

El entrenador en acción

Quien quiere producir un efecto que dure un año, debe plantar una semilla.
Quien quiere producir un efecto que dure diez años, debe plantar un árbol.
Quien quiere producir un efecto que dure 100 años, debe educar a un ser humano.
Viejo proverbio Chino.

Metas y objetivos:

Para alcanzar las habilidades y ser un entrenador exitoso. Debe ser capaz de enseñar en forma efectiva las habilidades y de nutrir con entusiasmo a los jóvenes atletas. Ayudará a los jóvenes atletas enseñando nuevas habilidades en forma divertida, que les guste la competencia con otros y que se sientan bien acerca de ellos mismos. Debe ser capaz de enseñar las técnicas deportivas y las habilidades a la gente joven, y dar los modelos de habilidades necesarios para vivir exitosamente en nuestra sociedad. Llegará hacer un exitoso entrenador quien pueda aprender nuevas habilidades, quien sea suficientemente flexible para cambiar las viejas formas cuando el cambio sea necesario, quien pueda aceptar una crítica constructiva, y quien pueda ser capaz de evaluarse críticamente así mismo.

Relaciones entre los científicos del deporte y los entrenadores:

Hay bastante poca literatura sobre los tópicos de relación entre entrenadores y atletas, pero muy pocos libros deportivos y de literatura han tocado sobre la relación entre entrenadores y científicos deportivos. Por supuesto que la introducción de científicos deportivos en las competiciones deportivas, no es una historia muy larga.

I.

La competición deportiva moderna ha pasado por 4 estados de desarrollo desde varios puntos del perfeccionamiento del rendimiento. Ellos son: desarrollo espontáneo, perfeccionamiento por la aplicación de nuevas técnicas, entrenamiento duro y desarrollo con el soporte y la asistencia de las ciencias o del entrenamiento científico y la asistencia de las investigaciones científicas.

En la década del 70 estaban siendo involucradas más y más intensamente en las competiciones deportivas. En estos días nosotros no podemos imaginar cualquier avance sin la asistencia y el soporte de las ciencias del deporte. Para desarrollar atletas de nivel mundial no solamente depende de que el atleta sea talentoso y perseverante o que se base en la experiencia en el arte de la enseñanza del entrenador. Esto puede ser solo hecho con lo que ya se ha mencionado anteriormente y además junto con el soporte y la asistencia de las ciencias del deporte.

En todas partes en los círculos deportivos, más y más gente reconoce la importancia de las ciencias del deporte. La idea de "el avance del deporte depende de las ciencias del deporte y la tecnología", esto incrementalmente origina un golpe en los corazones de los atletas, entrenadores y oficiales. Guardando esto en la mente, la idea principal de los oficiales deportivos es que tienen que empujar hacia adelante de esta forma: "las ciencias del deporte junto con la aplicación de la práctica deportiva son dos alas que harán que el deporte salte y vuele en el futuro".

II.

¿Qué significa el entrenamiento científico?

Un programa de entrenamiento deberá ser un plan que observe las leyes generales del entrenamiento deportivo y las leyes especiales que definen al deporte; el entrenamiento deberá ser sustentado y asistido por las ciencias modernas y la tecnología la cual proveerá métodos científicos sólidos, mediciones y teorías; el entrenamiento deberá conducir al encuentro de las condiciones actuales y las necesidades individuales.

III.

Con el mejoramiento de las ciencias del deporte la estructura del entrenamiento también ha cambiado gradualmente desde un tipo de "maestría del principiante", a una estructura de uno por uno dentro de un sistema de estructura multidireccional en la cual los científicos deportivos desde distintas disciplinas están involucrados. En la nueva estructura de entrenamiento todavía el entrenador es la llave de posición, como así también los científicos deportivos todavía proveen soporte y asistencia a los entrenadores, en su entrenamiento, antes que sustituir a ellos en el entrenamiento.

IV.

