

UAB

Universitat Autònoma de Barcelona



Intervenciones psicológicas con entrenadores de deportistas jóvenes

Jaume Cruz,

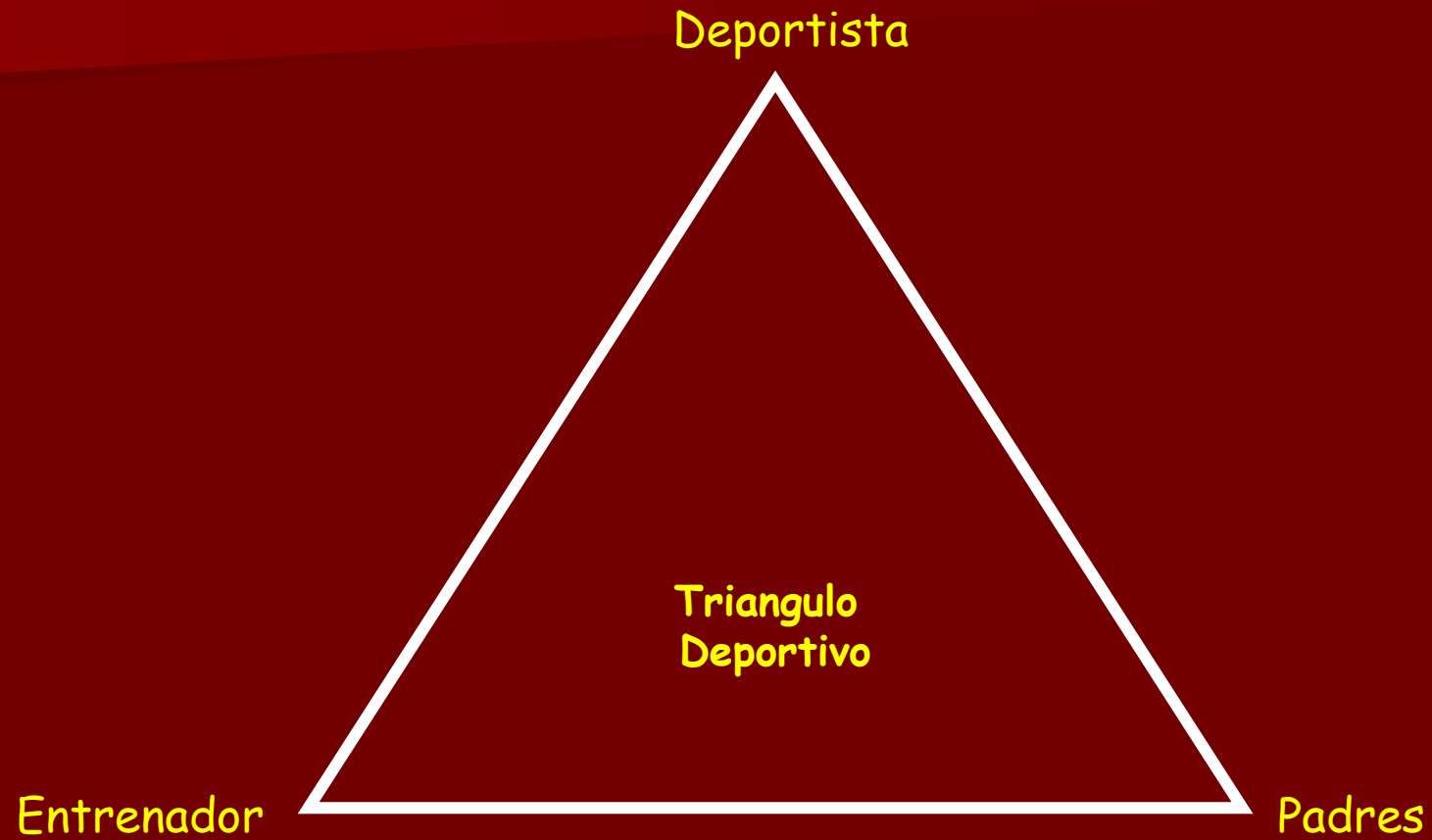
Grup d'Estudis de Psicologia de
l'Esport

Universitat Autònoma de Barcelona

Contenidos

- Importancia del entrenador en la iniciación deportiva
- Evaluación de la conducta del entrenador: CBAS
- Primeras intervenciones con entrenadores de baloncesto
- Modelo de intervención con entrenadores
- Intervención en entrenadores de futbolistas alevines
- Intervenciones individualizadas con entrenadores de futbolistas infantiles de división de honor. Programa PAPE
- El programa europeo PAPA
- Conclusiones

EL TRIANGULO DEPORTIVO



La figura del entrenador en el deporte en edad escolar

Actuación del entrenador

The diagram illustrates the impact of a coach's performance on player outcomes. At the top, a green trapezoidal box labeled 'Actuación del entrenador' (Coach's Performance) has a large orange arrow pointing downwards. To the right, a red box titled 'Estilo positivo de comunicación' (Positive Communication Style) lists two bullet points: 'Valorar las buenas actuaciones' (Value good performances) and 'Animar o dar instrucciones técnicas ante el error' (Encourage or give technical instructions in the face of error). A red arrow points from this box towards the orange arrow. At the bottom, a yellow box lists three outcomes: 'Rendimiento de los jugadores' (Player performance), 'Orientación motivacional de los jugadores' (Player motivational orientation), and 'Actitudes de los jugadores respecto a la deportividad' (Player attitudes towards sportsmanship).

- Estilo positivo de comunicación
- Valorar las buenas actuaciones
 - Animar o dar instrucciones técnicas ante el error

- Rendimiento de los jugadores
- Orientación motivacional de los jugadores
- Actitudes de los jugadores respecto a la deportividad

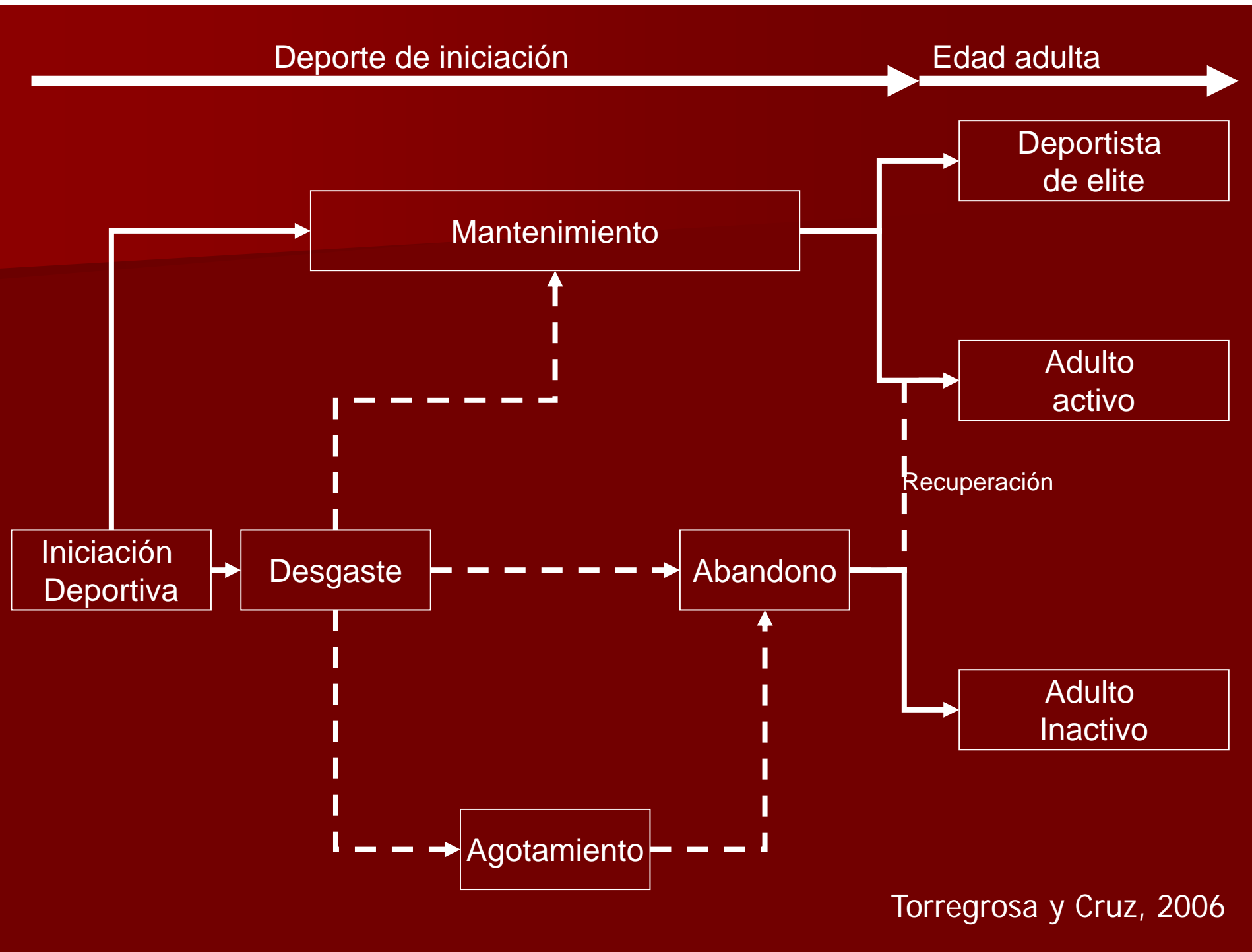
Filosofía del deporte en edad escolar:

“Cuando los jugadores salen a la pista, la última cosa que les digo es que quiero que vuelvan al final del partido con la cara bien alta, y solo hay una forma de hacerlo, esforzándose al máximo en la tarea que cada uno ha de hacer. A quien se esfuerza al máximo no se le puede pedir más”.

