



***Special Olympics***

**Guías de Entrenamiento**  
**Principios del Entrenamiento**

# Principios del Entrenamiento

## Introducción

### Definición del Entrenador de Olimpiadas Especiales

### Descripción del Entrenador de Olimpiadas Especiales

## Parte I: Desarrollando Su Filosofía de Entrenamiento

¿Qué quiere decir por Filosofía?

Identificando Su Filosofía de Entrenamiento

Ejercicio #1 — Auto Evaluación de Activos del Entrenamiento

Desarrollando Sus Objetivos de Entrenamiento

Ejercicio #2 — Evaluando Sus Objetivos

Ganar

Esforzándose para Ganar

Ejercicio #3 — Razones Personales para Entrenar

Manteniendo Ganar en Perspectiva

Estilos de Entrenamiento

Desarrollando una Imagen de Su Estilo de Entrenamiento

Ejercicio #4 — Desarrollando una Imagen de su Estilo de Entrenamiento — Parte 1

Ejercicio #4 — Desarrollando una Imagen de su Estilo de Entrenamiento — Parte 2

Ejercicio #4 — Desarrollando una Imagen de su Estilo de Entrenamiento — Ejemplo

## Parte: II: Entendiendo y Utilizando Psicología Deportiva

Desarrollando Sus Destrezas de Comunicación

El Flujo de Comunicación

Qué Hace a la Comunicación Inefectiva

Desarrollando Credibilidad Cuando Usted se Comunica

Ejercicio #5 — Evaluando Su Estilo de Comunicación

Aprendiendo a Escuchar

Mejorando Sus Destrezas para Escuchar

El Entrenador como el Modelo

Refuerzo Positivo y Recompensas

Comunicando y Corrigiendo Errores

Usando Recompensas

Mala conducta

Establecimiento de Metas y Motivación

Desarrollando Auto-Confianza Estableciendo Metas

Ejercicio #6 — Desarrollando Confianza en Sí Mismo Estableciendo Metas

Metas de Desempeño versus Metas de Resultados

Motivación Estableciendo Metas

Mensurables y Específicas

Difícil, pero Realista

Metas a Largo Plazo versus a Corto Plazo

Establecimiento de Metas Positivas versus Negativas

Establecer Prioridades

Establecimiento de Metas Mutuas

Establecer Cronogramas Específicos

Establecimiento de Metas Formales versus Informales

Metas de Equipo versus Metas Individuales

Campos de Establecimiento de Metas

Ejercicio #7 — Estableciendo Metas Realistas

## Parte III: Entrenando y Enseñando Destrezas Deportivas Básicas

Cómo Aprenden los Atletas

Programa Motor

Etapas de Aprendizaje

Modelos de Aprendizaje  
Enseñando Destrezas  
Destrezas Simples  
Destrezas Complejas  
Niveles de Instrucción

**Parte IV: Entrenar y la Comunidad**

Expandiendo Su Conocimiento de Entrenamiento  
Promoviendo Mayores Oportunidades de Competición de Atletas  
Dentro de los Programas de Deportes de Olimpiadas Especiales  
Facilitar Inclusión en la Escuela y Programas de la Comunidad  
Hacer Disponibles las Instalaciones  
Animar a Otros Administradores, Entrenadores y Estudiantes a ser Voluntarios  
Crear Conocimiento Público  
Recaudar Fondos para Su Organización Local de Olimpiadas Especiales  
Dentro de los Programas Deportivos de Su Comunidad  
El Rol del Entrenador en Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

## Introducción

Conforme Olimpiadas Especiales se ha expandido y evolucionado a través de los años, se ha vuelto claramente evidente que la clave para ofrecer entrenamiento de calidad para los atletas de Olimpiadas Especiales es el entrenador local. Si los entrenadores son educados en métodos y técnicas de entrenamiento, entonces la misión de Olimpiadas Especiales de ofrecer entrenamiento deportivo y competición atlética de calidad, es mejorada.

Los objetivos del curso Principios del Entrenamiento son:

- Desarrollar un entendimiento de Olimpiadas Especiales e identificar una filosofía de entrenamiento para cada participante,
- Aplicar el enfoque de equipo de administración deportiva al reclutar atletas, voluntarios y miembros de familia y desarrollar planes de entrenamiento para conducir programas de entrenamiento de deporte específico para los atletas de Olimpiadas Especiales,
- Identificar métodos prácticos para mejorar el desempeño del atleta desarrollando confianza deportiva por medio de técnicas efectivas de entrenamiento,
- Aplicar los principios de entrenamiento de fuerza, resistencia y flexibilidad y de nutrición conforme se aplican a los atletas de Olimpiadas Especiales, y
- Proporcionar un ambiente seguro para los atletas de Olimpiadas Especiales durante el entrenamiento y la competición

## **Definición del Entrenador de Olimpiadas Especiales**

Un Entrenador de Olimpiadas Especiales es una persona que selecciona, evalúa y proporciona a los atletas de Olimpiadas Especiales un entrenamiento deportivo completo y la preparación para las competiciones, conociendo, entendiendo y cumpliendo con las reglas del deporte que está siendo entrenado, los Reglamentos Generales y las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales. La siguiente descripción del entrenador detalla las expectativas de un entrenador de Olimpiadas Especiales.

## Descripción del Entrenador de Olimpiadas Especiales

**Posición:** Entrenador

**Descripción:** El entrenador de Olimpiadas Especiales es responsable de proporcionar a los atletas, entrenamiento deportivo completo y preparación para competiciones deportivas de varios niveles.

### Responsabilidades:

1. Seleccionar, evaluar y entrenar a los atletas de Olimpiadas Especiales.
  - **Selección de atletas:** El entrenador de Olimpiadas Especiales reclutará atletas y completará apropiadamente y enviará todo el material médico y de inscripción requerido en las fechas límites establecidos.
  - **Evaluación:** El entrenador de Olimpiadas Especiales evaluará a cada atleta para determinar el nivel de destreza individual y/o de equipo para entrenamiento y competición en deportes seleccionados.
  - **Entrenamiento:** El entrenador de Olimpiadas Especiales desarrollará un programa de entrenamiento individualizado para cada atleta. El programa deberá incluir instrucción en destrezas fundamentales, preparación y reglas de competición. El programa de entrenamiento y competición será mínimo de ocho (8) semanas.
2. Conocer, entender y regirse por las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales.
3. Conocer y entender el deporte que se entrena.
4. Ejecutar las responsabilidades y obligaciones morales y éticas de un entrenador.
  - Proporcionar planificación apropiada para cada paso del entrenamiento y la competición.
  - Proporcionar y mantener un ambiente físico seguro.
  - Usar equipo aceptable y seguro.
  - Asegurar instrucción apropiada de destrezas deportivas y una competición segura.
  - Combinar atletas de acuerdo a la talla fuerza y habilidad.
  - Evaluar continuamente a cada atleta para su participación en actividades apropiadas, dentro de y no mayores a sus habilidades.

- Informar a los atletas de los riesgos inherentes asociados con un deporte específico.
- Asegurar supervisión aceptable y mantener una proporción adecuada voluntarios-atletas.
- Establecer un plan de acción de emergencia que incluya procedimientos para apoyo médico de emergencia, atrasos o cancelaciones, comunicación de crisis y reporte de incidente y accidente.
- Proporcionar apoyo médico apropiado en todo momento.
- Mantener registros exactos.

## Identificando Su Filosofía de Entrenamiento

Su filosofía de entrenamiento es simplemente la forma en que usted ve situaciones y experiencias y el valor que usted les da. Para responder la primera pregunta —¿Por qué estoy entrenando?— — primero necesitamos definir lo que es entrenar. Simplemente, entrenar es ayudar a un atleta a preparar, desarrollar y mejorar su desempeño deportivo. Entrenar involucra enseñar, capacitar, instruir y más, lo que impacta muchas áreas de la vida de una persona.

Ser un entrenador es un honor y un privilegio. Los atletas conocen el deporte en el lugar en donde el entrenador se los presenta. El entrenador puede ser el arquitecto y definidor de la experiencia deportiva de un atleta. Para ser un entrenador exitoso, usted debe estar bien preparado para proporcionar experiencias emocionantes, positivas, enriquecedoras, animantes y significativas a los atletas.

Así que, ¿cómo se siente sobre usted mismo? El siguiente ejercicio contiene declaraciones que han sido usadas para describir a entrenadores exitosos. Tómese un momento y complete este ejercicio. Seleccione la calificación que usted cree sus atletas escogerían para describirlo, no lo que a usted le gustaría que escogieran. Marque las áreas en donde cree que necesita mejorar.

