



NADA CURA COMO EL DEPORTE

LA NUEVA GUÍA DE TÁCTICAS
PARA LOS ENTRADORES

DESPUÉS DE MÁS DE TRES AÑOS DE ENFRENTAR UNA EMERGENCIA SANITARIA GLOBAL - LA CUAL PROVOCÓ UNA CANTIDAD INIMAGINABLE DE PÉRDIDAS DIRECTAS Y EVIDENCIÓ LA DESIGUALDAD DE LAS ESTRUCTURAS SOCIALES QUE HAN TRAUMATIZADO Y MARGINADO DE MANERA SISTEMÁTICA E INTENCIONADA A LOS GRUPOS MINORITARIOS DURANTE SIGLOS - LOS JÓVENES ESTÁN LUCHANDO Y ESFORZÁNDOSE PARA SUPERAR EL PESO DEL CAOS, EL TRASTORNO Y EL TRAUMA.

EL MOMENTO ES AHORA. LA NECESIDAD ES URGENTE. HA LLEGADO LA HORA DE IMPLEMENTAR CAMBIOS RADICALES QUE PERMITAN A CADA JOVEN ACCEDER AL APOYO QUE NECESITAN, YA SEA EN LA CANCHA, EN EL GIMNASIO Ó EN LA PISCINA. ESTE ES EL MOMENTO DE QUE TODOS LOS QUE CONOCEMOS EL IMPACTO DE UN ENTRENADOR POSITIVO Y EL APOYO DE UN EQUIPO SOLIDARIO REPITAMOS ESTA FRASE QUE SABEMOS SER CIERTA:

NADA ~~CURA~~ COMO EL DEPORTE.



SOBRE ESTE GUÍA

Cuando pasas tanto tiempo con entrenadores como nosotros lo hacemos, aprendes esta verdad rápidamente: todos los entrenadores desean lo mejor para sus atletas y la mayoría dan prioridad al éxito de esta verdad por encima de todo lo demás.

Lamentablemente, los entrenadores enfrentan un sistema que define el éxito de una sola manera: LOS TRIUNFOS DEPORTIVOS. Los entrenadores operan dentro de una estructura que sistemáticamente no invierte en ellos, ó su desarrollo y no les ayuda a maximizar su impacto. Los ejemplos predominantes que tienen de donde aprender son entrenadores ficticios de la televisión quienes solo aparecen en los momentos más estresantes e intensos, situaciones que se generalizan a todos los aspectos del entrenamiento.

En el clima actual, exigimos más a los entrenadores que en cualquier otro momento. El entrenamiento contemporáneo ha demostrado a todos que la calidad de la relación entre el entrenador y el atleta es el principal indicador del rendimiento de un atleta. Sin un conjunto de herramientas amplio, los entrenadores pueden experimentar frustración al intentar satisfacer las diversas necesidades de sus atletas.

ESTA GUÍA OFRECE ESTAS HERRAMIENTAS A LOS ENTRENADORES.

Estas son las herramientas que ayudan a enfocar a sus atletas y a entender lo que ocurre a medida que ellos progresan. Estas son las herramientas para respaldarlos en momentos difíciles, ya sea que la adversidad se manifieste únicamente en la cancha o forme parte de la experiencia del atleta. Estas son las herramientas que asisten a los **entrenadores**, para que puedan apoyar a sus atletas.

Nuestra colaboración con el doctor Bruce D. Perry y la Red Neurosecuencial ha promovido la creación de esta guía. Estas habilidades y estrategias son una combinación deliberada de los conceptos fundamentales e innovadores del doctor Perry, de la experiencia en formación y de la comunidad interconectada del Centro de la Sanación y la Justicia a través del Deporte.

Creemos que estas herramientas le serán de gran ayuda para que puedan respaldar a sus atletas en todas las formas que un atleta moderno necesita. También estamos conscientes de que cuando sus atletas se sientan apoyados y se apoderen de su equipo, logran ganar más partidos (muchos más partidos). Los espacios donde los atletas rinden al máximo son precisamente aquellos donde se sienten seguros, reconocidos y motivados a ser ellos mismos. Estos son los espacios de entrenamiento que están enfocados en la sanación y basados en el cerebro.



CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Esta guía contiene un conjunto de herramientas que están divididas en tres secciones principales — un curso intensivo sobre el cerebro, una exploración de las tres maneras en que el deporte puede contribuir a la sanación y una revisión de cómo integrar estrategias basadas en el cerebro y centradas en la sanación en las experiencias deportivas.

Hay una gran cantidad de información aquí, y parte de ella puede ser nueva ó abrumadora. El cerebro es extraordinariamente complejo (¡hola, 86 mil millones de neuronas!) y todas las imágenes y descripciones se utilizan exclusivamente para transmitir conceptos de una manera accesible.

Entonces, hemos implementado dos acciones para asistirte en el progreso de este guía.

En primer lugar, hemos añadido pausas. Con el objetivo de ser respetuosos con la biología, entendemos que el cerebro no aprende de manera óptima cuando nos sentamos a leer o cuando intentamos absorber demasiada información a la vez. Por ello, te invitamos a que hagas pausas: aparta las herramientas y activa tu cuerpo. Reactiva tu cerebro y selecciona la cantidad adecuada de información para tí.

En segundo lugar, revisa los términos clave. Dado que este trabajo se basa en la neurociencia, es probable que te encuentres con algunas palabras o conceptos que te resulten extraños o un poco clínicos. No te sientas intimidado. Si te aferras a ellos, creemos que descubrirás que no solo son relevantes para tu labor como entrenador, sino para todos los aspectos de tu vida.

El trayecto de “¿Qué es la regulación?” hasta “¡Oh! Mi jefe está desregulado” es en realidad muy corto.

¿Listos? ¡Empecemos!



TABLA DE CONTENIDOS & GLOSARIO DE TÉRMINOS ESENCIALES

03 MANIFIESTO

07 TU CEREBRO EN EL DEPORTE

- INTRODUCCIÓN: TU CEREBRO EN EL DEPORTE
- EL CEREBRO DESREGULADO.
- CALMA, CONEXIÓN Y ENTRENAMIENTO

03 TOMA UNA PAUSA

13 EL IMPACTO DEL DEPORTE

- LA INFLUENCIA DEL DEPORTE
- RELACIONES DEPORTIVAS
- DARSE CINCO Y CHOCAR PUÑOS
- ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR RELACIONES

19 TOMA UNA PAUSA

- MOVIMIENTO
- ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN
- EL ESTRÉS CONTROLABLE
- PRÁCTICAS AMBIENTALES IDEALES
- ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA DESTREZA
- COLEGA DESTACADO
- GESTIÓN DE LAS COMPETENCIAS

27 TOMA UNA PAUSA

- LISTAS DE CONTROL PARA CREAR AMBIENTES SEGUROS

29 PLANES DE EJERCICIO

- PLAN DE ENTRENAMIENTO
- TRANSICIONES
- SEÑALES DE TIEMPO
- CALENTAMIENTOS, ENFRIAMIENTOS Y EJEMPLOS
- EL JUEGO: DESTREZAS, EJERCICIOS Y JUEGOS
- RITUALES Y REINICIO
- MOMENTOS DECISIVOS
- INTERVENCIONES NORMALIZANTES

39 TOMA UNA PAUSA

- ATLETAS QUE REQUIEREN MÁS APOYO
- CASO DE ESTUDIO: ENTRENAMIENTO NEUROCOGNITIVO
- ENTRENAMIENTO TRADICIONAL VS. ENTRENAMIENTO BASADO EN EL CEREBRO

43 LA NUEVA LISTA DE CONTROL PARA ENTRENAR

46 COLABORA CON NOSOTROS / RECONOCIMIENTOS

TRAUMA

Dr. Perry describe el trauma como "un evento traumático es cualquier patrón de activación del sistema de respuesta al estrés que resulta en una alteración en el funcionamiento del sistema y que provoca una actividad y reactividad excesivas". Cada individuo vive los eventos traumáticos de manera distinta, y la manera en que los experimenta está influenciada por su historia de salud relacional.

REGULACIÓN/DESREGULACIÓN

La regulación es la habilidad (la desregulación es la falta de habilidad) para gestionar y responder de manera efectiva a una experiencia emocional. La desregulación ocurre cuando se activa la respuesta al estrés, lo que nos lleva a utilizar las partes inferiores y menos inteligentes del cerebro. En cambio, cuando estamos regulados, podemos acceder a nuestra corteza cerebral y tomar decisiones más racionales.

DEPORTE ENFOCADO EN LA SANACIÓN*

Un ambiente deportivo que proporciona las condiciones necesarias para la sanación, tales como la seguridad, las relaciones y la autonomía. Inspirado en la reinterpretación de Shawn Ginwright, el ser "informado sobre el trauma" es estar más centrado en los activos y ser más ajustado a la cultura.

EL ENTRENAMIENTO BASADO EN EL CEREBRO*

Un enfoque del entrenamiento en el que el comportamiento y las decisiones del entrenador se ven influidos por la comprensión del funcionamiento del cerebro, incluidas las maneras en que este reacciona ante el trauma o la adversidad.

ATLETAS/JUGADORES/JOVENES

Una persona ó personas que están recibiendo entrenamiento.

***El enfoque del deporte enfocado en la sanación y el entrenamiento basado en el cerebro son efectivos para todos y son fundamentales para los atletas que han sufrido traumas.**



TU
CEREBRO
EN EL
DEPORTE

UNA INTRODUCCIÓN



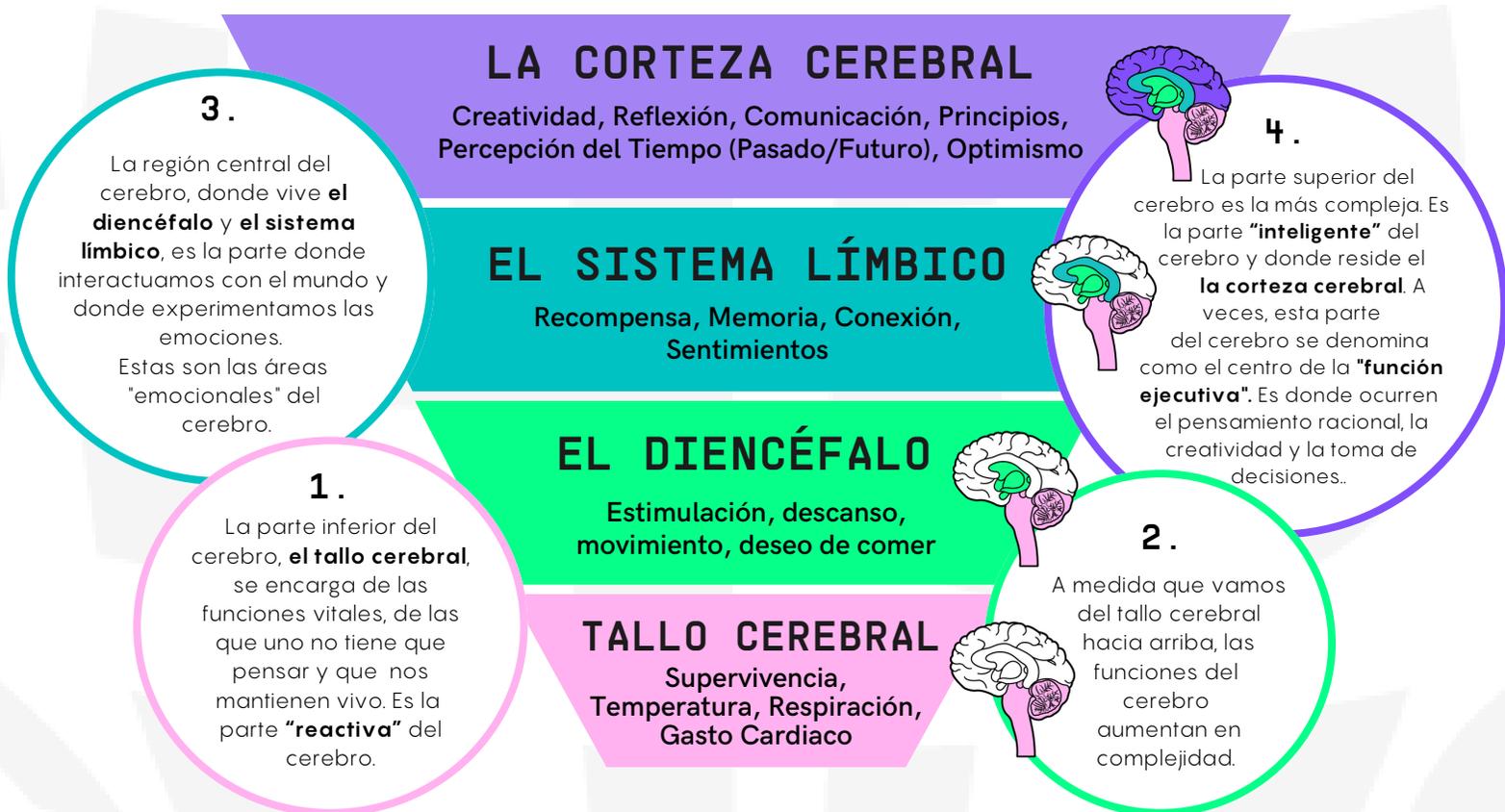
INTRODUCCIÓN: TU CEREBRO EN EL DEPORTE

Los entrenadores que deseen establecer entornos deportivos inclusivos donde todos los jóvenes, independientemente de sus circunstancias, puedan desarrollarse, deben poseer un conocimiento general de las siguientes tres cuestiones:

- Cómo se desarrolla y se procesa la información en el cerebro.
- Cómo la experiencia de la adversidad afecta al cerebro, al cuerpo y al comportamiento.
- Las maneras singulares en que se puede emplear el deporte para fomentar la sanación y el desarrollo positivo.

Hablemos primero sobre el cerebro.

Todo lo que concierne a tu cerebro (la manera en que se desarrolló, la manera en que recibe y procesa la información) ocurre de abajo hacia arriba.



¿Por qué es fundamental que el cerebro se desarrolle y procese la información de **abajo** hacia **arriba**?

Porque nos revela mucho sobre la **conducta** de los jóvenes.

Esta es la **NUEVA** manera de entrenar — en la que comprendemos qué hay detrás del comportamiento y nos enfocamos en ayudar a los niños a sanar y desarrollarse para que puedan ser las mejores personas y los mejores atletas que puedan llegar a ser.

Estas reacciones desproporcionadas pueden llevar a los jóvenes a situaciones complicadas porque no se ajustan a las circunstancias. Pueden ser jóvenes que explotan, o se rinden, o se aíslan incluso cuando a los demás les parece que no ocurre nada. Se sienten inseguros, aunque a los demás no les parezca así.

Los jóvenes que presentan estas reacciones desproporcionadas a menudo son sancionados.

Sus comportamientos (y, con excesiva frecuencia, su propia identidad) son clasificados como problemáticos. Sin embargo, la experiencia del trauma ha moldeado sus cerebros de esta forma. Y...

