará las necesidades del adolescente y que hará posible la socialización eficiente.

Como ya hemos comentado en anterioridad es fundamental conducir a los límites necesarios desde la reflexión más que desde el dogmatismo y la imposición. El adulto, el entrenador en definitiva, será modelo de referencia más por sus actos que por sus palabras.

En la etapa de tecnificación deportiva se producen relaciones importantes entre las figuras principales que rodean a los deportistas (Dosil, 2004).



La interacción de todas estas variables supondrá un factor clave en el desarrollo personal del deportista. Como entrenadores, no sólo tendremos que atender al efecto de cada una de ellas aisladamente sino a las consecuencias que el conjunto supone y cómo lo percibe el adolescente.

El entorno deportivo se puede presentar como un escenario óptimo para consolidar la socialización, pero al mismo tiempo si no se muestra sensible y respetuoso puede ser el origen del abandono y rechazo a la práctica deportiva institucionalizada. El desafío: formar y desarrollar competencias atendiendo a la realidad vivida por el joven deportistas y sus necesidades.

Díaz Aguado y R. Martínez Arias (2004), citando a otros autores, opinan que en las relaciones entre adolescentes y adultos, como en cualquier otra, la presencia de conflicto no tiene que ser motivo de alarma. Es de gran importancia destacar que el conflicto es inevitable en las relaciones significativas y en la vida en general. Este hecho no es tan grave ni preocupante como que no se logre resolver tales discrepancias mediante el diálogo, la negociación y el compromiso (Silva, 2007).

4.- COMUNICARNOS CON EL ADOLESCENTE.

Después de haber estudiado los cambios y manifestaciones que caracterizan a los adolescentes, es fácil entender que, si queremos acercarnos a ellos, debemos tener en consideración esta nueva realidad y describir estrategias que hagan accesible el proceso de relación con nuestros jóvenes deportistas. No podemos perder de vista la naturaleza comunicativa del trabajo del entrenador y es por ello que será útil reflexionar acerca de las claves que guían esta habilidad.

En tu rol de técnico deportivo, ya sabemos que serás/deberás ser un modelo a seguir pero obviamente deberás/y manejar los procesos de interacción para hacer posible el crecimiento de tus deportistas. Hay cuatro variables vinculadas a la adolescencia que condicionan notablemente esta relación comunicativa:

- Tendencia a la intimidad.
- Impulsividad o falta de autocontrol.

- Disminución de la confianza en el adulto.
- Egocentrismo desproporcionado.

Reconocer el escenario y el papel que está asumiendo cada protagonista en esta relación es el punto de partida para crear canales de acceso eficientes. Determinar los estilos comunicativos nos permitirá conocer la disposición de quien nos escucha y nos hará conscientes de los cambios que debemos asumir para hacernos entender.

ESTILOS COMUNICATIVOS		
PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
<ul style="list-style-type: none"> - Vacilante; "quizás ...", "supongo que...", "bueno, verás ...". - Postura cerrada y hundida. - Cabeza hacia abajo. - Movimientos rígidos, forzados, inquietos. - Ausencia de contacto visual. - Tono de voz bajo y vacilante. - Movimiento del cuerpo tendiendo a alejarse de otros. <p><u>IMPLICACIONES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Deja arrebatarse sus derechos. - Baja autoestima. - Deja a los demás elegir por él. 	<ul style="list-style-type: none"> - Impositivo; "tienes que...", "no tolero que...", "no consiento que..". - Interrumpe a los demás. - Da órdenes. - Postura del cuerpo erecta y hombros hacia atrás. - Movimientos y gestos amenazantes. - Mirada fija. - Voz alta. Habla fluida y rápida. - Movimiento del cuerpo tendente a invadir el espacio del interlocutor. <p><u>IMPLICACIONES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Viola los derechos. - Baja autoestima. - Se siente sin control. - Logra algunos objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Firme y directo; "deseo ...", "opino ...", "¿qué piensas?...". - Expresión social franca y abierta del cuerpo. - Postura relajada. - Movimientos fáciles y pausados. - Cabeza alta y contacto visual. - Movimientos del cuerpo y cabeza orientados hacia el otro. - Tono de voz firme. - Espacio interpersonal adecuado. <p><u>IMPLICACIONES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Protege sus derechos/ necesidades y respeta a los demás. - Logra objetivos sin ofender. - Tiene confianza en sí mismo.