## Auto Evaluación de Activos del Entrenamiento

(IAAF, *Introducción a la Teoría del Entrenamiento*, 1991)

Activos del Entrenamiento	Bajo	Promedio	Alto	Áreas de Mejora
Conocimiento de Su Deporte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bien Organizado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honesto	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apariencia Profesional	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calificado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entusiasta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muy trabajador	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puntual	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consistente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprensivo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Buen Oyente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Proporciona Ayuda Individual	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Edifica la Confianza de los Atletas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motiva	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buen Profesor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anima	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elogia el Esfuerzo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto a los Atletas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es Paciente con los Atletas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentido del Humor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hay muchos factores que pueden definir su filosofía. Hay grupos de gente que están directa o indirectamente involucradas y tienen una filosofía diferente. Su éxito como entrenador dependerá más de su filosofía de entrenamiento que de ningún otro factor.

Los entrenadores deben entender que la filosofía de Olimpiadas Especiales, su propia filosofía de entrenamiento y las filosofías de todos los involucrados desempeñan roles importantes en el éxito de sus programas. Antes de empezar a entrenar y conforme continúa, hágase estas importantes preguntas para no perder de vista por qué usted es un entrenador exitoso.

1. ¿Qué estoy tratando de lograr por mí mismo?
2. ¿Qué quiero lograr con mis atletas?
3. ¿Cuál es mi estilo de entrenamiento?
4. ¿Cuál es mi motivación para entrenar?

## Ganar

Sea honesto consigo mismo acerca de ganar. Hágase estas preguntas:

1. ¿Algunas veces sobre enfatiza ganar?
2. ¿Algunas veces usted toma decisiones que reflejan más ganar el juego que el desarrollo de los atletas?

Muchos entrenadores enfrentan el tema de ganar cuando desarrollan sus objetivos de entrenamiento. La sociedad claramente hace gran énfasis en ganar. Sin embargo, la sociedad también ve al deporte como un medio para ayudar a atletas jóvenes y mayores a formar carácter y desarrollar destrezas de liderazgo. El equilibrio está en no evaluarse usted mismo o a sus atletas en el registro de ganar-perder. Usted, el entrenador, debe resistirse a tratar de ganar y el fomentar en sus atletas el ganar a toda costa. ¿Cómo puede superar esta tentación? Ponga a sus atletas de primero — los atletas primero en la práctica, los atletas primero en la competición.

## Esforzándose para Ganar

Poner a los atletas de primero no significa que ganar no es importante. Esforzarse para ganar dentro de las reglas del deporte y la competición es un objetivo importante para el atleta y el entrenador. Esforzarse para ganar es esencial para una competición que se disfruta. Los atletas no entrenan para perder o desempeñarse mal. El énfasis no debe ser en ganar sino en esforzarse por ganar. Es la búsqueda de la victoria, el sueño de lograr la meta, lo que más importa.

## Manteniendo Ganar en Perspectiva

Esforzarse por ganar es importante en el deporte. El proceso de ganar puede sacar lo mejor en las personas — desempeño, actitud y enfoque de la vida. Como entrenador, es imperativo que no pierda de vista los objetivos a largo plazo: ayudar a los atletas a desarrollar y mejorar las destrezas deportivas, a que se diviertan, y a desempeñarse bien en la competición deportiva — para ganar. Ganar o esforzarse por ganar nunca es más importante que el bienestar de sus atletas. Mantenga ganar en perspectiva—hay espacio para la diversión también.

## Estilos de Entrenamiento

Estamos ahora en su segunda decisión más importante como entrenador — su estilo de entrenamiento. Su estilo de entrenamiento determinará:

- Cómo decide usted enseñar destrezas y estrategias
- Cómo organizar sus métodos de práctica y competición
- Cómo disciplinar a sus atletas
- Qué rol le da usted a sus atletas al tomar decisiones

Los entrenadores se inclinan a ser autoritarios, casuales o cooperativos. En el pasado, los entrenadores eran más ampliamente aceptados como y se esperaba que fueran autoritarios. En muchos casos, así es como ellos habían sido entrenados y ellos adoptaban el mismo estilo. Hoy, los atletas son animados a preguntar “por qué”. Preguntar por qué es bueno porque permite a los atletas ser co-creadores en su experiencia atlética. La siguiente gráfica compara los tres estilos principales de entrenamiento.

	<b>Autoritario</b>	<b>Cooperativo</b>	<b>Casual</b>
<b>Filosofía</b>	Centrado en ganar	Centrado en el atleta	Sin énfasis
<b>Objetivos</b>	Objetivos de tareas	Objetivos Sociales & de Tareas	Sin objetivos
<b>Toma de Decisiones</b>	El entrenador toma todas las decisiones	Las decisiones son guiadas por el entrenador, pero compartidas	El atleta toma las decisiones
<b>Estilo de Comunicación</b>	Comunicativo	Contar, preguntar, escuchar	Escuchar
<b>Desarrollo de la Comunicación</b>	Poca o nada	Alto	Ninguno
<b>Qué es Ganar</b>	Juzgado por el entrenador	Juzgado por el atleta y el entrenador	No definido
<b>Desarrollo del Atleta</b>	Poca o nada de confianza en el atleta	Confianza en el atleta	No se muestra confianza
<b>Motivación</b>	Motiva algunas veces	Motiva a todos	Sin motivación
<b>Estructuras de Entrenamiento</b>	Inflexible	Flexible	Ninguno

Pregúntese a usted mismo “¿qué clase de entrenador quiero ser?”

Como entrenador, usted quiere encontrar un balance en los estilos que le permitirán ser firme cuando sea necesario a la vez de dejar que los atletas se diviertan y también dejarlos que opinen en sus experiencias de entrenamiento y competición. El equipo tiene que estar bien organizado para poder funcionar efectiva y eficientemente. El equipo o el atleta no pueden tener voto en cada decisión que tiene que tomarse. Como entrenador, usted proporciona la

dirección y la instrucción cuando es necesario y deja que los atletas tomen decisiones y asuman responsabilidad cuando sea apropiado.

Ser un atleta es más que simplemente mostrar facultades atléticas. Los atletas deben poder sobrellevar la presión, adaptarse a situaciones cambiantes, mantener el ganar y perder en perspectiva, mostrar disciplina y mantener la concentración para desempeñarse bien. Al encontrar un balance entre los diferentes estilos de entrenamiento mencionados, usted brinda confianza a los atletas, que ayuda a aumentar su auto-estima y motivación. Los atletas no son motivados por el miedo sino por un deseo personal de realización. Esto significa que usted debe estar en control de los atletas y de usted mismo.

## Desarrollando una Imagen de Su Estilo de Entrenamiento

¿Cuáles son las tres características más importantes al desarrollar un estilo de entrenamiento?

1. Conocimiento del Deporte
2. Motivación
3. Empatía

No hay sustituto para conocer las reglas, técnicas y estrategias para entrenar su deporte. La falta de conocimiento para enseñar las destrezas es un riesgo por las lesiones y frustra a sus atletas. Su habilidad para enseñar y entrenar apropiadamente las destrezas de su deporte le harán obtener oportunamente gran respeto de los atletas. Ellos también lo valorarán a usted y la experiencia. Este respeto también le brinda credibilidad que usted puede usar para enseñar a los atletas cómo comportarse fuera del campo de juego.

Como entrenador, usted puede tener todas las destrezas y conocimientos del mundo sobre su deporte, sin embargo esto no significa nada si no está motivado para enseñar y entrenar a los atletas en todo lo que sabe. Esté suficientemente motivado para tomarse el tiempo con los atletas para trabajar con ellos el aprender ejercicios para que puedan desempeñarse mejor.

La empatía es la habilidad de entender fácilmente a sus atletas conociendo sus sentimientos, pensamientos y emociones y cómo éstos impactan el desempeño de los atletas y transmitiendo su sensibilidad a ellos. Haga el esfuerzo de entender la alegría, frustraciones, ansiedad y enfado del atleta.

Ahora que usted ha respondido las dos preguntas más importantes, cuáles son mis objetivos y cómo entrenaré, usted ha empezado a crear su filosofía de entrenamiento. La clave es saber quién es usted y continuamente evaluar cómo sus experiencias de entrenamiento se adaptan a su estructura de valor.

Los siguientes ejercicios lo ayudarán a ver en dónde está usted como entrenador y lo ayudarán a determinar los atributos que usted puede querer desarrollar como entrenador. Haga clic en el enlace "Siguiendo Página" abajo para proceder al primero de estos ejercicios.

## Desarrollando una Imagen de Su Estilo de Entrenamiento

### — Parte 1

Abajo se encuentran 15 filas de cuatro palabras (horizontal). De cada fila (horizontal), seleccione dos palabras de las cuatro que mejor describan la forma en que usted se ve. Si las cuatro palabras suenan como usted, seleccione las dos más parecidas a usted. Si ninguna de las cuatro suenan como usted, seleccione las dos más parecidas a su forma de ser. Totalice el número de palabras seleccionadas debajo de cada columna respectiva, luego haga clic en el enlace “Siguiendo Página” abajo para continuar con la Parte II del ejercicio.

