

BOLETÍN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

# CÓMO CORREGIR A UN DEPORTISTA DURANTE LA COMPETICIÓN



Elaborado por:

**NEODMA**  
PSICOLOGÍA Y DEPORTE

Más información en [www.informapsicologia.com](http://www.informapsicologia.com)

## 1) ELEGIR EL MOMENTO ADECUADO

- ✚ Tendrá que ser un momento en el que el deportista no esté interviniendo directamente en la competición, para facilitar su atención a la instrucción. Durante un momento de calma o en los descansos.
- ✚ En deportes de equipo, se puede realizar cuando el deportista no está teniendo una participación activa en ese momento (juego parado).

## 2) DAR LA INSTRUCCIÓN EN POSITIVO

- ✚ A la hora de seguir una instrucción o una norma, las personas las interiorizamos con una mayor efectividad si están redactada en base a lo que SÍ HAY QUE HACER en vez de en lo que no.
- ✚ Por ejemplo: Si queremos que el defensor realice una marca al delantero con espacio de separación diremos: "Márcalo dejando un espacio de 2 metros de separación" y no: "No te pegues".
- ✚ Lo ideal es utilizar un tono de voz calmado y sereno, es posible que si empleamos el grito debido a nuestra frustración o desesperación se la contagiemos al deportista.

Más materiales en [www.informapsicologia.com](http://www.informapsicologia.com)

### 3) REFORZAR LA NUEVA INSTRUCCIÓN

- ✚ Si nuestro deportista consigue realizar la acción de manera que nosotros consideramos que es la correcta, es conveniente reforzar esa conducta para que se vuelva a repetir en un futuro.
- ✚ Los refuerzo más potente son los sociales, un gesto de aprobación un aplauso o unas buenas palabras de reconocimiento servirán como refuerzo. No olvides que tiene que ser inmediato.

### 4) ¿Y SI NO REACCIONA ANTE LA CORRECCIÓN?

- ✚ Un deportista no quiere hacer las cosas mal. Probablemente, no exista ajuste entre la indicación del entrenador con las creencias del deportista. La labor de un entrenador es hacer que un deportista crea y confíe en él como gestor de grupo.
- ✚ ¿Se ha entrenado correctamente esa acción? ¿Se ha trabajado durante la semana? ¿Por qué no ha salido como lo tenías en mente? ¿Qué puedes hacer para que salga como quieres el próximo día de competición?

Más materiales en [www.informapsicologia.com](http://www.informapsicologia.com)

## 5) OTRA ALTERNATIVA: CAMBIA TU METODOLOGÍA

- ✚ Puedes optar por otra estrategia: aprendizaje por descubrimiento. Deja que el deportista se dé cuenta del error, que actúe por sí mismo y que promueva la búsqueda de soluciones.
- ✚ Corrección mediante la pregunta: ¿Qué ha sucedido? ¿Cómo tu rival ha conseguido batirte? ¿Qué tienes que hacer la próxima vez para que suceda diferente? ¿Qué tiene que ser diferente la próxima vez? ¿Cómo podrías empezar a hacerlo? ¿Cómo podrías empezar a entrenarlo? ¿Cómo plantearías un ejercicio de entrenamiento para potenciar este aspecto?
- ✚ No existen respuestas incorrectas, toda contestación es válida. Se corrige en base a lo que el deportista propone. En este caso, el entrenador es un facilitador de espacios donde el deportista pueda construir su propio conocimiento del deporte.

Más materiales en [www.informapsicologia.com](http://www.informapsicologia.com)