

Dr. Jaume Cruz Feliu,
Profesor de Psicología del Deporte,
Universidad Autónoma de Barcelona.

ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO A ENTRENADORES: EXPERIENCIA EN BALONCESTO DE INICIACIÓN

Resumen

En este artículo, en primer lugar, se insiste en la importancia de la observación de la conducta de los entrenadores en competiciones infantiles como un paso previo a cualquier intervención o asesoramiento psicológico. En segundo lugar, se describen perfiles conductuales de entrenadores y se resume una intervención psicológica llevada a cabo con entrenadores de baloncesto para mejorar sus interacciones con jugadores a lo largo de los partidos. Finalmente, se comentan unas directrices conductuales para el asesoramiento de entrenadores de deporte infantil, derivadas de estudios empíricos y de la experiencia práctica de psicólogos del deporte que trabajan en este ámbito.

Palabras clave: psicología del deporte, evaluación conductual, entrenamiento conductual, baloncesto de iniciación.

Introducción

Los beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales de la participación en competiciones deportivas de niños y adolescentes han constituido un tema de debate dentro de la Psicología, la Fisiología y la Sociología del Deporte (Coakley, 1993; Cruz, 1987; García Ferrando, 1990; Puig, 1992; Rowland, 1993 y Weiss, 1993).

Así, algunos psicólogos han señalado que las competiciones deportivas proporcionan buenas oportunidades para la socialización de los niños y adoles-

centes, al desarrollar habilidades de cooperación, para afrontar el estrés, tolerancia a la frustración y demora de las recompensas, así como conductas de juego limpio y habilidades de interacción social (Bredemeier, Weiss, Shields y Schewchuk, 1986; Smith y Smoll, 1991). Sin embargo, todavía existen pocos datos empíricos para afirmar que la participación deportiva produce cambios positivos en el desarrollo psicológico y social de los jóvenes.

Por otra parte, también existen numerosas quejas —generalmente, basadas en evidencias anecdóticas— sobre el papel negativo que desempeñan los adultos en los programas de deporte infantil y juvenil. Se señala, por ejemplo, que algunos entrenadores y padres están más preocupados por conseguir buenos resultados a corto plazo, que en que sus jugadores mejoren técnica y tácticamente y consideren su práctica deportiva como una experiencia educativa, agradable y divertida. En estos casos, la organización de las competiciones y las expectativas de los adultos se deberían modificar para que se adaptaran a las necesidades de los participantes.

Así pues, las competiciones deportivas infantiles pueden constituir una experiencia positiva o pueden convertirse en una fuente de estrés para los niños. En definitiva, los riesgos y los beneficios de la participación deportiva dependen, básicamente, de los objetivos que se propongan los organizadores de las competiciones deportivas y las exigencias y las expectativas de los entrenadores y los padres.

La mayor parte de los resultados de los estudios empíricos sobre la influencia de las competiciones deportivas en el desarrollo psicosocial del niño y en su

motivación futura por la práctica deportiva sólo utilizan cuestionarios como instrumentos de evaluación y se han desarrollado en contextos socioculturales diferentes al nuestro. Por este motivo, resulta relevante realizar estudios basados en la observación de competiciones infantiles en sus complejos entornos naturales, tal como se desarrollan en nuestro contexto deportivo.

De hecho, en la actualidad cada vez se concede más importancia a la recogida de datos descriptivos de observaciones realizadas en entornos naturales (Anguera, 1983). Esta tendencia también se constata en el ámbito deportivo (Colomberotto, Pieron y Sallés, 1987; Cruz et al., 1987; Ruíz et al., 1990; Rushall, 1977; Salmela, Pétiot, Halle y Regnier, 1980; Smith, Smoll y Curtis, 1979; Smith, Zane, Smoll y Coppel, 1983 y Tharp y Gallimore, 1976).

En la mayoría de deportes, el entrenador interactúa a menudo con sus jugadores a lo largo de los partidos y entrenamientos. En dichas interacciones los comportamientos de una persona influyen en la otra. Así, las conductas del entrenador alteran el rendimiento, motivación y actitudes de sus jugadores y la actuación de éstos, a su vez, afecta al entrenador. Sin embargo, en algunos casos la actuación de entrenadores infantiles no responde en absoluto a lo que se denomina enfoque positivo en la enseñanza de destrezas deportivas (Martens, 1987; Martín y Hrycaiko, 1983; Smoll, Smith 1980, 1987).

En diferentes estudios, realizados por el grupo de investigación en Psicología del Deporte de la Universitat Autònoma de Barcelona, hemos empezado por observar y analizar las conductas



del entrenador y ver cómo son percibidas por sus jugadores, antes de realizar un asesoramiento conductual a los entrenadores. En la mayoría de investigaciones se ha escogido *el baloncesto* por ser un deporte en el cual el entrenador se dirige frecuentemente a sus jugadores durante los partidos, ya sea para darles instrucciones, animarles, recriminarles alguna acción o simplemente reorganizar la táctica empleada. Asimismo, se han elegido jugadores de 11 a 14 años por considerar que en esa edad la actuación del entrenador puede tener mayor influencia en los niños y por ser el momento en que empiezan a producirse el mayor número de abandonos de la práctica deportiva.

Evaluación conductual de entrenadores en competiciones infantiles

El primer objetivo de nuestro trabajo era analizar qué hacen los entrenadores de baloncesto de niños en edad escolar durante los partidos de competición. Nos interesaba saber no sólo qué hace un entrenador a lo largo del partido, sino en qué momentos y ante qué situaciones emite determinadas conductas. Para ello necesitábamos un ins-

trumento de evaluación que categorizara, desde el punto de vista psicológico, las respuestas que el entrenador emite ante las jugadas de su equipo o de alguno de sus jugadores y las que da "espontáneamente", es decir sin que tengan un antecedente claro.

