

Estrategia de superación para el desarrollo de la comunicación asertiva dirigida a entrenadores del alto rendimiento de deportes con pelota

Improvement strategy for the development of assertive communication aimed at high performance ball sports coaches

Marvin Miguel Téllez Garrido¹ (marvinm@ult.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0001-7564-1257>)

Miriam Gladys Vega Marín² (miriamvm@ult.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0002-3334-7452>)

Henry Cuenca Ochoa³ (henryco@ult.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0003-2229-3601>)

Resumen

El dominio de los elementos básicos de la comunicación en el contexto deportivo y su uso cada vez más asertivo, ha constituido una necesidad constante, por su influencia en la obtención de resultados competitivos de calidad. De ahí que, el presente artículo tenga como objetivo el desarrollo de la comunicación asertiva, a partir de una estrategia de superación dirigida a entrenadores del alto rendimiento de deportes con pelota. Para ello se utilizaron diferentes métodos de investigación de nivel teórico y empírico como: análisis y síntesis, inducción-deducción, sistémico-estructural-funcional, entrevista, encuesta, observación, revisión documental y criterio de especialistas. En su conjunto permitieron el diseño de una estrategia de superación conformada por cuatro etapas, en las que se emplearon como formas de superación: conferencias, actividades de autosuperación y talleres de reflexión, que contribuyeron al desarrollo de un proceso de comunicación de mayor calidad en el contexto del entrenamiento deportivo.

Palabras clave: atletas, comunicación asertiva, deportes con pelota, estrategia, superación.

Abstract

The mastery of the basic elements of communication in the sports context and its increasingly assertive use has been a constant need, due to its influence in obtaining quality competitive results. Hence, the present article aims at developing assertive communication, based on an improvement strategy aimed at high performance coaches of ball sports. For this purpose, different theoretical and empirical research methods were used, such as: analysis and synthesis, induction-deduction, functional structural systemic, interview, survey, observation, documentary review and specialist's criteria. As a whole, they allowed the design of an improvement strategy made up of four stages,

¹ Máster en Pedagogía de la Cultura Física y el Deporte. Asistente. Departamento de Educación Física. Universidad de Las Tunas, Cuba.

² Máster en Desarrollo Cultural Comunitario. Auxiliar. Directora Académica de la revista electrónica Opuntia Brava y docente de la carrera Comunicación Social. Universidad de Las Tunas. Cuba.

³ Máster en Ciencias de la Cultura Física. Auxiliar. Departamento de Deportes. Universidad de Las Tunas. Cuba.

in which the following forms of improvement were used: conferences, self-improvement activities and reflection workshops, which contributed to the development of a higher quality communication process in the context of sports training.

Key words: athletes, assertive communication, ball sports, strategy, overcoming.

La comunicación asertiva en el contexto deportivo

La comunicación es uno de los factores de mayor relevancia en el desarrollo de la sociedad, dentro de un mundo complejo, que avanza vertiginosamente. Por tanto, su presencia en el ámbito educativo es primordial, ya que transversaliza todo el proceso de formación que se desarrolla en los diversos contextos pedagógicos. El dominio de los elementos básicos de la comunicación en el contexto deportivo y su uso cada vez más asertivo, constituye una necesidad, por cuanto influye en la obtención de resultados competitivos de calidad. De ahí que, en Cuba, las instituciones deportivas, pertenecientes al Ministerio de Educación Superior, conciben en el diseño de su plan de estudios la atención al proceso de la comunicación, como un aspecto relevante.

Y es que la comunicación constituye una herramienta vital para el funcionamiento de la sociedad, dentro de la cual el proceso de formación educacional ocupa un lugar preponderante. En el contexto educativo, no solo se trata de hablar de manera fluida, sino de lograr que el mensaje pueda ser decodificado íntegramente por el receptor y se produzca una retroalimentación efectiva, para que fluya el proceso de la comunicación. El contexto deportivo está marcado por una interacción basada en órdenes y ejecuciones, pero también precisa el diálogo frecuente, afable, alentador y empático, para lograr que el desempeño de los atletas sea de éxito. Aspectos que pueden lograrse si se pone en práctica la comunicación asertiva.

Esta se refiere a

la respuesta que reconoce las necesidades, sentimientos y derechos, sin violarlos, tanto del que habla como del que escucha; intenta lograr una solución positiva y mutuamente satisfactoria que intensifica las relaciones efectivas a corto y largo plazo. O sea, es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos y opiniones sin amenazar a los demás. El tono de una respuesta asertiva es sincero, positivo, no punitivo, justo, considerado, directo, no defensivo, sensible y constructivo. (Aguilar Kubli, 1987 citado por Escalona, 2019, p. 19)

Asimismo, se define el asertividad como

la habilidad para expresar los pensamientos, sentimientos, percepciones, para elegir cómo reaccionar y sostener los propios derechos cuando son apropiados como obligaciones; ser asertivo significa ser capaz de expresarse con seguridad sin tener que recurrir a comportamientos pasivos, agresivos o manipuladores, lo que supone autoconocimiento, autocontrol para saber escuchar y responder a las necesidades de los otros sin descuidar las propias. (Alberti, 2008 citado por Honorato, Quintero y Amador, 2021, p. 733)

Asimismo, “La comunicación asertiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad” (Mantilla, 2002 citado por Téllez, Céspedes y Vega, 2021, p. 321).

