

**UAB**  
Universitat Autònoma de Barcelona



**Intervencions psicològiques 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**



Deportista

Entrenador

Padres

Triangulo Deportivo

---

---

---

---

---

---

---

---

# La figura del entrenador en el deporte en edad escolar

Actuación del entrenador

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 intentas hacerlo lo mejor posible siempre sois ganadores, aunque a veces el otro equipo hará más puntos."

John Wooden: entrenador de baloncesto de UCLA.




---

---

---

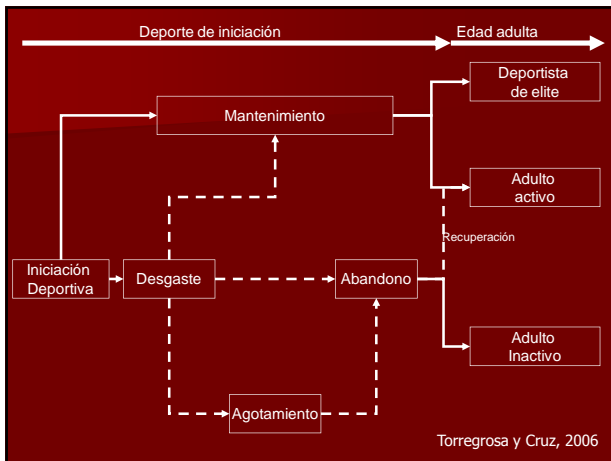
---

---

---

---

---



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

Fuente: Smith, Smoll y Hunt (1977)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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.**

---

---

---

---

---

---

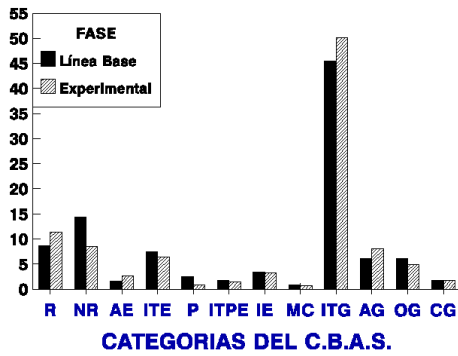
---

---

---

---

**% MEDIO DE CONDUCTAS**




---

---

---

---

---

---

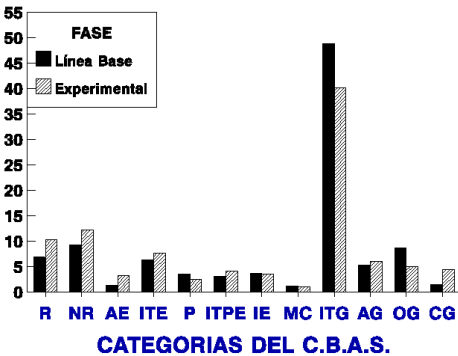
---

---

---

---

**% MEDIO DE CONDUCTAS**




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**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
- Conviertete 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

---

---

---

---

---

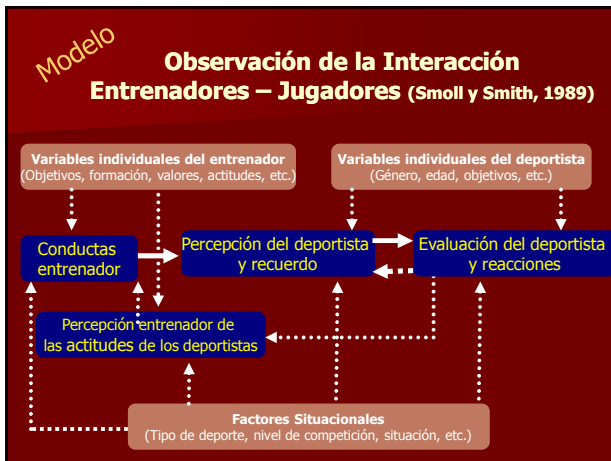
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**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.