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Todo Negocios	Muy sincero	Agradable	Prudente
Oyente Organizado	Comunicativo	Cortés	Oyente
Trabajador	Independiente	Afable	Cooperativo
No habla tonterías	Decidido	Platicador	Reflexivo
Serio	Determinado	Cariñoso	Cuidadoso
Directo	Tomador de Riesgos	Amable	Razonable
Práctico	Agresivo	Empático	Desconfiado
Con auto control	Autoritario	Muestra Emociones	Minucioso
Dirigido por Metas	Confiado	Amistoso	Paciente
Metódico	No duda	Sincero	Prudente
Eficiente	Definido	Sociable	Claro
Diligente	Firme	Demostrativo	Particular
Sistemático	Decidido	Sentido del Humor	Racional
Formal	Confiado	Expresivo	Vacilante
Perseverante	Enérgico	Confiable	Sobrio

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

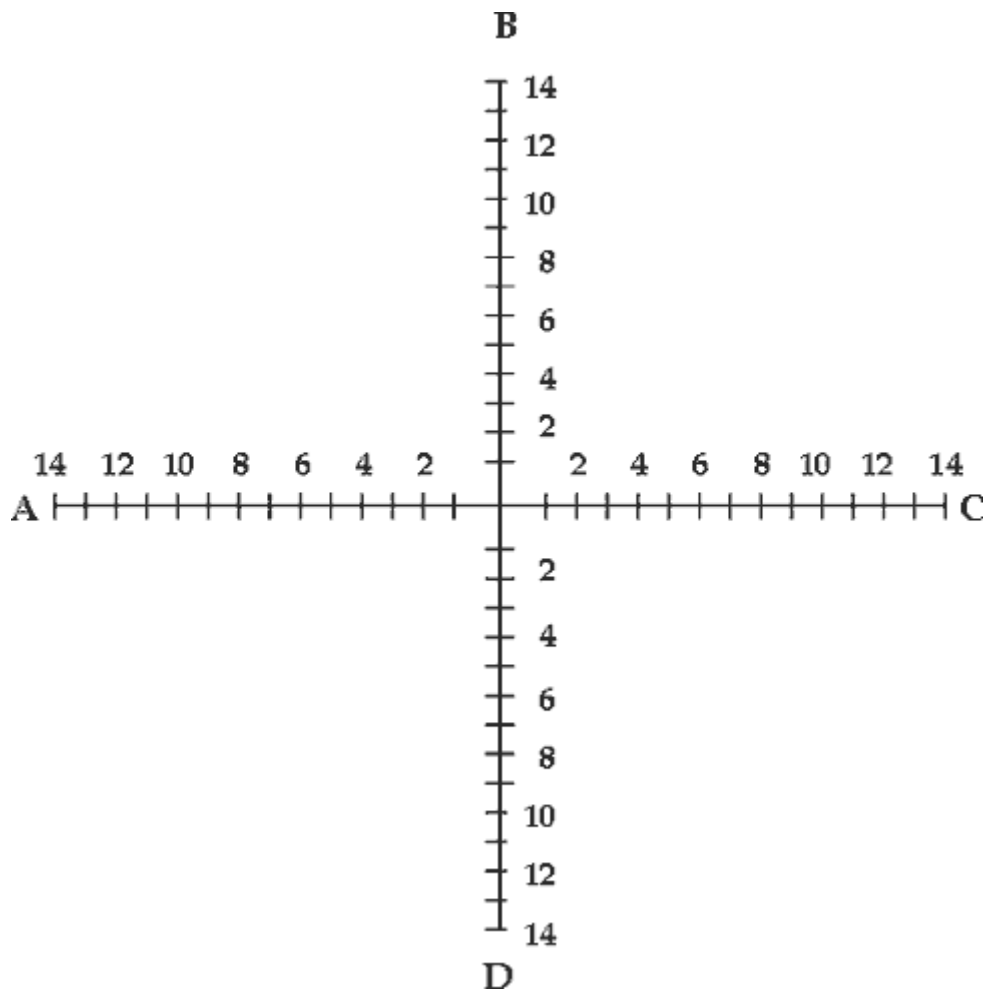
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

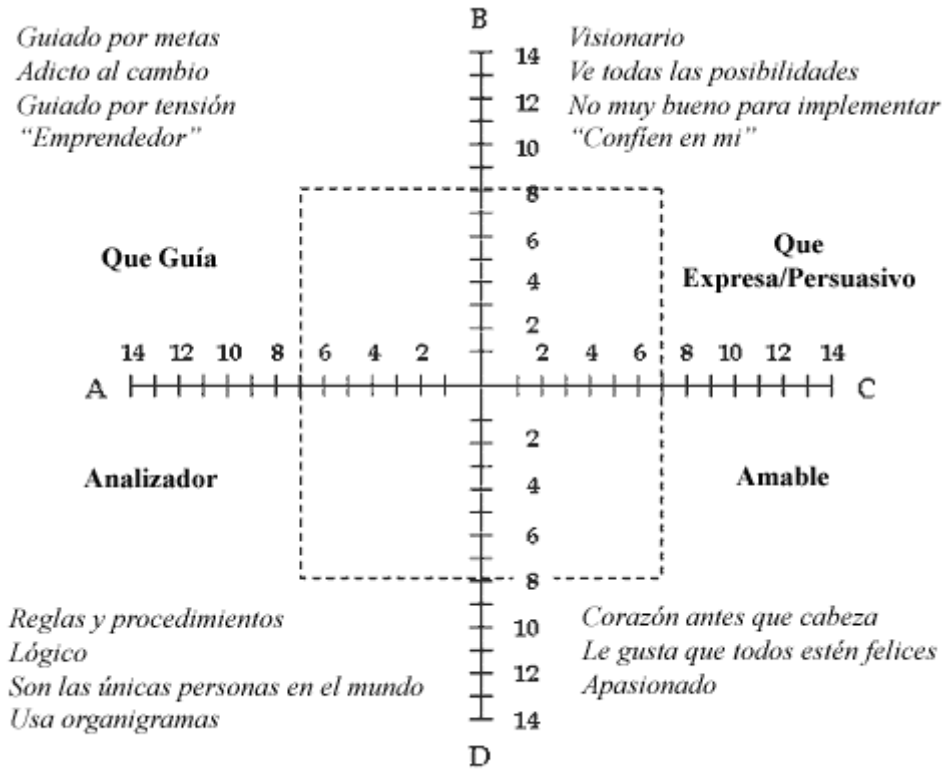
## Desarrollando una Imagen de Su Estilo de Entrenamiento

### — Parte 2

En la página anterior, usted totalizó el número de palabras circuladas bajo cada columna respectiva. Ahora, coloque esos números en sus ejes respectivos de la tabla abajo. Por ejemplo, si usted circuló seis palabras en la columna A, marque el eje A al lado del 6. Complete los mismos procedimientos para las columnas B, C y D. Luego extienda las marcas dentro de cada cuadrante respectivo para crear un rectángulo. El diagrama en la siguiente página muestra un ejemplo del rectángulo completado.



## Desarrollando una Imagen de Su Estilo de Entrenamiento — Parte 2 — Ejemplo





## Parte: II: Entendiendo y Utilizando Psicología Deportiva

### Objetivos:

1. Entender, evaluar y desarrollara destrezas de comunicación
2. Utilizar motivación y refuerzo positivo para establecimiento exitoso de metas

### Desarrollando Sus Destrezas de Comunicación

Existen muchos aspectos de la psicología deportiva, sin embargo ninguno será más importante para entrenar que aprender cómo comunicarse con sus atletas y entender lo que los motiva para entrenar y competir en deportes. Por lo general, los entrenadores exitosos son buenos psicólogos deportivos — comunicadores y motivadores hábiles.

Entrenar es comunicación. Cada acto de entrenar requiere que usted se comunique. Como entrenador usted debe poder comunicarse efectivamente en innumerables situaciones.

1. Enseñar a los atletas cómo hacer ciertas destrezas, jugadas de carrera
2. Hablar con un juez que usted cree ha marcado una jugada incorrecta
3. Hablar con los padres o tutores sobre su miembro de familia

La comunicación es más que un proceso de dos vías; es dimensional. La comunicación abarca enviar y recibir mensajes, idioma verbal y no verbal y emociones y sentimientos involucrados en el contenido del mensaje.

- Los entrenadores deben ser tan hábiles para recibir mensajes como lo son para dar mensajes claros y entendibles. Los entrenadores exitosos necesitan ser oyentes agudos, activos para poder entender a sus atletas.
- También es esencial que los entrenadores estén conscientes de la comunicación no verbal. Se estima que más del 70 por ciento de la comunicación es no verbal. Por lo tanto, los entrenadores deben estar conscientes que sus atletas constantemente están observando y copiando sus acciones.
- El contenido es la sustancia del mensaje y las emociones y los sentimientos empañan el contenido.