Sin embargo, cuando los jóvenes se enfrentan a **numerosas adversidades ó traumas** en sus vidas, sus cerebros comienzan a anticipar que el mundo es un lugar inseguro. Comienzan a experimentar reacciones de lucha, huida, parálisis y huida en grupo incluso ante pequeñas dosis de estrés. Empiezan a "reaccionar de manera desproporcionada" al estrés. Sus respuestas provienen de las áreas reactivas inferiores del cerebro y pierden el acceso a su cerebro racional (la corteza cerebral).

En ocasiones, los niños carecen de la capacidad biológica ó evolutiva para regular sus reacciones ó emociones. Estas conductas no son intencionales y no están dirigidas "hacia" nosotros.

El comportamiento desafiante casi siempre indica una falta de habilidad, no de voluntad. Como nos enseña **Stuart Ablon**, "Los niños pueden hacer el bien, si pueden hacerlo".

Si el cerebro percibe seguridad, envía la información a la corteza, donde puede reflexionar y tomar una decisión lógica sobre qué hacer.

Si el cerebro identifica una amenaza, activa el sistema de "respuesta al estrés" en las áreas inferiores del cerebro. Esto limita el acceso a la corteza y desencadena una reacción: lucha, huida, parálisis ó huida en grupo. Estas respuestas suelen ser beneficiosas porque nos ayudan a permanecer a salvo.

Nuestros atletas no tienen el cerebro completamente desarrollado. La corteza cerebral (la parte responsable de la inteligencia y la toma de decisiones) es la última en madurar. Cuanto más jóvenes son los niños, mayores son las probabilidades de que sea influenciado por la parte reactiva y emocional del cerebro.

Nuestros atletas (y en realidad, todos los seres humanos) "reaccionan" y "sienten" antes de pensar (recuerda que nuestro cerebro se desarrolla de abajo hacia arriba). Lo primero que hace su cerebro con cualquier información es evaluar si están a salvo o en peligro. Esto se basa en las experiencias que cada atleta tiene a medida que se desarrolla.

RUTA #1

RUTA #2

RUTA #3

EMPIEZA AQUÍ:

SIGUE ESTAS TRES RUTAS PARA VER A LO QUE NOS REFERIMOS

*Del trabajo de Stuart Ablon sobre la resolución colaborativa de problemas. ThinkKids.org



EL CEREBRO DESREGULADO

Una manera de reflexionar sobre lo que ocurre en el cerebro tras haber enfrentado una adversidad considerable es la siguiente:

"No puedes hacer cálculos matemáticos si te encuentras en medio de la autopista."

Tu cerebro siempre está tratando de protegerte. Y, dado que tu cerebro es eficaz en esta tarea, concentra toda su energía en prevenir que un coche te atropelle. Bloquea el acceso a las áreas del cerebro que no son necesarias para sobrevivir, en este caso, tu tallo cerebral. La ecuación cuadrática es innecesaria cuando tu vida está en riesgo.



Pero esto es lo que ocurre cuando terminas esquivando coches una y otra vez. Tu cerebro empieza a percibir el mundo como inseguro. Por lo tanto, comienza a estar en estado de alerta constantemente. Resulta más sencillo permanecer en alerta que activar y desactivar los sistemas de alarma. Así, lo que era una situación temporal se convierte en lo normal: las partes inferiores del cerebro están al mando todo el tiempo y acceder al cerebro racional se vuelve cada vez más y más complicado.

Las infografías se fundamentan en el modelo neurosecuencial. Adaptadas con permiso.
Todos los derechos reservados © 2006-2023 Bruce D. Perry

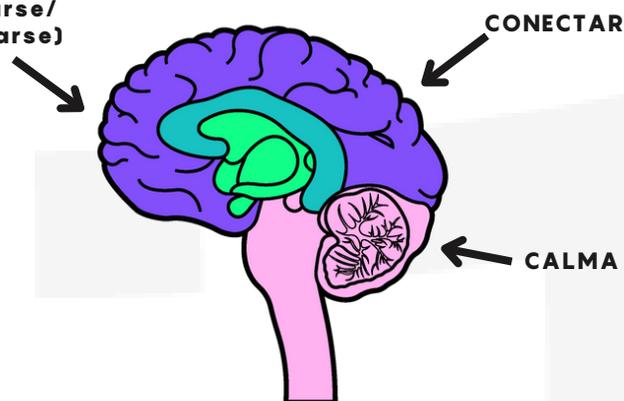


CALMA, CONEXIÓN Y ENTRENAMIENTO

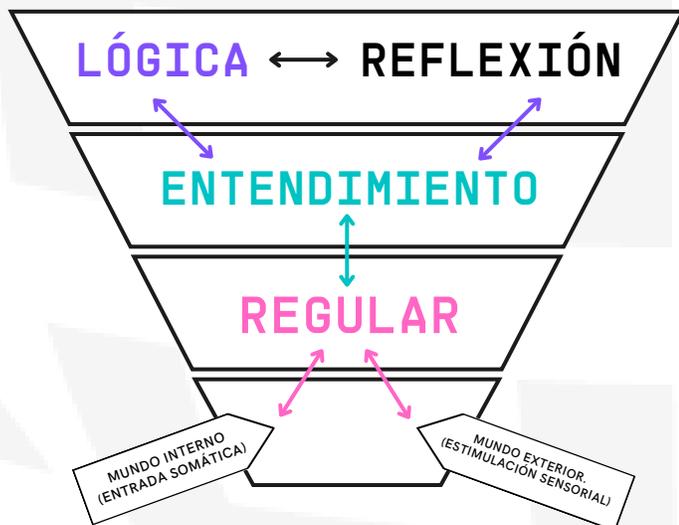
Entonces, ¿qué hacemos? Aquí es donde el deporte juega un papel crucial. El deporte es un entorno potente en el que podemos realizar actividades que informen a las partes inferiores de nuestro cerebro que estamos a salvo, permitiendo así desactivar los sistemas de alarma. Para lograr esto, **debemos comenzar desde la base y avanzar hacia arriba:**

- 1. Regular** - Disminuir nuestros niveles de respuesta al estrés a valores basales y luego...
- 2. Interactuar** - Sentirse seguro y conectado, para que podamos...
- 3. Razonar (y Reflexionar)** - Acceder a nuestra corteza cerebral y tomar decisiones lógicas.

ENTRENAMIENTO
(Revisarse/
Controlarse)



PROCESO SECUENCIAL DE LA REFLEXIÓN



UNA OBSERVACIÓN SOBRE EL LENGUAJE:

Es fundamental hacer accesible el lenguaje del cerebro, así como comunicarse con los entrenadores y otros miembros del personal deportivo de una manera que les permita verse a sí mismos en su labor.

En **CHJS**, empleamos el modelo **“calma, conexión y entrenamiento”** como una estrategia para garantizar que los entrenadores reconozcan que este modelo se aplica directamente a ellos.

TOMA UNA PAUSA

DEJA EL JUEGO DE HERRAMIENTAS A UN LADO Y CIERRA LA PANTALLA.

SIGUE UNA BREVE SECUENCIA DE YOGA.

PUEDES ELEJIR DE HACER ALGUNAS TUS POSES FAVORITAS O UTILIZAR NUESTRAS POSES DE "ATLETA" A CONTINUACIÓN.



Postura de "Saque"

Estira el brazo que sostiene la raqueta hacia atrás, detrás de la cabeza. Mantén el otro brazo extendido como si estuvieras a punto de lanzar la pelota al aire. Siente la tensión entre las puntas del brazo que lanza la pelota y el codo del brazo que sostiene la raqueta.



Postura de "Esgrima"

De forma similar a la postura del guerrero dos, sujete la espada con una mano y extiéndala hacia adelante lo que más pueda. Realice una estocada con el mismo lado del cuerpo y mantenga la posición.



Postura de "Natación"

Colócate en la postura del árbol, manteniendo los pies separados a la altura de los hombros. Une las manos y estíralas por encima de la cabeza, como si acabaras de zambullirte en el agua y estuvieras intentando alcanzar la mayor distancia posible en la piscina.



Postura de "Pelota en el suelo"

De forma similar a la posición del triángulo, inclina tu "mano del guante" a través de tu cuerpo hacia el pie contrario, como si intentaras alcanzar una pelota que pasa a tu lado sin guante.



EL PODER DEL DEPORTE

RELACIONES, MOVIMIENTO Y
EL ESTRÉS CONTROLABLE

EL PODER DEL DEPORTE

El deporte es particularmente eficaz para contrarrestar el impacto de la adversidad en el cerebro, ya que integra tres elementos que permiten a los atletas sentirse seguros, regularse y fomentar la resiliencia. Estos son:



RELACIONES

La confianza actúa como un antídoto frente al estrés. Cuando un joven se siente conectado a su entrenador y a su equipo, experimenta una sensación de seguridad. La certeza de que su entrenador y su equipo estarán a su lado, no importe las circunstancias, contribuye a reducir la percepción de riesgo al intentar cosas nuevas atléticamente. Cada relación positiva en la vida de un joven tiene un valor significativo. De hecho, la "salud relacional" es un mejor predictor de los resultados que las experiencias de adversidad. (Perry y Winfrey, 2021).



MOVIMIENTO

La actividad física contribuye a que nuestro cerebro maneje el estrés. Al mover el cuerpo, realizamos una actividad rítmica, repetitiva y estructurada (PRRA, por sus siglas en inglés). La PRRA nos permite regularnos gracias a la conexión fundamental que nuestro cerebro estableció durante las primeras etapas de nuestro desarrollo fetal entre el latido del corazón de nuestra madre y la satisfacción de todas nuestras necesidades. Así, cada vez que nos movemos de manera rítmica, repetitiva y estructurada, le recordamos a nuestro cerebro que nuestras necesidades están satisfechas, lo que facilita nuestra regulación.



EL ESTRÉS CONTROLABLE

El antónimo del estrés abrumador no es la ausencia de estrés, sino el estrés "racionado", como agregar cinco libras (no cincuenta) a la prensa de banco de una sola vez. El estrés controlado, moderado y predecible nos permite desarrollar resiliencia. El estrés intenso, prolongado y caótico es desregulador, o sea que aumenta la probabilidad de que nos volvamos "hipersensibles" al estrés.

"El deporte está diseñado de manera intrínseca para ofrecer una dosis relacional mucho más efectiva a nivel terapéutico en comparación con la terapia convencional. Si logramos que los entrenadores estén un 5% más **informados sobre el trauma ó sean más receptivos al desarrollo,** generaremos un impacto más terapéutico en los niños que si instruyéramos a un grupo de **terapeutas especializados en trauma."**

Dr. Bruce D. Perry, MD, PhD.

EN EL ÁMBITO DEPORTIVO,
EXISTEN MUCHAS
OPORTUNIDADES PARA
APRENDER COMO UTILIZAR EL
ESTRÉS, POR MEDIO DEL
MOVIMIENTO Y CON EL
RESPALDO DE ENTRENADORES Y
COMPAÑEROS DE EQUIPO
COMPASIVOS.



RELACIONES

Para ciertos entrenadores, establecer relaciones puede parecer “suave” en comparación con ejercicios y tácticas avanzadas. Para otros, se asume que las relaciones positivas surgen de manera natural, simplemente por el hecho de compartir un equipo. Lo que entendemos sobre el funcionamiento del cerebro refuta ambas suposiciones. Nos indica que las relaciones son cruciales para el éxito en el deporte. No son algo “agradable de tener”, sino una **“necesidad de tener”** un elemento esencial de cualquier entorno de aprendizaje efectivo.

Lamentablemente, no hay una fórmula única para las relaciones. No podemos elaborar un guión y usarlo cada vez que formamos un nuevo equipo o reclutamos a un nuevo jugador. Pero hay ciertos aspectos que, si los tenemos en cuenta, nos facilitarán la conexión con nuestros atletas, incluidos aquellos que han enfrentado adversidades o traumas, con quienes suelen parecer más difíciles de establecer un vínculo emocional.

CONEXIÓN, NO ATENCIÓN

Cuando un joven exhibe un comportamiento desafiante, frecuentemente se le clasifica como un comportamiento de “búsqueda de atención”, cuando en realidad lo que está solicitando es **conexión**, que es lo que más necesitamos para sentirnos seguros. Es habitual que los entrenadores ignoren o castiguen lo que consideran un comportamiento de búsqueda de atención para no reforzar la manera en que el atleta intentó de buscar atención, en vez de darse cuenta de que lo que está detrás de ese comportamiento es un anhelo auténtico de conectarse. Redefinir esta clase de conducta como **“búsqueda de conexión”** nos permite abordar lo que realmente requiere un atleta.

CURIOSIDAD, NO JUICIOS

Las suposiciones nos meten en problemas. Con demasiada frecuencia, nuestras suposiciones sobre los jóvenes se fundamentan en realidades que no son biológicamente adecuadas ya que no están ni basadas en lo que es **apropiado para el desarrollo** de los jóvenes ni consideran lo que podría estar ocurriendo como consecuencia de la experiencia con la adversidad. Por el contrario, si cultivamos **curiosidad** por cada joven como individuo, podríamos tener un mejor entendimiento de sus necesidades únicas y diseñar una experiencia que apoye su crecimiento.

DESTREZA, MÁS QUE VOLUNTAD

Como entrenadores, una de las maneras más rápidas de entrar en desacuerdo con una persona joven es **interpretar** su comportamiento como intencional y dirigido hacia nosotros. Nos acercamos a esa persona de una forma completamente diferente si, en lugar de atribuirle una intención negativa y deliberada a su comportamiento, nos **preguntamos** qué tipo de destrezas (o habilidades) le falta. Los entrenadores son excelentes para desarrollar la destreza, simplemente necesitan estar dispuestos a **enseñar** cómo cultivar las habilidades “básicas” que los jóvenes requieren para tener éxito no solo en el deporte, pero en la vida.

AMOR, NO AMOR “DURO”

El deporte es uno de los pocos ámbitos en los que toleramos el abuso verbal y emocional hacia los jóvenes. A menudo, se justifica que el “amor duro”, es la manera de hacer que los jóvenes asuman responsabilidades. Los problemas asociados a esto son muchos, pero el efecto más perjudicial de esta práctica es la creencia de que es la “dureza” la que impulsa a los jóvenes hacia el éxito, cuando todo lo que sabemos sobre el cerebro indica que en realidad es el **“amor”**. Los entrenadores se benefician de la dureza gracias al amor y no al revés. El amor es el motor de la conexión y el rendimiento en el deporte, ya que ninguno de los dos sirven cuando un joven se siente inseguro. Eliminar la dureza no implica que dejemos de exigir responsabilidades a los jóvenes. De hecho, nos permite crear un entorno más favorable para que los jóvenes pueden aprender habilidades que les ayudarán a tener éxito en lo que sea que un entrenador les pida.