De manera que, urge llevar a la práctica esta comunicación en el contexto deportivo. Para ello, constituye una necesidad la superación de los entrenadores en este sentido, cuyo rol es protagónico en el crecimiento físico y psicológico de los atletas, así como en la realización práctica de sus aspiraciones deportivas y las de la sociedad.

En torno a la temática, diversos autores han realizado investigaciones que aportan elementos esenciales. Entre ellos pueden mencionarse Aldana y otros (2020); Escalona (2019); Gálvez, Gálvez y Quiñones (2018); Guerra (2017); Honorato, Quintero y Amador (2021); Suárez (2019). Estos ofrecen pautas para desarrollar la comunicación asertiva en el contexto deportivo, con sus especificidades según el deporte, que aún requieren una mayor precisión para su tratamiento por parte de los entrenadores. Ello se corrobora en la interacción con atletas y entrenadores, así como en la participación directa en las sesiones de entrenamiento, con énfasis en los deportes con pelota, en los que se pueden advertir insuficiencias que limitan la calidad de esta actividad.

Entre ellas pueden mencionarse que la comunicación se torna unidireccional, ya que se le imponen al atleta las tareas y acciones a ejecutar. Se encuentra limitada la comunicación dialogada y abierta entre entrenador-atleta y atleta-entrenador, además de reducidas las potencialidades de la comunicación atleta-atleta como vía eficaz para su propio aprendizaje.

En entrevistas realizadas a diferentes atletas de deportes con pelotas refieren que los entrenadores no tienen en cuenta, en ocasiones, el lugar adecuado para hacer un análisis de los partidos y alegan que se usan formas despectivas hacia algunos atletas, con un pobre desempeño dentro del terreno de juego. La mayoría de las veces la interacción está marcada por gestos inadecuados y groserías. El tono de la voz es agresivo y desafiante con atletas que quieren exponer algún criterio que no coincida con el del entrenador, lo que demuestra que estos no escuchan y es aquí donde la comunicación deja de ser asertiva.

El presente artículo tiene como objetivo el desarrollo de la comunicación asertiva, a partir de una estrategia de superación dirigida a entrenadores del alto rendimiento de deportes con pelota. El logro de una comunicación asertiva implica, en primera instancia, desarrollar conocimientos, acciones y operaciones que pueden sistematizarse en habilidades, hábitos que conformen toda una cultura de la comunicación, necesaria para quien tiene como centro de su trabajo al sujeto.

Materiales y Métodos

La estrategia de superación que se presenta es resultado de un estudio descriptivo realizado entre enero 2020- marzo 2021, en la Escuela de Iniciación Deportiva (Eide) “Carlos Leyva” de Las Tunas.

Población y muestra

Para la investigación se tomó como población de estudio a los 39 profesores de deportes con pelota de la Eide “Carlos Leyva” de Las Tunas, de los cuales 18 constituyeron la muestra. Para su selección se tuvieron en cuenta como criterios:

- Años de experiencia en el desempeño como entrenadores de deportes con pelota.
- Formas de expresión verbales y no verbales utilizadas por los entrenadores de deportes con pelota de la Eide “Carlos Leyva” de Las Tunas, en las sesiones de entrenamiento.
- Características de la relación interpersonal entrenadores-atletas (si es empática o no)
- Efectividad en la recepción de los mensajes que emiten los entrenadores a los atletas.

Se utilizaron como métodos para desarrollar la investigación, los siguientes:

De nivel teórico: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, sistémico estructural-funcional.

De nivel empírico: entrevista, encuesta, la observación, revisión de documentos, recopilación empírica de información, criterio de especialistas.

Para el desarrollo de la investigación se procedió mediante las siguientes fases:

Fase 1: Diagnóstico de la comunicación en la muestra seleccionada.

Fase 2: Profundización en la revisión bibliográfica sobre la temática.

Fase 3: Conformación de la muestra.

Fase 4: Determinación de las principales características de la comunicación asertiva entre entrenadores de deportes con pelotas y los atletas.

Fase 5: Diseño de la estrategia de superación para el desarrollo de la habilidad para comunicarse asertivamente dirigida a entrenadores de deportes con pelota.

Como premisa, para el acceso al campo y a los entrenadores se planteó la necesidad de realizar la investigación, así como, la colaboración de todos los agentes socializadores que la componen. La solicitud fue aceptada por las personas implicadas.