“Cuando intentáis hacerlo lo mejor posible siempre sois ganadores, aunque a veces el otro equipo hará más puntos .”

John Wooden: entrenador de baloncesto de UCLA.





Torregrosa y Cruz, 2006

El CBAS: Conductas reactivas

✦ Delante de los aciertos

1. Reforzamiento
2. No reforzamiento

✦ Delante de los errores

3. Ánimo al error
4. Instrucción técnica al error
5. Castigo
6. Instrucción técnica punitiva
7. Ignorar el error

✦ Respuestas a malos comportamientos

8. Mantener el control

El CBAS: Conductas espontáneas

9. Instrucción técnica general

10. Ánimo general

11. Organización

12. Comunicación general

Fuente: Smith, Smoll y Hunt (1977)

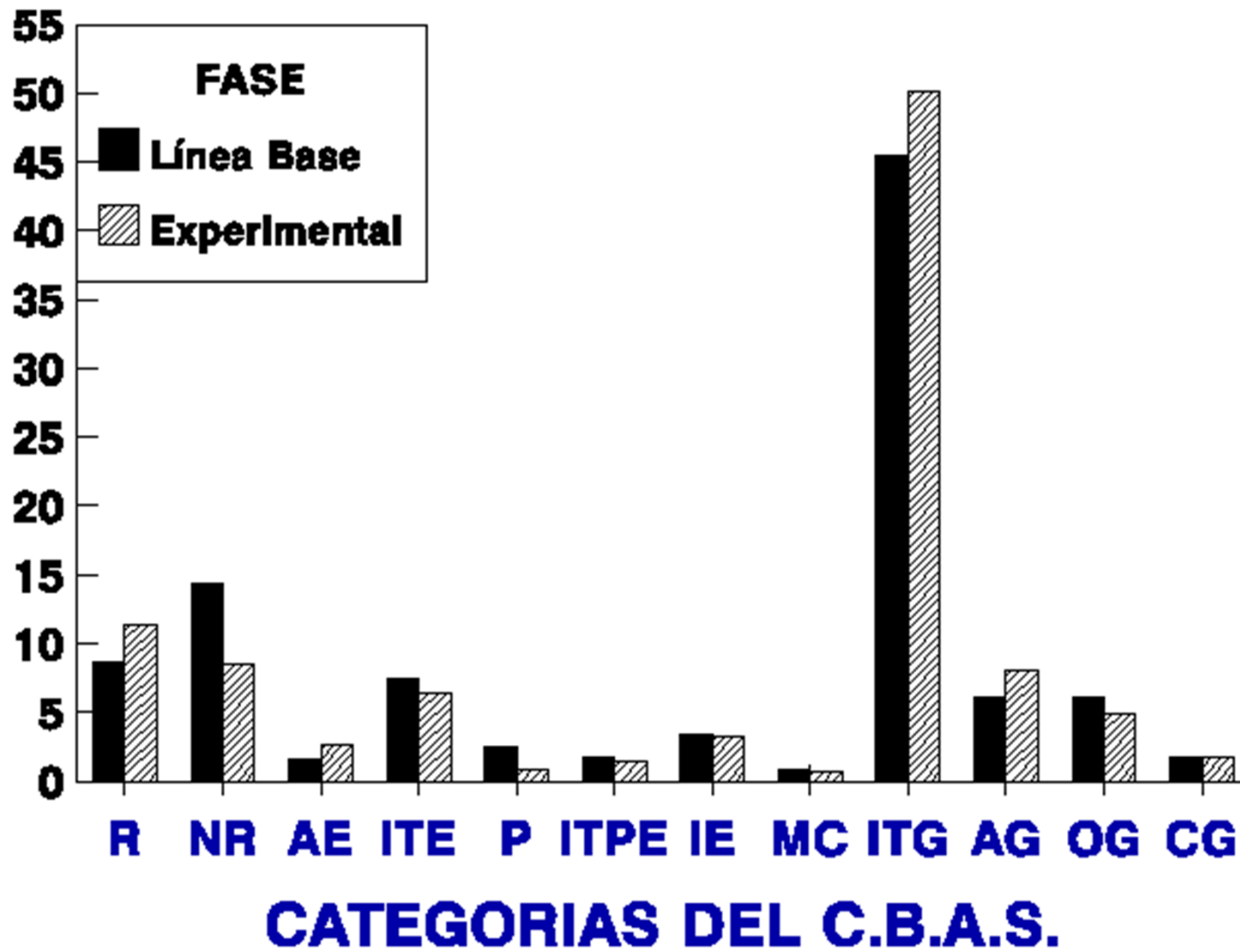
SESION DE ENTRENAMIENTO PSICÓLOGICO (1)

- 1) Filosofía del entrenamiento: los jugadores primero, la victoria en segundo lugar. (20').**
- 2) Relación entre la conducta del entrenador y la motivación y las actitudes de sus jugadores hacia el deporte. (10').**
- 3) Definición y ejemplificación de las categorías del CBAS trabajadas en el video didáctico. (15').**
- 4) Video didáctico: Entrenamiento conductual. (15').**
- 5) Comentarios, preguntas y dudas sobre el video. (15')**

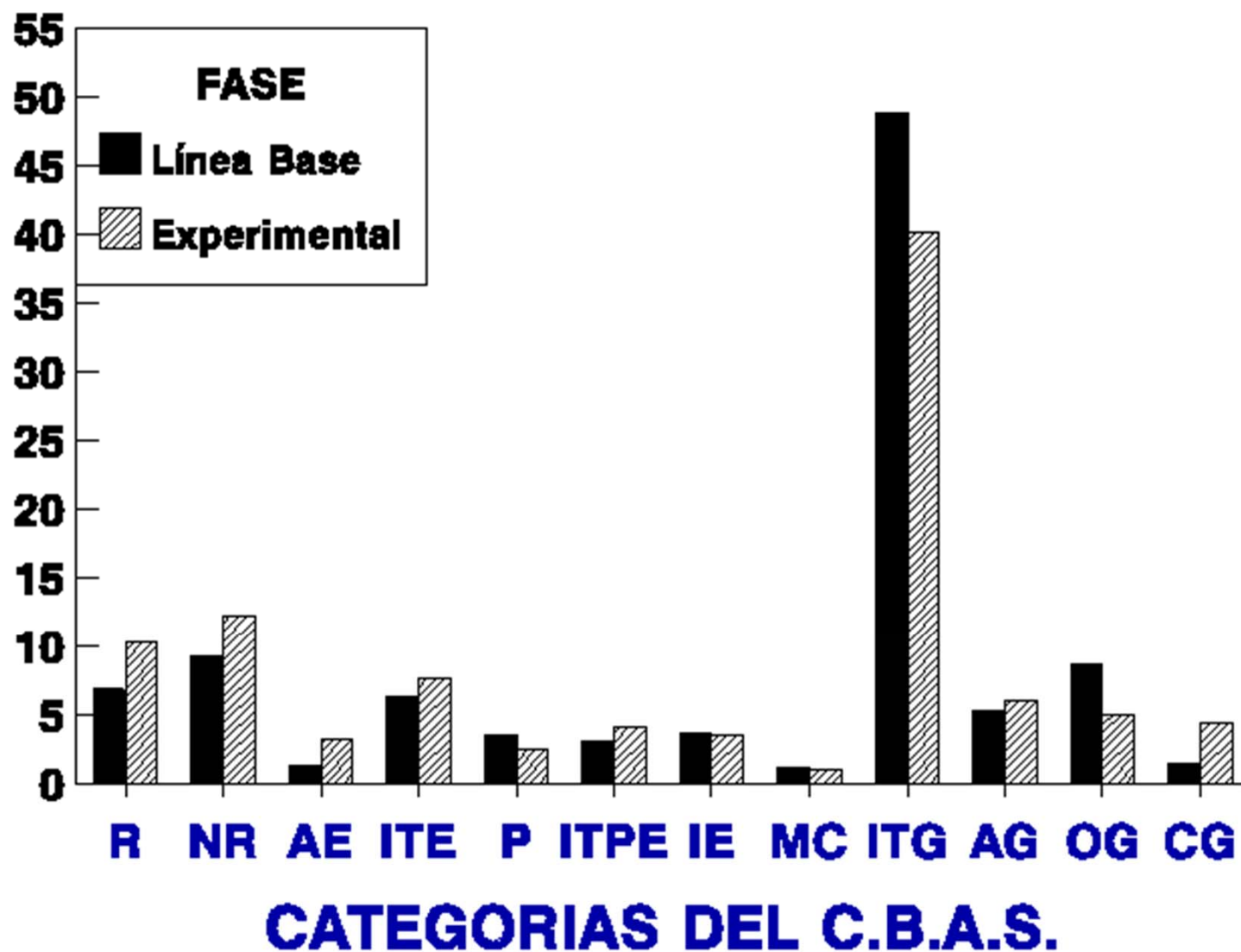
SESION DE ENTRENAMIENTO PSICÓLOGICO (2)

