

Módulo 3. Impactos de la comunicación en el entorno deportivo

Unidad 3.1 Aspectos básicos de la comunicación

Introducción

Dentro del siguiente apartado se intentarán explicar algunas particularidades para que el hecho comunicativo que se produce entre dos o más personas tenga fluidez y logre la comprensión entre las partes. Es necesario trabajar esto porque el mensaje puede tener múltiples interpretaciones cuando se generan interferencias comunicativas.

Uno de los soportes comunicativos más importantes en el entrenamiento, tanto para entrenadores como para deportistas, es el lenguaje corporal o la comunicación no verbal. Este tipo de mensajes generan en los deportistas respuestas diferentes de acuerdo con cómo sean interpretados.

En esta lectura se brindarán herramientas para que los entrenadores o psicólogos deportivos mejoren su comunicación verbal y no verbal.

Paul Watzlawick plantea que “Es imposible no comunicar”. Con esta afirmación, el psicólogo austríaco deja claro que cualquier conducta tiene el valor de un mensaje en la interacción humana. Esto indica que no existe la no conducta ni la anticonducta, así como tampoco es posible la no comunicación, siempre se está comunicando algo.

Las teorías de la comunicación humana plantean que los problemas de comunicación entre las personas, se deben en la mayoría de las ocasiones, a que no siempre se tiene el mismo punto de vista que los interlocutores. Su enfoque interaccional, concibe la comunicación como un sistema abierto en el que, mediante la interacción, se intercambian mensajes.

La falta de cumplimiento en determinadas reglas comunicativas provoca fallos en la comprensión mutua y en patrones de interacción patológicos. Estos axiomas son:

- **Es imposible no comunicar:** la comunicación no sólo ocurre con palabras, sino también con expresiones faciales, gestos e incluso cuando se guarda silencio.
- **El aspecto de contenido y el de relación:** la comunicación humana sucede a dos niveles, uno es el contenido que se refiere a lo que se transmite verbalmente y que

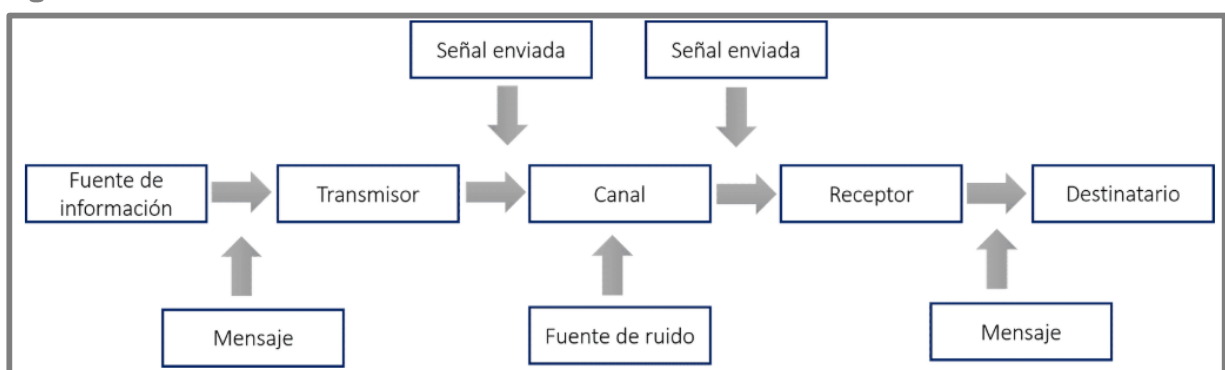
se encuentra supeditado a la comunicación no verbal. El aspecto de relación, es decir, los aspectos relacionales de los mensajes cambian según la interpretación del contenido que hace el receptor de su contenido. Por ej: se pueden decir un mensaje en tono irónico, lo que modificará la recepción del mensaje.

- **La modalidad analógica y digital:** la modalidad analógica genera una transmisión cuantitativa de información (se trasmite o no el mensaje), mientras que en el nivel digital el mensaje es cualitativo (es la interpretación del mensaje emitido)
- **La puntuación otorga significado:** Los sujetos durante la comunicación se focalizan sólo en su punto de vista, lo que en ocasiones lleva a pensar que sólo existe una única interpretación correcta de los hechos, porque se ignora el punto de vista de quien habla.
- **Comunicación simétrica y complementaria:** Si dos sujetos conocen la misma información sobre el tema que hablan, se puede decir que la comunicación es simétrica. Refiere a la relación que existe entre dos interlocutores. Y en el caso que los interlocutores tengan un conocimiento informativo diferente, hablamos de comunicación complementaria.

Desde esta premisa, siempre se está en comunicación. Antes de indicar consejos o herramientas concretas para mejorar la comunicación en el deporte, es importante conocer algunos conceptos básicos sobre este fenómeno que nos ayudarán a ver el proceso de comunicación en sí desde otra perspectiva que, probablemente, es nueva para usted.

Una de las **teorías de la información** más influyente fue presentada por Claude E. Shannon y Warren Weaver a finales de la década de los años 1940. En la misma adquieren un papel relevante los **factores de la comunicación** (emisor, receptor, referente, canal, mensaje y código).

Figura 1: Teoría de la comunicación



Fuente: Shannon y Weaver, 1949.

A continuación, presentamos a qué hacen referencia los distintos factores y esto permitirá conocer mejor el proceso de comunicación.

- **Fuente de información:** resulta de la selección del mensaje en base a los múltiples recibidos.
- **Transmisor:** es quien inicia el proceso, produce un cierto número de palabras o signos que forman el mensaje a transmitir. Si bien en un principio el emisor únicamente será el entrenador, en numerosas ocasiones serán los propios deportistas, o compañeros del cuerpo técnico, los que inicien la comunicación. Una buena parte del éxito o no del proceso de comunicación dependerá del papel que juegue el emisor.
- **Receptor:** su función consiste en decodificar el mensaje transmitido y transportado por el canal, para transcribirlo a un lenguaje comprensible por el verdadero receptor o destinatario. Además de los receptores habituales que puedan estar presentes en la interacción concreta, en el mundo del deporte cabe resaltar que hay un organismo que suele ser el receptor de mucha información y que debemos tenerlos presentes: los aficionados o seguidores de nuestros equipos. Este hecho se ve claramente en las ruedas de prensa que brindan los entrenadores de equipos de alto nivel o en las redes sociales de los deportistas.
- **Canal:** medio por el cual se transfiere la comunicación entre el transmisor y el receptor.
- **Mensaje:** refiere a lo que se emite, puede ser una palabra, una señal, etc.
- **Señal:** mensaje codificado por el transmisor.
- **Fuente de ruido:** refiere a posibles interferencias que puedan afectar a la fuente de información.

Una vez que se conocen los distintos factores que intervienen en un proceso de comunicación podemos hacerlo más efectivo.

Un aspecto importante a resaltar es que en un proceso de comunicación no sólo interviene el agente que emite el mensaje (emisor), sino que también jugará un papel activo aquella persona que lo recibe (receptor). En este ida y vuelta entre emisor y receptor hay una serie de situaciones importantes a tener en cuenta, por ejemplo: la mayor parte de la responsabilidad de que una comunicación sea efectiva recae sobre el que emite el mensaje; cuando el emisor no tiene en cuenta a la persona que recibirá el mensaje, más que comunicar, está informando.