Resultados

La estrategia de superación que se propone en esta investigación tiene como objetivo contribuir al desarrollo de la comunicación asertiva en los profesores de deportes con pelotas de la Eide “Carlos Leyva”, para elevar la calidad del proceso entrenamiento deportivo. Se estructura en cuatro etapas:

- I. Etapa de diagnóstico: se realizaron entrevistas semiestructuradas y encuestas a entrenadores y atletas, así como observaciones no participantes que facilitaron la valoración del proceso de comunicación establecido entre estos.
- II. Etapa de planeación: para su desarrollo se garantizó la planificación organizada y eficiente de todas las acciones que posteriormente se ejecutarían como parte de la implementación de la estrategia. Se definieron formas de superación, objetivos, contenidos, métodos y medios a emplear en cada sesión de trabajo, así como la evaluación sistemática y la final, desarrolladas para constatar los momentos de cambios que manifiestan los entrenadores de los deportes con pelota de la Eide “Carlos Leyva” de Las Tunas.
- III. Etapa de instrumentación: implica la puesta en práctica de las acciones diseñadas, a partir del estudio y diagnóstico realizado en general, en el contexto del entrenamiento deportivo de los entrenadores de alto rendimiento de la Eide “Carlos Leyva” de Las Tunas. Esta etapa persigue transformar el desempeño de dichos entrenadores mediante el desarrollo de la comunicación asertiva. Posee un basamento pedagógico, psicosocial y con carácter dialéctico materialista.
- IV. Etapa de evaluación: para constatar el grado de transformación de los conocimientos y las habilidades que alcancen los entrenadores de deportes con pelota de la Eide “Carlos Leyva” participantes en la investigación. La misma será concebida como proceso y como resultado de las acciones propuestas para las diferentes etapas.

En la presente investigación dadas las condiciones epidemiológicas enfrentadas por el país con la Covid 19, desde marzo de 2020, solo pudo llegarse hasta la segunda etapa, el diseño de la estrategia y se proponen las siguientes dos etapas para darle continuidad en una próxima investigación.

Como parte de la etapa de planeación se determinaron las formas organizativas de la superación profesional para la planeación de la estrategia, lo cual permitió:

- Satisfacer las necesidades de superación derivadas del diagnóstico inicial aplicado.
- Programar la superación con un carácter armónico para transformar el modo de pensar, actuar y sentir de los entrenadores de deportes con pelotas en relación con la preparación del entrenamiento, desde el punto de vista comunicativo.
- Promover en los entrenadores de deportes con pelotas, la valoración, la reflexión crítica y la creatividad, a partir de los conocimientos, experiencias, vivencias profesionales y personales en relación a la comunicación asertiva.

De acuerdo con las diferentes formas de organización de la superación profesional del personal docente, se previeron para el desarrollo de la comunicación asertiva en los entrenadores de deportes con pelotas de la Eide de Las Tunas las siguientes:

- Conferencias: permiten a los participantes familiarizarse con el nuevo contenido relacionado con la comunicación asertiva. Posibilita, además, la orientación, la motivación y el inicio de la comprensión de un nuevo tema en cada sesión de trabajo.
- Actividades de autosuperación para el desarrollo de la comunicación asertiva, en lo que juega un papel fundamental la autopreparación a partir del estudio independiente de elementos teóricos sobre el tema y de los documentos normativos del proceso de formación del profesional de la cultura física. Esta forma se trabajará en la investigación desde el inicio hasta el fin, como parte de las conferencias y talleres, debido a que se considera un modo más efectivo de lograrla, que si se planifica de manera independiente.
- Talleres de reflexión: se consideran espacios abiertos de aprendizaje, en este caso, sobre comunicación asertiva. Su empleo facilita la reflexión personal y colectiva sobre el tema a trabajar. Su dinámica tiene el punto de partida en la experiencia vivida, se construye la teoría y se vuelve nuevamente a la práctica renovadora, donde el profesor tiene la posibilidad de perfeccionar su desempeño en el área deportiva, a través de su labor formativa.

Conferencias

Conferencia 1 La comunicación, su importancia en el contexto deportivo

Objetivo: Intercambiar sobre el proceso de la comunicación y su importancia en el contexto deportivo.

Contenido: la comunicación como proceso; la comunicación en el contexto deportivo.

Medios: pizarra

Momento inicial

Se iniciará con la técnica de presentación “Por persona”, como parte de la cual, cada sujeto deberá decir su nombre y la(s) característica(s) que más y menos le agrada(n) de sí mismo. Por interés del entrenamiento, se le incluye la referencia también a sus expectativas en torno al mismo y a otros datos personales que deseen informar. Comienza el investigador como voluntario, con una presentación que sirva de modelo a los demás. Este primer momento, concluye con el resumen de los elementos que considere necesario acotar y la presentación general de las actividades diseñadas. En ello se aludirá a lo relacionado con la investigación de la cual parte, sus objetivos generales, lo que se espera de los participantes, la frecuencia de los intercambios y sus características. Se persigue, inicialmente, el conocimiento, la motivación y la toma de conciencia de los entrenadores hacia el proceso que protagonizarán, así como conocer la importancia que consideran que tiene el desarrollo de la investigación y su disposición para colaborar.

Planteamiento temático

En este momento, el investigador introduce el tema central de la actividad, en torno al cual girará el análisis y desencadenará un intercambio con los entrenadores que permita trabajar la comunicación desde el punto de vista teórico y cómo se debe materializar en el contexto deportivo. Para ello se auxiliará del método elaboración conjunta, basado en la formulación de preguntas encaminadas a descubrir paulatinamente el contenido de la temática.