- 6) Comentario sobre el material entregado a los entrenadores:
 - A) Resumen recomendaciones para un entrenamiento psicológicamente bien orientado. (20').
 - B) Perfil de 2 partidos observados (8 categorías descritas en el video y las 4 categorías restantes agrupadas en otras). (10').
 - C) Cuestionarios de autoevaluación de las categorías del CBAS que han de aumentar los entrenadores. Instrucciones. (5').
- 7) Preguntas generales y dudas. (10').
- 8) **NO COMENTAR CON NINGUN ENTRENADOR ESTA SESIÓN HASTA FINAL DE TEMPORADA.**

% MEDIO DE CONDUCTAS

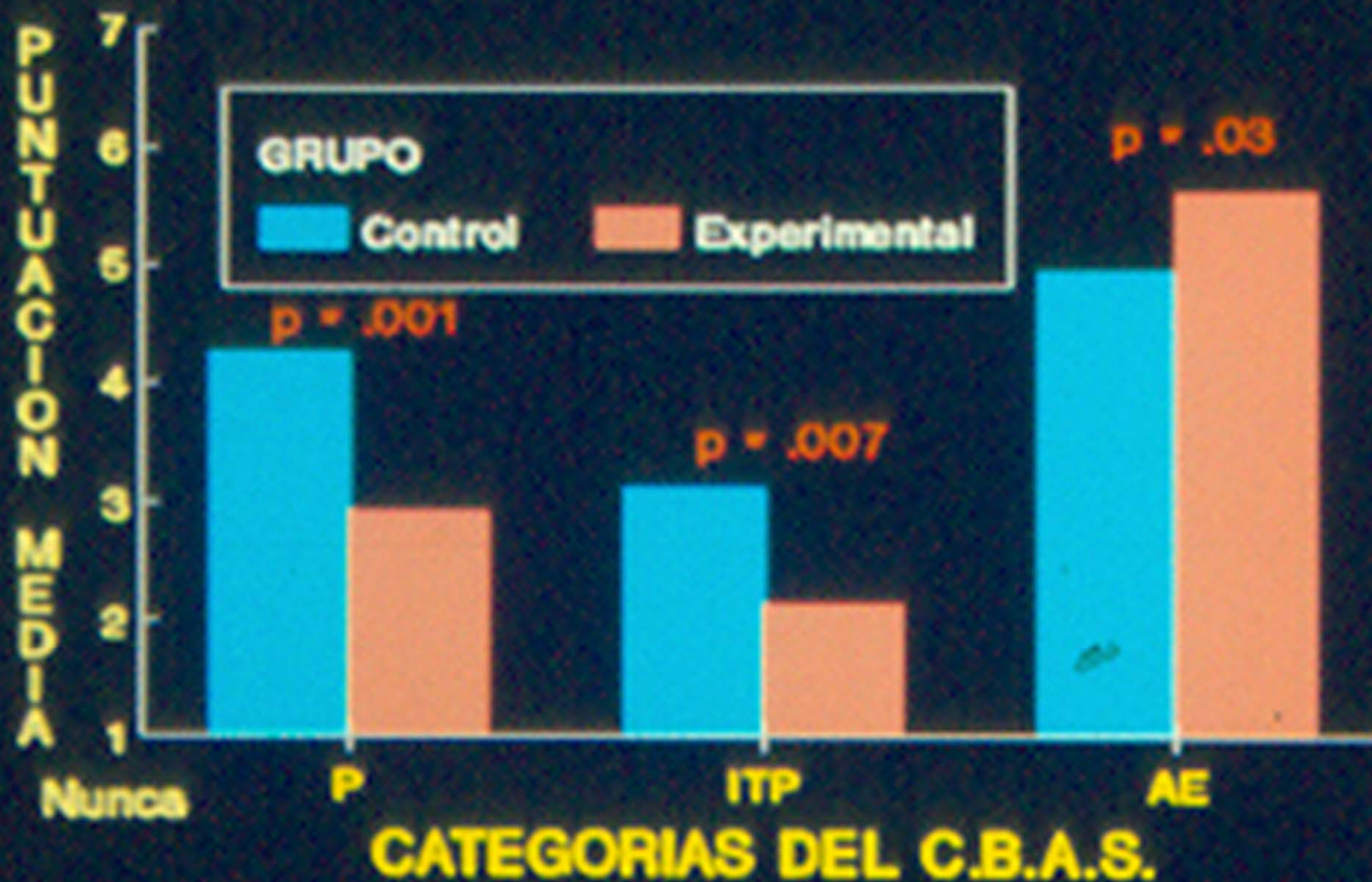


% MEDIO DE CONDUCTAS



PERCEPCION QUE LOS JUGADORES TIENEN DE SUS ENTRENADORES A FINAL DE TEMPORADA

Casi siempre



Directrices conductuales para mejorar las destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión de los jugadores (I).

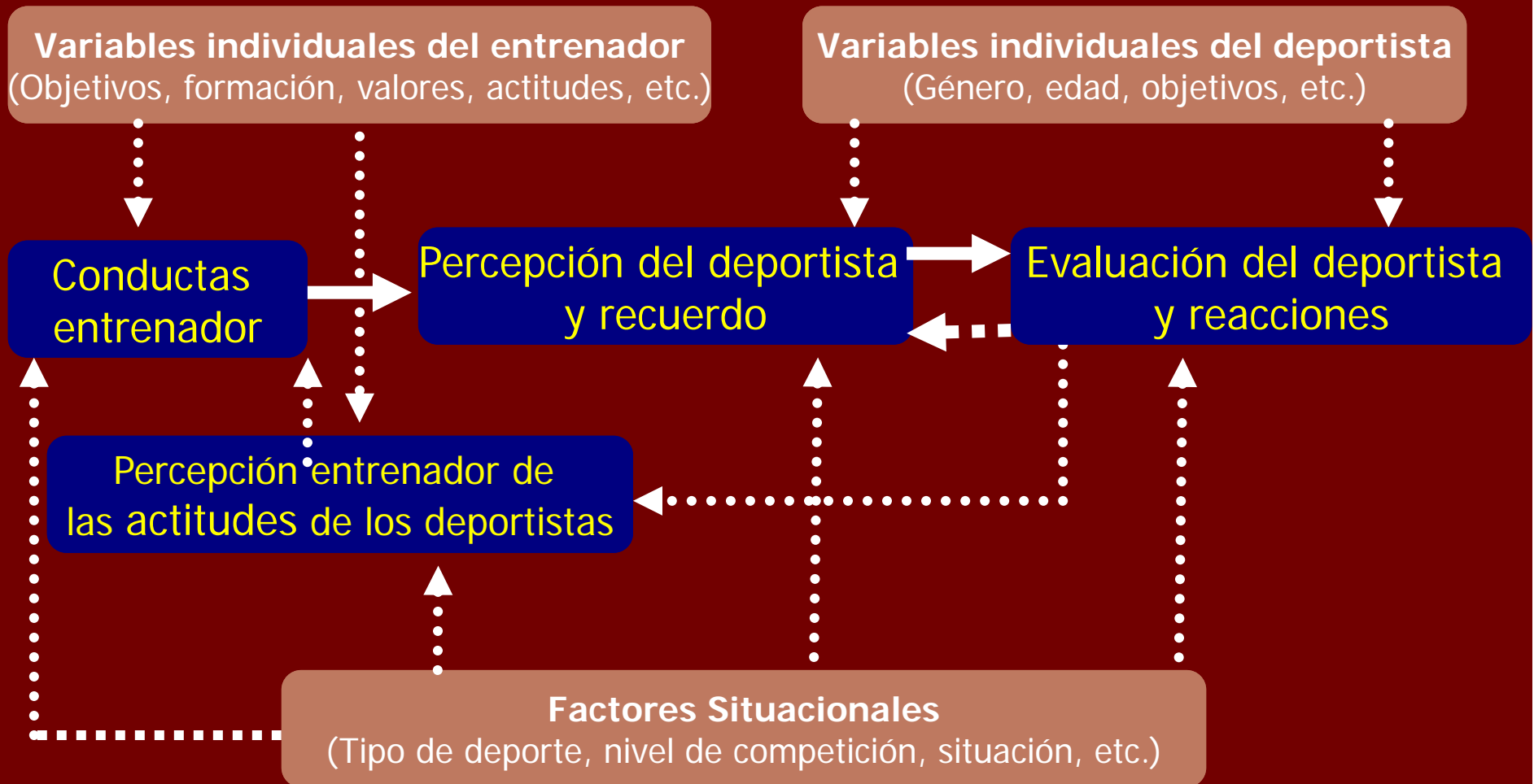
- Céntrate en el enseñanza y en la práctica de destrezas deportivas
- Cambia frecuentemente las actividades
- Establece expectativas realistas para cada niño en función de su edad y su repertorio previo
- Conviértete en un excelente ejecutor de demostraciones y da instrucciones cortas y sencillas
- "Atrapa" a los niños haciendo cosas correctamente y recompensa no sólo los resultados, sino también la ejecución técnica correcta

