

REFLEXION SOBRE NUESTRAS CONDUCTAS (Entrenadores)

Consejos para una buena conducta del entrenador :

✓ **Reacciones ante los aciertos de los jugadores:**

- Utiliza generosamente el reforzamiento positivo.
- Establece expectativas realistas y refuerza conscientemente los logros.
- Recompensa las conductas correctas tan pronto como ocurran.
- Refuerza los esfuerzos tanto como los resultados.
- No todo lo bien hecho es motivo de refuerzo, si lo mejorado.

✓ **Reacciones ante los errores de los jugadores:**

- Da ánimos inmediatamente después de un error, si el deportista sabe cómo corregirlo.
- Cuando sea apropiado, da una instrucción técnica o táctica correctiva después de un error. Hazlo siempre de una forma positiva.
- No castigues cuando las cosas van mal.
- No des instrucciones correctivas de una forma hostil o punitiva.
- Cuando los errores o faltas sean de actitud, disciplina, compañerismo, respeto, etc. no dudéis en utilizar el refuerzo negativo, siempre con una explicación concreta.

✓ **Reacciones ante las expectativas claras :**

- Mantén el orden, estableciendo expectativas claras.
- Implica a los deportistas en establecer directrices conductuales para lograr un buen clima de equipo.
- Esfuérzate en lograr un equilibrio entre libertad y estructuración.
- Pon énfasis en que durante una competición todos los miembros del equipo son parte del mismo, incluso los suplentes.
- Utiliza la recompensa para reforzar la participación y la unidad del equipo.

✓ **Reacciones ante las reglas de equipo :**

- Permite a los deportistas explicar sus acciones.
- Se consistente e imparcial.
- No te expresas colérica o punitivamente.
- No des "sermones" largos.
- Céntrate en el hecho de que el deportista ha quebrantado una norma de equipo, previamente aceptada, y que esto comporta una sanción.
- Al establecer sanciones, es mejor privar al jugador de algo que sea valioso para él.
- No utilices actividades físicas como castigos, ya que pueden generar rechazo a ellas.

✓ **Conductas espontáneas propias:**

✓ Intenta que sucedan cosas positivas:

- Da un buen ejemplo de comportamiento.
- Anima los esfuerzos y no exijas resultados.
- Al dar ánimos, se selectivo a fin de que éstos sean significativos.
- Nunca des ánimos o instrucciones de una manera sarcástica.
- Anima a los deportistas para que se ayuden y se apoyen entre ellos y recompénsalos cuando lo hagan.

✓ Crea una buena atmósfera de aprendizaje:

- Da las instrucciones siempre de forma positiva.
- Al dar las instrucciones, se claro y conciso.
- Muestra, por medio de modelos, la técnica correcta a los deportistas.
- Se paciente y no exijas ni esperes más que el máximo esfuerzo.
- Refuerza el esfuerzo y progreso de los deportistas.