DARSE CINCO Y CHOCAR PUÑOS

EL PODER DE LOS MOMENTOS TERAPÉUTICOS

Al considerar la sanación de nuestro cerebro, es más probable que imaginemos la consulta de un terapeuta en lugar de una cancha de baloncesto. Sin embargo, al comprender cómo funciona el cerebro, descubrimos que los breves instantes de conexión intensa pueden ser tan (o más) efectivos, que los enfoques terapéuticos convencionales.

El cerebro responde a la novedad. Los cambios en el entorno provocan una reacción. Las experiencias nuevas activan nuestra respuesta al estrés y nos mantienen en estado de alerta. No obstante, cuando aparece algo familiar y positivo, es como una explosión de sustancias químicas positivas para el cerebro. Estas interacciones positivas son poderosas por sí solas, pero también tienen un efecto acumulativo. Para aprovechar los beneficios de estas explosiones positivas, no es necesario que las interacciones sean prolongadas, sino que deben ser significativas. Y cuantas más tengas, mejor es el resultado.

Esto significa que cada choque de cinco, choque de puños o conversación colaborativa con tus jugadores es importante.

También significa que no es necesario ser terapeuta para ser terapéutico. Un entrenador que se asegura que estos momentitos sucedan varias veces por práctica, a lo largo de toda la temporada, que se detiene y utiliza veinte segundos del tiempo pausa para resaltar algo positivo, para mirar a cada jugador a los ojos y decirle algo que hizo bien, crea un entorno relacionamente saludable. Este tipo de ámbito tiene más potencial relacional y, por lo tanto, más potencial de curar que la mayoría de los métodos.

RESALTE ESTRATÉGICO

DAME CINCO O ¡CHÓCALA!

En el libro **"Comunicación Táctil, Cooperación y Desempeño: Un Estudio Etológico del NBA"**, los investigadores descubrieron que los buenos equipos suelen a ser mucho más comprometidos que los malos. Los equipos cuyos jugadores mantenían más contacto físico eran más cooperativos, jugaban mejor y ganaban más partidos.

Aunque no se estableció una relación causal, el estudio concluyó que: **"Darse cinco y chocar puños, demostraciones aparentemente pequeñas durante las interacciones grupales, tienen mucho que decir sobre el funcionamiento cooperativo de un equipo y si ese equipo gana o pierde"**.

(Kraus, Huang y Keltner, 2010)



RESALTE ESTRATÉGICO

CONDUCTAS QUE GENERAN ENERGÍA

Durante el torneo de baloncesto masculino de la NCAA de 2023 en los Estados Unidos, muchos de nosotros escuchamos por primera vez sobre los **"comportamientos que generan energía"** (EGBs, por sus siglas en inglés) a través del entrenador de la Universidad de Furman, **Bob Richey**. FFurman, un sembrado número 13, sorprendió al favorito sembrado número 4, Virginia, en la primera ronda del torneo. En el partido contra la Universidad San Diego State, el entrenador Richey mencionó en el entretiempo que solo contaban con 65 EGB (el objetivo es varios cientos) y cómo este número bajo estaba impactando su desempeño.

Shaka Smart, entrenador principal de la Universidad Marquette, también ha destacado la práctica de llevar un registro de EGBs, que se realizan diariamente en los entrenamientos. Definidos como "cualquier cosa que te da energía", el entrenador Smart también enumera los siguientes como EGBs:

- Golpear el suelo.
- Dar una palmadita en la espalda a un compañero de equipo.
- Darse Cinco (¡Chócala!)
- Saludos con trucos de manos/Chocar Puños.
- Desvíos.
- Aplausos fuertes
- Animar a tus compañeros de equipo.
- Choques de pecho.
- Resaltar a un compañero por una acción buena)
- Llamar la atención a un compañero de equipo cuando necesita mejorar.



ESTRATEGIAS PARA ESTABLECER RELACIONES

ESTRATEGIA #1:

DAR LA BIENVENIDA A LOS JÓVENES AL EQUIPO TAL COMO SON, NO A PESAR DE QUIÉNES SON, SINO POR QUIENES SON.

APRENDE NOMBRES

Incluso si “no eres bueno con los nombres”, es esencial demostrar a los jóvenes que son importantes para ti e invierte tiempo para aprender sus nombres.

SALUDA A LOS JÓVENES DE MANERA INDIVIDUAL

Saludar a cada joven de manera individual demuestra que estás atento y que cada jugador es importante.

CONECTA

Adopta el hábito de conectar (tanto de manera formal como informal) con tus jugadores.

Un señá sin palabras (como 1-5 dedos o un pulgar-metro) te permite hacer un registro rápido y frecuente, ya sea a distancia o con todo el equipo a la misma vez.

PÁSALES EL MICRÓFONO

Dedica tiempo durante tu práctica para que los jugadores se relacionen y conversen sobre lo que deseen: puede ser al principio o al final de la práctica, pero debe ser un tiempo determinado para que sepan qué esperar.

HAZ PREGUNTAS

Los jóvenes dedican mucho tiempo a escuchar lo que deben hacer. Involucra a los jugadores en su proceso de aprendizaje y hazles sentir valorados al hacerles más preguntas y darles menos órdenes o instrucciones

PRONOMBRES, PRONUNCIACIÓN. Y APODOS

Refiere a los jugadores de la manera que elijan. Respeta sus pronombres, esfuerzate a pronunciar nombres correctamente y asegúrate que el joven se sienta cómodo y apruebe del apodo dado.

INCLUYE A LAS FAMILIAS

Promueve la participación familiar en actividades grupales siempre que sea posible. Esto puede eliminar obstáculos para la participación de los jóvenes (por ejemplo, permitir que sus hermanos asistan en las prácticas) y ayudar a establecer una red de apoyo para los jóvenes.

RECONOCE EL CONTEXTO

Cuando ocurre algo que impacta a tus jugadores: un evento comunitario, una pérdida o un acto de discriminación (racismo, sexismo, capacitismo) exprésalo. Puede que no tengas algo perfecto que decir, pero hablar sobre una ocurrencia es mejor que no compartirla.

REVISAS DIÁLOGOS

Cuando te enteres de algo que está ocurriendo en la vida de un joven, asegúrate de volver a preguntarle al respecto más adelante. Notarán que estabas pensando en ellos.

ESTRATEGIA #2:

AYUDAR A LOS JÓVENES A ESTABLECER CONEXIONES CON SUS COMPAÑEROS.

CONSIDERA AGRUPACIONES.

Sé intencional en la manera en que agrupas a los equipos y las actividades para que los jugadores puedan conectarse con diferentes compañeros.

Organiza a los jugadores con niveles de habilidad similares para ciertas actividades y a aquellos con intereses afines para otras. Asegúrate de quiénes no tienen mucha oportunidad de trabajar juntos a menudo y emparéjalos para un nuevo desafío.

AGRADECIMIENTOS DEL GRUPO

Alentar a los jugadores a gritar el nombre de sus compañeros para animarlos es una excelente tradición.

Estos gritos pueden ser totalmente liderados por los jugadores o puedes impulsarlos a gritar por una habilidad, estrategia o atributo particular en el que te hayas dado cuenta durante la práctica.

ENFRENTAR LOS DESAFÍOS JUNTOS

Una de las formas más efectivas de conocer a un compañero de equipo es colaborar para resolver un problema.

Propón un desafío en parejas o en grupos reducidos y observa el resultado.

MOMENTOS DE COMPARTIR

Crea oportunidades para que los jugadores compartan información sobre sí mismos, como su película preferida o su asignatura escolar.

Nunca se sabe qué compartirán los jugadores.



ESTRATEGIAS PARA ESTABLECER RELACIONES

ESTRATEGIA #3: ASEGÚRATE DE QUE LOS JÓVENES COMPRENDAN QUE SU VALOR ESTA BASADO EN SU HUMANIDAD, NO EN SU RENDIMIENTO.

DA CONSIDERACIÓN POSITIVA INCONDICIONALMENTE

Comienza con la postura de que: me importas, tienes valor, no necesitas hacer nada para demostrarlo y nada cambiará mi opinión al respecto. Esto no implica que los jugadores no puedan cometer errores, simplemente significa que es evidente que puedes cuestionar las decisiones o el comportamiento de un jugador, pero nunca pondrás en duda su valor.

CELEBRA LAS ACCIONES POSITIVAS

Celebra con entusiasmo cuando vez una acción positiva.

Promocionar aspectos positivos que no estén vinculados al rendimiento hará que los jugadores se sientan apreciados por lo que son, no por lo que hacen.

NORMALIZA LOS ERRORES

Cuando un atleta teme cometer errores, puede sentir temor de que su entrenador o sus compañeros de equipo no lo aprecien. Fomentar una cultura que supere los errores (o que, incluso, los considere como una muestra de valentía) es un entorno más seguro para que los atletas se expresen y se desarrollen tanto como jugadores como personas.

CHOCA ESOS CINCO CON DESDÉN

Celebra todas las maneras en que los atletas brillen, no solo cuando están en su mejor momento o rinden al máximo.

ESTRATEGIA #4: BRINDA A LOS JÓVENES EL CONTROL SOBRE SU EXPERIENCIA Y LA OPORTUNIDAD DE PARTICIPAR DE MANERA SIGNIFICATIVA.

ELEGIR PARTICIPAR / ELEGIR NO PARTICIPAR

Haz muy claro que los jugadores siempre tienen la opción de optar por no participar en algo. Esto no implica que nunca deseemos que se sientan incómodos, ya que sentirse incómodo es parte del aprendizaje. Pero el darles este control, establece una norma de que escucharemos lo que les resulte abrumador y colaboraremos con ellos para descubrir cómo enfrentar un nuevo desafío.

PERMÍTELES LIDERAR

Busca oportunidades para que los jóvenes desarrollen habilidades de liderazgo y tomen decisiones para el equipo. Asigna capitanes de equipo y roles para los días de partido (por ejemplo: ser el DJ del autobús, dirigir los calentamientos, animar al equipo, etc) o permite que los jugadores organicen las prácticas.

Cuando sientan que tienen más propiedad, estarán más comprometidos

CAMBIA LA BALANZA DE PODER

La dinámica de poder que existe entre entrenadores y jugadores es desigual, lo que puede hacer que el entorno sea menos seguro. Toma acciones para reducir la brecha de poder, por ejemplo: colócate a su nivel; mantén una postura paralela al dar instrucciones, solicita comentarios (y actúa en consecuencia), deja que los jóvenes te enseñen y asume la responsabilidad por tus errores y pide disculpas cuando sea apropiado.

ESTRATEGIA #5: SÉ PREDECIBLE - ASEGÚRATE DE QUE LOS JÓVENES SEPAN QUÉ PUEDEN ESPERAR DE TI.

SIGUE EL PROGRAMA

Sigue un plan de práctica y juego: mantén los espacios, tiempos y horarios lo más consistentemente posible (y avisa a los jugadores cuando algo cambie). Incorpora rituales y tradiciones, calentamientos y enfriamientos, ovaciones y celebraciones en equipo, así como métodos consistentes para resolver conflictos. Eliminar la incertidumbre contribuye a que los espacios sean más seguros.

COMPORTE LA RAZÓN

Los entrenadores son muy eficaces para compartir el "qué" y el "cómo", pero no tanto al explicar el "por qué". Compartir tu razonamiento puede ayudar a que los jugadores vean el deporte a través de tu perspectiva, facilitando su comprensión y proceso de tomar decisiones durante el partido. También puede contribuir a que las situaciones sean más predecibles (y, por lo tanto, más seguras).

AUTORREGÚLATE

Un adulto desregulado no puede regular a un joven desregulado. Si deseamos que los jóvenes aprendan a manejar el estrés de manera más efectiva, debemos ofrecerles un modelo al cual seguir y establecer el tono adecuado. Cuanto más desregulados seamos, menos predecibles nos convertiremos. Cuando un jugador no sabe qué esperar, entra en estado de "alerta", lo que implica que también está en riesgo de desregularse. En ese momento es fundamental tener alguien que le haga acordar de lo que lo mantienen seguro, como un adulto en quien confía.

TOMA UNA PAUSA

DEJA EL JUEGO DE HERRAMIENTAS A UN LADO Y CIERRA LA PANTALLA.

ESCOJE UNO DE LOS DESCANSOS A CONTINUACIÓN:



Camina

Haga una caminata de 5 a 10 minutos alrededor de la manzana.

- 0 -



Atrapa La Pelota

Encuentra a alguien con quien puedas atrapar la pelota durante cinco o diez minutos. Si tienes con guantes y una pelota de softball, chévere. Pero si no, también está bien. Utiliza una pelota de tenis, una pelota de juegos o una pelota de playa. Cualquier objeto con el que puedas jugar de un lado a otro con tu compañero. Tú y tu compañero pueden decidir la distancia, la velocidad y el tipo de lanzamiento.



MOVIMIENTO

A pesar de ser conscientes del impacto positivo que la actividad física puede tener en el cerebro, todavía no aprovechamos del movimiento tanto como deberíamos. Cuanta más actividad física realiza un joven, más capaz es de "**autorregularse**". Y cuando están regulados, los jóvenes pueden acceder a la parte inteligente de su cerebro. Así que pongámoslos en acción:

- Comienza la práctica con una serie de actividades reguladoras (durante las **transiciones, calentamientos, reuniones del equipo**, etc.)
- Camina y conversa: si tienes la intención de mantener una charla con uno de tus atletas, considera la opción de caminar y hablar para que ambos se sientan más tranquilos. Además, estarán en paralelo, lo que puede facilitar que el jugador se sienta más cómodo.
- En vez de dirigir a los jóvenes a sentarse en silencio cuando se desregulan, deja que un joven salga a caminar o se involucre en una actividad deportiva relacionada, rítmica y repetitiva (**ver a continuación**).

RESALTE ESTRATÉGICO

"VITAMINAS"

El equipo de fútbol femenino de la Universidad de Tufts inicia su práctica de la misma manera cada día, participando en una actividad denominada "**vitaminas**". Las vitaminas son una actividad que fomenta habilidades fundamentales que se ejercitan diariamente, al igual que se consumen las vitaminas todos los días. Las vitaminas de los Jumbos se centran en el juego de pies básico o el "toque", que es la habilidad de controlar el balón cuando te llega en el aire.

Para jugar a "Vitaminas":

Con el mismo compañero de toda la temporada, colóquense a unos pocos metros de distancia, uno frente al otro. Un compañero lanza la pelota al otro para que la controle y la pase de vuelta, luego los compañeros intercambian roles.

Sigue este patrón:

- 5-10 repeticiones con cada pierna, volea hacia atrás
- 5-10 repeticiones en cada pierna, volea hacia atrás
- 5-10 repeticiones en el pecho, volea hacia atrás.
- 5-10 repeticiones en la cabeza, golpeo hacia atrás

Muchos de los movimientos fundamentales del deporte son rítmicos, repetitivos y estructurados: **caminar, saltar la cuerda, trotar, nadar, patinar, andar en bicicleta, remar en un bote, etc.** En muchos deportes, las actividades que realizamos para mejorar nuestras habilidades básicas también son reguladoras: **driblar un balón de baloncesto, pasar un balón de fútbol, jugar a la pelota, volear en tenis, etc.** Emplee estos movimientos no solo para perfeccionar las habilidades deportivas, pero con la intención de fomentar la regulación.