La razón por la cual los entrenadores juegan un papel importante en la estructura de entrenamiento científico es:

1. La experiencia del entrenador es una parte importante de las ciencias del entrenamiento. En la estructura de sistemas de ciencias el conocimiento empírico es parte del sistema de ciencias. Desde que el entrenamiento es una actividad especial, la experiencia en entrenamiento soporta una significancia única. En las competiciones

deportivas, el desafío de tener al atleta al límite de las habilidades físicas humanas. Cada paso de los atletas y entrenadores toman un desafío hacia algún lugar desconocido. Por lo tanto el conocimiento empírico obtenido a través de la práctica del entrenamiento es la parte más vivida y vigorosa de las ciencias del deporte.

2. En un proceso de entrenamiento esto es un factor completamente individual que aparece azarosamente. Esto requiere de entrenadores, quienes tienen mucha experiencia y habilidad para dirigir estos factores inesperados. La teoría y metodología del entrenamiento negocia con las leyes generales del entrenamiento. Como práctica de entrenamiento está antes la individualización, los entrenadores han tenido una enseñanza de entrenamiento y actúan de acuerdo a una situación concreta y a las necesidades individuales de los atletas. Por lo tanto el papel de la experiencia del entrenador en la práctica del entrenamiento puede no ser reemplazado por las teorías generales.
3. Los entrenadores median entre los científicos del deporte y los atletas. Las teorías y los conocimientos son aplicados en el entrenamiento solamente por la práctica de los entrenadores. Cualquier sugerencia e idea puesta por los científicos deportivos para aumentar los efectos del entrenamiento y el rendimiento de los atletas puede ser realizado solamente si los entrenadores adoptan y aplican, el tema.

V.

Contribución de las ciencias del deporte al rendimiento de los atletas

Hay pocos conceptos erróneos en los círculos deportivos. Uno de los temas es desestimar la contribución de los científicos del deporte en el rendimiento de los atletas. Poca gente piensa que las investigaciones hechas por los científicos del deporte pueden no ayudar a muchos atletas y entrenadores a resolver problemas del entrenamiento. La gente posee varios puntos de vista que pueden llegar a ser menos y menos. Sobre la otra mano, muchos entrenadores esperan de las ciencias del deporte muchos más o ellos quisieran ver directamente los resultados en el aumento del rendimiento, luego, ellos frecuentemente serán decepcionados.

¿Qué pueden ofrecer las ciencias del deporte y los científicos deportivos a los entrenadores y atletas?

Unas de las responsabilidades de los científicos deportivos es servir en el entrenamiento de los atletas proveyendo información. Pueden ser provistas dos tipos de información: verbal y audiovisual. En muchos países esta parte de información está siendo muy bien recibida por entrenadores y atletas. Usualmente hay un instituto que clasifica y distribuye, colecciones, traducciones de artículos, investigaciones y nuevos diarios deportivos, diarios y libros, películas, videos, programas de televisión del extranjero y provee información publicada sobre teorías del entrenamiento, metodología, técnica y táctica, desarrollo de diferentes deportes, reglas y regulaciones en la competición, facilidades y equipamientos, tan bien como la policía, tendencias importantes, etc. Este servicio es muy útil para entrenadores y atletas para mantenerlos a ellos al frente del desarrollo actual en el deporte.

Los científicos deportivos pueden asistir a los entrenadores en el diagnóstico. El diagnóstico puede ser hecho sobre la técnica de los atletas. La forma más común es tomando películas de movimientos en alta velocidad de cómo los atletas están ejecutando y usar el análisis de movimiento para analizar en detalle la técnica. Un estudio que se hizo para analizar la técnica del tirón en levantadores de pesas de alto nivel (elite), para encontrar la forma de aumentar el peso en el tirón, el análisis es tridimensional, la película es de alta velocidad, donde se toma sobre la técnica del tirón de los levantadores y se analiza, como fue hecho ese movimiento. Los resultados del análisis fueron comparados con las técnicas de los levantadores de peso mundial de un lado a otro, para encontrar la forma de aumentar de la técnica del tirón. Este estudio ayudará a los levantadores a aumentar el rendimiento en la competición.

