

PROYECTO TD-3

Entrenamiento infantil. Tasas de abandono temprano y estrategias para minimizarlo.



Nacho García Abós
Coordinador de las Enseñanzas
Especiales de deportes de Invierno

Lander Pueyo Alquezar

22/05/2020



INDICE

	Pagina
Indice	Pag 2
1. Introducción	Pag 3
2. Datos objetivos y estadísticas	Pag 4
3. Análisis y descripción aspectos psicológicos esquí. Alpino	Pag 8
3.1 La motivación	Pag 10
3.2 El estrés	Pag 13
3.3 La activación	Pag 20
3.4 Control de la atención	Pag 26
4. Metodología	Pag 29
4.1 Planificación y fases sensibles	Pag 30
4.2 Metodología entrenamiento esquí. Alpino	Pag 33
4.3 Sesiones de trabajo	Pag 40
5. Aprendizaje y enseñanza	Pag 44
5.1 Aprendizaje	
5.2 Enseñanza	
5.2.1 Estrategias enseñanza	Pag 44
5.2.2 Técnicas de enseñanza	Pag 48
5.2.3 Estilos de enseñanza	Pag 49
6. Entrevistas y comparativa.	Pag 52
7. Conclusiones finales	Pag 53
8. Bibliografía	Pag 55

1. Introducción.

El esquí alpino es un deporte individual, técnico, de velocidad, de adaptación, precisión, deslizamiento, equilibrio, fuerza, coordinación, táctico, conducción, agilidad, resistencia, movilidad, explosividad y otros factores externos.

El interés que genera el esquí alpino en este país es muy alto en comparación con muchos deportes no punteros como fútbol o baloncesto.

Casi el 20% de la población española ha demostrado según una encuesta realizada por la empresa Dentsu, que esta interesada en este deporte de invierno. Por lo tanto el potencial existe, pero hay que convertirlo en practica.

El esquí alpino y otros deportes de invierno son muy importantes en la sociedad. Es una herramienta de redistribución de riqueza territorial muy importante.

Desde este punto de vista, los clubes tenemos un papel importante para la atracción de multitud de gente y familias que van a practicar este deporte.

En este trabajo se tiene la obligación de buscar formulas o métodos para que sean exitosas, innovadoras, atractivas y divertidas para la sociedad, con la misión de sustentar y liderar el crecimiento de estos, **ofreciendo estabilidad durante todas las etapas del itinerario del deportista**, desde la base hasta el alto nivel.

Para ello vamos a realizar un análisis de la problemática existente en España con el abandono de este deporte sin llegar a completar su ciclo como deportista desde la base hasta el alto rendimiento, o desde las categorías de U-10 a U-18 u-21.

El objetivo del proyecto es dar a conocer temas, herramientas y métodos que existen en el esquí alpino para minimizar los altos índices de abandono que hay en este deporte, en comparación con otros.

Para ello analizaremos estos aspectos, mediante entrevistas a entrenadores y así podremos comparar si la causa del abandono se puede deber a los temas que hablaremos posteriormente.

Estos temas serán aspectos psicológicos, metodológicos y de aprendizaje.

Esta demostrado que estos aspectos cumplen un papel fundamental en la enseñanza y que aplicar de forma incorrecta estas herramientas o no aplicar alguna de ellas puede conllevar a la frustración y como consecuencia al abandono de este deporte.

2. Datos objetivos.

En primer lugar y para poder demostrar que existe una problemática de abandono en este deporte entre las categorías u-12 y u-18-21, hay que recopilar datos.

Para ello necesitaríamos saber el número de federados existentes en cada categoría, diferenciando también entre federaciones y a su vez comparándolo con otros deportes de invierno.

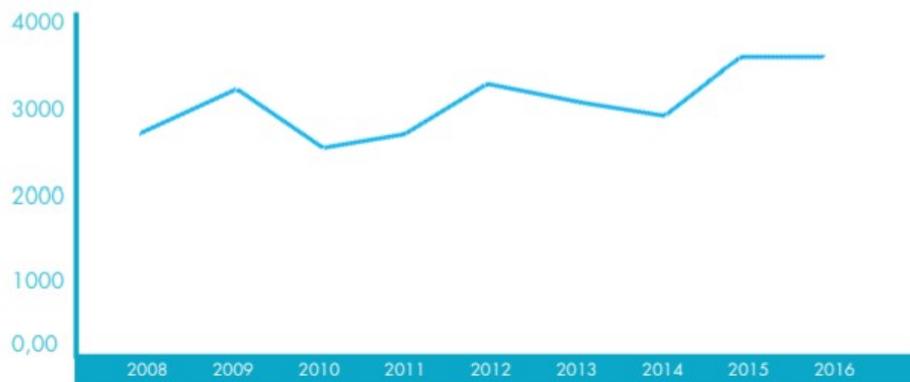
Estos datos mostrados a continuación son datos de un Plan estratégico de la R.F.E.D.I. publicado en la temporada 2017-2018. Para ello se realizó previamente un diagnóstico de la situación actual mediante la captación de datos del máximo número de representantes de colectivos que configuran en el mundo de la nieve.

Para hacer el análisis de la práctica del esquí alpino en España, se aportaron con todo tipo de detalles posibles, el número de licencias por federaciones autonómicas y características de los participantes de esta modalidad.

A continuación se muestra una tabla con las licencias de competición de cada comunidad autónoma durante 9 temporadas.

LICENCIAS DEPORTISTAS RFEDI ULTIMAS 9 TEMPORADAS

FED.	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	%
ANZ	263	433	316	263	327	399	313	341	270	7,9%
ARA	616	635	521	580	632	628	637	622	679	19,8%
AST	150	165	119	135	119	150	199	284	304	8,9%
CAB	99	135	131	127	101	132	165	163	138	4,0%
CAT	862	892	814	791	1172	850	780	1014	1037	30,3%
CYL	127	142	185	199	177	189	248	280	262	7,6%
GAL	7	15	26	33	22	28	39	43	59	1,7%
MAD	252	307	249	265	269	242	242	253	303	8,8%
MUR	3	16	21	10	13	10	6	7	4	0,1%
NAV	252	240	185	203	279	234	220	206	206	6,0%
RIO	53	42	27	21	20	21	33	19	12	0,4%
VAL	33	28	22	29	27	31	24	44	48	1,4%
VAS	98	121	125	124	134	150	132	128	105	3,1%
	2815	3171	2741	2780	3292	3064	3038	3404	3427	100%



LICENCIAS DEPORTISTAS POR MODALIDAD Y FFAA - TEMPORADA 2015/2016

Temp.	FED.	ALPINO	FONDO	FREE	SNOW	MUSHING	TELEMARK	BIATLÓN	TOTAL
2015/16	ANZ	186	1	58	21	3		1	270
2015/16	ARA	550	74	2	12	18		23	679
2015/16	AST	242	17	11	20	13	1		304
2015/16	CAB	126	3		2	7			138
2015/16	CAT	831	80	6	18	101		1	1037
2015/16	CYL	224			3	35			262
2015/16	GAL	5			1	53			59
2015/16	MAD	242	8	8		44		1	303
2015/16	MUR	3			1				4
2015/16	NAV	100	70	5	3	23		5	206
2015/16	RIO	7			5				12
2015/16	VAL	27			5	16			48
2015/16	VAS	31	26	2	9	33		4	105
	TOTAL	2574	279	92	100	346	1	35	3427

Temp.	FED.	ALPINO
2015/16	ANZ	186
2015/16	ARA	550
2015/16	AST	242
2015/16	CAB	126
2015/16	CAT	831
2015/16	CYL	224
2015/16	GAL	5
2015/16	MAD	242
2015/16	MUR	3
2015/16	NAV	100
2015/16	RIO	7
2015/16	VAL	27
2015/16	VAS	31
	TOTAL	2574

Como se puede observar en la tabla anterior, observamos que en todas las comunidades autónomas a excepción de La Rioja, hay un aumento significativo de los deportistas con licencia. Sin embargo como vamos a observar en la siguiente tabla veremos que a pesar de haber un aumento de el numero de estas, las licencias de competición en esquí alpino disminuyen de una manera amplia conforme van avanzando de categoría.

Temp.	Especialidades	Master	Senior	U21/18	U16/14	U12/10	TOTAL
2015/16	ALPINO	227	82	287	876	1103	2575
2015/16	FONDO	40	64	53	99	22	278
2015/16	FREE		22	49	21		92
2015/16	SNOW		38	28	34		100
2015/16	MUSHING		336	9	1		346
2015/16	TELEMARK		1				1
2015/16	BIATLÓN		29	3	3		35
	TOTAL	267	572	429	1034	1125	3427

Temp.	Especialidades	Master	Senior	U21/18	U16/14	U12/10	TOTAL
2015/16	ALPINO	227	82	287	876	1103	2575

La evolución de las licencias es descendiente en alguna de las disciplinas pero vemos que en esquí alpino la disminución es mas acentuada.

Como observamos de los 1103 deportistas que hay en esquí alpino, cuando llegan a la categoría de u-18 (16 años), solo quedan el 26% de los competidores que había en la categoría de u-12, pasando así de 1103 a 287. Sin duda es una estadística preocupante. Sin embargo en otros como el esquí de fondo esta disminuido no es tan notable y en los demás se mantiene o incluso crece desde sus inicios.

Conclusiones

Los datos muestran de manera significativa que:

Hay un aumento de deportistas con licencias en los últimos años en esquí alpino, pero hay una disminuido muy elevada de estas conforme avanzan de categoría.

Mas adelante vamos a analizar posibles causas a las que se puedan deber estas condiciones, para poder mejorar la estadística lo mayor posible.

3. Análisis y descripción de aspectos psicológicos adecuados para el esquí alpino.

Es importante hacer un análisis y describir los aspectos psicológicos más importantes para el esquí alpino para poder comprobar si se están siguiendo estas herramientas y técnicas adecuadas para una correcta formación del deportista. Quizás una mala ejecución de estas sean las que provocan esta falta de adherencia hacia este deporte que tenga como resultado el abandono del esquí alpino. Para ello vamos a analizar, comprobar, comparar y sacar conclusiones en lo que a este tema refiere.

INTRODUCCIÓN

Para tratar el proceso de aprendizaje de un joven esquiador hasta que se convierte en un esquiador de alto rendimiento, tendríamos que empezar hablando desde la iniciación deportiva hasta que termina su etapa competitiva. A continuación vamos a hablar del inicio del esquí como punto de partida y desde el principio abordaremos el comienzo de la especialización y la competición.

¿Por que empieza tan pronto esta especialización?

La iniciación al deporte, tiene que estar adaptada al practicante y al contexto donde esa práctica se va a producir.

Ya no es la simple iniciación, sino la especialización precoz, una circunstancia que se produce en este deporte, en algunos de manera obvia ya que los campeones llegan a serlo siendo todavía casi unos niños. Es evidente que cuando se produce una especialización precoz se ha producido ya a una más temprana edad una iniciación enfocada hacia el alto rendimiento. No es recomendable en absoluto el que esto ocurra, pero parece inevitable para ser competitivo.

El inicio precoz del esquí alpino puede llevar al rechazo en el ámbito de la competición, donde a menudo se empieza de muy jóvenes. Por tanto podemos decir que el inicio precoz de este deporte no es malo, sino que debemos adaptarnos a esta situación y actuar de forma adecuada.

Una causa, entre otras de este motivo se debe a la actuación de los padres hasta tal punto en el que “el éxito de un hijo a veces es más gratificante que el ascenso de un padre” (Krater y Marta, 1992). Esto conlleva al deportista a la sobrecarga con una responsabilidad que puede o no puede superar. Desafortunadamente muchos se quedan en el camino.

Por todo ello es muy importante el papel y el trabajo que debe realizar un entrenador para evitar lo mencionado anteriormente.

Un entrenador de esquí seguramente ya posee con seguridad muchas habilidades y conocimientos sobre este. Pero, en términos de impacto global sobre el futuro del joven deportista, la forma y el tipo de relación que puede establecer el entrenador con los deportistas es sin duda la más importante.

Muchas personas consideran que el entrenador debe poseer una gran formación técnica, física y táctica del deporte. Pero a nuestro juicio y al de muchísimos profesionales del deporte, a estos habría que añadirle también los de tipo psicológico.

Consideramos que el conocimiento necesario para desarrollar la labor de entrenador, sería como el de una mesa que se sustenta en cuatro patas:

Técnica, táctica, física y psicológica.

Por lo que carecer de alguna de ellas, concretamente de la psicología, conllevaría a que la mesa no se sostenga, y por tanto, en el caso de los entrenadores, que estos no obtengan sus objetivos. Objetivos que pueden ser, tanto en forma de resultados, como de objetivos que pueden ser del carácter de satisfacción personal, aprendizaje, diversión, etc.

Tanto la experiencia de muchos profesionales de este deporte, como los avances científicos consideran que los aspectos psicológicos como la motivación, el apoyo emocional, la buena relación entre entrenador y deportistas, una adecuada comunicación, por solo citar algunos, son tan fundamentales como las demás cualidades que se han citado con anterioridad.

Los entrenadores de esquí que están en continuo contacto con los deportistas, deben irremediamente, incorporar el conocimiento psicológico. como bagaje profesional. Tenemos que ser conscientes de que estamos trabajando con seres humanos y no con maquinas y mas concretamente con niños y jóvenes. que son los mas susceptibles a nuestra influencia. Por ello el conocimiento psicológico, debe ser algo natural en el trabajo cotidiano de un entrenador, contribuyendo a que actúe de la forma mas adecuada aplicando los recursos psicológicos necesarios para su labor.

Por estas razones se pretende indagar en estas cuestiones mas relevantes que el entrenador debe aplicar, para que de esta manera intentar reducir al abandono de los esquiadores y aumentar la adherencia al entrenamiento.

