

INFORME CARAS

Introducción:

El presente informe se centra en un estudio realizado durante mi período de prácticas en el club PALMAESPORTS. El estudio se centra en la evaluación y mejora de aspectos clave relacionados con la concentración, atención y percepción en jugadores de baloncesto pertenecientes a las categorías premini y mini del club, y entrenados en la sede de Son Oliva. Para ello, se utilizó la prueba CARAS y se implementó una intervención específica durante un mes.

El presente informe realizado durante mi período de prácticas en el club PALMAESPORTS. Durante los últimos dos meses, se llevó a cabo la aplicación de la prueba CARAS a dos equipos de baloncesto premini y mini, los cuales entrenaban en la sede de Son Oliva.

El objetivo principal de este estudio fue evaluar y potenciar aspectos clave como la concentración, la atención y la percepción en los jugadores de ambos equipos. Para lograrlo, se implementó un enfoque en dos fases: pre-test y post-test, con una intervención específica entre ambas.

Metodología:

La muestra del estudio estuvo compuesta por jugadores de dos equipos de baloncesto pertenecientes a las categorías premini y mini, que entrenaban en la sede de Son Oliva. Se aplicó la prueba CARAS en dos fases: pre-test y post-test.

En la fase pre-test, se administró la prueba CARAS a los niños de ambos equipos para obtener una referencia base de sus habilidades en los aspectos evaluados. Posteriormente, se diseñó y programó una tabla de ejercicios focalizados en la concentración, atención y percepción, los cuales fueron implementados por los entrenadores de los dos equipos durante un período de un mes, en los entrenamientos de manera regular.

Finalmente, pasado este mes, se procedió a realizar la fase post-test de la prueba CARAS con el objetivo de evaluar los cambios que pudieran haber ocurrido en los aspectos medidos tras la intervención.

Resultados:

El presente informe resume los resultados obtenidos en ambas fases de la prueba CARAS, analiza las diferencias observadas y proporciona una visión general de los efectos de la intervención en la concentración, atención y percepción de los jugadores de los equipos premini y mini del club PALMAESPORTS.

En la fase pre-test, se recopilaron las puntuaciones directas de los sujetos en los diferentes aspectos evaluados por la prueba CARAS. En términos generales, se observaron las siguientes puntuaciones directas promedio:

- Aciertos (A): Promedio pre-test = 31.8
- Errores (E): Promedio pre-test = 1.8
- Aciertos Netos (A-E): Promedio pre-test = 30.0
- Índice de Control de la Impulsividad (ICI): Promedio pre-test = 88.5

Tras la intervención, se llevó a cabo la fase post-test, donde se registraron las puntuaciones directas de los sujetos en los mismos aspectos evaluados. Los resultados promedio fueron los siguientes:

- Aciertos (A): Promedio post-test = 34.6
- Errores (E): Promedio post-test = 3.2
- Aciertos Netos (A-E): Promedio post-test = 31.4
- Índice de Control de la Impulsividad (ICI): Promedio post-test = 83.6

Discusión:

Comparando los resultados de la fase pre-test y post-test, se observa una mejora generalizada en los aspectos evaluados por la prueba CARAS. El promedio de aciertos (A) aumentó en 2.8 puntos, lo cual indica una mayor precisión en la ejecución de las tareas evaluadas. Sin embargo, también se observó un aumento promedio en los errores (E) de 1.4 puntos, lo que indica una ligera disminución en la precisión. La diferencia entre aciertos y errores (A-E) aumentó en 1.4 puntos, lo que refleja una mejora en el desempeño global. Por último, el Índice de Control de la Impulsividad (ICI) disminuyó en 4.9 puntos, indicando una reducción en los niveles de impulsividad.

Estos hallazgos sugieren que la intervención implementada durante el período de un mes tuvo un impacto positivo en la concentración, atención y percepción de los jugadores de los equipos premini y mini del club PALMAESPORTS. Aunque hubo un ligero aumento en los errores, se observó una mejora en los aciertos netos y una disminución en la impulsividad, lo cual indica una mayor eficiencia en la ejecución de las tareas evaluadas.

Cabe destacar que los resultados presentados son generales y no están asociados a sujetos específicos. Además, es importante considerar otros factores que pueden haber influido en los cambios observados, como la motivación individual, el nivel de habilidad y la experiencia previa en el baloncesto.

Conclusión:

En conclusión, los resultados obtenidos en este estudio indican que la intervención enfocada en la concentración, atención y percepción tuvo un impacto positivo en los jugadores de los equipos premini y mini. A pesar de un ligero aumento en los errores, se observó una mejora en los aciertos netos y una disminución en la impulsividad. Estos hallazgos respaldan la importancia de implementar programas específicos para fortalecer las habilidades psicológicas en el contexto deportivo, y destacan la relevancia de la concentración y la atención en el rendimiento deportivo.

INFORME CBAS

Introducción:

El presente informe resume los resultados obtenidos a través del uso del CBAS (Cuestionario de Burnout para Entrenadores Deportivos) en tres entrenadores, uno de fútbol sala y dos de baloncesto, que trabajan en la sede de Son Oliva para el club PALMAESPORTS. El objetivo de esta evaluación fue analizar la forma en que los entrenadores responden a los errores y aciertos de los niños, así como su enfoque en las instrucciones y la comunicación general durante los entrenamientos.

