

LA REVISTA DEL MUNDO DEL

CABALLO

Ecuestre

3,50 €
Nº 284
Octubre 2006

www.ecuestreonline.com



Especial
AACHEN
2006



Miquel Vila
¡Campeón del Mundo!

El proceso de comunicación en el entrenamiento

Psicología del Deporte

Clases prácticas



con
Víctor
Álvarez

En nuestro último artículo empezamos a conocer la Psicología del Deporte. Es una disciplina muy joven, pero ya os comentaba que es una herramienta de trabajo imprescindible para entrenadores, técnicos y monitores que quieran el máximo rendimiento en competición, a lo que nos acercará la interacción entre psicólogo, entrenador y deportista. De la mano de Marcela Herrera, en este artículo empezaremos a profundizar sobre algunas de las técnicas empleadas por los "psicólogos deportivos", comenzando con la comunicación en el entrenamiento del jinete. Espero que las aplicaciones de esta nueva disciplina os pueda ser tan útil como me lo está siendo a mí.



La Psicología del Deporte se ocupa entre otras cosas de comprender por qué los deportistas y entrenadores se comportan como lo hacen.

A lo largo de los últimos veinte años, los psicólogos deportivos han aprendido muchas cuestiones de valor para los entrenadores, pero a éstos no les ha resultado fácil tener acceso a esta información en términos prácticos y con un lenguaje comprensible.

Existen muchos aspectos de la Psicología del Deporte que ayudan a mejorar a un entrenador, pero ninguno es más vital para ello que aprender a comunicarse con los deportistas y comprender qué les motiva para practicar un deporte determinado (la motivación la trataremos en un próximo artículo).

Según los principios de la comunicación, "siempre estamos comunicando": si estamos en silencio esto puede significar que no deseamos



2

3



4

1 El emisor del mensaje es el mayor responsable de que el mensaje que se desee transmitir sea aceptado, comprendido y retenido por el receptor.

2 Un aspecto vital para que un entrenador mejore es aprender a comunicarse con los deportistas y comprender qué les motiva.

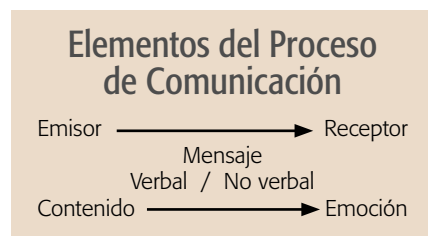
3 Como entrenadores podemos desarrollar algunas habilidades de comunicación, como credibilidad y asertividad, o hacerlo con enfoque positivo.

4 Podemos aprender mucho de nuestros jinetes, siempre y cuando estemos abiertos al día a día, perceptivos al entorno.

hacerlo, que estamos distraídos, que estamos concentrados en nuestros pensamientos, etc. Vemos así que los entrenadores no escapan a este proceso. Deben ser capaces de comunicarse efectivamente en incontables situaciones, como por ejemplo:

- Cuando un padre le habla de que "su niño" no está montando bien.
- Cuando explica a sus deportistas cómo ejecutar una técnica nueva.
- Cuando presenta las planificaciones anuales.
- Para transmitir sus ideas a otros entrenadores. Empezaremos con algunas cuestiones básicas sobre el proceso comunicativo.

El emisor del mensaje es el mayor responsable de que el mensaje que se desee transmitir sea aceptado, comprendido y retenido por el receptor. Sin embargo pueden existir barreras físicas, como distancia e interferencias producidas por el mismo entorno del entrenamiento. Estas barreras también pueden provenir del receptor: que éste se encuentre distraído, preocupado por el caballo, que exista resistencia a una instrucción por temores o ansiedades propias del jinete, etc.



¿Qué se puede hacer en estos casos? La idea sería reconocer los momentos en que exista una distorsión del mensaje o interferencia del entorno (padres, espectadores, otros caballos). Tal vez, podríamos recordar alguna situación en que el mensaje que enviamos no fue reconocido por el receptor:

- ¿Cuál era el entorno en el que transmitía el mensaje?
- ¿Cómo se encontraba el receptor?
- ¿Cómo fueron sus gestos, la proximidad física que tenía, su tono de voz, su mirada?
- ¿Qué señales le indicaron que el receptor no había terminado de entender el mensaje?

Pero aunque hayamos reconocido el dónde, cómo, cuándo y por qué de la deficiente recepción del mensaje que deseamos transmitir, podemos encontrar con que igualmente existe una comunicación poco efectiva con los jinetes.

¿Qué puede estar sucediendo?:

- El contenido que se desea comunicar es erróneo debido a la situación.
- La transmisión del mensaje no comunica lo que pretendía porque carece de pericia verbal o no verbal necesaria para enviar el mensaje.
- El jinete no recibe el mensaje porque no está prestando atención activa.
- El deportista interpreta el contenido según sus propios filtros perceptivos y emocionales.

- El contenido no es adecuado para las habilidades cognitivas según la franja de edad a la que se le transmite.

Como entrenadores y personas cercanas y significativas dentro del entorno del jinete podemos desarrollar algunas habilidades de comunicación

como por ejemplo:

- Credibilidad y Asertividad
- Comunicarse con un enfoque positivo
- Comunicarse de modo coherente
- Aprender a escuchar
- Mejorar la comunicación no verbal

Es decir, intentar cambiar los "malos hábitos": enfados, excesiva crítica, no escuchar activamente, etc. Hay también

que entrenar la asertividad, que es el conjunto de características que permite dar "mi punto de vista" sin "negar al otro". Podemos aprender mucho de nuestros jinetes siempre y cuando estemos abiertos al día a día, perceptivos al entorno: entonces nunca dejaremos de aprender.

Así mismo, podemos utilizar del enfoque positivo en todos los ámbitos de la vida: teniendo expectativas realistas frente a los objetivos que planteamos con los jinetes, atendiendo a la fase de edad de los deportistas.

Finalmente hay que recordar, al comunicar con nuestro lenguaje verbal y no verbal, que el éxito va enmarcado dentro de un proceso y no en un solo resultado. ■

Bibliografía

- ▶ Carter, O.; Russell, K. (2003). *"Juegos para ejercitar la mente"*. RBA libros
- ▶ Jackson, S & Csikszentmihalyi, M. (2002). *"Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas"*. Colección entrenamiento psicológico. Editorial Paidotribo