Los test funcionales y diagnósticos sobre el nivel de acondicionamiento de los atletas es una parte muy importante de la contribución de los científicos deportivos, para asistir a los atletas en el aumento del rendimiento. Muchos grupos de científicos deportivos de equipos nacionales han estado trabajando con levantadores de pesas por bastante tiempo. Ellos toman la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, electrocardiogramas y otros testeos funcionales, la regulación de la orina en los atletas. Los resultados de estos testeos e informes para los científicos deportivos son muy útiles y sirve de referencia a los entrenadores para planificar las cargas de entrenamiento, para el entrenamiento de sus atletas.

Los diagnósticos pueden ser hechos sobre la identificación científica. La identificación de talentos es una de las precondiciones importantes para elevar el rendimiento deportivo. Los entrenadores en el mundo del deporte están unidos a esta pregunta desde hace un largo tiempo. Antes de 1980 en muchos países, esto fue hecho por la propia experiencia de los entrenadores. Desde que comenzaron en 1980 se extendieron los estudios sobre la identificación científica. Los científicos deportivos tienen tomados muchos tests sobre muchos atletas juveniles y niños, con una batería de test de más de 100 ítem. Como resultado de los estudios antropométricos, funcionales, psicológicos, cualidades físicas, con un criterio de selección dando referencias a los entrenadores para elegir atletas, ya sea para el atletismo (pista y campo), natación, gimnasia, voley, fútbol, etc.

Los científicos deportivos abastecen las consultas de los entrenadores contribuyendo con los estos. Sobre la base del testeo diario, la observación regular en el entrenamiento y la implementación de teorías y conocimientos relacionados con las ciencias del deporte, científicos deportivos destacados frecuentemente se encuentran con entrenadores y realizan sugerencias para aumentar el rendimiento. Los psicólogos deportivos su trabajo frecuentemente es preguntar, trabajar con atletas recibiendo consultas sobre el entrenamiento mental y la preparación para la competición.

Los científicos deportivos también trabajan en el campo para el diseño y desarrollo de aparatos de entrenamiento y métodos. Ejemplo: el método de entrenamiento fue desarrollado para asistir a los entrenadores en el diagnóstico de la técnica de levantamiento con levantadores de pesa y lanzadores de martillo; el tiempo de ejecución del levantamiento en el entrenamiento de los levantadores y los lanzadores, grabando los diferentes fases de cambios de velocidad del levantamiento. Esto es muy útil para los levantadores para identificar sus debilidades en la técnica y aumentar su rendimiento en la ejecución. Un especial método de masaje fue diseñado y hecho para las necesidades de los atletas que ayude a los levantadores en la recuperación pos – entrenamiento.

Porque las diferencias en profesiones, responsabilidades y pasado académico, puede ser un problema en la cooperación entre entrenadores y científicos deportivos que por otro lado sería natural y comprensible. Cada uno debe dar lo mejor que tiene de su conocimiento sin guardarse nada, eso ayudará a la cooperación. Para aumentar la relación entre entrenadores y científicos deportivos, se recomienda:

Cierto tipo de vínculos de intereses. Por ejemplo en la preparación de los juegos olímpicos, diferentes grupos de investigaciones trabajarán con un marco en el cual ambos, científicos y entrenadores serán miembros con una misión en común preparando a los atletas para los juegos, con la misión de resolución de problemas actuales, del entrenamiento de cada atleta. En esta organización los científicos y entrenadores tendrán metas en común (objetivos) y poseyendo intereses comunes, mientras tanto ellos todavía tienen sus propias responsabilidades. Donde se establecieron y trabajaron de esta manera en el pasado, en los juegos olímpicos, los países que así lo hicieron fueron exitosos.

Para tener el concepto de cambio de idea. Los entrenadores deben cambiar sus mentes entonces ellos nunca ignoraran, ni esperarán cosas irrealizables de las ciencias del deporte. Cuando los científicos sientan que sus responsabilidades es no solo realizar estudios, escribir papeles, sino también validar sus conocimientos e ideas con los atletas, y ofrecer el soporte, la asistencia y los servicios a los atletas y entrenadores.

