



BE YOUR
BEST



LA CONDUCTA DEL ENTRENADOR

LA CONDUCTA DEL ENTRENADOR ES UNO DE LOS ASPECTOS MÁS RELEVANTES Y TRASCENDENTES EN EL ENTRENAMIENTO (Y EN LA COMPETICIÓN). EVALUAR DICHAS CONDUCTAS PUEDE SER UNA HERRAMIENTA DE GRAN UTILIDAD Y OBTENER UN FEEDBACK SOBRE COMO CONDUCE AL GRUPO, Y EN ÚLTIMA INSTANCIA, UN ASPECTO DE MEJORA PARA EL ENTRENADOR Y PARA EL EQUIPO.

NOVIEMBRE 2020 | ISSUE 34

EN ESTA NEWSLETTER:

LA CONDUCTA DEL ENTRENADOR.
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE
EVALUARLA Y TRABAJARLA?

EN EL ENTRENAMIENTO

EN EL PARTIDO

LA CONDUCTA DEL ENTRENADOR. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EVALUARLA Y TRABAJARLA?

Es indiscutible la relevancia y la influencia de la figura de los entrenadores en los jugadores a nivel individual y a nivel colectivo. Las conductas del entrenador tienen una influencia directa en los miembros del equipo (tanto en entrenamiento como durante la competición) y condicionan en una u otra dirección el rendimiento de los jugadores. Es más, una de las principales funciones del entrenador como líder del grupo es anticiparse a las situaciones y direccionar las conductas del grupo, conseguir que vayan en la dirección deseada para alcanzar los objetivos.

Por otro lado, todos necesitamos obtener un feedback de nuestro trabajo. Gracias a eso podemos mejorar. Un reto sería encontrar la manera de obtener ese feedback y tener información real con lo que comparar y evaluar el desempeño. Evaluar la conducta del entrenador puede proporcionar un feedback valioso para confrontar la manera en que los entrenadores conducen las sesiones. Dicha evaluación puede llevarse a cabo por un psicólogo del deporte, pero también por otro miembro del cuerpo técnico o persona de confianza, o por el propio entrenador si, por ejemplo, se graba durante sus sesiones para poder autoevaluarse.

La evaluación de la conducta del entrenador es una herramienta valiosísima de mejora, pero evidentemente sólo debe llevarse a cabo si éste lo considera oportuno y con un procedimiento que no altere mucho su modo habitual de trabajo

- La evaluación de sus conductas es una herramienta eficaz para mejorar sus habilidades
- Sirve para identificar puntos de mejora. Después se trata de adquirir las herramientas para actuar correctamente.
- Es clave que ese **feedback sea sistemático**
- Los entrenadores necesitan un feedback útil que les ayude a hacer mejor su trabajo.

LA CONDUCTA DEL ENTRENADOR EN EL ENTRENAMIENTO

Por medio de la siguiente tabla, el entrenador puede tener un instrumento para medir su propia conducta en los ejercicios de entrenamiento, ayudándose de una tercera persona o grabando la sesión y autoevaluándose posteriormente. Los ítems que aparecen hacen referencia sólo a conductas aconsejables y beneficiosas. Son conductas que pueden afectar en gran medida el funcionamiento psicológico de los jugadores. (*Esta tabla está adaptada del libro Psicología del entrenamiento deportivo, de José María Buceta)

FECHA:	TIPO DE ENTRENAMIENTO:	EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO						
		1	2	3	4	5	6	7
CONDUCTA DEL ENTRENADOR EN LOS EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO								
	Explica el objetivo en cada ejercicio							
	Explica las reglas de funcionamiento de cada ejercicio							
	Mira a l@s deportistas cuando se dirige a ell@s							
	Hace de modelo para mostrar la conducta-objetivo							
	Da instrucciones claras y precisas (y no ambiguas)							
	Centra su conducta verbal en el objetivo del ejercicio							
	Se centra en los estímulos relevantes y en la conducta de l@s deportistas y no en el resultado de sus acciones							
	Utiliza un tono, volumen y velocidad de la voz apropiados							
	Utiliza preguntas cuando l@s deportistas ya conocen la información relevante							
	Aporta feedback inmediato y constructivo							
	Utiliza correctamente el reforzamiento social							
	Aplica correctamente programas de reforzamiento o castigo							
	Da ánimos a l@s deportistas							
	Otras							

LA CONDUCTA DEL ENTRENADOR EN LA COMPETICIÓN

En esta ficha para la competición se incluyen tanto las conductas deseables como aquellas que pueden tener un efecto no deseado y, por tanto, menos aconsejables durante el transcurso de la competición.

CONDUCTA DEL ENTRENADOR	PERÍODOS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA	PERÍODOS DE PAUSA
Da instrucciones		
Refuerza conductas		
Aplauda resultados		
Corrige errores constructivamente		
Recrimina errores		
Anima		
Hace comentarios hostiles		
Hace gestos positivos		
Hace gestos negativos		

En ambas tablas se puede añadir o cambiar algún ítem, en función de aquello que el evaluador o entrenador quiera observar y trabajar. Para registrar y evaluar cada conducta pueden usarse distintos métodos:

- Evaluar de 0 a 10 cada una de las conductas en cada ejercicio
- Marcar con un X aquellas que se dan con frecuencia
- Por medio de marcas verticales, por ejemplo "I", cada vez que se da dicha conducta.

Estas dos sencillas herramientas pueden resultar ágiles para una autoaplicación por parte del entrenador, para detectar puntos fuertes en su desempeño con el grupo y puntos de mejora. En ocasiones, nos fiamos de las valoraciones subjetivas generales, y de aquello que se queda en nuestra memoria. Pero por medio de esta evaluación más detallada y objetiva se puede obtener una información mucho más fiable, y que complementa aquella valoración que pueda tener el entrenador de como lleva a cabo su trabajo con el grupo.

Es una tarea que requiere un alto grado de ambición personal por mejorar y de compromiso (algo de lo que se beneficiará el equipo). Estas actitudes de ambición por mejorar y compromiso, son las que se suelen exigir a los jugadores. Para el entrenador también son importantes. Ser mejor no es fácil, implica siempre dificultades y tareas que llevar a cabo para que se produzca dicha mejora.

Un paso más allá están los programas de intervención que los psicólogos deportivos llevamos a cabo de manera más detallada y planificada. En muchas ocasiones los clubes deportivos, demandan este tipo de programas para formar y promover la mejora de sus entrenadores.



DRAFT
RUBEN SARVISÉ
PSICÓLOGO DEPORTIVO



¡GANAMOS JUNTOS!

31€
/ AÑO
POR EQUIPO