El CBAS como instrumento de evaluación de la conducta del entrenador

Al revisar la bibliografía encontramos tres sistemas que podían sernos útiles

para observar y registrar la conducta del entrenador: el de *Tharp y Gallimore (1976)* y los de *Rushall (1977)* y *Smith, Smoll y Hunt (1977)*. En nuestro caso escogimos el *Coaching Behavior Assessment System (CBAS)* de *Smith, Smoll y Hunt (1977)*, porque se adaptaba mejor a la situación de competición que los otros dos instrumentos que estaban más pensados para la de entrenamiento.

El CBAS es un instrumento de evaluación que se desarrolló a partir de la observación de la actuación de entrenadores de diferentes deportes: *béisbol, baloncesto y fútbol americano*, y permite la observación directa y codificada de la conducta del entrenador durante los partidos y, con algunas modificaciones, durante los entrenamientos. En el CBAS se registran, tal como puede verse en la *Tabla 1*, dos tipos de conductas: a) *conductas reactivas*; y b) *conductas espontáneas*. Las primeras son respuestas del entrenador a actuaciones deseables o aciertos, equivocaciones o errores y conductas disruptivas de alguno o algunos de sus jugadores. Las segundas son respuestas iniciadas por el entrenador, que no tienen antecedentes inmediatos o bien definidos en el juego del equipo. Dichas respuestas pueden estar relacionadas con el juego o ser

REACTIVAS	ACIERTOS	1. Reforzamiento 2. No reforzamiento
	ERRORES	3. Ánimo al error 4. Instrucción técnica al error 5. Castigo 6. Instrucción técnica punitiva 7. Ignorar el error
	CONDUCTAS DISRUPTIVAS	8. Mantener el control
ESPONTÁNEAS	RELEVANTES AL JUEGO	9. Instrucción técnica general 10. Ánimo general 11. Organización
	IRRELEVANTES AL JUEGO	12. Comunicación general

Tabla 1. Categorías del sistema de evaluación de la conducta del entrenador (CBAS). Fuente: *Smith, Smoll y Hunt (1977)*

irrelevantes al mismo. En la Tabla 1 se muestran las 12 categorías propuestas y definidas por Smith, Smoll y Hunt en su trabajo de 1977.

Resultados de una primera observación con tres de entrenadores de baloncesto infantil

Los resultados siguientes corresponden a seis partidos filmados de tres entrenadores (2 partidos por entrenador). Durante los seis partidos se registraron 1394 conductas incluidas en las categorías del CBAS. Los datos indican que existe una variabilidad importante en el número de conductas emitidas por cada entrenador en un partido, oscilando entre un mínimo de 149 en un caso y un máximo de 324 en otro ($X=232,3$; $SD=60,5$). De los resultados obtenidos —un resumen completo de los mismos puede encontrarse en el artículo de Cruz et al. (1987)— merece la pena destacar tres aspectos:

1. Todos los entrenadores utilizan, con mayor frecuencia, respuestas que están comprendidas en la categoría de Instrucción técnica general, lo cual coincide con los resultados de un estudio anterior realizado por Smith, Zane, Smoll y Coppel (1983) con entrenadores estadounidenses de baloncesto infantil y juvenil.
2. La frecuencia de respuestas punitivas (Instrucción técnica punitiva y Castigo) resulta baja en comparación con otras categorías del CBAS y se sitúa alrededor del 2%. En estudios llevados a cabo con entrenadores de la *Little league* de béisbol, Smith, Smoll y Curtis (1979) también encontraron que estas dos categorías sólo representaban el 2.7% de las respuestas de los entrenadores.
3. A partir de nuestras observaciones se comprueba que las diferencias fundamentales entre los tres entrenadores estudiados se dan en sus reacciones frente a los aciertos de los jugadores. Así, limitando nuestro análisis a las categorías de Reforzamiento y No-reforzamiento los en-



trenadores presentaban los siguientes porcentajes de respuesta ante los aciertos de sus jugadores: entrenador 1, 74% R+; entrenador 2, 15% R+; y entrenador 3, 18% R+.

A final de temporada, administramos unos cuestionarios a los jugadores para ver como percibían la actuación del entrenador y cuál era su interés por el baloncesto y por seguir teniendo el mismo entrenador.

Resultados de los cuestionarios administrados a los jugadores a final de temporada

Al final de la competición se administraron dos cuestionarios a 27 de los 30 jugadores que formaban los tres equipos, cuyos entrenadores habíamos observado en partidos filmados en vídeo. Mediante el primer cuestionario se trataba de ver cómo percibían los niños, de 11 y 12 años, las conductas —incluidas en las categorías del CBAS— que había emitido su entrenador a lo largo de los diferentes partidos. Para reducir posibles distorsiones en las respuestas de los jugadores, este cuestionario se presentó como una prueba de memoria dando la siguiente instrucción: “Nosotros hemos observado

a tu entrenador durante varios partidos y ahora queremos ver con cuanta precisión tú y tus compañeros recordáis lo que él hacía durante la temporada”. A continuación, a cada niño se le describían las doce categorías del CBAS y se le ponían ejemplos de cada una de ellas —cuando era necesario— para que él puntuara en una escala Likert del uno (siempre) al siete (nunca), la frecuencia con que su entrenador emitía conductas de cada categoría. El segundo cuestionario evaluaba —también mediante una escala Likert del uno al siete— la motivación del niño por el deporte que practicaba y sus actitudes ante el entrenador y sus compañeros de equipo. En ambos casos se garantizó a los niños la confidencialidad de sus respuestas. En cuanto a las respuestas de los niños al primer cuestionario, se constata una gran similitud de resultados entre las conductas observadas y las percepciones que los niños tienen de la actuación de sus entrenadores. Si escogemos como ejemplo la primera categoría del CBAS, se comprueba que los niños perciben como más reforzante al entrenador 1 ($X=2$), el cual, según nuestra observación, emitía el 13.1% de respuestas de esta categoría; en segundo lugar, aparece el entrenador 3 ($X=3.38$), que daba un 4.9% de respuestas reforzantes; y, en tercer lugar, el

entrenador 2 que sólo emitía un 4.12% de interacciones reforzantes, hecho que corroboran sus jugadores con la puntuación que le otorgan ($X=3.9$).