La motivación.

La motivación es un elemento importante para llevar a cabo la practica del esquí alpino. Por esto se podría llegar a decir que si no hay motivación, no habrá participación. Es como el motor del deporte. Son numerosos los elementos que intervienen en este proceso, la mayoría controlables por el entrenador, otros no.

Para que un esquiador se inicie y **persista** en este deporte es importante que haya una satisfacción en este, ya que es una actividad dura y que requiere de mucho esfuerzo y sacrificio.

En este deporte, resumiendolo se podría decir que existen dos tipos de orientaciones a hacia la motivación:

La motivación intrínseca: Estas personas buscan mejorar sus competencias y se esfuerzan por incrementar sus destrezas y habilidades, compitiendo consigo mismo mas que los demás. Debido a que no se fijan en los resultados (que también), estas personas se mantienen motivadas por mas tiempo y tienen mas resistencia al abandono. (Wenger y Snyder, 2000)

La motivación extrínseca: La motivación extrínseca hace referencia al tipo de motivación en la cual los motivos que llevan a una persona a realizar un deporte, están sujetas a factores externos. En este caso son los resultados. Esta demostrado que este tipo de perfil es el que mas probabilidades de abandono obtiene ya que su frustración suele ser mayor que las personas con motivación intrínseca. Esta motivación esta condicionada siempre por recompensas externas, que a su vez pueden ser recompensas positivas o recompensas negativas. Un ejemplo de recompensa positiva seria el hecho de quedar primero en una carrera o hacer un tiempo determinado en un entrenamiento. Una recompensa negativa estriamos hablando de un castigo para motivar extrínsecamente a los alumnos (si no quedas en este resultado subes andando toda la pista). Diversos autores demuestran que esta ultima no es para nada eficaz y no se recomienda. ¿Pero como sabemos si nuestros deportistas están motivados?

La primera pregunta debe ser la siguiente: ¿Les das motivos para que lo estén? Uno no puede pretender que los niveles de motivación estén por las nubes así porque sí. La motivación es un gran intangible pero se deben encontrar medidores para saber identificar cómo está el grupo. Uno debe mirarse al espejo y ver si realmente está siendo capaz de motivar adecuadamente a sus deportistas.

No existen pastillas ni formulas mágicas para conseguir estar motivado. La motivación depende de muchos factores (dependiendo de cada persona), pero para poder mantenerla y desarrollarla hace falta crear un clima motivacional. ¿Como?

La motivación en cualquiera de sus formas ejerce un fuerte impacto en el esquiador, y hace que el rendimiento del deportista crezca y le empuje a conseguir sus metas. Desde los clubes se puede conseguir que no solo el entrenamiento físico sea importante, sino también el psicológico. para lograr que los deportistas federados siempre estén motivados.

Para ello existen diferentes técnicas que les favorecen:

- Establecimiento de objetivos:

Este es uno de los métodos mas fáciles de llevar a cabo. Consiste en establecer unos objetivos individuales y personalizados para el deportista.

Cuando se fijan unos objetivos, se incrementa la calidad y cantidad del trabajo realizado por el deportista en comparación con el que se realiza cuando no hay objetivos.. Además esta técnica implica un cambio en la concepción del éxito. Tener éxito ya no se va a limitar a ganar, sino a conseguir los objetos marcados.

Pero para que esta técnica obtenga resultados, es importante fijar unos objetivos siguiendo unas condiciones:

- Los objetivos deben de ser positivos
- Los objetivos deben ser desafiantes y estimulantes, pero siempre alcanzables.
- Los objetivos deben ser claros y conocidos por el deportista
- Los objetivos se deben fijar de acuerdo a las habilidades y capacidades del deportista.

- Registro de aspectos positivos y negativos:

En esta técnica de motivación el deportista debe anotar los aspectos positivos y negativos que a visto en si mismo en un entrenamiento o competición. Si vamos utilizando esta herramienta de forma consecutiva, podremos analizar que cosas a ido mejorando, así como que aspectos positivos a mejorado y cuales tiene que mejorar todavía. Para ello es importante que el deportista entienda que no percibe los puntos a mejorar como algo negativo, sino como una oportunidad para superarse y mejorar el rendimiento.

De esta manera el deportista podrá ir viendo su evolución y si este a mejorado, le servirá de motivación y si no también para esforzarse mas y lograr el cambio esperado.

- Variación de entrenamientos:

Realizar todos los días la misma rutina de entrenamiento puede llegar a cansar, y esto es un claro factor desmotivante. Mas adelante en el apartado de metodología hablaremos del tema en profundidad.

- El entrenador es clave:

El entrenador entre otras, tiene la tarea de motivar a los deportistas. Este con una buena comunicación con el deportista tiene que conseguir que sus deportistas se sientan motivados en todo momento. Debe transmitir su apoyo a los deportistas en momentos de grandes esfuerzos, motivandolos a continuar y no rendirse.

De esta manera el deportista se sentirá valorado al ver que se reconoce su esfuerzo y de alguna manera se siente especial, incrementando su autoconfianza.

- Toma de decisiones:

Otra manera de que los deportistas se sientan valorados y motivados es hacerles partícipes en las tomas de decisiones y demostrarles que son un eslabón clave y que su opinión es importante. (Walsh, 1995)

- Buscar motivos:

Hay que saber encontrar aquellos motivos que mueven a esa persona a intentar mejorar y llegar a una meta. Recordárselos será una buena forma de recargar pilas.

- Recordar la parte humana:

Llamarle por su nombre, preguntarle por su vida, agradecer o interesarse por alguien más allá del deporte multiplica el rendimiento.

Todas estas técnicas deberían ser fundamentales que se supieran aplicar en su día a día, cualquier entrenador, ya no solo de esquí alpino, sino de cualquier deporte. De esta manera junto con otras muchas mencionadas a continuación aumentaríamos la adherencia en los entrenamientos y probablemente el abandono de este deporte sería menor.

El estrés.

El desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones y entrenamientos lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico. tales como un estado de ansiedad, o desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Marquez, 2004). El estrés se produce cuando el deportista interpreta una situación como estresante, es decir, una crítica o bronca del entrenador, comentarios de rivales o gente externa, lesiones o cometer un error, entre otros.

Cuando una situación interpretada como estresante se prolonga en el tiempo, aparece el denominado estrés crónico.

Esta diferenciación es importante porque el estrés agudo y el estrés crónico requieren tipos diferentes de estrategias de afrontamiento para conseguir una máxima efectividad en la reducción de su intensidad (Gottlieb, 1997).

La aproximación más adecuada para reducir las respuestas psicológicas y conductuales al estrés agudo y para inhibir el estrés crónico será el recurrir a las estrategias de afrontamiento correctas. Un afrontamiento incorrecto puede agravar en lugar de reducir la intensidad del estrés percibido y puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como sobre el rendimiento (Lazarus, 1990). La segunda consideración hace referencia a que un afrontamiento inadecuado del estrés agudo lleva a estrés crónico y a la aparición del burnout (Wheaton, 1997). Este, a su vez, alterará el funcionamiento mental, originará una capacidad de toma de decisiones más lenta y menos segura, aumentará la ansiedad y reducirá la autoestima, la confianza y el autocontrol (Gottlieb, 1997; Smith, 1986).

En cualquier caso, dado que el fracaso en desencadenar una respuesta adecuada al estrés, se traduce, con frecuencia, en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en un abandono deportivo, es evidente que los esquiadores y los entrenadores, necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento. A menos que se desarrollen unas estrategias de afrontamiento adecuadas, las consecuencias a largo plazo implicarán una menor satisfacción del deportista, una ejecución empobrecida y, a menudo, una retirada del deporte.

En consecuencia, los entrenadores y deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que son incapaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con la actividad deportiva y de reaccionar de una manera racional, experimentarán un estrés crónico y prolongado.

Cuando hablamos de enfrentamiento, no referimos como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación. Se trata, por tanto, de respuestas provocadas por la situación estresante, ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla. Se habla de afrontamiento para referirse a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación (Soucase Lozano, Soriano-Pastor y Monsalve-Dols, 2005).

Diversos autores proponen la identificación de dos procesos, evaluación cognitiva y afrontamiento, como mediadores esenciales de la relación individuo-ambiente. En un segundo paso proponen la existencia de dos niveles o fases de evaluación, primaria y secundaria. En el nivel de evaluación primaria el individuo evalúa la situación. En relación con las situaciones de ansiedad y estrés se pueden dar tres tipos: daño, amenaza y desafío. El daño implica algo ya hecho, sin solución. La amenaza implica un daño posible y el desafío un posible beneficio tras un comportamiento difícil o peligroso. En la evaluación secundaria se consideran las disponibilidades del individuo. ¿Que hacer para reducir el daño, eliminar la amenaza o vencer el desafío?

Bien, para contestar a esta pregunta tendremos que ver las diferentes estrategias de afrontamiento del estrés que están demostradas.

Estrategias de afrontamiento.

El objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento del estrés es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto-reflexiones, al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física.

- Bloquear los mensajes amenazantes o desagradables:

Bloquear los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel y Anderson, 2002).

A esta estrategia la podríamos comparar perfectamente con diversos estudios realizados con deportistas de otros deportes, pero cuya aplicación es válida para la mayoría:

«Cuando te llame cretino, no escuches. Pero cuando empiece a decirte por qué eres un cretino escucha. De esa forma lo harás mejor». Licor (1986) encontró en sus entrevistas con atletas olímpicos canadienses que una estrategia de afrontamiento bastante común era la capacidad de separar información relevante (instrucciones del entrenador) de la que carecía de significado.

Por tanto un entrenador debe tener en cuenta las formas en la comunicación con los deportistas, que mostraremos más adelante. Y además, se les debe enseñar esta herramienta a los deportistas.

- Autoconvencerse:

Otra estrategia de afrontamiento utilizada con frecuencia es el autoconvencerse de que uno va a tener éxito y no existen motivos para preocuparse en exceso (Eones, Sain y Cale, 1990).

Esta estrategia se basa en el desarrollo teórico de Bandura (1977), quien afirma que los cambios de conducta están mediados por un mecanismo cognitivo denominado «auto eficacia». Se definiría como la fuerza de la convicción propia de que se puede ejecutar adecuadamente la conducta necesaria para tener éxito.

La teoría de la auto eficacia afirma que la creencia del individuo en su propia competencia resulta fundamental para vencer el miedo y rendir adecuadamente. Una variante de la estrategia anterior implica la atribución del fracaso en una competición o entrenamientos anteriores a una falta de esfuerzo, de forma que el atleta puede así mantener la creencia de que su capacidad y habilidad es suficiente para tener éxito la próxima vez siempre que se realice un esfuerzo suficiente.

- La imaginación mental:

Esta técnica también puede resultar de extrema utilidad y es utilizada con frecuencia no solo en el esquí alpino, sino también en muchos otros deportes.

Muchos esquiadores tratan de representarse mentalmente antes de las bajadas de entrenamiento o competiciones como se va a ir desarrollando ésta. Para demostrar la eficacia de esta técnica podemos irnos a otros deportes para demostrarlo como por ejemplo, el solfista Jaca Nicolas que ha dicho a menudo que jamás golpea la bola sin representarse primero visualmente como va a dar el golpe. El saltador de altura Dice Fosadura también utilizaba una técnica similar, imaginándose como conseguía sobrepasar el listón antes de hacerlo realmente (Iceberg y Gueldo, 1996). Aunque la mayoría de los

deportistas tiende a usar fundamentalmente una imaginación de tipo visual, en esquí alpino predomina la de **tipo anestésico** en la que se intenta sentir los movimientos y el control corporal. Es lo que ocurre también en gimnastas o en el patinaje artístico (Hall, Rodgers y Barr, 1990). Los estudios realizados hasta el momento confirman que la imaginación visual es útil para la reducción tanto de la ansiedad cognitiva como de la ansiedad somática (Vadocz, May y Moritz, 1997).

- Técnicas de relajación:

Las técnicas de relajación son métodos, procedimientos o actividades que ayudan a reducir la tensión física y/o mental, reduciendo los altos niveles de estrés, ansiedad o ira que condicionan el rendimiento. Su aprendizaje y dominio a cualquier edad permite crear un estado mental a favor de la toma de decisiones, resolución de problemas o situaciones con mayor concentración y claridad

En muchos sujetos resultan más rápidas y fáciles en comparación con otros procedimientos. La relajación somática constituye una estrategia de afrontamiento que puede utilizarse con rapidez en situaciones estresantes sin interferencias con las conductas orientadas a una tarea en realización (Miller, Vaughn y Miller, 1990).

Sin embargo la relajación cognitiva se lleva a cabo mediante la técnica de meditación de Benson (1975). No puede utilizarse con tanta facilidad como la anterior en situaciones desencadenantes de estrés, pero puede resultar extremadamente útil como un medio de contrarrestar la ansiedad precompetitiva, conservando la energía y contrarrestando los pensamientos negativos (Márquez, 2004; Smith, 1989).

La Relajación Progresiva (Edmund Jacobson 1962) es una de las más conocidas, de forma progresiva el deportista tensa y relaja alternativamente los grupos musculares.

Esta práctica se basa en el principio fisiológico de la tensión-distensión, que postula que cuando tensamos un músculo (unos pocos segundos) y, a continuación, dejamos de tensarlo (distensión), éste estará más relajado que antes de llevar a cabo el ejercicio.

En la relajación muscular progresiva, la persona puede tumbarse (o buscar una posición cómoda) en un lugar tranquilo y agradable. Después, deben seguirse las siguientes fases:

Primera fase:

En esta primera fase se tensan y relajan diferentes músculos, sosteniéndolos con fuerza durante 10 o 15 segundos, y centrándose en cómo se relajan a destensar. Puede hacerse siguiendo un orden de grupos musculares (cabeza, tronco, brazos y piernas).

