

Código de buena prácticas

para entrenadores de formación



Asociación
Clubes Deportivos
L'ElianA

¿Qué entendemos por buenas prácticas?



"Entendemos por buenas prácticas en el deporte en edad escolar aquellas intervenciones que facilitan el desarrollo de actividades de aprendizaje en las que se logren con eficiencia objetivos formativos previstos y aprendizajes de alto valor educativo."

Educar es lo primero

Asumir como un compromiso personal la formación integral de las personas que forman el grupo, no olvidando que son niños antes que deportistas. El deporte ofrece situaciones de todo tipo en las que los valores positivos pueden aflorar. Nuestra tarea es reconocer estas situaciones y aprovecharlas pedagógicamente.



Código de buena prácticas

El deporte es un juego y jugar es una cosa muy importante.

Jugar es entrenar nuestro cerebro y nuestro cuerpo.

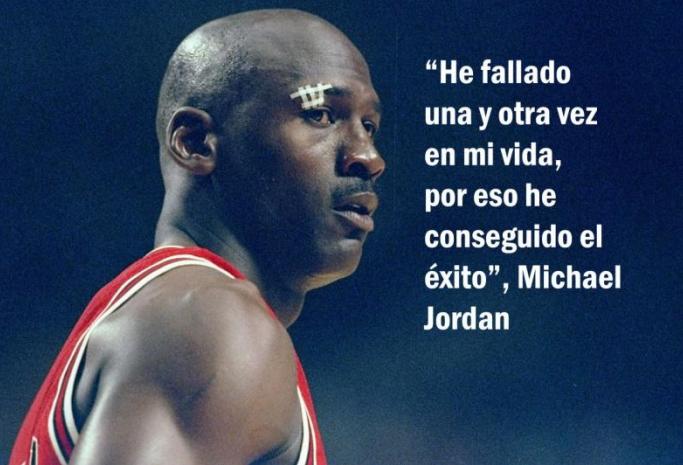
Los entrenamientos deben ser un juego constante; un desafío que los deportistas quieran afrontar.

Nuestro deporte siempre debe ofrecer diversión a los participantes para que se sientan cómodos y dispuestos a enfrentar sus límites.

No hay miedo al fracaso ni al qué dirán cuando uno se divierte jugando.

Cuando un niño se sumerge totalmente en un juego, nada externo importa, y las experiencias vividas son tan intensas que dejan huella. Esta huella es el aprendizaje.





"He fallado una y otra vez en mi vida, por eso he conseguido el éxito", Michael Jordan

El error es bienvenido

Generar un entorno cómodo, alegre y confiado para que el deportista se pueda expresar en la pista sin miedo al error ni a la sobre-evaluación.

Crear un entorno en el que fallar sea asumido con naturalidad como el paso previo al acierto, y donde el éxito y el fracaso dependan de percepciones propias y no solo de otros.

Ofrecer una enseñanza deportiva donde el trabajo en equipo, la responsabilidad individual y el espíritu crítico vayan desarrollándose junto con los niños



El error más grande...

es temer cometer uno

desarrollada en

Código de buena prácticas

Somos modelo



Ofrecer un modelo de conducta digno de ser imitado, anteponiendo el esfuerzo por la superación, la humildad y la perseverancia. Mostrando la forma correcta de competir y de ser competitivo. Predicar con el ejemplo es la mejor manera de transmitir valores.

Cuida como comunicas



Cuida cómo comunicas, que tonos utilizas, en que momentos das instrucciones, cual es tu expresión corporal y que transmite tu comunicación no verbal. Los detalles son clave para entusiasmar y ayudar a mejorar a tus deportistas.

Debemos primar los refuerzos positivos. Recuerda la teoría del sándwich. Primero ofrece un refuerzo positivo, después plantea la corrección o cambio y posteriormente, vuelve al refuerzo positivo, y al mensaje esperanzador de que lo va a conseguir.

El entusiasmo se contagia

Sé el primero en divertirte y pide la colaboración a tus alumnos para esparcir este virus. Muévete, sobreactúa, interpreta... pierde el miedo al ridículo y ganarás la atención de tus alumnos.

Dale valor al entrenamiento más allá de la rutina. Transmite a tus deportistas la importancia y el amor por entrenar.



