



BE YOUR BEST



LA MOTIVACIÓN DEL ENTRENADOR Y SUS OBJETIVOS PERSONALES

ABORDAMOS DE MANERA INFORMAL EL DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DE MEJORA DEL ENTRENADOR PARA LA TEMPORADA. OBJETIVOS QUE SOLO DEPENDEN DE ÉL/ELLA Y SON INDEPENDIENTES DE LA MARCHA DEL EQUIPO DURANTE LA TEMPORADA.

JUNIO 2020 | ISSUE 17

EN ESTA NEWSLETTER:

INTRODUCCIÓN

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

EJECUCIÓN Y PAUTAS

OTROS ASPECTOS

INTRODUCCIÓN

La motivación en el deporte es una de las variables más relevantes y conocidas de la preparación psicológica. Normalmente se hace alusión a la motivación de los deportistas y cómo trabajarla. Sin embargo, **¿qué ocurre con los entrenadores?** Es igual de recomendable que los entrenadores estén atentos a su motivación, y una manera es poner el foco en desarrollar habilidades nuevas o perfeccionar las que ya posee. La mayor parte de su tiempo se ocupará en el trabajo sobre el equipo, pero su evolución y mejora personal, repercutirá también en beneficio del grupo. Además, ayuda a concentrarse en lo más importante y optimizar el tiempo. Dedicarle un poco de atención y recursos a objetivos personales, cuya consecución no dependa de lo que hagan los jugadores, sino del trabajo diario/semanal del entrenador, puede contribuir a los éxitos colectivos. Es necesario que el entrenador tenga sus objetivos personales, importantes para su desarrollo y evolución. Como entrenador, ¿cuál es tu plan de carrera?, y ¿tu plan para la temporada?

"Hay entrenadores que llevan toda la vida haciendo lo mismo, que están en su zona de confort y que no creen en la evolución. El fútbol no es así. Siempre se puede innovar. Y no pienses sólo en el sistema de juego, en la estrategia. También en el discurso, la comunicación, los ejercicios, las ideas. Eso sí, tendrás que dedicar tiempo a pensar, a cambiar a leer, a hablar con otros compañeros de lo que hacen y cómo entrenan, y crear tus propias innovaciones."

FRAGMENTO DEL LIBRO ASÍ LIDERAS, ASÍ COMPITES. PATRICIA RAMÍREZ.

TÉCNICA DE ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Esta técnica es la base sobre la que se asienta la motivación. Es una herramienta importante durante toda la temporada, y con la que se interactúa en el día a día. Conforme avanza la temporada es posible que haya que reorientarlos, adaptarlos o incluso cambiarlos en función de las necesidades o de las circunstancias. Los objetivos individuales ayudan a persistir y ser mejor entrenador.

EJECUCIÓN Y PAUTAS

PROPUESTA 1

PASO 1: OBJETIVOS PERSONALES DE MEJORA DEL ENTRENADOR. Escribir cuáles son los 3 objetivos prioritarios de mejora como entrenador para la temporada. Han de ser personales, pero al igual que ocurre con los jugadores, la consecución de los objetivos individuales hace más probable la consecución de los objetivos del equipo. Es la foto grande que facilitará y dará sentido a los objetivos diarios (foto pequeña), marcan la dirección a seguir.

PREGUNTAS QUE PUEDEN AYUDAR:

¿Qué te gustaría ofrecerles a tus jugadores como entrenador que aún no haces?

¿Cuáles son las 3 principales limitaciones propias en tu día a día como entrenador?

EJEMPLO

OBJETIVO 1	Mejorar mi conocimiento de presión tras pérdida
OBJETIVO 2	Comunicar de manera más eficaz
OBJETIVO 3	Aprender a gestionar mi estrés personal

PASO 2: ACCIONES CONCRETAS. Estos primeros objetivos generales son sólo un inicio, no son suficientes. De cada objetivo general hay que sacar objetivos concretos que se puedan medir y escribir acciones que ayuden a conseguir el objetivo. A veces serán acciones a realizar en el propio entrenamiento, otras fuera del mismo.

EJEMPLO

OBJETIVO 2

LAS EXPLICACIONES EN LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

ACCIÓN 1	Grabarme en los entrenamientos
ACCIÓN 2	Encontrar terceras personas que me den feedback desde fuera
ACCIÓN 3	Leer y trabajar libros sobre comunicación
ACCIÓN 4	Llevar un diario
ACCIÓN 5	Hablar con entrenadores referentes sobre comunicación

PASO 3: CALENDARIO MENSUAL. Dentro de la planificación del equipo mensual y de que se vaya a trabajar y de las necesidades se puede priorizar cada mes en unos objetivos personales u otros.