<ul style="list-style-type: none"> - Se siente sin control. - No logra sus objetivos. 	<p>pero dañando las relaciones (humilla).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elige por sí mismo. - Permite a la otra persona saber que se le comprende y cómo te sientes. - Establece su posición con claridad.
---	---	--

Desde la descripción de estos tres estilos y teniendo en cuenta las variables citadas que condicionan nuestra interacción, será el estilo *asertivo* aquel que nos permitirá acercarnos a la realidad del adolescente de la manera más honesta. En muchas ocasiones, la inestabilidad propia de este momento evolutivo hará que los estilos agresivos o pasivos sean el eje de la actuación, por lo que ser capaces de identificarlos ayudará a crear nuevas formas de comunicación desde el estilo asertivo, saliendo de espirales poco constructivas. Una vez hecho el diagnóstico y sabiendo hacia donde queremos conducir nuestra comunicación podemos servirnos de recursos específicos que nos ayudarán a manejar las distintas situaciones comunicativas (Costa, 1996):

- Utilizar un momento y lugar adecuado. Debemos buscar momentos emocionales facilitadores para las partes y hacerlo en entornos seguros que transmitan confianza y sean respetuosos con las necesidades del deportista. Los espacios públicos pueden ser muy impactantes aunque corremos el grave riesgo de ponerle en evidencia frente a los compañeros y, como hemos visto, la pérdida de *status* ante los iguales tendrá un efecto demoledor y generan resentimiento.
- Promover preguntas imaginativas y abiertas que expandan la percepción de la situación y que eviten posiciones cerradas. Este hecho sólo reforzará los estilos pasivos o agresivos.
- Hacer pensar desde diferentes perspectivas.
- Dar autonomía en la reflexión.
- Poner en práctica la escucha activa.
- Utilizar mensajes consistentes y coherentes.
- Expresar deseos, sentimientos y compromisos a través de mensajes "yo" que no pongan toda la responsabilidad en el otro.

- Dar información positiva, útil y específica (ajustada a la situación concreta de la que hablamos).
- Utilizar códigos de comunicación similar, al menos comprensible para las partes y acordar límites que no deben superarse (respetar turnos, no faltar al respeto, etc...)
- Garantizar la confidencialidad.

En el polo opuesto hay una serie de situaciones que podemos evitar y que también sumarán a la hora de mejorar nuestra interacción:

- Interrumpir al que habla.
- Juzgar.
- Ofrecer soluciones prematuras.
- Rechazar lo que la otra persona está sintiendo: *"Eso no tiene importancia...."*.
- Contar tu historia mientras te hablan. La empatía se basa en una escucha atenta y respetuosa que transmita interés e intención de entender al otro.
- Evitar el "síndrome del experto". Dar respuestas antes de que termine la exposición.
- Evitar discusiones sobre el pasado.
- Evitar diagnósticos de personalidad que categoricen de manera definitiva (*"Es que eres..."*). Analizar conductas concretas y relacionadas con el motivo de la conversación (*"En esta ocasión creo que te has pasado"*).
- Evitar preguntas reproche o interrogatorios. Estas preguntas suelen buscar/abocar a respuestas cerradas, que no amplían el espacio comunicativo.

Por último en este apartado y tratando de ser muy prácticos te proponemos una secuencia de comunicación que trata de responder a estas premisas descritas. Obviamente, cada entrenador conoce mejor que nadie a sus deportistas y los principios de flexibilidad e individualización deberían primar.

PATRÓN DE COMUNICACIÓN PARA TRANSMITIR EL MENSAJE DE MANERA EFICIENTE.

- 🔔 Defino mis objetivos. ¿Qué quiero conseguir con esta comunicación?
- 🔔 Describo la situación o conducta (hecho objetivo) al que pretendo referirme y sobre el que quiero intervenir. (*"He visto cómo le pegabas una patada a ese balón..."*). Evitamos generalidades.
- 🔔 Expreso mis sentimientos (*"Me entristece..."*).
- 🔔 Sugiero y pido cambios (*"Te pido que la próxima ocasión..."*)
- 🔔 Muestro intención de reconocer el logro como consecuencia del cambio. También podemos anticipar recompensas, si las hubiera.
- 🔔 Ofrezco ayuda
- 🔔 No olvidar;/: empatizar y ser receptivo a la objeción. Dar espacio para que nos repliquen.

En definitiva, la comunicación con los deportistas en etapas de tecnificación pasa por asumir tres momentos (Serrat, 2005):

1.- Diagnóstico de la situación o estados emocionales y definición de objetivos.

2.- Sintonización con el deportista: a través de estrategias de comunicación eficaz y actitudes empáticas. La pérdida de confianza que el adolescente puede manifestar hacia los adultos (familia, profesores, entrenadores) puede compensarse si favorecemos un clima de seguridad donde sienta la posibilidad de expresarse y compartir sus ideas, emociones y puntos de vista.

3.- Estimular la transformación y el cambio deseado concediendo autonomía y otorgando el protagonismo al joven.

5.- CONCLUSIONES.

La etapa de tecnificación deportiva coincide evolutivamente con un periodo de importantes cambios. Se trata de una fase que da paso a la edad adulta y en la que tienen lugar multitud de transformaciones físicas, psíquicas, sociales y afectivas.