Al pensar en la regulación, también considera los movimientos que haces para prevenir o rehabilitar una lesión, como **saltar la cuerda, rodar sobre un rodillo de espuma o montar una bicicleta estacionaria**. Estos ejercicios suelen seguir patrones, son repetitivos y rítmicos. Las actividades patentadas, rítmicas y repetitivas contribuyen al desarrollo y la reconstrucción de los músculos, incluido el "músculo" de regulación.

Nota: El cerebro no es un músculo, pero opera de manera similar. Es plástico (siempre puede transformarse) y depende del uso (las áreas que más utilizamos se fortalecen).





ESTRATEGIAS DE CONTROL

ACTIVIDADES PARA INCORPORAR EN TU EXPERIENCIA DEPORTIVA DE MANERA INTECCIONADA



JUGAR A LA ATRAPADA

La captura es una actividad rítmica, repetitiva y estructurada (PRRA, por sus siglas en inglés) que los deportistas llevan a cabo con un compañero de equipo. Los jugadores regulan el ritmo, la velocidad y el tipo de "lanzamiento". La captura no necesariamente debe ser una actividad de béisbol: se puede lanzar y atrapar cualquier tipo de pelota o pasarse de un lado a otro de diversas maneras (con un pie, un palo o una raqueta).



ESTACIONES DE DESTREZAS

Incorpora estaciones de habilidades para desarrollar competencias críticas y ayudar a los jugadores a autorregularse. Los jugadores deben seleccionar su ruta a través de las estaciones para que puedan decidir cuándo enfrentan desafíos que los retan. Organiza las estaciones de tal manera que la habilidad se practique de forma repetida: manejo del balón (con las manos o los pies), saque, lanzamiento a la pared, ejecución de un tiro específico, apuntar a un objetivo, etc. son actividades excelentes.



MALABARISMO

No es el tipo de juego que se realiza de manera individual, sino en equipo, donde se busca mantener la pelota en el aire. Se emplea comúnmente en el fútbol, pero también podría aplicarse en el voleibol. Puede ser independiente del deporte si se utiliza una pelota de playa durante la práctica (para desarrollar la coordinación mano-ojo, la comunicación en equipo y el espaciamento). Es rico en interacciones y presenta una actividad rítmica, repetitiva y estructurada.



HABLAMOS CUANDO ESTÉN PREPARADOS

Brinda a los jóvenes la oportunidad de decidir cuándo desean recibir tus comentarios. Establece estructuras que permitan a los jugadores informarte cuándo están preparados para dialogar. Esto puede ser tan sencillo como una palabra clave que indique que no están listos para conversar (como las piñas) o un espacio físico al que puedan acudir cuando necesiten regularse antes de participar.



PELOTA DE PARED

El juego de pelota contra la pared es una actividad que fomenta el desarrollo de habilidades y que implica numerosos "toques": lanzar y atrapar (béisbol/sóftbol), pasar y recibir con las manos (básquetbol, voleibol), los pies (fútbol), una raqueta (tenis, squash) o un palo (lacrosse), todo ello contra una pared. Se trata de una actividad repetitiva, rítmica y con patrones que proporciona al jugador un control absoluto sobre la actividad.



ESTIRAMIENTO DINÁMICO

El estiramiento dinámico (moverse a través del espacio realizando diferentes movimientos repetitivos) (elevación de rodillas, Talones al glúteo, deslizamientos, estocadas, saltos de potencia, cambios de dirección, saltos en espiral, etc.) se utiliza comúnmente como calentamiento o enfriamiento, pero también puede emplearse para facilitar la transición de una actividad a la siguiente o cuando el equipo o el jugador necesitan ajustarse. Permita que los jugadores se turnen para "indicar" los movimientos del equipo.



CALENTAMIENTOS Y ENFRIAMIENTOS

No es coincidencia que los calentamientos y los enfriamientos estén repletos de actividades de PRRA que los equipos suelen llevar a cabo en conjunto. Son predecibles y ricas en interacciones. Si incorporamos oportunidades para que los jugadores se preparen de manera individual (tengan cierto control), estas secciones de la práctica se convierten en tan beneficiosas para el cerebro como para el cuerpo.



RITUALES

El deporte está repleto de rituales, tanto para los equipos como para los individuos. Busque oportunidades para integrar más de ambos que aporten mayor previsibilidad, PRRA e interacciones positivas al equipo. Elementos como: salir al campo de la misma manera en cada entrada, reunirse tras momentos importantes y establecer rituales para errores o concentración del equipo.

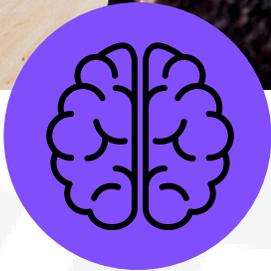


PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN: RESPIRACIÓN CON RITMO

Respiración del guerrero: Abre los brazos al inhalar (de manera que las manos queden a la altura de las orejas y los dedos miren hacia arriba). Al exhalar, une las manos frente a la cara, lo más cerca posible, sin que se toquen.

Respiración con los dedos: Colóca la mano frente a ti. Inhala profundamente por la nariz y retén la respiración mientras tocas con el pulgar y los dedos, uno a uno. Comienza con el dedo índice y continúa con el meñique. Regresa al índice si puedes mantener la respiración por más tiempo. Luego exhala por la boca.

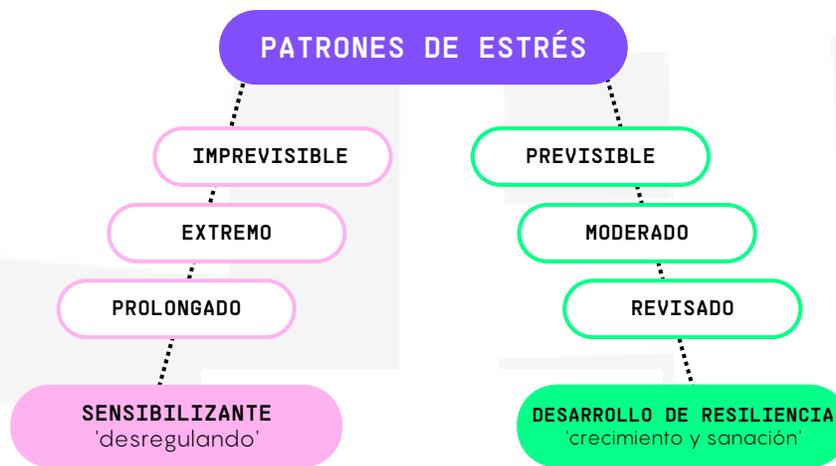
Respiración espalda con espalda: Siéntate en el suelo, espalda con espalda, junto a un compañero. Mantén la espalda recta y cierren los ojos (si lo prefieren). Uno de los compañeros comenzará inhalando profundamente y luego exhalando lentamente. El otro compañero deberá intentar sincronizar su respiración con la de su compañero. (Asegúrate de que los participantes se sientan cómodos al tocarse o estar de espaldas a su compañero).



EL ESTRÉS CONTROLABLE

Establecer las dosis adecuadas de estrés permite que los jóvenes se esfuercen lo suficiente para aprender y desarrollarse, pero no tanto como para que se sientan abrumados. Cada vez que nos enfrentamos a uno de estos desafíos manejables, estamos practicando (o realizando repeticiones) la habilidad de ofrecer una respuesta adecuada al estrés.

Los atletas que, en general, poseen un buen control de su cuerpo continúan fortaleciendo su capacidad de respuesta al estrés. Los atletas que han enfrentado una adversidad o un trauma significativos comienzan a reconfigurar los patrones que esa adversidad ha generado y se vuelven menos propensos a reaccionar de manera exagerada al estrés, desarrollando así una mayor resiliencia.



Todos los derechos reservados © 2006-2023 Bruce D. Perry

Quando lo abordamos de manera intencionada, el deporte está repleto de oportunidades para participar en un estrés manejable, como el proceso de adquirir habilidades [incrementar la velocidad, la fatiga o la presión cuando se le solicita a un jugador que rinda] o intensificar el estrés situacional [la parte baja de la novena entrada, el tiempo corriendo, la carrera decisiva por el campeonato, etc.].

La resiliencia se desarrolla cuando incorporamos gradualmente estos desafíos de maneras que sean manejables, en lugar de someter a los niños a situaciones de alta presión y observar su comportamiento.

SIGUE EL MODELO DEL ATLETA.

Siempre ofrezca a los atletas la oportunidad de "participar o no", tomar un descanso o reiniciarse si comienzan a perder el control. Permítalos expresar cuándo están listos para un desafío.

DAR INSTRUCCIONES CUANDO PUEDAN ESCUCHARLAS.

Dar instrucciones en el momento crítico de un juego o partido, o cuando un deportista está descontrolado, no es el momento más adecuado para que aprenda. Seleccione momentos en los que esté más centrado para introducirle un desafío.

CONSIDERA TU LENGUAJE

La manera en que introduces un nuevo desafío es crucial. Intenta expresar algo como: "Vamos a probar una nueva estrategia. Dado que es nueva, espero que todos cometamos errores al principio y eso es aceptable".



DARLES LENGUAJE

Ayúdalos a descubrir maneras de expresar cómo se sienten ante un desafío. ¿Se encuentran en su "zona de confort", zona de estiramiento o zona de pánico"? ¿Se sienten "verdes (cómodos), amarillos (algo incómodos)"? "¿rojo (incómodo)"?

GESTIONA EL JUEGO DE COMPARACIONES

Intenta prevenir que los atletas se comparen entre ellos. Enfócate en el desarrollo individual y en resaltar a los jugadores que establecen un nuevo récord (ó una marca) personal.

SE LO MÁS PREDECIBLE QUE PUEDAS.

Obtén una anticipación de los nuevos desafíos que se aproximan. Mantén los desafíos limitados en el tiempo e informa a los atletas sobre las fechas límite. Sé claro cuando las circunstancias cambien o ocurra algo imprevisto.

MANTENTE TAN PRESENTE EN EL FRACASO COMO EN EL ÉXITO.

Dales recursos sobre cómo afrontar el fracaso y ofréceles tanto tiempo, atención y refuerzo positivo como lo haría si simplemente realizaran el tiro decisivo en el campeonato.

TEN FÉ EN SU CAPACIDAD DE LOGRAR SUS METAS (Y ASEGÚRATE QUE LO SEPAN)

Los jóvenes son capaces de identificar a un impostor a kilómetros de distancia. Como la persona con mayor autoridad en el equipo, tú estableces el tono. Si realmente piensas que pueden mejorar, ellos también lo creerán.



COMO CREAR UN ENTORNO IDEAL PARA GESTIONAR EL ESTRÉS

Esta sección se enfocará en los mejores espacios deportivos para gestionar el estrés: la competencia y el perfeccionamiento de habilidades. La forma más efectiva de asegurar que nuestros atletas puedan gestionar el estrés de adquirir nuevas habilidades y la presión de competir, es establecer un entorno en el que se sientan respaldados y seguros.

La seguridad es fundamental para el aprendizaje: nuestros atletas no se atreverán a experimentar ni asumir riesgos si no se sienten seguros, y no aprenderán si no tienen acceso a su corteza cerebral. Las siguientes estrategias fomentan la seguridad.



ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES

Los entrenadores son competentes en el desarrollo de habilidades. Saben cómo asistir a un joven en la corrección de errores en su swing de golf o softbol; diseñan programas de carrera que permiten a un corredor principiante prepararse para una maratón; establecen las condiciones en las que un joven puede aterrizar con éxito. No obstante, los entrenadores también comprenden que, al desarrollar habilidades, nuestros atletas necesitan que ajustemos los desafíos para que se adapten a sus necesidades individuales.

A continuación, se exponen cuatro estrategias que emplean los entrenadores para asistir a sus atletas en el desarrollo de habilidades: **Refuerzo Positivo**, **Demostrar una Destreza**, **Analizar una Destreza y Cambio de Perspectiva**. En cada una de ellas, encontrará tres enfoques adicionales para considerar la creación de desafíos manejables al introducir nuevas habilidades.

REFUERZO POSITIVO.

Sé solidario; anima al jugador en su esfuerzo y progreso.

- 01. Comparte la historia de tu éxito:** Recuérdales de un instante particular en el que adquirieron un conocimiento nuevo.
- 02. Crea pruebas de progreso:** Pídeles que se auto-evalúen al comenzar de adquirir una nueva habilidad. Verifica como se perciben a medida que avanzan.
- 03. Se específico:** Proporciona elogios concretos; asegúrate de resaltar lo **valientes** que son al aventurarse en algo nuevo.

DEMOSTRAR UNA DESTREZA

No le digas simplemente a un jugador cómo ejecutar una nueva habilidad: enséñale.

- 01. Agrega la razón:** No solo comparte cómo desarrollar una habilidad, incluye por qué una habilidad es significativa: cuanto más comprendan sobre la habilidad, mejor.
- 02. Comete un error:** ¡Hazles notar que no eres perfecto! No tendrán inconveniente en cometer un error si les muestras que no hay problema.
- 03. Confía en el proceso y discútelo.** Comparte una anécdota sobre las dificultades que enfrentastes al aprender una nueva habilidad o describe los errores comunes que cometen los jugadores al intentar dominarla una destreza por primera vez.

ANALIZAR UNA DESTREZA

Divide una habilidad en sus componentes más pequeños.

- 01. Andamiaje hacia arriba y hacia abajo:** Introduzca desafíos en pequeñas dosis, pero también disminuye el desafío después de haber superado la zona de confort para que logren finalizar con éxito.
- 02. Elección del jugador:** Solo avanza al siguiente desafío cuando un jugador indique que está listo; otórgales control sobre su experiencia.
- 03. Celebra los pequeños logros:** El camino hacia la maestría está repleto de innumerables victorias de progreso; ¡Celebra cada una de ellas!

CAMBIANDO LA PERSPECTIVA.

Manipular el entorno; exhibir la habilidad desde diversas perspectivas; emplear analogías o elementos que sean familiares para el jugador.

- 01. Sé paralelo:** Colócate al lado del jugador menos agresivo y indica que están enfrentando el desafío juntos.
- 02. Pregúntales qué requieren:** No es necesario que enfrentes el problema solo. Involucra a tus jugadores en la identificación de lo que puede contribuir a su mejora.
- 03. Concéntrate en sus mejores marcas personales:** Evita que tus jugadores se comparen con otros por medio de alentándoles que se enfoquen en alcanzar (y registrar) sus mejores marcas personales.



COLEGA DESTACADO: LAS CHICAS I-TRI

En Long Island, **Theresa Roden, Alyssa Channin** y su equipo ayudan a las niñas a participar en triatlones. Sin embargo, primero deben persuadirlas para que lo hagan. Las niñas que integran **i-tri** a menudo provienen de comunidades históricamente marginadas y carecen de oportunidades para involucrarse en deportes, especialmente aquellos que requieren acceso a piscinas o la playa, una bicicleta y/o equipo de entrenamiento adecuado.