Directrices conductuales para mejorar las destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión de los jugadores (II).

- Recompensa el esfuerzo además del resultado
- Utiliza un enfoque positivo para corregir los errores
- Reduce los miedos de los niños de ejecutar nuevas tareas motrices
- Modifica las reglas para aumentar la acción y la participación de los jugadores
- Sé entusiasta

Modelo

Observación de la Interacción Entrenadores – Jugadores (Smoll y Smith, 1989)



Intervención psicológica con entrenadores infantiles

Observación de la conducta de entrenadores en partidos de competición con el CBAS, a principio de temporada (nivel basal)

Intervención conductual

Observación de la conducta de entrenadores en partidos de competición con el CBAS, a final de temporada (post-intervención)

Método:

■ Sujetos:


4 entrenadores de equipos alevines de fútbol 7.

Entrenador 1: 28 años, 2 años de experiencia como entrenador.

Entrenador 2: 18 años, 2 años de experiencia como entrenador

Entrenador 3: 47 años, 10 años de experiencia como entrenador

Entrenador 4: 37 años, 12 años de experiencia como entrenador



Que hacer concretamente en
entrenamientos y competiciones...

Ante los aciertos

- Utiliza la recompensa de manera generosa.
- Establece expectativas realistas y valora consistentemente los objetivos logrados.
- Recompensa las conductas correctas inmediatamente que se hayan producido.
- Recompensa tanto los esfuerzos como los resultados.

Que hacer concretamente en entrenamientos y competiciones...

Ante los errores

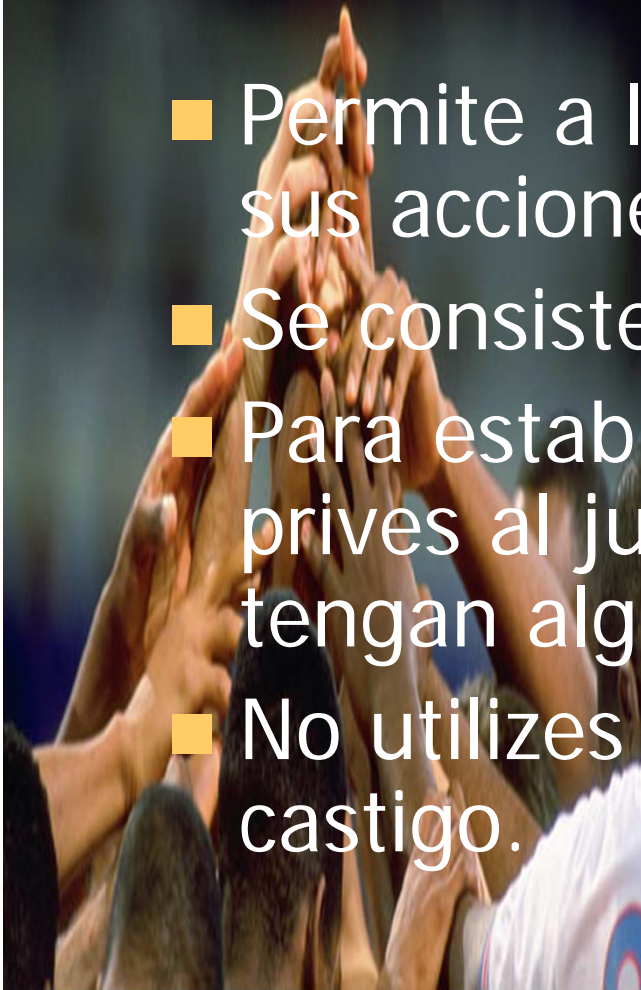
- Da ánimos inmediatamente después de un error, si el deportista sabe como corregirlo.
- Cuando sea oportuno, da una instrucción técnica o táctica correctiva después de un error. Hazlo siempre de una manera positiva.
- No castigues cuando las cosas vayan mal.
- No des las instrucciones correctivas de una manera hostil o punitiva.



Que hacer concretamente en entrenamientos y competiciones...

Establecimiento de reglas de equipo

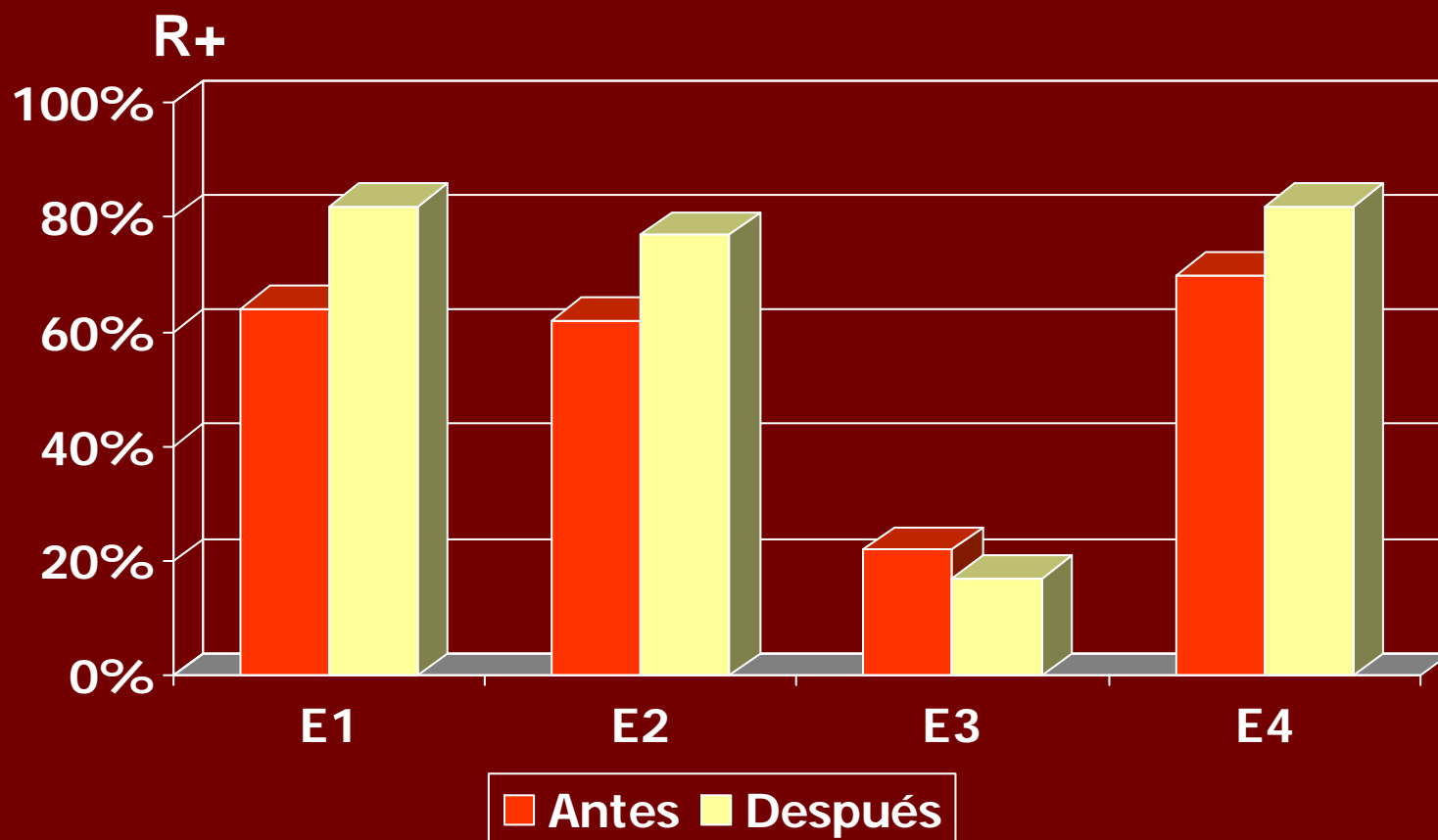
- Permite a los jugadores que expliquen sus acciones.
- Se consistente e imparcial.
- Para establecer sanciones, es mejor que prives al jugador de cosas que para él tengan algún valor.
- No utilices actividades físicas como castigo.