En cuanto al segundo cuestionario, nos vamos a limitar a ilustrar gráficamente las respuestas de los niños a tres preguntas del mismo, véase Figura 1. En dicha Figura se comprueba que:

1. A los niños les gusta la manera de ser del entrenador 1 (7 de los 10 jugadores que contestan el cuestionario) y el entrenador 3 (5 de los 7 jugadores). En cambio, los niños muestran una gran variabilidad de respuesta respecto al segundo entrenador.
2. Los niños consideran que los tres entrenadores son buenos conocedores del baloncesto, especialmente el primero y el segundo.
3. A los niños les gustaría continuar jugando con el entrenador 1 (7 de 10 jugadores) y con el entrenador 3 (6 de 7 jugadores). En cambio, 7 jugadores del entrenador 2 no quieren continuar con él, 1 se muestra indiferente y 2 aceptarían tenerlo un año más. Si recordamos que dicho entrenador es considerado un buen conocedor del baloncesto por sus jugadores, pero que, a diferencia del primer entrenador, se caracteriza por una baja frecuencia de reforzamiento ante los aciertos de sus jugadores y por otras conductas peor orientadas, desde un punto de vista psicológico, podemos intuir la importancia de la preparación psicológica del entrenador en el deporte de competición con niños, máxime si tenemos en cuenta que los equipos de ambos entrenadores lograron los mismos puntos a final de temporada.

Los resultados anteriores resultaban lo suficientemente interesantes, como para continuar intentando averiguar cuáles eran las conductas de los entrenadores que más influían en los niños para continuar practicando el baloncesto. Sin embargo, en ese momento, los resultados de nuestro estudio tenían un carácter

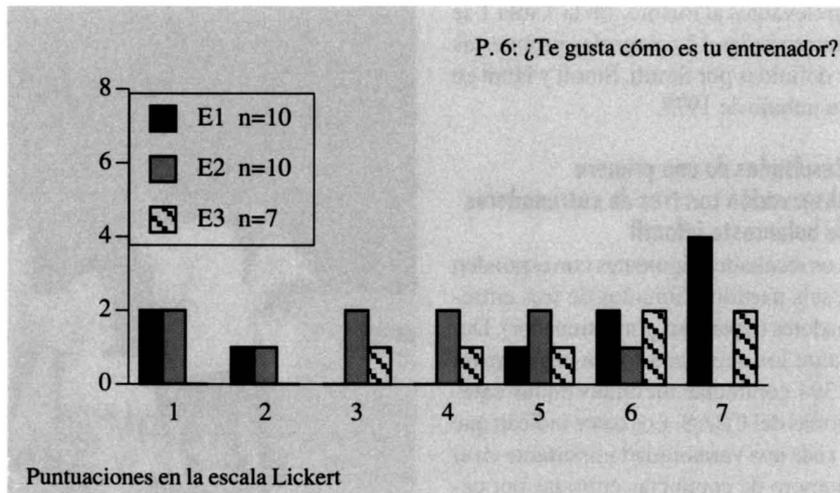


Figura 1a. Respuestas de los jugadores a preguntas del cuestionario de actitudes

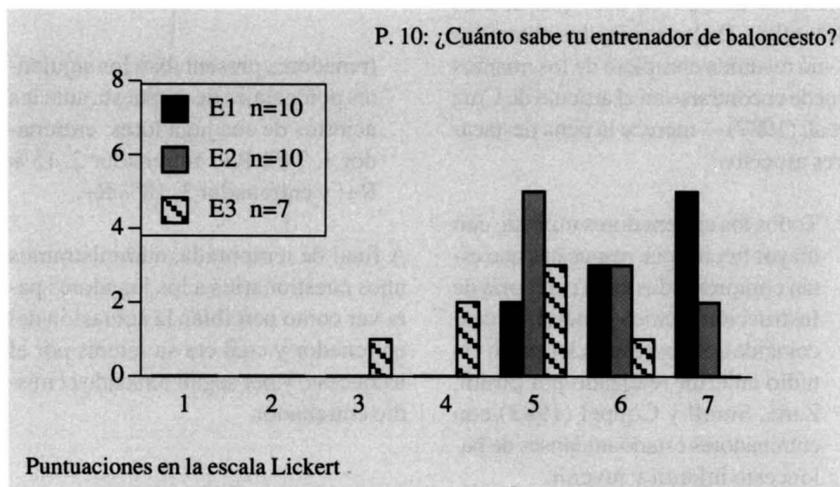


Figura 1b. Respuestas de los jugadores a preguntas del cuestionario de actitudes (cont.)

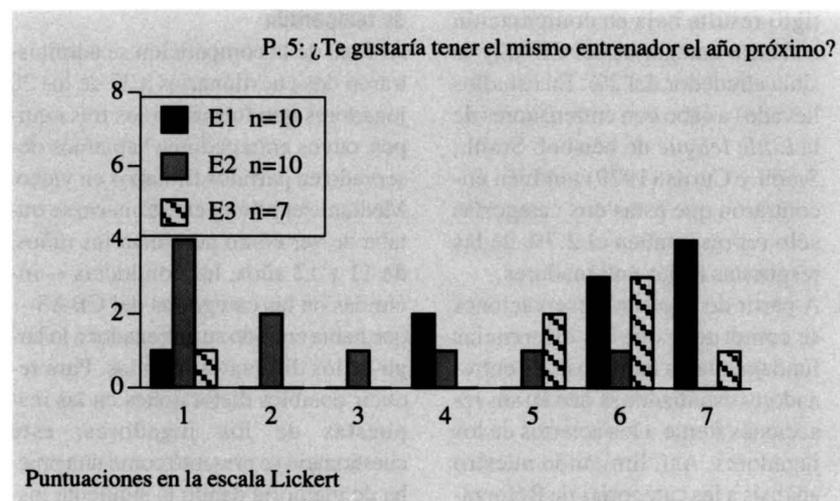


Figura 1c. Respuestas de los jugadores a preguntas del cuestionario de actitudes (cont.)

orientativo y provisional por dos motivos: a) el tamaño reducido de la muestra; y b) la naturaleza meramente correlacional de la metodología empleada. Esto supuso que nos planteáramos como objetivos más inmediatos: 1) la observación de una muestra más amplia de entrenadores, véase el estudio de Martínez et al (1989); y 2) la preparación de una sesión breve de intervención psicológica para llevar a cabo un estudio experimental, que se resume a continuación y que se expone más detalladamente en el trabajo de Ruíz et al (1990).