Por ejemplo, si se empieza por la cabeza se puede comenzar por el rostro, frunciendo el ceño y luego relajándolo; cerrando los ojos con fuerza y luego abriéndolos; y apretando los labios y destensándolos. Y así sucesivamente con el resto de grupos musculares.

Segunda fase

En esta segunda fase se repasan mentalmente todos los grupos musculares que se han tensado y destensado, para comprobar si están realmente relajados tras los ejercicios, y si es necesario volver a realizarlos.

Tercera fase

Esta última fase es de relajación y la persona debe tomar conciencia del estado de calma tras haber ejecutado los ejercicios. Para facilitar esto, se pueden visualizar a través de la imaginación escenas agradables o distintas sensaciones positivas (imaginarse tumbado en la playa o degustando un buen plato de comida).

Respiración con el diafragma:

Esta sería otra técnica utilizada en deportistas frente a situaciones estresantes.

Muchas veces, el simple hecho de modificar el modo en el que respiramos hará que se desencadenen una serie de procesos en nuestro cuerpo que harán que la ansiedad disminuya significativamente. Esto, sumado al hecho de que las técnicas de relajación relacionadas con la respiración son muy fáciles de realizar, hace que la respiración diafragmática sea un ejercicio ideal para iniciarse.

El objetivo de esta técnica es hacer que aprendas a prestar atención a tu respiración y te entrenes para llegar a respirar de manera óptima, haciendo que el abdomen tenga más protagonismo que el pecho.

1-Túmbate en una pista o sitio plano mirando hacia arriba y manteniendo una postura recta, aunque sin contraer los músculos. También puedes sentarte en una silla o mochila, haciendo que tus muslos estén paralelos y formen un ángulo de 90 grados respecto al tronco.

2-Pon la palma de una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen. Durante 20 segundos, dirige tu atención hacia cómo la respiración hace que estas dos zonas se muevan.

3-El hecho de que el pecho se mueva más rápido que el abdomen es un signo de respiración superficial, que hace que muchas veces nos falte oxígeno aunque no nos demos cuenta de ello.

Durante un mínimo de 3 minutos, debes guiar tu respiración para hacer que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más que la que hay sobre el pecho. Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos 5 segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos.

Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.

Imaginación guiada:

Esta técnica de relajación toma prestado el método seguido en la respiración diafragmática pero, en este caso, tu atención se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma. Por ello, cuando quieras abordarlo es mejor que hayas practicado antes con la respiración diafragmática, que es un ejercicio más fácil, si bien esta técnica de relajación también es sencilla.

Los pasos a seguir son los siguientes:

Utiliza el primer minuto para seguir las instrucciones dadas para la respiración diafragmática. Puedes poner música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido de lluvia.

Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural que te ayude a estar relajado, como un jardín lleno de flores. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente.

Recorre el entorno imaginado y explorarlo con todos tus sentidos. Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etc. Muévete lentamente por el escenario como si tuvieras una ruta fijada por unos raíles.

Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración. Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.

Ejercicio de relajación rápida:

Esta técnica de relajación es extremadamente sencilla y está pensada para que la uses varias veces al día. Consiste, básicamente, en que cada vez que veas un objeto de tu elección, como unos esquís de color azules o unos bastones doblados, etc, realices tres o cuatro respiraciones profundas seguidas mientras notas cómo se relajan todos tus músculos.

Aunque este ejercicio sea muy corto, conviene que durante el proceso centres tu atención en la respiración y no te distraigas. También puedes imaginar una imagen relajante (desde una playa solitaria a una montaña llena de nieve) mientras lo haces.

Todas estas herramientas son muy útiles para los deportistas y estos tendrían que saber utilizar cada una de ellas en el momento mas adecuado a su necesidad. Los entrenadores nos tenemos que comprometer a formar a los deportistas, no solo técnicamente, sino también psicológicamente,

Herramientas para conocer el grado de estrés.

Esta muy bien y es necesario saber y conocer distintos métodos o estrategias de afrontamiento al estrés en los deportistas, pero todo ello no valdría de nada si no sabemos identificar que los deportistas tienen estrés o ansiedad.

Afortunadamente, el interés por conocer cuáles son las variables psicológicas que influyen en el Alto Rendimiento Deportivo (ARD) ha hecho que en las últimas décadas se haya incorporado la especificidad situacional en el diseño de los nuevos tests y cuestionarios ideados para el ámbito deportivo, hecho que ha dado lugar a un elenco de herramientas psicológicas que permiten evaluar al experto tanto las características personales del deportista (personalidad, intereses, necesidades, metas...), como la influencia de los factores situacionales (instalaciones, recursos, entrenador, victorias/derrotas, récords, etc.), sin olvidar, por supuesto, que ambos factores, el personal y el situacional, interaccionan de forma muy diferente provocando muy diferentes resultados (perspectiva interaccional).

Por otra parte, tampoco hay que olvidar que la realidad psicológica de cada persona que practica deporte es verdaderamente compleja e intrincada, y que, por tanto, la evaluación multidimensional de factores psicológicos en un mismo cuestionario con diferentes subescalas no deja de ser una alternativa sumamente interesante.

Una herramienta muy utilizada en deportes y perfectamente válida para el esquí alpino es el CSAI-2 de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990).

Es un cuestionario que mide el estado de ansiedad competitiva a partir de tres subescalas que distinguen entre la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza del deportista, revelando el análisis factorial de la prueba (Soriano, 1999) que estos factores poseen una consistencia interna suficiente como para explicar el estado de ansiedad que se pretende evaluar.

Por un lado, el cuestionario recoge información específica sobre las manifestaciones fisiológicas del deportista en el momento en el que se aplica la prueba (ansiedad somática), que es precisamente antes de la competición o entrenamiento -ítems 1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 13, 17, 20, 23 y 26-; por otro, informa sobre los pensamientos de preocupación, inquietud y/o duda que surgen en el atleta en ese crítico momento, pensamientos que tienen una relevante influencia en el rendimiento posterior que se alcanza; y, finalmente, aporta información acerca de la autoconfianza del deportista frente a la tarea - ítems 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 27-, percepción subjetiva que correlaciona con el nivel de ansiedad estado que en ese momento experimenta.

CSAI-2
(Competitive State Anxiety Inventory-2)

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de frases que los deportistas han usado para describir sus sensaciones antes de competir. Por favor, lee cada una de estas frases y señala con un círculo el número que corresponda a cómo te sientes justo en este momento. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder, pero, por favor, elige la respuesta que mejor indique cómo te encuentras en este preciso momento.

ITEMS	NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO
1. Estoy preocupado por esta competición.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso.	1	2	3	4
3. Me siento inquieto.	1	2	3	4
4. Tengo dudas.	1	2	3	4
5. Estoy "muerto de miedo".	1	2	3	4
6. Me encuentro bien.	1	2	3	4
7. Me preocupa no hacerlo en esta competición tan bien como podría.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4
9. Tengo confianza.	1	2	3	4
10. Me preocupa perder.	1	2	3	4
11. Me encuentro con el estómago tenso.	1	2	3	4
12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión.	1	2	3	4
14. Mi cuerpo se encuentra relajado.	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto.	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir mal.	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
18. Confío rendir bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en esta competición.	1	2	3	4
20. Siento mi estómago agarrotado.	1	2	3	4
21. Me encuentro mentalmente relajado.	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento.	1	2	3	4
23. Mis manos están pegajosas.	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque imagino mentalmente cómo consigo mi objetivo.	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme.	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión.	1	2	3	4

La Activación.

Podríamos decir que la activación es un estado del organismo que va variando en un continuo desde una situación de máxima tranquilidad hasta una situación de máxima excitación, un estado marcadamente circunstancial y tornadizo que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del Sistema Nervioso Central y del Sistema Nervioso Vegetativo del deportista. Por decirlo de otro modo, la activación puede definirse como un “estado multidimensional complejo que refleja la preparación de anticipación del organismo para responder” (Hardy, Jones y Gould, 1996, p. 135).

Según Lacey (1967), cada sujeto tiene un patrón típico y particular de respuestas psicofisiológicas ante estímulos estresantes, un patrón de respuestas que supone la existencia de una jerarquía de reactividad entre los distintos sistemas autónomos, desde los más reactivos ante situaciones de estrés hasta los que producen una mínima respuesta.

Pero en cualquier caso, tampoco hay que olvidar que existe igualmente la <<especificidad situacional>>, consistente en una disposición estable de los individuos para mostrar un patrón fijo de respuesta emocional ante una determinada situación. Esto significaría que para cada emoción habría un patrón fisiológico concreto igual para todos los individuos.

Resumiendo podemos decir que la activación es una fase de todo buen entrenamiento que consiste en estimular los órganos para mejorar la respuesta física. Pero esta también tiene un impacto positivo en los sentidos y la percepción, así que también influye en el rendimiento cognitivo.

Y es que este proceso de activación no solo es fisiológico, sino también psicológico, cosa que puedes notar fácilmente por el incremento en el nivel de alerta. Aunque no existe un baremo específico en la activación, suele establecerse desde el cero, que correspondería al estado de sueño.

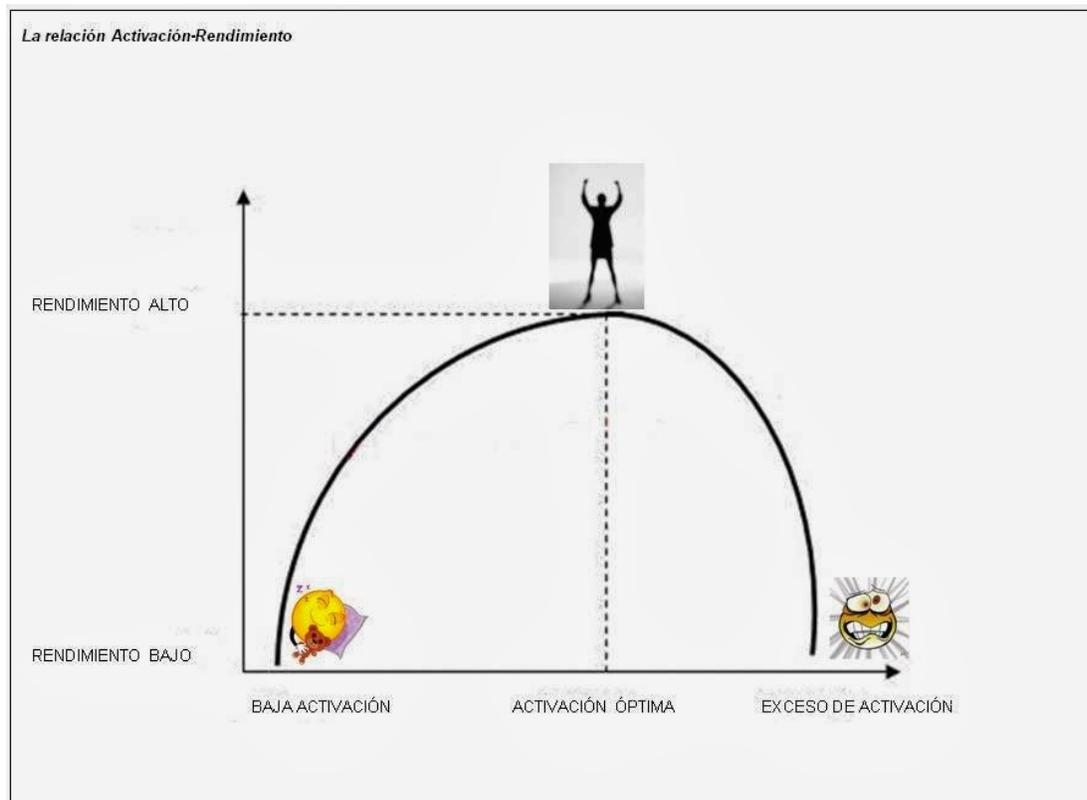
El máximo suele representarse como el 10 en activación, aunque el 10 no será en ningún caso el objetivo. Para explicarlo suele usarse el símil de la cuerda de guitarra que, si está demasiado tensa, se rompe. Por supuesto, demasiado floja tampoco es válido.

Por este motivo, se debe tener en cuenta que existe un grado óptimo de activación.

Pero para alcanzar el grado óptimo de activación no hace falta estar a 160 pulsaciones.

Conocer cuál es tu nivel óptimo de activación es más sencillo a la hora de hacer esquí alpino, porque es en este estado cuando alcanzas tu máximo rendimiento. Esto se puede medir fácilmente con bajadas cronometradas o bajadas complejas de técnica.

Sin embargo para conseguir alcanzar una activación psicológica. óptima puede ser mas complejo.



Relación entre la activación y lesiones:

El esquí alpino es un deporte que conlleva lesiones y esto se convierte una de las posibles causas de abandono del deporte.

La federación Internacional de Esquí (FIS) puso en marcha su Sistema de Vigilancia de Lesiones (ISS) con el fin de documentar las lesiones ocurridas durante la temporada 2016/2017.

La incidencia de lesiones fue de 36,7 por 100 esquiadores por temporada. Esta aumenta del Slalom (4,9/1000 bajadas), al Slalom Gigante (GS) (9,2/1000 bajadas) al Súper Gigante (SG) (11/1000 bajadas) .

Como hemos nombrado antes, una optima activación del deportista optimiza tanto el rendimiento físico, como el cognitivo. Esto a su vez tiene relación directa con la aparición de lesiones.

Esta demostrado que déficit atencional es una consecuencia de una activación muy baja. Si el organismo no alcanza el grado de activación necesario para rendir, podrán propiciarse grandes descuidos que lleven irremediamente a la lesión.