Areas target (diana) y estrategias motivacionales

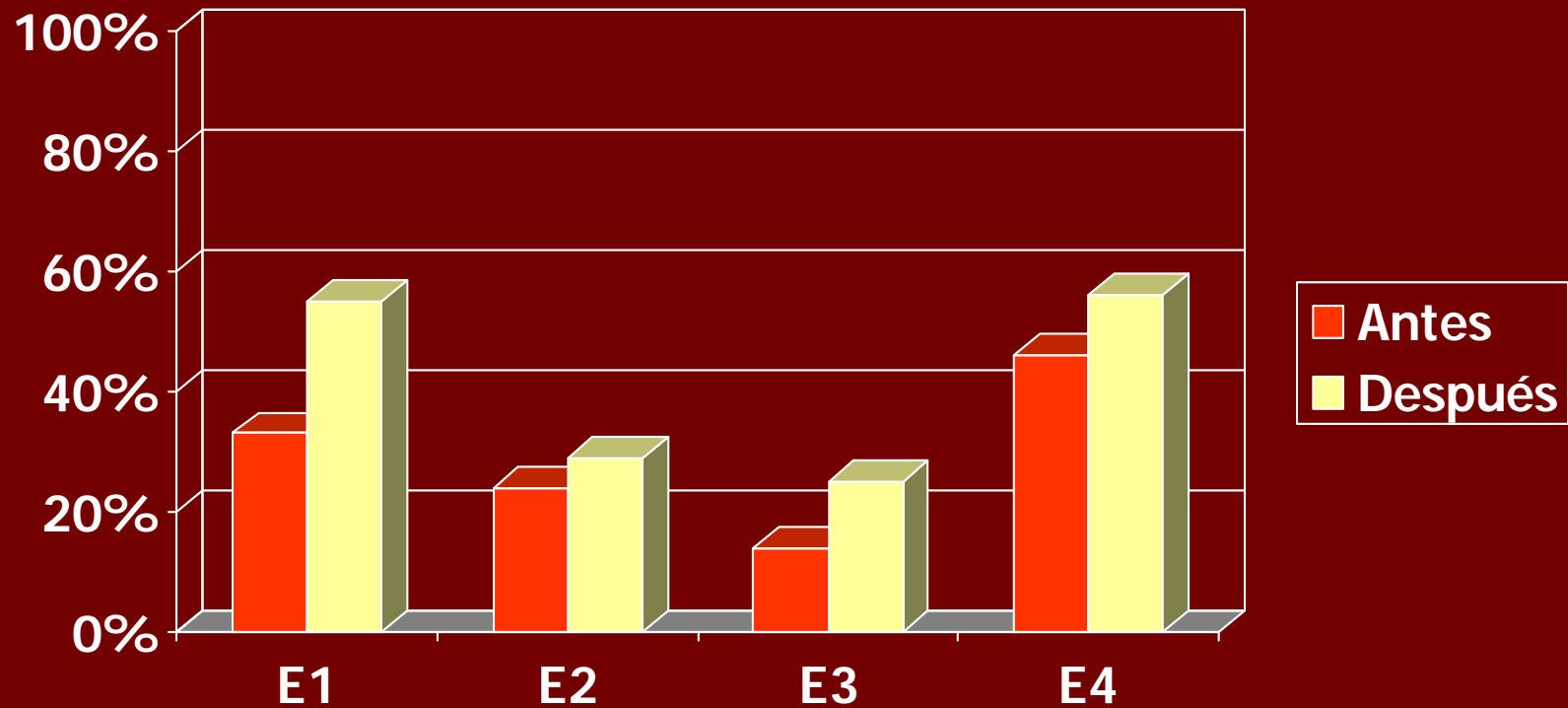
Areas Target	Estrategias de trabajo
T area: Actividades de entrenamiento y diseño de tareas	Diseñar actividades variadas y de desafío individual e implicación activa. Ayudar a los deportistas a establecer objetivos realistas y a corto plazo.
A utoridad: Participación de los jugadores durante las sesiones	Ayudar a los niños a tomar decisiones y Desarrollar roles de liderazgo
R ecompensa: igualdad de oportunidades de recompensa	Reconocer el progreso individual y centrarse en cada deportista
G rupos: Manera de agrupar a los deportistas para trabajar juntos	Formar grupos flexibles y heterogéneos
E valuación: Feedback en función de niveles de rendimiento y esfuerzo	Usar criterios de progreso individual, iniciar al deportista en la autoevaluación
T iempo: Oportunidad de flexibilizar los horarios en los entrenamientos	Ofrecer oportunidades y tiempo para mejorar a los diferentes jugadores

Frecuencias relativas de reforzamiento de los 4 entrenadores antes y después del asesoramiento psicológico



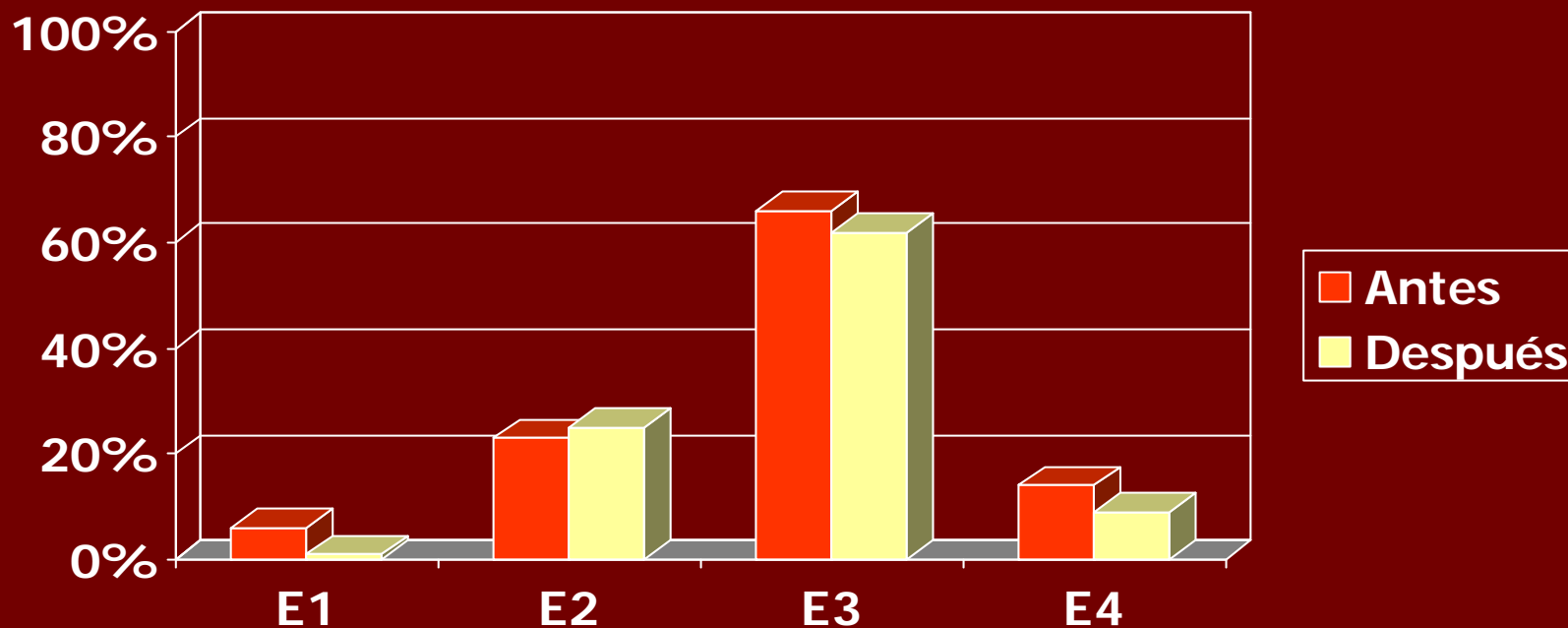
Frecuencias relativas de **Ánimo contingente al Error (AE)** e **Instrucción Técnica al Error (ITE)** de los 4 entrenadores antes y después del asesoramiento:

AE + ITE



Frecuencias relativas de castigo (P) e Instrucción Técnica Punitiva (ITP) de los 4 entrenadores, antes y después del asesoramiento:

P + ITP



Conclusiones:

- Individualizar al máximo el entrenamiento psicológico a entrenadores en función de:
 - variables del entrenador: conocimientos previos, experiencia, valores y creencias, expectativas profesionales,...
 - variables de los jugadores: edad, género, autoestima, expectativas,...
 - variables situacionales del contexto deportivo: conductas, actitudes y expectativas de los padres y compañeros.