### Consejos de Entrenamiento

- Comuníquese con otros como usted quiere que ellos se comuniquen con usted.

## El Flujo de Comunicación

1. El entrenador tiene un pensamiento que quiere decirle al atleta.
2. El entrenador traduce el pensamiento en un mensaje.
3. El entrenador transmite el mensaje — verbalmente o no verbalmente.
4. El atleta recibe el mensaje.
5. El atleta interpreta el significado del mensaje.
6. El atleta responde al mensaje interna o externamente.

Algunas veces este flujo es suave y algunas veces no lo es. Se basa en la claridad del mensaje y la comprensión del mensaje por el atleta.

## Qué Hace a la Comunicación Inefectiva

- El contenido del mensaje puede no ajustarse a la situación.
- El mensaje no comunica adecuadamente sus intenciones.
- El atleta no recibe el mensaje.
- El atleta no entiende el mensaje.
- El atleta malinterpreta el contenido del mensaje.
- El mensaje mismo es inconsistente.

La comunicación inefectiva no se trata de encontrar al culpable. La mala comunicación puede ser el resultado de muchos factores como se explicó arriba. Encontrar en dónde se detuvo el flujo de la comunicación es la clave para crear una comunicación exitosa entre el entrenador y los atletas.

## Desarrollando Credibilidad Cuando Usted se Comunica

Su credibilidad es el único elemento más importante para comunicarse efectivamente con los atletas. Su credibilidad es reflejada en la confianza que los atletas ponen en usted como entrenador. Los atletas le dan credibilidad inicial porque usted es el entrenador. Usted también tiene la habilidad de mantener y crear desde este lugar de confianza o perderla. Cuando ya la perdió, es difícil de recuperar. ¿Cómo puede crear credibilidad como entrenador?

1. Sea un entrenador equilibrado
2. Conozca su deporte, esté dispuesto a aprender más y sea honesto sobre lo que no sabe
3. Sea confiable, consistente y justo
4. Exprese empatía, cordialidad y aceptación de sus atletas y en donde se encuentran en su desarrollo
5. Sea positivo

## Consejos de Entrenamiento

- Es natural que los atletas jueguen y bromeen.
- Si los atletas se comportaran perfectamente, no necesitarían un entrenador.

## **Aprendiendo a Escuchar**

Las estadísticas muestran que los oyentes no capacitados escuchan menos del 20 por ciento de una conversación. La mayoría de nosotros entramos en esta categoría. Las malas destrezas para escuchar causan una interrupción en el proceso de comunicación. Si un atleta continuamente falla para lograr que usted lo escuche, simplemente dejará de hablarle. Los entrenadores que son malos oyentes, a menudo tienen más problemas de disciplina; los atletas dejan de escuchar a su entrenador porque él/ella no los escucha. Los atletas pueden hacer un intento drástico para que usted los escuche, comportándose mal o haciendo una escena. Su respuesta a las opiniones e ideas de los atletas es importante conforme usted empieza a enseñarles y entrenarlos en su deporte.

## **Mejorando Sus Destrezas para Escuchar**

1. Reconozca la necesidad de escuchar.
2. Concéntrese en escuchar poniendo toda su atención a lo que se dice.
3. Busque el significado detrás de lo que le están comunicando.
4. Evite interrumpir a los atletas cuando hablan con usted.
5. Responda constructivamente a las emociones de los atletas.
6. Respete los derechos de los atletas para que compartan sus opiniones con usted. Escuche sus temores, alegrías, problemas y logros.

## **El Entrenador como el Modelo**

Todas sus acciones como entrenador dentro y fuera del campo de juego, son una forma de comunicación no verbal. Una de las cosas más importantes que usted comunica por medio de sus acciones, es respeto o falta de respeto. La forma en que camina, se acerca a otros, sus gestos y lo que usted dice y cómo lo dice, transmiten sus actitudes sobre el deportivismo, otros entrenadores y los atletas. Los atletas pueden ser altamente impresionables, y tienen gran estima por su entrenador. Sus acciones pueden enseñar a los atletas mucho más que destrezas y reglas deportivas de su deporte.

## **Algunos Pensamientos Finales sobre la Comunicación**

- Enfatique el elogio y las recompensas para fortalecer conductas deseadas.
- La comunicación positiva ayuda al atleta a valorarse como persona, como atleta.
- Esté consciente de la emoción expresada en sus mensajes a los atletas.
- Establezca metas realistas sobre la habilidad de desempeño atlético de los atletas y de su conducta emocional y social.
- Sea consistente.
- Mantenga su palabra.
- Cumpla su palabra.

## Refuerzo Positivo y Recompensas

Cuando se usa apropiadamente es una de las herramientas principales de comunicación de un entrenador exitoso. El refuerzo es usado para elogiar a un atleta cuando se desempeña bien o para detener a un atleta con conducta indeseable. El refuerzo es relativo y no absoluto. Para que el refuerzo funcione, un entrenador debe ser consistente y sistemático en su uso. Si usted no es consistente, sus atletas se comportarán erráticamente, como el entrenador. Si usted no es sistemático, usted enviará mensajes confusos a sus atletas.

## Comunicando y Corrigiendo Errores

1. **Una destreza a la vez.** Corrija solo una conducta o movimiento a la vez.
2. **Pregunte antes de corregir.** De la oportunidad de explicar lo que creen que hicieron. Esto los hace sentir que son parte del proceso.
3. **Encuentre la causa.** La causa de un error puede ser algo que usted no puede ver. Nuevamente, pregunte a los atletas qué creen que están haciendo.
4. **Proporcione instrucción constructiva.** Evite mucho de “lo que no está bien” enfocándose en “cómo hacerlo bien”. Siempre sea constructivo con el atleta; no lo denigre.
5. **Elogie antes de corregir.** Empiece con un comentario positivo sobre algo que el atleta está haciendo bien. Ahora ya están atentos a usted. Usted ha ganado su atención y confianza. De seguimiento con instrucción constructiva. Sea conciso y directo al punto. Recuerde enviar otro mensaje de elogio y ánimo.

## Usando Recompensas

Recompensar a los atletas no siempre es tan fácil como suena. A continuación se encuentran algunos consejos para recompensar a sus atletas.

- Recompense el desempeño, no el resultado.
- Recompense a los atletas tanto por su esfuerzo como lo hace por el resultado deseado.
- Recompense logros pequeños en el camino a aprender la destreza completa.
- Recompense el aprendizaje y desempeño de las destrezas emocionales y sociales deseadas también.
- Recompense frecuentemente, especialmente cuando se están aprendiendo destrezas nuevas.
- Recompense tan pronto como sea posible cuando las destrezas nuevas se aprenden.
- Recompense a un atleta cuando se lo ha ganado.

## **Mala conducta**

Es completamente natural que los atletas se comporten mal. Como entrenador, usted puede responder a la mala conducta de un atleta con un enfoque positivo o negativo. Un enfoque positivo es ignorar la mala conducta. Este enfoque puede ser bueno en ciertas situaciones porque castigar la mala conducta del atleta los motiva a seguir exhibiéndose más. Ignorar la mala conducta no funciona cuando el atleta se causa daño a sí mismo o a otros compañeros de equipo y entrenadores. En este caso, se necesita acción inmediata. Ignorar la mala conducta tampoco funciona cuando la mala conducta es auto-recompensante para el atleta.

El castigo también es un medio para corregir la mala conducta del atleta. A continuación se encuentran algunas sugerencias para el uso apropiado del castigo.

- Use el castigo cuando se infringen las reglas del equipo.
- Cuando sea posible, haga una advertencia antes de usar el castigo.
- Sea consistente cuando pone un castigo.
- No elija un castigo que lo haga sentir culpable o molesto.
- Cuando se ha puesto un castigo, no haga sentir al atleta como que aún está en problemas.
- Castigue con moderación, únicamente cuando sea absolutamente necesario.

## Establecimiento de Metas y Motivación

### Desarrollando Auto-Confianza Estableciendo Metas

Las metas realistas pero desafiantes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta en el entrenamiento y durante la competición. Lograr metas en la práctica por medio de la repetición en escenarios similares al ambiente de competición infunde confianza. La confianza deportiva en los atletas hace divertida la participación y es esencial para la motivación del atleta. Establecer metas es un esfuerzo conjunto entre atletas y entrenadores. Las características principales del establecimiento de metas son:

1. Las metas necesitan ser estructuradas como a corto plazo, plazo intermedio y largo plazo.
2. Las metas necesitan ser vistas como peldaños para el éxito.
3. Las metas deben ser aceptadas por el atleta.
4. Las metas necesitan variar en dificultad — desde fácilmente alcanzables hasta desafiantes.
5. Las metas deben ser mensurables.
6. Las metas necesitan ser usadas para establecer el plan de entrenamiento y competición del atleta.