Para tener mediciones y establecer circunstancias que puedan promover intercambios y comunicaciones entre entrenadores y científicos deportivos, tales como:

Rápida retro - alimentación de los datos e investigaciones de entrevistas de científicos deportivos a entrenadores.
Discusiones regulares sobre problemas de entrenamiento.

Visitas regulares de los científicos a los entrenamientos con la intención de familiarizarse, con los entrenamientos y los atletas.

Ocasionalmente realizar cursos o seminarios de entrenamiento para entrenadores para elevar el nivel de conocimientos y de informaciones, y familiarizarse con el rumbo de su propio deporte.

En una palabra esto es muy importante para el desarrollo y para poseer un lenguaje común entre entrenador y científico deportivo.

¿Qué es un entrenador?

¿Cuáles son los roles de un entrenador?

Profesor	Disciplinador	Trabajador Social
Entrenador	Apoderado	Amigo
Instructor	Administrador	Científico
Motivador	Agente de publicidad	Estudiante

Tarea para ti mismo

Yo hago o yo puedo actuar como...

Un profesor impartiendo nuevos conocimientos, habilidades o ideas.

Un entrenador – aumentando las capacidades.

Un instructor – dirigiendo las actividades y las prácticas.

Un motivador – generando un acercamiento positivo y decisorio.

Un disciplinador determinando un sistema de recompensas y castigos.

Un apoderado – organizando y planificando.

Un administrador – negociando con el papeleo.

Un agente de publicidad – trabajando con los medios.

Un trabajador social – aconsejando y advirtiendo.

Un amigo – apoyo.

Un científico – analizando, evaluando y resolviendo problemas.

Un estudiante – dispuesto para escuchar, aprender, mirar los nuevos conocimientos.

“El atleta es primero el ganar es segundo”.

Esto quiere decir que:

Lo deportivo es visto como un aspecto de la vida de la persona, no es todo en su vida.

Hay respeto y aprecio por el entrenador y su trabajo.

El atleta junto con el entrenador, deciden la importancia del rendimiento y el esfuerzo para encontrar sus propias expectativas en conjunto.

Hay respeto por las leyes y el espíritu del juego limpio.

Cuando el atleta alcanza su potencial esto, es visto como un éxito.

Hay respeto por ambos: oponentes y oficiales.

Valoración del entrenador, auto evaluación:

Estos enunciados tienen que ser usados para describir al entrenador exitoso. Has un círculo sobre lo que tú piensas que tus atletas, quisieran elegir. No sobre lo que tú quieres que ellos elijan, pero si sobre lo que tú piensas que ellos elegirían actualmente. Marca de nuevo en el lugar las áreas sobre las que tú piensas que deberías mejorar.

Conocimientos del entrenador	Bajo	Medio	Alto	Áreas de Mejora
Conocimientos de los atletas	1	2	3	
Buena Organización	1	2	3	
Honesto	1	2	3	
Apariencia Profesional	1	2	3	
Cualificado	1	2	3	
Entusiasta	1	2	3	
Trabajador duro	1	2	3	
Puntual	1	2	3	
Consistente	1	2	3	
Comprensivo	1	2	3	
Buena escucha	1	2	3	
Provee ayuda individual	1	2	3	
Construye confianza con los Atletas	1	2	3	
Motivador	1	2	3	
Buen profesor	1	2	3	
Estimulador	1	2	3	
Alaba el esfuerzo	1	2	3	
Respeto a los atletas	1	2	3	
Es paciente con los atletas	1	2	3	
Tiene sentido del humor	1	2	3	

Drogas en los deportistas:

Las drogas están prohibidas porque:

Elas son una forma de hacer trampa.

Elas pueden traer, a los deportistas que las usan, problemas médicos a largo plazo.

¿Cómo hacemos nosotros para remover las drogas del deporte?

Educando a los entrenadores.

Educando a los atletas.

Testeando – analizando.

Castigos.

Filosofía y estilos de liderazgos:

Convirtiéndose en un mejor líder.

El estilo de liderazgo va, desde tú filosofía como entrenador, hasta tú personalidad.