Como dice Cruz (2001): "La integración de los aspectos psicológicos y sociales, así como la evaluación, formación y atención adecuadas a estos aspectos en esta etapa de los deportistas, es esencial para contribuir a que la participación en la actividad deportiva ayude en el desarrollo total e integral del deportista".

Tradicionalmente la adolescencia fue considerada una etapa de crisis, problemática y de difícil gestión por parte de los adultos. El siglo XXI puede suponer el nacimiento de un nuevo paradigma y una reinterpretación de este momento, que se ajusta **más** a las características organizativas y estructurales de la sociedad actual. Ten presente que la biología determina tendencias pero que es el entorno el que condiciona su expresión y que serán los agentes de socialización: familia, iguales, escuela, entorno deportivo y medios de comunicación los que construyan los modelos juveniles.

En 2015 el Centro Reina Sofía para la Adolescencia y Juventud presentó un estudio en el que establecen las cuatro características definitorias de este paradigma:

- La adolescencia tiene como función biológica y social el aprendizaje. El cerebro adolescente cambia para aprender más y más deprisa, con lo que se amplían las posibilidades de cada adolescente.
- Esas posibilidades no se van a aprovechar si no aumentamos nuestras expectativas (confianza + exigencia) respecto de la adolescencia.
- La tarea educativa debe dirigirse a fomentar el talento adolescente, es decir, el necesario para realizar con éxito las tareas evolutivas de esta edad.
- El talento adolescente puede desarrollarse con programas adecuados, cuya característica esencial es fomentar el empoderamiento de los adolescentes: el fomento y la asunción de su autonomía.

Como técnicos deportivos podemos incorporar estas interpretaciones de cara a favorecer el crecimiento de nuestros deportistas sin dejar al margen los factores que inciden sobre la etapa de tecnificación deportiva. Este modelo de trabajo que se materializará a

través de tu especialidad deportiva debería conectarse con la realidad social que viven tus deportistas para ser eficaz.

6.- BIBLIOGRAFÍA.

- Blázquez, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar (19-46)*. INDE. Barcelona. 1995.
- Costa, M; Costa Cabanillas, M. *Manual para el educador social: habilidades de comunicación en la relación de ayuda*, Volumen 1. 1996. Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.
- Cruz, J. *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis, 2001.
- Díaz-Aguado, M. J. y Martínez Arias, R. *Prevenir en Madrid. Programa de prevención de drogodependencias en contextos educativos del Ayuntamiento de Madrid*. Investigación. Madrid: Plan Municipal contra las Drogas del Ayuntamiento de Madrid. 2004.
- Dosil, J. *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: Mc Graw Hill, 2004.
- Erikson, H. *Identidad. Juventud y Crisis*. Ed. Paidós. 1968. Barcelona.
- Fernández Poncela, A. *Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas*. Universitat Autònoma de Barcelona. 2014.
- Giménez Fuentes-Guerra, F.J. "El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva". *Apunts. Educación Física y Deportes*. N.º 99, 1.er trimestre, pp. 47-55. 2010. Barcelona.
- Lillo Espinosa, J.L. "Crecimiento y comportamiento en la adolescencia". *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiquiatría*. no.90 Madrid abr. /jun. 2004.
- Marina, J.A . "La adolescencia como producto diseñado por el mundo adulto". Congreso Ser Adolescente Hoy. FAD y MTAS, Noviembre del 2005. Madrid.
- Marina, JA. *El talento de los adolescentes*. Ed. Ariel. 2014. Barcelona.
- Martín Serrano, M. "Adolescencia producida y adolescencia vivida: Las contradicciones de la socialización". Congreso Ser Adolescente Hoy. FAD y MTAS, Noviembre del 2005. (Falta ciudad)
- McDonagh, J. "The age of adolescence and young adulthood". *The Lancet Child & Adolescent Health*, Volume 2, Issue 4, Abril de 2018. Londres, Reino Unido.
- Csikszentmihalyi, M. *Fluir: una psicología de la felicidad*. Ed. Kairos 2011. Barcelona.

- Organización Mundial de la Salud, Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/sida y Fondo de Población de las Naciones Unidas. ONUSIDA, Ginebra, págs. 5-7. 2004.
- Rangel Gasco, E. *Cuaderno de prácticas Psicología Evolutiva II*. Juan Emilio Adrian Serrano, Esperanza Rangel Gasco, Ana Belén Górriz Plumed, María Lidón Villanueva Badenes. Ref. CS-220-2010. Universitat Jaume I. 2010. Valencia.
- Serrat, A. *PNL para docentes: mejora tu conocimiento y tus relaciones*. Ed. grao. 2005. Barcelona.
- Silva, I. *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. INJUVE. 2007. Madrid.
- Soutullo, *Manual de psiquiatría del niño y del adolescente*. Ed. Panamericana. 2009. Madrid.
- UNICEF. Estado Mundial de la Infancia. 2011