Entre ellas se encuentran:

- ¿Qué importancia tiene el proceso de la comunicación en general y en el contexto deportivo en particular?
- ¿Conocen las diversas formas de comunicación que existen? ¿Cuáles son?
- ¿En qué niveles tiene lugar la comunicación? Se hará mención del interpersonal, grupal, organizacional y social, con énfasis en el segundo, debido a que es en el que ocurre mayormente el proceso de interacción entrenador-atletas.

En este momento el investigador se enfoca hacia la esencia de la actividad, intercambiar sobre los elementos que componen el proceso de la comunicación y su importancia en el contexto deportivo. En este proceso, el investigador utiliza la pizarra para ubicar los componentes del proceso de la comunicación: emisor, mensaje, receptor, canal, contexto, retroalimentación, aspectos propios de la ciencia que constituyen el punto de partida para su estudio. Explica la función de cada elemento y enfoca su atención en la retroalimentación.

En ello busca la reflexión en torno a qué es la retroalimentación, cómo se logra y su importancia en el contexto del entrenamiento deportivo. Destaca en este aspecto el rol que desempeña la figura del emisor y el receptor, quienes protagonizan esta retroalimentación. Expone la implicación que tiene saber escuchar, para lograr que ocurra este proceso; establece aquí las diferencias que existen entre escuchar y oír, y cómo la primera es la más adecuada para lograr una respuesta oportuna hacia el atleta, así como atender sus necesidades. Esta parte, responde a las deficiencias detectadas en el diagnóstico en este sentido.

Posterior a ello, el investigador protagoniza un diálogo con los entrenadores para conocer el nivel importancia que han detectado a la comunicación luego de conocer con mayor profundidad el proceso y, además, si le otorgan relevancia en su desempeño como entrenadores deportivos.

Momento final

Para concluir se hará un recuento de lo analizado, a través de la intervención directa de los entrenadores que serán los principales relatores de lo acontecido. Se direccionarán los comentarios hacia la importancia de la comunicación en general y en el contexto deportivo en particular.

Actividad de autosuperación:

1. ¿Qué importancia considera que posee la comunicación para el desarrollo de su labor profesional? Apóyese en la siguiente bibliografía: *Hacia una comunicación más eficaz*, de Mireya Báez García.
2. ¿Cuáles son los tipos de comunicación que existen? ¿Qué rasgos tiene la comunicación verbal y la extraverbal? Apóyese en las siguientes bibliografías:
 - Callata, L. M. (2019). *La Comunicación Verbal y No Verbal en La Cultura Del Deporte*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/401587731/La-Comunicacion-Verbal-y-No-Verbal-en-La-Cultura-Del-Deporte>
 - Lopez, R. (2014). *Señales no verbales en el deporte: ¿victoria o derrota? Club del Lenguaje no Verbal*. Recuperado de <https://www.comportamientoverbal.com/clublenguajenoverbal/senales-no-verbales-en-el-deporte-victoria-o-derrota/>

Conferencia 2 La comunicación asertiva, su eficacia en el contexto deportivo

Objetivo: Reflexionar acerca de las características de la comunicación asertiva y su eficacia en el contexto deportivo.

Contenido: tipos de comunicación: comunicación verbal y extraverbal; la comunicación asertiva, su uso en el contexto deportivo.

Medios: pizarra

Momento inicial

El investigador retoma los elementos esenciales del encuentro anterior, para introducir el tema del presente. Particulariza en las actividades de autosuperación orientadas, en tanto sirven de base para iniciar esta conferencia. De ahí que se genere un debate en torno a los tipos de comunicación que existen con énfasis en la comunicación verbal y no verbal, sus características, semejanzas, diferencias y complementariedad; ello responde a las carencias que en este sentido se detectaron en el diagnóstico inicial.

Luego, se enfoca el interés en la comunicación asertiva, como otra tipología del proceso en general, cuya eficacia sobresale para el desarrollo del entrenamiento deportivo. Todo ello se realiza a partir de las siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son los tipos de comunicación que existen?
- ¿Qué es la comunicación verbal y la no verbal? ¿Cuáles son sus características, semejanzas y diferencias?
- ¿Cómo se complementan la comunicación verbal y extraverbal en el proceso de la comunicación en general y en el contexto deportivo, en particular?
- ¿Qué es la comunicación asertiva? ¿Cuáles son sus características?

Planteamiento temático

El investigador hace uso de la técnica “Lluvia de ideas” para conocer qué consideran los entrenadores sobre la comunicación asertiva y ubica en la pizarra las palabras que ayudan a obtener una definición al respecto, que será revelada al final del intercambio.

Posteriormente, entregará tarjetas al azar con definiciones de autores seleccionados para trabajar la temática en cuestión. Se indica la lectura de cada definición a nivel grupal, para identificar los elementos comunes y diferentes en cada una. El propósito es arribar a una definición colectiva de comunicación asertiva, en ello el investigador debe dirigir la atención hacia lo que necesita potenciar según el objetivo de su investigación. Deberá existir una correspondencia entre lo generado inicialmente por la lluvia de ideas.

Una vez obtenida una definición general, adecuada al ámbito deportivo, de comunicación asertiva, el investigador utiliza la pizarra para ubicar aquellas características de esta que ha considerado básicas para acometer el estudio. Es válido aclarar que esto se realiza de acuerdo con la definición asumida en el estudio y las dimensiones e indicadores delimitados.

