

Psicología Aplicada. La perspectiva del entrenador

Joaquín Díaz Rodríguez

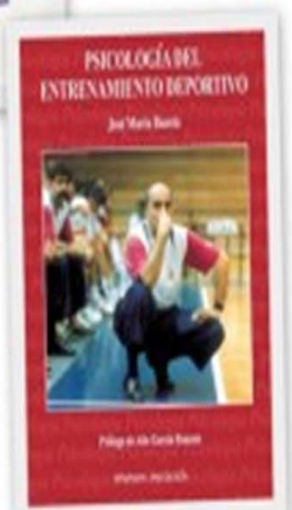
Psicólogo. Master en Psicología del deporte

Entrenador de Voleibol



APD
ASOCIACIÓN CÁSTABRA
DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE







cambios

- Aumento de la demanda de actuaciones psicológicas.
- Evolución del concepto de entrenamiento
- Mayor complejidad de la actividad deportiva
- Mas conocimientos psicológicos
- Mayor importancia a los conocimientos psicológicos
- Mayor utilización de tecnología
- Mayor número de profesionales en los *staff* técnicos

ASPECTOS PSICOLÓGICOS MAS RELEVANTES DEL DEPORTE DE INICIACIÓN



- Abandono de la práctica deportiva en edades tempranas
- Destrezas de los entrenadores para comunicarse mejor con sus deportistas
- Estrategias para desarrollar la autoconfianza y el autoconcepto
- Conductas de entrenadores para motivar a los deportistas jóvenes
- El estrés de la competición en los jóvenes
- Educación en valores

¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES
CON LAS QUE SE ENFRENTAN
LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

DESMOTIVACIÓN

Falta de dedicación e intensidad en los entrenamientos

Absentismo (faltas a las sesiones de entrenamiento)



¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES
CON LAS QUE SE ENFRENTAN
LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

CONTROL EMOCIONAL

Enfados y pérdidas de control emocional ante las situaciones de pérdidas de partidos

Situaciones de descontrol ante sentimientos de injusticia arbitrales



¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES CON LAS QUE SE ENFRENTAN LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

GRUPALES

- Aparición de grupos de presión
- Envidias personales
- Definición de "roles" entre jugadores
- Conflictos entre jugadores de diferentes categorías
- Dificultades con cambios y sustituciones
- Adaptación al grupo
- Fichajes "estrella"



¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES
CON LAS QUE SE ENFRENTAN
LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

SOCIALES

Dificultades de relación con equipo auxiliar (2º entrenador)

Relación con las Juntas Directivas o directivos

Definición de actuaciones de los entrenadores

Relaciones y dificultades con las familias de jugadoras



¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES CON LAS QUE SE ENFRENTAN LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

OTRAS SITUACIONES

Fallecimiento de una jugadora en accidente durante un desplazamiento

Acoso sexual por parte de un compañero

Diferentes orientaciones sexuales en la plantilla



¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES
CON LAS QUE SE ENFRENTAN
LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

PERSONALES

Autoridad

Formación

Satisfacción

Autoconcepto



CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES
CON LAS QUE SE ENFRENTAN
LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

AUTORIDAD

Cuestionar los conocimientos del entrenador

Dudar de las capacidades del entrenador

Faltar al respeto



¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES
CON LAS QUE SE ENFRENTAN
LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

FORMACIÓN

Dificultades para conocer nuevos métodos y formas de abordar los entrenamientos.

Atender y entender a los diferentes tipos de jugadores con los que tengo que entrenar



¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES
CON LAS QUE SE ENFRENTAN
LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

SATISFACCIONES

Alegría y aumento de la motivación cuando se logran éxitos.

Satisfacción por los ascensos y campeonatos



¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES
CON LAS QUE SE ENFRENTAN
LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

AUTOCONCEPTO

Creencia de que los jugadores no valoran suficientemente tu trabajo

Olvido con el paso del tiempo del trabajo realizado con ellos



¿CUALES SON LAS SITUACIONES MAS HABITUALES
CON LAS QUE SE ENFRENTAN
LOS ENTRENADORES DE VOLEIBOL?

INTERVENCIONES DE LOS ENTRENADORES

Comunicación

Reuniones de grupo

Entrevistas personales

Castigo. "Tiempo fuera"

Echar a la jugadora de las sesiones de entrenamiento.

Aislar, y dejar de jugar durante un tiempo.

Apartar del equipo

No intervenir

Repercusiones

- *“Hablando las cosas fueron peor”.*
- *“Después de alguna reunión abandonó alguna jugadora”.*
- División más marcada de los “subgrupos”
- *“Alguna jugadora dejó de entrenar durante un tiempo”.*
- *“El grupo mejoró”*

Jugador-Entrenador

- Edad.
- Madurez
- Responsabilidad
- Tutor-formador-Educador.
- “De jugador eres más egoísta”
- Individualidad frente al colectivo
- Soledad
- Jugadores-protagonistas
- Compromiso
- Satisfacciones

formación

- ¿Cuáles son las áreas o ámbitos que deben afrontar los entrenadores deportivos en el perfeccionamiento de sus habilidades y tareas de entrenar y dirigir equipos y deportistas?

