

# **IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN HACIA DEPORTISTAS ADOLESCENTES**

**SOFÍA PELÁEZ**

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL**
- 3. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN (HHCC)**
- 4. CONSIDERACIONES GENERALES DE LAS HHCC**
- 5. FORMAS DE TRANSMITIR UN MENSAJE**
- 6. EJEMPLOS PRÁCTICOS**
- 7. CONCLUSIONES**
- 8. BIBLIOGRAFÍA**

## 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este artículo es explicar y ejemplificar diferentes formas que tienen los entrenadores y las entrenadoras de comunicarse con deportistas de categoría infantil y cadete que juega al baloncesto para sacar su máximo rendimiento deportivo.

Para ello, se pondrá de manifiesto la importancia de la comunicación y de cómo conseguir una buena comunicación, se explicarán las características que debe tener el mensaje que se quiere transmitir y se detallarán ejemplos concretos, centrados en la población adolescente, poniendo en práctica dichas características.

## 2. COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

El baloncesto es un medio excepcional para el desarrollo de valores como el respeto, el compromiso, el esfuerzo, la cooperación y las habilidades sociales, entre otras, en la población adolescente (Buceta et al., 2000; Durán y Jiménez, 2006; Díaz, 2007; Bretón y Catro, 2017). Además, es sabido que, durante la adolescencia, se producen muchos cambios a nivel comportamental, emocional, físico y social (Krauskopof, 1999; Gaete, 2015; Viejo y Ortega-Ruiz, 2015) y un gran desarrollo personal y deportivo (Lindberg, 1980; Díaz, 2007; Buceta, 2000; Melián, 2004). Por ello, las

habilidades comunicativas con dicha población son fundamentales para mejorar el rendimiento de quienes practican este deporte sin que suponga un perjuicio a nivel personal.

Existen dos tipos de comunicación; verbal y no verbal. Por un lado, la comunicación verbal hace referencia a todo aquello que se dice con palabras (Fajardo, 2009). Por otro lado, en la comunicación no verbal intervienen diferentes variables (Knapp, 1999), entre las que se encuentran (1) lo kinésico, es decir, los movimientos corporales, postura y gesticulación, (2) el paralenguaje, que hace referencia a cómo se dice el mensaje y no tanto a las palabras en sí mismas, y (3) la proxémica, que tiene que ver con la percepción y el uso que se le da al espacio social.

Cabe destacar que ambas comunicaciones se complementan y precisan la una de la otra para que el mensaje que se transmite llegue al receptor (Knapp, 1999). El conjunto de las dos permite que el mensaje se interprete adecuadamente, por ello, es fundamental que sean coherentes para evitar una distorsión del mensaje (Pearce, 2010). Cuando los mensajes verbales y no verbales son contradictorios se producen malentendidos, pudiendo dificultar la relación entre el emisor y receptor, falta de credibilidad en otras situaciones, deteriorar la confianza que pudiera existir (Burgoon et al., 1996; Knapp y Hall, 2013) e, incluso,

puede generar inseguridad y desconcierto en la persona que recibe el mensaje, porque no sabe con cuál de los dos mensajes quedarse.

### 3. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN (HHCC)

Las habilidades de comunicación son las capacidades que tienen las personas para transmitir mensajes de la forma más adecuada y efectiva posible, así como de una manera accesible para aquellas personas que reciben dichos mensajes (Guerrero & Floyd, 2006; Knapp & Daly, 2011; DeVito, 2019).

Estas habilidades permiten una serie de beneficios en las relaciones personales e interpersonales (Goleman, 1995; Hargie, 2011; Hayes y Wilson, 2012; Davis, 2015; Gottman y Silver, 2015; Katzenbach y Smith, 2015).

- Consecución de metas

Una buena comunicación facilita la consecución de las diferentes metas u objetivos propuestos. Así, una comunicación adecuada puede influenciar a las personas y hacerles sentir que tienen su apoyo para alcanzar dichas metas (Goleman, 1995).

- Resolución de conflictos

Las habilidades de comunicación permiten resolver conflictos de una manera adaptativa y de una forma tranquila y sosegada, sin dejarse llevar por la rabia (Hargie, 2011).

- Mejora la autoconfianza

Al contrario de lo que se consigue cuando el mensaje transmitido verbal y no verbalmente es incoherente, cuando las habilidades de comunicación están presentes, aumenta la autoconfianza (Hayes et al., 2012), es decir, la percepción sobre la capacidad que cada persona tiene sobre sí misma para llevar a cabo una tarea (Schunk y DiBenedetto, 2016).