Encima de todo, muchos de los entornos en los que competirán y entrenarán serán nuevos e incómodos. No se sentirán seguras cerca o dentro del agua y es posible que ni hayan tenido experiencia viajando en tráfico. **i-tri** elabora un plan personalizado para cada atleta que se ajusta a sus necesidades. Dividen cada actividad en pequeñas dosis y permiten que cada atleta decida dónde se siente cómoda y cuándo estará lista para avanzar al siguiente desafío. A continuación, se presentan dos ejemplos de cómo lograr que las chicas se sientan cómodas en el agua y en la carretera:

Desafío:
Sentirse a gusto en el agua

Pasos:

- Pónte un traje de baño.
- Pasea hasta el límite de la alberca.
- Introduce los pies en la alberca.
- Ve añadiendo de manera gradual más partes de tu cuerpo a la alberca.
- Entrar a la alberca con los brazos extendidos para nadar.
- Nadar en la alberca.

Desafío:
Ciclismo en la carretera

Pasos:

- Circuitos pequeños en el aparcamiento de la escuela, cada participante va uno por uno.
- Bucles en un aparcamiento más grande, uno a la vez
- Vueltas en el aparcamiento, uno a uno con un entrenador.
- Vueltas en el estacionamiento, tres competidores y un entrenador.
- Grupo pequeño, corta distancia en la carretera (autobús delante y detrás)
- Grupo pequeño, mayor separación en carretera (autobús delante y detrás)
- Grupos más amplios "a ritmo" con un entrenador por cada 10 participantes aproximadamente.

RESALTE ESTRATÉGICO

HAZ PREGUNTAS

Demostrar un interés auténtico y formular preguntas a los jóvenes sobre su vida es una de las mejores formas en que los entrenadores pueden evidenciar que aprecian la aportación de cada deportista. Las preguntas también son una excelente herramienta para fomentar el desarrollo de habilidades.

Cuando formulamos más preguntas (en lugar de proporcionar más instrucciones), nuestros atletas se comprometen más con el aprendizaje, el cual se vuelve más duradero y les ayuda a activar su corteza cerebral (la parte del cerebro que piensa, no reacciona). Ser un "entrenador de preguntas" también nos lleva a ralentizar nuestro ritmo (y nos sitúa en nuestra corteza cerebral) mientras cultivamos el hábito de colaborar con nuestro atleta, poniendo su aprendizaje en el centro.

Pruebe preguntas tales como:

- ¿Qué observaste ahí afuera?
- ¿Cómo consideras que te va con este nuevo desafío?
- ¿Qué puedo hacer para colaborar?
- ¿Qué te gustaría iniciar a continuación?
- En una escala del 1 al 5, ¿en qué nivel consideras que te encuentras en relación a esta habilidad? ¿En qué nivel te gustaría estar?

RESALTE ESTRATÉGICO

CAMBIO DE MARCHA

Invita a tus atletas a reflexionar sobre en qué "marcha" se encuentran y si tienen la capacidad de cambiar a una marcha más alta o más baja. Esto permite que los jóvenes definan por sí mismos lo que representan para ellos los distintos niveles de desafío.

Esto también nos impide, como entrenadores, a hacer suposiciones sobre el "esfuerzo" que está realizando un deportista o el empeño que está dedicando a la práctica. Con demasiada frecuencia, exigimos a nuestros jugadores el estándar del "esfuerzo máximo" (o lo que creemos que implica) cuando en realidad el esfuerzo máximo varía para cada deportista.



ADMINISTRACIÓN DE LA COMPETENCIA

La competición constituye un elemento esencial de la experiencia deportiva. Representa una oportunidad para que los atletas apliquen lo que han aprendido cuando hay algo en juego: pueden ensayar sus destrezas bajo presión. Todos los atletas requieren la oportunidad de desarrollar esta habilidad, y los jóvenes que encuentran dificultades para controlar su estrés necesitan practicar aún más. A continuación, se ofrecen algunas estrategias para facilitar la gestión de la experiencia competitiva.



PARA ATLETAS

Cuando llega el momento de jugar, todas las estrategias que hemos integrado en la práctica se vuelven aún más cruciales. Asegúrese de que los jugadores cuenten con las herramientas necesarias centrándose en:

- Calentamientos individuales y grupales. Registro para garantizar que los jugadores se sientan listos.
- Una manera de conversar con tus atletas sobre su desempeño y los momentos en que se sienten fuera de su zona de confort.
- Un entorno de regulación y procedimientos establecidos para controlar y manejar situaciones críticas.
- Tus propias estrategias de regulación: ¿Cómo te mantendrás en control durante el partido? ¿Qué tácticas emplearás para que tus atletas te perciban como la persona más predecible posible?

PARA PROGRAMAS, LIGAS, TORNEOS

Las estrategias para fomentar la resiliencia no deben limitarse únicamente a los entrenadores. Existen acciones que los programas o las ligas pueden llevar a cabo para establecer un entorno más favorable para todos los deportistas.

- Modificaciones en el calendario a mitad de temporada: reevaluar a los equipos en el punto medio para que aquellos con habilidades similares compitan entre sí en la segunda mitad de la temporada. No hay justificación para que el equipo superior se enfrente al inferior.
- Torneos: Forma grupos para que los equipos con habilidades similares puedan competir entre sí. Establece divisiones para que no haya un único ganador del torneo, sino campeones de cada grupo o división. Si existe paridad, más equipos disfrutarán de más partidos competitivos.
- Momentos de conexión entre los árbitros: generar oportunidades para que los jugadores y los árbitros se relacionen. Cuando los jugadores y los árbitros se comunican a nivel personal, se reducirán los conflictos en la cancha.
- Momentos de interacción entre equipos: antes del partido, estrechar la mano para que los jugadores tengan la oportunidad de establecer una conexión. Conectar antes del partido puede contribuir a asegurar que se traten entre sí como seres humanos durante la intensidad de la competencia.
- Momentos de regulación entre equipos: llevar a cabo una actividad (esquemática, repetitiva y rítmica) que ambos equipos realicen conjuntamente antes del comienzo del juego.

TOMA UNA PAUSA

DEJA EL JUEGO DE HERRAMIENTAS A UN LADO Y CIERRA LA PANTALLA.

REDOBLEMOS NUESTRA NORMATIVA CON MÚSICA Y ACTIVIDAD RÍTMICA,
REPETITIVA Y ESTRUCTURADA.

SELECCIONA UNA DE LAS SIGUIENTES OPCIONES.

UN INSTANTE DE MOVIMIENTO Y MELODÍA.



Selecciona una actividad que te permita mejorar tus habilidades fundamentales en un deporte (no necesariamente tiene que ser tu deporte principal, piénsalo como entrenamiento cruzado), como driblar un balón de baloncesto, realizar ejercicios de pies en el fútbol o lanzar, golpear o patear una pelota contra una pared. ¡Reproduce música y pruébalo!

- 0 -



Selecciona un ejercicio que sea efectivo para mejorar la fuerza o la agilidad, como saltar la cuerda, utilizar un balón medicinal, montar en bicicleta estática o hacer rodillo con un rollo de espuma. ¡Pon música e intentalo!



CREACIÓN DE ENTORNOS SEGUROS

Nada es más crucial para la experiencia de un deportista que la seguridad. Los niños se sienten más protegidos cuando están rodeados de personas en las que confían, tienen control sobre sus experiencias y saben qué esperar. Estas listas de verificación nos ayudan a materializar estos conceptos.

ENTORNO PREDECIBLE QUE CUMPLE CON LAS NECESIDADES DE LOS ATLETAS.

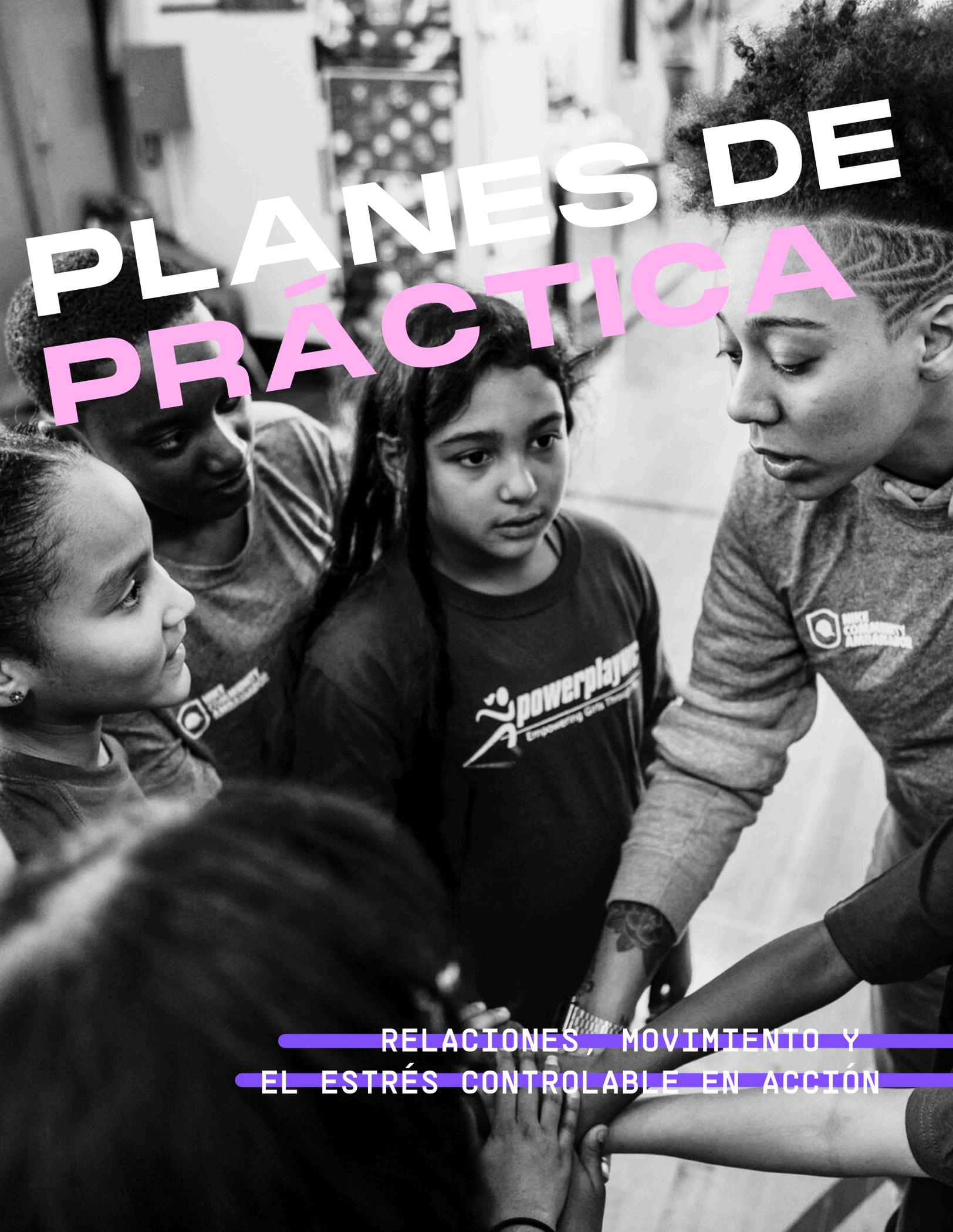
- ✓ Los deportistas llegan de manera segura a los entrenamientos o competencias. Las entradas y los espacios de actividades están libres de riesgos, bien iluminados y adecuadamente supervisados.
- ✓ Los niños conocen su destino y las actividades a realizar al llegar.
- ✓ Los jugadores entienden quién estará en el área: ¿compartirán el espacio con otro equipo? ¿Se llevarán a cabo otras actividades?
- ✓ Los baños o vestuarios son accesibles. Una área privada está disponible para cualquier joven que lo necesite.
- ✓ Los niños disponen de artículos que cubren sus necesidades básicas, como agua, refrigerios y productos menstruales.
- ✓ Los deportistas cuentan con el equipo necesario: del tamaño correcto, conforme a las normativas de su disciplina e incluyendo elementos como sujetadores deportivos, cintas para el cabello, suspensorios y copas.
- ✓ Los jugadores tienen la posibilidad de vestirse de forma que sea cultural y religiosamente adecuada.
- ✓ Los entrenadores son predecibles-son capaces de mantener la serenidad y no "perder la compostura".

CULTURA DE EQUIPO CÁLIDA E INCLUSIVA

- ✓ Los jugadores son recibidos de manera activa e intencionada en el espacio y son integrados en las actividades.
- ✓ Se llevan a cabo adaptaciones activas para atletas con diversas capacidades físicas.
- ✓ Se menciona a los atletas utilizando un lenguaje neutro en cuanto al género. Los entrenadores no se dirigen a todos los jugadores como "chicos".
- ✓ Los entrenadores emplean los pronombres con los que se identifica cada jugador del equipo. Los entrenadores comunican sus pronombres al equipo para establecer una norma de uso correcto de los pronombres.
- ✓ Se proporciona información relevante en idiomas que cumplen con las necesidades de los atletas y sus familias.
- ✓ Los niños observan a adultos que se asemejan a ellos cuando participan en actividades deportivas.
- ✓ Los deportistas observan imágenes de diferentes modelos adultos a imitar (adultos modelos a seguir en los entornos...) en los entornos donde compiten en deportes.
- ✓ Los deportistas observan a sus entrenadores meditar sobre sus prejuicios y esforzarse por transformarlos (cambiarlos).
- ✓ Los niños observan a sus entrenadores actuar cuando escuchan comentarios o presencian acciones que menoscaban la humanidad de alguien.

SELECCIÓN, SUPERVISIÓN Y APORTACIÓN

- ✓ Se ofrecen a los atletas oportunidades para hacer contribuciones significativas, independientemente de su nivel de habilidad deportiva.
- ✓ Se ofrecen a los jugadores oportunidades de liderazgo (capitanes, selección de actividades, dirección de actividades, etc.).
- ✓ Se invita a los atletas a participar. Siempre se les ofrece la opción de no participar.
- ✓ El equipo ha implementado rutinas para los niños que requieren reiniciarse (volver a comenzar. or reiniciar). La necesidad de reiniciar se considera un aspecto normal de la actividad.
- ✓ La reflexión forma parte de la experiencia. Se motiva a los niños a considerar sus vivencias.
- ✓ Se motiva a los jugadores a ofrecer retroalimentación formal e informal a los entrenadores acerca de sus experiencias.



PLANES DE PRÁCTICA

RELACIONES, MOVIMIENTO Y EL ESTRÉS CONTROLABLE EN ACCIÓN



PLAN DE EJERCICIO

COMO INCLUIR RELACIONES, MOVIMIENTO Y ESTRÉS CONTROLABLE EN LA PLANIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA.

