

Programa de la ITF para la formación de entrenadores

Curso para el entrenamiento de jugadores iniciantes e intermedios

Conocerse a uno mismo como entrenador

LA MOTIVACIÓN

- Es lo que mueve a cada ser humano a actuar.
- Cada uno solo actúa por su propia motivación.
- Que te motivó a estar acá en esta actividad de aprendizaje?
- Que te ha motivado a ser entrenador de tenis?
- Que te motiva a ser MEJOR entrenador de tenis?

Definición del entrenamiento de tenis

- Proceso de mejora guiada- camino del jugador
- Proceso de entrenamiento - disfrute, participación y mejora del rendimiento, sin lesiones
- Calidad del entrenamiento de tenis –
**MEJORA DEL RENDIMIENTO – ÉXITO –
SATISFACCIÓN DEL ALUMNO**

Los diferentes trabajos en el entrenamiento de tenis

- Entrenar al nivel del jugador – es más importante el entrenador de jugadores iniciantes que el de el Equipo de COPA DAVIS?

- Rol de los entrenadores

El rol principal de un entrenador es COORDINAR ESTRATEGICAMENTE, DIRIGIR Y GESTIONAR el proceso de entrenamiento para conseguir la **MAXIMA SATISFACCIÓN Y RENDIMIENTO DE LOS JUGADORES.**

Los diferentes trabajos en el entrenamiento de tenis

- Especialización
 - Lugar de trabajo
 - Los “clientes”
 - Las responsabilidades del trabajo
- Mito – Se nace buen entrenador. Los entrenadores promedio se hacen?????
- Entrenamiento no-competitivo (PARTICIPACIÓN) y competitivo (RENDIMIENTO)

Participación/Rendimiento

Criterios	Ocupación estándar	
	Participación	Rendimiento
Etapas de desarrollo en el tenis	Inicio	Pericia
Grado de compromiso del jugador con el tenis	Moderada	Intensivo
Objetivos	Inmediata – corto plazo. Búsqueda de satisfacción del jugador	A corto y largo plazo. Identificación de metas específicas de competición
Foco en el proceso de intervención del entrenador	Aislada (sesiones)	Integrada, proceso progresivo
Destrezas clave	Basada en la entrega	Planificación con más énfasis en la toma de decisiones
Grado de preparación	Moderada o baja	Extensivo
Grado de compromiso	Moderada	Intensivo
Principal foco del entrenamiento	Práctica	Competición
Competición	Irregular. No se enfatiza el resultado de la competición	Estructuras regulares y organizadas
Participación del entrenador	Fundamentos básicos de enseñanza, organización de competiciones recreativas	Entrenamiento
Entrenador – contacto interpersonal con el jugador	Menos intensiva	Más intensivo
Apuntalamiento conceptual	Menor control de las variables que afectan el rendimiento	Mayor intento de controlar las variables de rendimiento

Roles, actividades y tareas del entrenador

- Rol principal del entrenador
- Asignado / logrado (lo que tu aportas)
- Muchas tareas / roles
- Responsabilidad primaria: enseñar tenis
- **Los alumnos aprenden el juego**
- Roles de los entrenadores:
 - Nivel de los jugadores y carrera de los entrenadores

Actividades/Tareas

ACTIVIDADES		TAREAS	
Entrenamiento	La <u>enseñanza y el entrenamiento</u> de tenis y todas tareas de planificación, organización, entrega y evaluación en cualquier nivel de juego, grupo etario o categoría	Planificar	Armar un proceso, programa o método para lograr una meta.
Competición	Las tareas de planificación, organización, entrega y evaluación relacionadas con <u>el juego de partidos y la participación en torneos</u> en cualquier nivel de juego, formato, grupo etario o categoría.	Organizar	Coordinar y hacer los arreglos necesarios para asegurar el logro eficiente y efectivo de las metas.
Gestión	Las tareas de planificación, organización, entrega y evaluación asociadas con la <u>administración</u> de una organización de tenis (club, federación, compañía, etc.).	Dirigir	Realizar la tareas planificadas y organizadas
Educación	La <u>reflexión, supervisión, guía y asesoramiento</u> de todas las partes involucradas (jugadores, entrenadores, padres, oficiales y medios) y las tareas asociadas con el entrenamiento de tenis.	Evaluar	Analizar el valor, la utilidad, significado o calidad del proceso mencionado anteriormente. Revisar el progreso constantemente.