En este apartado se pueden encontrar entrenadores que entienden que su manera de comunicar es invariable y, por lo tanto, si algún deportista no entiende su mensaje es responsabilidad de ellos. Por el contrario, el perfil opuesto será el entrenador que entienda que su modo de comunicar predominante llega a algunos de sus deportistas sí y a otros no; y, en consecuencia, desarrolle nuevas estrategias para modular su mensaje para llegar a todos. Este es básico y frecuente, ya que demuestra la inquietud del entrenador, su intención de evolucionar y de adaptarse para conquistar aspectos que son primordiales en la comunicación.

3.1.1 Estilos de comunicación

Por otro lado, es necesario comentar que cuando el emisor envía un mensaje no solo produce una comunicación verbal, sino que, simultáneamente, se da otro tipo de comunicación: la no verbal. Existen estos dos tipos de comunicación. Aunque se le otorgue más protagonismo a la comunicación verbal, si no se maneja el componente no verbal y no se le presta la atención que requiere, puede ocasionar serios problemas con quien se pretenda interactuar.

La diferencia entre la comunicación verbal y la no verbal no reside únicamente en la acción y el discurso. Buscar la congruencia y coherencia entre estos dos tipos de comunicación será básico para mantener la credibilidad de los jugadores y la del cuerpo técnico con el que se interactúa.

Comunicación verbal

En base a la comunicación verbal, se puede hacer alusión a dos componentes: el **lingüístico** (vocabulario, sintaxis) y el **paralingüístico** (ritmo, tono y volumen).

En el caso del entrenamiento, se puede encontrar un preparador físico que habla demasiado rápido (problema de ritmo) o un entrenador que habla demasiado fuerte (problema de volumen) son los ejemplos más comunes que se suelen observar en la comunicación verbal. En este caso, el responsable de la emisión del mensaje, debe tener presente que puede trabajar sobre alguna de las variables, tanto lingüística como paralingüística, en base a las demandas planteadas por los receptores.

En cuanto a la comunicación verbal, como comunicadores, se debe tener coherencia entre lo que se dice y lo que se quiere decir. La pregunta que cabe en este caso es: ¿Qué se pretende comunicar y cómo se hará? En este sentido se tendrá en cuenta:

- Definir lo que se pretende comunicar y estructurar el mensaje de tal manera que el receptor lo pueda comprender. Los elementos para un mensaje claro son: plantear los objetivos de la comunicación, establecer un hilo conductor entre lo que se dice con los conocimientos que el receptor posee, utilizar recursos visuales, no brindar información en exceso, resumir las ideas principales en pocas palabras.
- Seleccionar un conjunto de signos que colaboren con la transmisión del mensaje. En este caso, los más utilizados son los lingüísticos.
- Escoger el medio a través del cual se emitirá el mensaje y utilizar el más apropiado según el contexto, contenido y objetivo del mensaje. El canal predominante es el auditivo; no obstante, en el ámbito deportivo el canal visual cobra protagonismo

en muchas de las competencias. El lenguaje gestual es una estrategia de comunicación muy utilizada en este contexto.

El mensaje no solo tiene una intención explícita, sino también una implícita. Por ejemplo, cuando el mensajero deja de manifiesto su falta de experiencia en la temática a pesar del mensaje verbal que emite.

El emisor es responsable de comunicar el mensaje en un clima donde el receptor pueda intercambiar información y donde él, además, pueda observar si su mensaje se interpreta de manera errónea.

Comunicación no verbal

Tanto la comunicación verbal como la no verbal se suplementan y superponen. Se sostiene que la comunicación no verbal, según la situación, reitera lo manifestado de manera verbal, lo contradice o reemplaza la palabra y regula la comunicación entre las partes.

El mensaje corporal tiene, además, interpretaciones interculturales que caracterizan costumbres específicas de cada región. El lenguaje no verbal incluye los movimientos del rostro, el cuerpo, las manos, el espacio en el que uno se coloca, la actitud, el porte y el aspecto físico. Estas son algunas características de la comunicación no verbal:

- Tiene múltiples interpretaciones.
- Transmite gran cantidad de información a los demás.
- Es parte del contenido de las palabras.
- Tienen características particulares en cada cultura.

Se pueden mencionar cinco categorías de la comunicación no verbal, a saber: emblemas, ilustradores, reguladores, adaptadores y muestras de afecto. Veremos en detalle cada una:

- **Emblemas:** son los gestos capaces de sustituir una palabra. Son específicos de cada cultura y transmiten un objetivo comunicativo.
- **Ilustradores:** movimientos ejecutados con los brazos o las manos y que guardan relación o acompañan el discurso.
- **Reguladores:** gestos que regulan el discurso o la escucha y establecen un ritmo conversacional. Son frecuentes los movimientos de cabeza o de cejas cuando se escucha o se habla de un determinado tema.

- **Adaptadores:** refiere a movimientos desarrollados en la etapa de la niñez con la intención de satisfacer necesidades, controlar las emociones y entablar contacto social.
- **Muestras de afecto:** movimientos del cuerpo o el rostro que manifiestan emociones como felicidad, tristeza, miedo, etc.

3.1.2 Comunicación no verbal y deporte

A continuación, se presentará un estilo comunicativo utilizado en el ámbito deportivo que se llama código de comunicación no verbal (CNV). Este código hace referencia a la comunicación que mantienen los integrantes de un equipo con el objetivo de no ser interpretado por los rivales y lograr conquistar una serie de situaciones estratégicamente diseñadas en favor de los resultados.

Praxemas:

Entendida como signo inserto en un código, donde el significante es un conjunto de condiciones praxiomotrices y el significado un conjunto de objetivos praxiomotores que se le asocian. Ejemplo de praxema es un desmarque en fútbol.

Gestemas:

Clase de actitudes, mímicas, gestos y comportamientos motores puestos en práctica para transmitir una pregunta, indicación u orden táctico o relacional, como simple sustitución de la palabra.

Es importante que los entrenadores manejen la comunicación asertiva con los jugadores y que insistan para que entre ellos también utilicen ese estilo de comunicación. No solo asertivo en el diálogo hablado sino también asertivo en lo motriz. Los jugadores deben tener en claro que sus movimientos son maneras no verbales de comunicarse, con lo cual cada movimiento debe realizarse con el objetivo de que los compañeros entiendan las potenciales intenciones del emisor y poder ayudarlo.

La comunicación paraverbal

No solo se debe utilizar óptimamente la palabra, además, se deben manejar todos los fenómenos que acompañan a la voz durante el lenguaje para que el mensaje sea más claro. Esto implica los sonidos y ruidos que se emiten con la voz, la coordinación entre la respiración y el habla.

A la voz le corresponde el 40% del impacto del mensaje que se quiere transmitir. Los entrenadores deben dominar el uso de la comunicación en términos de calidad, fluidez y



propiedad. Estas son las variables que harán del mensaje algo claro, para lo cual además se sugieren algunas indicaciones:

- Pronunciar adecuadamente.
- Manejar diferentes tonos de voz. Al igual que en el uso cotidiano al manifestar, por ejemplo, diferentes estados de ánimo. Se debe dominar el hecho de elevar o disminuir el tono según el mensaje que se pretenda transmitir.
- Enfatizar con tonos de voz enérgicos e intensos lo relevante del mensaje.
- Utilizar pausas y silencios para controlar los sonidos como estrategia para comunicar. Tener cuidado con las pausas que generan dudas al interlocutor, ya que el mensaje podría ser mal interpretado. Durante el discurso se deben encontrar las palabras indicadas para no generar dudas.
- Controlar el estado emocional para un mejor discurso. La entonación es un indicador del estado emocional y muchas veces lo que molesta no son las palabras utilizadas sino el tono con el cual son dichas.
- No utilizar circunloquios y elevaciones sin control del tono de voz en la medida de lo posible.
- Controlar la respiración, la cual es un indicador para correcto control de la voz.