Por el contrario, también esta demostrado que una sobre activación puede acelerar la aparición del cansancio y agotamiento físico y mental del deportista y que propiciará frecuentemente una distracción atencional que pondrá, a buen seguro, en peligro la integridad del deportista. De esta manera el deportista no pondrá atención suficiente a temas relevantes tanto de seguridad como de rendimiento.

Además una sobreactivación muscular específica que dificulta la flexibilidad y la coordinación motora, empeora la calidad de los movimientos corporales involucrados en la actividad deportiva y aumenta, de este modo, la vulnerabilidad de los deportistas a las lesiones. A consecuencia de esta, los músculos no reaccionaran de la manera mas adecuada o reaccionaran tarde y aumentara el riesgo de una lesión,

Para regular estos niveles de activación de exceso y defecto tendremos que llegar al arousal.

El arousal es el nivel optimo de activación para realizar el deporte, en este caso el esquí alpino. Para llegar a este punto tenemos que tener en cuenta que nos activamos frente a estímulos agradables y también desagradables; y ésta aumenta cuando realizamos una actividad placentera, como por ejemplo bajar por nieve virgen, o bajar en nieve buena que nos permita disfrutar de la bajada.

En el polo opuesto, la activación disminuye después de un error (una caída, una mala bajada, día lluvioso, etc.), donde ante el temor, la desilusión y la falta de confianza, disminuye la atención, la motivación, y nos bloqueamos. No hacemos buenas bajadas y no nos encontramos cómodos.

Una vez sabido todo esto nos tendríamos que hacer la siguiente pregunta: ¿Como podemos volver a la zona de optimo rendimiento?

Antes de volver al punto optimo de activación, tendremos que saber en que punto estamos. Para ello podemos utilizar diferentes herramientas creadas por distintos autores.

- El inventario (UMACL).

El inventario UMACL es una prueba multidimensional diseñada por Matthews que permite recoger información sobre el estado de ánimo y el nivel de activación del deportista. En su versión reducida, esta prueba consta de veinticuatro adjetivos que aportan datos numéricos sobre tres factores principales: el tono hedónico, la activación energética y la activación tensional. A cada uno de estos tres factores corresponden ocho adjetivos, cuatro positivos y cuatro negativos, ocho adjetivos cuya puntuación oscila entre ocho y treinta y dos puntos. Las puntuaciones más bajas corresponden a deportistas con poca energía, escaso nivel de tensión y tono hedónico inapropiado, mientras que las puntuaciones más altas nos hablan de atletas cargados de energía, con mucha tensión y tono hedónico adecuado. El formato de respuesta es simétrico con cuatro posibilidades: muy (1), bastante (2), poco (3) y nada (4). Por otra parte, la estructura factorial de esta prueba aporta información adicional sobre un factor secundario denominado activación general, un factor evaluado a partir de doce adjetivos pertenecientes a las dimensiones principales de energía y tensión (vital, relajado, alerta, nervioso, pasivo, tenso, inquieto, perezoso, descansado, calmado, activo y cansado) cuya puntuación oscila entre doce y cuarenta y ocho. Asimismo, para facilitar la corrección del inventario se desarrolló un programa en GW-basic, un programa que obtiene la puntuación total de los cuatro factores teóricos tras la introducción de las puntuaciones seleccionadas por el deportista para cada uno de los adjetivos. Esta versión del UMACL contiene las tres escalas principales de tono hedónico (TH), activación energética (AE) y activación tensional (AT), junto a una escala secundaria de activación general (AG). Las tres escalas principales contienen cuatro ítems positivos y cuatro negativos, mientras que la escala secundaria (AG) consta de seis ítems positivos y seis negativos. Por lo demás, no hay que olvidar que la puntuación total de cada escala es el sumatorio de los ítems que la componen, que hay que tener especial cuidado con los ítems negativos y que, en la versión castellana, los criterios de corrección para la obtención de las puntuaciones son los siguientes: a un sujeto que ha contestado “muy” (1) al ítem feliz, se le asignará una puntuación 4 en la escala de tono hedónico (TH); a un sujeto que haya contestado “bastante” (2), se le asignará una puntuación 3 en dicha escala; y así sucesivamente.

Por último, y a modo de resumen, se recogen en el siguiente cuadro algunas de las herramientas más utilizadas en Psicología del Deporte para evaluar el nivel de activación de los atletas.

Inventario UMACL					
ADJETIVOS	RESPUESTAS				ESCALAS
1.- Feliz	MUY 1	BASTANTE 2	POCO 3	NADA 4	TH+
2.- Disgustado	1	2	3	4	TH-
3.- Vital	1	2	3	4	AE+ AG+
4.- Relajado	1	2	3	4	AT- AG-
5.- Alerta	1	2	3	4	AE+ AG+
6.- Nervioso	1	2	3	4	AT+ AG+
7.- Pasivo	1	2	3	4	AE- AG-
8.- Alegre	1	2	3	4	TH+
9.- Tenso	1	2	3	4	AT+ AG+
10.- Inquieto	1	2	3	4	AT+ AG+
11.- Perezoso	1	2	3	4	AE- AG-
12.- Triste	1	2	3	4	TH-
13.- Tranquilo	1	2	3	4	AT-
14.- Deprimido	1	2	3	4	TH-
15.- Descansado	1	2	3	4	AT- AG-
16.- Vigoroso	1	2	3	4	AE+
17.- Ansioso	1	2	3	4	AT+
18.- Satisfecho	1	2	3	4	TH+
19.- Ineficaz	1	2	3	4	AE-
20.- Apenado	1	2	3	4	TH-
21.- Calmado	1	2	3	4	AT- AG-
22.- Activo	1	2	3	4	AE+ AG+
23.- Contento	1	2	3	4	TH+
24.- Cansado	1	2	3	4	AE- AG-

- Activation- desactivation adjective checklist de Thayer.

Esta es una prueba multidimensional diseñada por R. Thayer que permite recoger datos sobre diferentes tipos de excitación transitoria, una de ellas la activación. Existen dos versiones y la prueba consiste en un pequeño formulario de adjetivos descriptivos (veinte en la versión corta), que el sujeto ha de tomar como referencia para describir y evaluar (entre uno y cuatro puntos) cómo se siente en un determinado momento (cansado, relajado, animado, tranquilo, enérgico, etc.), una evaluación que, por otra parte, puede servir de base para predecir a corto plazo el rendimiento del deportista, aunque sea a groso modo.

Activation-Deactivation Adjective Checklist de Thayer (AD - ACL)					
ADJETIVOS	RESPUESTAS				ESCALAS
1.- Activo	NADA 0	UN POCO 1	BASTANTE 2	MUY 3	Activación
2.- Descansado	0	1	2	3	Calma
3.- Adormilado	0	1	2	3	Fatiga
4.- Nervioso	0	1	2	3	Tensión
5.- Enérgico	0	1	2	3	Activación
6.- Inquieto	0	1	2	3	Tensión
7.- Calmado	0	1	2	3	Calma
8.- Cansado	0	1	2	3	Fatiga
9.- Vigoroso	0	1	2	3	Activación
10.- Relajado	0	1	2	3	Calma
11.- Somnoliento	0	1	2	3	Fatiga
12.- Ansioso	0	1	2	3	Tensión
13.- Animado	0	1	2	3	Activación
14.- Sosegado	0	1	2	3	Calma
15.- Alerta	0	1	2	3	Fatiga
16.- Agarrotado	0	1	2	3	Tensión
17.- Tranquilo	0	1	2	3	Calma
18.- Vital	0	1	2	3	Activación
19.- Tenso	0	1	2	3	Tensión
20.- Atento	0	1	2	3	Fatiga

Estas solo son algunos de los distintos recursos que tenemos para evaluar de una manera subjetiva la activación del deportista y que habría que llevarlas a cabo para mejorar por poco que parezca la adherencia al entrenamiento y al esquí alpino.

Existen otros métodos objetivos para realizar, pero estos se tendrían que hacer en laboratorio y sería una labor demasiado complicada para los deportistas de estas categorías que la mayoría no están considerados de alto rendimiento ni en equipos de tecnificación o equipos nacionales.

Estos métodos se realizan registrando parametros fisiológicos y psicológicos que se detallan a continuación:

- Propiedades eléctricas de la piel.
- Pulso cardíaco.
- Presión sanguínea.
- Tasa respiratoria.
- Tensión muscular.
- Patrones de ondas eléctricas en el cerebro.

La mayoría de deportistas no tienen acceso a estas ultimas determinaciones por lo que deberán ir conociéndose a través de la experiencia y del registro de sus sensaciones, que nivel de activación antes de la carrera favorece su rendimiento.

Algunos requerirán altos niveles los días previos y requerirán mensajes de aliento, videos, etc.

Otros en cambio preferirán aislarse de la ansiedad de la competición o entrenamientos mediante otras técnicas como la música, la lectura... y la gran mayoría se encontrara en un estado optimo balanceando su energía entre estos dos extremos.

Control de la atención.

Una buena definición de concentración sería la capacidad que tiene una persona para centralizar su atención de forma mantenida y constante durante un tiempo prolongado de tiempo, en una actividad o tarea , ignorando situaciones o circunstancias externas.

Para concentrarse es necesario controlar la atención. Si atiendes a otras cosas o atiendes solo a explicaciones o demostraciones menos relevantes, perderás la concentración y te llevara a cometer errores.

La atención y la concentración son consideradas por la mayoría de los expertos como dos de las variables psicológicas más importantes e influyentes en el éxito deportivo. Habitualmente, la victoria o la derrota en una determinada competición o el superar un entrenamiento con creces, dependen de algo tan natural y fortuito como es una pequeña falta de atención o concentración.

Tal es la importancia de estos procesos psicológicos, que aun cuando un deportista tuviera una buena preparación física y sus habilidades técnicas y tácticas fueran aceptables, el hecho de conocer y dominar ambas hace que la probabilidad de éxito deportivo aumente notablemente; por este motivo, el control de la atención y la concentración es una habilidad que deben entrenar y perfeccionar tanto deportistas como entrenadores.

Para poder entender bien la concentración y la atención tenemos que citar 2 características:
La amplitud y la concentración.

La amplitud es la cantidad de información procesada en el mismo tiempo, puede ser amplia o reducida y se diferencian entre sí de acuerdo al número de estímulos atendidos.

En una Amplitud-Amplia el deportista debe atender numerosos estímulos en un mismo instante; en una Amplitud-Reducida, el deportista atiende estímulos limitados. Es importante destacar que ambas son complementarias y el empleo de una u otra depende de las exigencias del instante.

La dirección es el lugar hacia donde se dirige el foco atencional, que puede ser de orden externo (foco atencional centrado en estímulos externos al deportista) o interno (foco atencional centrado en el deportista mismo).

La correspondencia de las dimensiones que se conjugan entre sí se describen como focos atencionales, también entendidas como Estilos atencionales. Los focos atencionales se conjugan entre sí, y se clasifican, básicamente, en cuatro categorías: Amplio-Externo, Amplio-Interno, Reducido-Externo y Reducido-Interno.

Amplio-Externo Utilizado para evaluar rápidamente una situación	Amplio-Interno Utilizado para analizar y planificar
Reducido-Externo Utilizado para focalizarse de manera no destructiva sobre una o dos señales externas	Reducido-Interno Utilizado para repasar mental y sistemáticamente una situación de ejecución y para dirigir y/o controlar el arousal físico

Lo que se quiere dejar claro con esto es que, la conducta consciente requiere de atención y control deliberado por parte del deportista, y puede ser interferida por diversos estímulos, sin embargo, algunas preguntas pueden emerger: ¿Cuál foco es más pertinente? ¿Cuál es más eficaz? ¿Es el mismo foco atencional para expertos y novatos?.

Cuando los individuos tratan de controlar conscientemente sus movimientos, es decir, adoptar un enfoque atencional interno, tienden a limitar el sistema motor en la tarea de regular la coordinación de dichos movimientos (Wulf, 2007).

Sin embargo, tiene sentido que un deportista que esta aprendiendo, o que se inicia en el proceso de aprendizaje de una habilidad o técnica, focalice su atención en los correspondientes movimientos (foco interno). Esto justifica no tener almacenamiento de errores por filtrar estímulos externos, que son irrelevantes para ese momento específico, y quizás es el método más empleado por los entrenadores.

Por el contrario cuando un deportista obtenga mayor experiencia con determinada habilidad, menor atención requerirá ante la técnica, y su proceso atencional estará focalizado en estímulos más relevantes (Besi & Robazza, 2004; Mack 2009), por ejemplo, hacia tareas tácticas.

La mayoría de veces la falta de atención y concentración viene determinada por distracciones externas.

Estas pueden ser:

Los compañeros o rivales.

El entorno: Ruido, distracciones visuales, situaciones con el público, familiares, entrenador, etc.

Por ello es muy importante corregir y saber usar técnicas que contribuyan al mantenimiento de la concentración y atención.

Técnicas de concentración internas:

- Técnica de visualización o ensayo imaginado:

Imaginar y sentir una determinada situación, ya sea desde el punto de vista técnico o táctico, así como durante una sesión de entrenamiento normal o una situación de competencia. A medida que se va adquiriendo habilidad para conseguir imágenes nítidas y controladas, la visualización puede hacerse más exigente introduciendo distracciones. (González, 2003).

Técnicas de concentración externas:

- Ejercicios de focalización: Basado en las técnicas cognitivas planteadas por Ribetti (2011).

Indicar en los entrenamientos que la atención se base en cualquier cosa ajena a ti. Un ejemplo en esquí alpino sería hacer una bajada focalizando tu atención al color de los anoraks de la gente que baja a tu alrededor, o al número de personas que te cruzas o adelantas en una bajada.

- Técnica de escucha: Basado en las técnicas cognitivas planteadas por Ribetti (2011).