TIEMPO	ACTIVIDAD	PUNTOS DE FORMACIÓN
10 MINUTOS	Transición (previa al inicio oficial de la práctica): Brinda a los niños la oportunidad de prepararse para la práctica. Los jugadores experimentan menos estrés cuando la práctica es predecible, tienen control y están rodeados de personas en las que confían.	Espacio: Sé claro para que los jóvenes conozcan a dónde dirigirse y qué actividades realizar. Interacciones: Promueve la conexión con y entre los jugadores. Rituales: Presenta alternativas para que los jugadores establezcan su propio ritmo y decidan cómo se activan. Ofrece indicaciones temporales.
15 MINUTOS	Calentamiento (comienzo oficial de la práctica): La actividad rítmica, repetitiva y estructurada genera una conexión y una regulación inigualables.	Reunión en círculo: Habla con todos. Realiza un resumen del día. Actividades x 3: Proporcionar 1) una actividad que el equipo realice en conjunto, 2) una opción que cada jugador seleccione, 3) una actividad "rápida" / "parecida a un juego".
60 MINUTOS	El Juego (Destrezas, actividades, juegos): <ul style="list-style-type: none"> • El desarrollo de competencias y la regulación están interrelacionadas. • Los simulacros representan una excelente oportunidad para presentar diversos desafíos a diferentes jóvenes. • Los juegos nos permiten regular el nivel de estrés. 	Selección y supervisión: Proporciona alternativas. Haz preguntas. Permite que los niños asuman la iniciativa. Elogios específicos: Elogie de manera concreta las cosas que los jóvenes pueden gestionar y que deseas que todo el equipo considere prioritarias. Andamio hacia arriba y hacia abajo: Proporciona espacio para recuperarse cuando los jugadores son desplazados de su zona de confort. Reinicios y rituales: Los niños solicitan pausas. Los jugadores desarrollan y ensayan sus propios rituales hacia los errores y reinicios. Instrucción diferenciada: Evalúa (considera) la opción de crear grupos. Permite que los jóvenes utilicen sus propios "equipos" y dediquen tiempo a cada jugador. Momentos decisivos: Prepara con antelación los instantes de gran tensión y aprovecha los momentos de conexión y regulación de su disciplina deportiva. Intervenciones: En lugar de aislar y contener, promueve el movimiento y la conexión.
15 MINUTOS	Enfriamiento (finalización oficial de la práctica): Prepara a los jóvenes para que se mantengan bien regulados al participar en actividades rítmicas, repetitivas y con patrones, y permíteles tener control y conexión durante el tiempo en equipo.	Actividades x 3: Proporciona 1) una actividad que el equipo realice en conjunto, 2) una opción que cada jugador seleccione, 3) ejercicios de estiramiento. Tiempo de equipo: Los jóvenes discuten sobre los temas que les interesan.
10 MINUTOS	Transición (Tras concluir la práctica): Permite que los jóvenes se preparen para lo que viene. Son los últimos instantes de conexión y rituales para cerrar el día.	Espacio: Sé claro para que los jóvenes conozcan a dónde dirigirse y qué actividades realizar. Interacciones: Vínculo con y entre jugadores. Rituales: Presenta alternativas para que los jugadores establezcan su propio ritmo y decidan cómo relajarse. Ofrece indicaciones temporales.



TRANSICIONES

La previsibilidad actúa como una forma de protección, incluso si implica informar a un joven que se aproxima una situación difícil. El estrés inesperado resulta ser mucho más complicado de gestionar que aquel que podemos anticipar (estrés controlado, moderado y predecible frente a estrés prolongado, extremo e impredecible). Consideraciones a tener en cuenta para facilitar transiciones más predecibles, de modo que los jóvenes tengan claridad sobre lo que pueden esperar:

ESPACIO

Sé coherente para que los jóvenes comprendan a dónde dirigirse y qué acciones realizar. Algunas preguntas que puede considerar al reflexionar sobre el espacio durante las transiciones antes y después de la práctica:

- ¿Dónde almacenan los jugadores sus pertenencias?
¿Estarán protegidas?
- ¿Dónde se visten o se calzan?
- ¿Cuál es el primer paso que deben seguir al llegar al espacio?

INTERACCIONES

La conexión con y entre los jugadores contribuye a que todos se sientan seguros. Algunas interacciones especialmente significativas durante las transiciones incluyen:

- **Saludos y Despedidas:** Asegúrate de que los jóvenes se sientan valorados y bienvenidos. Utilice expresiones como "Me alegra mucho verte" y "Estoy deseando volver a verte mañana" (siempre que lo exprese sinceramente).
- **Reuniones Informales:** Las transiciones representan una excelente oportunidad para actualizarse con los jugadores, especialmente cuando se ha creado un método constante para hacerlo. Es más, son momentos propicios para informarse sobre lo que está ocurriendo en la vida de un joven fuera del equipo.

RITUALES

Ten algunos rituales enfocados en el equipo y en el individuo que siempre se realicen durante las transiciones, como:

- Actividades o juegos informales que siempre están accesibles durante este periodo.
- Una rutina de "bienvenida" o "entrada"
- Apretones de manos o otras costumbres de saludo/despedida.
- Señales de tiempo.

RESALTE ESTRATÉGICO

ÁREA DE ENTRETENIMIENTO

Un equipo de fútbol universitario masculino estableció un "campo de diversión" exclusivo para utilizar durante la transición a la práctica.

Todos los jugadores inician en el área de entretenimiento, donde tienen la libertad de hacer lo que deseen y "liberar el estrés del día" antes de pasar a la práctica.





SEÑALES DE TIEMPO

Una forma efectiva de facilitar que las prácticas sean más predecibles es proporcionar actualizaciones sobre lo que está por venir o señales temporales. Al hacerlo, es fundamental tener presente:

- El propósito de una cuenta regresiva es la claridad, no la presión. Reflexiona sobre cómo la estás enmarcando. Asegúrate de que sea "esto es para informarte que comenzaremos en un minuto" en vez de "te queda un minuto, prepárate o te cae" - muchos usan el tiempo como amenaza.
- Sé claro en el sentido de que no se trata de una competencia. Comunica: "No me importa cuántos toques de pies realices en 20 segundos, siempre y cuando des tu mejor esfuerzo" ó "Estoy emocionado por el próximo ejercicio. Esperaremos a que todos regresen y me gustaría comenzar en aproximadamente un minuto".
- Devuélveles algo de control a los jugadores: "¿Te gustaría beber agua durante uno o dos minutos?"

FORMAS DE EMPLEAR LAS SEÑALES TEMPORALES

- Sopla el silbato una vez cuando falten diez minutos para el inicio oficial de la práctica; dos veces cuando falten cinco minutos y tres veces cuando falten dos minutos.
- Termina cada práctica con la misma actividad divertida, como el "ejercicio de dos minutos", un juego libre en el que los niños pueden realizar cualquier tiro que deseen, pero deben concluir con un "tiro". Una vez que realizan su último tiro, abandonan la cancha, pero esperan a que todos los jugadores lo logren antes de salir del gimnasio.

SER TRANSPARENTE NO SOLO ES EFECTIVO CON LAS SEÑALES TEMPORALES.

LAMENTABLEMENTE, LOS ENTRENADORES RARA VEZ COMPARTEN SUS IDEAS CON LOS JUGADORES NI REALIZAN UN BUEN TRABAJO AL ANTICIPAR LO QUE ESTÁ POR VENIR. OFRECER UNA NARRACIÓN SOBRE EL QUÉ, EL CÓMO Y EL POR QUÉ DE LA PRÁCTICA O UNA ACTIVIDAD HACE QUE LA EXPERIENCIA SEA MÁS PREDECIBLE. Y CONFIABLE.

CUANDO UN EQUIPO O PROGRAMA CUENTA CON RITUALES Y RUTINAS BIEN DEFINIDOS, RESULTA SENCILLO QUE MÚLTIPLES ADULTOS SE RELACIONEN CON LOS JÓVENES, AL MISMO TIEMPO QUE SE PRESERVA UN AMBIENTE SEGURO Y PREDECIBLE.

NOTA ESPECIAL:

NINGUNA ESTRATEGIA ES EFECTIVA PARA TODOS LOS NIÑOS(NO TODAS LAS ESTRATEGIAS FUNCIONAN CON TODOS NIÑO) DE HECHO, ESA ES PRECISAMENTE LA CUESTIÓN: COMPRENDER QUE CADA NIÑO TIENE EXPERIENCIAS DISTINTAS Y REQUIERE UNA ENSEÑANZA DIFERENTE PARA CRECER A SU MANERA Y EN SU PROPIO TIEMPO.

SI LAS SEÑALES TEMPORALES (CLAVES DE TIEMPO) U OTROS ANTICIPOS GENERAN ANSIEDAD EN UN JOVEN, EN LUGAR DE FACILITARLE LA PLANIFICACIÓN DE LO QUE SE APROXIMA, ES POSIBLE QUE REQUIERA ASISTENCIA PARA DESCOMPONER LOS DESAFÍOS FUTUROS EN COMPONENTES MÁS MANEJABLES. MANTENER UNA BUENA RELACIÓN CON UN JOVEN IMPLICA QUE SE PUEDE DESARROLLAR UN ENFOQUE PERSONALIZADO QUE LE RESULTE EFECTIVO.



CALENTAMIENTOS Y ENFRIAMIENTOS

Los calentamientos y los enfriamientos pueden ser actividades reguladoras que facilitan a los niños la transición desde el lugar donde han estado para practicar (o jugar) o desde la práctica (o jugar) hasta el destino al que se dirigen. Las transiciones son más efectivas cuando son:

SEGURO

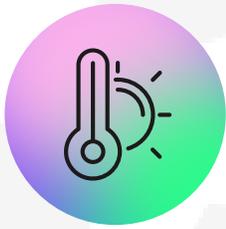
- No se identifican amenazas discernibles en la zona.
- El calentamiento y el enfriamiento son procesos predecibles, y los jugadores están al tanto de lo que pueden esperar, y
- Se establecen directrices sobre la participación o no de los jugadores (tomarse un descanso cuando lo requieran).

CONECTADO

- Conectar con su entrenador y sus compañeros de equipo les recuerda a los jóvenes que este es un entorno seguro.

ACTIVO

- La actividad física, así como las experiencias rítmicas, repetitivas y estructuradas, pueden contribuir a nuestra autorregulación. Esto reduce la probabilidad de que un joven se "emocione" o "desregule", lo que podría resultar en reacciones desmedidas ante el estrés o comportamientos que parecen inapropiados. Los jugadores deben contar con una abundancia de oportunidades para moverse. O sea, pueden moverse:
 - **Juntos:** participar en una actividad rítmica repetitiva y estructurada **junto con otros** genera una conexión neurobiológica singular entre los miembros del equipo y,
 - **Por su cuenta,** de la manera que los jóvenes decidan. Esto puede considerarse como una forma individual en la que les gusta "prepararse" y podría incluir aspectos como:
 - Algunos estiramientos complementarios.
 - Un par de carreras rápidas.
 - Correr acompañado.
 - Un juego de atrapar la pelota
 - Ponerse los auriculares y driblar el balón al compás de una canción.



EJEMPLOS DE CALENTAMIENTOS Y ENFRIAMIENTOS.

ESTIRAMIENTO DINÁMICO

Haz que los participantes se desplacen de un lado a otro en un área (la mitad de una cancha de baloncesto, en el área de 18 yardas de un campo de fútbol o en el campo exterior). Cada vez que cambien de dirección, modificarán su movimiento, como trotar, saltar, correr hacia atrás, deslizarse, hacer estocadas, elevar talones hacia los glúteos, levantar las rodillas y realizar flexiones. Haga que todo el equipo lo ejecute en conjunto (con diferentes jugadores que indiquen los movimientos para todo el equipo) o que se dividan en grupos más pequeños que dirijan sus propios movimientos y ritmo.

ESTACIONES

Colóca estaciones en el área con distintos equipos o directrices para cada estación. Las estaciones pueden incluir cuerdas para saltar, una escalera de agilidad, una colchoneta para realizar abdominales o flexiones, aros de hula hula para mover el cuerpo, una línea sobre la que un jugador puede saltar de lado a lado (saltos de esquí) o de adelante hacia atrás. Permite que los jugadores elijan a qué estaciones van en qué secuencia y pídeles que cambien después de 30 segundos.

TRANSITAR Y DESPLAZAR

Esto se puede emplear en una variedad de deportes distintos. Lanzando, pateando o golpeando la pelota de un lado a otro. Pequeños grupos de jugadores deben tomar una pelota y pasársela en un orden específico y constante mientras se desplazan por el espacio. Deben mirar hacia arriba y establecer contacto visual con la persona a la que le están pasando o de la que están recibiendo, para indicarle que están listos para un pase. Anime a los grupos que logran un buen ritmo a desafiarse a sí mismos incorporando un cambio de velocidad antes de cada pase o variando a un orden impredecible. (Recuerda: introduce imprevisibilidad después de algo que es predecible y rítmico significa que el jugador estará más preparado para enfrentar el aumento de estrés).

UNA MENCIÓN ESPECIAL:

Hay una superposición considerable entre estos calentamientos y enfriamientos y las estrategias de regulación. Este es un recordatorio deliberado de que la regulación debe llevarse a cabo a lo largo de toda la experiencia deportiva. Incorporar la regulación al inicio y al final de la práctica contribuirá a generar una mejor experiencia global.

RESALTE ESTRATÉGICO

“ATRAPAR” (O LO QUE SEA LA VERSIÓN DE ATRAPAR EN TU DEPORTE)

Jugar a atrapar la pelota con otra persona permite a los atletas se “sintonicen” con uno al otro. Los jugadores tienen el control sobre cómo pasan la pelota: la velocidad, la dirección, la distancia. Entrar en ritmo y poder comunicarse de manera no verbal con un compañero puede ayudar a regular el sistema de respuesta al estrés.

“ATRAPAR” PUEDE SER UTILIZADA COMO:

- Primera fase de un calentamiento, como método de transición hacia una actividad más intensa,
- ó
- Segunda fase de un enfriamiento, como una manera de realizar la transición tras algo más activo.



JUEGO: DESTREZAS, EJERCICIOS Y JUEGOS

La sección central de una práctica generalmente abarca el desarrollo de destrezas, ejercicios que aplican esas nuevas habilidades y juegos que dan dinamismo a todo el proceso. A continuación, se presentan estrategias que se pueden aplicar durante la sección central de la práctica para garantizar que se aprovechen al máximo los momentos de desarrollo de la resiliencia. Estas estrategias también pueden contribuir a prevenir de manera proactiva los problemas de comportamiento y rendimiento que a menudo están asociados con la desregulación de los atletas, así como a intervenir de manera efectiva para ayudarles a regularse.

ELECCIÓN Y SUPERVISIÓN

Si el trauma se define como la "pérdida de control en los momentos más necesarios", resulta evidente que proporcionar a los atletas mayor autonomía sobre su experiencia contribuirá a que el entorno se perciba como seguro.