Las competencias de un buen entrenador

- El mejor profesional de tenis posible
- Def: Competencias
- Elementos:
 - Personales – saber comportarse en una situación específica
 - Éticos – posesión de ciertos valores personales y profesionales
 - funcionales – saber como y cuando desempeñar una tarea y
 - Cognitivos – utilización de la teoría y los conceptos obtenidos

Las competencias de un buen entrenador, cont.

- Habilidades:
 - Básicas – lo necesario para actuar en la sociedad actual
 - Transferibles – se pueden utilizar en muchas otras ocupaciones
- Código rígido de ética y conducta
- Competencia – mercado laboral
- Buen entrenador- conocimiento disponible con habilidades satisfactorias, auto confianza
- Desarrollo de competencias (habilidades) de entrenamiento

Filosofía, valores y metas del entrenamiento

- Filosofía de vida – tus creencias y principios
- **Valores** – medios por los que los entrenadores evalúan sus experiencias y determinan las prioridades que justifican su conducta
- **Filosofía de entrenamiento** - incluye valores relativos a las razones por las que se juega al tenis, el rol del tenis en la vida de los jugadores, el papel de la competición, estándares profesionales, relaciones interpersonales, criterios de selección, recompensas, evaluación y disciplina, actitudes ante las reglas y reglamentos, conductas en la práctica, competición, fuera y dentro de la cancha, etc. Conceptos como crecimiento personal, respeto a los demás, compañerismo, auto-mejora, auto-determinación, justicia, profesionalidad, disfrute, individualismo, mentalidad abierta, liderazgo, apoyo, planificación, conformidad, excelencia y mejora son valores clave en el entrenamiento.

Filosofía, valores y metas del entrenamiento

- Metas:
 - Con uno mismo – que quieres para ti
 - Con tus jugadores – que quieres para tus jugadores
- Desarrollo personal – asumir el proceso permanente de aprendizaje
- Importancia de crear un entrenamiento – tu proceso / estructura de trabajo

Competencias personales y éticas del entrenamiento

- Competencia de aprendizaje – estar preparado y se capaz de aprender durante toda la vida
- Autonomía y responsabilidad – con su trabajo
- Competencia profesional: se demuestra mediante
 - Solución de problemas - integrando información
 - Gestión de datos - recopilando e interpretando datos
 - Interacción – junto / con / hacia otros en distintos ambientes
 - Tomas de decisiones – basado en síntesis y análisis
- La ética en el entrenamiento

Competencias personales y éticas del entrenamiento

- Aplicación práctica- estándares éticos:
 - Juego limpio
 - Abuso
 - Conducta profesional
 - Confidencialidad
 - Estándares profesionales
 - Responsabilidad
 - Empatía y adaptabilidad
 - Entorno
 - Independencia

Habilidades para el entrenamiento

- Comunicación y competencia interpersonal-social
- Buena comunicación:
 - Directa
 - Adaptable
 - Variada
 - Efectiva y exhaustiva
 - Clara y simple
 - Un proceso de ida y vuelta
 - Respetuosa
 - Honesta
 - Positiva
 - Individualizada

Habilidades para el entrenamiento -cont.

- Reconocer las fortalezas, logros y esfuerzos del jugador
- Pautas de comunicación:
 - Saber qué es importante
 - Complementar
 - Prestar atención a las pautas no verbales
 - Evitar malentendidos
 - Ser culturalmente sensible
 - Evitar los problemas de comunicación y errores
- Mostrar interés, cuidado y respeto
- Formular preguntas abiertas
- Parafrasear para demostrar comprensión
- Dar y recibir retroalimentación efectiva
- Saber escuchar
- Ser consciente de qué hacer en cada situación
- Ser proactivo

Habilidades para el entrenamiento -cont.