Formación general

- Autoconfianza
- Tipos de dirección o liderazgo
- Formas de comunicación verbal y no verbal
- Mejora de las capacidades observación.- atención
- Expectativas y enfrentamiento a nuevos desafíos
- Disfrutar de la experiencia competitiva



Formación para el alto rendimiento

- Permitir ambientes de participación adecuados para la toma de decisiones
- Solución de problemas propios de la competición y el entrenamiento
- Aumentar la autoconfianza y la motivación de los deportistas
- Procurar experiencias positivas.
- Planificación adecuada de métodos de trabajo



Formación para el alto rendimiento

- Solución de problemas en las diferentes situaciones de la actividad deportivas.
- Confianza y creencia en sus deportistas como mejora del rendimiento
- Creación y desarrollo de condiciones sociales y familiares adecuadas para mejorar la motivación.
- Aprender habilidades para mejorar el rendimiento



Formación para el alto rendimiento

- Desarrollar relaciones positivas entre técnicos-jugador basadas en el respeto y la confianza
- Creer en los deportistas con los que trabaja
- Estimular la formación, la calidad y el espíritu crítico
- Ofrecer a los deportistas oportunidades para la diversión y la creatividad
- Mantener canales de comunicación efectivos

- Una de las tareas del psicólogo del deporte es asesorar a los entrenadores para que incorporen los conocimientos en psicología a los entrenamientos y competiciones.
- Los entrenadores que trabajan en categorías inferiores e incluso en categorías senior se enfrentan a una gran cantidad de situaciones que desbordan las situaciones técnico-tácticas y que entrarían en el campo de estados o situaciones psicológicas

- Entrenadores con liderazgos efectivos que giren sus actuaciones del liderazgo de líder a liderazgos compartidos en el que la responsabilidad de la dirección y de la gestión de esfuerzos de todos es compartida por todos

Trabajar en equipo

- Insuficiente formación de los entrenadores para abordar e intervenir o asesorar de manera eficaz las situaciones “psicológicas” similares las que se recogen en este trabajo.
- Entrenadores y psicólogos deben complementar sus trabajos
- El abordaje de situaciones iguales o similares a las aparecidas en este trabajo deben formar parte de la formación del entrenador, ya que ello contribuirá en enriquecer y mejorar la calidad del mismo (Buceta, 2004)

Trabajo en equipo

- Los entrenadores más eficaces son aquellos que utilizan en sus entrenamientos y dirección de equipo sus conocimientos en psicología pero que no suplantán a los psicólogos del deporte.



Trabajo en equipo

El entrenador excelente consigue con su actuación que mejoren las condiciones de cada jugador y del grupo.

Trabajo en equipo

- *“El psicólogo del deporte es una magnífica ayuda y un apoyo para el entrenador. Le fortalece y le ayuda a disipar dudas y tomar decisiones.”*
- *“Colabora en afianzar sus ideas y que los jugadores entiendan lo que el entrenador espera de ellos.”*

¿Existe el entrenador ideal?



Perfil del entrenador Ideal

- Ejerce un liderazgo de equipo (cooperación con equipo)
- Comprometido con el proyecto
- Estilo adecuado de comunicación
- Motivado y entusiasta
- Con un adecuado control emocional

Entrenador Ideal

- Entrenadores con liderazgos efectivos que giren sus actuaciones del liderazgo de líder a liderazgos compartidos en el que la responsabilidad de la dirección y de la gestión de esfuerzos de todos es compartida por todos

Entrenador Ideal

- Las nuevas tendencias del entrenamiento de las habilidades psicológicas, deben abordar el entrenamiento individual y el aprendizaje de las tareas del proceso de la cultura de equipo.
- Aprendizaje de habilidades mentales que le preparen para afrontar las exigencias del entrenamiento y la competición.



Áreas de formación psicológica para entrenadores

- Personalidad y Deporte.
- Agresividad en el deporte
- Interacción entrenadores y deportistas.
- Estrés psicológico en la competición
- Diagnostico psicológico del rendimiento deportivo
- Planificación de la progresión de los deportistas
- Influencia del entorno en el rendimiento
- Abandono del deporte
- Asesoría a deportistas en la retirada deportiva
- *"Coaching"*



- Los entrenadores eficaces son aquellos que utilizan en sus entrenamientos sus conocimientos psicológicos pero no suplantán a los psicólogos del deporte.

- Muchas gracias

Joaquín Díaz