En un segundo momento, el investigador interrogará en torno a lo siguiente:

- ¿Consideran que la comunicación asertiva es eficaz para desarrollar el entrenamiento deportivo? ¿Por qué?

En este sentido, se busca que los entrenadores establezcan relaciones entre el contenido abordado y su utilización en su desempeño profesional. Se busca la reflexión individual y colectiva en relación con el valor de la comunicación asertiva para el desarrollo de la interacción entrenador-atleta en el contexto deportivo.

Momento final

La sesión de trabajo concluye con la lectura y debate de la reflexión para la vida “Como papel arrugado”. Se trata de las consecuencias de una comunicación impulsiva y colérica, cómo deja huellas imborrables en la persona que la recibe. Con ella se reafirmará, sutilmente, la necesidad de emplear una comunicación tendiente al respeto y la consideración.

Actividad de autosuperación:

Profundice en aspectos relacionados con la comunicación asertiva en el contexto deportivo. Para ello auxíliese de las siguientes bibliografías:

- Cruz, M. A. (2016). *Asertividad y resiliencia en atletas* (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Cruz-Mario.pdf>
- Domínguez, M., Suárez, M. y Casariego, C. (2015). *Proceso de comunicación en la actividad deportiva*. Recuperado de <https://www.psicodeportes.com/proceso-de-comunicacion-en-la-actividad-deportiva/>

- Enciclopedia de conceptos (2018). *Comunicación asertiva*. Recuperado de <http://concepto.de/comunicación-asertiva/>

Las conferencias se han considerado el punto de partida para familiarizar a los entrenadores con la temática. Una vez que dominan aspectos teóricos esenciales de la comunicación asertiva, en lo que contribuyen las actividades de autosuperación debido a que buscan reforzar lo trabajado, están en condiciones de reflexionar de manera más profunda en torno a cómo es su comportamiento comunicativo en la práctica del entrenamiento. De ahí que inician los talleres de reflexión en aras de un autodiagnóstico de la comunicación asertiva.

Talleres de reflexión

Taller # 1 Autodiagnóstico de la comunicación asertiva en los entrenadores

Objetivo: Autodiagnóstico de la comunicación asertiva en los entrenadores del alto rendimiento de deportes con pelota durante el entrenamiento deportivo.

Contenido: autodiagnóstico de la comunicación asertiva en el contexto deportivo.

Medios: pizarra, video.

Momento inicial

El investigador suscitará un intercambio grupal para recordar la actividad de la conferencia 2 en torno a la comunicación asertiva, sus características y eficacia en el contexto deportivo. Una vez con la información retomada, indicará a los entrenadores que autodiagnostiquen⁴ su forma de comunicarse con los atletas en el contexto deportivo, desde la perspectiva asertiva ya analizada, y escriban en una hoja las razones por las cuales consideran que la practican o no. Un tiempo después se solicitará a los entrenadores que expliquen al colectivo dichas razones.

A partir de esta actividad puede resultar como generalidad un autodiagnóstico que evidencie la práctica de la comunicación asertiva por parte de los entrenadores en el desarrollo del entrenamiento.

Planteamiento temático

En función de generar un debate más profundo sobre el tema, el investigador proyecta un video sobre una sesión de entrenamiento deportivo y someterá al análisis del colectivo lo observado. Se perseguirá como objetivo que los entrenadores presten atención a los pasajes prácticos con los diversos modos de comportamiento y autorreflexionen en relación con el diagnóstico que hicieron de su propia forma de comunicarse. Para establecer el debate se utilizan preguntas como:

⁴ El autodiagnóstico se deja a la consideración personal de los entrenadores, para que estos pongan en práctica el espíritu autocrítico.

- ¿En qué medida usted está satisfecho con la forma de comunicarse con sus atletas?
- ¿Si usted tuviera que definir las principales características de la comunicación asertiva que se establece en el seno de su equipo cuáles mencionarías?

Esta actividad concluirá con la valoración de la comunicación asertiva desde el punto de vista de su efectividad. Se buscará que los entrenadores asuman como idea principal que la comunicación asertiva es una herramienta necesaria para que el entrenamiento deportivo sea más efectivo.

Momento final

Este taller cierra con un resumen colectivo de las principales ideas abordadas. Se aplica la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante) para perfeccionar las actividades a desarrollar posteriormente.

Actividad de autosuperación:

Con el propósito de potenciar los rasgos asertivos en su personalidad y desempeño deportivo realice la lectura del siguiente artículo, Regader, B. (2016). *Asertividad: ¿qué rasgos definen a las personas asertivas?* Recuperado de <http://blogs.periodistadigital.com/apuntespsicologicos/2016/06/29/asertividad-como-son-personas-saben-comunicar/>

Taller # 2 Cómo potenciar la comunicación asertiva en el entrenamiento deportivo I

Objetivo: Explicar cómo potenciar la comunicación asertiva, mediante el tratamiento a los componentes que la conforman y su uso en el contexto deportivo.

Contenido: los componentes verbal y extraverbal de la a comunicación asertiva en el contexto deportivo.