- Indicios correctos en momento oportuno-atención del jugador
- Comunicación con adultos y niños
 - Comunicación verbal y no -verbal
- Investigación: de lo que comunicamos:
 - 7% de lo que decimos (palabras),
 - 38% del comportamiento verbal – como lo decimos – tono, timbre, tempo, volumen (verbal),
 - 55% de la comunicación no verbal – postura, movimiento, respiración.
- Pautas para relaciones interpersonales:
 - Emplear un enfoque de entrenamiento positivo
 - Incrementar la auto consciencia
 - Mantener el equilibrio emocional
 - Ser digno de confianza, formal y coherente
 - Comprender la personalidad propia y la de los jugadores
 - Aprender a leer patrones visuales
 - Construir relación inmediata, confianza y credibilidad
 - Crear una filosofía ganadora
 - Reconocer los métodos preferidos de aprendizaje de los jugadores
 - Enfatizar la inclusión
 - Ser firme cuando corresponda
 - Usar el método “sandwich” para la retroalimentación

Motivación

- **Definición:** intenciones, deseos, metas y necesidades que determinan el comportamiento humano.
- Motivación intrínseca o extrínseca
- Rol del entrenador como motivador:
 - Mejorar su compromiso y resultados
 - Mantener su persistencia hacia las metas
 - Mejorar la experiencia tenística y la participación
- Mito- el entrenador debe ser un ganador porque ganar es todo en el tenis y en la vida

Motivación cont.

- Cómo ser un buen motivador
 - Familiarizarse con las razones por las cuales juegan
 - Comprender que los jugadores tienen más de una razón para participar
 - Adaptar las características a la situación del jugador
 - Enfatizar los beneficios de jugar al tenis
 - La conducta del entrenador tiene influencia sobre la motivación de los jugadores
 - Recompensar a los jugadores
 - Introducir un cambio en la motivación de los jugadores si fuese necesario
 - Conocer a los jugadores
 - Preparar sesiones entretenidas
 - Vincular esfuerzo y resultado
 - Establecer sesiones regulares
 - Ayudar a los jugadores a fijar metas
 - Asegurar que el espíritu del grupo sea positivo
 - Usar la competición adecuadamente
 - Usar una estructura estándar para comenzar/entrenar/terminar
 - Usar las recompensas prudentemente
 - Desarrollar una filosofía de conectarse y desconectarse
 - Comprometerse
 - Usar modelos de rol
 - Aprender y estudiar más

Motivación-cont.

- Clima de motivación
- Recompensa – positivas o negativas / extrínsecas o intrínsecas
- Retroalimentación intrínseca – se da cuando los jugadores sienten, ven u oyen las consecuencias de su acción
- Dar retroalimentación:
 - Usar retroalimentación verbal y visual
 - Enseñar a los jugadores a observar
 - Proporcionar instrucción
- Pautas para la retroalimentación y recompensa adecuada:
 - Adaptar el sistema de recompensas a las necesidades del jugador
 - Usar un sistema simple de recompensas
 - Ser constante
 - Ser sincero y específico en la retroalimentación
 - Utilizar una adecuada alabanza verbal y no verbal

Habilidades de liderazgo

- Definición de liderazgo – proceso de influir a las personas para que se esfuercen con voluntad y entusiasmo para lograr sus metas.
- Liderazgo implica destrezas y actitudes
- Rol del entrenador como líder – los buenos entrenadores de tenis son buenos líderes.
- Resumen de los cinco comportamientos de liderazgo que poseen los buenos entrenadores, según se ha demostrado:

Conducta	Definición
Entrenamiento e instrucción	Orientada a la mejora del rendimiento enfatizando el entrenamiento, con instrucción técnica y táctica y <u>estructurando y coordinando las actividades del jugador</u>
Democrática	El jugador participa en las decisiones relacionadas con las metas de la clase, técnicas de práctica, estrategias y tácticas de juego.
Autocrática	Implica acción independiente, destaca la autoridad personal y la importancia de la toma de decisiones independientes.
Apoyo social	Se caracteriza por el bienestar del jugador destacando un positivo clima de grupo y cálidas relaciones interpersonales.
Retroalimentación positiva	Recompensa al jugador con reconocimiento por el buen rendimiento