- Mejora las relaciones interpersonales

Unas habilidades de comunicación adecuadas favorecen el establecimiento de relaciones sólidas de confianza, seguridad y comprensión entre diferentes personas (Gottman y Silver, 2015).

- Comprensión del mensaje

Otro aspecto que permiten las habilidades de comunicación es la comprensión (Davis, 2015), porque posibilitan que las personas no sientan rechazo hacia quien lanza el mensaje y, al haber más confianza, como se comentó previamente, puedan comunicar aquello que les resulta complicado realizar o si no están de acuerdo con lo que se les dice.

- Promoción de un ambiente de colaboración y cooperación

Uno de los aspectos más significativos que permiten las habilidades de comunicación en el

ámbito deportivo es la promoción de un ambiente de colaboración y cooperación dentro del equipo (Katzenbach y Smith, 2015). Esto es así porque se favorece el intercambio de ideas, la resolución de conflictos y, algo constante en el baloncesto, la importancia de compartir la toma de decisiones constantes, tanto dentro como fuera de la cancha.

#### 4. CONSIDERACIONES GENERALES DE LAS HHCC

Para poder llevar a cabo una comunicación efectiva es importante tener en cuenta ciertos elementos fundamentales que forman parte de las habilidades de comunicación.

##### - Comunicación verbal

Es realmente difícil transmitir un mensaje a alguien a quien se quiere corregir o alertar de un peligro durante el juego sin palabras. Se pueden hacer gestos disconformes con los que la otra persona interprete que hay algo que no ha hecho bien, pero ¿cómo sabe esa persona qué es lo que ha de hacer para solventar el error cometido?, o ¿cómo sabe que va a recibir un bloqueo si nadie le avisa? Aquí entra en juego la comunicación verbal. Ésta es fundamental para poder comunicarse con los y las deportistas durante los entrenamientos y partidos porque, en la mayoría de las ocasiones, no están mirando el banquillo y están pendientes de la jugada, por lo que no pueden ver si les hacen gestos desde ahí.

##### - Comunicación no verbal

El lenguaje no verbal puede ocasionar una gran ventaja en diferentes momentos del juego, por ejemplo, al señalar una jugada específica o levantar la mano para pedir el balón en un contraataque. Por eso, es de gran importancia ser consciente de los movimientos corporales y de los gestos realizados durante el partido (Kim & Lee, 2023). Algo destacable en este sentido es que, como se ha recalcado previamente, este tipo de lenguaje debe ser coherente con el lenguaje verbal en el caso de que intervengan los dos al mismo tiempo.

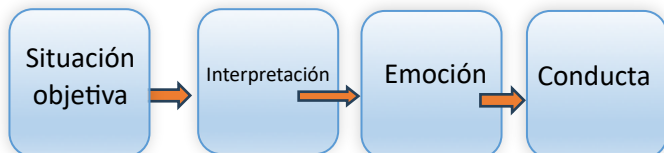
##### - Escucha activa

Para que un mensaje llegue a destino es clave que se escuche. Por tanto, una de las habilidades de comunicación más importantes y que más se debe entrenar es la escucha activa (Peters & Waterman, 2023). En esta escucha se involucra a los demás miembros del equipo, al cuerpo técnico y/o al equipo arbitral. Esto resulta esencial a la hora de, por ejemplo, escuchar qué jugada marca el base o la defensa que marca el entrenador desde el banquillo porque resulta más útil en ese momento del partido.

##### - Empatía

La última habilidad destacada en este artículo es la empatía (Li & Smith, 2023). Ésta es clave para comprender cómo se están sintiendo

los miembros del equipo, no sólo los compañeros, sino también los entrenadores. Si se entiende que un entrenador viene a un partido después de haber tenido una discusión en casa, es de esperar que venga más activado de lo normal y, en consecuencia, pueda mandar un mensaje algo más agresivo, aunque no sea lo ideal. Entender esto puede hacer que no se rompa la dinámica positiva que pueda haber en el equipo. Respecto a esto último, cabe destacar que, la forma con la que se interpreta una situación, influye en las emociones y en las conductas generadas posteriormente. Por ello, elaborar pensamientos alternativos y tratar de tener empatía puede favorecer la comunicación efectiva entre las personas del equipo.