Medios: pizarra

Momento inicial

Esta sesión de trabajo inicia con la referencia a la idea que cerró el taller anterior, basada en el autodiagnóstico de cada entrenador de su práctica de la comunicación asertiva en el entrenamiento. El investigador retoma las ideas esenciales e introduce el objetivo del taller, relacionado con cómo potenciar el uso de la comunicación asertiva en el entrenamiento deportivo.

Planteamiento temático

El desarrollo de la actividad inicia con la división del grupo en tres equipos, a los que el investigador orienta hacer una simulación sobre una acción de juego en la que esté presente la comunicación asertiva. Esta actividad tiene como propósito destacar los elementos extraverbales que intervienen en este proceso.

A partir de ello se genera un debate colectivo, que el investigador estimula mucho más mediante interrogantes como:

- ¿Debe tenerse en cuenta el contexto en el que se desarrollará el intercambio con los atletas para seleccionar los medios expresivos verbales y extraverbales?
- ¿Cómo contribuye el uso de los recursos extraverbales⁵ en el logro de una comunicación asertiva durante el entrenamiento deportivo?

Los elementos fundamentales a destacar en este taller están relacionados con el modo en que se utilizan los gestos, el tono de la voz, las miradas, las posturas, las expresiones en los entrenamientos y cómo ello influye en el desempeño de los atletas, ya sea favorable o desfavorablemente. Se registran en la pizarra aquellos aspectos que deben potenciarse a partir de la reflexión colectiva, por ejemplo:

- Respetar el contexto para seleccionar los mensajes.
- Utilizar gestos en armonía con los mensajes.
- Evitar los gritos injustificados.
- Transmitir seguridad con la postura.

Momento final

Se cerrará con la técnica de reflexión “Comunicación no verbal”, la cual consistirá en crear tarjetas con las siguientes palabras: enojado, de mal humor, atractivo, alegre, tímido, asustado, triste, nervioso, rechazado. Luego se introducirán en un recipiente y se solicitará a un participante que escoja una tarjeta y sin hablar, comunique al resto el sentimiento o la emoción que muestra. El auditorio deberá adivinar con palabras la representación de cada entrenador. Con esta técnica se hará énfasis en la importancia de la comunicación extraverbal para el proceso de la comunicación en el contexto deportivo.

Dicho debate se aprovechará para resumir la actividad general y aplicar la técnica del PNI.

Actividad de autosuperación:

Con el propósito de ampliar sus conocimientos en torno a la manera de comunicarse mejor utilice el siguiente texto como lectura complementaria en sus sesiones de autopercepción: Freire, P. (1985). *Diálogo e interacción en el proceso pedagógico*. México: Caballito.

Taller # 3 Cómo potenciar la comunicación asertiva en el entrenamiento deportivo II

⁵ Como recursos extraverbales se tienen en cuenta en esta investigación: el tono de la voz, los gestos, el contacto visual, el uso del espacio físico.

Objetivo: Explicar cómo potenciar la comunicación asertiva, mediante la valoración objetiva y justa de otros y de sí mismos, la expresión de sentimientos y el establecimiento de una relación empática entre los entrenadores y los atletas.

Contenido: la valoración del otro, la expresión de sentimientos desde la comunicación asertiva en el contexto deportivo.

Medios: pizarra

Momento inicial

Es recomendable la realización de la relatoría del encuentro anterior para retomar cuestiones esenciales que servirán de punto de partida para el presente taller. Esto puede lograrse al interrogar:

- ¿Qué se abordó en el tema anterior?
- ¿En cuáles aspectos es necesario más preparación?
- ¿Sobre qué aspecto le gustaría que se siguiera profundizando?

En el debate que se genere se busca enfocar la atención hacia cómo es la relación entrenador-atleta desde lo afectivo y emocional, debido a que hacia ello se dirige el presente taller.

Planteamiento temático

Luego se propone una nueva reflexión, basada en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo soy con los atletas? ¿Atiendo y escucho sus criterios?
- ¿Cómo reacciono cuando el atleta evidencia cansancio y desinterés en el entrenamiento deportivo?
- ¿Cómo logro una relación empática con el atleta?
- ¿Qué debemos transformar dentro y fuera de nosotros mismos para motivar al atleta, desde la comunicación asertiva?

En este momento el investigador atenderá las diferentes opiniones de los entrenadores, y enfatizará en que cuanto más consciente se esté sobre las emociones propias, con mayor facilidad se podrá entender el sentimiento de los demás. Como parte de sus precisiones, socializa con los entrenadores algunas recomendaciones sobre cómo lograr una buena escucha:

1. La capacidad de *sentir*, de percibir sensorialmente lo que transmite otra persona.
2. La capacidad de *interpretar*, de comprender el mensaje captado, este elemento exige tomar conciencia de las posibilidades de tergiversación de los mensajes, tratar de diferenciar los hechos de las suposiciones y las opiniones.

3. La capacidad de *evaluar*, de decidir la importancia y validez en determinado contexto de lo escuchado.
4. La capacidad de *responder* el mensaje del interlocutor.

