

Copyright © J. Arruza

- ¿Queremos ser escuchados?
- ¿Lo que decimos llega a l@s deportistas?
- Intentaremos contribuir a todo esto.

### LA COMUNICACIÓN

- Solucionar los posibles conflictos interpersonales que puedan surgir en el equipo.
- Informar acerca de nuestra opinión relacionada con algún elemento del juego (de ejecución u organizacional) y la manera de mejorarlo.
- Motivar al equipo o al jugador para que se active, aumente o persista en su compromiso de mejora, tanto en el entrenamiento como en la competición.
- Convencer a los jugadores de que son capaces de conseguir aquello que se propongan, si están dispuestos a poner el esfuerzo necesario.
- Evaluar la manera de actuar de los jugadores, tanto de la mejoría de sus habilidades como de su nivel de rendimiento.

### QUÉ BUSCAMOS CON LA COMUNICACIÓN

- Empatía, ilusión (motivación), claridad, esfuerzo, compromiso, confianza.
  - Son la base de la mejora.
- Busca la complicidad de los jugadores para conseguir que den lo mejor de sí mismos y se comprometan en la consecución del objetivo común.
- Sé asertivo y comunicativo, basado en el respeto propio y de los jugadores, con un comportamiento claro, organizado y normalizado de forma consensuada.
- Dirige, pero dando confianza a los jugadores, siendo receptivo, haciéndose valer y valorando también a los demás.

### LA BUENA COMUNICACIÓN

### Claridad y personalidad en el mensaje: Comunicación verbal-no verbal

- ▶ El tono, la actitud, el ritmo del mensaje es fundamental, siendo importante combinar la cordialidad, el ingenio y el autocontrol en las actuaciones y, sobre todo, ofrecer la mejor versión de uno mismo.
- ▶ Es importante lo que se dice, cómo se dice, a quién se lo dice, dónde se lo dice, cuándo se lo dice y... también lo que se hace.

# ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS? (1)

#### Aprender a escuchar con empatía.

- ▶ Es una de las grandes cualidades del liderazgo del entrenador. El diálogo es una herramienta de aproximación al jugador que permite conocer otros puntos de vista diferentes y reconocer los sentimientos de sus jugadores.
- Saber escuchar sin interrupciones ni descalificaciones permite enfocar el diálogo en la dirección adecuada, favoreciendo la sintonía con el grupo.

# ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS? (2)

#### Bidireccional dialogada

- ➤ Es importante utilizar los dos canales (emisor-receptor) para poder estimular una participación activa e inteligente, para asumir responsabilidades en situaciones complicadas y para favorecer la toma de decisiones desde la visión de juego del jugador y, de ésta manera, el equipo podrá conectar entre sí.
- La toma de decisión rápida durante el juego se basa en un equilibrio entre el pensamiento intuitivo y el deliberado pero sólo se consigue a través de la práctica.

# ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS? (3)

#### Positiva y Coherente

- Los refuerzos deben ser positivos, ya que las personas tienden a repetir aquellos comportamientos que se refuerzan. Esto aumenta la confianza y fomenta la búsqueda de soluciones eficientes para el juego, en vez de centrarse en evitar un mal comportamiento.
- Las expectativas negativas reducen las probabilidades de eficiencia, aunque a veces, la capacidad adaptativa neutraliza este efecto negativo.
- Dar ejemplo y mantener lo que se dice, evitando caer en contradicciones.
- Los mensajes directos, sinceros, sencillos, congruentes y claros, acompañados de una mirada directa y una sonrisa abierta, generan un clima de seguridad, de confianza y de credibilidad extraordinarios que fortalecen el contenido del mensaje y refuerzan la capacidad convincente y persuasiva del entrenador.

# ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS? (4)

#### Sincronía de Grupo

- ▶ Estimular el compañerismo y el trabajo en equipo, en el que el objetivo depende de todos, identificando los roles de cada jugador en cada momento.
- Es importante tener auto confianza, pero todavía lo es más tener confianza en los demás, y prestarles apoyo cuando cometen errores. Esto ayuda a que los compañeros de equipo mejoren sus prestaciones y rindan al máximo.
- Tratar al grupo por igual en cuanto a su auto valía, ya que todos son importantes y dependen de todos.

# ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS? (5)

- Un buen ejemplo para abordar un error de un jugador: (Smith, Smoll y Hunt, 1977).
  - Cuando un jugador comete un error, su respuesta es ponerse a la defensiva, ya que normalmente espera un comentario negativo de su entrenador, y en su interior se las arregla para desconectar y no darse por enterado. Quizás porque posee una riqueza emocional y sufre, porque lo siente como una amenaza a su autoestima, o simplemente porque no ha desarrollado una actitud receptiva. Por ello, la estrategia más adecuada es:
  - Captar la atención del jugador de manera receptiva.
  - Suministrarle el feedback instruccional que se considere adecuado.
  - Apunte positivo para reforzar la confianza, la compenetración y minimizar el impacto negativo que haya podido generar el error cometido.

### **EL MÉTODO SANDWICH**

#### Cuando un jugador pierde un pase

- "Buen desmarque Alex, la siguiente ocasión asegúrate de hacer un buen control orientado. Seguro que la próxima vez lo harás bien".
- Cuando comete un error o ejecuta una decisión erróneamente
  - "Era una buena opción Gorka, en la siguiente contempla otras posibilidades y mira a tu alrededor. Estás haciendo un buen trabajo, sigue así".

- Cuando planeamos determinadas acciones y por cualquier circunstancia no se llevan a cabo, ante el hecho de cambiar, es importante pensar en reconducir la situación de forma positiva para transmitir una alta capacidad flexible y adaptativa.
- Cabrearse y estar de mala leche durante toda la semana, fomenta la transmisión sentimientos negativos a l@s compañer@s y a l@s deportistas.
- Nuestra responsabilidad como técnicos es buscar soluciones y minimizar el impacto que pueda generar cualquier carencia, de cualquier tipo, en cualquier momento, tanto en el entrenamiento como durante la competición.

### DAR RESPUESTA POSITIVA A LAS ADVERSIDADES/CONTRARIEDADES