



PSICOLOGÍA CON EL JUGADOR



27/03/2006

ENRIQUE MURILLO

1



Introducción

- El baloncesto en el desarrollo deportivo y humano de los jugadores
- Importancia del entrenador en el proceso
- Estilo de trabajo



PROGRAMA

- 1. Derechos de los deportistas jóvenes
- 2. Fortalecimiento de la salud
- 3. Desarrollo de valores personales y sociales
- 4. Desarrollo de recursos psicológicos
- 5. Experiencias positivas
- 6. Desarrollo deportivo
- 7. Estilo de trabajo del entrenador



Derechos de los deportistas jóvenes (I)

- Derecho a participar en competiciones deportivas
- Derecho a participar en competiciones cuyo nivel sea adecuado al nivel de habilidad de cada deportista.
- Derecho a tener un entrenador cualificado.
- Derecho a jugar como un niño o un adolescente y no como un adulto.
- Derecho a intervenir en la toma de decisiones sobre su actividad deportiva.



Derechos de los deportistas jóvenes (II)

- Derecho a tener la preparación adecuada para poder participar en las competiciones
- Derecho a practicar la actividad deportiva en un entorno seguro y saludable
- Derecho a la igualdad de oportunidades
- Derecho a ser tratado con dignidad.
- Derecho a divertirse practicando deporte.



FORTALECIMIENTO DE LA SALUD

- Contribuye al desarrollo físico de l@s jugador@s
- Desarrolla el hábito de hacer ejercicio físico
- Proporciona la oportunidad de desarrollar hábitos relacionados:
 - Alimentarios
 - De higiene
 - Cuidado personal

FORTALECIMIENTO DE LA SALUD

iii ALERTAS !!!!

- Planes inadecuados para el desarrollo físico
- Planes inapropiados favorecen lesiones graves o crónicas.
- Actividad estresante o frustrante.
- Ingestión de sustancias dopantes.



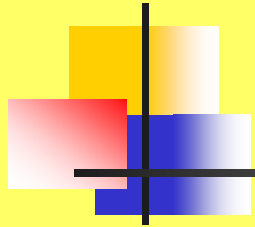
DESARROLLO DE VALORES PERSONALES Y SOCIALES

- COMPROMISO
- PERSEVERANCIA
- RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES DENTRO DEL GRUPO
- TRABAJO EN EQUIPO
- RESPETO A LAS NORMAS
- RESPETO A LOS DEMÁS
- APRENDER A COMPETIR



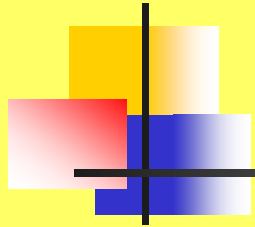
DESARROLLO DE RECURSOS PSICOLÓGICOS

- DESARROLLO COGNITIVO
- PERCEPCIÓN DE CONTROL
- AUTOCONFIANZA
- AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA
- AUTOCONTROL



EXPERIENCIAS POSITIVAS

- **DIVERSIÓN**
- **DOMINIO DE HABILIDADES**
- **CONSECUCIÓN DE RETOS ATRACTIVOS**
- **RECONOCIMIENTO SOCIAL**
- **PERCEPCIÓN DE APOYO SOCIAL**



DESARROLLO DEPORTIVO

- No todos serán jugadores de élite, pero:
 - Beneficio como personas
 - Formación de nuevas generaciones
 - Más jugadores de élite
 - Elevación del nivel deportivo y humano



JUGADOR@S DE MINI-BASKET

- No todos los niñ@s son iguales.
- Esquema de trabajo general para todos
- No es necesario que perfeccionen los fundamentos, sí que los conozcan.
- Desarrollar iniciativas para utilizar los fundamentos, aunque cometan errores.
- Fundamental que tengan experiencias positivas
- **Divertimiento diario y desarrollo de la iniciativa personal**