Los movimientos que se realizan, tanto a nivel corporal como facial, persiguen una intención comunicativa. Dependiendo de lo que se intente comunicar, la palabra podrá estar acompañada de gestos o muecas que afirman o niegan lo dicho. En el campo del entrenamiento, los entrenadores y los jugadores comparten un universo de gestos y comunicación no verbal. Se encuentran metodologías de entrenamiento para desarrollar códigos de comunicación no verbal que se utilizan en las competencias para que el rival no los detecte.

Los psicólogos deportivos pueden detectar en sus observaciones todos los gestos de los deportistas o los entrenadores durante sus conversaciones y en base a esto realizar los análisis pertinentes. Luego, en las sesiones individuales o grupales, podrán trabajarlos.

¿Cuánto de lo que se piensa o se siente en determinados momentos se transmite mediante lenguaje corporal? En el caso de un partido de fútbol, si el entrenador no está conforme con el rendimiento del equipo, lo manifiesta a nivel corporal; los jugadores observan dicho comportamiento y aumentan sus niveles de ansiedad con la consecuente disminución del rendimiento. Todo esto puede generar el lenguaje corporal. En el caso contrario, cuando el rendimiento es óptimo, también se manifiesta tanto en los jugadores como en los entrenadores.



3.1.3 Lenguaje gestual y corporal

La quinésica estudia el lenguaje corporal para lograr interpretar los mensajes que tramite el cuerpo a través de sus segmentos. El cuerpo contiene un potencial comunicativo y expresivo muy amplio.

En las situaciones de enseñanza y aprendizaje, se produce un continuo intercambio de información entre los entrenadores y los deportistas. Estos mensajes se transmiten de manera verbal y también a nivel corporal. Se pueden diferenciar las siguientes categorías:

Gestos y movimientos: durante la comunicación, es necesario que algunas de las ideas que se pretenden transmitir sean expresadas con el cuerpo para que lleguen al receptor. Las manifestaciones expresivas del cuerpo no siempre se corresponden con lo que se pretende comunicar y, en ocasiones, esto genera confusión. De todas maneras, no se deben estereotipar las comunicaciones y quitarles expresividad, solo se debe controlar el impulso emocional para no distraer o confundir al emisor. En el caso de los entrenadores o psicólogos deportivos, deben sacar provecho de la capacidad comunicativa del cuerpo y desarrollar algunas de las habilidades mencionadas a continuación:

- Saber utilizar los gestos faciales como recursos comunicativos y diferenciar los momentos oportunos para utilizarlos, como las competencias o los entrenamientos. Cada situación demanda una manera de realizar el discurso que se acompaña por gestos que potencian o neutralizan el mismo.
- Para reforzar un mensaje se recomienda asentir con la cabeza. Además, este gesto es útil para aprobar intervenciones de los deportistas. Ellos interpretan estos gestos y se alimentan de confianza y motivación.
- Utilizar la mirada e individualizarla con cada deportista mientras nos hable de manera directa. Esto produce una sensación de visibilidad y los hace sentir parte del equipo. No mirarlos, por el contrario, genera sensación de indiferencia, no motiva al sujeto y lo predispone de manera negativa. Se debe tener cuidado con el hecho de sostener la mirada de manera continua y prolongada en el tiempo, ya que aumenta los niveles de ansiedad en el deportista. Se debe utilizar de manera justa, dinámica, concreta y abarcadora.
- Utilizar gestos que indiquen sensaciones de afecto, seguridad, apoyo y receptividad. No dejar que las emociones negativas conquisten el estado del momento ya que esto no genera seguridad en los sujetos.

La postura corporal: los movimientos corporales son una de las formas no verbales más claras de comunicación. Tienen relación directa con los estados emocionales: las posturas abiertas indican felicidad y las posturas cerradas significan tristeza.

No hay nada que nos acontezca, que no tenga al tono muscular como testigo mudo e insobornable.

Durante la comunicación, los interlocutores reciben un mensaje implícito a través de la postura corporal. La interpretación de esta depende de dos factores: **la orientación** y **actitud corporal**. La primera, manifiesta el nivel de inclusión que se le da a la audiencia. La actitud corporal, por su parte, genera información en cuanto a la predisposición (favorable o no) de los interlocutores. En base a esto, los entrenadores deportivos deben tener en cuenta lo siguiente:

- Orientar el cuerpo de tal manera que se incluya a todos los deportistas. Evitar dar la espalda ya que puede ser interpretado como indiferencia.
- Priorizar las orientaciones de frente, más que en ángulos. De frente se facilita la comunicación.
- Prestar atención a las posturas corporales que manifiestan los deportistas, ya que estas pueden estar indicando malestar o desacuerdo con el mensaje del entrenador.

El contacto corporal: no es frecuente utilizar el contacto corporal como refuerzo comunicativo, excepto en determinadas ocasiones. Dichos gestos están sujetos a variables como: la edad, el sexo, el nivel de confianza, la personalidad, etc. Los deportistas sostienen que señales de afecto (como puede ser una palmada en la espalda) generan sensaciones de seguridad y muestras de confianza.

Las características culturales es una de las variables que más condiciona esta manifestación corporal. En caso de los entrenadores se deben tener en cuenta los siguientes criterios:

- En la medida de lo posible, tratar de que los condicionantes de la sociedad no limiten el contacto como muestra de afecto.
- No forzar el contacto para demostrar aprobación, procurar que sea de manera natural y espontánea.
- Observar el comportamiento de los deportistas entre ellos y el contacto que mantienen.

Los entrenadores deberían tener en cuenta estas sugerencias que se realizan para la comunicación por medio del cuerpo. El objetivo es dominar el discurso para que el mensaje sea correctamente interpretado y acompañar dicho discurso con la habilidad del manejo corporal.

La comunicación es la manera de llegar al otro. Los psicólogos deportivos deben formar a los entrenadores en estas habilidades y, además, ellos mismos deben planificar sus maneras de comunicar. El entrenador y el psicólogo deportivo deben comprender que el estilo de comunicación con los deportistas forma parte de la planificación, que ya que, como se vio anteriormente, el discurso genera interpretaciones y reacciones diversas en los demás.

El estilo de comunicación guarda relación con el rendimiento deportivo. Se generan altos niveles de ansiedad en los deportistas ante entrenadores que no controlan sus niveles emocionales. Ya sea en las competencias, los entrenamientos o en la comunicación con los padres; la manera de transmitir una idea debe seguir un criterio lógico y tener coherencia entre lo verbal y el lenguaje corporal.