Intervenciones en el contexto

-Los entrenadores –

Deporte: Fútbol cadete de
primera división

Programa de Intervención Individualizada con Entrenadores

Linea de base

Entrevistas a entrenadores

Administraciones de cuestionarios a entrenadores y jugadores

8 partidos observados con el CBAS

Intervención

DVD "Como motivar a tus jugadores"

Asesoramiento individualizado 1 sesión (45') con cada entrenador

Auto-evaluación de comportamientos (2 partidos)

Evaluación

7 partidos observados

Administración de los cuestionarios de LB

Evaluación programa intervención por parte de los entrenadores

¿En qué se **distingue** el PAPE?

- Sesión individualizada
- *Feedback*
 - Resultados comportamientos
 - Imágenes reales
- Establecimiento de objetivos
 - Auto-establecidos
 - Personalizados



Participantes

- 4 entrenadores de fútbol
 - Categoría Infantil (14-16 años)
 - División Honor y Preferente
- Media edades = 28.6 años (DT= 3.70)
- Experiencia como entrenadores = 9.05 temporadas (DT = 2.06)

UAB

Universitat Autònoma de Barcelona

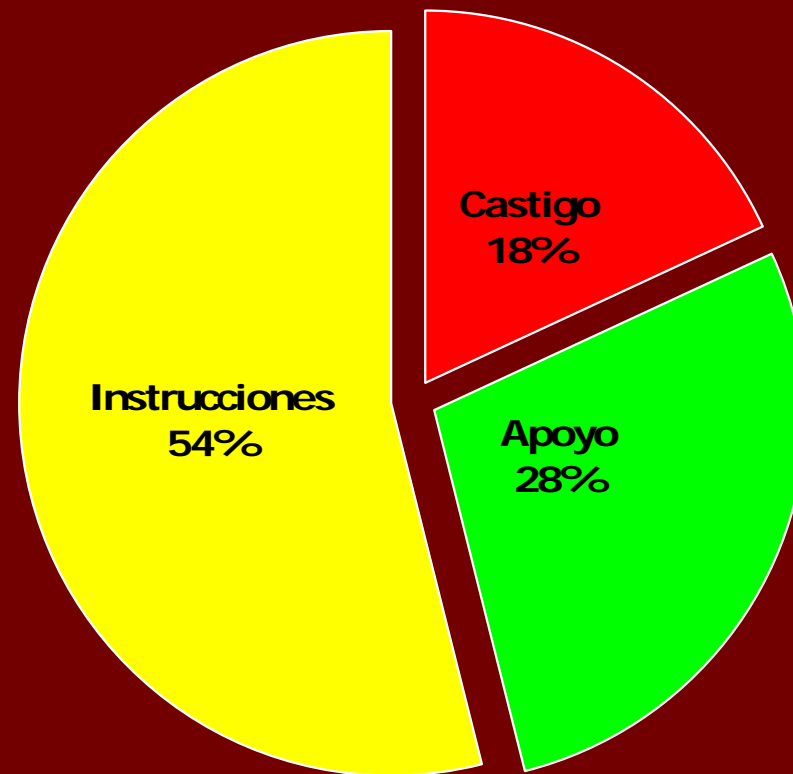


Ejemplo

Entrenador X

(la sesión individual de asesoramiento I)

Cómo actúas durante los partidos:



Características distintivas del PAPE

Comportamientos a mejorar



Comportamientos a mantener



"Sandwich Positivo"



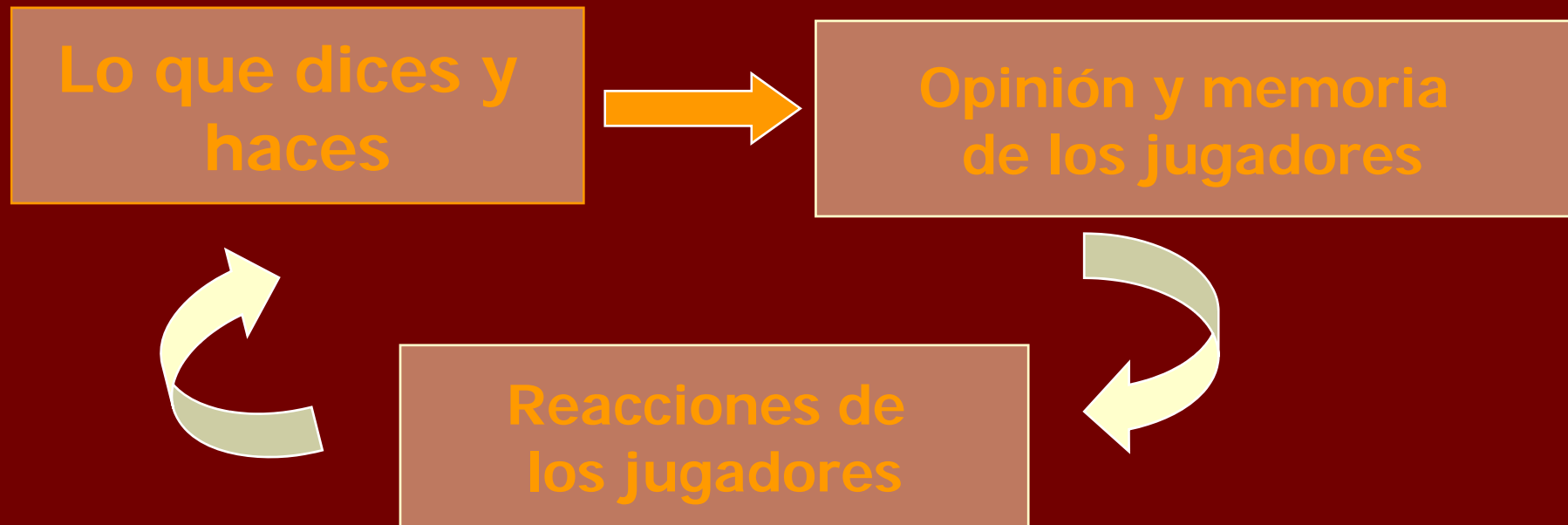
1. Abrir la comunicación con algo que se ha hecho bien
2. Instrucción/corregir
3. Animar para intentarlo de nuevo

SANDWICH POSITIVO

- Empieza por decir lo que ha hecho bien
- Di lo que tiene que mejorar
- Termina animándolo para que lo vuelva a intentar



Las consecuencias de tus comportamientos ...



CONSELLS X TU

Considera que tu equipo ha ganado
Cuando los jugadores hayan dado
el máximo esfuerzo