Cuadro comparativo de los tres mayores estilos de liderazgo:

Estilos de liderazgo

Aspectos	Autoritario	Cooperativo	Casual
Filosofía	Centrado en el ganar	Centrado en el atleta	No hay énfasis
Objetivos	Tareas objetivas	Sociales y las tareas objetivas	No hay objetivos
Toma de decisión	Entrenador toma	Decisiones son guiadas por el	Atleta toma
Estilo de comunicación	Diciendo	Diciendo, preguntando,	Escuchando
Desarrollo de la Comunicación	Poca o ninguna	Alta	Ninguna
¿Qué es el "ganador"?	Juzgado por el	Juzgado por el atleta y el	No se define
Desarrollo del deportista	Poca o ninguna confianza	Confianza en el atleta	No se muestra
Motivación	Algunas veces	Motivación total	No hay motivación
Estructura de entrenamiento	Inflexible	Flexible	Ninguna

Evaluando tus habilidades de comunicación:

Yo como un entrenador	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente
Uso dos formas de comunicación	1	2	3
Valoro lo que los atletas tienen para decir	1	2	3
Tengo estados claros en los cuales soy despreciable	1	2	3
Conozco que mensajes yo he transmitido	1	2	3
Converso solamente cuando necesito y envío mensajes altos en información	1	2	3
Estimulo al atleta para comunicarse con el entrenador	1	2	3
Chequeo para hallar afuera si mi mensaje enviado fue recibido por los atletas	1	2	3
Escucho bien y comprendo el mensaje de los otros	1	2	3
Soy conciente de los efectos de mis gestos y del uso de mi cuerpo, en la comunicación de los mensajes	1	2	3
Trabajo para asegurarme que los gestos de mi cuerpo dicen las mismas cosas que mis palabras	1	2	3

Funciones del entrenador:

El papel de él entrenador es demandante y variado. Sus roles y responsabilidades son mucho más importante de lo que te imaginas. El entrenamiento de pista y campo son muchas cosas que se extienden encima y más allá del alcance, del entrenamiento de un equipo o de un individuo, más allá del nivel en el cual un entrenador opera. Cuanto más oportunidades o circunstancia experimente el entrenador, mas funciones podrá desarrollar, como por ejemplo en los siguientes roles:

Profesor: un efectivo entrenador debe ser un buen profesor, en todo sentido de la palabra. Esto significa que tú deberías poseer los conocimientos necesarios en tú deporte y tú tendrás las apropiadas habilidades metodológicas para impartir esos conocimientos.

Psicólogo: todo entrenador necesita ser un juez – psicólogo. Ya que el entrenamiento involucra gente, el entrenador necesita establecer una buena relación con los individuos y desarrollar una armonía de equipo. Un entrenador efectivo comprende las personalidades de los individuos y los rasgos de ellos como individuos en una situación de grupo.

Fisiólogo: El entrenador está continuamente prescribiendo programas de entrenamiento para los atletas. Desde que el entrenamiento y el acondicionamiento son solamente las formas de construir alto el vigor de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad que los atletas requieran, los programas de entrenamiento deben estar bajo el control del entrenador. Todos los entrenadores deberían comprender los principios del entrenamiento y acondicionamiento deportivo, y familiarizarse con las publicaciones más recientes sobre métodos entrenamiento.

Diplomático: En el comportamiento con atletas, padres, oficiales, administradores, otros entrenadores y los medios periodísticos es necesario ser prudente. No es fácil ser diplomático, sin embargo, todos deberían esforzarse porque el comportamiento con la gente sea de una manera positiva y mantener un cierto nivel de dignidad.

Detective: Es necesario que un entrenador actúe como detective en ciertas resoluciones de problemas que surgen en una situación de entrenamiento. Por ejemplo, esto puede ser necesario para determinar las razones por las cuales los atletas no son puntuales en el entrenamiento o porque los atletas eligen determinado deporte.

Actor: Algunas veces la situación de entrenamiento llama al entrenador a actuar de una manera que le es extraña a su personalidad. La efectividad del entrenador es fácilmente reconocida cuando es oportuno actuar fuera de su función externa. Con la experiencia y el sentido común el entrenador será capaz de hacer una rápida y exacta valoración para la respuesta más apropiada.