Como se comentó, en el caso de los partidos de fútbol o baloncesto, por ejemplo, el entrenador/a está en la zona de técnicos y podremos observar un sin fin de gestos, movimientos de brazos, desplazamientos corporales de todo tipo. En la mayoría de los casos no es del todo consciente de la cantidad de información que emite continuamente a través de los gestos. Cuántas veces se ha visto a un entrenador pidiendo calma a sus jugadores mientras corre por la banda. Es un objetivo prioritario ser coherente entre el mensaje que emitimos a nivel verbal y no verbal para que el mismo se interprete sin dualidades.

Figura 2: Gestos corporales que acompañan el discurso

En la imagen se aprecian diferentes lenguajes corporales a ser interpretados tanto por los jugadores como por los aficionados. El manejo de la comunicación corporal es una herramienta útil para acompañar la comunicación verbal.



Fuente: Zeit online, 2017, recuperado de goo.gl/mFePNY.

El psicólogo Paul Ekman dedicó gran parte de su estudio a analizar las expresiones faciales, llegando a afirmar que las expresiones faciales de las emociones no son determinadas culturalmente, sino que son más bien universales y tienen, por consiguiente, un origen biológico.

La importancia de este tipo de comunicación es tal, que se puede tener en el banquillo un deportista que acaba de llegar al equipo proveniente de otra cultura y, aunque no tenga conocimiento del idioma, puede interpretar gran cantidad de los mensajes que se emiten a través de los gestos observados.

Lenguaje visual

Hace referencia a las señas o las miradas. En la siguiente imagen se puede apreciar cómo el miembro de un equipo de baloncesto hace una seña a sus compañeros para comunicarle cuál es la estrategia a seguir. Este recurso es muy utilizado en el deporte y será responsabilidad del entrenador, en la mayoría de los casos, dotar de contenido a estas señas y asegurarnos de que todos los integrantes del equipo conozcan su significado.

Figura 3: Lenguaje visual

Indicación de una posible acción a ejecutar.



Fuente: Redacción Barcelona, 2018, recuperado de goo.gl/ckzM5X

La mirada

Permitirá a la persona que emite el mensaje complementar la información que aporta o puntualizar su contenido.

3.1.4 Teoría de la información

La teoría de la información o teoría matemática de la información es el primer acercamiento científico del proceso de la comunicación. Surge a través de la necesidad de conocer los canales mediante los cuales se transmite la información. Estudia todas las posibilidades que tiene el ser humano para transmitir sus ideas o, dicho de otra manera, como una mente puede influir en otra.

Durante un proceso comunicativo se pueden distinguir tres niveles diferentes: el técnico, el semántico y el pragmático. En el técnico se estudia el proceso de seguridad con la que es transmitida la información entre el emisor y el receptor. En el semántico se estudia lo relacionados a la interpretación y el significado de lo que se transmite. Y en el pragmático se aborda lo que causa el mensaje, su influencia o efectividad.

Tipos de comunicación durante los entrenamientos

Plested, Vallejo y Londoño (2004) sostienen que la comunicación verbal es incompleta. El lenguaje corporal guarda más relación con la intención del discurso que con la palabra dicha.

Effenberg (1995) introduce el concepto de *sonificación*, que se entiende como la transformación del movimiento en sonidos acústicos. Esto se manifiesta producto de entender que la lingüística no se completa a nivel comunicativo ya que fragmenta la comunicación. Sin embargo, el discurso no verbal, al estar cargado de semántica, se lo considera más completo. El entrenamiento deportivo es un contexto que reúne características específicas que se deben considerar para las interacciones comunicativas entre entrenador y deportista.

En un estudio se observó a entrenadores de fútbol con la intención de estipular estilos comunicativos durante los entrenamientos. Se tuvieron en cuenta las siguientes características:

- Ubicación del entrenador frente al grupo.
- Utilización de segmentos corporales durante los discursos: manos, brazos y postura corporal.
- Maneras de dar instrucciones paralingüísticas.

En los contextos deportivos, como en el caso del fútbol, intervienen estilos comunicativos del tipo visual, corporal, auditivo y oral. Son múltiples las manifestaciones comunicacionales que se desarrollan en el ámbito de los entrenamientos y, más aun, en las competencias. Por lo tanto, el entrenador debe tener en cuenta los factores que

distorsiona el mensaje: desde su manera de enfrentar al grupo hasta las miradas que realiza.

Durante los entrenamientos, se producen actos comunicativos de ida y vuelta entre entrenador y deportista. Frecuentemente se observan movimientos de brazos y manos con la intención de animar, indicar posiciones, señalar lugares concretos a ocupar; acompañados de discursos verbales para reforzar el contenido del mensaje. Dichos discursos son considerados procesos semióticos intencionales, es decir, orientados a realizar hechos concretos y específicos. Para lograr que los deportistas interpreten correctamente, el entrenador debe dominar sus habilidades discursivas.

El entrenador es responsable de gestionar su estilo comunicativo para que el deportista mantenga niveles óptimos de entendimiento.

Unidad 3.2 Herramientas para mejorar la comunicación

Introducción

Durante la siguiente unidad se explicarán aspectos relacionados al manejo del estilo comunicativo del entrenador y cómo influye en los procesos de enseñanza aprendizaje.

En los deportes, la ciencia se ha preocupado por descubrir cómo evolucionar con las metodologías de entrenamiento aplicadas en las diferentes capacidades, físicas, psicológicas, emocionales, etcétera. Poco se investiga, en el plano del entrenamiento deportivo, cómo el estilo comunicacional adoptado por el entregando puede impactar sobre la estructura cognitiva del deportista.

La comunicación es uno de los medios que se puede utilizar para conducir al deportista en el camino de la construcción de conocimiento, el descubrimiento de sus posibilidades y la manera de resolver problemas durante el juego. De este modo, cobra importancia entender cómo se deben dar las explicaciones y como utilizar los recursos para mejorarla. El entrenador, dentro de la institución deportiva, cumple diversos roles. El más importante es el de educador y formador del deportista que transita por el mundo del deporte. Se genera entre el entrenador y el deportista una comunicación pedagógica, ya que el proceso de los sujetos es educativo. Este concepto de comunicación pedagógica se adapta a las instituciones deportivas y se define como:

Aquella donde se establece la interrelación entre el entrenador y los deportistas y con todas aquellas personas que de una forma u otra ejercen influencias educativas sobre ellas, es decir, el colectivo pedagógico, las organizaciones políticas, los demás compañeros, las familias, etc. (Márquez Rodríguez, A. en Valcárcel Izquierdo, 1995.)

La comunicación se lleva a cabo entre dos sujetos (el formador y el deportista), se transforma en un proceso activo y pedagógico porque tiene lugar en una institución deportiva con objetivos educativos. Como se mencionó, es un proceso activo ya que uno de los sujetos se ocupa de capacitar o formar al otro, no se realiza de manera pasiva ya que no se puede prever cómo será la reacción del otro durante el proceso comunicativo. Durante la comunicación no solo se intercambia conocimiento, sino también emociones y sentimientos, se generan reacciones en los interlocutores.

El ser humano desde que nace está inmerso en un contexto donde la relación con el otro es por medio de la comunicación. De la capacidad para manejar un estilo comunicativo,



vendrá su capacidad de relación. Las instancias educativas deben brindar herramientas para mejorar y potenciar esta capacidad en las personas.

Conocer el lenguaje del deportista, tanto durante los entrenamientos como en las competiciones y fuera del ámbito deportivo; ayuda al entrenador a valorar el sentimiento real del sujeto, sus estados emocionales y de ánimo para, de esa manera, saber cómo realizar las intervenciones comunicativas.