Intervención conductual para mejorar las interacciones de los entrenadores con sus jugadores

Procedimiento experimental

El procedimiento experimental se llevó a cabo con 12 entrenadores y consta de dos fases: fase de línea de base y fase experimental. A su vez, en esta última fase se hizo un diseño de dos grupos: experimental y control, que se diferenciaban en que el grupo experimental de entrenadores asistía a una sesión de preparación psicológica de dos horas de duración. En la tabla 2 se presenta un

esquema del procedimiento experimental.

Fase de línea de base

Durante esta fase se observaron un total de 24 partidos (2 de cada uno de los 12 entrenadores de baloncesto infantil federado), mediante el CBAS de Smith, Smoll y Hunt (1977), con ligeras modificaciones hechas en función de nuestra experiencia precedente (Cruz et al., 1987). La edad de los entrenadores oscilaba entre 18 y 41 años ($X=24$) y todos ellos habían practicado el baloncesto como jugadores entre 8 y 15 años ($X=11$ años).

Asimismo, durante esta fase se administraron dos cuestionarios a los 116 jugadores que formaban los 12 equipos: cuestionario de percepción de la actuación del entrenador en las categorías del CBAS y cuestionario de motivación y actitudes hacia el deporte. Ambos cuestionarios los contestaron el 96.1% de los jugadores que formarían, posteriormente el grupo experimental y el 90.9% de los jugadores del grupo control.

Fase experimental

Durante esta fase se formaron dos gru-

pos homogéneos, en función de los resultados obtenidos en la fase de línea de base: *Grupo Experimental* (GE= 7 entrenadores) y *Grupo Control* (GC= 5 entrenadores). Posteriormente, uno de los entrenadores del GC abandonó la dirección del equipo por motivos profesionales.

Los siete entrenadores del GE asistieron a una sesión de preparación psicológica de dos horas de duración. Dicha sesión fue impartida por dos miembros del equipo de investigación, y sus directrices se elaboraron a partir de trabajos de iniciación deportiva como los de Martens (1987), Smith, Smoll y Curtis (1979) y Smoll y Smith (1980, 1987). Los seis miembros restantes del equipo de investigación, que formaban las tres parejas de observadores habituales, desconocían la composición del GE y del GC, a fin de que sus expectativas no influyeran en los resultados de las observaciones posteriores. La sesión de preparación psicológica constaba de las siguientes partes:

1. Presentación y charla teórica sobre la "filosofía" del entrenamiento: "los jugadores primero, la victoria en segundo lugar". (15-20'). En esta sesión de preparación psicológica, en primer lugar, se describían los objetivos del deporte profesional y del deporte infantil. En segundo lugar, se destacaba la importancia que tiene el entrenador en las primeras etapas de iniciación en un deporte, siguiendo los trabajos de Martens (1987) y Smoll y Smith (1987).
2. Explicación de la relación encontrada entre la conducta del entrenador y la motivación y las actitudes de sus jugadores hacia el deporte. (10'). Este punto se les explicaba a los entrenadores a partir de la Figura 1 de este trabajo. En ella se comprueba el diferente número de niños que quiere continuar jugando un año más con el mismo entrenador, según las características conductuales de éste.
3. Definición y ejemplificación de las 8 categorías del CBAS, estudiadas

GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO CONTROL
Cuestionarios iniciales a niños y entrenadores	Cuestionarios iniciales a niños y entrenadores
Observación 2 partidos Fase de Línea de Base	Observación 2 partidos Fase de Línea de Base
1 sesión preparación psicológica: vídeo didáctico	
Autoevaluación entrenador: CBAS	
Observación conducta entrenador (2 part. final temp. CBAS)	Observación conducta entrenador (2 part. final temp. CBAS)
Cuestionarios final temporada niños y entrenador	Cuestionarios final temporada niños y entrenador

Tabla 2. Esquema del procedimiento experimental

- en el vídeo didáctico: Reforzamiento, No Reforzamiento, Animo ante el error, Instrucción Técnica al error, Castigo, Instrucción técnica punitiva, Organización general e Instrucción técnica general. (15').
4. Visionado del vídeo didáctico (15'). Este vídeo se elaboró a partir del material filmado en años anteriores. Se seleccionaron aquellas conductas del entrenador que mejor representaban las categorías del CBAS, con mayor influencia en los jugadores. El vídeo constaba de tres partes: Introducción, desarrollo y resumen. En la primera, se resaltaba el crecimiento del deporte infantil escolar o federado y la importancia de las interacciones entrenador-jugadores en estas edades. En la parte central del vídeo, se ejemplificaban con imágenes de partidos la actuación de algunos entrenadores de baloncesto escolar en las ocho categorías del CBAS, previamente definidas. En la tercera parte, se resumían las relaciones que se habían encontrado en estudios empíricos entre las conductas del entrenador y las actitudes y motivaciones de los jugadores hacia la práctica deportiva.
5. Comentarios, preguntas y dudas sobre el vídeo por parte de los entrenadores. (15').
6. Entrega de material:
- a) Resumen escrito de recomendaciones para un entrenamiento psicológicamente bien orientado. Este material se basaba en las conclusiones derivadas de los estudios hechos con entrenadores de baloncesto por el grupo de Psicología del Deporte de la Universitat Autònoma de Barcelona, durante los dos últimos años y en las recomendaciones que dan Smith, Smoll y Curtis (1979) a los entrenadores infantiles ante los aciertos, los errores y las conductas disruptivas de los jugadores, así como para lograr que éstos realicen jugadas positivas. Se

hacía una lectura comentada de este material escrito (20').

