



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

# PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y LA IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN ENTRENADOR-DEPORTISTA

Autor: Bryan González

## RESUMEN:

El propósito de este estudio es el de informar la importancia de la psicología deportiva actualmente, esto incluye la comunicación interpersonal con el deportista, la retroalimentación de emociones y bienestar psicológico, los estímulos y respuestas psicofisiológicas y, las probabilidades de sufrir ansiedad o depresión por constante estrés.

La implicancia de una buena relación entrenador-deportista resulta ser muy importante y juega un papel crítico en el rendimiento deportivo de los atletas.

**PALABRAS CLAVE:** Psicología deportiva, Motivación, Comunicación, Emoción

## SPORT PSYCHOLOGY AND THE IMPORTANCE OF THE COACH-ATHLETE RELATION

## ABSTRACT:

The purpose of this study is to inform the importance of sports psychology today, this includes interpersonal communication with the athlete, emotional feedback and psychological well-being, psychophysiological stimuli and responses, and the probability of suffering anxiety or depression from constant stress.

The implication of a good coach-athlete relation turns out to be very important and have a critical role in the athletic performance of athletes.

**KEYWORDS:** Sports psychology, Motivation, Communication, Emotion



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

## INTRODUCCIÓN

En estos tiempos actuales tenemos mucha más información acerca del entrenamiento y sus variables, es sabido que no se trata solamente de aplicar cargas físicas a los deportistas, sino que se trata de algo más amplio y complejo, donde es muy importante tener una buena relación interpersonal con el deportista en el proceso de entrenamiento, de manera que tengamos cierta retroalimentación de su estado psicológico y también físico, así podemos tener información para poder regular correctamente las cargas con respecto al estado del deportista. Con un correcto entrenamiento físico y mental se podrán obtener grandes resultados en el rendimiento deportivo. “Dependiendo de las acciones comunicativas, un entrenador puede tener un impacto positivo o negativo en la autoconciencia, la confianza en sí mismo, la ansiedad, la autonomía y la motivación de un atleta” (Kim & Park, 2020).

Los estudios de entrevistas hacia deportistas exitosos sugieren que la clave del rendimiento óptimo está en la preparación y las habilidades mentales, la actitud hacia los Juegos Olímpicos, los servicios de apoyo y la facilitación de apoyo, la preparación multifacética, la preparación física y el entrenamiento por lo que nuevamente entendemos que el entrenador resulta fundamental en cuanto a su relación con el atleta (Greenleaf et al., 2001).

“Los entrenadores deben establecer la percepción de retroalimentación personalizada y estrategias de comunicación para maximizar la capacidad de un atleta individual y deben ser conscientes de que las palabras positivas también pueden funcionar negativamente dependiendo de la inclinación y la situación del atleta” (Kim & Park, 2020).



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

## Comunicación Eficaz y Bienestar del Atleta

La comunicación eficaz es lograda cuando la relación interpersonal entre el entrenador y el atleta se desarrolla sin problemas. Cuando nos referimos a comunicación, tenemos varios tipos “la comunicación entre el entrenador y el atleta puede ser instructiva, emocional, verbal o no verbal y puede verse afectada por circunstancias situacionales como ganar o perder y si está ocurriendo en el momento del entrenamiento o de la competencia” (Kim & Park, 2020), por lo que el entrenador debe ser capaz de desenvolverse de forma correcta en cada contexto distinto, ya que es distinta una comunicación dentro del entrenamiento a otra durante una competencia, así mismo, también adaptarse a las circunstancias, es decir, si el deportista se observa frustrado por ir perdiendo en una competencia o cometer errores durante su entrenamiento.

Los entrenamientos y sobre todo las competencias resultan ser muchas veces bastante estresantes para los deportistas, por lo que el entrenador debe estar pendiente para mantener un bienestar psicológico del deportista y evitar que el mismo vaya a caer en estados de ansiedad y, en el peor de los casos, depresión. Peng et al., (2020), descubrió en su estudio un efecto en cadena en donde el apego entrenador-atleta provoca un apoyo percibido desde el entrenador lo que aumenta la autoestima del deportista y a su vez mejora el bienestar psicológico.

Al contrario sería si “los vínculos inseguros entre el entrenador y el atleta, a saber, la ansiedad por el apego y la evitación del apego, pueden predecir significativamente de manera negativa el bienestar psicológico de los atletas” (Peng et al., 2020).

Fuera del contexto deportivo, también pueden estar los casos donde los deportistas tengan problemas personales que perjudiquen su estado mental, sea por problemas



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

familiares o amorosos, en estos casos como entrenador también se puede, si la confianza lo permite, ser un gran pilar para superar tales obstáculos y desahogarse.