Los atletas con o sin discapacidad mental pueden estar más motivados logrando metas a corto plazo que metas a largo plazo; sin embargo, no tenga miedo de desafiar a los atletas. Incluya a los atletas a establecer sus metas personales. Por ejemplo, pregunte al atleta, “¿Qué tan lejos quieres saltar hoy? Veamos qué tan lejos saltaste en la última práctica. ¿Cuál es tu mejor marca personal? ¿Qué **crees** que puedes hacer?” El conocimiento de por qué el atleta está participando también es importante cuando establece metas. Existen factores de participación, que pueden influir en la motivación y el establecimiento de metas:

- Edad apropiada
- Nivel de habilidad
- Nivel de aptitud
- Desempeño del atleta
- Influencia de la familia
- Influencia de los compañeros
- Preferencia del atleta

## Establecimiento de Metas y Motivación

### Desarrollando Auto-Confianza Estableciendo Metas

Las metas realistas pero desafiantes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta en el entrenamiento y durante la competición. Lograr metas en la práctica por medio de la repetición en escenarios similares al ambiente de competición infunde confianza. La confianza deportiva en los atletas hace divertida la participación y es esencial para la motivación del atleta. Establecer metas es un esfuerzo conjunto entre atletas y entrenadores. Las características principales del establecimiento de metas son:

1. Las metas necesitan ser estructuradas como a corto plazo, plazo intermedio y largo plazo.
2. Las metas necesitan ser vistas como peldaños para el éxito.
3. Las metas deben ser aceptadas por el atleta.
4. Las metas necesitan variar en dificultad — desde fácilmente alcanzables hasta desafiantes.
5. Las metas deben ser mensurables.
6. Las metas necesitan ser usadas para establecer el plan de entrenamiento y competición del atleta.

Los atletas con o sin discapacidad mental pueden estar más motivados logrando metas a corto plazo que metas a largo plazo; sin embargo, no tenga miedo de desafiar a los atletas. Incluya a los atletas a establecer sus metas personales. Por ejemplo, pregunte al atleta, “¿Qué tan lejos quieres saltar hoy? Veamos qué tan lejos saltaste en la última práctica. ¿Cuál es tu mejor marca personal? ¿Qué **crees** que puedes hacer?” El conocimiento de por qué el atleta está participando también es importante cuando establece metas. Existen factores de participación, que pueden influir en la motivación y el establecimiento de metas:

- Edad apropiada
- Nivel de habilidad
- Nivel de aptitud
- Desempeño del atleta
- Influencia de la familia
- Influencia de los compañeros
- Preferencia del atleta

## Desarrollando Auto-Confianza Por Medio del Establecimiento de Metas

La preparación física más la preparación mental es igual a confianza deportiva. Seleccione un deporte. Detalle tres elementos dentro del deporte que necesitarían ser considerados para preparar física y mentalmente a sus atletas para competición y confianza deportiva. Identifique estrategias sobre cómo puede enseñarse cada elemento. Por ejemplo, en voleibol, un elemento son las líneas de la cancha. Estrategias para enseñar a los jugadores las líneas de la cancha son, en dónde están ubicadas y cuál sería la posición de cada jugador en relación a ellas:

- Encuentre las líneas blancas (que marcan la cancha)
- "Siga la líder" y realmente camine sobre las líneas
- Durante el entrenamiento, chequee el conocimiento del atleta pidiendo al jugador que encuentre la línea más cercana de la cancha

Deporte:

Elemento 1:

Estrategia para Enseñar

- 
- 
- 

Elemento 2:

Estrategia para Enseñar

- 
- 
- 

Elemento 3:

Estrategia para Enseñar

- 
- 
-



## Metas de Desempeño versus Metas de Resultados

Las metas efectivas se enfocan en el desempeño, no en el resultado. El desempeño es lo que el atleta controla. Los resultados frecuentemente son controlados por otros. Un atleta puede tener un desempeño sobresaliente y no ganar una competencia porque otros atletas se han desempeñado mejor. Por el contrario, un atleta puede desempeñarse mal y aún ganar si los demás atletas se desempeñaron a un nivel más bajo. Si la meta de un atleta es correr 100 metros en 12.10 segundos, el atleta tiene mucho más control para lograr esta meta que para ganar. Sin embargo, el atleta tiene aún más control para lograr una meta, si la meta es correr usando la forma correcta, impulsando las rodillas durante toda la carrera. Esta meta de desempeño da finalmente al atleta más control sobre su desempeño.

<b>Deporte</b>	<b>Meta de Desempeño</b>	<b>Meta de Resultado</b>
<b>Atletismo</b>	Correr en el carril toda la carrera, completando el evento	Correr la carrera logrando las metas divididas
<b>Baloncesto</b>	Hacer contacto con oponente y bloquear después del tiro	Obtener el rebote
<b>Fútbol</b>	Rematar después de que la pelota entra en juego	Obtener la pelota de primero y controlarla

## Motivación Estableciendo Metas

El establecimiento de metas ha probado ser uno de los medios de motivación más simples y efectivos desarrollados para el deporte en las últimas tres décadas. Aunque el concepto no es nuevo, hoy las técnicas para un establecimiento efectivo de metas, han sido refinadas y aclaradas. La motivación se trata de tener necesidades y esforzarse para satisfacer esas necesidades. ¿Cómo puede usted aumentar la motivación de un atleta?

1. Proporcione más tiempo y atención a un atleta cuando está teniendo dificultad para aprender una destreza
2. Recompense pequeños avances de logro en el nivel de la destreza
3. Desarrolle otras medidas de logro aparte de ganar
4. Muestre a sus atletas que son importantes para usted
5. Muestre a sus atletas que está orgulloso de ellos y emocionado por lo que están haciendo
6. Llene a sus atletas con valor propio

Las metas dan dirección. Nos dicen qué necesita ser logrado. Aumentan el esfuerzo, la persistencia y la calidad del desempeño. Establecer metas también requiere que el atleta y el entrenador determinen técnicas para lograr estas metas.

### Mensurables y Específicas

Las metas efectivas son muy específicas y mensurables. Las metas expresadas en la forma de "¡Quiero ser lo mejor que pueda ser!" O "¡Quiero mejorar mi desempeño!" son vagas y difíciles de medir. Suena positivo pero es difícil, si no imposible, evaluar si han sido alcanzadas. Las metas mensurables deben establecer una línea base de desempeño registrado durante la semana o dos semanas anteriores, para que sean realistas.

### Difícil, pero Realista

Las metas efectivas son percibidas como desafiantes, no amenazantes. Una meta desafiante es la que se percibe como difícil pero alcanzable dentro de una cantidad de tiempo razonable y con una cantidad razonable de esfuerzo o habilidad. Una meta amenazante es la que se percibe como que está fuera de la capacidad actual de una persona. Realista implica que el criterio está involucrado. Las metas basadas en una línea base de desempeño registradas durante la semana o dos semanas pasadas, es probable que sean realistas.

### Metas a Largo Plazo versus a Corto Plazo

Ambas, las metas a largo y corto plazo proporcionan dirección, pero las metas a corto plazo parecen tener los mayores efectos de motivación. Las metas a corto plazo son más fácilmente alcanzables y son peldaños para metas a largo plazo más distantes. Las metas irreales a corto plazo son más fáciles de reconocer que las metas irreales a largo plazo. Las metas irreales pueden entonces ser modificadas antes de haber perdido tiempo valioso de práctica.

### Establecimiento de Metas Positivas versus Negativas

Las metas positivas dirigen lo que usted debe hacer en vez de lo que no debe hacer. Las metas negativas dirigen nuestra atención a los errores que queremos evitar o eliminar. Las metas positivas también requieren que los entrenadores y atletas decidan cómo alcanzarán esas metas específicas. Cuando la meta está decidida, el atleta y el entrenador deben determinar estrategias y técnicas específicas que permitirán que la meta sea exitosamente lograda.

### Establecer Prioridades

Las metas efectivas son limitadas en número y significativas para el atleta. Establecer un número limitado de metas requiere que los atletas y entrenadores decidan lo que es importante y fundamental para un desarrollo continuo. Establecer pocas metas, cuidadosamente seleccionadas, también permite a los atletas y entrenadores mantener registros precisos sin sobrecargarse con el mantenimiento de registros.

### **Establecimiento de Metas Mutuas**

El establecimiento de metas se vuelve un medio efectivo de motivación cuando los atletas están comprometidos a lograr esas metas. Cuando las metas son impuestas o establecidas sin información significativa de los atletas, no es probable que la motivación sea aumentada.

