

EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN ENTRENADORES DE BALONCESTO

Mora, A., Cruz, J. y Torregrosa, M.

Universitat Autònoma de Barcelona; email: angelamora@cpam.es

INTRODUCCIÓN

El entrenador es considerado la figura clave en la iniciación deportiva y en el deporte en edad escolar. Los comportamientos y actitudes del entrenador constituyen un modelo que imitan muchos de sus jugadores no sólo en el aspecto deportivo sino también en otros aspectos de su vida (Smoll y Smith, 2009).

MÉTODO

Para analizar la eficacia del programa de entrenamiento en estilos de comunicación, en el que participaron 5 entrenadores, se estructuraron 3 etapas: 1) línea de base; 2) intervención psicológica individualizada con los entrenadores y 3) evaluación de la intervención. En las etapas 1 y 3, para evaluar la conducta de los entrenadores, se utilizó el *Coaching Behaviour Assessment System* (CBAS) de Smith, Smoll y Hunt (1977) en entrenamientos y competiciones. En la etapa 2 se realizó un entrenamiento en destrezas psicológicas en 3 sesiones: 1) Herramientas para mejorar el clima motivacional del equipo utilizando las áreas TARGET (Ames, 1992); 2) Herramientas para mejorar las habilidades de comunicación del entrenador desde un enfoque positivo (Smoll y Smith, 2009) y 3) Establecimiento de objetivos individuales para cada entrenador en las categorías del CBAS (Sousa, Smith y Cruz, 2008).

RESULTADOS

Los resultados se presentan agrupados tres dimensiones conductuales: Apoyo, Instrucción y Castigo. La Tabla 1 muestra los resultados de los entrenadores antes y después del programa de entrenamiento. Éstos evidencian como todos los entrenadores después del entrenamiento aumentaron sus conductas de Apoyo y 4 de ellos disminuyeron las conductas de Castigo. Respecto a las conductas de Instrucción, la Instrucción Técnica al Error, aumentó en 4 de los 5 los entrenadores, mientras la Instrucción Técnica General, que era la categoría de mayor índice de aparición en la línea de base, disminuyó su porcentaje después del entrenamiento

Tabla 1: Resultados CBAS en las etapas 1 (línea de base) y 3 (evaluación de la intervención)

Conductas		% Entrenador 1		% Entrenador 2		% Entrenador 3		% Entrenador 4		% Entrenador 5	
		Pre	Post								
Apoyo	R	6.22	6.95	7.32	21.56	18.93	22.30	22.25	23.43	3.96	18.87
	AE	2.16	5.47	4.67	11.56	3.52	8.13	2.57	7.14	0.79	3.21
Instrucción	AG	19.46	23.26	14.02	22.20	11.39	20.38	13.27	17.92	6.33	29.81
	ITE	7.16	6.84	7.52	7.98	6.20	8.60	6.70	6.77	4.48	4.90
Castigo	ITG	36.49	31.24	38.82	26.97	19.43	19.38	32.24	25.56	22.95	21.32
	P	4.59	5.81	0.20	0.09	10.72	2.65	3.42	2.00	1.58	0,00
	ITP	4.32	4.22	0,00	0,00	6.20	1.10	0.80	1.50	1.58	0,00

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados muestran que el programa de entrenamiento individualizado mejora las conductas comunicativas de los entrenadores, produciéndose el aumento más significativo en las conductas de Apoyo. En esta dimensión conductual se producen mejoras superiores a las obtenidas en los estudios de Boixadós y Cruz (1999) y Sousa y cols. (2006). En cuanto a las conductas de Punición, éstas disminuyen en 4 de los 5 entrenadores en un porcentaje similar al de dichos estudios. Estos resultados resaltan la importancia de individualizar al máximo las intervenciones con entrenadores y que ellos fijen sus propios objetivos.

REFERENCIAS

- Ames, C. (1992). Achievement goals and adaptive motivational patterns: the role of environment. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boixadós, M., y Cruz, J. (1999). Intervención conductual en entrenadores de futbolistas alevines. En F. Guillén (Ed.), *La Psicología del Deporte en España al final del milenio* (pp. 423-431). Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. y Hunt, E. B. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- Smoll, F.L. y Smith. R.E. (2009). *Claves para ser un entrenador excelente*. Barcelona: Inde.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D. y Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado (PAPE) a entrenadores de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (2), 263-278.
- Sousa, C., Smith, R. y Cruz, J. (2008). An individualized behavioural goal-setting program for coaches. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2, 258-277.