De igual modo, en este taller se potencian aspectos relacionados con: la empatía, cómo lograr un verdadero intercambio afectivo desde la relación entrenador-atleta; la relación trabajo-descanso, cuya adecuada ejecución implica identificar índices de cansancio o desinterés, evitar excesos en el rendimiento y generar momentos de relajamiento; recursos metodológicos que contribuyan a mantener motivados a los atletas durante el entrenamiento. Estos elementos se detectaron como carencias en el diagnóstico realizado, de ahí que se retomen con énfasis.

Momento final

Debatidos estos temas se cierra con la idea de que una comunicación asertiva se obtiene cuando somos capaces de dominar una contradicción básica: orientarnos en el otro, en sí mismo y en la tarea, y por último en el manejo de situaciones conflictivas que puedan suscitarse en el entrenamiento deportivo.

Se realiza la relatoría del taller mediante la exposición de las experiencias acumuladas por los entrenadores durante la sesión de trabajo. Se aplica la técnica PNI, en tanto da la medida de la efectividad de las actividades desarrolladas.

Actividad de autosuperación:

Para obtener herramientas que le ayuden a alcanzar un mejor rendimiento de sus atletas, consulte con frecuencia el texto: Tutko, T. y Richards, J. (1984). *Psicología del entrenamiento deportivo*. España: Boston.

Taller # 4 Resumen de lo aprendido

Objetivo: Rememorar los temas trabajados en los talleres en función de listar lo aprendido sobre la comunicación asertiva en el contexto deportivo.

Contenido: la comunicación asertiva, su uso en el contexto deportivo.

Medios: pizarra

Momento único:

Este taller es de cierre, por tanto, se asumirá como una actividad de recuento y debate, donde se compartirán las opiniones de los participantes en torno a cómo se han sentido, qué utilidad ha tenido para ellos y qué conocimientos nuevos han incorporado. Además, se solicitarán las sugerencias y las críticas constructivas para elevar la calidad de los talleres.

Como actividad central del encuentro se seleccionarán 6 participantes para que elaboren preguntas relacionadas con la comunicación asertiva y su uso en el contexto deportivo. El resto del grupo se dividirá en 2 equipos e iniciará la competencia. Cada miembro deberá responder una pregunta, si lo hace correctamente alcanzará 10

puntos; si no sabe, los demás deberán responderla y alcanzarán solo 5 puntos. En caso de que el equipo no conozca la respuesta se pasa a otro que, de acertar, acumulará 3 puntos. El investigador se encargará de animar la actividad y llevar las puntuaciones en la pizarra para que cada equipo conozca su acumulado. Ganará el equipo con mayor puntuación, el cual recibirá un premio basado en materiales de oficina y libros relacionados con la temática trabajada.

Al concluir esta técnica se realizará el debate acostumbrado para puntualizar las ideas que deben quedar aprendidas. Posterior a ello se efectuarán otras actividades para dinamizar el encuentro, que posibiliten reforzar los lazos de amistad establecidos durante el entrenamiento realizado. Se aplicará la técnica PNI (positivo, negativo e interesante) con un carácter general, es decir, no solo en función del taller sino del entrenamiento.

Discusión

Con el propósito de evaluar la factibilidad y viabilidad de la estrategia de superación propuesta y las dimensiones e indicadores de la variable, se aplicó el método criterio de especialistas, para lo cual fue necesario calificar a un grupo de investigadores como tal. Esto se realizó a partir de su experiencia en la labor vinculada al área de la comunicación para la esfera deportiva, con énfasis en el trabajo del entrenador deportivo, con no menos de 10 años vinculados a la actividad docente y científico-académica.

Se conformó un grupo de 20 especialistas (10 profesores de la Universidad de Las Tunas, 4 de la Eide “Carlos Leyva” de Las Tunas y 6 del Inder, Las Tunas), todos graduados universitarios, en diferentes ramas afines con la actividad deportiva; con categoría científica de doctor 6 y de máster 14.

El grupo de especialistas seleccionado emitió juicios acerca de aspectos relacionados con la estrategia que posibilitaron determinar su factibilidad y viabilidad. Para ello tuvieron en cuenta las categorías desde muy útil (MU), útil (U), poco útil (PU), no útil (UN), dentro de las cuales se aceptaron las dos primeras, aunque el resto fueron analizadas para mejorar también la propuesta (ver anexo VIII).

Se constató que el 87.7% de los indicadores (6) seleccionados para la evaluación, fueron considerados como MU (muy útiles) por más del 75% de los especialistas (15). Por tanto, puede afirmarse que los criterios valorativos fueron pertinentes. No obstante, se destacan las siguientes consideraciones emitidas:

- El objetivo general y las acciones propuestas están en función de los requerimientos de la estrategia. Ello responde a que se logran dinamizar los procesos mentales en función de la reflexión en torno a las deficiencias que limitan el discurso comunicativo asertivo en la interacción entrenador-atleta.
- La estructura permite visualizar el nivel de organización de la estrategia al mostrar el orden lógico que rige cada acción diseñada.