Refuerza el esfuerzo y las buenas jugadas

Da las instrucciones muy claras,
cortas y de manera positiva

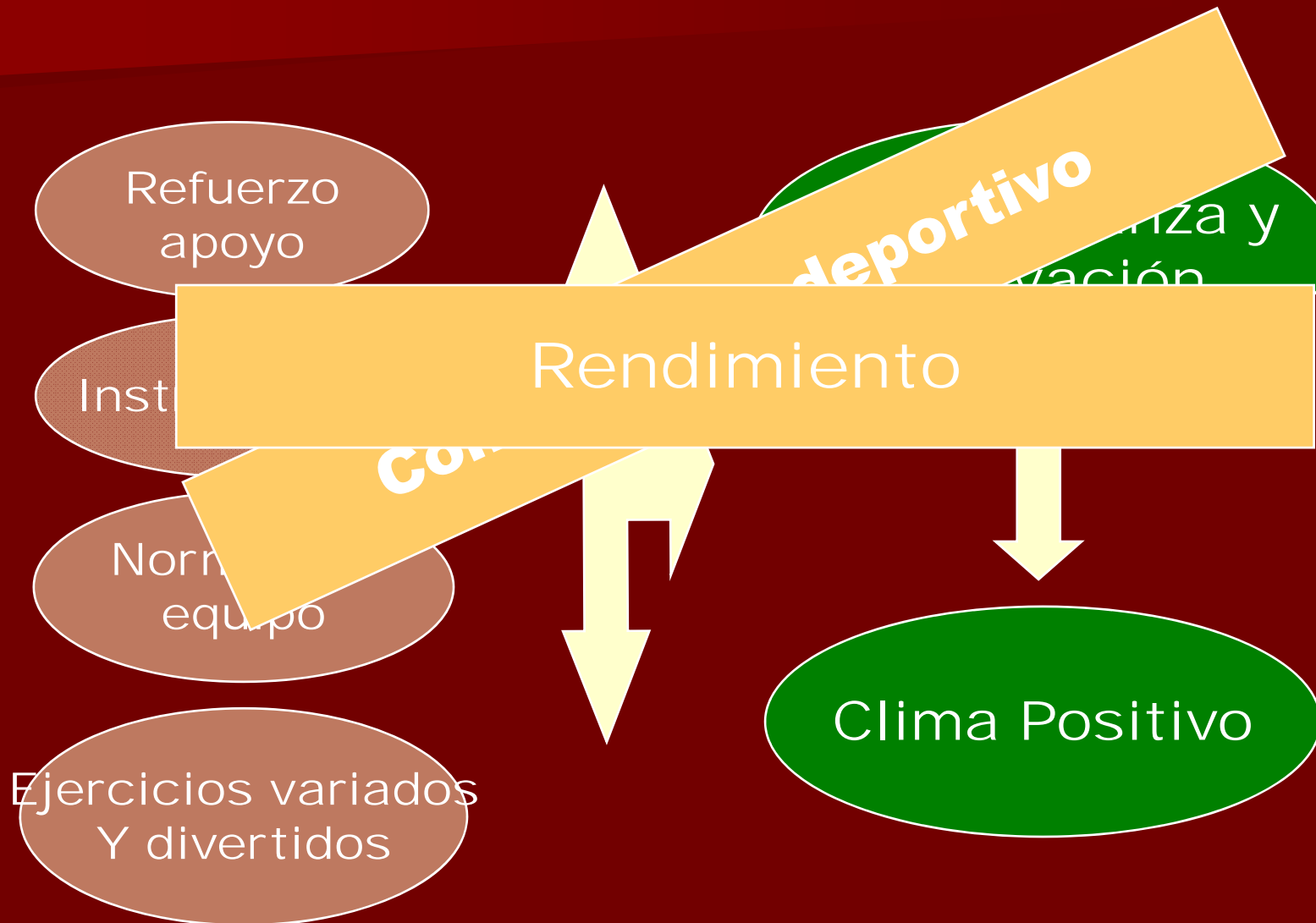
CONSELLS X TU

Da instrucciones y anima a tus jugadores después de un error

Evita los castigos y los comentarios sarcásticos

Negocia normas de común acuerdo para los jugadores en el inicio de temporada

Qué puedes conseguir con tu equipo?



Más Esfuerzo = Más Rendimiento

**JOHN WOODEN Ganó 10 Ligas
Universitarias EN 12 TEMPORADES**

En síntesis ...

- La experiencia de trayectoria deportiva en la infancia y la juventud es muy importante para promover adultos activos
- La motivación y compromiso de los deportistas depende, en parte, del clima motivacional que propician los entrenadores
- Necesidad de mejorar el curriculum de los entrenadores en estilos de comunicación y liderazgo para mejorar el clima motivacional y el compromiso deportivo.
- Importancia de estudios sobre el papel del entorno deportivo: Entrenadores, Padres e Iguales

Project PAPA

PAPA
Promoting Adolescent Physical Activity

PAPA is a European-based project committed to enhancing young peoples' health and well-being through positive experiences in sport. Our goal is to develop, deliver and evaluate a theoretically grounded and evidence-based coach education programme that can help coaches foster quality motivation and make youth sport engaging, empowering, and enjoyable.



A European Project

PAPA is a European-based project led by researchers from the University of Birmingham (UK) and partnered by seven European universities.

project committed to enhancing young peoples' health and well-being through positive experiences in sport.

concerning physical education, as well as including exercise and dance.

Their work has focused on understanding the role of coaches and teachers in promoting or undermining young people's motivation, well-being and physical activity levels.

For further information about Project PAPA visit our website: www.projectpapa.org or send us an email: info@projectpapa.org

PAPA
Promoting Adolescent Physical Activity



UNIVERSITY OF BIRMINGHAM

sport can bring. They find participating in sport more stressful than fun and their participation has a negative impact on self worth. Unfortunately, many of these young people choose to drop out of sport and are at risk of adopting a sedentary lifestyle.

In the UK, almost a third of our children are overweight or obese and more than 1 out of 10 suffer with emotional problems and poor self concept. Similar health challenges are faced by young people in other countries throughout Europe and the Western world. Thus, there is a

Project PAPA aims to help coaches create an empowering environment which should lead to more enjoyable sport participation, the adoption of a healthy lifestyle, and psychosocial growth and positive development in children. As there are over 40,000 boys' and girls' teams in the UK alone, PAPA focuses first on the popular sport of football.

materials which are designed to foster awareness of the principles of optimal motivation.

We also support coaches so that they can develop specific strategies for creating an empowering environment in training and matches. Via this enhanced understanding and generation of realistic ways to put the principles behind youth empowerment into action, we think that youth sport participation can be optimised. This should result in greater well-being for players and a more positive and rewarding experience for coaches as well.

incorporated in youth coaching award schemes within football and eventually in other youth sport activities (at the recreational and junior elite levels).

Project PAPA is funded by the European Commission under the Framework 7 Health programme.



Project PAPA aims to help coaches create an empowering environment

Project PAPA

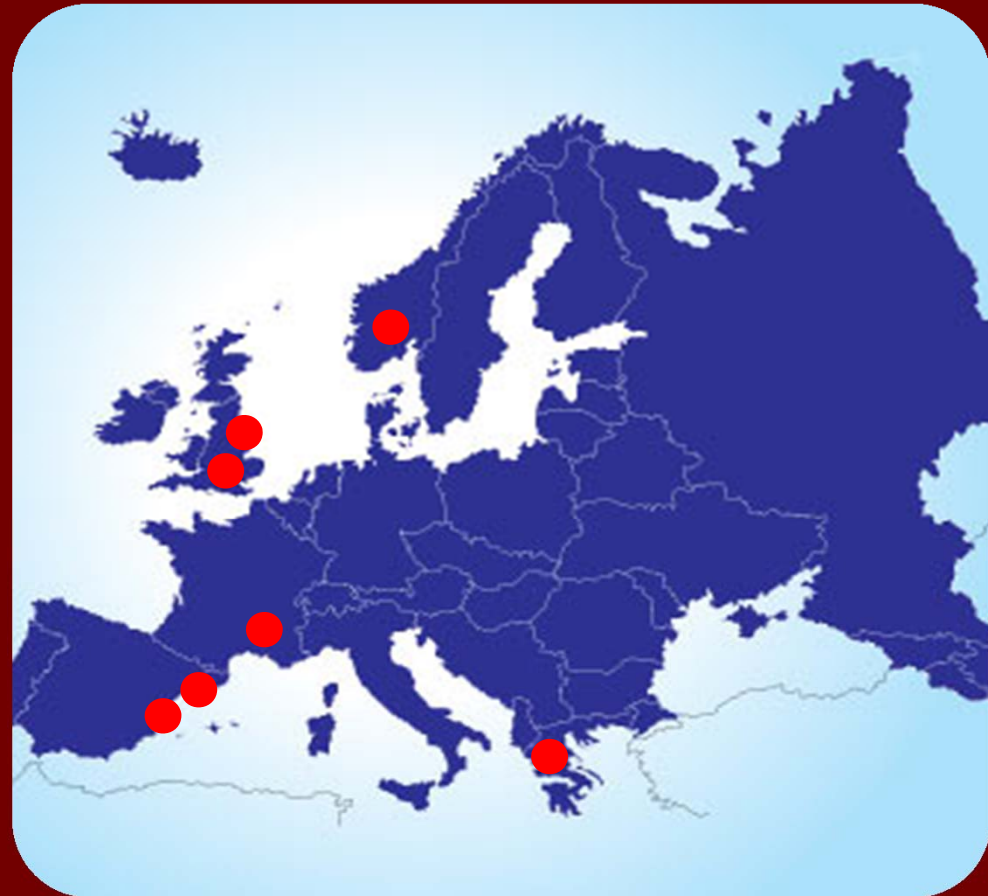
PAPA™

Promoting Adolescent Physical Activity



A European Project

- * University of Bergen, Norway
- * University of Valencia, Spain
- * University of Joseph Fourier, France
- * University of Thessaly, Greece
- * Norwegian School of Sport Sciences, Norway
- * York St John University, England
- * Autonomous University of Barcelona, Spain