---

---

---

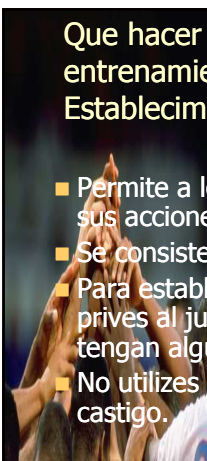
---

---

---

---

---



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 privas al jugador de cosas que para él tengan algún valor.
- No utilices actividades físicas como castigo.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Áreas target (diana) y estrategias motivacionales

Áreas Target	Estrategias de trabajo
<b>T</b> 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.
<b>A</b> utoridad: Participación de los jugadores durante las sesiones	Ayudar a los niños a tomar decisiones y Desarrollar roles de liderazgo
<b>R</b> ecompensa: igualdad de oportunidades de recompensa	Reconocer el progreso individual y centrarse en cada deportista
<b>G</b> rupos: Manera de agrupar a los deportistas para trabajar juntos	Formar grupos flexibles y heterogéneos
<b>E</b> valuación: Feedback en función de niveles de rendimiento y esfuerzo	Usar criterios de progreso individual, iniciar al deportista en la autoevaluación
<b>T</b> iempo: Oportunidad de flexibilizar los horarios en los entrenamientos	Ofrecer oportunidades y tiempo para mejorar a los diferentes jugadores

---

---

---

---

---

---

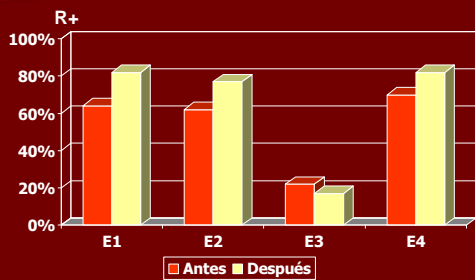
---

---

---

---

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




---

---

---

---

---

---

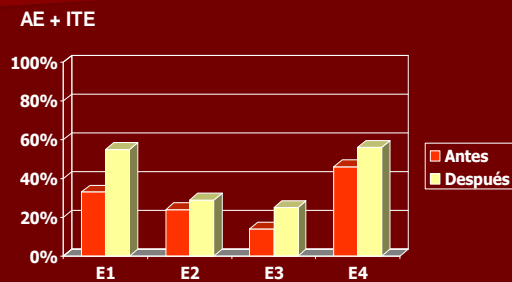
---

---

---

---

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




---

---

---

---

---

---

---

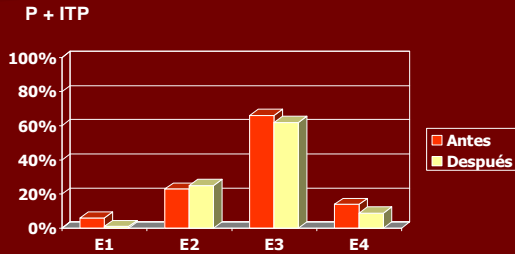
---

---

---



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




---

---

---

---

---

---

---

---

**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

---

---

---

---

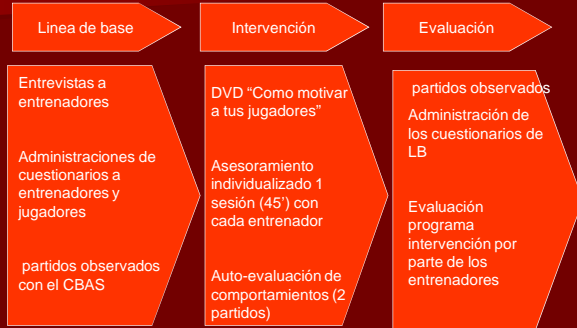
---

---

---

---

## Programa de Asesoramiento Personalizado a 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:

Comportamiento	Porcentaje
Instrucciones	54%
Apoyo	28%
Castigo	18%

---

---

---

---

---

---

---

---

## Características distintivas del PAPE

Comportamientos a mejorar	Comportamientos a mantener

---

---

---

---

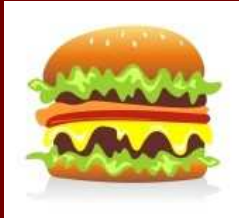
---

---

---

---

## "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




---

---

---

---

---

---

---

---

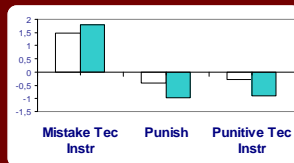
## Resultados – Entrenador 1

Goals : R, ME, GE

Observed Target Behaviors



Observed Nontarget Behaviors



Baseline

Postintervention

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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**