### **Establecer Cronogramas Específicos**

Las fechas objetivo proporcionan urgencia para los esfuerzos de un atleta. Las fechas objetivo específicas tienden a eliminar pensamientos ansiosos y aclaran cuáles metas son realistas y cuáles no. Los cronogramas son especialmente valiosos en deportes de alto riesgo en donde el miedo a menudo promueve dilatación para aprender destrezas nuevas.

### **Establecimiento de Metas Formales versus Informales**

Algunos entrenadores y atletas piensan que las metas deben ser establecidas en reuniones formales fuera de la práctica y que requieren largos períodos de evaluación cuidadosa antes de ser decididas. Las metas son literalmente progresiones que los entrenadores han estado usando por años pero ahora son expresadas en términos mensurables de desempeño en vez de resultados vagos, generalizados.

### **Metas de Equipo versus Metas Individuales**

Mientras las metas de equipo parecen tener gran importancia para los deportes de equipo, la realidad es que la mayoría de las metas de equipo pueden ser divididas en roles o responsabilidades individuales. Cada jugador debe lograr estos roles o responsabilidades individuales para que el equipo funcione efectivamente.

### **Campos de Establecimiento de Metas**

Cuando se les pide que establezcan metas, los atletas típicamente se enfocan en el aprendizaje de nuevas destrezas o en el desempeño en las competiciones. Un rol principal del entrenador es ampliar la percepción del atleta de esas áreas, y el establecimiento de metas puede ser una herramienta efectiva. Las metas pueden ser establecidas para mejorar la condición física, aumentar la asistencia, incrementar la intensidad, promover el deportivismo, desarrollar el espíritu de equipo, encontrar más tiempo libre o establecer consistencia.

## Estableciendo Metas Realistas

Identificar una meta a largo plazo. Ahora divida esa meta a largo plazo en metas a corto plazo e intermedias que lo ayudarán a alcanzar las metas a largo plazo. Los entrenadores usan un proceso similar para dividir las destrezas complicadas en destrezas más pequeñas, y más simples.

### Metas a Corto Plazo

1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>

### Metas Intermedias

1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>

### Metas a Largo Plazo

### Consejos de Entrenamiento

- Pregúntese “¿Qué me motiva para ser el mejor entrenador que yo pueda ser?”

## **Parte III: Entrenando y Enseñando Destrezas Deportivas Básicas**

### **Objetivos:**

1. Mover a los atletas de ser dependientes del entrenador a ser independientes y que se monitorean por sí mismos
2. Enseñar a los atletas destrezas deportivas para que sepan cuándo y cómo usarlas

Uno de los roles principales del entrenador es enseñar. Enseñar significa ayudar a los atletas a aprender destrezas físicas y a mejorar su desempeño atlético. El entrenador tiene la responsabilidad de desarrollar a los atletas desde la etapa inicial de aprender hasta llegar a ser atletas expertos. Como todo el entrenamiento, el proceso de aprender las destrezas es un proceso a largo plazo. Enseñar las técnicas es una destreza fundamental en saber entrenar con éxito. Las técnicas son los bloques de base del desempeño experto. Un atleta experto tiene una buena técnica consistente y sabe cuándo y cómo usar la técnica para producir los mejores resultados.

## **Cómo Aprenden los Atletas**

Las técnicas son los bloques básicos de formación del desempeño experto. Las técnicas son destrezas aprendidas que permiten a los atletas a competir más eficientemente dentro de las reglas del deporte. La destreza tiene dos significados: una tarea y/o desempeño; la conducta observable que demuestra una destreza. Aprender es la mejora relativa en el desempeño por medio de la práctica. El aprendizaje de destrezas es un proceso invisible. Porque otros factores pueden impactar los cambios en el desempeño, no siempre es fácil saber si un atleta ha aprendido una destreza. El desempeño consistente de una destreza por un atleta es la clave para saber si la destreza ha sido aprendida.

## **Programa Motor**

Conforme un atleta continúa practicando, la retroalimentación y la instrucción son las piezas básicas de información usadas para crear una secuencia del movimiento del atleta (programa motor). El programa motor es desarrollado cuando practicamos una destreza. La memoria de los intentos previos es usada para realizar físicamente la acción nuevamente. Con práctica, una memoria clara y precisa de la destreza es formada. El desarrollo de las destrezas motoras de un atleta es lo que le permite dominar una destreza. Como un entrenador, una de sus responsabilidades principales es ayudar a los atletas a desarrollar buenas destrezas motoras. Muchos factores impactan el aprendizaje de las destrezas motoras: su habilidad para entrenar, el ambiente, y la habilidad física y cognoscitiva del atleta, para nombrar algunas. Más importante, sus atletas serán influenciados de gran manera por lo que usted hace: cómo enseña, cómo organiza la práctica y cómo da retroalimentación.

## **Etapas de Aprendizaje**

### **Etapa de Inicio**

La etapa de inicio del aprendizaje es la etapa del pensamiento. Esta es cuando el atleta está dilucidando en su mente qué hacer. Como el entrenador, primero usted debe explicar muy claramente a los atletas las destrezas que deben aprender. Es imperativo ser muy paciente en esta etapa. El atleta puede fácilmente abrumarse cuando se le dan tantas tareas para aprender a la vez o si usted pone mucha presión en el atleta demasiado rápido. La etapa está completa cuando el atleta puede hacer la destreza, aunque no lo haga perfectamente.

### **Etapa Intermedia**

La etapa intermedia es el siguiente nivel en el aprendizaje. Esta etapa invoca al programa motor que fue empezada en la etapa inicial. El atleta necesita ser motivado y debe dársele retroalimentación en el desarrollo de su destreza. El énfasis es ahora en la calidad de la práctica para refinar las destrezas. El cambio es de la actividad mental a aprender la secuencia de movimientos para dominar la destreza. Los atletas trabajan para refinar su ritmo y coordinación. Ellos necesitan saber qué están haciendo incorrectamente y cómo pueden corregirlo. La retroalimentación es vitalmente importante en esta etapa. Conforme la destreza se vuelve más automática, el atleta ha entrado a la etapa avanzada.

### **Etapa Avanzada**

La etapa avanzada es cuando el atleta está desempeñando la destreza. El control del movimiento se vuelve más automático. El atleta no piensa tanto en el movimiento. El atleta puede enfocarse ahora en destrezas más esenciales y aplicar la estrategia de la nueva destreza a su deporte. Es importante observar que la mejora en esta área es menor y puede requerir más motivación para que el atleta practique.

### **Consejos de Entrenamiento**

- Un atleta puede estar en la etapa avanzada en una destreza y en la etapa inicial o intermedia en otra destreza. Su éxito es poder determinar en dónde está su atleta en las diferentes etapas de aprendizaje y proporcionar la mejor instrucción, motivación y retroalimentación para el éxito de cada uno.

## Modelos de Aprendizaje

Hay más en entrenar que conocer las destrezas del deporte específico. Los entrenadores exitosos deben enseñar apropiadamente las destrezas y preparar mentalmente a los atletas para la competición. Independientemente del bienestar físico, mental, social y emocional, todos los estudiantes aprenden de forma diferente. Los entrenadores deben conocer el proceso de aprendizaje para crear una mejor experiencia de aprendizaje para el atleta. Los entrenadores deben respetar el estilo de aprendizaje, modo sensorial y razones para participar del atleta, cuando evalúan y seleccionan los niveles de competición de los atletas.

- Los atletas pueden tender a procesar visualmente.
- Los atletas pueden tender a procesar auditivamente.
- Los atletas pueden tender a procesar cinestéticamente.
- Los atletas pueden tender a procesar usando una mezcla de todos los anteriores.

Los entrenadores deben observar cómo un atleta procesa la información que recibe. Después de que usted ha identificado cómo un atleta procesa la información, su trabajo es establecer metas para los atletas que darán la oportunidad de maximizar la participación y el potencial.

**Observar ... No es** (LPGA Serie de Programa de Educación Nacional)

	Analizar	Hacer juicios	Dar consejos
Buscar culpa	Interpretación	Resistir	
Comparar con otros	Crear etiquetas	Tratar de cambiar	
Hacer sugerencias	Crear opiniones	Crear descripciones	

**Recibir... ¡es aceptar sin juicio lo que está pasando!**



## **Enseñando Destrezas**

Existen dos tipos básicos de destrezas: simples y complejas. Aprender las destrezas simples normalmente requiere poca práctica. Sin embargo, son consideradas simples únicamente si el atleta las puede aprender rápidamente. Lo que es simple para un atleta puede no ser tan simple para otro.

### **Destrezas Simples**

Las destrezas simples son más fácilmente dominadas al ver cómo se realizan. Generalmente se considera que 80 por ciento del aprendizaje se lleva a cabo de lo que se ve. Los métodos básicos para enseñar destrezas simples son imitación y demostración. Básicamente, los atletas copian lo que usted les enseña. (“Vean esto... Pruébenlo”) Si la imitación es acertada, la retroalimentación inmediata y positiva es una buena forma de confirmar esto al atleta. (“Si, lo tienes. Buen trabajo. Ahora, practiquémosla un par de veces más para asegurarnos que la recordamos.”)