Mediante el diálogo que entabla el entrenador con el deportista, la transmisión de conocimientos es posible. Se define diálogo como:

“El procedimiento de intercambio ordenado y sistematizado, que permite la transmisión de un conocimiento, que implique la valoración y construcción de un nuevo conocimiento” (Ojalvo, 1995, p. 15).

Al ser el deporte un medio por el cual se obtienen destrezas (conocimientos), los diálogos entre los involucrados en este proceso cobran importancia y su estudio se debe realizar en profundidad.

3.2.1 Comunicación como propuesta de enseñanza aprendizaje

La comunicación debe ser estimulada durante los procesos de aprendizaje, ya que la misma fomenta el espíritu creativo, reflexivo, el estímulo por las formas de expresión y el autoaprendizaje del deportista. Estas variables generan mejoras en el rendimiento deportivo, de modo que al fluir la comunicación entre los deportistas y de estos con el entrenador, las posibilidades de aprendizaje aumentan.

El modelo comunicativo adoptado en los entrenamientos debe ser de carácter activo, donde el intercambio de información entre el entrenador y el deportista no sea lineal (solo el entrenador como emisor) sino de ida y vuelta. Este modelo activo genera una planificación que se adapta a las interpretaciones de cada sujeto involucrado en el proceso. El entrenador no es el que tiene la verdad de la información, sino que la misma se construye en base a la interacción dinámica con los demás miembros. El entrenador es quien guía el proceso y cuenta con las herramientas que le servirán al deportista, pero el conocimiento se construye entre todos. Esto genera un estilo comunicativo de carácter dinámico.

Cabe destacar que en las interacciones no solo se encuentra el entrenador con el deportista, sino que además están los familiares y los integrantes de la institución. Este proceso complejo de relaciones provoca la necesidad de gestionar los diálogos entre las partes de manera armónica para no dar lugar a los mal entendidos.

En base a los criterios pedagógicos a tener en cuenta, el entrenador debe contar con el contacto sociopsicológico que la comunicación le permite tener con los deportistas. Este tipo de relación que se establece entre el entrenador y el deportista mediante la comunicación, los motiva de manera positiva para los procesos de aprendizaje y crea situaciones psicopedagógicas para la reflexión en equipo de las propuestas de entrenamiento.

Los mecanismos sociopsicológicos presentes en la comunicación reúnen los siguientes mecanismos:

- Simpatía y atracción.
- Empatía e identificación.
- Contagio e imitación.
- Sugestión y persuasión.

Las relaciones sociales generadas por la comunicación utilizan el lenguaje como medio por excelencia. En el ámbito deportivo, la comunicación no verbal también tiene gran importancia como medio de relaciones. Durante las interacciones educativas, el lenguaje influye en el desarrollo de los procesos cognitivos y sobre la personalidad del deportista, además se vincula con la formación de la conciencia moral y, por lo tanto, de la conducta de los sujetos. En definitiva, es el medio para la formación integral de los sujetos.

3.2.2 Comunicación y deporte

La comunicación forma parte de los procesos de evolución de la conciencia, producto de la compleja relación entre los sujetos y sus contextos. La comunicación media estas relaciones y la evolución generó la necesidad de perfeccionar los estilos comunicativos dada su influencia en los procesos de formación de las personas.

En las prácticas comunicativas educativas el entrenador persigue un objetivo formativo para el cual se apropió de los conocimientos necesarios para desarrollar con éxito dicha práctica bajo una estructura organizada de manera intencional. En este caso, el entrenador se forma y capacita para organizar sus intervenciones en contextos donde la comunicación será el medio a través del cual llegar a los deportistas.

El entrenador y su lenguaje

Para establecer una buena comunicación deportiva, el entrenador se vale de la comunicación verbal y no verbal. En el uso de la palabra se deben tener en cuenta tanto las entonaciones como los argumentos y fundamentos para las explicaciones técnicas y tácticas. El lenguaje corporal utilizado por el entrenador se manifiesta en las demostraciones físicas y, durante las competencias, en las indicaciones realizadas. Se

debe tener cuidado el tono de autoridad para dar indicaciones ya que despierta en los deportistas mecanismos de defensa. Los gritos y regaños en las etapas formativas son contraproducentes para la adquisición de conocimientos nuevos. Los deportistas, ante estos estilos comunicativos, no se predisponen de la mejor manera.

Cuando los entrenadores adoptan comportamientos y estilos comunicativos vinculados con perfiles autoritarios y poco reflexivos generan, sobre todo en las etapas formativas, que los deportistas reaccionen utilizando las áreas del cerebro que los predisponen para la huida. La manera de comunicar genera en el receptor múltiples reacciones. Se deben tener en cuenta las estructuras del sistema nervioso que se estimulan cuando la comunicación es de una forma u otra.

Comunicación y cerebro

Los entrenadores deben tener en cuenta la presencia de tres sistemas que gobiernan la conducta de los seres humanos: el instintivo, el emocional y el reflexivo. Cada uno responde a diferentes áreas del cerebro. El estilo comunicativo tiene influencia directa sobre alguno de estos sistemas que se activa según el modo de comunicación que implemente el entrenador con los sujetos. De aquí la importancia del dominio de estos sistemas al momento de comunicar.

Características de los sistemas

- **Sistema instintivo:** delimitación territorial y defensa. No sabe enfrentar situaciones nuevas y está influenciado por cuestiones personales y culturales. Ofrece resistencia a los cambios.
- **Sistema emocional:** capacidad de aprendizaje, curiosidad y juego. Guarda relación directa con la memoria a largo plazo. Lograr, en los procesos comunicativos, la activación de este sistema posibilita que el contenido sea guardado en la memoria. Las emociones son determinantes en los aprendizajes.
- **Reflexivo:** corresponde con el lóbulo pre frontal, es el más evolucionado en el cerebro del hombre. Interpreta los hechos, permite la capacidad de comprensión e introspección y fomenta la creatividad.

El lóbulo pre frontal es lo que nos define como seres humanos y lucha contra los impulsos más primitivos que aun gobierna muchos aspectos de la conducta. Las funciones cognitivas que lleva a cabo el lóbulo pre frontal son: atención sostenida, creatividad, razonamiento lógico, lenguaje y memoria.

La comunicación, si es bien utilizada, genera los estímulos cognitivos adecuados para el aprendizaje los cuales están vinculados con la activación de lóbulo pre frontal. Estos estímulos cognitivos a su vez potencian las funciones ejecutivas de:

- Vetar impulsos emocionales.
- Planificar a largo plazo.
- Aumentar la empatía.
- Aumentar la ética altruista.

Ante determinados hechos los seres humanos utilizan cualquiera de los sistemas mencionados anteriormente. En las instancias de formación, se tiende a priorizar el estímulo del sistema reflexivo a través de intervenciones en las que el uso del lenguaje juega un rol fundamental.

Tanto el sistema instintivo como el emocional, responden casi de manera espontánea ante un hecho, dicha respuesta se realiza en 125 milisegundos contra 500 milisegundo que tarda en responder el sistema reflexivo. Esto significa que los sistemas más primitivos se estimulan rápidamente ante determinados hechos. En las prácticas deportivas, dada la intensidad y rapidez con la que suceden algunas acciones, es importante que el entrenador domine su lenguaje para lograr que los deportistas no respondan bajo señales primitivas, sino más bien reflexivas. Como se mencionó, un estilo comunicativo autoritario y mal entonado genera impulsos a nivel sistema nervioso de huida, lo cual no deja lugar al aprendizaje de manera correcta.