A continuación se exponen algunas estrategias para proporcionar opciones y control (que también son efectivas para compartir el poder y fomentar relaciones):

- Ofrecer alternativas.
- Hacer preguntas.
- Permita que los jugadores asuman la iniciativa.
- Proporcionar alternativas de inclusión y exclusión voluntaria
- Los jugadores solicitan tiempos "de descanso".

ELOGIO DELIBERADO

Cada instante positivo cuenta. Ofrezca más y mejores reconocimientos.

1) Prioriza ser lo más concreto posible en los elogios. Si deseamos continuar observando ciertos comportamientos o esfuerzos, es mucho más efectivo decir "Me encanta cómo te acordaste de moverte hacia el espacio" en lugar de "Buen trabajo". En lugar de "Buen tiro", intenta con "Buen trabajo apuntando a las esquinas".

2) Elogia los aspectos que su deportista puede controlar. Sin darnos cuenta, a menudo elogiamos cosas en deportes en el que el atleta tiene poco control. En lugar de reconocer únicamente al atleta más veloz por su victoria, también es importante resaltar quién mostró la mejor técnica o quién experimentó el mayor progreso.

ANDAMIO SUPERIOR É INFERIOR

La mayoría de los entrenadores comprenden cómo manejar la "carga" de una habilidad o ejercicio. Incrementan el desafío de manera gradual para que los atletas tengan la oportunidad de practicar bajo una presión creciente. Retamos a los atletas más allá de su zona de confort actual para que puedan entrenar en condiciones más exigentes.

Lo que no hacemos es asistir a un atleta en la gestión de su regulación cuando se le ha solicitado que salga de su zona de confort. Esperamos que simplemente sea capaz de "manejar la situación" y no le proporcionamos espacio para que se regule. En lugar de avanzar a la siguiente tarea, retrocedemos a un nivel de desafío con el que el atleta se sienta cómodo. No toma mucho tiempo y ayudará al atleta a estar más regulado para el próximo desafío.

INSTRUCCIÓN PERSONALIZADA

Cada joven sigue su propio trayecto de aprendizaje y posee necesidades particulares. A continuación, se exponen algunas estrategias para abordar las necesidades individuales en un entorno de equipo:

- Agrupa a los jóvenes de acuerdo con sus habilidades (pero asegúrese de no generalizar: los atletas que enfrentan dificultades en ciertos aspectos pueden: Sobresalir entre los demás.
- Anima a los jóvenes a que formen sus "marchas" propias.
- Realiza un saludo con todos los atletas para ver si están actuando de manera correcta en cada destreza. Los saludos o la comunicación no tienen que ser extensos, pero te ofrecen una noción de quien requiere que tipo de asistencia.
- Aborda las habilidades "básicas" de la misma manera que lo haces con las habilidades deportivas. No saber cómo realizar una tarea no es "culpa" del deportista, simplemente requiere más oportunidades para practicar.

Consulte las siguientes páginas para obtener descripciones detalladas sobre: **Reinicios y Rituales, Momentos Críticos é Intervenciones.**



RITUALES Y REINICIO

TIPO DE RITUAL

EJEMPLOS

RITUALES DE PREPARACIÓN

Cómo se prepara un deportista para un entrenamiento o un partido o cómo los atletas transitan de una actividad a la siguiente.

Los jugadores de baloncesto deben "realizar" su último tiro; los jugadores de béisbol recorren el diamante antes de lanzar la pelota de calentamiento fuera del campo para iniciar cada entrada.

RITUALES DE PREPARACIÓN PARA TODO UN EQUIPO

Una ocasión para que los equipos se reúnan y todos aporten.

La Haka ceremonial de los All Blacks de Nueva Zelanda; cenas de pasta antes de una competición.

RITUALES DE DESAFÍOS

Lo que realizan los atletas para prepararse para experimentar algo nuevo.

Una combinación que te motiva; un saludo especial con un compañero de equipo; el lema de un deportista (soy una persona fuerte y capaz).

RITUALES DE FALLAS

Cualquier acción que el jugador pueda realizar para corregir un error; frecuentemente es algo que lleva a cabo todo el equipo.

Diciendo "perdón" y golpeándose el pecho; Un jugador de sóftbol lanzando la pelota y el equipo respondiendo con un chasquido.

RITUALES DE CELEBRACIÓN EN GRUPO

La manera en que un equipo festeja, ya sea en el instante o cuando un jugador consigue algún tipo de gol.

Verter Gatorade sobre un autobús tras una victoria significativa; festejar goles en el fútbol; lanzar al entrenador al río después de una competencia.

RITUALES DE REINICIO

Cómo un jugador se serena, reinicia o se enfoca ante la presión.

Rutinas de lanzamientos libres; el equipo de voleibol se reúne entre cada punto.

RESALTE ESTRATÉGICO: LOS JUGADORES SOLICITAN PAUSAS.

Permite que los jugadores soliciten pausas para que puedan descansar o reiniciarse. Permíteles pedir pausas cuando consideren que todo el equipo necesita reiniciarse.

RESALTE ESTRATÉGICO:

La entrenadora **Christine Bright** hace que el equipo de su hijo de nueve años "regrese" si no le gusta la energía que trajeron a la práctica: caminan hacia atrás hasta el coche en el que llegaron y luego comienzan su práctica de nuevo.

RESALTE ESTRATÉGICO: CHISTES DE ENTRE TIEMPO

Durante el descanso, un entrenador universitario se asegura de reunirse con sus asistentes antes de dirigirse a todo el equipo.

Uno de los entrenadores asistentes se encargó de contar un chiste de inmediato para asegurarse de que el entrenador estuviera lo más calmado posible antes de hablar con los atletas.



MOMENTOS DECISIVOS

No importa cuánto nos preparemos, siempre habrá instantes de gran estrés que empujen a los jóvenes más allá de su zona de confort. A continuación, se presentan ejemplos de situaciones críticas que sabemos que pueden llevar a los atletas a perder el control. Estos se combinan con estrategias que pueden ayudar a gestionar la angustia. Utilízalos como una manera de reflexionar sobre los momentos críticos en tu deporte y cómo puedes anticiparte para manejar estas circunstancias cuando se presenten.

MOMENTO DECISIVO

Al llegar a un nuevo espacio, gimnasio, alberca, pista, recorrido, etc.



Sustituciones



Después de que el otro equipo marque un gol, un punto o gane una carrera importantes.

Tras una lesión.

Cuando se toma una decisión controvertida por parte del árbitro.



Situaciones de alto riesgo: parte baja del noveno, preparándose para la manga final, el tiempo avanza en el reloj, etc.



ESTRATEGIA

Proporcione la mayor cantidad de información posible con antelación; explore el espacio; mantenga sus rutinas de transición y calentamiento de manera consistente.

- **Fortalece tu banca:** Permite que el jugador elija cuando está preparado para conversar;
- **Haz Preguntas:** Ayuda a los jugadores a autorregularse y aportar de forma significativa.

Establezca un ritual de reinicio individual o en equipo:

- El equipo realiza un breve momento de conexión (para regular).
- "Revisemos lo que acaba de suceder" (ritual de error o reinicio).
- Avance (oportunidad de conexión) con colegas de equipo y fijar un objetivo).

Hable con cada deportista sobre lo que les ayuda en momentos de estrés y vuelva a tratar ese tema.

RESALTE ESTRATÉGICO:

El entrenador principal de atletismo de Williams College, **Ethan Barron**, se reúne con todos los atletas nuevos para discutir el tipo de apoyo que desean recibir de sus entrenadores y equipos cuando las cosas no salen como esperaban. ¿Prefieren hablar con alguien de inmediato? Si es así, ¿quién sería esa persona? ¿Les gustaría que nadie les hablara? ¿Desean recibir apoyo positivo en el momento antes de profundizar en la estrategia en los días siguientes, o prefieren analizar cada aspecto de la carrera de inmediato?

El entrenador Barron ha observado que incluso el simple acto de mantener estas conversaciones fomenta la confianza con sus atletas y, sin lugar a dudas, ha facilitado que las interacciones posteriores a la carrera sean mucho más fluidas.



INTERVENCIONES NORMATIVAS

Para reducir la desregulación, es fundamental integrar de forma proactiva oportunidades de regulación en nuestros entornos deportivos. Sin embargo, la realidad es que los jugadores continuarán sintiéndose abrumados por el estrés. La buena noticia es que muchas de las estrategias que empleamos para ayudar a prevenir la desregulación también sirven como intervenciones cuando un joven se desregula.

PREVENCIÓN

Los deportistas podrán dirigirse al puesto reglamentario cuando lo deseen; Un entrenador puede enviarse a sí mismo para ejemplificar su uso; todo el equipo puede dirigirse a la estación de regulación para trabajar en el desarrollo de habilidades o disfrutar de un momento de fortaleza.

Tener esta conversación con un joven puede ser muy beneficioso: le muestra al atleta que su entrenador se preocupa por él y que tiene la libertad de ser auténtico, incluso en momentos en los que no está en su mejor forma.

Aplique esta estrategia en la práctica hasta que se vuelva habitual. Los jugadores aprenden a identificar cuándo están desregulados y a evitar situaciones que podrían agravar su estado.

El atrapar una pelota se emplea con frecuencia como un método para "calentar" el cuerpo y evitar lesiones. También se puede emplear para "calentar" el cerebro.

ESTACIÓN DE CONTROL

Una "zona" destinada a la práctica, repleta de oportunidades de regulación que son específicas del deporte (un espacio para lanzar la pelota contra la pared, pelotas de baloncesto para driblar) o generales (rodillo de espuma, pelotas medicinales, cuerdas para saltar).

Todas las actividades deben fomentar habilidades o impulsar la fuerza y la condición física.

TARJETAS DE ENFRIAMIENTO

El entrenador Anthony Andino solicita a cada atleta que anote lo que necesita cuando requiere "enfriarse". Esto ofrece una oportunidad para conocer a los jugadores y llegar a un acuerdo antes de que surja algún problema.

FORTALECE TU BANCA

Siempre hay dos asientos junto al entrenador en el banquillo: si el jugador opta por dejar un asiento entre él y el entrenador, aún no está preparado para hablar. Cuando se sienta al lado del entrenador, está preparado.

JUGAR A LA ATRAPADA

El atrapar una pelota es mágico. Es relacional, presenta patrones, es repetitivo y rítmico, y tú tienes el control (tú decides la distancia, el ritmo, la velocidad, etc.)

INTERVENCIÓN

El entrenador puede enviar a un atleta desregulado (o a uno al borde de la desregulación); los atletas pueden llevar a otro atleta a la estación de regulación; el entrenador puede enviar a todo el equipo a la estación si desea modificar la energía o considera que el equipo lo necesita.

Consulte nuevamente la tarjeta cuando un atleta esté desregulado.

Hazle saber al jugador que tiene la opción de "deslizarse hacia abajo" (ya sea de manera literal o metafórica, dependiendo del contexto). Cuando están preparados, realízalo. Asegúrese de permitir que los jugadores regresen cuando lo deseen.

Una respuesta convencional a la desregulación es aislar y contener (retirar de la práctica, sentar en el banco, etc.) cuando el cerebro realmente necesita moverse y establecer conexiones.

TOMA UNA PAUSA

DEJA EL JUEGO DE HERRAMIENTAS A UN LADO Y CIERRA LA PANTALLA.

VAMOS A REALIZAR ESTIRAMIENTOS Y EQUILIBRARNOS.



Primero, eleva los brazos lo más alto que puedas. Levanta los brazos y inclina la cabeza hacia atrás. Infla el pecho (llénalo de aire) como si quisieras tocar el sol. Ahora, con los brazos en alto, balancea el cuerpo hacia adelante y hacia atrás... de lado a lado, de lado a lado.



Ahora, giremos el núcleo del cuerpo. Doblamos los brazos y movemos los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo, de un lado al otro, de un lado al otro.



Ahora inclinemos el cuerpo por la cintura para que la cabeza quede hacia abajo. Sujete el codo opuesto con cada mano y permita que los brazos caigan por debajo de la cabeza. Balanceémonos de un lado a otro, de un lado a otro.



ATLETAS QUE REQUIEREN MAYOR APOYO

Si realizas correctamente este trabajo, te transformarás en una persona en la que tu deportista confíe. Estar a tu lado le hará sentir seguro. Es probable que te comparta cosas o te solicite apoyo que te lleve a salir de tu zona de confort. Y eso es aceptable. Nadie espera que puedas gestionar todo o proporcionar todo el apoyo que tus deportistas requieren. Entonces, ¿qué haces cuando tu deportista revela algo que no puedes gestionar?

1. ESTABLECE UN ESPACIO

Encuentra un momento y un lugar que sea adecuado para el deportista. Sugiera "caminar y hablar" para que ambos puedan estar lo más equilibrados posible. Estén presentes (apaguen el teléfono y reduzcan las distracciones) y en paralelo (estar al lado es menos confrontativo que cara a cara).

2. ESCUCHA CON GÉNEROSIDAD

A veces, lo único que un deportista necesita es ser escuchado. Escucha y demuestra empatía auténtica: hágales saber que comprende que lo que están viviendo es complicado y que lamenta que estén enfrentando esa situación.

3. PERMANECE CONECTADO

Permíteles expresar lo que consideran que necesitan. Si no pueden señalar algo específico, pregúntales si puede volver a comunicarse con ellos para saber cómo se sienten la próxima vez que los vea (o antes, si eso parece demasiado lejano).

4. PROPÓN AMPLIAR EL EQUIPO

Si no estás seguro de qué hacer, comunícalo. Puedes expresar: "Sientes que deberías discutir esto con otra persona". Pregúntales a quien les gustaría incluir: ¿a un padre? ¿A un consejero? ¿Un profesor? Ofrece tu ayuda para planificar la conversación o para acompañarlos.

5. CREA VÍNCULOS PERSONALES CON RECURSOS

Si necesitan comunicarse con alguien y no pueden identificar apoyo, ofrézcales la posibilidad de conectarlos personalmente con alguien de su red que pueda hablar con ellos directamente o que pueda derivarlos.

6. SE GENUINO Y CONTINUO

Independientemente de la dirección que tome la conversación, siempre organiza un momento para volver a conectar con ellos en una fecha futura. No es necesario que sea una charla formal, solo asegúrate de que comprendan que has estado reflexionando sobre ellos y que estás a su disposición si te requieren.

CUANDO TODO EL EQUIPO REQUIERE MÁS APOYO

Aprendiendo del programa E-Moción

Pueden haber ocasiones en las que todo el equipo enfrente un nivel de estrés elevado, desconexión o pérdida. A través del movimiento y la comunidad, podemos acompañar el dolor y las emociones desafiantes de una manera que fomente la conexión y la resiliencia. En lugar de centrarnos en reducir el dolor y la pérdida, podemos dirigir nuestra atención hacia los aspectos difíciles para mejorar nuestra capacidad de enfrentarlos. Así que, ¿cómo podemos apoyar a nuestro equipo para que pueda enfrentar los desafíos en lugar de evadirlos?