- b) Perfil psicológico de cada entrenador en dos partidos observados durante la fase de línea de base. En la Figura que se entregaba a cada entrenador, se especificaban las 8 categorías del CBAS descritas en el vídeo y las 4 restantes se agrupaban en otras, (5').
- c) Cuestionarios de autoevaluación de las categorías del CBAS que han de aumentar los entrenadores, véase Tabla 3. Se trataba de que los entrenadores del grupo experimental rellenaran dicho cuestionario al acabar cada uno de los siete partidos siguientes y que, posteriormente, los remitie-

ran por correo a los experimentadores. (5').

7. Recomendación final: "no comentéis esta sesión con ningún entrenador o experimentador que no esté ahora presente, hasta final de temporada".

A final de temporada, se observó nuevamente la actuación de todos los entrenadores a lo largo de dos partidos. De esta forma, el diseño experimental utilizado permitió, por una parte, comparar la actuación de los entrenadores del grupo experimental con los del grupo control y, por otra parte, también permitió comparar la actuación de cada entrenador consigo mismo (fase de

EVALUA, LO MAS OBJETIVAMENTE POSIBLE, TU ACTUACION EN EL PARTIDO QUE ACABA DE FINALIZAR.

1. ¿Durante el partido vas recordando a tus jugadores las diferentes tácticas que deben seguir? (por tácticas se entiende: cómo defender, cómo atacar, a quién pasar la pelota, colocación en defensa...).

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 Siempre

2. ¿Felicitas a tus jugadores cuando realizan una "buena jugada" (Coger un rebote, robar una pelota, encestar un tiro libre...).

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 Siempre

3. ¿Animas a tus jugadores cuando cometen un error? (Pierden una pelota, hacen dobles, pasos, tres segundos...).

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 Siempre

4. ¿Explicas a tus jugadores cuando cometen un error, cómo deberían actuar para corregirlo?

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 Siempre

5. ¿Animas a tus jugadores durante el partido?

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 Siempre

NO OLVIDES REMITIRNOS ESTE CUESTIONARIO LO ANTES POSIBLE. MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.

Tabla 3. Cuestionario de autoevaluación del entrenador

línea de base-fase experimental). Asimismo, en la fase experimental se volvieron a pasar los dos cuestionarios de los jugadores, que se habían administrado en la fase de línea de base, tal como se muestra en el esquema de la Tabla 2.

Resultados

A continuación, se presenta un breve resumen de dos tipos de resultados: 1) resultados de la observación de la actuación de los entrenadores durante durante los partidos; y 2) resultados de los cuestionarios administrados a los jugadores.

Resultados de la observación de entrenadores: comparaciones intra e intersujetos

Se observaron un total de 44 partidos (4 partidos de cada uno de los 11 entrenadores estudiados), de 40 minutos de tiempo real de duración. Durante cada partido los entrenadores dieron un promedio de 333.4 respuestas, incluidas en las categorías del CBAS. A lo largo de la temporada se registraron 14.671 interacciones de los entrenadores con sus jugadores.

En el período de línea de base se registraron 7.694 conductas. El promedio del porcentaje respuestas de cada una

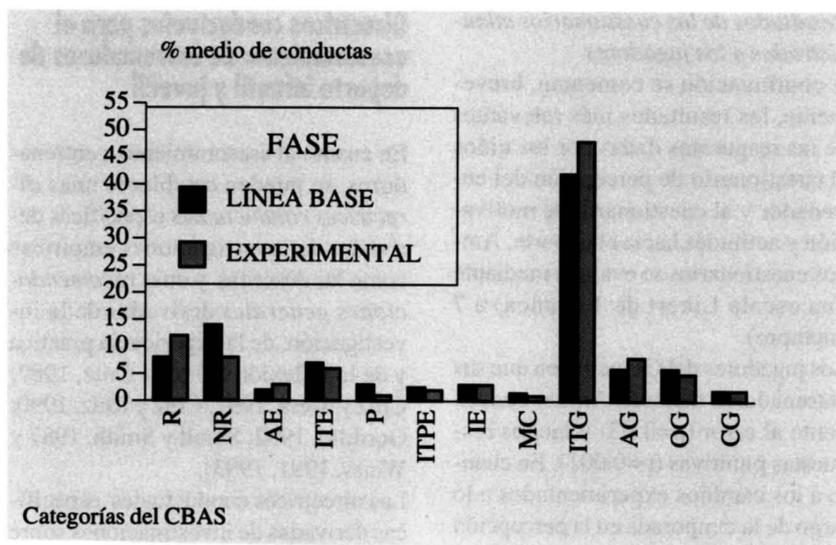


Figura 2. Conductas evaluadas según el CBAS. Grupo Experimental

de las categorías del CBAS puede verse en la Figuras 2 y 3. Los resultados indican que la Instrucción técnica general es la categoría más utilizada por los entrenadores y, en segundo lugar, se sitúa el No-reforzamiento que supera al Reforzamiento. Las respuestas pertenecientes a las categorías punitivas se emiten con una frecuencia relativamente baja (entre el 2% y el 3%).

En las figuras 2 y 3 se pueden ver, por separado, los resultados del GE y del GC en la fase de línea de base y, ade-

más, se presenta la evolución de ambos grupos al pasar a la fase experimental. De los cambios en el G.E, supuestamente producidos por la sesión de preparación psicológica, hay que destacar la disminución estadísticamente significativa (Wilcoxon, $p < 0.01$) de la categoría de Castigo al pasar de la fase de línea de base a la fase experimental. En el G.C, sin embargo, no se produce ningún cambio estadísticamente significativo, aunque se observa una tendencia a la disminución de las conductas de Instrucción técnica y Organización. Además de las diferentes comparaciones intrasujeto que hemos hecho, el diseño experimental utilizado permite realizar una comparación de la actuación de los entrenadores de ambos grupos en la fase experimental. Realizada la correspondiente prueba estadística ("U" de Mann Whitney), se comprueba que dichas diferencias son significativas en las categorías de Instrucción técnica general ($p = 0.02$); Instrucción técnica punitiva ($p = 0.04$); y Animo general ($p = 0.04$). Es decir, los entrenadores del grupo experimental emiten un número significativamente mayor de respuestas de Instrucción técnica general y de Animo general que los del grupo control y, en cambio, dan menos respuestas de Instrucción técnica punitiva.