El estilo comunicativo del entrenador es determinante en la consolidación de los aprendizajes a largo plazo. Su manera de trabajar debe fomentar la predisposición para operar bajo el mando del sistema reflexivo.

Cuando el estilo comunicativo y la situación de aprendizaje que promueve el entrenador son agradables, generan la estimulación de **dopamina**, la cual consolida los aprendizajes en la memoria. A su vez, la dopamina dentro del lóbulo pre frontal estimula la **acetilcolina** que colabora en la focalización y atención. Todo esto genera un ambiente de trabajo con niveles de comunicación adecuados, placenteros y un bajo nivel de amenaza. Estas particularidades son especialmente importantes en las etapas de formación deportiva.

Lo repasado anteriormente son criterios a tener cuneta por parte del entrenador a la hora comunicar y generar instancias de aprendizaje. Muchas veces no se es consciente de lo que se pueda generar con el modo de comunicar. Detrás de esto hay ciencia que estudia cómo responde el ser humano en base a lo que escucha y como se predispone en efecto. El entrenador es responsable de que el deportista adquiera los conocimientos pertinentes relacionados al deporte que practique. Estos pueden estar vinculados a destrezas deportivas, conocimientos técnico-tácticos, toma de decisiones, etcétera. La destreza comunicativa verbal del entrenador se lleva a cabo de manera informativa y a modo de feedback.

Información inicial

Corresponde al momento previo a la tarea, tiene como objetivo la presentación de la misma. Existe un inconveniente respecto a cómo se debe comunicar una tarea previa al juego para lograr actuaciones competentes.

Pieron (1999) dividió esta información inicial según el aspecto que se comunique:

- **Comunicación del objetivo:** el entrenador comunica el para qué de la tarea a ser aprendida.
- **Comunicación del contenido:** es la información de lo que debe realizar el deportista. En este caso la información puede adoptar un carácter conceptual, procedimental o actitudinal.
- **Comunicación de la técnica:** refiere a las indicaciones del modo de realizar la tarea. Además, incluye la organización del espacio, el tiempo y los jugadores. Contiene indicaciones referentes al escenario donde se desarrolla el entrenamiento o la competencia. La organización del entorno previo a la ejecución motriz.

La información inicial del entrenador comprende los objetivos a lograr, las operaciones a realizar y el acondicionamiento del contexto y los materiales. El objetivo de la información inicial es despejar todo tipo de dudas sobre lo que se debe hacer.

En caso de entrenadores que no desarrollan los puntos anteriores, dejan librado a la creatividad de los deportistas la toma de decisiones sobre el cómo llevar a cabo determinada acción.

Feedback

Durante los entrenamientos y una vez comenzado el juego, el entrenador puede realizar intervenciones con los jugadores a modo de indicaciones (generales o específicas) de lo que pretenda corregir, sugerir o modificar, con la intención de generar un *feedback* con el deportista. Sanz (2003) plantea que se pueden diferenciar varios tipos de *feedback* según las intenciones:

Específico: referido a una instrucción concreta durante el aprendizaje en la que se pretenda intervenir. Estos se subdividen en:

- **Descriptivo:** se brinda información detallada sobre aspectos en la ejecución de habilidades técnicas. Se focaliza una acción concreta en caso de un fallo y se pasa a explicar.
- **Explicativo:** se brinda información sobre los motivos de los fallos ocurridos.

- **Evaluativo:** se realiza una devolución cualitativa de lo realizado junto a una explicación de los motivos por los cuales ocurrieron los hechos.
- **Prescriptivo:** se brinda información sobre cómo se deben realizar las próximas acciones.
- **Interrogativo:** se cuestiona al jugador luego de una acción ejecutada, con la intención de reflexionar acerca de lo ocurrido, crear conciencia de juego y prevenir posibles errores.

Inespecífico: son comunicaciones relacionadas a lo afectivo y emocional para con el jugador, por lo general orientadas a dar palabras de aliento.

La información que brinda el entrenador (al comienzo, durante y al finalizar un entrenamiento) debe tener una aplicación práctica con el objetivo de mejorar el rendimiento del deportista. Las indicaciones propuestas por el entrenador serán distintas dependiendo del momento o fase de la enseñanza en el que se encuentre. Estas fases son propuestas por Cardenas (1999).

- **Fase de planteamiento de la situación:** aun si el jugador no comenzó a desarrollar la actividad propuesta, el entrenador ya puede comenzar a trabajar con el sujeto la comprensión sobre el juego. Al ser previo a la tarea, se recomiendan intervenciones generales, de carácter exploratorio para el deportista, sobre todo en etapas formativas. Esta intervención previa persigue el objetivo de activar en los jugadores los recuerdos que tengan sobre lo que se está por realizar y sus conocimientos previos sobre la tarea. Se le puede preguntar cómo ha resuelto anteriormente lo que está a punto de volver a realizar.
- **Fase de provocación:** en este caso el entrenador intenta que el deportista piense en las posibles soluciones de las situaciones que se llevarán a cabo. Activa de manera previa los pensamientos del deportista respecto de la acción posterior. Esta práctica promueve la implicación cognitiva previa del deportista.
- **Presentación de nuevas alternativas:** el entrenador utiliza preguntas a los deportistas para direccionarlos hacia el objetivo que pretende lograr en la tarea a realizar. Esto puede utilizarse en la información inicial, durante, o al finalizar la tarea. En los momentos que se considere oportunos, el entrenador interviene y pregunta cómo proceder para realizar alguna acción motriz específica.
- **Fase de reforzamiento:** la información que se otorga está directamente dirigida a la tarea que se debe realizar. El repertorio motriz del deportista es detallado con claridad, previo a la reflexión del propio sujeto.

3.2.3 El entrenador se adapta

La comunicación del entrenador con el deportista va a estar siempre direccionada sobre lo que estos deben realizar. Como se puede observar, el entrenador deja márgenes de libertad a los sujetos para que puedan explorar la tarea en base a lo que creen correcto hacer. En los momentos previos, el entrenador reflexiona junto a los deportistas sobre lo que se hará y evalúa sus conocimientos de base respecto a lo que se pretende ejecutar.

Toda la información de la tarea que se brinda durante los entrenamientos (antes, durante y al finalizar los mismos) es debidamente planificada por el entrenador. El tipo de intervención que realiza en el entrenamiento se adapta a las lecturas que se realicen y al jugador (o los jugadores) con los que deba trabajar. Durante el entrenamiento se debe tener cuidado con el tipo de intervenciones ya que es el momento donde el deportista pone de manifiesto sus conocimientos sobre el deporte y sus emociones están potencialmente sensibles. Con esto, el entrenador debe saber cuáles son los momentos oportunos y sobre todo de qué manera realizar su comunicación.

Durante las competencias se deben tener los mismos cuidados en el momento de intervenir, ya que un comentario inoportuno puede generar que el deportista salga de foco y pierda concentración. Los entrenadores deben manejar esta información y saber cuáles de sus deportistas son sensibles a las instrucciones durante el juego y cuáles no. El cuerpo de psicólogos puede colaborar con este tipo de información y brindarles a los entrenadores los datos correspondientes a cada perfil de deportistas.