Código de buena prácticas

Ponte las gafas de ver lo bueno

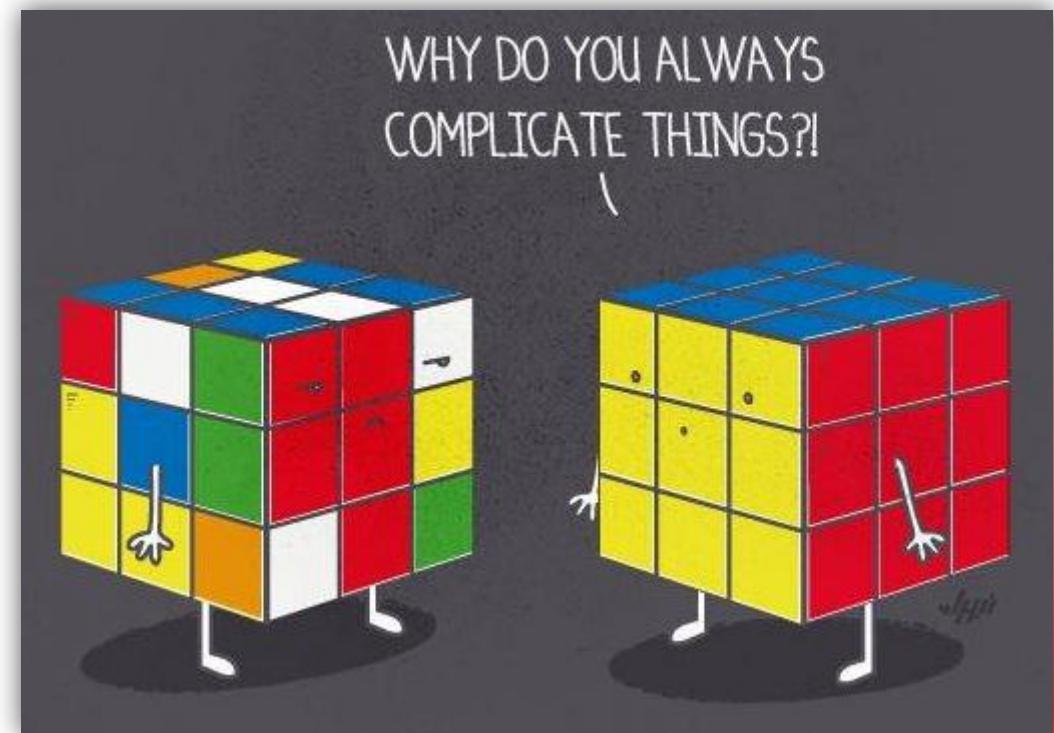


Hacer las cosas bien no debe ser pasado por alto. Reconocerlo, manifestarlo, hacerlo público, de manera que el deportista sea CONSCIENTE de sus mejoras. Ellos hacen cosas bien constantemente; ahora falta que tú estés preparado para verlas.

Facilita que les salgan las cosas bien y anima al desafortunado. La voluntad, y la actitud positiva y de mejora es la primera dinámica a construir.

Menos es más

KISS. "Keep it simple, stupid", dicen los americanos. No complicar las cosas, ni pretender alcanzar muchos objetivos en cada ejercicio. Paso a paso. Ten paciencia en el logro individual o colectivo de tus deportistas. También te paciencia, y se constante en tus objetivos como técnico.