Creamos un espacio sagrado de valores comunes.

Estás donde están tus pies
Honra a todos tus sentimientos
Considera el pensamiento tanto/como
Conectar vs. comparar
Invita otros valores esenciales



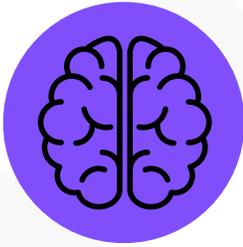
Animamos a los atletas a enfrentarse a desafíos.

Mediante el currículo
E-Moción



Nos Movemos En Conjunto

Programas de carrera, clubes de senderismo o cualquier forma de actividad física.



ENTRENAMIENTO BASADO EN EL CEREBRO: UN ANÁLISIS DE CASO

Las estrategias de este guía nos permiten observar el entrenamiento desde la perspectiva del cerebro. Nos ayudan a aprovechar los elementos que permiten a todos los deportistas rendir al máximo: las relaciones, el movimiento y el estrés controlable. El ejemplo que se presenta a continuación es una excelente representación del tipo de entrenador que todo atleta merece.

Señales de desregulación. Billy no está mostrando falta de respeto ni **"buscando atención"**. Es una cuestión de habilidad, no de voluntad. Es necesario que desarrolle destrezas de autorregulación, en lugar de ser penalizado por su comportamiento.

El impacto de la actividad rítmica, repetitiva y estructurada. **La regulación como estrategia de intervención.**

Utilizando una **experiencia personal** para reducir la **diferencia de poder** entre el entrenador y el jugador.

La entrenadora Kate Thomas observa que Billy, un niño de siete años, quien no se encuentra al mismo nivel que sus compañeros en el baloncesto. Con **frecuencia**, se frustra y se aleja del juego o del ejercicio, expresando a la entrenadora Kate que "es demasiado difícil". En esos momentos, la entrenadora Kate propone que **jueguen juntos a la pelota** (realizando pases suaves) hasta que él se sienta listo para reincorporarse al grupo. La entrenadora Kate **explica que esta actividad le ayuda** cuando se **siente** abrumada y triste, y que beneficiará a ambos **en el desarrollo de sus habilidades de pase**, una destreza fundamental en el baloncesto.

Compartiendo el **"motivo"** detrás de una estrategia.

Un día, mientras jugaban a la pelota, Billy expresó: "Mis sentimientos son como el cristal. Incluso puedes tocarme la pierna suavemente y se rompería". **Reflejando su vulnerabilidad y conectando con empatía**, la entrenadora Kate respondió: "Vaya, debe ser difícil tener sentimientos como el cristal, Billy. Puedo imaginar que te enojas fácilmente". Luego, Billy le compartió a la entrenadora Kate que "el año pasado mi madre y mi hermano fallecieron en un accidente automovilístico". La entrenadora Kate continuó pasándose la pelota de un lado a otro y comentó: "Vaya, Billy, lamento mucho escuchar eso. No puedo ni siquiera comenzar a imaginar lo triste que fue y sigue siendo para ti. Estoy realmente feliz de que me lo hayas contado". Después de pasarse la pelota de un lado a otro, Billy miró a la entrenadora Kate y dijo: **"Bien, ahora estoy listo para volver al grupo"**, y se unió nuevamente.

Asegurarse de que la **regulación** no se considere un castigo, sino que también fomente el desarrollo de habilidades.

Priorizar la **empatía y la conexión** cuando un atleta requiere mayor apoyo.

La entrenadora Kate se puso en contacto con la familia de Billy después de la práctica para asegurarse de que alguien lo estuviera cuidando. A lo largo de la temporada, la entrenadora Kate se aseguró de hablar con Billy cada vez que lo veía. **Siempre estaba disponible** cuando él necesitaba un momento de pausa.

La confianza actúa como un antídoto frente al estrés. Ningún factor proporciona a un deportista una mayor sensación de seguridad que las **relaciones positivas**.

Permitenles que tomen la iniciativa. Elección y control, participación y exclusión voluntarias. No los presionen a hacer o decir más de lo que están listos para hacer.



ENTRENAMIENTO TRADICIONAL VS. ENTRENAMIENTO BASADO EN EL CEREBRO

Para desarrollar entornos más enfocados en la sanación de nuestros atletas, es necesario examinar detenidamente ciertas cuestiones que son ampliamente aceptadas en el ámbito deportivo. A continuación, se ofrecen algunos ejemplos de las "normas" que requieren modificación, seguidos de una lista de verificación que puede emplear para evaluar su avance.

EN VEZ DE ESTO	HAZ ESTO	¿POR QUÉ?
<p>Una atleta llega a la alberca, cancha, campo o gimnasio por primera vez para una evaluación o entrenamiento. No conoce a nadie. Todos los adultos están de pie a un lado con portapapeles, conversando entre ellos.</p>	<p>Los adultos reciben con entusiasmo a los jugadores cuando se acercan. Indican a dónde debe ir el jugador y qué ocurrirá a continuación.</p>	<p>La imprevisibilidad genera estrés. En situaciones de tensión, requerimos interacciones relacionales positivas que nos ayuden a mitigar ese estrés y nos brinden una sensación de seguridad. La experiencia positiva de un jugador y su desempeño dependen de esto.</p>
<p>Cuando un jugador se presenta tarde a un entrenamiento, el entrenador le hace correr varias vueltas o le asigna alguna otra forma de "compensar" la tardanza. No le pregunta por qué llegó tarde y puede incluso darle un ultimátum en caso de que vuelva a llegar tarde.</p>	<p>Cuando un jugador llega tarde a la práctica (algo que a menudo no es responsabilidad del jugador), el entrenador le dice: "Me alegra que hayas llegado. Haz el calentamiento y te alcanzaré". El entrenador regresa más tarde para asegurarse de que todo esté en orden y para abordar cuestiones que ayuden al jugador a llegar a tiempo en el futuro.</p>	<p>El castigo NO fomenta el aprendizaje. Cuando un jugador se siente ansioso por la reacción de su entrenador o teme el castigo, se desregula. No está adquiriendo conocimientos. El castigo no modificará su comportamiento.</p>
<p>Un jugador falla un tiro, se poncha o no gana la carrera. Lo primero que hace es mirar a su entrenador. Y el entrenador desvía la mirada. O baja la cabeza. O lanza su portapapeles. O todo lo anterior.</p>	<p>Un jugador falla un tiro, se poncha o no gana la carrera. Lo primero que hace el entrenador es motivar su esfuerzo, reconocer lo valiente que fue al intentarlo o ayudarlo a avanzar mediante un ritual de error o guiándolo hacia su próxima oportunidad.</p>	<p>Como entrenador (o padre, o el adulto en la vida de un joven) posees más influencia de la que imaginas. Dado que el entrenador es la figura más influyente en la relación, la respuesta del jugador hacia él es "desproporcionada". La percepción del comportamiento del entrenador es amplificada.</p>

LA NUEVA LISTA DE CONTROL PARA ENTRENAR



CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA EL
ENTRENAMIENTO BASADO EN EL CEREBRO



LA NUEVA LISTA DE CONTROL PARA ENTRENAR

El entrenamiento centrado en el cerebro es distinto. Implica que formas parte de un conjunto de entrenadores que están transformando intencionadamente el deporte para que se ajuste a las necesidades de todos los jugadores. Tú estás dispuesto a realizar las cosas de manera un poco diferente porque comprendes que es lo mejor para tu equipo.

¿En qué categoría te ubicas? Marca la casilla de la izquierda si estás siguiendo un enfoque tradicional para estas situaciones o marca la casilla de la derecha si estás eligiendo un entrenamiento basado en el cerebro. Ten presente que nada de esto ocurre de la noche a la mañana. Lo más relevante es comenzar con lo que te resulta efectivo.

ENTRENAMIENTO TRADICIONAL	ENTRENAMIENTO BASADO EN EL CEREBRO
<input data-bbox="84 772 164 852" type="checkbox"/> Cuando un jugador entra al campo, la cancha o la alberca, usted (el entrenador) se encuentra de pie a un lado con otros adultos (quizás con los brazos cruzados o sosteniendo un portapapeles).	<input data-bbox="1474 772 1554 852" type="checkbox"/> Cuando llega un jugador, lo recibes con entusiasmo y lo invitas a ingresar al espacio. Le informas sobre lo que sucederá a continuación.
<input data-bbox="84 1020 164 1100" type="checkbox"/> Cuando un jugador llega tarde a la práctica, le haces "dar vueltas" o alguna otra actividad que indique su responsabilidad por la tardanza.	<input data-bbox="1474 1020 1554 1100" type="checkbox"/> Cuando un jugador llega tarde a la práctica, le dices: "Me alegra que hayas llegado, caliéntate y te alcanzaré". Tratas el tema de la tardanza del jugador en otro momento como un asunto que deben solucionar juntos.
<input data-bbox="84 1230 164 1310" type="checkbox"/> Cuando conversas con tu equipo, esperas que los jugadores se sienten o se arrodillen mientras tú estás sobre ellos.	<input data-bbox="1474 1230 1554 1310" type="checkbox"/> Al hablar con tu equipo, creas y te integras en un círculo donde todos están en igualdad de condiciones.
<input data-bbox="84 1440 164 1520" type="checkbox"/> Un jugador lanza y falla (o se poncha, no gana la carrera, etc.) y usted lo critica con palabras o lenguaje corporal. Puede desviar la mirada, mostrar decepción o enojo, o intervenir de inmediato con instrucciones.	<input data-bbox="1474 1440 1554 1520" type="checkbox"/> Un jugador lanza y falla (o se poncha, no gana la carrera, etc.) y usted apoya el esfuerzo y le recuerda cómo superar su error y continuar.
<input data-bbox="84 1682 164 1761" type="checkbox"/> Cuando un jugador abandona el campo, la cancha o la alberca, le dices "deberías hacer esto la próxima vez" o "¿por qué no hiciste esto?"	<input data-bbox="1474 1682 1554 1761" type="checkbox"/> Cuando un jugador abandona el campo, la cancha o la piscina, se dice: "¿Qué observaste ahí afuera?"
<input data-bbox="84 1881 164 1961" type="checkbox"/> Microgestionas los juegos: proporcionas instrucciones mientras los jugadores están en acción (incluso cuando no pueden escucharlas).	<input data-bbox="1474 1881 1554 1961" type="checkbox"/> Fomentas el juego y utilizas el tiempo en el banquillo o los tiempos muertos para ofrecer instrucciones a un jugador (cuando está más preparado para participar).



LA NUEVA LISTA DE CONTROL PARA ENTRENAR

ENTRENAMIENTO TRADICIONAL	ENTRENAMIENTO BASADO EN EL CEREBRO
<input type="checkbox"/> Cuando un jugador exhibe un comportamiento desafiante, se le impone un tiempo muerto o se le excluye del entrenamiento. Tiene tres oportunidades y luego queda fuera.	<input type="checkbox"/> Cuando un jugador muestra un comportamiento desafiante, usted (u otro adulto) lo lleva a caminar, juega a la pelota con él o le pide que mueva su cuerpo de una manera que le ayude a calmarse.
<input type="checkbox"/> Te descontrolas con facilidad: eres muy emocional, gritas desde la banda, te alteras y/o discutes con el árbitro.	<input type="checkbox"/> Mantén la serenidad para ayudar a los jugadores a mantener el control con un comportamiento tranquilo y constante.
<input type="checkbox"/> Cada actividad es idéntica para todos los jugadores.	<input type="checkbox"/> Las actividades se ajustan para cumplir con las necesidades de los jugadores sin importar su ubicación.
<input type="checkbox"/> La condición física se utiliza como sanción: en ocasiones, se hace que los jugadores asuman la responsabilidad de sus compañeros de equipo mediante un entrenamiento físico adicional.	<input type="checkbox"/> La actividad física nunca se emplea como castigo: las prácticas son altamente dinámicas y se ejerce "presión" sobre los jugadores a través de situaciones similares a las de un partido, no mediante la amenaza de realizar sprints.
<input type="checkbox"/> Esperas que tus jugadores sigan tus instrucciones sin cuestionarlas.	<input type="checkbox"/> Invita a tus jugadores a seguir las indicaciones que tú (el entrenador) proporcionas y ofrécles oportunidades para hacer preguntas y expresar sus opiniones.
<input type="checkbox"/> No solicitas retroalimentación de tus jugadores.	<input type="checkbox"/> Buscas de manera activa retroalimentación tanto formal como informal de tus jugadores.
<input type="checkbox"/> No aceptas cuando te equivocas ni te haces cargo de tus errores.	<input type="checkbox"/> Reconoces cuando cometes un error (y te disculpas cuando es necesario) y haces que sea "normal" cometer errores al asumir la responsabilidad.
<input type="checkbox"/> Solo ofreces comentarios positivos cuando un jugador alcanza un logro (anota un punto, gana una carrera, etc.)	<input type="checkbox"/> Proporcionas comentarios positivos cuando un jugador avanza de alguna manera (bate un récord personal o prueba algo nuevo por primera vez).
<input type="checkbox"/> Inspira a los jugadores a "continuar" siempre que se encuentren demasiado fuera de su zona de confort.	<input type="checkbox"/> Permite a los jugadores elegir entrar o salir del juego cuando se distancian demasiado de su zona de confort.

¿LISTOS PARA COLABORAR CON NUESTRO EQUIPO?

ENCUENTRE OPORTUNIDADES DE FORMACIÓN,
RECURSOS E INFORMACIÓN ADICIONAL EN:



www.CHJS.org



La Red Neurosecuencial
www.neurosecuencial.com



Agradecemos a nuestro socio fundador NIKE, y extendemos un agradecimiento especial al equipo de Nike Social and Community Impact por ser siempre mucho más que un patrocinador. Nos sentimos muy orgullosos de ser parte de su equipo.



Agradecemos a la comunidad neuro secuencial por todo lo que hemos aprendido y continuamos aprendiendo de ustedes. Gracias Bruce por su generosidad y apoyo excepcionales.



Agradecemos a Susan Crown Exchange por facilitar este conjunto de herramientas y muchas otras conversaciones significativas de entrenamiento.

AL EQUIPO DE CHJS:

NO HABRÍA NI UNA SOLA PALABRA DE ESTO SIN TU BRILLANTEZ Y AMABILIDAD. GRACIAS POR ENTREGARTE SIEMPRE CON TODO TU SER A TODO LO QUE HACEMOS JUNTOS.

Y DEL EQUIPO DE CHJS A MEGAN BARTLETT, FUNDADORA DE CHJS
Y LA CREADORA INNOVADORA DE ESTA GUÍA:
ERES LA LÍDER QUE NUESTRO MUNDO REQUIERE PARA SANAR.
DONDE TÚ VAYAS, NOSOTROS TE ACOMPAÑAMOS.





ENCUÉNTRANOS EN TODAS PARTES
[@chjsorg](https://www.instagram.com/chjsorg)