JUGADOR@S INFANTILES

- Aunque parezcan mayores, son adolescentes jóvenes.
- Etapa de gran vulnerabilidad, necesitan reafirmarse.
- Adaptación al paso a canastas grandes
- Ayudas del entrenador:
 - Adaptación a mayor nivel de exigencia
 - Profundizar en el desarrollo de fundamentos
 - Profundizar en la decisiones táctica individual
 - No ir demasiado rápido
 - Consolidar lo que se va aprendiendo
- No *limitar* a los jugadores. Que puedan hacer cualquier tipo de cometido
- Reforzar su iniciativa y esfuerzo.
- Provocar *experiencias de control* que fortalezcan la autoconfianza



JUGADOR@S CADETES

- Mantener perspectiva global.
- Evaluar con mayor detalle las necesidades concretas de cada jugad@r.
- Trabajos de preparación física más específicos.
- Mayor dedicación a la táctica individual.
- Comenzar a trabajar aspectos básicos de táctica de equipo
- Atención a las inhibiciones por miedo al error.
- Fomentar la *iniciativa controlada*, estableciendo criterios que faciliten las decisiones



JUGADOR@S JUNIOR

- Realizar trabajo individualizado.
- Mayor nivel de exigencia.
- Plantear situaciones competitivas estresantes.
- El jugador debe utilizar sus recursos de manera más rentable
- Parte de los partidos deben plantearse con el objetivo exclusivo de ganar



COMENTARIOS

- Consideraciones generales
- No tod@s los jugador@s empiezan con la misma edad
- Considerar las particularidades de algunos jugador@s
- Considerar los objetivos y características del club



ESTILO DE TRABAJO DEL ENTRENADOR

- ***Ser entrenador implica una gran responsabilidad***
- No actuar caprichosamente
- Meditar las decisiones
- Tratar a l@s jugador@s con dignidad y respeto
- Exigir a l@s jugador@s esfuerzo y rendimiento
- Dar oportunidad real de responder satisfactoriamente al nivel de exigencia



ESTILO DE TRABAJO DEL ENTRENADOR II

- Diferenciar las conductas de los l@s jugador@s de los resultados de tales conductas
- Felicitar a l@s jugador@s por su esfuerzo y sus progresos, no por los resultados de los partidos
- Separar en todo momento el rendimiento y resultados deportivos del valor de l@s jugador@s como personas
- Tener paciencia con l@s jugador@s



PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Punto de partida
- Organización del equipo
- Planificación de las actividades
- Establecimientos de objetivos
- Contenidos del entrenamiento
- Carga de trabajo físico
- **Carga psicológica**
- Planificación relacionada con los partidos
- Programación de la actividad



CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA PSICOLÓGICA

- Compromiso
- Participación
- Novedad, variedad y complejidad
- Exigencia en general
- Exigencia atencional
- Situaciones competitivas estresantes
- Evaluación del rendimiento
- Conducta del entrenador



CARGA PSICOLÓGICA

- Carga Psicológica insuficiente
- Sobrecarga Psicológica
- Carga Psicológica Productiva



UTILIZACIÓN ADECUADA DE LA CARGA PSICOLOGICA

- Mini-basket , carga moderada
- Infantiles, aumentar y alternar
- Cadetes y junior, puede ser más alta, pero alternando sesiones con cargas más altas y más bajas
- Periodos de descanso Psicológico



ESTRATEGIAS DEL ENTRENADOR EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- Actitud constructiva
- Dirección de los ejercicios del entreno
- Modelado
- Instrucciones y comentarios a los jugadores
- Preguntas y recordatorios
- Feedback
- Manejo de contingencias
- Registro de la conducta del entrenador



LA ACTITUD DEL ENTRENADOR EN LOS PARTIDOS

- Objetiva
- Constructiva
- Positiva



LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR ANTES DE LOS PARTIDOS

- Preparación del partido
 - Objetivos y planes para el partido
 - Dificultades más probables
 - Decidir que hará para paliar esas dificultades
- Comentarios del entrenador
 - Actitud equilibrada
 - Potenciar la percepción de control
 - Solamente objetivos de realización
 - Señalar “telegráficamente” las conductas



LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR DURANTE EL PARTIDO (I)