Habilidades de liderazgo

- Cómo ser un buen líder:
 - Creatividad
 - Sinceridad
 - Organización
 - Fijar reglas
 - Flexibilidad
 - Comprensión
 - Gestión del tiempo
 - Administración
 - Delegación
 - Adaptarse a la edad de los jugadores jóvenes
 - Adaptarse al tenis
 - Aprender y mejorar
 - Ayudar a los jugadores a ser líderes
 - Mejorar las habilidades de comunicación
 - Sabiduría

Habilidades de juego

- Rol de las habilidades de juego en el entrenamiento – saber jugar para demostrar y practicar con tus jugadores
- Buen jugador, ¿Significa buen entrenador?
- Proceso de educación continua – imperante
- Trabajo con jugadores elite – saber jugar bien ayuda pero no es suficiente, hay que conocer las ciencias y tener buenas habilidades de liderazgo

Conocimiento sobre entrenamiento

- Habilidad para aplicar el conocimiento en beneficio de los jugadores
- Tipo de conocimiento:
 - General – del deporte
 - Práctico – saber jugar, táctica, técnica
 - Teórico - comprensión de las ciencias
- Campos de conocimiento:
 - El jugador
 - El entrenador
 - El deporte
 - Las ciencias del deporte

Cómo ser un entrenador informado

- Dedicar tiempo a la auto mejora
- Modos básicos de incrementar el conocimiento
 - Experiencia
 - Aprendizaje

Cómo ser un entrenador informado

- Diferencia entre un entrenador novicio (recuerda y abarca un conocimiento básico y general del tenis) / experimentado (aplica el conocimiento utilizando los procesos, materiales y equipamiento adecuado e integra conocimientos mas especializados y detallados) / senior (utiliza conocimiento teórico y practico altamente especializado de tenis)
- Entrenadores efectivos- eternos aprendices

Reunir todo:

Estilos de entrenamiento

- Estilo de entrenamiento preferido por los entrenadores
 - Mito: los mejores entrenadores usan el estilo imperativo
 - Los mejores entrenadores adaptan sus habilidades de entrenamiento
- Cuándo usar el estilo autocrático y cuando el estilo democrático
- Jugadores varones/mujeres
- Buenos entrenadores
 - Mito: un entrenador varón es superior a una entrenadora mujer

Camino para el desarrollo a largo plazo del entrenador de tenis

- Reconocer las fortalezas y limitaciones como entrenador - **trabajo**
- Auto evaluación:
 - Introspección
 - Pedir retroalimentación a otros
 - Evaluación y re evaluación de las metas
 - Aprendizaje continuo
 - Contrastar la dirección de la carrera profesional con los modelos de rol
 - Crear una filosofía de vida y de entrenamiento
 - Buscar un mentor