PASO 4: OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO. Una vez se tiene claro sobre que objetivo priorizar en el mes, aterrizar en el plan semanal y en los entrenamientos diarios las acciones planificadas en el paso 2. Es decir, qué acción se va a realizar y cuándo. Se trata de ir a cada entrenamiento con un objetivo o acción de mejora personal. Es fundamental dedicar un tiempo a evaluar, bien de manera subjetiva o con alguna escala objetiva cuando sea posible, en qué medida se ha conseguido el objetivo. Incluso aquellos días que no ha salido como se deseaba servirá de guía y referencia para determinar el camino a seguir.

OBJETIVO MES:
COMUNICAR DE MANERA MAS EFICAZ

GRABARME EN EL ENTRENAMIENTO

CONVERSAR CON UN ENTRENADOR REFERENTE

USAR UNA HERRAMIENTA NUEVA DE COMUNICACIÓN

PEDIR FEEDBACK

VER A OTROS ENTRENADORES

DIARIO DE ENTRENAMIENTO PARA TRABAJAR MI COMUNICACIÓN

PROPUESTA 2

PASO 1: OBJETIVOS PERSONALES GENERALES PARA LA TEMPORADA.

PASO 2: ACCIONES QUE ME ACERCAN A MIS OBJETIVOS. Concretar las acciones que acercan a conseguir el objetivo. Como vimos en la propuesta anterior, la idea es buscar objetivos más concretos u operativizables, acciones que se puedan evaluar en el día a día, en los entrenamientos y fuera del mismo.

PASO 3: ANTICIPAR DIFICULTADES. Es muy importante anticipar las posibles dificultades u obstáculos que impidan llevar a cabo dichas acciones y alcanzar los objetivos marcados. Igual que en el plan de partido, es de gran ayuda prever cuáles pueden ser las circunstancias internas (del propio entrenador) o externas (ajenas a él) que pueden impedir o dificultar que se lleven a cabo las acciones preparadas en el paso 2.

PASO 4: PREPARAR SOLUCIONES. Una vez anticipadas las dificultades mas probables, el siguiente paso es preparar las soluciones ante dichos problemas antes de que se presenten. Cuando llegue el momento, habrá una solución preparada, se ahorra tiempo y energía en buscar una solución en el momento y, no pillaré de imprevisto. Sólo será aplicar la solución preparada anteriormente.

PASO 5: ¿QUÉ BENEFICIOS TENGO SI LO CUMPLO? Tan importante es conocer los costes y esfuerzos necesarios para conseguir los objetivos, cómo los beneficios que se van a obtener y cómo se va a sentir uno si los alcanza. Puede ser un gran punto de apoyo y refuerzo en momentos de dificultad durante la temporada.

	¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA CONSEGUIRLO?	¿QUE DIFICULTADES PUEDO ENCONTRAR?	¿QUÉ SOLUCIONES SE ME OCURREN PARA ESAS DIFICULTADES ?	¿CÓMO ME VOY A SENTIR SI LO CUMPLO ?
OBJETIVO 1				
OBJETIVO 2				
OBJETIVO 3				

ASPECTOS A TENER EN CUENTA RESPECTO A LOS OBJETIVOS

1/ El establecimiento de objetivos es un **proceso flexible y dinámico**, en continua revisión e interacción durante toda la temporada.

2/ **Reto:** Conseguir que los objetivos (anuales, mensuales y diarios) y acciones sean coherentes y estén alineados. Es decir, que los objetivos que marcados para cada entrenamiento, estén en el camino de los objetivos mensuales, y éstos en el mismo camino de los objetivos generales que hemos marcado para la temporada.

3/ Han de ser **medibles**, tanto al principio como al final, con escalas subjetivas pero también de manera objetiva siempre que sea posible.

4/ **Específicos:** Los objetivos generales por sí mismos no son suficientes. Definir objetivos específicos que puedan medirse facilita en gran medida la labor del entrenador.

5/ Acotados en el **tiempo** (temporada, mes, semana, día o entrenamiento).

6/ Por **escrito:** Nuestra capacidad de memoria es limitada y, además, plasmarlo por escrito es una manera más organizada y menos anárquica de trabajar y seguir lo que se ha planificado.



REDACCIÓN | RUBEN SARVISÉ
PSICÓLOGO DEPORTIVO