## Estímulos del entrenador y respuesta psicofisiológica de los atletas

Entre las respuestas psicofisiológicas que podemos observar durante un entrenamiento, nos encontramos con la motivación del atleta, la intensidad con la que entrena, el rendimiento y el goce de la actividad. Este tipo de respuestas también resultan estar afectadas por los estímulos del entrenador, por lo que es de mucha utilidad que funcione como un potenciador del rendimiento. “El estímulo del entrenador mejora la intensidad, el rendimiento y el nivel de disfrute físico durante los entrenamientos de en cancha” (Kilit et al., 2019).

Entonces, un entrenador que estimule a sus deportistas de manera motivadora logrará sacar el máximo provecho para las competencias, así también logrará que los deportistas estén en confianza para desarrollar mejor comunicación y con buena actitud para los entrenamientos. Por lo tanto se debe determinar el estímulo como una condición de tarea más para agregar al ajustar las condiciones de práctica (Wałach-Biśta, 2019).

Otro factor clave para mejorar el rendimiento en competencias, es el de entrenar basado en la realidad de juego, el cual resulta ser más lúdico para los deportistas y más con los correctos estímulos del entrenador resultará ser un entrenamiento bastante efectivo. “El método de entrenamiento basado en juegos parece ser una mejor alternativa a las opciones tradicionales para mejorar las respuestas de rendimiento que están relacionadas con el rendimiento de los partidos” (Kilit et al., 2019).



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Otte et al., (2020) aportó a la comunidad deportiva un Modelo de Comunicación de Entrenamiento de Habilidades el cual apoya a los entrenadores deportivos mediante las siguientes instrucciones y comentarios:

1.El diseño de entrenamiento que facilita la autorregulación de los atletas en el rendimiento deportivo debe estar siempre en el centro de todas las actividades de aprendizaje y entrenamiento. Al desarrollar sesiones de entrenamiento representativas y manipular las restricciones de tareas relevantes, los entrenadores pueden impulsar de manera más efectiva los procesos de búsqueda de los atletas que, a su vez, brindan una retroalimentación intrínseca muy valiosa para los atletas; Este tipo de retroalimentación es esencial para apoyar las tendencias de autoorganización para soluciones de movimiento funcional en respuesta a problemas relacionados con el juego.

2.La comprensión del entrenador del desarrollo de la habilidad particular del atleta y la etapa de entrenamiento es primordial para la selección apropiada de métodos de instrucción y retroalimentación. Especialmente las etapas del Entrenamiento de Coordinación y el Entrenamiento de Adaptabilidad de Habilidades pueden (si es que lo hacen) demandar formas de retroalimentación visual y háptica más implícitas (p. Ej., Incluyendo métodos, como aprendizaje de analogías, aprendizaje de modelos y retroalimentación por video). Esto contrasta con la etapa de Entrenamiento de rendimiento, que debido al rendimiento inmediato y la presión del tiempo puede requerir que los entrenadores apliquen un estilo de comunicación más específico y directo.

3.Una mayor cantidad de comentarios e instrucciones (en términos de calidad y cantidad de información) probablemente no sea más beneficiosa para los atletas. En



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

contraste con la noción común, "cuanto más, mejor", los atletas en etapas particulares de desarrollo de habilidades en realidad se benefician más de los enfoques de autorregulación y minimizan la retroalimentación explícita y las instrucciones utilizadas con moderación (Jackson & Farrow, 2005).

4. En relación con el punto 3, la sincronización de la retroalimentación visual también es importante para que los atletas perciban y utilicen información intrínseca de los movimientos para autorregularse en la resolución de problemas de rendimiento en curso. Los entrenadores deben retrasar la provisión de retroalimentación aumentada con el fin de dar tiempo a los atletas para que perciban la retroalimentación del movimiento para su uso en las tareas de práctica posteriores (Button et al., 2020).

5. La información verbal aumentada debe evitar especificar con precisión cómo un atleta debe resolver un problema de rendimiento. La redacción de los comentarios y las instrucciones se utiliza para estimular y suscitar una mayor exploración de oportunidades específicas de acción. En consecuencia, el entrenador no es el principal solucionador de problemas durante la práctica (es decir, verbalizando directamente la solución de rendimiento al atleta) y actúa como un "moderador" para guiar la búsqueda y resolución de problemas de los atletas para soluciones funcionales (de movimiento).

6. Los métodos de retroalimentación e instrucción que buscan los atletas y la forma en que los atletas individuales responden a estos deben impulsar la comunicación de los entrenadores. En este sentido, es necesaria una "comprensión del entrenamiento centrado en el atleta" (Lyle & Cushion, 2010) y, por lo tanto, los enfoques de instrucción y retroalimentación individualizados también deben considerar las preferencias individuales de cada atleta.





## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

## Niveles de Ansiedad presentes en los Atletas

Krane & Williams, (1987), define la ansiedad como un estado emocional negativo que consiste en una combinación de sentimientos de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionados con la activación del cuerpo, que incluye un componente somático (ansiedad física) y un componente cognitivo (ansiedad mental). Según Garcia-Mas et al., (2015), la ansiedad de la competición deportiva tiene relación con la preocupación, desconcentración y ansiedad cognitiva, o sea, está vinculado al inicio y durante la competencia.

Entonces entendemos la ansiedad como un gran riesgo en el contexto competitivo, la cual es necesario que el deportista pueda reducirla en la mayor medida posible sobre todo con el apoyo del entrenador, ya que en muchos casos hay entrenadores que exigen demasiado al deportista, presionándolo a lograr sus objetivos, lo que provoca que se aumenten los niveles de ansiedad, por lo que debemos evitar este tipo de presiones.

La Inteligencia Emocional (IE) es un concepto que se define como la capacidad de facilitar el reconocimiento y la regulación de las emociones que, a su vez, facilitan la generación de conductas adaptativas (Petrides et al., 2016). Esta capacidad ayuda entonces a que los deportistas puedan regular sus emociones con más facilidad.

Trigueros et al., (2019), nos confirma “la influencia y la importancia de los entrenadores en relación con la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y los procesos motivacionales de los deportistas adolescentes cuando estos últimos practican sus respectivos deportes”.



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

## CONCLUSIÓN

Concluyendo, se espera que los entrenadores tengan mediante este artículo un conocimiento y apoyo que sea de utilidad para mejorar el rendimiento tanto físico como psicológico de sus deportistas. Se analizó la importancia de lo que es tener una buena relación interpersonal para generar retroalimentación en los entrenamientos, la comunicación efectiva para superar barreras psicológicas en el atleta, la correcta utilización de estímulos dentro de los entrenamientos para generar las mejores respuestas psicofisiológicas y, por ende, mejor rendimiento en las próximas competencias.

El concepto de Inteligencia Emocional es un concepto nuevo dentro del ámbito deportivo, el cual sería de mucha utilidad que los entrenadores actuales puedan desarrollarla en sus atletas.

Como entrenadores se espera que se comprenda que se juegan un papel muy importante y clave para la salud mental del atleta y si se busca el mejor rendimiento posible, el apego entre estos es fundamental.





## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Button, C., Seifert, L., Chow, J. Y., Davids, K., & Araujo, D. (2020). *Dynamics of skill acquisition: An ecological dynamics approach*. Human Kinetics Publishers.

Garcia-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F.-J., Palou, P., & Olmedilla, A. (2015). A Bayesian network to study motivation, motivational climate and anxiety in young competitive team players. *Anales De Psicología*, 31(1), 355.

Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors Influencing Olympic Performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 154–184. <https://doi.org/10.1080/104132001753149874>

Jackson, R. C., & Farrow, D. (2005). Implicit perceptual training: How, when, and why? *Human Movement Science*, 24(3), 308–325. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2005.06.003>

Kilit, B., Arslan, E., Akca, F., Aras, D., Soylu, Y., Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Effect of coach encouragement on the psychophysiological and performance responses of young tennis players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183467>

Kim, Y., & Park, I. (2020). “Coach really knew what i needed and understood me well as a person”: Effective communication acts in coach–athlete interactions among Korean olympic archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093101>

Krane, V., & Williams, J. (1987). Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior*, 10(1), 47.

Lyle, J., & Cushion, C. (2010). *Sports coaching E-book: Professionalisation and practice*. Elsevier Health Sciences.

Otte, F. W., Davids, K., Millar, S. K., & Klatt, S. (2020). When and How to Provide Feedback and Instructions to Athletes?—How Sport Psychology and Pedagogy Insights Can Improve Coaching Interventions to Enhance Self-Regulation in Training. *Frontiers in Psychology*, 11, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01444>

Peng, J., Zhang, J., Zhao, L., Fang, P., & Shao, Y. (2020). Coach–athlete attachment and the subjective well-being of athletes: A multiple-mediation model analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134675>

Petrides, K. V, Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M.-J., Furnham, A., & Pérez-González, J.-C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8(4), 335–341.

Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., González-Bernal, J. J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, psychological well-being and their influence on resilience. A study with semi-professional athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>

Wałach-Biśta, Z. M. (2019). What do we want and what do we get from the coach? Preferred and perceived leadership in male and female team sports. *Human Movement*, 20(3), 38–47.