Dictador: Esto será cuando algunas veces el entrenador tenga que ser un dictador humanitario. Habrá ciertas circunstancias cuando una decisión deba ser hecha sin tiempo para consultar y discutir. Un dictador humanista toma estas decisiones de acuerdo a lo que es mejor para todos los individuos interesados.

La influencia del entrenador:

"...Lo que el entrenador dice y lo que el entrenador hace es uno de los más potentes objetos de identificación para los atletas".

Algunos individuos y grupos tienen un gran impacto sobre como nosotros pensamos, actuamos y sentimos; amigos, profesores, padres y entrenadores son figuras significantes y actúan como modelos de roles en el crecimiento y desarrollo de la gente.

El entrenador tiene un enorme potencial para ejercer influencia en forma fuerte y duradera, sobre los deportistas. Las características del entrenador son un determinante importante en la cantidad de influencia que ellos tienen sobre los deportistas. Eventualmente muchos entrenadores crean una imagen en los ojos de sus atletas. Esto ocurrirá por un plan o un accidente. El entrenador crea una imagen por su propia capacidad física, apariencia personal, lenguaje, comportamiento y conducta. Demostrándose esto por un ejemplo personal.

Evaluación del Entrenador:

Abajo están los números descriptores para que los deportistas evalúen con que entrenador, ellos estaban más satisfechos. Cada descriptor es visto como una característica de un entrenador efectivo.

¿Cómo te calificas a ti mismo, en cada una de estas características? ¿Qué área puedes tú trabajar para aumentar tu efectividad como entrenador?

Características Escala de Necesidades Valoración a trabajar

	<u>Baja</u>	<u>Media</u>	<u>Alta</u>		
Construir la confianza del atleta para incrementar el sentimiento de auto - valor y auto – concepto	1	2	3	4	5
Alentar al deportista	1	2	3	4	5
Entusiasta	1	2	3	4	5
Profesor efectivo	1	2	3	4	5
Honesto y genuino	1	2	3	4	5
Interesado y preocupado	1	2	3	4	5
Conocedor	1	2	3	4	5
Se hace querer	1	2	3	4	5
Motivador	1	2	3	4	5
Positivo	1	2	3	4	5
Organizado	1	2	3	4	5
Paciente	1	2	3	4	5
Posee auto – control	1	2	3	4	5
Valora el esfuerzo	1	2	3	4	5
Provee ayuda individual	1	2	3	4	5
Reconoce las diferencias Individuales	1	2	3	4	5
Respeto a los atletas	1	2	3	4	5
Posee sentido del humor	1	2	3	4	5
Orienta las tareas	1	2	3	4	5
Demuestra comprensión	1	2	3	4	5

Sugerencias para mejorar las características de un buen entrenador:

Características:

Construir la confianza con el atleta para incrementar su sentimiento de auto – valor y auto – concepto.

Puntos del entrenador:

- 1) Decirle a tus atletas que se ve que están mejorando.
- 2) Guardar sus progresos en una carpeta con sus rendimientos.
- 3) Serie de objetivos cortos en el tiempo que sean desafíos y alcanzables.
- 4) Poner a los atletas para que se ayuden unos a otros, en un ambiente de entrenamiento cooperativo.
- 5) Dar retroalimentaciones que sean correctivas “positivas”, ej. pasa la cadera un poco más temprano.

- 6) Proveer de un desarrollo visual claro (mental) de un cuadro de sí mismos, ejecutando correctamente el movimiento.

Características:

Incentivar a tus atletas para que tengan la posibilidad de mejorar sus deficiencias, y que continúen participando y progresando.

Puntos del Entrenador:

- 1) Palmear en la espalda a tus atletas, sonreír, guiñar el ojo, o desearles buena suerte, si ellos tienen que hacer un buen intento.
- 2) Usar palabras como guarda con la salida, bien con ese intento, "realmente concéntrate en tu propia rotación en el próximo arrojé", este es el movimiento, tú estuviste cerca de obtener esto, tú estas haciendo un gran esfuerzo, yo estoy satisfecho con la ganas que estas intentando.
- 3) Incentiva a tus atletas para que se apoyen unos a otros y recompensa a ellos cuando estos lo necesiten.
- 4) Da un incentivo inmediatamente después de un error.