- Los talleres responden a las características de la tipología de la estrategia.
- Se aprovechan las fortalezas de los entrenadores, al mostrar la voluntad de superarse en relación con el contenido estudiado y llevarlo a la práctica deportiva.
- Se logra la relación con los resultados del diagnóstico, por tanto, las acciones están encaminadas a resolver las problemáticas fundamentales detectadas.
- La herramienta puede ser aplicada a otra modalidad deportiva y en otros territorios, que evidencien dificultades en el comportamiento comunicativo de entrenadores.
- Advierten, también, que la estrategia de superación para los entrenadores está concebida para subsistir en todo momento del proceso de formación deportivo dentro y fuera del área de entrenamiento.
- La sostenibilidad la perciben a partir de la definición de reglas para un mejor desarrollo de las acciones.

Consideraciones finales

La comunicación asertiva se ha desarrollado teórica y metodológicamente, sin embargo, no ha logrado el nivel de concreción y eficacia que necesita el profesional del deporte, específicamente en la relación entrenador - atleta.

El modo de actuación de los entrenadores de deportes con pelota en la Eide “Carlos Leyva” de Las Tunas objeto de estudio, requiere elevar su calidad. Para ello se propone la estrategia de superación presentada, diseñada a partir de las insuficiencias detectadas en el diagnóstico, con énfasis en lo obtenido de la observación. Se buscó partir de lo general a lo particular, en aras de garantizar una aproximación progresiva al fenómeno a trabajar mediante las conferencias, para luego motivar la autorreflexión con los talleres y contribuir a la posterior transformación en la práctica.

La evaluación de la estrategia de superación propuesta, por especialistas, arrojó como resultado su factibilidad y viabilidad a partir del perfeccionamiento profesional que puede generar en los entrenadores del alto rendimiento de deportes con pelota estudiados.

Referencias

Aldana, C., Uban, M., Puerta, Y., Castillo, A. y D’Amico, A. (2020). Comunicación asertiva de la dirigencia para el fortalecimiento del rendimiento deportivo del equipo de un club de voleibol. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*, 12(1).

Báez, M. (2006). *Hacia una comunicación más eficaz*. La Habana: Pueblo y Educación.

- Callata, L. M. (2019). *La comunicación verbal y no verbal en la cultura del deporte*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/401587731/La-Comunicacion-Verbal-y-No-Verbal-en-La-Cultura-Del-Deporte>
- Cruz, M. A. (2016). *Asertividad y resiliencia en atletas* (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Cruz-Mario.pdf>
- Domínguez, M., Suárez, M. y Casariego, C. (2015). *Proceso de comunicación en la actividad deportiva*. Recuperado de <https://www.psicodeportes.com/proceso-de-comunicacion-en-la-actividad-deportiva/>
- Enciclopedia de conceptos (2018). *Comunicación asertiva*. Recuperado de <http://concepto.de/comunicación-asertiva/>
- Escalona, L. F. (2019). *Acciones de orientación educativa para la efectividad de la comunicación asertiva médico-paciente-familia en situaciones quirúrgicas pediátricas* (tesis de maestría inédita). Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Las Tunas. Las Tunas.
- Freire, P. (1985). *Diálogo e interacción en el proceso pedagógico*. México: Caballito.
- Gálvez, F., Gálvez, D. y Quiñones, Y. (2018). Estrategia de superación para entrenadores de béisbol, categoría social en La Isla de la Juventud. *Podium-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(1).
- Guerra, M. (2017). *El desarrollo de habilidades comunicativas durante la corrección de errores técnicos en las carreras planas del atletismo* (tesis de maestría inédita). Facultad de Granma, Universidad de Ciencias de La Cultura Física y el Deporte. Bayamo.
- Honorato, F., Quintero, O. y Amador, D. (2021). Comunicación asertiva en directivos de la Escuela de Iniciación Deportiva Provincial. *PODIUM – Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 731-742.
- Lopez, R. (2014). *Señales no verbales en el deporte: ¿victoria o derrota? Club del Lenguaje no Verbal*. Recuperado de <https://www.comportamienonoverbal.com/clublenguajenoverbal/senales-no-verbales-en-el-deporte-victoria-o-derrota/>
- Regader, B. (2016). *Asertividad: ¿qué rasgos definen a las personas asertivas?* Recuperado de <http://blogs.periodistadigital.com/apuntespsicologicos/2016/06/29/asertividad-como-son-personas-saben-comunicar/>
- Suárez, Y. (2019). *Estrategia de superación para el desarrollo de las habilidades pedagógicas en los profesores de Taekwondo que laboran con la iniciación*



Opuntia Brava

ISSN: 2222-081X

RNPS: 2074

Volumen: 15

Número: 4

Recepción: 28/06/2023 Aprobado: 08/09/2023

Estrategia de superación para el desarrollo de la comunicación asertiva dirigida a entrenadores del alto rendimiento de deportes con pelota

Marvin Miguel Téllez Garrido

Miriam Gladys Vega Marín

Henry Cuenca Ochoa

deportiva (tesis de maestría inédita). Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.

Téllez, M. M., Cépedes, J. B. y Vega, M. G. (2021). La comunicación asertiva en el entrenamiento deportivo. Una herramienta necesaria. *Opuntia Brava*, 13(2), 313-325.

Tutko, T. y Richards, J. (1984). *Psicología del entrenamiento deportivo*. España: Boston.