Mejora y desarrollo del entrenador

Rol principal del entrenador	Nombre de la etapa	Características
Entrenador aprendiz o asistente	Fundamental (desarrollo temprano)	<p>Edad: durante la carrera de juego del entrenador.</p> <p>Destrezas claves: como jugador (habilidad para ser el propio entrenador), como asistente (habilidad para llevar a cabo sesiones de entrenamiento).</p> <p>Conocimiento: principios características del juego de tenis (reglas y reglamentaciones, entrenamiento y rutinas de competición, etc.).</p> <p>Actitudes: amor por el juego, motivación, amabilidad, cuidado, alegría y posibilidad de divertirse. Deseo de adquirir mayor comprensión del proceso de entrenamiento.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> En caso de poseer una limitada carrera de juego o carecer de ella, esta etapa se cubre con la participación del entrenador en el deporte como padre, oficial, seguidor, etc. Si bien muchos grandes entrenadores han sido razonablemente buenos jugadores, un buen nivel de juego no es un pre-requisito para ser entrenador, especialmente cuando entrena iniciantes. (Roetert y otros., 2003). Siempre que sea posible, este entrenador trabaja bajo supervisión y reporta a entrenadores más experimentados o mejor calificados
Entrenador	Aprender a entrenar (desarrollo medio)	<p>Edad: Durante, hacia el final, o al culminar la carrera de juego del entrenador (es decir, capitán de Copa Davis).</p> <p>Destrezas claves: habilidad de realizar y planificar sesiones de entrenamiento para ayudar a los jugadores a mejorar su nivel de juego.</p> <p>Conocimiento: principios generales de entrenamiento para el nivel de jugadores con el que están trabajando (ciencias del deporte, metodología de enseñanza, etc.).</p> <p>Actitudes: igual que el anterior más destrezas de liderazgo.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> En caso de poseer una limitada carrera de juego o carecer de ella, esta etapa se cubre durante los primeros años de entrenamiento y se puede combinar con otros roles como el de padre u oficial. Este entrenador puede trabajar bajo supervisión y reportar a entrenadores más experimentados o mejor calificados
Entrenador senior o experto	Capacitación para entrenar (desarrollo tardío)	<p>Edad: después de aproximadamente 5-10 años de entrenar a jugadores de cualquier nivel de juego.</p> <p>Destrezas claves: habilidad de planificar el entrenamiento de jugadores y temporadas o carreras competitivas. Supervisar a otros entrenadores.</p> <p>Conocimiento: principios específicos de entrenamiento para los jugadores con quienes trabaja (ciencias del deporte, metodología de enseñanza, etc.).</p> <p>Actitudes: igual que el anterior más una fuerte ética laboral.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Generalmente, no trabajan bajo supervisión pero pueden reportar a otros entrenadores dentro de una organización. Cuando trabajan con jugadores avanzados, tienden a ser profesionales de tiempo completo. Los entrenadores que trabajan con iniciantes o intermedios pueden combinar su rol de entrenamiento con otras ocupaciones (ej. maestro de escuela).
Entrenador maestro	Entrenamiento para entrenar (innovación)	<p>Edad: después de más de 10 años de entrenar a jugadores de cualquier nivel de juego</p> <p>Destrezas claves: habilidad de innovar (es decir, sistemas de entrenamiento, programas/ planes de desarrollo, etc.). Supervisar a entrenadores, programas, organizaciones, etc.</p> <p>Conocimiento: igual que el anterior más entrenamiento general y principios de ciencias del deporte aplicadas a los deportes, no solamente al tenis.</p> <p>Actitudes: igual que el anterior con un fuerte liderazgo y conductas de modelo de rol.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Generalmente, estos entrenadores asumen la responsabilidad total de los programas o jugadores con quienes están trabajando. Su experiencia y conocimientos acumulados les permiten ser mentores de otros entrenadores (entrenador de entrenadores). Ocasionalmente adoptan roles de administradores, gerentes, oficiales, etc.
Entrenador emérito	Retiro (retención)	<p>Edad: después de que el entrenador se ha retirado permanentemente del entrenamiento: generalmente después de los 65 años!</p> <p>Destrezas claves: habilidad de reflejar su próxima práctica de entrenamiento y ayudar a otros entrenadores.</p> <p>Conocimiento: todos los aspectos de la práctica de entrenamiento.</p> <p>Actitudes: igual que el anterior más el deseo de compartir las experiencias de vida con otros.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estos entrenadores típicamente actúan como consejeros de otros colegas, programas u organizaciones.

Formación continua

- Actualizarse con las nuevas tendencias
- Cuándo desarrollar nuevas destrezas
- Los entrenadores aprenden de varias fuentes
 - Formal – educación formal
 - No formal – conferencias, talleres
 - Informal – interactuando y autodidacta
- Los entrenadores desarrollan su tarea
 - Siendo profesionalmente curiosos
 - Hablando con otros entrenadores
 - Comprando material
 - Usando internet
 - Asistiendo a cursos para entrenadores

Conclusión

- El entrenamiento es una profesión única
- Reconocer las fortalezas y las limitaciones propias
- Altos niveles éticos y morales
- Comunicación
- Motivar a los jugadores para entrenar
- Estilos de liderazgo
- Conocimiento
- Mejores estilos de entrenamiento-flexibles y adaptables