Características:

Se entusiasta para actuar como un catalizador en el ambiente de entrenamiento.

Puntos del Entrenador:

- 1) Varía el discurso y volumen de la voz, arriba y abajo.
- 2) Muévete rápidamente de un atleta al próximo.
- 3) Usa palabras tales como: "el esfuerzo fue fantástico", un número uno, súper, increíble; con una voz alegre.
- 4) Usa comunicaciones no verbales para producir efectos, ej. agita los brazos, aplausos, inclina la cabeza (como forma de asentir), los brazos alrededor de los hombros, una señal de está bien, puñetazos al aire.

Características:

Sé un profesor efectivo para asegurar que tus atletas aumenten sus habilidades en una forma divertida y alegre.

Puntos del Entrenador:

- 1) Demuestra las habilidades un número de veces.
- 2) Explica concisamente las habilidades para no ahogar en información.
- 3) Asigna un lugar seguro a los atletas para practicar las habilidades.
- 4) Provee retroalimentación positiva, apoya el esfuerzo, parte o divide la habilidad en las zonas donde estuvo correcta. Luego da información de cómo puede mejorar aún más esa habilidad, ej. aquel es un arrojé fino, tus caderas y brazos trabajan juntos, ahora trata de extender tus piernas para hacer esto aún mejor.

Características:

Se honesto y genuino, sé humano.

Puntos del Entrenador

- 1) Comparte tus preocupaciones con tus atletas, ej. Nosotros tenemos pequeños problemas con la asistencia al entrenamiento. ¿Puede alguien sugerir de que forma podemos incrementar la asistencia?

Características:

Sé preocupado e interesado con tus atletas en lo que hacen deportivamente y fuera del deporte.

Puntos del Entrenador:

- 1) Si al atleta se lo ve deprimido, hay que preguntarle si quiere compartir su preocupación o preguntarle si hay alguna manera en que se lo pueda ayudar.
- 2) Preguntar al atleta como anda en la escuela y si se ocupa de cumplir su trabajo.

Características:

Imparte conocimientos para maximizar el crecimiento y el desarrollo de todos lo atletas en un medio ambiente seguro.

Puntos del Entrenador:

- 1) Asiste a cursos de entrenadores para mantener tus conocimientos en las áreas de las ciencias del deporte.
- 2) Lee material de entrenamiento de revistas modernas, libros, Internet, etc.
- 3) Da las razones por las cuales tú estas haciendo cierta retroalimentación específica.

Característica:

Sé querible para promover las relaciones interpersonales dentro del grupo.

Puntos del Entrenador:

- 1) Comparte una broma con tus atletas.
- 2) Sé natural.
- 3) Da correctivos de retroalimentación en una manera tranquila.

Características:

Motiva a tus atletas para ser un "entrenador independiente".

Puntos del Entrenador:

- 1) Diles a tus atletas que unas de las características de los atletas de elite es que ellos pueden entrenar por sí mismo y que pueden auto – evaluarse su ejecución.
- 2) Que los atletas se vayan a dormir el día de la competición pensando en el "correcto camino", ej. hoy es un gran día, yo me siento fuerte, yo estoy apunto de cumplir mis metas.
- 3) Los atletas deben tener programas de autocontrol, ej. relajación progresiva, visualización, etc.

Características:

Sé positivo en tus acercamientos con los atletas para promover elementos deseables en el entrenamiento.

Puntos del Entrenador:

- 1) Dile a tus atletas que el esfuerzo realizado fue satisfactorio.
- 2) Dile a tus atletas que las técnicas desplegadas fueron adecuadas.
- 3) Dile a tus atletas que las actitudes hacia el entrenamiento eran buenas.
- 4) Puntualiza afuera las buenas cosas que tus atletas están haciendo.
- 5) Da una serie de buenos ejemplos de comportamientos deseados.