### **Destrezas Complejas**

Las destrezas complejas requieren un poco más de esfuerzo por parte del entrenador. Primero aprenda a dividir las destrezas complejas en tareas más pequeñas para ayudar a los atletas a aprender la destreza. Algunos entrenadores y educadores llaman a esto adaptación. ¿Cómo divido las tareas complejas en tareas más pequeñas? Su guía de entrenamiento del deporte específico entrará en mayores detalles e ilustrará las progresiones reales para enseñarlas.

## Niveles de Instrucción

Independientemente del tipo de destreza, los niveles básicos de instrucción son verbales, de demostración, impulsos físicos y asistencia física. Los atletas pueden requerir un método simple o una combinación de estos métodos para aprender una destreza deportiva. Es importante identificar los métodos que funcionan mejor para sus atletas. Por ejemplo, un atleta puede requerir solamente instrucción verbal para aprender las destrezas; otro atleta puede requerir demostración y asistencia física.

### Instrucción Verbal

La instrucción verbal es la forma más común de enseñar y debe ser usada primero cuando se presentan nuevas destrezas. Esté consciente de presentar la tarea en instrucciones de una o dos partes. Todo el lenguaje debe ser claro y consistente durante toda la lección. Usar palabras clave simples es esencial. Por ejemplo, un “lay-up” siempre debe ser un “lay-up” no un “lanzamiento” o un “tiro”.

***Sea claro, conciso, consistente y orientado a la instrucción***

### Demostración

Este nivel de enseñanza es universal y puede ser usado por el entrenador para ayudar con la instrucción verbal de una destreza. Cuando una destreza se vuelve muy difícil para que el atleta la comprenda verbalmente, se debe usar la demostración.

***Para destrezas nuevas, unir la demostración con la instrucción verbal, es más efectivo***

### Impulsos Físicos

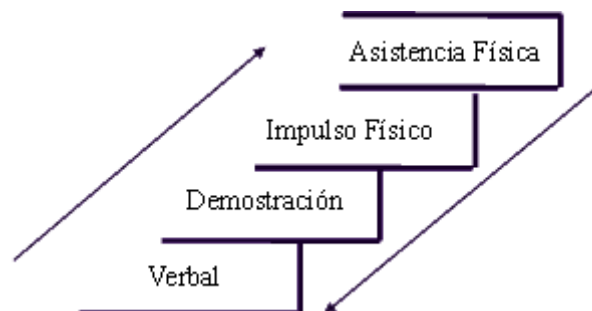
Los impulsos físicos es mejor usarlos cuando los métodos verbal y de demostración no funcionan. La guía por el toque para impulsar a un atleta a la posición apropiada, es un ejemplo de un impulso físico.

***La instrucción verbal y la demostración también es bueno usarlas durante los impulsos físicos***

### Asistencia Física

La asistencia física es usada cuando todos los demás niveles de instrucción se han agotado. Este nivel requiere que el entrenador mueva físicamente al atleta a la posición y ayude físicamente al atleta para completar la destreza. Este método debe ser usado con cuidado, especialmente si el atleta funciona a un nivel más bajo y/o no le gusta que lo toquen.

### Niveles de Instrucción



Abajo se encuentran lineamientos generales para ayudarlo a enseñar destrezas deportivas más efectivamente.

1. Explique brevemente la destreza.
2. Divida las destrezas en pasos más pequeños, más simples para que el atleta pueda tener éxito.
3. Demuestre brevemente la destreza.
4. Deje que los atletas practiquen las destrezas más simples.
5. Gradualmente combine los pasos para que toda la destreza sea moldeada dentro del desempeño deseado.

Observe a los atletas cuidadosamente durante la práctica para poder proporcionar retroalimentación y refuerzo positivos. Permita a los atletas continuar practicando cuando usted ya ha dado retroalimentación y ha corregido errores. Es importante asegurar que los atletas completen la práctica sintiéndose exitosos y satisfechos consigo mismos.

### **Consejos de Entrenamiento**

- Desarrolle un componente de una destreza a la vez.
- Aprender es un proceso a largo plazo. Se requiere paciencia.

## Parte IV: Entrenar y la Comunidad

### Expandiendo Su Conocimiento de Entrenamiento

Recuerde, no hay una “forma correcta” de balancear un palo de golf. Existen posiciones “de preferencia” en el balanceo o destreza que son recomendadas para formar un movimiento o destreza de balanceo repetitivo, de energía eficiente; sin embargo, dependerá del entrenador adaptarse y acomodarse a las características físicas, mentales, sociales y emocionales del atleta individual. Algunas veces esta adaptación puede variar de la presentación tradicional o la posición “de preferencia”.

Las leyes de la física pueden no cambiar; sin embargo, las formas en que usted presenta las preferencias de la destreza básica cambiarán de minuto a minuto, de atleta a atleta. Un instructor debe poder simplificar los componentes de una instrucción en frases cortas y concisas. La explicación, demostración y aplicación de una destreza en particular puede ser presentada en muchas formas diferentes. Extienda su conocimiento de entrenamiento para obtener la confianza e información que usted necesita para establecer un ambiente y experiencia positivos, de aprendizaje con diversión para los atletas, entrenadores asistentes y familias.

### Sugerencias

1. Estudie todos los recursos de entrenamiento de deporte específico y de destrezas de Olimpiadas Especiales.
2. Manténgase actualizado en reglas del deporte específico de Olimpiadas Especiales.
3. Asista a sesiones de entrenamiento y capacitación ofrecidas por Olimpiadas Especiales, federaciones de deporte específico y asociaciones y escuelas secundarias.
4. Busque asistencia y experiencia de profesionales locales del deporte específico.
5. Siempre que sea posible, observe a profesionales, entrenadores y educadores físicos del deporte específico instruyendo a grupos y personas.
6. Los libros, DVDs, videos y revistas de instrucción del deporte específico son herramientas útiles para mantenerse al día de estilos y técnicas de entrenamiento.
7. Los programas televisados y cobertura de torneos profesionales del deporte específico, Web sites del deporte específico, juegos de computación y CDs de estrategias del deporte específico, pueden ser muy informativos.
8. Observe y aplique principios del entrenamiento exitosos de otros deportes.
9. Mantenga un diario personal de consejos de entrenamiento exitoso.

## Parte IV: Entrenar y la Comunidad

### Expandiendo Su Conocimiento de Entrenamiento

Recuerde, no hay una “forma correcta” de balancear un palo de golf. Existen posiciones “de preferencia” en el balanceo o destreza que son recomendadas para formar un movimiento o destreza de balanceo repetitivo, de energía eficiente; sin embargo, dependerá del entrenador adaptarse y acomodarse a las características físicas, mentales, sociales y emocionales del atleta individual. Algunas veces esta adaptación puede variar de la presentación tradicional o la posición “de preferencia”.

Las leyes de la física pueden no cambiar; sin embargo, las formas en que usted presenta las preferencias de la destreza básica cambiarán de minuto a minuto, de atleta a atleta. Un instructor debe poder simplificar los componentes de una instrucción en frases cortas y concisas. La explicación, demostración y aplicación de una destreza en particular puede ser presentada en muchas formas diferentes. Extienda su conocimiento de entrenamiento para obtener la confianza e información que usted necesita para establecer un ambiente y experiencia positivos, de aprendizaje con diversión para los atletas, entrenadores asistentes y familias.

### Sugerencias

1. Estudie todos los recursos de entrenamiento de deporte específico y de destrezas de Olimpiadas Especiales.
2. Manténgase actualizado en reglas del deporte específico de Olimpiadas Especiales.
3. Asista a sesiones de entrenamiento y capacitación ofrecidas por Olimpiadas Especiales, federaciones de deporte específico y asociaciones y escuelas secundarias.
4. Busque asistencia y experiencia de profesionales locales del deporte específico.
5. Siempre que sea posible, observe a profesionales, entrenadores y educadores físicos del deporte específico instruyendo a grupos y personas.
6. Los libros, DVDs, videos y revistas de instrucción del deporte específico son herramientas útiles para mantenerse al día de estilos y técnicas de entrenamiento.
7. Los programas televisados y cobertura de torneos profesionales del deporte específico, Web sites del deporte específico, juegos de computación y CDs de estrategias del deporte específico, pueden ser muy informativos.
8. Observe y aplique principios del entrenamiento exitosos de otros deportes.
9. Mantenga un diario personal de consejos de entrenamiento exitoso.