La información que brinda el entrenador debe tener implicación cognitiva por parte del deportista. Dicha implicancia se relaciona con estilos de aprendizaje a largo plazo y con significado para el sujeto. Se pueden plantear situaciones donde el entrenador no corrige de manera directa la actividad, sino que deja al deportista que reflexione sobre su error para luego proceder. El autoanálisis del jugador se corresponde con *feedback* del tipo interrogativos, el cual facilita la comprensión conceptual y procedimental de la tarea. Las preguntas al deportistas direccionadas al por qué hizo lo que hizo lo llevan a razonar de manera consciente sobre el juego. Es un proceso de búsqueda activa por parte del deportista generada por el entrenador para la resolución de un problema específico.

El objetivo es que el deportista pueda mejorar su rendimiento, aumentar su autoestima y generar niveles de confianza óptimos para la resolución de problemas. El refuerzo positivo que realiza el entrenador persigue dichas intenciones. Aquí el jugador, de manera inconsciente, relaciona una respuesta con sensaciones de éxito producto de los reforzamientos del entrenador.

Rodriguez (2000) plantea algunas sugerencias a considerar respecto a la comunicación del entrenador:

- La comunicación no debe ser considerada de manera unidireccional. No solo se debe transmitir, sino también escuchar.
- Las comunicaciones son verbales y no verbales.
- Las comunicaciones están compuestas por dos variables: contenido y emoción. La primera refiere al mensaje concreto que se brinda, y la segunda a las sensaciones que vivencia el jugador. Damasio (2006) plantea que en la actualidad se le debe dar importancia al desarrollo de las habilidades psicológicas del jugador para que cuente con las herramientas de control emocional para la toma de decisiones.

Torres (2002) propone que, durante las comunicaciones, se deben tener en cuenta aspectos como el tono de voz, volumen, duración, etc. Las palabras pueden ser interpretadas de manera diferente en base a las variables mencionadas.

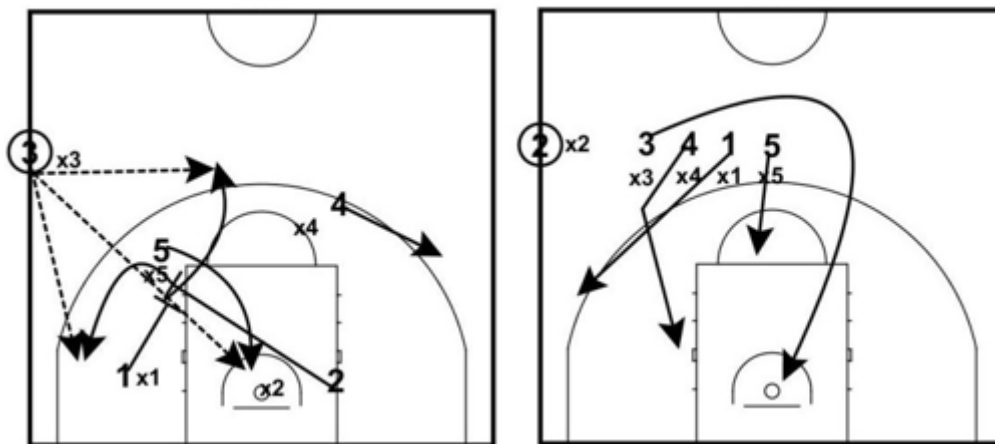
Los entrenadores deben tener en cuenta los mensajes emitidos, tanto de manera verbal como no verbal, y cuidar que ambos sean coherentes y no se contradigan.

A continuación, se dejarán consejos concretos sobre comunicación, y se brindaran algunas herramientas a utilizar en el entorno deportivo para mejorar los procesos de comunicación que se den en dicho contexto.

Como emisor de un mensaje, se debe tener presente en todo momento qué canal se va a utilizar. Ejemplo: Si el entrenador de un equipo juvenil o senior quiere que su equipo tenga siempre presente y a mano las distintas jugadas de estrategia que se trabajan cada semana, una recomendación sería elegir aquel canal que le suponga a los deportistas más facilidades para poder acceder. Si se entregan impresas en un papel las jugadas, seguramente se las dejarían olvidadas en casa. Por el contrario, si se les entrega un archivo por e-mail, WhatsApp, Dropbox o cualquier plataforma online (todos los deportistas son usuarios habituales de ello) se puede conseguir aquello que se había propuesto. Para acabar complementando del todo esa información que se ha hecho llegar, se pueden imprimir las hojas y dejarlas colgadas en las paredes del vestuario para que, aquellos deportistas que lo deseen, la repasen el día de partido.

La siguiente recomendación hace alusión a las señas o símbolos que continuamente utilizamos en el deporte. Todos conocemos deportes en los que los entrenadores usan pizarras en la que dibujan unos símbolos para comunicarse con los jugadores. Pero, ¿estamos del todo seguros que lo que estamos dibujando está siendo interpretado como pretendemos por nuestros deportistas?

Figura 4: Imágenes utilizadas por los entrenadores



Fuente: Elaboración propia.

Otro aspecto esencial para poder tener una comunicación efectiva es mostrar coherencia en los mensajes. Además de que exista dicha coherencia entre la comunicación verbal y no verbal, se debe conseguir ser coherente en el tiempo. Los deportistas son expertos a la hora de detectar incongruencias entre lo que se les dice hoy y lo que se dijo hace un tiempo. Si esto es así, vamos a ir perdiendo credibilidad en el grupo, con lo que ello supone. Un ejemplo muy frecuente que denota incoherencia va en relación a la importancia que algunos entrenadores de formación dan a la parcela de los estudios de sus deportistas. Hay entrenadores que alentados por la propia filosofía de su club o por otra cuestión similar, hay 4 días en el año que preguntan a sus deportistas de manera explícita por sus calificaciones académicas y la importancia de esta parcela. Los 4 días señalados suelen ser el de pretemporada en el que se presenta al grupo, y los 3 días posteriores a las evaluaciones de los tres trimestres académicos. Esto puede resultar incoherente para algunos deportistas, si ven que a su entrenador no le importa mucho esta parcela. Si por ejemplo un deportista plantea que llegará un poco más tarde porque tiene un examen importante que puede que se le alargue, éste es un gran momento para que este entrenador pregunte al deportista/alumno al día siguiente por cómo le ha ido el examen.

Una buena parte de los errores más frecuentes de comunicación tienen una raíz común, aunque no por ello de fácil solución. La gestión emocional es un aspecto básico que haría que los procesos comunicativos llevados a cabo por entrenadores, preparadores físicos, directivos, o demás agentes que estén interactuando con los deportistas, sean más exitosos. Algunos ejemplos concretos de esta cuestión lo podemos ver en entrenadores que mantienen un modo de comunicarse similar yendo con el marcador favor o en contra. Directivos que bajan al vestuario por no ser capaz de controlar su ira. O deportistas que realizan acciones antideportivas en los momentos finales de un partido cuando les puede la rabia de saber que no podrán ganar. Entendemos que en este último ejemplo también hay un proceso de comunicación donde el emisor es el deportista y el receptor pueden ser

los aficionados al deporte, los jóvenes en formación, familiares de los deportistas. ¿Qué mensaje crees que está dado ese deportista que comete esa acción antideportiva?