Se debe elegir un deportista que necesite trabajar esta concentración. Para ello se le manda bajar y todos los miembros del grupo (deportistas y entrenador) tienen que dar ordenes y consejos de los que tiene que hacer. El sujeto deberá concentrarse en hacer solamente caso a las instrucciones del entrenador y desechara el resto de consejos.

- Etc.

4. Metodología.

La metodología se considera a la serie de métodos y técnicas de rigor que se aplican durante un proceso de aprendizaje.

Podríamos decir que el proceso de aprendizaje dura desde el momento que se inicia este deporte hasta que uno finalmente acaba retirándose.

Como hemos explicado en los apartados anteriores, las estrategias y herramientas psicológicas utilizadas por el entrenador son muy importantes, pero si no se combinan con una metodología de trabajo adecuada, estas pueden no llegar a cumplirse o pueden llegar a ser inútiles.

Para aplicar estos métodos y técnicas durante este proceso de aprendizaje, lo primero sería plasmarlo en una correcta planificación.

La planificación. constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas que el entrenador tiene, con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones durante la temporada y que reúnan los aspectos mas importantes del deporte: Técnico-tactico, físicos y psicológicos. (JM Buceta – 2004).

Una correcta planificación. nos ayudara a:

Que los deportistas **consigan sus objetivos**, que como ya sabemos no tienen porque ser extrínsecos.

Mejora: Nos permitirá mejorar día a día sin estancamientos.

Eficiencia: Nos permitira ahorrar tiempo y esfuerzos para alcanzar los objetivos previstos.

Seguridad: Evitaremos multitud de lesiones gracias a una correcta periodización de descansos, entrenamientos y rutinas para los deportistas.

Orden: Evitar la improvisación (de esta nace el fracaso) y las dudas de un trabajo desordenado. Aprovecharemos mejor las sesiones de trabajo.

Confianza: Tendremos una certeza de que se esta realizando unos buenos entrenamientos y que el esfuerzo realizado tendrá una compensación.

Variedad: Nos ayudara a conseguir los objetivos, sin seguir siempre los mismos entrenamientos, rutinas, etc. que pueden conllevar al estancamiento por la monotonía de los ejercicios y entrenamientos.

Individualizacion y personalización: Disponer una programación personalizada y adecuada a las características del o de los deportistas es esencial para conseguir los beneficios anteriores.

¿Pero en la practica, como realizamos una buena planificación.?

Lo primero que se debe tener en cuenta es la edad de los deportistas con los que trabajas. Aquí nos vamos a centrar en las categorías entre U-10 y U-18.

Desde los clubes un tema fundamental a la hora de realizar una correcta planificación. es la personalización de esta, adecuándose al nivel y edades de los deportistas.

Un mala elección de los métodos y cargas de trabajo en el esquí podría llevar al deportista a no conseguir los beneficios mencionados anteriormente y por lo tanto a su fracaso y retirada.

Para ello abra que establecer una programación acorde a las fases sensibles de los deportistas y aprovecharlas durante los entrenamientos de esquí alpino.

Habra que reconocer estas fases sensibles y saber utilizarlas.

Las fases sensibles son aquellos periodos delimitados del desarrollo durante los cuales, los seres humanos reaccionan de modo mas intenso que en otros ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos. (Winter 1986,1987).

Esta teoría a permitido establecer cierta correspondencia entre las citadas fases y periodos del entrenamiento con niños y jóvenes.

- Ninguna capacidad es entrenable en la misma medida a lo largo de todo el proceso evolutivo. Es más fácil influir sobre las distintas capacidades y funciones cuando están en proceso de maduración.
- La identificación de las fases sensibles está determinada por la maduración biológica de los individuos, por lo tanto se desaconseja la formación de grupos de entrenamiento atendiendo exclusivamente a la edad cronológica. La aplicación adecuada de este principio obliga a tener en cuenta, como hemos nombrado antes, la individualidad de los procesos de crecimiento y desarrollo.
- El máximo aprovechamiento de las fases sensibles se consigue con la aplicación de una preparación deportiva a largo plazo, utilizando modelos cronológicos adecuados, de acuerdo con el calendario madurativo individual.
- La falta de un desarrollo adecuado en una fase sensible, nos dará con una probabilidad muy alta, que haya un déficit en el futuro desarrollo de la misma.
- Trabajarlo antes es arriesgado y trabajarlo después, inoperante.
- En las fases sensibles, el proceso de adaptación es:
Mas eficaz: Conseguir objetivos.
Mas eficiente: Menos tiempo para conseguirlo.
Mas seguro: Las estructuras corporales ya son adecuadas y están preparadas.

Cuadro 1

Modelo de las fases sensibles(Martin, 1982), basado en entrenamiento infantil, E. Hans Stampa Sportiva, pág. 51, 1982.

Edad		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Función psicomotora Capacidad coordinativa	Capacidad de aprendizaje motor										
	Capacidad de diferenciación y control										
	Capacidad de reacción a estímulos ópticos y acústicos										
	Capacidad de orientación en el espacio										
	Capacidad de ritmo										
	Capacidad de equilibrio										
Capacidad física	Resistencia										
	Fuerza										
	Rapidez										
Capacidad afecto-cognitiva	Cualidad afecto-cognocitiva										
	Ganas de aprender										

Etapa preparación inicial: 6 a 9 años:

- Predominio del deporte como juego.
- Adquirir gran base de experiencias motrices técnicas del esquí.
- Evitar la monotonía de las actividades.
- Multilateralidad.

Preparación de base o semi-específica: (10- 14 años).

- Aprendizaje y perfeccionamiento progresivo de la técnica.
- Inicio a la competición.
- Multilateralidad. Buscando la adquisición de una gran gama de estructuras técnicas básicas relacionadas con la modalidad. (Gigante y slalom)

Etapa de entrenamiento específico: (15-18 años). En mujeres es probable poder aplicarlas 1 o 2 años antes.

- Aumento importante de las cargas de trabajo.
- Estabilización de la técnica.
- Cuidar y mejorar los factores claves de rendimiento en este deporte: Fuerza máxima, resistencia anaeróbica...

Etapa de máximo rendimiento: 18 en adelante.

- Máxima utilización de los medios de entrenamiento.
- Valores máximos de volumen e intensidad.
- Aumento de la densidad e intensidad competitiva.

Todo esto dentro de un entrenamiento de esquí lo podríamos plasmar de esta manera:

Diversos entrenadores de centros de tecnificación y equipos nacionales de este sector, han estimado un porcentaje aproximado de los métodos de entrenamientos mas eficaces y adecuados a los deportistas. Con estos datos no se quiere tener la verdad absoluta, pero simplemente son datos de gente reconocida y con mas experiencia en el sector que la mayoría de entrenadores de los clubes, por lo que su palabra puede sernos muy útil y nos ayuda a hacernos una idea aproximada.

Este porcentaje es el siguiente:

- Deportistas de 6-10 años (categoría U-8, U-10):

70% de esquí libre dirigido en diferentes pistas, variación de pendientes, radio, tipo de nieve, control aéreo, posición... diversión y multifinalidad.

15% Técnica de base.

10% Referencias y educativos.

5% introducción al gigante y trabajo táctico. (Trazado).

El objetivo en estas edades sera buscar un esquiador completo e incluso pueden llegar a probar otras disciplinas.

- Deportistas de 10 a 13 años (U-12, U-14):

50% aproximado de esquí libre.

20% aproximado trazado, táctica, simulación competición...

30% aproximado educativos y/o referencias.

Pistas fáciles con un poco de variedad en cuanto a pendiente y desnivel de pista.

Variabilidad de esquí (Fondo, telemark, big-foot, fuera de pista...)

- Deportistas U-16 (14 y 15 años).

Esquí libre: 50%.

Trazado acabado: 25%.

Educativos y/o referencias: 25%.

Pistas variables pero con alto porcentaje de pistas fáciles.

Diversión – Exigencia (Aprovechar trabajo, disciplina, esfuerzo, seriedad).

Variabilidad de trabajo.

- Deportistas U-18 (16 y 17 años).

Esquí libre: 40%

Trazado terminado: 40%

Referencias y/o educativos: 20%

Todo tipo de pistas (Importancia de pistas fáciles, sobretodo al principio de temporada).

Exigencia predomina sobre la diversión, pero esta ultima siempre tiene que existir.

- 1) Cuando hablamos de referencias nos referimos a esas ayudas materiales, que nos van a ayudar a mejorar nuestras habilidades, técnica., táctica, y por tanto nuestros aspectos psicológicos. positivos como la motivación, etc.

Estas pueden ser:

- Plumeros:

Tienen la ventaja que pueden pisar sin ningún inconveniente para el esquiador.

Son muy útiles en todas las fases del esquiador.

Al deportista no le importa pisarla y no tiene miedo, aunque se estén iniciando en el deporte.

Estas se pueden usar de distintas maneras, en función de tus objetivos técnicos y tácticos, los cuales serán mas fácil de alcanzar gracias a estas herramientas.

- Porras:

Su función es la misma que el palo largo, pero con la ventaja que su altura llega hasta la rodilla y su material es blando. Su ventaja es que a los deportistas no les da miedo el impacto contra su cuerpo, y aprovechan esa ausencia para esquiarse con mas confianza y mejor colocados.

- Otros similares con la misma función:

Por ejemplo la pintura en la nieve, o cualquier otro material similar que tenga cada club a su alcance y cumplan con las mismas características que los anteriores.

Estas referencias se pueden usar con diferentes objetivos técnicos en función de tu planificación. Por ejemplo:

De línea: Estos se colocaran por encima de la puerta, por debajo, o en ambos. Dependiendo de el objetivo que tengas con ese deportista tendrás que adecuar el trabajo de la sesión.

Por ejemplo, si el deportista va directo a la puerta y hace el giro de golpe en una curva, provocando un derrape, tendremos que usar estas referencias, situándola a una distancia por la parte alta de la puerta para que el deportista vaya directo a la referencia y no a la puerta, consiguiendo así una curva mas redonda y limpia, aumentando así sus sensaciones positivas. Existen mas formas de trabajar la línea y esta es solo un ejemplo de una manera diferente de trabajar y aprender con deportistas.

De cambio de giro: Esta es otra manera de trabajar con deportistas. Esta se colocara justamente en el punto intermedio de una puerta y la siguiente. El objetivo es que cuando lleguen al plumero, sus esquís no pueden seguir girando, sino que tienen que estar planos, para efectuar el cambio de canto.

De profundidad: Se colocara en la parte superior de la puerta. Esta sirve, cuando un deportista hace demasiada curva y se necesita que vaya mas directo a la puerta. Así recortara metros recorridos durante la bajada y por lo tanto su bajada sera mas rápida y eficaz.

De proximidad: Sirven para cuando los deportistas pasan muy cerca o muy lejos del palo. Se colocan a la altura de la puerta a una distancia razonable a la que quieres que ellos pasen. Ni lejos, ni muy cerca de la puerta.

Estas solo son algunos ejemplos de que existen entrenamientos con referencias, que evitaran caer en la monotonía de entrenamientos, con sus consecuencias posteriores. Por eso es importante variar las actividades, ademas de personalizarlas a las necesidades de los deportistas. De esta manera los deportistas verán el razonamiento de los entrenamientos y valoraran la necesidad de esfuerzo que hacen y que esta se vera recompensada de alguna manera.

- 2) Cuando hablamos de educativos, nos referimos, entre otros, a los distintos métodos que potencian nuestras habilidades como esquiador. Estos educativos se tendrán que adaptar a la edad y los objetivos de los deportistas. Los materiales utilizados para estos educativos, son muy variados y la imaginación es de gran ayuda:

- Plumeros
- Porras
- Conos
- Palos largos
- Dibujos en nieve.
- Circuitos.

Todo aquel material que se te ocurra, que te sirva como ayuda a conseguir un objetivo.

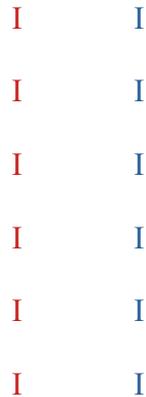
Todos estos materiales se pueden combinar de la manera que tu creas conveniente en ese momento, en función de las necesidades de los deportistas.

Ejemplos:

Pasillos de plumeros, 3x3, bosque de plumeros, embudos, relojes de arena, gymkanas, etc.

- Pasillos de plumeros:

Se colocan una fila de plumeros hacia la máxima pendiente, y otra paralela, a una separación variable en función de tu objetivo de trabajo. El numero de plumeros colocados variara también en función del espacio de la pista y el trabajo que quieras realizar.



Parece simple, pero tiene diferentes variables y combinaciones. Por ejemplo:

Bajar pasando 1 de cada lado de manera alternativa.

Bajar pasando 2 de un lado antes de ir al otro lado.

Pasar 1 de un lado y dos del otro. O tres.

Pasar solo los azules, o solo rojos.

Bajar sin salirse del pasillo.

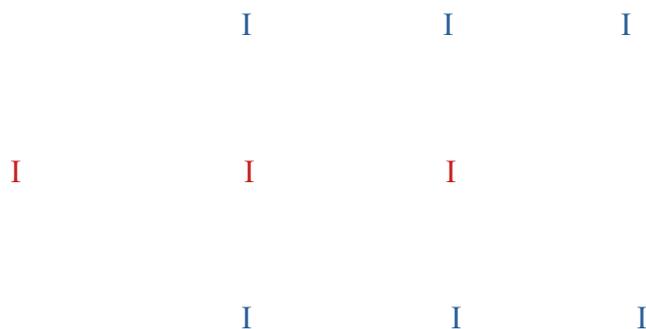
Pasar solo los de un lado de uno en uno, de dos en dos, etc.