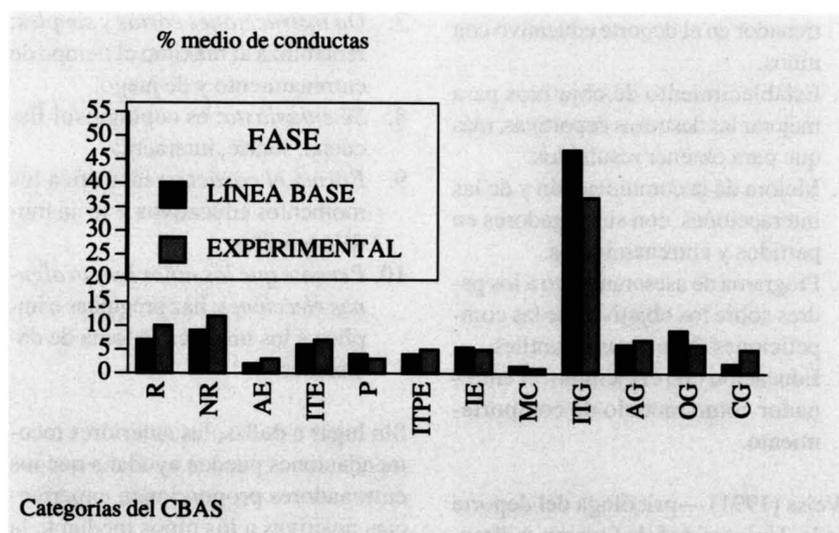


Figura 3. Conductas evaluadas según el CBAS. Grupo Control

Resultados de los cuestionarios administrados a los jugadores

A continuación se comentan, brevemente, los resultados más relevantes de las respuestas dadas por los niños al cuestionario de percepción del entrenador y al cuestionario de motivación y actitudes hacia el deporte. Ambos cuestionarios se evalúan mediante una escala Likert de 1 (nunca) a 7 (siempre).

Los jugadores del GE perciben que sus entrenadores dan más Animo contingente al error ($p=0.03$) y menos respuestas punitivas ($p=0.001$). En cuanto a los cambios experimentados a lo largo de la temporada en la percepción que los niños tienen de su entrenador, se observa en el GE una tendencia a percibirlo como menos punitivo ($p=0.06$), hecho que no se produce en el GC. Los jugadores de este último grupo consideran que sus entrenadores dan más respuestas punitivas a final de temporada que al comienzo de la misma, no siendo, sin embargo, este resultado estadísticamente significativo.

De los resultados del cuestionario de motivación y actitudes hacia el deporte hay que destacar dos cosas:

1. La motivación intrínseca de los niños por jugar a baloncesto es alta al inicio de la temporada (GE: $X=6.76$, $SD=0.5$); GC: $X=6.76$, $SD=0.4$). A final de temporada, la puntuación obtenida por el GE es: $X=6.88$, $SD=0.4$ y la del GC es $X=6.58$, $SD=0.6$. Analizados estadísticamente, estos resultados muestran que, a final de temporada, aumenta significativamente la motivación de los jugadores del GE por jugar a baloncesto ($p=0.03$). En cambio, la motivación del GC disminuye significativamente ($p=0.05$).
2. En los dos grupos se produce una disminución del interés por tener el mismo entrenador el año siguiente. Sin embargo, dicha disminución es significativa en el GC ($p=0.04$) y, en cambio, no llega a ser significativa en el GE.

Directrices conductuales para el asesoramiento de entrenadores de deporte infantil y juvenil

En cuanto al asesoramiento a entrenadores, se pueden establecer unas *directrices conductuales* específicas derivadas de investigaciones empíricas como las descritas y unas *recomendaciones generales* derivadas de la investigación, de la experiencia práctica y de la reflexión teórica (Cruz, 1987; Cruz y Riera, 1991; Cruz y Ruíz, 1990; Gordillo, 1992; Smoll y Smith, 1987 y Weiss, 1991, 1993).

Las directrices conductuales específicas derivadas de investigaciones sobre las interacciones entre entrenadores y jugadores se pueden resumir en las siguientes:

1. Recompensar tanto las jugadas correctas como el esfuerzo.
2. Dar ánimos, y sobre todo, instrucciones técnicas ante los errores.
3. Transmitir las instrucciones técnicas o tácticas de forma positiva.
4. Utilizar el castigo y las instrucciones punitivas lo menos posible.

Las recomendaciones generales a los entrenadores se podrían resumir de la siguiente manera:

1. Explicación de las funciones del entrenador en el deporte educativo con niños.
2. Establecimiento de objetivos para mejorar las destrezas deportivas, más que para obtener resultados.
3. Mejora de la comunicación y de las interacciones con sus jugadores en partidos y entrenamientos.
4. Programa de asesoramiento a los padres sobre los objetivos de las competiciones deportivas infantiles.
5. Educación con el ejemplo: el entrenador como modelo de comportamiento.

Weiss (1991) —psicóloga del deporte de la Universidad de Oregon y direc-

tora de programas deportivos para niños— da 10 recomendaciones a los entrenadores para optimizar el desarrollo de destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión en sus jugadores, las cuales concretan alguno de los aspectos generales que hemos enumerado:

1. *Céntrate en la enseñanza y en la práctica de la destreza*: proporciona una amplia variedad de experiencias, asegúrate de que sean divertidas, no introduces las competiciones demasiado pronto.
2. *Modifica las actividades y las destrezas*: realiza progresiones secuenciales y adapta la actividad al niño y no el niño a la actividad.
3. *Establece expectativas realistas para cada niño*: objetivos individuales.
4. *Conviértete en un excelente ejecutor de demostraciones*: repite las demostraciones desde múltiples ángulos.
5. *“Caza” a los niños haciendo cosas correctamente*: felicita y anima.
6. *Reduce los miedos de los niños de ejecutar nuevas tareas motrices*: muestra cómo te has preocupado por su seguridad y reducirás sus miedos a lesionarse los entrenamientos.
7. *Da instrucciones cortas y simples*: rentabiliza al máximo el tiempo de entrenamiento y de juego.
8. *Sé entusiasta*: es contagioso! Escucha, sonríe, interactúa.
9. *Forma el carácter*: identifica los momentos educativos y sé un modelo a imitar.
10. *Permite que los niños hagan algunas elecciones*: haz preguntas e implica a los niños en la toma de decisiones.