## **Promoviendo Mayores Oportunidades de Competición de Atletas**

### **Dentro de Su Programa Deportivo de Olimpiadas Especiales:**

- Proporcione Su Experiencia.
- Entrene a atletas de Olimpiadas Especiales.
- Conduzca una clínica para atletas de Olimpiadas Especiales y utilice atletas regulares como instructores.
- Invite a atletas locales de Olimpiadas Especiales a prácticas de atletas regulares; proporcione la oportunidad para que ellos vean a los atletas regulares y participen con ellos en una mini-clínica.
- Ayude a Olimpiadas Especiales identificando a otros entrenadores como instructores y/o entrenadores de la escuela de entrenamiento.

### **Facilite la Inclusión en la Escuela y Programas de la Comunidad**

- Proporcione una oportunidad de entrenamiento conjunto con el equipo regular.
- Reconozca y recompense a los atletas de Olimpiadas Especiales durante el banquete deportivo anual y el programa de premios escolares.
- Proporcione oportunidades para una competición de Olimpiadas Especiales como apertura de una competición local.

### **Haga Disponibles las Instalaciones**

- Sea anfitrión de sesiones de entrenamiento, clínicas y/o campamentos de Olimpiadas Especiales.
- Sea anfitrión de competiciones de Olimpiadas Especiales como un evento local o a nivel de Programa.

### **Anime a Otros Administradores, Entrenadores y Estudiantes a ser Voluntarios**

- Permita que estudiantes-atletas sean voluntarios como compañeros durante la temporada de descanso; los atletas de Olimpiadas Especiales pueden aprender de y seguir como modelo a los atletas talentosos.
- Permita que estudiantes-atletas sean voluntarios y ayuden en una competición local o a nivel de Programa.

### **Crear Conocimiento Público**

- Invite a los atletas de Olimpiadas Especiales a competir en un juego de demostración o una exhibición en una competición local.
- Tome parte en entrevistas de los medios sobre Olimpiadas Especiales y sus beneficios para los atletas de Olimpiadas Especiales.

- Sea anfitrión de una “Noche de Familia de Olimpiadas Especiales” en una competición local. Los atletas d Olimpiadas Especiales y sus familias asisten a una competición, reciben reconocimiento, conocen al equipo después de la competición y toman parte en oportunidades de autógrafos y fotos.
- Incluya información de Olimpiadas Especiales en su programa, guía de medios, boletín, etc.

### **Recaude Fondos para Su Organización Local de Olimpiadas Especiales**

- Haga un juego informal de exhibición pre-temporada para beneficiar a Olimpiadas Especiales.
- Permita a Olimpiadas Especiales recibir donaciones en la puerta o en puestos de concesiones.

### **Dentro de los Programas Deportivos de Su Comunidad**

1. Los estudiantes-atletas y colegas aprenderán una nueva dimensión del deporte por medio del contacto con ó al entrenar atletas de Olimpiadas Especiales.
2. La experiencia de desarrollar amistades y trabajar con personas que tienen discapacidad intelectual hará una diferencia en las vidas de todos los involucrados.
3. Las oportunidades para cobertura de los medios aumentarán por su apoyo a Olimpiadas Especiales.
4. Cuando usted patrocina/entrena a un equipo de Olimpiadas Especiales, ganará exposición para su Programa en los principales eventos de Olimpiadas Especiales que a menudo tienen una gran asistencia.
5. Las familias y amigos de los atletas de Olimpiadas Especiales en su comunidad se volverán activos, servirán de soporte y tendrán mayor conocimiento de su Programa, aumentando así la participación y asistencia a sus eventos.
6. Su programa desarrollará mejores relaciones en la comunidad.
7. Sus colegas y estudiantes-atletas obtendrán nuevas opiniones sobre enseñar destrezas básicas y pedir ayuda a otros.
8. Como un líder comprometido dentro de la comunidad, su rol de liderazgo será reforzado y mejorado.
9. Algunos entrenadores de Olimpiadas Especiales pueden inscribirse en sus clínicas de entrenadores.
10. Los niveles de conocimiento sobre las capacidades de las personas con discapacidad intelectual aumentarán entre el personal y los estudiantes-atletas.

## **Promoviendo Mayores Oportunidades de Competición de Atletas**

### **Dentro de Su Programa Deportivo de Olimpiadas Especiales:**

- Proporcione Su Experiencia.
- Entrene a atletas de Olimpiadas Especiales.
- Conduzca una clínica para atletas de Olimpiadas Especiales y utilice atletas regulares como instructores.
- Invite a atletas locales de Olimpiadas Especiales a prácticas de atletas regulares; proporcione la oportunidad para que ellos vean a los atletas regulares y participen con ellos en una mini-clínica.
- Ayude a Olimpiadas Especiales identificando a otros entrenadores como instructores y/o entrenadores de la escuela de entrenamiento.

### **Facilite la Inclusión en la Escuela y Programas de la Comunidad**

- Proporcione una oportunidad de entrenamiento conjunto con el equipo regular.
- Reconozca y recompense a los atletas de Olimpiadas Especiales durante el banquete deportivo anual y el programa de premios escolares.
- Proporcione oportunidades para una competición de Olimpiadas Especiales como apertura de una competición local.

### **Haga Disponibles las Instalaciones**

- Sea anfitrión de sesiones de entrenamiento, clínicas y/o campamentos de Olimpiadas Especiales.
- Sea anfitrión de competiciones de Olimpiadas Especiales como un evento local o a nivel de Programa.

### **Anime a Otros Administradores, Entrenadores y Estudiantes a ser Voluntarios**

- Permita que estudiantes-atletas sean voluntarios como compañeros durante la temporada de descanso; los atletas de Olimpiadas Especiales pueden aprender de y seguir como modelo a los atletas talentosos.
- Permita que estudiantes-atletas sean voluntarios y ayuden en una competición local o a nivel de Programa.

### **Crear Conocimiento Público**

- Invite a los atletas de Olimpiadas Especiales a competir en un juego de demostración o una exhibición en una competición local.
- Tome parte en entrevistas de los medios sobre Olimpiadas Especiales y sus beneficios para los atletas de Olimpiadas Especiales.



- Sea anfitrión de una “Noche de Familia de Olimpiadas Especiales” en una competición local. Los atletas d Olimpiadas Especiales y sus familias asisten a una competición, reciben reconocimiento, conocen al equipo después de la competición y toman parte en oportunidades de autógrafos y fotos.
- Incluya información de Olimpiadas Especiales en su programa, guía de medios, boletín, etc.

### **Recaude Fondos para Su Organización Local de Olimpiadas Especiales**

- Haga un juego informal de exhibición pre-temporada para beneficiar a Olimpiadas Especiales.
- Permita a Olimpiadas Especiales recibir donaciones en la puerta o en puestos de concesiones.

### **Dentro de los Programas Deportivos de Su Comunidad**

1. Los estudiantes-atletas y colegas aprenderán una nueva dimensión del deporte por medio del contacto con ó al entrenar atletas de Olimpiadas Especiales.
2. La experiencia de desarrollar amistades y trabajar con personas que tienen discapacidad intelectual hará una diferencia en las vidas de todos los involucrados.
3. Las oportunidades para cobertura de los medios aumentarán por su apoyo a Olimpiadas Especiales.
4. Cuando usted patrocina/entrena a un equipo de Olimpiadas Especiales, ganará exposición para su Programa en los principales eventos de Olimpiadas Especiales que a menudo tienen una gran asistencia.
5. Las familias y amigos de los atletas de Olimpiadas Especiales en su comunidad se volverán activos, servirán de soporte y tendrán mayor conocimiento de su Programa, aumentando así la participación y asistencia a sus eventos.
6. Su programa desarrollará mejores relaciones en la comunidad.
7. Sus colegas y estudiantes-atletas obtendrán nuevas opiniones sobre enseñar destrezas básicas y pedir ayuda a otros.
8. Como un líder comprometido dentro de la comunidad, su rol de liderazgo será reforzado y mejorado.
9. Algunos entrenadores de Olimpiadas Especiales pueden inscribirse en sus clínicas de entrenadores.
10. Los niveles de conocimiento sobre las capacidades de las personas con discapacidad intelectual aumentarán entre el personal y los estudiantes-atletas.

## **El Rol del Entrenador en Deportes Unificados**

Los programas de Deportes de Olimpiadas Especiales ofrecen a los atletas de Olimpiadas Especiales la oportunidad de ser compañeros de atletas no de Olimpiadas Especiales en equipos de Deportes Unificados. Los equipos de Deportes Unificados son excelentes para unir a la comunidad en deportes y diversión. Las siguientes son acciones de las cuales el entrenador será responsable si entrena a un equipo de Deportes Unificados.

1. Evaluar al atleta de Olimpiadas Especiales y al compañero (atleta sin discapacidad intelectual).
2. Hacer un horario de práctica y entrenamiento como lo haría en cualquier otro nivel de competición.
3. Asegurar que los atletas estén practicando y compitiendo con sus compañeros bajo las reglas oficiales de deportes.
4. Entender todos los niveles de oportunidades de juego para el equipo de Deportes Unificados.