Con todas estas habilidades se podrán resolver conflictos de forma constructiva (Chen & Wang, 2023), aportar críticas de manera asertiva (Rodríguez y Díaz, 2023) y mejorar, en definitiva, el rendimiento del grupo.

## 5. FORMAS DE TRANSMITIR UN MENSAJE

A continuación, se exponen diferentes pautas que los entrenadores pueden utilizar para transmitir mensajes a su equipo.

- Especificidad y claridad vs generalidad

Las instrucciones deben ser lo más claras y específicas posibles, sin juicios. Es importante recordar que los mensajes generales son muy ambiguos, por ello, cuanto más específicos sean más fácil es saber qué se tiene que hacer.

- Menos, es más

Cuanto más breve sea el mensaje más probabilidades hay de que llegue. Si se quiere dar una explicación para que se entienda el porqué de la orden, se puede realizar en algún tiempo muerto, descanso o, incluso, durante los entrenamientos.

- Instrucciones positivas

Los mensajes han de mandarse en positivo. La negación es un proceso muy complejo a nivel cerebral. Por ello, es mejor decir lo que sí hay que hacer frente a lo que no hay que hacer, porque, en este caso, hay que pensar en esa acción para luego negarla y, teniendo en cuenta la activación que hay durante los partidos, el cerebro está pensando en eso que no ha de hacer y se corre el riesgo de repetir la misma acción.

Por esta razón, es muy importante no centrarse en el error cometido, sino en la mejora que se puede hacer de cara a la siguiente jugada, y mandar la instrucción adecuada.

- Cambiar “pero” por “y”

Todo lo que se ha dicho antes de un “pero” queda invalidado. La conjunción “y” añade información a lo ya expuesto, haciendo que el mensaje sea más completo. De esta manera, la persona que recibe el mensaje se queda con todo el mensaje y no sólo con la crítica.

- Asertividad

El mensaje es importante, pero la forma en la que se transmite también, y más durante la adolescencia. Esto es importante a la hora de dar el feedback de una jugada o para corregir algún error. Por esta razón, es importante conocer diferentes estrategias de asertividad.

La primera técnica tiene tres pasos y se utiliza, principalmente, para opiniones y correcciones:

1. Se comienza con un mensaje positivo acerca de algo que se ha hecho bien.
2. Se continúa con la corrección que se quiere transmitir, pero sin juicios ni etiquetas negativas. Esto es, centrarse en lo que se va a hacer, únicamente (en positivo, es decir, lo que se va a hacer y no lo que se ha hecho mal).
3. Se cierra con un mensaje de ánimo.

La segunda técnica tiene que ver con los sentimientos que una persona tiene sobre algo que ha pasado.

1. Se comienza con el problema, lo más objetivo posible y sin juicios.
2. La persona expresa cómo se siente frente al problema.
3. Se expresan alternativas de cambio en situaciones posteriores, sin echar en cara lo que ha pasado.

## 6. EJEMPLOS PRÁCTICOS

- Especificidad y claridad vs generalidad

Ejemplo 1: “Abre las piernas, baja el culo y estira los brazos” vs “Mejora tu defensa”.

Ejemplo 2: “Tira a canasta y deja el brazo estirado unos segundos en la dirección hacia donde quieres que vaya el balón” vs “Mejora el tiro a canasta”.

- Menos, es más

Ejemplo 1: un jugador está entrando a canasta y hay otro compañero suyo dentro de la zona. Se le puede decir “Sal de la zona” y en el tiempo muerto explicarle por qué es importante que salga de la zona; para dejar hueco a su compañero o para quedarse liberado para un tiro. De esta manera, el jugador ha entendido lo que se le pide.

Ejemplo 2: en ataque, cuando un jugador sube el balón y viene un defensa por detrás: “¡Cuidado!”.

- Instrucciones positivas

Ejemplo 1: “Brazos arriba en defensa” vs “no bajas los brazos”

Ejemplo 2: “Buena defensa” vs “sin faltas”

Ejemplo 3: “Ábrete” vs “No te quedes parado”

- Cambiar “pero” por “y”

Ejemplo 1: “Puedes hacer el bloqueo y atacar a canasta” vs “Haces el bloqueo, pero no te quedas parado”.

Ejemplo 2: “Lo haces bien y, cuando defiendas, agacha más el culo” vs “Lo haces bien, pero tienes que mejorar la defensa”.

- Asertividad

Ejemplo 1 (1ª técnica): “Has corrido mucho para defender. En la próxima jugada ponte delante. Ánimo, que lo estás haciendo muy bien”.