En relación a las herramientas que nos puedan ayudar a mejorar los procesos de comunicación en nuestro equipo, en este apartado vamos a mencionar algunas destinadas a mejorar la comunicación con nuestros jugadores.

Normas del equipo

Éstas han de ser trabajadas elaboradas en los primeros días de temporada. En muchas ocasiones hay entrenadores que dicen que ya no pueden hacer nada al respecto porque la temporada ya hace meses que comenzó. A nuestro entender, sí que es momento de trabajarlas para la próxima temporada. El entrenador y su cuerpo técnico pueden ir pensando las situaciones que han vivido a lo largo de su experiencia para tener más claro qué normas plantear a inicios de la siguiente temporada.

Por otro lado, en la medida de lo posible, se ha de intentar que los deportistas participen en la configuración de las mismas. Esto hará que haya un mayor compromiso del grupo hacia las normas que ellos mismos han ayudado a establecer, que en el caso de que éstas hayan sido impuestas sin tener presentes la opinión de ellos.

Hemos de intentar que las normas sean prescriptivas (que indiquen las conductas que deben realizarse) y no proscriptivas (ponen el énfasis en las conductas que no deben realizarse). Si conseguimos que sean así serán mejor asumidas por el grupo.

Para finalizar con el apartado de las normas, hemos de tomar una decisión sobre las consecuencias asociadas en forma de refuerzos o castigos que tendrán asumir o no las normas establecidas. Este punto es de vital importancia, ya que, si no se tiene claro o si se es inconsistente con el cumplimiento de las mismas, puede echar por tierra todo el trabajo realizado en este aspecto.

No utilizar ironías

Intenta no utilizar ironías en ningún caso. Principalmente si trabajas con deportistas en formación no has de utilizarlas. Nos sorprendería saber la cantidad de veces que los deportistas al escuchar una ironía dudan en cómo han de actuar. Un ejemplo concreto: El entrenador de un equipo de fútbol categoría infantil ha avisado durante toda la semana que será importante no adelantar mucho nuestra línea defensiva porque los delanteros del equipo rival son muy rápidos. En el minuto 30 de la primera parte sacamos mucho la línea defensiva, el delantero gana la espalda a nuestra defensa y nos marcan, perdemos 0-1. En ese momento, el entrenador dominado por la rabia de ver cómo nos han marcado por adelantar la línea, como él ya había advertido, mira a la pareja de centrales y les dice:



“¡Tirad la línea un poco más adelante hombre! Nos equivocáramos si creemos que los deportistas son siempre capaces de captar la ironía. ¿Os imagináis cómo puede ser el cabreo del entrenador si ve que en la próxima jugada la pareja de centrales adelanta aún más su posición?”

En relación a las herramientas que nos puedan ayudar a mejorar los procesos de comunicación en nuestro equipo, comentaremos algunas destinadas a mejorar la comunicación con las personas que pueden formar parte del cuerpo técnico. Somos consciente que la realidad de muchos equipos es que hay un único entrenador que acapara todas las funciones, pero igualmente creemos que es información oportuna para tener presente en próximas temporadas que forméis parte de otros cuerpos técnicos.

Reuniones “semanales”

Hay muchos equipos que no tienen instaurado en su hábito de trabajo las reuniones semanales. Éstas no tienen por qué ser muy duraderas, pero al menos crear el hábito de sentarse en la misma mesa una vez a la semana para planificar el objetivo de trabajo es algo que consideramos básico. De este modo, los integrantes del STAFF técnico pueden compartir sus impresiones sobre cómo vean al grupo, cuáles son sus inquietudes, cómo consideran que habría que trabajar en los próximos días, u otros múltiples temas de conversación que son relevantes en un equipo de trabajo.

Toma de decisiones

Cuando los canales de comunicación existen y se dan de una manera efectiva es mucho más probable que el entrenador o responsable del cuerpo técnico tenga dudas acerca de la toma de decisiones. ¿He de consultar al cuerpo técnico todas las decisiones que tome? ¿Sólo las más urgentes o las que considere más importante?

El lenguaje del deportista

En base al lugar donde se desarrollen las intervenciones (durante los entrenamientos o en las competencias), el lenguaje utilizado será diferente. Durante los entrenamientos los deportistas se expresan motriz y verbalmente en base a la situación vivida. Se manifiestan diferentes estilos comunicativos relacionados con las indicaciones del entrenador que se dirigen de manera intencional hacia los jugadores para sus códigos de juego.

En las competiciones suele predominar, sobre todo en los deportes colectivos, las manifestaciones del lenguaje no verbal. Entran en juego miradas, gestos faciales, movimientos de cabeza, gestualidad del cuerpo y sus segmentos. Estas manifestaciones comunicacionales deben ser dominadas y entrenadas por los deportistas.

3.2.4 Funciones de la comunicación

Tanto el entrenador, el deportista, la institución y el grupo familiar, deben mantener niveles comunicacionales de carácter: informativo, afectivo o valorativo y regulador. En cuanto al primero, la intención es que todo sea debidamente comunicado y que nada quede sin ser explicado ya que, al ser muchos los involucrados en los procesos de formación deportiva, la información puede ser mal interpretada y mal gestionada. Los canales de comunicación deben ser planificados para optimizar los procesos. En cuanto a lo segundo, todo estilo comunicativo genera en los receptores diferentes tipos de reacciones con compromiso afectivo, esto debe ser tenido en cuenta para no generar situaciones que no favorezcan el óptimo funcionamiento de la estructura institucional. En cuanto al último punto, regular y dosificar la comunicación es una tarea del entrenador y la institución.

Las características de la personalidad de los sujetos determinarán los estilos comunicativos. El cuerpo de psicólogos será responsable de transmitir dichos perfiles a los entrenadores y ofrecerles las herramientas de abordaje. Con la información recibida, el entrenador comienza a planificar no solo sus propuestas metodológicas de entrenamiento, sino también sus modos de comunicar: cuando, cómo, con quién y qué comunicar. Una vez recolectada la información sobre los perfiles de los sujetos con los que trabaja, más las estrategias comunicativas que se llevarán a cabo, el entrenador podrá realizar su aplicación al campo de juego para la mejora del rendimiento del deportista.

Referencias

Effenberg, A. (1995). Das Sonification-Konzept für die Motorikforschung – Zur Ansteuerung der Motorik durch bewegungsdefinierten elektronischen Sound. *Trainer Akademie, Köln aktuel.* 4, 8-11.

Ojalvo, M.V. (1995). Estructura y funciones de la comunicación. En *Materiales del curso de Comunicación Educativa: Universidad de La Habana*. La Habana: Universidad de la Habana.

Pieron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de la educación física-deportiva*. Barcelona: Inde.

Plested, M. C., Vallejo, G., Londoño, D. (2004). Harmonization of non verbal communication in diving meets. *9th Annual Congress European College of Sport Science*. Clermont Ferrand.

Redacción Barcelona (9 de junio de 2018) Chris Bosh se moja: "LeBron James irá a los Rockets y será como una película de Los Vengadores". *La Vanguardia* [versión digital] recuperado de

Rodríguez, M. (2000). La comunicación en la enseñanza del tenis. Salamanca: Tesitex.

Shannon, C. y Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. Chicago: University of Illinois Press.

Torres, E. (2002). La comunicación educativa. *Retos*, 3, 37-43.