- Periodos de participación activa
 - Dirigirse a l@s jugador@s en los tiempos de pausa
 - Favorecer la concentración de l@s jugador@s
 - Si se transmiten instrucciones, relacionadas con lo que se está realizando o a punto de realizarse
 - Comentarios apropiados
 - Instigación y/o refuerzo
 - Cuidar las expresiones no verbales
 - Controlar los comentarios
 - Actitud tranquila



LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR DURANTE EL PARTIDO (II)

- **PERIODOS DE PAUSA**

- Detenciones del juego

- Centrar la atención en los aspectos clave del siguiente período activo
- Comentarios claros
- No hablar ni gritar sin un propósito concreto
- No dirigirse continuamente a l@s jugador@s para decirles como deben actuar. Autonomía
- Reforzar el esfuerzo
- Ayudar a los que cometen errores
- Evitar gestos y comentarios despectivos, de desaprobación ó desánimo.
- Se debe ser modelo de comportamiento



LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR DURANTE EL PARTIDO (III)

- **PERIODOS DE PAUSA**
- TIEMPOS MUERTOS (I)
 - Establecer una rutina de funcionamiento
 - Jugador@s rápidamente a la banda o banquillo
 - Esperar unos segundos para que se relaje el ambiente
 - Establecer que SOLO HABLA EL ENTRENADOR
 - No pretender decir muchas cosas
 - No hablar rápido, frases completas, instrucciones claras y precisas
 - Comentarios breves de las jugadas desafortunadas para que se olviden



LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR DURANTE EL PARTIDO (IV)

- **PERIODOS DE PAUSA**
- **TIEMPOS MUERTOS (II)**
 - Reforzar brevemente las conductas correctas
 - Si se ha tenido una buena racha, reforzar las conductas de esfuerzo, concentración y cooperación
 - Después, centrar la atención en las acciones del siguiente período activo
 - Finalmente, palabras y/o frases de ánimo
 - Es muy apropiado que se desvíe la atención de l@s jugador@s del marcador, centrarla en lo que tienen que hacer

Los tiempos muertos son grandes oportunidades para formar a l@s jugador@s, ayudándoles a mejorar individualmente y como equipo. Por tanto no deben malgastarse sino aprovecharlos eficazmente



DESCANSO DEL PARTIDO

- **Propiciar que mejore su rendimiento en la 2ª parte**
- Establecer una rutina de funcionamiento
 - Meditar brevemente lo que se quiere decir
 - Seguir las pautas generales, instrucciones pocas, claras y concretas
 - Recordar, corregir o reforzar acciones del primer tiempo
 - No es conveniente reforzar conductas esporádicas de habilidad
 - Finalizar especificando los objetivos prioritarios de realización



LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR DESPUÉS DEL PARTIDO

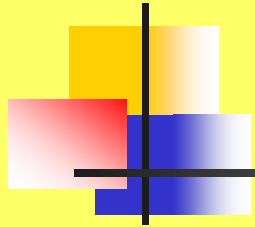
- Actitud equilibrada
- Enseñar a l@s jugador@s a felicitar al equipo contrario y árbitro
- Mostrar apoyo a los jugadores
- **No es el momento de analizar nada, explicar nada ni corregir nada**
- **Los jugadores deben tener tiempo para vivir sus emociones con tranquilidad**



BIBLIOGRAFÍA

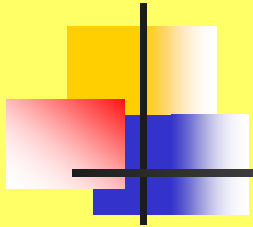
- BALONCESTO PARA JUGADORES JOVENES.
FIBA, EABC, WABC
Artículos de José María Buceta
- PSICOLOGIA Y DEPORTE
José Lorenzo González
- PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE
Pablo Jodrá

- **SENTIDO COMÚN, EL MENOS COMÚN DE LOS SENTIDOS**



PSICOLOGÍA CON EL JUGADOR

SE ACABÓ POR FIN



PSICOLOGÍA CON EL JUGADOR

GRACIAS POR VUESTRA

ASISTENCIA Y ATENCIÓN

enriquemurillo@telefonica.net