Sin lugar a dudas, las anteriores recomendaciones pueden ayudar a que los entrenadores proporcionen experiencias positivas a los niños mediante la participación en competiciones depor-

tivas y a que disminuyan las tasas de abandono del deporte infantil, como se comprueba en el trabajo de Barnett, Smoll y Smith (1992). Sin embargo, hay que tener en cuenta también otros elementos importantes que intervienen en la iniciación deportiva de los niños. Así, se habla frecuentemente del denominado “triángulo deportivo” formado por el entrenador, los padres y el joven deportista (Smoll, 1986). A este triángulo habría que añadir los organizadores de competiciones deportivas para niños y las demás personas significativas para el niño.

Así pues, a partir de un planteamiento amplio, el psicólogo del deporte también debe proporcionar unas recomendaciones generales para todos los implicados en el deporte infantil como las que se enumeran a continuación, siguiendo trabajos como los de Cruz (1987), Gordillo (1992) y Weiss (1991 y 1993).

1. Los adultos implicados en la organización de competiciones deportivas para niños deben garantizar que éstos tengan unas interacciones positivas con los entrenadores, padres y compañeros. En este sentido, los entrenadores y padres, especialmente, deben ser conscientes del papel que juegan en la futura participación deportiva del niño y, por tanto, deben desarrollar un estilo de comunicación que favorezca la autoestima y la competencia percibida en sus jóvenes jugadores.
2. Los entrenadores deben propiciar que los niños participen en actividades intrínsecamente motivantes y que se diviertan en los entrenamientos. Para que la experiencia deportiva resulte agradable, es muy importante que los objetivos que se proponen y las destrezas que se practican se adapten al nivel de los diferentes jugadores. En dichos objetivos deportivos el énfasis debe estar en la ejecución técnica o táctica y no en los resultados.
3. Los entrenadores deben proporcionar oportunidades para satisfacer las diferentes razones por las que los niños practican deportes (mejorar las destrezas, estar con los compañeros del equipo, pasarlo bien, lograr una buena condición física, etc.) y deben tener en cuenta la variedad de factores personales (desarrollo físico, desarrollo cognitivo, etc.) y contextuales (jugador titular-jugador reserva, etc.) que influyen en la motivación para seguir practicando un deporte o para abandonarlo temporal o definitivamente.
4. Los entrenadores deben ser capaces de identificar a los niños que infravaloran su rendimiento deportivo, por ser los más susceptibles al abandono de la práctica deportiva. Cuando entrenadores y padres establecen unos objetivos realistas y proporcionan retroalimentación y reforzamiento contingente a la actuación de estos jugadores, mejora su percepción de competencia y su motivación deportiva.
5. Los organizadores de competiciones deportivas deberían modificar el reglamento de algunos deportes y hacer un seguimiento de los niños y adolescentes a lo largo de las diferentes fases de su carrera deportiva. Asimismo, los estudiosos del deporte deberían analizar más cualitativamente las razones que dan los jóvenes para seguir practicando o para abandonar el deporte, pues —tal como se constata en el excelente trabajo de Puig (1993)— *los itinerarios deportivos* que éstos siguen no pueden reducirse a etapas de práctica y etapas de abandono del deporte.
6. Por último, el psicólogo del deporte también puede enseñar a los niños diferentes técnicas psicológicas — establecimiento de objetivos, relajación, práctica imaginada o visualización, etc.— para aumentar su rendimiento y mejorar su desarrollo personal por medio del deporte (Gordillo, 1992 y Weiss, 1991).

En resumen, podemos decir que el psi-

cólogo del deporte puede proporcionar a todos los adultos implicados en el deporte infantil y juvenil un programa de asesoramiento para que éstos colaboren con el entrenador a fin de que la práctica deportiva sea un instrumento educativo y satisfactorio para los jugadores.

Sin embargo —aunque se han realizado notables avances en el estudio de la iniciación deportiva de los niños, en la última década— se necesitan todavía más estudios empíricos para determinar los efectos de la participación deportiva en el desarrollo psicosocial de los niños y, sobretodo, más estudios basados en intervenciones conductuales para determinar cuales son las conductas de los entrenadores, padres y organizadores de competiciones deportivas que mejoran la confianza, la autoestima y la motivación de diferentes grupos de deportistas.

Bibliografía

- ANGUERA, M.T. (1983) *Manual de prácticas de observación*, Trillas, Mèxic.
- BARNETT, N.P.; SMOLL, F.L.; SMITH, R.E. (1992) “Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition”, *The Sport Psychologist*, 6, 11-127.
- BREDEMEIER, B.J.; WEISS, M.R.; SHIELDS, D.L.; SHEWCHUK, R.M. (1986), “Promoting moral growth in a summer sport camp: The implementation of theoretically grounded instructional strategies”, *Journal of Moral Education*, 15, 212-220.
- COAKLEY, J. (1993) “Social dimensions of intensive training and participation in youth sports”, en B.R. Cahill y A.J. Pearl (eds.), *Intensive participation in children's sport, Human Kinetics*, Champaign, Illinois, 78-94.
- COLOMBEROTTO, A.; PIERON, M.; SALESSE, D. (1987) “Relation entre l'entraîneur et le sportif en gymnastique: differences selon le niveau d'habilité des gymnastes”, *Revue de l'Education Physique*, 27 (2), 19-22.
- CRUZ, J. (1987) “Aportacions a la iniciació esportiva”, *Apunts Educació Física i Esports*, 9, 10-18.
- CRUZ, J. (1989) “Una aportació a la psicologia de l'aprenentatge per a la col·laboració entre el psicòleg de l'esport i l'entrenador: l'entrenament conductual”, en *Actes de les IV Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport*, Lleida, ACPE, 37-43.