Ejemplo 2 (2ª técnica): si un jugador llega tarde: “El hecho de que llegues tarde (problema) me sienta mal porque no puedo empezar bien el entrenamiento (sentimiento). Si puedes, la próxima vez llega un poco antes (mejora)”.

## 7. CONCLUSIONES

Los errores son resultados, igual que los aciertos, que indican por dónde no continuar. Además, permiten

mejorar, porque sin fallos no habría evolución. Por eso, es importante saber cómo transmitir mensajes constructivos para poder sacar el máximo rendimiento del equipo, sin que esto afecte negativamente a nivel individual. Llevar a cabo una comunicación efectiva permite mejorar el rendimiento del grupo a través de la mejora individual.

Además, el baloncesto es un pequeño ejemplo de lo que se va a vivir durante la vida adulta, porque en el deporte se da todo lo que hay en la vida; normas, autoridades, situaciones duras, etc. Este dato es importante porque, si la comunicación con los y las adolescentes es adecuada, normalizarán y llevarán a cabo esa comunicación con las demás personas, aprendiendo a conciliar con la gente y a gestionar las diferentes situaciones que se les van a presentar.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Bretón, S.; Castro, M. (2017). Adolescencia y baloncesto. *Journal of Sport and Health Research*. 9(supl 1):97-108.
- Buceta, J. M., Mondoni, M., Avakumovic, A., & Killik, L. (2000). Baloncesto para jugadores jóvenes: Guía para entrenadores. *Dykinson, SL*.
- Burgoon, J. K., Buller, D. B., & Woodall, W. G. (1996). *Nonverbal*

communication: The unspoken dialogue.

Chen, L., & Wang, Q. (2023). Teaching Conflict Resolution Skills to Adolescents: A Peer Mediation Approach. *Journal of Conflict Resolution*, 35(1), 89-104.

Davis, M. H. (2015). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.

DeVito, J. A. (2019). The Interpersonal Communication Book. *Instructor*, 1, 18.

Díaz, E. (2007). Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. *La Habana: Deportes*.

Durán, L., y Jiménez, P. (2006). Valores en Movimiento: La Actividad física y el deporte como medio de educación en valores. *Ministerio de Educación y Ciencia y Consejo Superior de Deportes*.

Fajardo, L. A. (2009). A propósito de la comunicación verbal. *Forma y función*, 22(2), 121-142.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from*

*the country's foremost relationship expert*. Harmony.

Guerrero, L. K., & Floyd, K. (Eds.). (2006). *Nonverbal Communication in Close Relationships*. Routledge.

Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice*. Routledge.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.

Katzenbach, J. R., & Smith, D. K. (2015). *The wisdom of teams: Creating the high-performance organization*. Harvard Business Review Press.

Kim, S., & Lee, H. (2023). Nonverbal Communication Skills Training for Adolescents: Effects on Social Interaction and Peer Relationships. *Journal of Nonverbal Behavior*, 47(2), 189-204.

Knapp, M. L., & Daly, J. A. (2011). *The Sage handbook of interpersonal communication*. Sage Publications.

Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2013). *Nonverbal communication in human interaction*. Cengage Learning.

Knapp, M. L. (1999). *La comunicación no verbal*. Paidós.

Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y salud*, 1(2), 23-31.

Li, Y., & Smith, C. (2023). Fostering Empathy in Adolescent Communication: Strategies for Educators and Parents. *Journal of Adolescent Psychology*, 40(2), 201-215.

Lindberg, F. (1980). Baloncesto. Juego y Enseñanza. *Ed. Pueblo y Educación*, p.265.

Melián, C. G. (2004). Análisis de la preparación físico-técnico del equipo femenino 12-13 años de Baloncesto de la EIDE Provincial de Villa Clara.

Pearce, B. W. (2010). *Comunicación interpersonal: la construcción de mundos sociales*. Universidad Central.

Peters, A., & Waterman, S. (2023). Active Listening: A Key Skill for Effective Communication with Adolescents. *Journal of Youth Studies*, 18(3), 321-335.

Rodríguez, M., & Díaz, R. (2023). Developing Assertive Communication Skills in Adolescents: A School-Based Intervention Program. *Journal of Educational Psychology*, 109(4), 511-526.

Schunk, D. H., y DiBenedetto M. K. (2016). Self-Efficacy Theory in

Education. *Handbook of Motivation at School*, 2, 34-54.

Viejo, C., y Ortega-Ruiz, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society y Education*, 7(2), 109-118.