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

### 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

---

---

---

---

---

---

---

---

## Referencias

- Cruz, J., Torregrosa, M., Sousa, C., Mora, A., i Viladrich, C. (2011). Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 179-195.
- Mora, A., Cruz, J., y Sousa, C. (2013). Como mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la Educación Física y el deporte. *Infancia y Aprendizaje*, 36 (1), 91-103.
- 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. E., y Cruz, J. (2008). An individualized behavioral goal-setting program for coaches. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2, 258-277.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Project PAPA

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

Project PAPA aims to help coaches create an empowering environment

---

---

---

---

---

---

---

---

## Project PAPA

**PAPA**  
Participatory Approach to Positive Experiences in Sport  
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

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Project PAPA (Barcelona Team)

**PAPA People (in numbers)**

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

**Experiences**

---

---

---

---

---

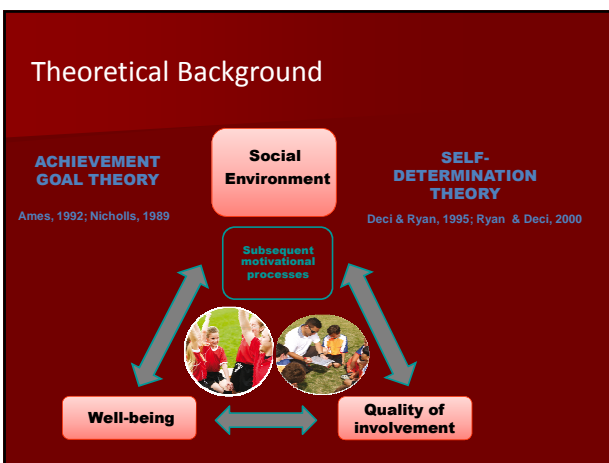
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---






---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 **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

---

---

---

---

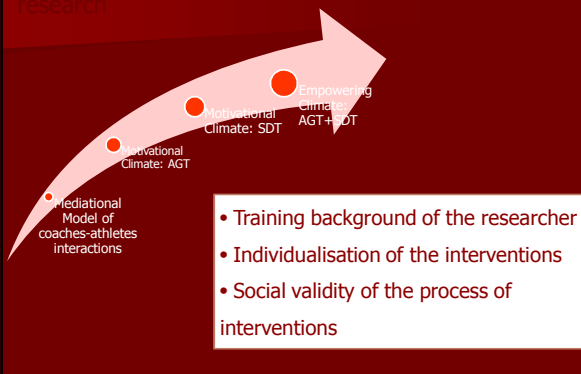
---

---

---

---

### Evolution and Conclusion (research)



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

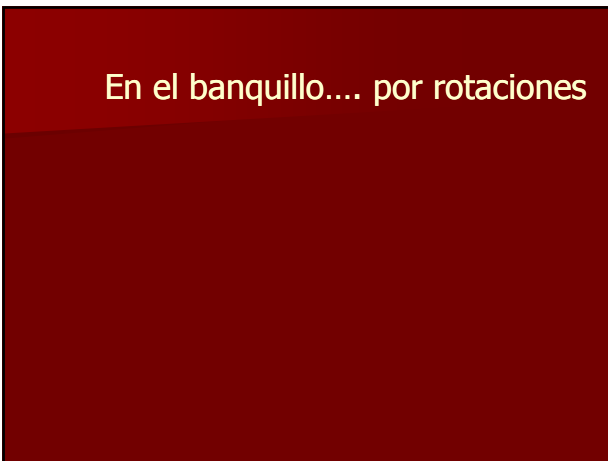
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## La filosofía del Barça de Guardiola

Presentación del equipo temporada 2008-2009

1. Le pondremos todo el esfuerzo, trabajo y la dedicación.
2. No se si ganaremos pero el esfuerzo os doy mi palabra de honor que lo pondremos
3. No os podemos prometer ningún título pero lo intentaremos y persistiremos

Guardiola (2009)



---

---

---

---

---

---

---

---