Estos solo son algunas combinaciones pero con imaginación y rigor, se pueden llegar a hacer muchas mas combinaciones.

También se pueden utilizar otros materiales como palos cortos, pintura en la nieve, etc.

- 3x3.

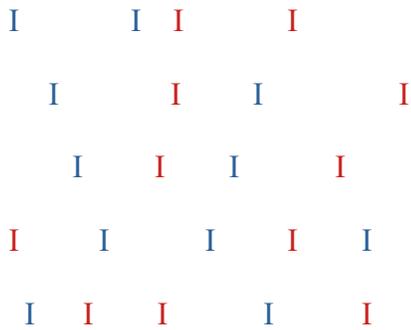
Se colocan tres plumeros o materiales similares a la misma altura a una distancia adecuada al trabajo a realizar. Mas abajo colocaras otros tres y así sucesivamente.



De esta manera se pueden pasar de diferentes maneras (solo los del medio, de extremo a extremo, uno de un extremo y siguiente del medio, etc.

- Bosque de colores:

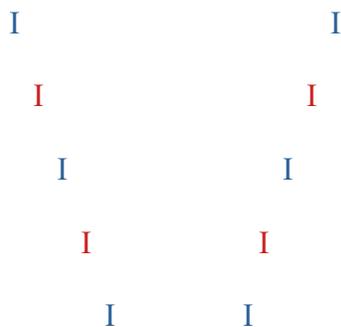
Se coloca el material necesario de manera completamente aleatoria y desordenada a lo largo de un tramo de pista.



Las combinaciones son infinitas y la incertidumbre y la velocidad de reacción, hace que sea un educativo que potencia diferentes habilidades.

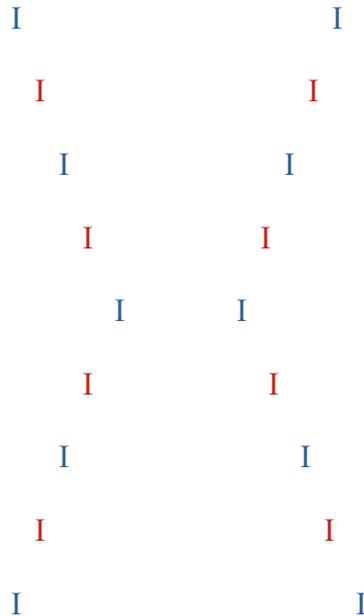
- Embudos:

Se coloca el material necesario hacia la máxima pendiente, dibujando un embudo, de tal manera que el radio de giro se va acortando. También se podría usar un embudo invertido. En este las combinaciones también son muy amplias.



- Relojes de arena:

Un embudo, seguido de un embudo invertido. Se puede practicar con diferentes combinaciones y propósitos.



- Circuitos:

Estos son combinaciones de todos los anteriores. Se usarán todos los materiales necesarios y se harán gymkanas en la nieve.

- 3) Cuando hablamos de esquí libre, estamos hablando, tanto de esquí libre, como esquí libre dirigido.

Aquí entran también ejercicios técnicos y demás recursos similares.

Esquí libre: Como en los datos mostrados anteriormente, una parte fundamental en las sesiones de trabajo, es el esquí libre. Los deportistas se relajan y despejan la mente de un exceso de la información obtenida en entrenamientos de técnica., trazado, ejercicios... disminuye estrés, aumenta la motivación...

Esquiar en nieve polvo, con baches, saltos, nieves de todos los tipos, con visibilidad, sin ella, con distintos tipos de esquís y por diferentes pistas hacen que adquieran unos recursos y unas experiencias motrices fundamentales para la adquisición de una gran gama de estructuras técnicas. Por eso en edades más tempranas es imprescindible que esta sea una mayoría de tiempo en un entrenamiento.

Esquí libre dirigido: Esta también es una parte importante de un entrenamiento. Esta es una mezcla entre esquí libre y circuitos de educativos y/o referencias. Los esquiadores están esquiando por diferentes pistas, que a la que acostumbran a entrenar, pero tienen que seguir al entrenador. Así aumenta la dificultad frente a un esquí totalmente libre, ya que los virajes son obligados, es decir, que giran donde gira el entrenador y no donde les viene bien a ellos.

El esquí libre dirigido se puede entrenar realizando multitud de ejercicios técnicos, juegos... que hacen que el esquí tenga infinidad de recursos, y capacidad de adaptarse a cualquier situación o problema.

- 4) Cuando hablamos de trazado terminado, nos estamos refiriendo a esquiarse sobre un trazado sin ningún tipo de referencia o educativo, es decir, el que nos vamos a encontrar en una competición.

Aquí cabe el resaltar el principio de especificidad, es decir, entrenar lo que van a competir, o lo más semejante posible. Esto no quiere decir que para mejorar haya que hacer solamente estos entrenamientos específicos, sino que entrenamientos de multifinalidad y transferencia también son muy importantes.

Como ya hemos visto antes, el peso de estos entrenamientos variará en función de la edad, el nivel y el momento de la temporada que se encuentren.

Conclusiones:

Como apreciamos en los datos anteriores, en las primeras etapas, predomina la diversión y el esquí libre, (Multilateralidad, adaptaciones, adquisición de recursos, variedad, otros deportes...) que harán que los deportistas desarrollen y aprendan el máximo de habilidades posibles para poder potenciarlas en un futuro.

Conforme avanzan de edad y categorías, se va especializando un poco más en el deporte y en las disciplinas competitivas, y cada vez es más necesario adquirir unas exigencias de los deportistas para el trabajo específico. Por ejemplo, cada vez hacen menos esquí libre y más trazado. Aun así, el porcentaje de trazado es más bajo de lo que la mayoría estamos acostumbrados a ver en las estaciones de esquí, en el que muchas veces estos porcentajes son sobrepasados, por mucho.

La falta de educativos y similares en esquí alpino, y por su contrario, el exceso de entrenamiento en trazado terminado, a la larga puede tener consecuencias negativas a lo largo de la trayectoria del deportista, que muchas veces, no será, tan larga, como debería.

Estas formas de metodología utilizadas en nieve, estarán directamente relacionadas con los aspectos psicológicos. mostrados en los apartados anteriores.

Una mala elección y diversificación de la metodología o una incompleta planificación. de temporada, puede tener consecuencias negativas en cuanto a los aspectos psicológicos. nombrados con anterioridad, como la motivación de los deportistas, entre otros.

Sesiones de trabajo:

Toda planificación. esta compuesta por sesiones de entrenamiento diarias. Estas sesiones se dividen en tres partes, (según la mayoría de los autores).

Estas partes son:

- **Activación:** Como se explico y se demostró en el apartado de psicología, una correcta activación es imprescindible para estimular los órganos y mejorar la respuesta física. Pero además esta también tiene un impacto positivo en el rendimiento cognitivo.

Y es que este proceso de activación no solo es fisiológico, sino también psicológico, cosa que se puede notar fácilmente por el incremento en el nivel de alerta.

Como se dijo, una incorrecta activación nos puede llevar a un déficit atencional si esta es muy baja, y por el contrario, una sobreactivación puede acelerar el agotamiento físico y mental del deportista.

De tal modo que el deportista no preste atención suficiente a temas relevantes tanto de seguridad como de rendimiento, y a la larga aumenta la probabilidad de lesión o de estancamiento de objetivos.

➤ Activaciones específicas para el esquí alpino:

En el esquí alpino, no se disponen de los mismos medios para realizar calentamientos, que en un gimnasio o cualquier similar. Estamos en la montaña y los recursos, la mayoría de veces son limitados. Además el material y demás complementos que llevamos puestos y las condiciones externas como la meteorología, aglomeraciones de gente, terreno irregular, etc. a veces puede darnos una complejidad añadida y resultar ser un hándicap a tener en cuenta. Pero todo esto puede ser favorable si nos sabemos adaptar a nuestro material y al entorno.

Como se explico en el apartado de psicología, uno de los puntos clave de la motivación es la variedad de rutinas y entrenamientos. Aquí la variedad va a ser una condición muy importante a la hora de realizar una correcta activación. Imagínense un grupo de deportistas haciendo no solo durante la temporada, sino durante toda su trayectoria como deportista las mismas rutinas de calentamiento. Obviamente la carencia de esta variedad, podría ser un factor desmotivante a la larga, cuyas consecuencias ya las nombramos.

Estas rutinas de activación de los deportistas las vamos a separar en las siguientes fases:

1. Movilidad articular:

Esta la podemos diferenciar en dos formas. En movimiento y en parado.

En movimiento: Con velocidad reducida, sobre los esquís, en una pista verde o azul larga, movilidad de las partes implicadas. Por ejemplo:

Ojos (buscar puntos de referencia, abrir y cerrar ojos mientras esquias, esquiar con un ojo cerrado y el otro abierto y viceversa), Cabeza (moviéndola “ arriba y abajo, izquierda a derecha, apuntando con la cabeza a puntos diferentes a los que nos dirigimos, etc.), Hombros (movilidad de ambos a la vez, a distinto tiempo, en diferentes recorridos, etc.), Brazos (hacia delante, hacia detrás, en distintas

direcciones, alternativamente, etc.), Tronco (Arriba, abajo, al mismo lado al que giras, al contrario, schuss, etc.), Cadera (control, descontrol, círculos, adelante, atrás...) Pies y rodillas (Hacer el movimiento de correr mientras esquías, durante, la diagonal, la curva, de recto, levantar pies del suelo, saltos alternativos para arriba, a los lados, etc.) y todo ello esquiando, que es lo que mas ganas tiene de hacer un deportista nada mas llegar a la estación.

Todo esto parece que son ejercicios generales para aprender técnica., pero pensando mas allá te puedes dar cuenta que aparte de activar el sistema motor, también estas activando el sistema cognitivo, ya que tu cuerpo esta siempre en control, descontrol, coordinación, propiocepcion. Tu mente tiene que pensar y adaptarse a las diferentes condiciones que nos ofrece las pistas (nieve, baches, gente, aire...)

Otro punto importante que hablamos en la motivación, es la toma de decisiones. En este punto, podemos dejar que los propios deportistas tomen el mando del calentamiento y sean ellos mismos los que los dirijan e inventen los ejercicios o actividades oportunas para una correcta activación. De esta manera se sentirán participes y creerán que son algo mas que maquinas de aprender y empezaran el entrenamiento con mas motivación.

Ademas también se pueden hacer diferentes juegos, que ayuden a una correcta activación tanto física, como mental. Por ejemplo, la orquesta.

La orquesta consiste en juntar a todos los deportistas del grupo o incluso mas grupos. Esto hará que los deportistas de menor edad, se junte con grupos mayores y viceversa, y estos se conozcan y se creen valores de amistad, compañerismo, etc. y que los mas pequeños conozcan a estos esquiadores, que para ellos son tan superiores, y les crean esa intimidación y “miedo” cuando están entrenando en la misma pista.

Para realizar la orquesta se necesita un director de orquesta, (la primera vez que se explica lo debe ser un entrenador, otras se puede dejar el cargo a algún deportista que por cualquier causa, le sirva como motivación). Se colocaran todos los deportistas en la pista a una distancia moderada unos con otros, y deberán realizar los gestos que haga el director con los bastones. Si por ejemplo el director lleva los bastones a la izquierda, todos van a la izquierda, lo mismo al revés, si el director pone los bastones al suelo, todos se tienen que tumbar, si este los levanta, se tendrán que levantar. Se pueden inventar mas movimientos como la vuelta maría o diferentes, previamente explicado a los deportistas.

Los deportistas a su vez tendrán que ir coordinados unos con otros y prestar atención a no chocarse unos con otros, por lo que su atención aumenta a distintos focos.

Otro calentamiento, aparte de los anteriores, puede ser entre otros, las formaciones. Esto seria como una coreografía esquiando. Cada día se puede progresar un poco, hasta que día a día, durante la temporada, se termine y se haga de una manera perfecta. Este juego también sirve como activación cognitiva y atencional, por el hecho de que tienen que pensar la coreografía de otros días, prestar atención a nuevos avances y ademas coordinarse con los demás compañeros de una forma lúdica que seguro hace al deportista empezar el día con otro animo.

Como vemos es imprescindible realizar variedad de rutinas de calentamiento y que los deportistas participen en estas, para evitar ese “ aburrimiento” que les propiciaría el hacer siempre lo mismo, mientras ven a todo el mundo esquiar. Ademas si aveces los dejas solos para que calienten, mientras tu estas por ejemplo realizando una preparación de un entrenamiento en otra pista, te asegura que lo hagan bien, sin recortar tiempos y saltarse algún movimiento, ya que se divierten y no lo consideran como algo negativo que no les gusta.

Después de la movilidad articular vendrían los estiramientos dinámicos.

Estiramientos dinámicos.:

Estos se realizaran después de la movilidad articular. También se pueden realizar de diferentes formas, individuales, por parejas, con pequeños desniveles, con los esquís puestos, sin esquís, etc.

Ademas también las puede dirigir un deportista y tomar el las decisiones adecuadas en esta parte del calentamiento.

La siguiente parte seria realizar bajadas suaves con control de la atención interna, basada en el principio de individualización de cada deportista, es decir, cada deportista tendrá que hacer estas bajadas con objetivos y sensaciones personalizadas y adaptadas a sus necesidades. De esta manera los deportistas notaran que te implicas en ellos y no hacen las cosas por hacer. Así los deportistas tendrán la certeza que se esta realizando un buen trabajo y les llegara su compensación.

En parado: Empezaremos a realizar ejercicios de movilidad articular de todas las articulaciones del cuerpo, siempre cumpliendo con unas directrices para su correcta ejecución.

➤ Nucleo entrenamiento:

Descrito en los apartados anteriores de esquí libre, referencias, educativos, y trazado.