- CRUZ, J.; BOU, A.; FERNANDEZ, J.M.; MARTIN, M.; MONRAS, J.; MONFORT, N.; RUIZ, A. (1987) "Avaluació conductual de les interaccions entre entrenadors i jugadors de bàsquet escolar", *Apunts. Medicina de l'Esport*, 24, 89-98.
- CRUZ, J.; MATEU, G.; BOU, A.; FERNANDEZ, J.M.; MARTIN, M.; MARTINEZ, F.; MONFORT, N.; RUIZ, A. (1988) "Behavioral coaching in youth sports", comunicació presentada al *II European Meeting on Experimental Analysis of Behavior*, Liège, Bèlgica, 26-30, juliol.
- CRUZ, J. y RIERA, J. (1991) "Psicología del deporte: valoración de las primeras definiciones y del replanteamiento de la década de los ochenta", en J. Cruz y J. Riera (Eds.), *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*, Martínez Roca, Barcelona, 43-55.
- CRUZ, J. y RUIZ, A. (1990) "Asesoramiento psicológico a entrenadores de deportistas jóvenes", en *Actas del II Congreso del Colegio de Psicólogos. Area 10: Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, Madrid, COP, 75-77.
- GARCIA FERRANDO, M. (1990) *Aspectos sociales del deporte*, Alianza Editorial, Madrid.
- GORDILLO, A. (1992) "Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva", *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.
- MARTENS, R. (1987) *Coaches guide to sport psychology*, Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- MARTIN, G. y HRYCAIKO, D. (1983) "Effective behavioral coaching: what's it all about?", *Journal of Sport Psychology*, 5, 8-20.
- MARTINEZ, F.; MATEU, G.; BOU, A.; FERNANDEZ, J.M.; MARTIN, M.; MONFORT, N.; RUIZ, A.; CRUZ, J. (1989) "Anàlisi de formes d'entrenament", en *Actes IV Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport*, Lleida, ACPE, 131-136.
- PUIG, N. (1992) "Itineraris esportius de la població juvenil. Una aproximació sociològica", en *Actes VII Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport*, Barcelona, ACPE, 11-35.
- PUIG, N. (1993) *Joves i esport: influència dels processos de socialització en els itineraris esportius juvenils*, Tesi doctoral, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Universitat de Barcelona.
- ROWLAND, T.W. (1993) "The physiological impact of intensive training on the prepubertal athlete", en B.R. Cahill y A.J. Pearl (eds.), *Intensive participation in children's sport*, Human Kinetics, Champaign, Illinois, 167-193.
- RUIZ, A.; MARTINEZ, F.; MATEU, G.; MONFORT, M.; MARTIN, M.; FERNANDEZ, J.M.; BOU, A.; CRUZ, J. (1990) "Observació i intervenció psicològica amb entrenadors de joves esportistes", en *Actes V Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport*, Barcelona, ACPE, 93-103.
- RUSHALL, B.S. (1987) "Two observational schedules for sporting and physical education environments", *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 2, 15-21.
- SALMELA, J.H.; PETIOT, B.; HALLE, M.; REGNIER, G. (1980) *Competitive behaviors of olympic gymnasts*, Thomas, Springfield, Illinois.
- SHERMAN, M. y HASSAN, J. (1986) "Behavioural studies in youth sport coaches", en M. Pieron y G. Graham (eds.), *The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings* (Vol. VI), Human Kinetics, Champaign, Illinois, 103-108.
- SMITH, R.E. y SMOLL, F.L. (1991) "Behavioral research and intervention in youth sports", *Behavior Therapy*, 22, 329-344.
- SMITH, R.E.; SMOLL, F.L.; CURTIS, B. (1978) "Coaching behaviors in Little League baseball", en F.L. Smoll y R.E. Smith (eds.), *Psychological perspectives in youth sports*, Hemisphere, Washington, 173-201.
- SMITH, R.E.; SMOLL, F.L.; CURTIS, B. (1991) "Coach effectiveness training: a cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches", *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75, 1991. Traduït a J. Cruz y J. Riera (eds.), *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*, Martínez Roca, Barcelona, 118-139.
- SMITH, R.E.; SMOLL, F.L.; HUNT, E.B. (1977) "A system for the behavioral assessment of athletic coaches", *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- SMITH, R.E.; ZANE, R.W.; SMOLL, F.L.; COPPEL, D.B. (1983) "Behavioral assessment in youth sports: coaching behaviors and children's attitudes", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 15, 208-214.
- SMOLL, F.L. (1986) "Coach-parent relationships: enhancing the quality of the athlete's sport experience", en J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology*, Mayfield, Palo Alto, California, 47-48.
- SMOLL, F.L. y SMITH, R.E. (1978) *Psychological perspectives in youth sports*, Hemisphere, Washington.
- SMOLL, F.L. y SMITH, R.E. (1980) "Psychologically-oriented coach training programs: design, implementation and assessment", en C.H. Nadeau, W.L. Halliwell, K.M. Newell y G.C. Roberts (eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979*, Human Kinetics, Champaign, Illinois, 112-129.
- SMOLL, F.L. y SMITH, R.E. (1984) "Leadership research in youth sports", en J.M. Silva y R.S. Weinberg (eds.), *Psychological foundations of sport*, Human Kinetics, Champaign, Illinois, 371-386.
- SMOLL, F.L. y SMITH, R.E. (1987) *Sport psychology for youth coaches*, National Federation for Catholic Youth Ministry, Washington.
- THARP, R.G. y GALLIMORE, R. (1976) "What a coach can teach a teacher", *Psychology Today*, 75-78, octubre.
- WEISS, M.R. (1991) "Psychological skill development in children and adolescents", *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.
- WEISS, M.R. (1993) "Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: self-esteem and motivation", en B.R. Cahill y A.J. Pearl, (eds.), *Intensive participation in children's sport*, Human Kinetics, Champaign, Illinois, 39-69.