Los juegos necesitan reglas

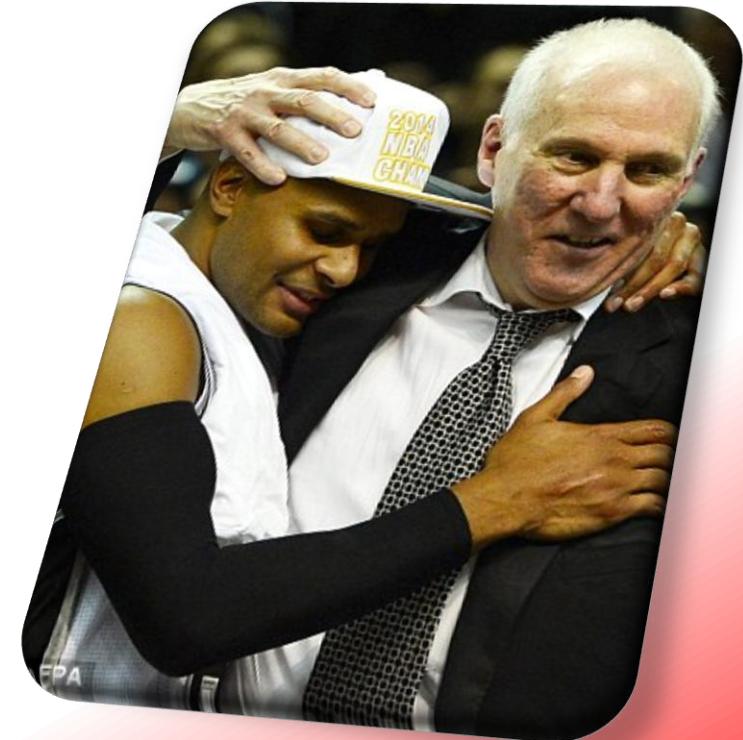


Sé el primero en conocer y respetar las normas. El reglamento debe ser conocido en profundidad por todo entrenador o monitor deportivo. No queremos quedar en evidencia delante de los padres, o el colectivo arbitral. Es nuestra misión formar poco a poco a nuestros jugadores y a sus padres si les interesa. Hay infinidad de maneras de conocer el reglamento, y hay personas dentro de tu propio club quienes pueden ayudarte a interpretar el mismo. Los técnicos que mejor lo conocen suelen ser los que menos reclamaciones suelen realizar.

Cuidemos la relación entrenador deportista

Conocer al deportista en la medida de lo posible. Saber sus virtudes, lo que le gusta y le disgusta, sus objetivos y metas. Conocer cuales son sus experiencias vividas en temporadas anteriores es importante y nos puede ayudar como entrenadores a entender a la persona/deportista y su comportamiento en el entrenamiento.

Una buena gestión de la relación con nuestros deportistas nos ayudará a enseñar mejor y nos permitirá establecer relaciones que se basen en el respeto mutuo.



Control emocional

Debe ser la característica principal de todo entrenador de formación.
Sé moderado. La moderación es una virtud.

Faltar el respeto mediante insultos, amenazas o llegar al contacto físico nunca serán opciones válidas, ni permitidas. Serán siempre inadmisibles. Siempre hay que tener claro quién debe llevar el control de la situación. Un niño y más todavía un adolescente atiende a comportamientos firmes, pero con un absoluto control emocional. Los complejos de superioridad o actitudes altivas no son buenas compañeras para resolver cualquier situación crítica con menores. Enfrentarse a una situación tensa delante de un grupo de jóvenes inestables, sin tener nuestro control emocional completo es una batalla perdida de antemano.



Código de buena prácticas

Tu objetivo es motivar



El éxito del entrenador de formación no es proporcional a los partidos que gana, sino al número de niños que se divierten haciendo deporte con él.

Si has tenido la oportunidad de practicar deporte trata de recordar qué acciones lograban motivarte. Para lograr la motivación del grupo, tendrás que acudir al principio de la individualización. Cada uno nos sentimos motivados ante diferentes estímulos. Observa los gestos y actitudes de los deportistas en el desempeño de un ejercicio o acción determinada y obtendrás una información muy valiosa sobre la que construir métodos dinamizadores.

Recuerda que el deportista menos habiloso, el que menos ocasiones tiene de destacar es el deportista que requerirá de mayor diálogo y una motivación añadida.

Da ejemplo con tu formación continua

Debes estar en constante formación y mejora. Un entrenador no termina nunca de formarse.

Has de hacer lo posible por reciclarlo, realizar cursos de entrenadores, asistir a clinics, leer libros, hablar con entrenadores con más experiencia... Todo esto facilitara la autocritica y reflexión. Cada día debes ser mejor entrenador que el día anterior. No debes dogmatizar tus ideas o métodos ante un buen resultado; cada caso, grupo y deportista son diferentes.

Solo la formación continua, la autocritica y la mejora permanente te ayudaran a disminuir los errores.



Somos parte de algo más grande que nuestra Escuela/Club

En tu relación con la Asociación de Clubes y tu Club, respeta los acuerdos, las pautas de tu coordinador y las normas de funcionamiento. Nunca crees un micro hábitat en tu grupo aislándolo de la entidad.

La mayor riqueza de nuestros clubes y de la Asociación es la sinergia y colaboración entre deportistas, entrenadores y clubes.

¡Juntos somos más!



Código de buena prácticas