Un apartado no comentado antes y no por ello es menos importante, es el descanso.

En una planificación., aparte de describir una metodología de trabajo, es necesario marcar unos descansos en las sesiones de entrenamiento.

Normalmente la mayoría de clubes de España tienen unas sesiones de entrenamiento en nieve de unas cuatro horas seguidas, que van desde punto de la mañana hasta el mediodía, pudiendo variar un poco dependiendo de la estación. y las condiciones establecidas por esta.

Muchos atletas subestiman o directamente olvidan la importancia de descansar. Esto se puede traducir en cansancio, bajo rendimiento e incluso lesiones.

Cuando entrenamos esquí alpino, estamos exigiendo a nuestro cuerpo a una manera que sobrepasa su funcionamiento normal. Por lo tanto, es lógico que tras esto se requiera cierto tiempo para volver a los niveles normales y recomenzar.

En ese momento, se dan procesos muy importantes en el organismo; entre ellos, se restablecen los niveles normales de glucógeno

Ademas cuando se hace un descanso, se permite que la mente se relaje y durante ese periodo, se pueden asentar mejor los conocimientos en tu memoria. Esto va a favorecer que asimiles mucho mejor el contenido de lo que has estado trabajando. Si no dejamos que el cerebro se despeje, solo lograremos desmotivarnos, bajar el rendimiento y seguramente, terminar en objetivos incumplidos.

Los tiempos de descanso pueden variar en función de:

El tiempo que llevas entrenando: Al final de la temporada seguramente estas mas cansado que al principio de la temporada.

El estado físico y mental de los deportistas: No todos los días nos encontramos igual, unos días estamos más frescos y rendimos al máximo y hay días en los que no nos encontramos al 100% (dolor de cabeza, cansancio físico, malestar, problemas, etc.). Hay que valorar el estado físico y emocional del deportista a la hora de marcar los descansos y adaptar los descansos a sus necesidades.

Aparte de pensar en el tiempo de descanso de una jornada de entrenamiento, también es importante combinarlo con una buena nutrición.

Durante el descanso, lo ideal es relajar la mente y el cuerpo. Para ello:

Hidratarse: Beber agua, zumos, fruta, y alimentos nutritivos. Importante no tomar comidas demasiado copiosas. Estas necesitan de proteínas en la sangre para su digestión en el estomago, y todo lo que vaya al estomago no lo dispondrás en los músculos. Así se es mas propicio a tener lesiones ya que tus músculos. no reaccionaran de la misma manera en un entrenamiento exigente.

Distraerse: Distraerse con compañeros es fundamental. Desconecta de la actividad con los demás compañeros y aprovechar para hacer un grupo mas compenetrado.

No abusar de dispositivos digitales.

5. Aprendizaje y enseñanza.

Aprendizaje.

Podemos definir el aprendizaje como un cambio en el conocimiento o conducta producido por la experiencia, la adquisición de información, habilidades, hábitos, actitudes y creencias. Siempre implica un cambio en alguno de estos ámbitos, debido a la experiencia del deportista que aprende

El buen aprendizaje debe cumplir unos rasgos:

El aprendizaje debe suponer cambios duraderos. Una manera de aprender, siempre implica una forma de desaprender.

Lo que se aprende debe de poder utilizarse en otras situaciones.

La practica debe adecuarse a lo que se tiene que aprender.

El aprendizaje es un proceso, no un resultado.

El aprendizaje tiene la característica que siempre que haya una carencia de enseñanza, este evolucionara a través del descubrimiento guiado. Por eso una correcta enseñanza del entrenador es imprescindible.

Enseñanza.

La enseñanza, es la acción de instruir. Se trata de el método o sistema de dar unas instrucciones, formado por un conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien.

Muchos de nosotros, hoy en día nos vemos en la necesidad de enseñar como no nos enseñaron a nosotros.

Ademas nos toca romper con patrones repetitivos que nos han limitado a un solo modelo de aprendizaje y a una sola forma de entender las cosas.

Para ello requerimos de constante actualización de conocimientos, creatividad para enfrentar y resolver nuevas situaciones variadas, habilidad de comunicación, colaboración y organización.

Por eso debemos aplicar diferentes y variadas estrategias, técnicas, estilos y métodos de enseñanza:

Estrategias de enseñanza:

Existen diferentes estrategias de enseñanza a las que te tendrás que adaptar en función de las características de los alumnos, la planificación, y otros factores externos.

Esta claro que estas estrategias de enseñanza nos van a hacer conseguir una mayor evolución técnica.

En este proyecto no quiero enfocar estas estrategias como recursos para que los deportistas ganen y obtengan resultados, sino que lo voy a orientar como recursos y estrategias para ayudar a cumplir sus objetivos, consigan una motivación y optimicen esos aspectos psicológicos. importantes para evitar el abandono deportivo.

Global	La tarea se presenta de forma completa.	- Pura - Polarizando la atención - Modificando la situación real
Analítica	La tarea se divide en partes	- Pura - Secuencial - Progresiva
Mixta	Combinamos las estrategias anteriores.	- Mixta

En definitiva, vamos a analizar ambos métodos y como entrenadores, debemos saber cual de los tipos de enseñanza es la adecuada para cada situación. Incluso desarrollar una estrategia mixta que consiste en combinar ambos métodos, tratando de sacar lo positivo de cada uno de ellos. No existe un patrón de enseñanza que debamos utilizar pero, gracias al conocimiento y entendimiento de las distintas estrategias de enseñanza podemos determinar la mas oportuna y combinarlas para que la enseñanza sea lo mas completa, motivarte y variada posible.

Enseñanza global:

La tarea se presenta de una forma completa. (Una bajada completa de gs esquiando)

- Características:

Introduce movimientos y gestos a una bajada completa de esquí.

El entrenamiento es mas parecido a la situación real del propio deporte y de la competición. en si.

- Sus ventajas son:

Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos y psicológicos.

La mejora obtenida se ve reflejada mas rápidamente.

Tiene el inconveniente que presenta un nivel de concreción inferior al analítico.

- Existen diferentes tipos de enseñanza global:

Pura: Se realiza la ejecución. en su totalidad.

Polarizando la atención: Ejecución en su totalidad, poniendo atención en un aspecto concreto de la misma. Por ejemplo: Inicio de curva, extensión de piernas, posición de brazo interior...

Modificando la situación real: Modificando las condiciones en la ejecución. Ejemplo: Con un esquí, hacia atrás, botas desabrochadas...

Enseñanza analítica: SÁNCHEZ, F. (1984)

Entendemos la enseñanza analítica como todas aquellas tareas o actividades que se realizan de manera aislada.

Esta estrategia de enseñanza tiene las siguientes características:

Tareas aisladas.

Trata de producir aprendizajes mediante automatismos o aprendizaje mecanizado.

Según que se quiera aprender, se pueden utilizar distintos recursos naturales.

- Por lo que presenta las siguientes ventajas:

Son tareas fáciles y simples de organizar para los alumnos y entrenadores.

Permite planificar y lograr mas fácilmente los objetivos planteados.

Desde el punto de vista condicional es fácil de cuantificar.

Mecaniza ciertos patrones de movimiento debido a su componente repetitivo.

- Al igual que tiene sus ventajas también tiene sus inconvenientes:

Separa las diferentes partes del esquí y no se entienden en su conjunto.

No se centra en la especificidad completa, ni en la esencia de esquiar.

Puede aislar aspectos cognitivos, por lo que no ayudan a pensar al jugador, produciéndose aprendizajes muy lineales.

Limita la creatividad del deportista.

- Sus utilidades son:

En primeros momentos de aprendizaje

En movimientos con dificultades técnicas.

- **Existen tres formas de enseñanza analítica en esquí alpino:**

Pura: Descomponemos la tarea por la que el entrenador crea mas importante en ese momento. Ejemplo: Haciendo solamente una curva.

Secuencial: Descomponemos la tarea en partes, empezando por una. Luego le seguirá otra, luego otra, todas de manera individual sin combinarlas. Por ejemplo: Hacer una curva flexionando. Una curva angulando. Una curva inclinando. Etc.

Progresiva: Comienza con un solo elemento y progresivamente se añaden mas elementos. Ejemplo: Una curva flexionando. Luego una curva flexionando y angulando a la vez. Luego una curva flexionando, angulando y adelantando la cadera, y así hasta cumplir nuestro objetivo.

En esquí alpino si comparamos ambas, ¿cual es la mejor?

- Enseñanza analítica:

Menos motivante que la global.

El aprendizaje se produce desde la afrontación pasiva.

- Enseñanza global:

Mayor nivel de motivación que hace al deportista involucrarse de lleno en en la actividad.

Familiariza al jugador, a la toma de decisiones, adaptaciones, la tensión, y otros aspectos estresantes.

¿Que mecanismos focalizan?

- Analítica:

Capacidad de percepción: Mínima, ya que se producen situaciones establecidas con anterioridad

Capacidad de decisión: Ninguno, ya que todo lo que debe realizar el deportista está previsto y es conocido por él antes de iniciar la acción

Capacidad de ejecución.: Máximo, ya que se logra un número elevado de repeticiones.

- Global:

Capacidad de percepción: Alto, ya que las situaciones y acciones que se producen son imprevisibles, por lo que es necesario percibir y adaptarse a las variaciones del esquí alpino.

Capacidad de decisiones: Alto, ya que nunca existen dos curvas iguales, y hay que modificar y adaptarse a estas variaciones, y por tanto una rápida y concisa toma de decisiones.

Capacidad de ejecución.: Media, ya que se realizan más acciones de las que son propuestas en un objetivo.

Técnicas de enseñanza.

Existen diferentes técnicas de enseñanza en el esquí alpino:

Instrucción directa: El profesor le manda información directa sobre la solución. El alumno no piensa.

Ejemplo: Para que tu esquí acelere al salir de la curva, tienes que mantenerte flexionado y luego crear una extensión de piernas para liberar energía transformada en aceleración.

Mediante la búsqueda: Se plantean problemas a los deportistas fomentando la búsqueda de soluciones a dicho problema por parte del mismo.

Ejemplo: Tienes que conseguir hacer una bajada consiguiendo una aceleración. de los esquís al salir de la curva.

Es decir explicas el objetivo pero no explicas el como.

En resumen, tenemos que variar nuestras técnicas de enseñanza y evitar la monotonía de enseñanza y dejarnos llevar por la comodidad de instruir siempre mandando, o siguiendo siempre el mismo patrón.

Estilos de enseñanza.

Los estilos de enseñanza hacen referencia, a la forma con la que se realiza la docencia, existiendo diferentes maneras de impartirlas, como los resultados obtenidos en ellas.

Una definición mas concreta seria el modo o forma que adoptan las relaciones didácticas, entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje, tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel organizativo del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el entrenador.

Aquí también debemos de conocer, entender y aplicar todos los estilos de enseñanza necesarios, para salir de esa enseñanza lineal que con el paso de los años afectara a comportamientos psicológicos. de los deportistas.

Para ello vamos a mostrar los mas utilizados en el esquí alpino y sacaremos unas conclusiones posteriores.

Mando directo:

Es un estilo muy utilizado.

La mayor parte de las decisiones las toma el profesor

El profesor es el que toma todas las decisiones y el alumno solo limita su comportamiento a realizar las actividades solicitadas por el entrenador.

Los objetivos de este estilo son:

Conseguir una respuesta inmediata al estímulo del profesor.

Una respuesta precisa del deportista.

El control estricto de la ejecución. motriz del alumno.

Forzar el comportamiento del alumno.

Es muy útil para la enseñanza de aprendizaje de movimientos técnicos.

Asignación de tareas:

Este estilo busca más autonomía del alumno en relación con el docente.

Una vez dado el estímulo inicial emitido por el profesor el alumno tomara la decisión sobre el inicio de la actividad, el final, el ritmo o la cantidad. Es decir una parte de los aprendizajes se realizan sin la intervención directa del profesor.

Esto nos lleva a que el alumno asume mayor responsabilidad y se adapta mejor a sus capacidades individuales.

El profesor conserva su poder de decisión, tanto en la planificación como en la evaluación es él quien determina los objetivos.

El profesor supervisa la actividad alrededor de ellos y hace las recomendaciones pertinentes.

Enseñanza recíproca:

Este estilo se desarrolla por parejas donde el profesor da a los alumnos los criterios precisos que le permiten descubrir los principales errores en el rendimiento de su compañero, es decir, dice lo que se va a realizar y su evaluación, diciendo quien será observador y quien ejecutante cambiando los papeles en determinado momento.

Contreras (1998) nos menciona que “El núcleo fundamental reside en el papel de observador o corrector ya que si el alumno sabe detectar los errores a la vez que plantear las soluciones, es que está en la vía de la plena asimilación de la tarea encomendada.

Este estilo fomenta la colaboración, aceptación y solidaridad entre los alumnos.

Permite hacer grupos de más de dos componentes sobre todo en actividades que a su vez pueden servir para la integración de los deportistas en el grupo.

Enseñanza individualizada:

El deportista toma decisiones en la fase de ejecución y evaluación.

El prof. determina el trabajo a realizar y el alumno/a lo realiza de forma individualizada.

En casos se puede utilizar para el análisis de videos.

Descubrimiento guiado:

Este estilo consiste en dar indicios por parte del profesor a los alumnos para que ellos lleguen a la respuesta deseada. Esto induce al alumno a un proceso de investigación donde va descubriendo las soluciones.

Papel del entrenador:

Provoca disonancia cognitiva al alumno

Plantea la actividad como un reto.

Tiene que facilitar la información necesaria para encarar la búsqueda de la solución.

Papel del deportista:

El alumno presentara unas respuestas que cree correctas, las cuales llevan consigo una evaluación, por lo que desarrollara el sistema cognitivo y aprenderá el “por que” de las cosas.