Metodología:

Se realizó una observación directa de los entrenamientos de los dos entrenadores utilizando el CBAS como instrumento de evaluación. Se registraron las respuestas y comportamientos de los entrenadores en diferentes ítems del cuestionario, incluyendo el refuerzo positivo, no refuerzo, respuestas de ánimo a ejecuciones incorrectas, feedback técnico, castigos, feedback técnico hostil, ignorar el error, respuestas a mala conducta, instrucción técnica de forma general, instrucción de ánimo de forma general y comunicación general.

Resultados:

- Refuerzo positivo: En general, se observó un buen nivel de refuerzo positivo por parte de los entrenadores. La media aproximada fue de casi 6 refuerzos por entrenador. Sin embargo, se encontró poca variabilidad entre los entrenadores, ya que los tres reforzaron de manera similar siempre con esta variabilidad de 1 o 2 refuerzos más que el otro.

- No refuerzo: En general, se registraron pocos casos de no refuerzo, con una media que no llega a 2 por entrenador. Esto indica que los entrenadores en su mayoría están proporcionando algún tipo de refuerzo en respuesta a los comportamientos de los niños.

- Respuestas de ánimo a ejecuciones incorrectas: Se observó que en general hay pocas respuestas de ánimo a ejecuciones incorrectas. En este caso se pudo observar que un entrenador, dentro de estas pocas respuestas registró 2 más que los otros. Es decir mientras uno hizo 1, los otros dos entrenadores registraron 3. Por ello, se sugiere trabajar en el aumento de este tipo de respuestas para fomentar una actitud de apoyo y motivación incluso cuando los niños cometen errores.

- Feedback técnico: En términos generales, se observó un buen uso del feedback técnico por parte de los entrenadores. La mayoría de los casos registrados fueron de tipo interrogativo o enfocado en la tarea, lo que demuestra un enfoque en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades técnicas. El feedback técnico enfocado en el ego no se observó en ninguno de los dos entrenadores.

- Castigos: No se registraron casos de castigos por parte de los entrenadores. Esto indica que los entrenadores se centran en otras estrategias de manejo del comportamiento y no recurren al castigo como método disciplinario.

- Feedback técnico hostil: No se utilizó el feedback técnico hostil por parte de ningún entrenador. Esto indica un buen uso de los feedbacks, ya que evitaron este tono hostil o negativo para hablar o corregir a sus deportistas.

- Ignorar el error: Se observó un total de 7 conductas de ignorar el error en general. Por un lado, un entrenador registró 2; otro registró 1. Y, por otro lado, uno de los entrenadores registró 4. Son bastantes las acciones de ignorar las conductas, por lo que, esta tendencia fue común entre ambos entrenadores. Se plantea la pregunta de por qué los entrenadores optan por ignorar o no darle importancia a los errores, si es debido a su percepción de la relevancia de estos errores en la etapa más pequeña de los niños o si se enfocan en otras conductas y acciones técnicas. Para ello, se recomienda realizar una investigación adicional para comprender mejor este aspecto.

- Respuestas a mala conducta: En general, no se observaron casos de mala conducta por parte de los niños. Algunos entrenadores registraron respuestas de ignorar en algunas ocasiones, pero en general se mostraron respuestas de control. Se sugiere enfatizar el uso de técnicas como el tiempo fuera para manejar esta mala conducta.

- Instrucción técnica de forma general: Todos los entrenadores proporcionaron instrucción técnica enfocada en la tarea o de forma interrogativa, buscando la participación de los niños. Esto indica que los entrenadores se centran en el desarrollo de habilidades técnicas y el aprendizaje en lugar de la comparación y la superación entre los niños.

- Instrucción de ánimo de forma general: En este caso, se observó que uno de los entrenadores proporcionó instrucciones de ánimo de manera adecuada con una frecuencia muy alta; mientras que los otros dos entrenadores no realizaron tantas instrucciones de ánimo. Se sugiere que todos los entrenadores incluyan instrucciones de ánimo al menos una vez durante los entrenamientos para fomentar la motivación y el apoyo emocional de los niños.

- Comunicación general: Se observó que varios entrenadores comienzan los entrenamientos explicando brevemente lo que se va a hacer, lo cual es positivo. Sin embargo, pocos realizan una pequeña recapitulación al final del entrenamiento sobre lo que se ha trabajado, brindando la oportunidad de recibir retroalimentación de los niños. En este caso, únicamente uno de los tres realizó esta recapitulación de los ejercicios. Para ello, se sugiere que los entrenadores implementen esta práctica para mejorar la comunicación general y fomentar la participación activa de los niños.

Conclusión:

En conclusión, se destaca el buen uso del refuerzo positivo, el feedback técnico y la instrucción técnica enfocada en la tarea por parte de los entrenadores observados. Sin embargo, se identificaron áreas de mejora, como la necesidad de una mayor consistencia en el refuerzo positivo entre los entrenadores, el aumento de respuestas de ánimo a ejecuciones incorrectas y la inclusión de instrucciones de ánimo de forma más regular. Además, se sugiere trabajar en la comunicación general, incluyendo una recapitulación al

final de los entrenamientos para fomentar la retroalimentación y la participación activa de los niños.

Es importante destacar que este informe se basa en una única observación por entrenador y se recomienda realizar una evaluación más exhaustiva y continua para obtener resultados más sólidos y representativos.