Empowering Coaching™ has been translated into Spanish, French, Greek and Norwegian



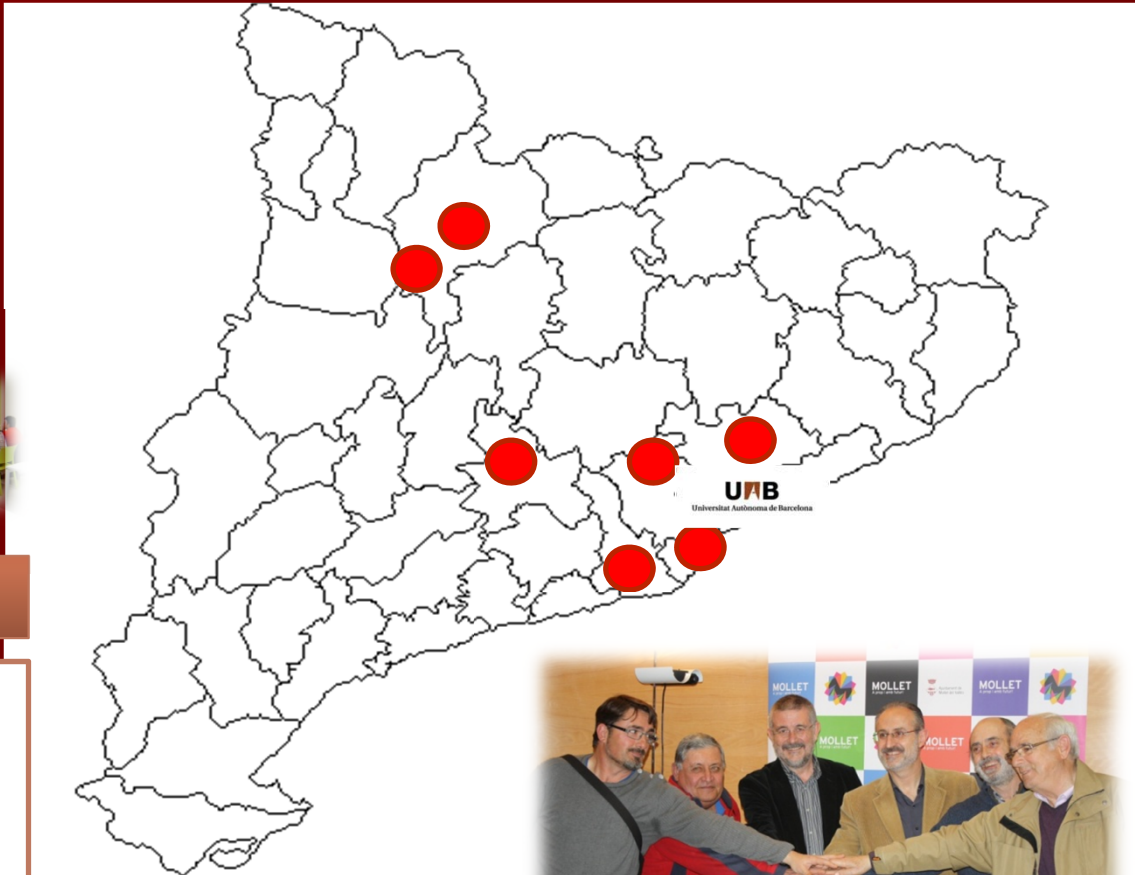
Project PAPA (Barcelona Team)

PAPA People (in numbers)

- 7 BCN Researchers
- 4 Coach-Educators
- 16 Club Coordinators
- 83 Grass-root coaches
- 699 Players...



Experiences



Theoretical Background

ACHIEVEMENT
GOAL THEORY

Ames, 1992; Nicholls, 1989

Social
Environment

SELF-
DETERMINATION
THEORY

Deci & Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000

Subsequent
motivational
processes



Well-being

Quality of
involvement

Project



**High Task-
Involving**

**High
Autonomy
Support**

**High
Social
Support**



**Empowering
Climate**

**Disempowering
Climate**



**High Ego-
Involving**

**High
Controlling**

MINIMIZING INTENTION TO DROP OUT



KEY FINDINGS

WHEN COACHES CREATE A
MORE EMPOWERING CLIMATE,
YOUNG PEOPLE ARE LESS
LIKELY TO CONSIDER
DROPPING OUT

to drop out





**PROMOTING
PHYSICAL
ACTIVITY**

 **KEY FINDINGS**

**COACHING CLIMATES THAT ARE VIEWED AS
BEING MARKED BY EMPOWERING
CHARACTERISTICS ARE POSITIVELY RELATED
TO OBJECTIVE **PHYSICAL ACTIVITY** LEVELS**

physical activity 

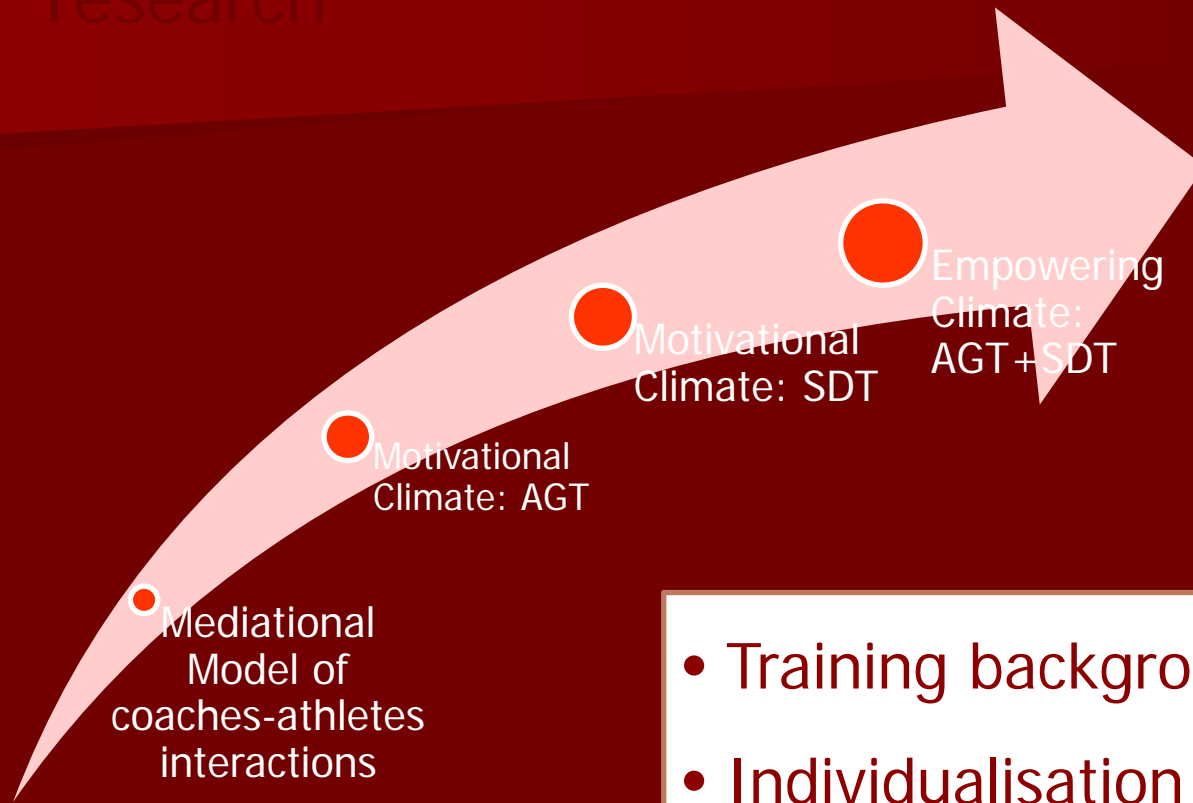
Limitations of our study

- It would be desirable to increase the number of observations at the baseline and after the intervention
- The introduction of an attention placebo control conditions could be interesting.
- Applied longitudinal interventions with coaches are needed to analyse motivational climates in youth sport and their effects on young athletes' commitment and drop-out.
- Follow-up data would be of great interest

In summary

- Sport commitment and motivation depends substantially on motivational climate created by coaches
- There is a need to improve coaches curricula in communication styles, motivation and leadership.
- Sports psychologists should give more importance to the role of sportive context: coaches, parents and peers.
- The experience in youth sport is a key element to promote adults with an active lifestyle

Evolution and Conclusions of our research



- Training background of the researcher
- Individualisation of the interventions
- Social validity of the process of interventions

UAB

Universitat Autònoma de Barcelona



UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

GEPE

Grup d'Estudi de la Psicologia de l'Esport



UAB

Universitat Autònoma de Barcelona



Jaume.cruz@uab.cat