Resolución de problemas:

Este estilo pretende que el alumno encuentre por si solo la respuesta a un problema.

Conteras (1998) dice “La estrategia consiste fundamentalmente en la búsqueda de alternativas para la resolución de problemas motrices, estimulando así la creatividad”. Este estilo proporciona gran independencia del alumno con respecto al profesor.

A la hora de diseño de la sesión debemos tener en cuenta que los problemas que proponamos sean:

- Significativos y de interés para el alumno.
- Debe ser posibles, pero ni muy fácil ni imposible.

Ventajas:

Capacidad de decisión e individualización máxima.

Recompensas internas.

Implicación aspectos cognitivos y emocionales.

Es aplicable al aprendizaje de táctica.

Inconvenientes:

Planteamiento lento. Mas tiempo parado y los deportistas se pueden cansar de estar parados.

No se puede aplicar a todas las tareas motrices.

Es mas recomendable con grupos reducidos.

Puede existir demasiada conversación y poca actividad motriz.

El objetivo fundamental es que el alumno sepa y entienda el aprendizaje oportuno para conseguir su objetivo.

Conclusiones:

Hemos visto que existen diferentes estilos de enseñanza y que cada uno tiene sus ventajas e inconvenientes, y abra que adaptarse y utilizar los máximos posibles para una optimización en la enseñanza de los deportistas.

Ademas de estos estilos, técnicas y métodos, hablados con anterioridad también existen una serie de técnicas para adquirir e incrementar conductas adecuadas.

Refuerzos positivos: Administrar una recompensa o premio tan pronto como se presenta la conducta deseada.

Modelado: Imitar la conducta deseada en un modelo significativo para el deportista.

Moldeamiento: Refuerzos hacia las aproximaciones de una conducta deseada.

Principio de premark: Utilizar actividades preferidas por el deportista o deportistas como reforzadores de otras conductas menos frecuentes.

Etc.

6. Entrevistas.

A continuación voy a exponer los resultados de las entrevistas de los diferentes entrenadores. Por temas de privacidad solo se publicara el resultado final de las entrevistas, sin publicar cada entrevista contestada por cada entrenador.

Para su posterior análisis y contraste de resultados, las respuestas de las preguntas serán simples para conseguir un idea objetiva y real del trabajo de los entrenadores. Así sera mas fácil contrastar los datos expuestos en el proyecto con los datos de las entrevistas.

Para una correcta realización estadística y que las conclusiones sean lo mas fiables posibles, se hacen preguntas generales que abarcan todos los temas hablados durante el proyecto.

Una vez realizada la entrevista, las preguntas se dividirán en respuestas positivas y respuestas negativas.

Las respuestas negativas serán aquellas que la respuesta se incorrecta, respecto a la información y datos de este proyecto. Mayormente las respuestas cuya contestación a la pregunta sea “no”

Las respuestas positivas serán aquellas que la respuesta sea correcta y se identifique con la inficiona de este proyecto. Mayormente las respuestas que sean “si”

Para las respuestas positivas, se preguntara por una justificación, para comprobar la veracidad de la respuesta. En este caso, por la manera de redactar la pregunta y respuesta, a veces se intuye cual es la respuesta correcta. Por esto mismo, las respuestas positivas se tendrán que justificar con un “como” o “cual”. Así evitaremos que las personas que rellenen la encuesta, caigan en la tentación de elegir la respuesta que intuyen que es correcta, aunque en la realidad laboral no estén identificados con esa respuesta. Así conseguiremos que la información recabada en la entrevista sea lo mas veraz posible.

Otras respuestas que se consideraran negativas serán las que la respuesta sea positiva, pero su justificación no sea correcta o carezca de lógica. Por ejemplo:

El estrés es un aspecto psicológico preocupante en el esquí alpino y cualquier deporte, y por ello hay que afrontarlo. ¿Utilizas estrategias de afrontamiento de estrés con los deportistas?

a) Si. ¿Cuales o como? Si, les dejo llegar a los entrenamientos a la hora que quieran, así no se estresaran por que hacen lo que quieren.

En este caso la respuesta es positiva y correcta, pero no se identifica con una clara y lógica estrategia de afrontamiento de estrés, así que contaría como respuestas negativa.

Una vez corregidas las entrevistas se sacara un computo total de las respuestas positivas y negativas, y a así podremos contrastar y comparar estas respuestas de las entrevistas, con información del proyecto, para sacar las conclusiones finales.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES ENTREVISTAS

Se han completado un total de 14 entrevistas con un total de 210 respuestas.

Los resultados han sido los siguientes:

Respuestas positivas: 88

Respuestas negativas 122.

Como podemos observar en las entrevistas, las respuestas positivas ocupan el 42% de las respuestas. Mientras que el 58% de las respuestas, son respuestas negativas.

A partir de aquí podemos sacar las siguientes conclusiones:

7. Conclusiones finales.

En este proyecto he querido mostrar las grandes tasas de abandono que existen en el esquí alpino en España. Solo el 26% de los deportistas que empiezan, llegan a las categorías de u-18.

Por consiguiente y como entrenador de esquí alpino, he querido mostrar estrategias, herramientas, técnicas y recursos psicológicos, metodológicos, de aprendizaje y enseñanza en esquí alpino, para intentar minimizar estas tasas de abandonos lo máximo posible, para el día a día de nuestro trabajo. Todo ello justificado a través de una metodología de trabajo a utilizar, y además mediante distintas estrategias, técnicas y estilos de enseñanza y aprendizaje.

Podemos decir que son pequeños detalles que tenemos que combinar para que, juntos sean efectivos y haya una mejora en las estadísticas del abandono deportivo.

Como entrenador que soy, solamente me he querido centrar el proyecto en problemas y soluciones que estén en la al alcance del entrenador, dejando atrás otras causas externas.

La información de este proyecto no quiere decir que sea la más relevante, pero es información que debemos tener en cuenta y que aplicándolo lo máximo posible, probablemente lograremos que los deportistas tengan una carrera deportiva más longeva y que se sientan agusto año tras año realizando este deporte.

Para concluir este proyecto, he querido entrevistar a un número determinado de entrenadores y contrastar sus resultados con la información descrita en el proyecto, y saber si puedan estar relacionadas con estas tasas de abandono.

Los resultados, prácticamente son los esperados, ya que más de la mitad de las respuestas son respuestas negativas (58%), respecto a los datos e información al proyecto, es decir, casi el 60% de las contestaciones de las entrevistas no se identifican con la información de este proyecto.

Por tanto podemos sacar las siguientes conclusiones.

Los entrenadores en general, todavía tenemos margen de mejora en nuestro trabajo, en cuanto a aumentar el grado de adherencia de los deportistas.

Los datos de abandono pueden estar directamente relacionados con nuestro trabajo y probablemente puede que seamos una pieza fundamental para conseguir mejorar estas tasas de abandono realizando de manera optima nuestro trabajo.

Si las respuestas de los entrenadores en las entrevistas son ciertas, podemos decir que hay casi una relación directa en la tasa de abandono (74%), frente a las respuestas denominadas negativas (58%). Con estos datos, nos tendríamos que hacer la siguiente pregunta: ¿Si los entrenadores en general realmente contestaríamos a la entrevista con el 100% de respuesta positivas o correctas, gracias a nuestra actuación como entrenadores, habría un 74% de tasa de abandono en este deporte? Esto seria muy difícil de averiguar, pero esta claro que si mejoramos en nuestra labor, esta tasa de abandono se reduciría.

8. Bibliografía.

a) Libros, artículos o textos de proyectos Online.

.Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.

Nacho Gella Cipres. Manual de buenas practicas para el entrenador deportivo.

FG García, M Bara Filho - 2007 psicología del entrenador deportivo.

Ribetti, R. (2011). Técnicas de intervención psicológica en el deporte utilizadas por los entrenadores deportivos.

Wenger, E. C., & Snyder, W. M. (2000). Communities of practice: The organizational frontier. *Harvard business review*, 78(1), 139-146.

Miller, T. W., Vaughn, M. P., & Miller, J. M. (1990). Clinical issues and treatment strategies in stress-oriented athletes. *Sports Medicine*, 9(6), 370-379.

Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. *Handbook of personality: Theory and research*, 609-637.

Anshel, M., & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(2), 193-209.

Bandura, A. (1977). La auto-eficacia: Hacia una teoría unificadora de un cambio de comportamiento. *Revisión psicológica*, (84).

Jacobson, E. (1963). *Tensión control for businessmen*. McGraw-Hill.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., Smith, D., & Martens, R. (1990). Development of the CSAI-2. *Competitive anxiety in sport*, 127-140.

Lacey, J. I., Appley, M. H., & Trumbull, R. (1967). *Psychological stress*.

Loaiza, H. H. A., Zuluaga, C. F. A., & Bermúdez, S. R. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34(2), 8.

Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Librería-Editorial Dykinson.

SÁNCHEZ, F. (1984). *Bases para una Didáctica para la Educación Física y el Deporte*. Ed. Gymnos. Madrid

WINTER, R.: «Le fasi sensibili (Parte prima)», en Rivista di Cultura Sportiva, V, 6 (1986), pp. 8-10

SUSANA AZNAR LAIN.. Los estilos de enseñanza en el esquí. Facultad de ciencias del deporte.

R.F.E.D.I. May Peus. Plan estratégico.

Psicología de la actividad física y del deporte* Alveiro Sánchez Jiménez* Henry Humberto León Ariza

Revista de psicología del deporte. Cárdenas, David; Conde-González, José; Perales, José C. El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo Revista de Psicología del Deporte.

Técnico Deportivo esquí alpino nivel II Diplomado en Educación Física, FCCAFD (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva)

EL ESQUÍ ALPINO DE COMPETICIÓN (I) Gómez, P.J. Departamento de Educación Física y Deportiva Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Universidad de Granada

Nacho Gella Cipres. Manual de buenas practicas para el entrenador deportivo.

b) Paginas Web:

<https://psicologiamente.com/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estres>

<https://www.yosoynoticia.es/mas/mas-deporte/motivacion-y-liderazgo-herramientas-practicas#>

<https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/viewFile/56124/33939>

<https://psicologiamente.com/clinica/tipos-tecnicas-relajacion>

<https://scholar.google.es/citations?user=-BTpBUgAAAAJ&hl=es&oi=sra>
http://www.drgarciagerman.com/arch/publicaciones/publicacion_212.pdf

<https://efdeportes.com/efd110/el-estres-y-las-lesiones-deportivas.htm>

<http://www.triatlonrosario.com/2011/07/nivel-de-activacion-o-arousal.html>

<https://psicologiamente.com/deporte/concentracion-focalizacion-atencion-deporte>

<https://prezi.com/nd0keumhxvvd/metodologia-dela-ensenanza-del-esqui-alpino/>

<http://www.vicenteubeda.com/el-principio-de-individualizacion-del-entrenamiento/>

<http://www.vicenteubeda.com/el-principio-de-individualizacion-del-entrenamiento/>

<https://efdeportes.com/efd176/los-metodos-en-el-deporte.htm>

<https://es.slideshare.net/coloradovastell/8-28353239>

<https://efdeportes.com/efd148/la-planificacion-deportiva-y-sus-componentes.htm>

<https://psicologiaymente.com/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estres>

<https://efdeportes.com/efd90/abandono.htm>

<https://cienciadelentrenamiento.blogspot.com/2015/07/fases-sensibles-del-entrenamiento.html>

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2013/10/22/la-sesion-de-entrenamiento/>

<https://www.salud180.com/salud-dia-dia/importancia-del-calentamiento-antes-del-ejercicio>

<https://www.nevasport.com/phorum/read.php?40,408285>

<https://eresdeportista.com/salud/lesiones/la-importancia-de-descansar/>

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/41025/6/Tema%205.%20Los%20Estilos%20de%20Ense%C3%B1anza%20en%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.pdf>

[https://www.ecured.cu/M%C3%A9todos_de_ense%C3%B1anza_\(deportiva\)#Clasificaci.C3.B3n_de_los_m.C3.A9todos_de_ense.C3.B1anza](https://www.ecured.cu/M%C3%A9todos_de_ense%C3%B1anza_(deportiva)#Clasificaci.C3.B3n_de_los_m.C3.A9todos_de_ense.C3.B1anza)

<https://prezi.com/nd0keumhxvvd/metodologia-de-la-ensenanza-del-esqui-alpino/>

<https://es.slideshare.net/coloradovastell/8-28353239>

c) Otros:

Encuentros R.F.E.D.I. Spainsnow. Estrés y rendimiento.

Jesús Pérez (Preparador Física RFEDI).

Ponentes: Álvaro Otero (profesor UCJC), Alex Martín (Responsable SBX RFEDI), Ángel Calero Responsable U21 Alpino RFEDI, Franco Puntel (Responsable Equipo Fondo RFEDI) y Eduardo Quiroga (Federación Argentina – Alpino).

Encuentros R.F.E.D.I. Spainsnow. Clubes, método y modelo ¿todos trabajan igual?

Moderador: Juli Sala (Desarrollo Deportivo RFEDI)

Ponentes: Manu Revilla (Director Técnico CEJCA y Técnico Integral Ski), Oriol Guinart (Director Técnico CAEI); Juanjo de la Torre (Director Técnico TECALP y Responsable Escuela de Esquí MSZ) y Carlos Berges (Director Técnico SCG).

Encuentros R.F.E.D.I. Spainsnow. Medios, contenidos y recursos para el entrenamiento específico de Esquí Alpino.

Moderador: Olmo Hernán (Director General y Deportivo RFEDI).

Ponentes: Jesús Pérez (Responsable Preparación Física RFEDI), Paco León (Director Técnico Club Esquí Caja Rural), Ángel Calero (Responsable U21 RFEDI Alpino).