Características:

Sé organizado en el entrenamiento, entonces los propósitos no serán desarticulados o perdidos.

Puntos del Entrenador:

- 1) Ten objetivos claros para cada sesión de entrenamiento.
- 2) Ten todo el equipamiento puesto para un rápido acceso.
- 3) Repasa en tú cabeza toda la sesión de entrenamiento.
- 4) Instala en el próximo ejercicio o habilidad, una práctica más compleja.
- 5) Previene a tu asistente de entrenador, si tú requieres ayuda para cualquier tarea específica.

Característica:

Sé paciente y tolerante, la paciencia es una virtud.

Puntos del Entrenador:

- 1) Recolecta todos los hechos antes de tú tomas una decisión o resolver un problema.
- 2) Asegúrate de que todos tus atletas tienen la misma oportunidad de participar.
- 3) No esperes o demandes más que el esfuerzo máximo.
- 4) Muestra a todos tus atletas, que tú te preocupas acerca de ellos como individuos.

Características:

Posee auto – control entonces tú puedes hacer frente a cualquier situación de entrenamiento.

Puntos del Entrenador:

- 1) Ayuda a los atletas a aprender a guardar la calma, guardando tú mismo la calma.
- 2) Ensaya todo posible problema que pueda ocurrir en el entrenamiento o en el lugar de competición.

Características:

Premia el esfuerzo, tanto como el éxito ya que no todos los atletas son conscientes de esto.

Puntos del Entrenador:

- 1) Parten tus atletas de la competición o entrenamiento sintiéndose como que ellos entregaron todo: "Tú alcanzaste tus metas hoy, estas mejorando en relación a la última semana". "Tú estas siendo el mejor y eso es lo que importa".
- 2) Alienta el esfuerzo no demandes resultados todo el tiempo.

Características:

Da ayuda individual para asistir el crecimiento y desarrollo.

Puntos del Entrenador:

- 1) Sé sensitivo para las necesidades individuales de tus atletas preguntando: ¿Cómo te está yendo?, ¿En que puedo yo ayudarte? Y además observando y evaluando las ejecuciones, y el lenguaje corporal.
- 2) Es conveniente realizar una serie de metas a corto y largo plazo, y monitorear continuamente sus progresos.

Características:

Reconocer las diferencias individuales, para atender a las distintas necesidades y aspiraciones.

Puntos del Entrenador:

- 1) Continúa hablando y preguntando a sus atletas acerca de sus preocupaciones, necesidades e intereses.

Características:

Respetar a los atletas para incrementar la auto – estima.

Puntos del Entrenador:

- 1) Valorar a tus atletas por lo que ellos son, más que por lo que ellos van a alcanzar o ser.
- 2) Felicitar a tus atletas por el rendimiento si tú reconoces que han dado su máximo esfuerzo.

Características:

Tener un sentido del humor que facilite el entrenamiento, de forma divertida.

Puntos del Entrenador:

- 1) Compartir una broma con tus atletas.
- 2) Reaccionar con humor ante situaciones “apretadas”.
- 3) Contar anécdotas que puedan romper el hielo.

Características:

Sé deben orientar con énfasis el alcance de objetivos y necesidades.

Puntos del Entrenador:

- 1) Recordar constantemente a los atletas sus propias metas y lo que ellos deben hacer para alcanzarlas.
- 2) Conjunto de tareas para la sesión de entrenamiento.

Características:

Demostrar comprensión para crear un ambiente de entrenamiento humanista.

Puntos del Entrenador:

- 1) Tener empatía si una habilidad no se puede aprender inmediatamente diciendo: “esto puede ser difícil pero tu estas muy cerca de alcanzarlo”, “sigue tratando”, “yo sé que esta habilidad es difícil, pero sé que tú puedes”.
- 2) Dedicar más tiempo a los atletas que tienen más dificultades en aprender una nueva habilidad.
- 3) Ocasionalmente pon tus brazos alrededor de tus atletas y menciona lo que ellos necesitan seguir intentando.

Dr. Ágoston Schulek

Judo por ARG