



BE YOUR
BEST



ASESORANDO AL ENTRENADOR

EL ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO AL ENTRENADOR ES UNA DE LAS TAREAS PRINCIPALES QUE REALIZAMOS LOS PSICÓLOGOS DEPORTIVOS EN NUESTRA LABOR DIARIA. OS MENCIONAMOS ALGUNOS DE LOS ASPECTOS BÁSICOS QUE MÁS SE TRABAJAN CON LOS ENTRENADORES

ENERO 2021 | ISSUE 41

EN ESTA NEWSLETTER :

INTRODUCCIÓN

ASPECTOS CLAVE EN EL
ASESORAMIENTO
PSICOLÓGICO AL
ENTRENADOR

INTRODUCCIÓN

La figura del entrenador lleva asociada una enorme responsabilidad. Ya sea un entrenador en categorías base, en tecnificación o en alto rendimiento, conlleva una serie de situaciones que no son fáciles de manejar. Para ello, una ayuda útil es contar con el asesoramiento de un psicólogo deportivo.

Hay que tener en cuenta que el asesoramiento en una categoría de formación no será el mismo que una categoría senior (profesional o no), aunque haya aspectos que sí sean comunes. Cada equipo y cada entrenador tiene un punto de partida, unas necesidades y un contexto distinto.

ASPECTOS CLAVE EN EL ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO AL ENTRENADOR

Algunos de los aspectos importantes en los que el entrenador puede beneficiarse de dicho asesoramiento es

- **CREAR Y CUIDAR EL VÍNCULO:** El vínculo con sus colaboradores y con los jugadores es fundamental a la hora de trabajar con personas. Dedicarle el tiempo necesario y saber adaptarse a cada una de las personas del equipo es una labor compleja. Invertir tiempo en conocer y cuidar a las personas es una necesidad de un líder si quiere influir en ellas. El trato con el jugador puede decidir el bienestar y el rendimiento del equipo.
- **COMPRENDER COMO TRABAJA EL ENTRENADOR.** Para asesorar al entrenador dedicamos tiempo a entender su metodología, sin juzgar. Se trata de observar como trabaja los aspectos que más influyen en la preparación mental y en su propio rendimiento (como intenta motivar, estrategias que usa para comunicar, como se relaciona con el resto de profesionales del club,...)
- **TRABAJAR/REFORZAR LOS PUNTOS FUERTES DEL ENTRENADOR:** Asesorar implica primero detectar y fortalecer lo que ya hace bien. La figura del entrenador es de por sí es normalmente criticada, en muchas ocasiones sin ánimo constructivo sobre su labor diaria. Es recomendable comenzar a trabajar sobre las fortalezas y virtudes del entrenador.

- **TOMA DE DECISIONES:** El día a día del entrenador implica gestionar "problemas" y tomar decisiones. En esa toma de decisiones, el entrenador necesita escuchar otras opiniones, otros puntos de vista de sus colaboradores o gente de confianza. En el caso del psicólogo no corresponde opinar de aspectos ajenos a su disciplina, pero si es el encargado de ayudar al entrenador a hacerlo bajo una perspectiva adecuada. La soledad del entrenador se ve reflejada en muchos momentos en esta toma de decisiones. Analizar las ventajas e inconvenientes de las posibles alternativas, anticipar las consecuencias a corto, medio y largo plazo, tanto para el individuo como para el grupo.

Una de las herramientas más usadas a la hora de tomar una decisión ante varias alternativas ante las que se duda, es la matriz de decisiones.

ALTERNATIVAS	CORTO PLAZO		LARGO PLAZO	
	Ventajas	Inconvenientes	Ventajas	Inconvenientes
OPCION A				
OPCION B				
OPCION C				

- **COMUNICACIÓN CON EL GRUPO:** Una de las principales herramientas de trabajo del entrenador. Se trata de ayudar a mejorar la comunicación con el grupo. La comunicación ha de prepararse, y muchas veces se deja a la improvisación. Los refuerzos, instrucciones y correcciones en los ejercicios de entrenamiento, la charla previa al partido, en el descanso, cómo comunicarse con los que juegan menos,... Conocer muy bien cuando es mejor dar un tipo de mensaje u otro, o si dar un mayor o menor contenido son cualidades necesarias a desarrollar.
- **ÉXITO Y FRACASO CONTROLADO:** En la newsletter nº 22 (agosto) dedicada a la preparación mental para la competición abordamos como el entrenador puede usar con el equipo las experiencias que se dan en la competición para crecer como equipo, para mejorar el rendimiento a través de un trabajo de análisis sobre las acciones que se han hecho (o no se han hecho) para conseguir el éxito y poderlas repetir.
- **HABILIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS DEL ENTRENADOR:** En primer lugar el entrenador debe conocer las variables fundamentales que más influyen en la práctica deportiva y el rendimiento deportivo y cómo puede aplicarlas en el día a día tanto a nivel propio de su propio rendimiento, como con los jugadores/equipo. En la newsletter nº 17 y nº 34 abordamos algunos aspectos útiles en esta preparación mental del entrenador como puede ser su motivación y cómo evaluar su propia conducta. A nivel colectivo, el entrenador ha de conocer bien las variables básicas y como trabajarlas desde su rol y contribuir a la preparación mental de sus jugadores tanto en entrenamientos como en competiciones.
- **USO DE VÍDEOS:** Asesorar respecto al tipo de vídeos. Hay unas reglas básicas que conviene conocer para NO abusar y no sobrecargar con el uso de los vídeos. Es uno de los recursos que peor uso se le da por parte de los entrenadores. En la newsletter de enero hablaremos de esta herramienta (tipos de vídeos, cuándo y cómo usarlos, etc.)

En esta newsletter mencionamos solo algunos de los aspectos sobre los que el asesoramiento psicológico puede contribuir y ayudar al entrenador en su labor. Hay otros aspectos igual de importantes y que están relacionados con los que hemos mencionado, como el tipo de liderazgo que aplica, como evaluar al grupo, etc.

TU PLATAFORMA DE GESTIÓN DE FÚTBOL



31€
/ AÑO
POR EQUIPO



DRAFT
RUBEN SARVISÉ
PSICÓLOGO DEPORTIVO

