

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

PARA DIRIGENTES DEPORTIVOS

LIC. GABRIELA CASARICO

gabycasarico@hotmail.com

LIDERANDO EL CRECIMIENTO

Objetivos: Brindar herramientas para el desarrollo de habilidades en el manejo de equipos en los clubes

Temas a desarrollar:

- **Importancia del verdadero trabajo en equipo y los beneficios que esto conlleva**
- **El establecimiento de objetivos en el deporte, pensando nuestros clubes de barrio**
- **Repensar el liderazgo y el rol del líder**
- **Eficacia para aprender a gestionar la Comunicación**
- **Comprender la importancia del deporte en la infancia**

Trabajo en Equipo

El valor del equipo no esta en funcion de las sumas de las capacidades individuales , sino en funcion de la combinacion de las mismas en el sentido de una complementariedad activa.

El concepto de **sinergia** resume al trabajo en equipo: consiste en combinar los talentos y las fortalezas de los individuos creando una fuerza que se torna mas potente que la suma de las partes

Diferencias entre Grupo y Equipo

Grupo

- Cada persona responde individualmente
- Sus miembros tienen formación similar y realizan el mismo tipo de trabajo
- Cada persona puede tener una manera particular de funcionar
- Se estructura por niveles jerárquicos

Equipo

- Responde en su conjunto del trabajo realizado
- Cada miembro domina una faceta determinada y realiza una parte concreta del proyecto
- Es necesaria la coordinación
- Las jerarquías se diluyen: hay un Líder de equipo con una serie de colaboradores

El trabajo en equipo se basa en las "5 c"

Complementariedad: cada miembro domina un tema dentro del proyecto. Todos estos conocimientos son necesarios para sacar el trabajo adelante.

Coordinación: el grupo de profesionales, con un líder a la cabeza, debe actuar de forma organizada con vista a sacar el proyecto adelante

Comunicación: el trabajo en equipo exige una comunicación abierta entre todos sus miembros, esencial para poder coordinar las distintas actuaciones individuales.

Confianza: cada persona confía en el buen hacer del resto de sus compañeros. Esta confianza le lleva a aceptar anteponer el éxito del equipo al propio lucimiento personal.

Compromiso: cada miembro se compromete a aportar lo mejor de si mismo, a poner todo su empeño en sacar el equipo adelante.

EL TRABAJO EN EQUIPO

*El Presidente Woodrow Wilson
dijo:*

*“No solo deberíamos usar todos
los cerebros que tenemos, sino
que deberíamos pedir prestados
todos los que podemos”.*

*“El talento individual gana partidos, pero el
trabajo en equipo se lleva los campeonatos”*

Michael Jordan

un equipo implica

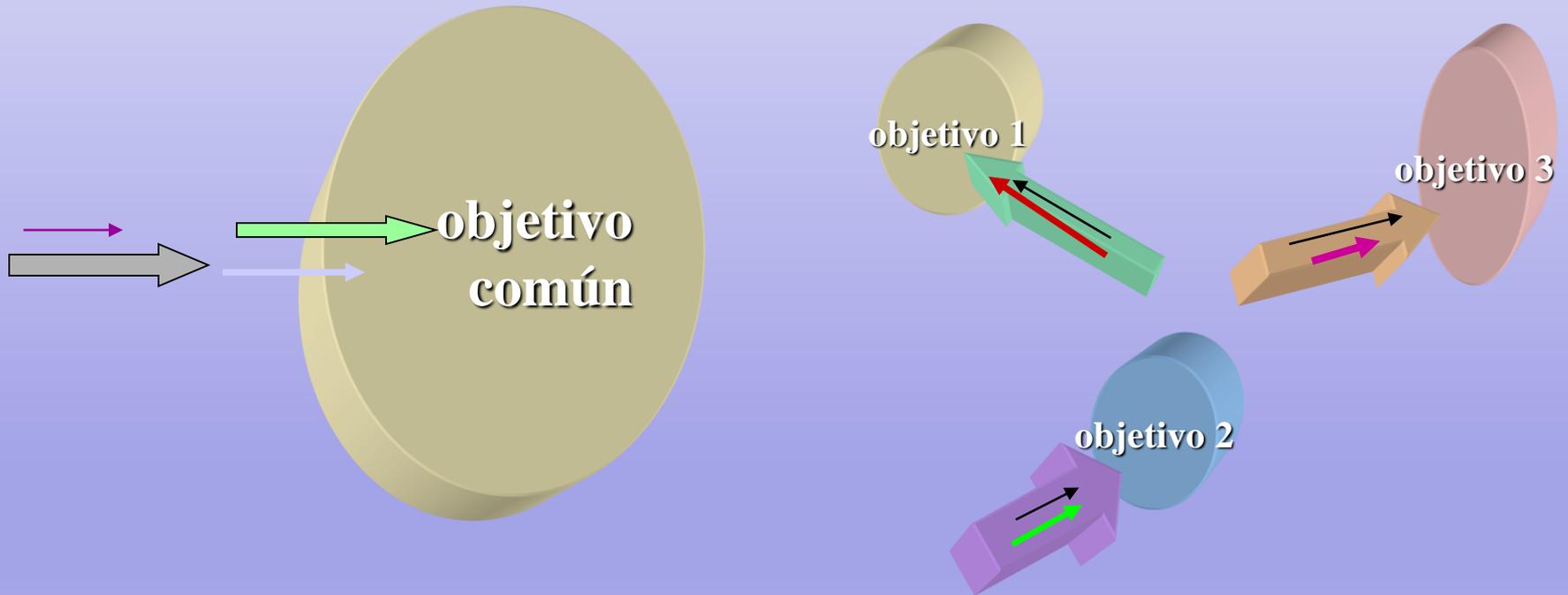
- **visión compartida**
- **trabajo coordinado y cooperativo**
- **confianza mutua**
- **sentido de pertenencia (“tener la camiseta puesta”)**
- **claro sistema de valores**
- **responsabilidad compartida**

***La visión del equipo da significado a la
acción individual y grupal***

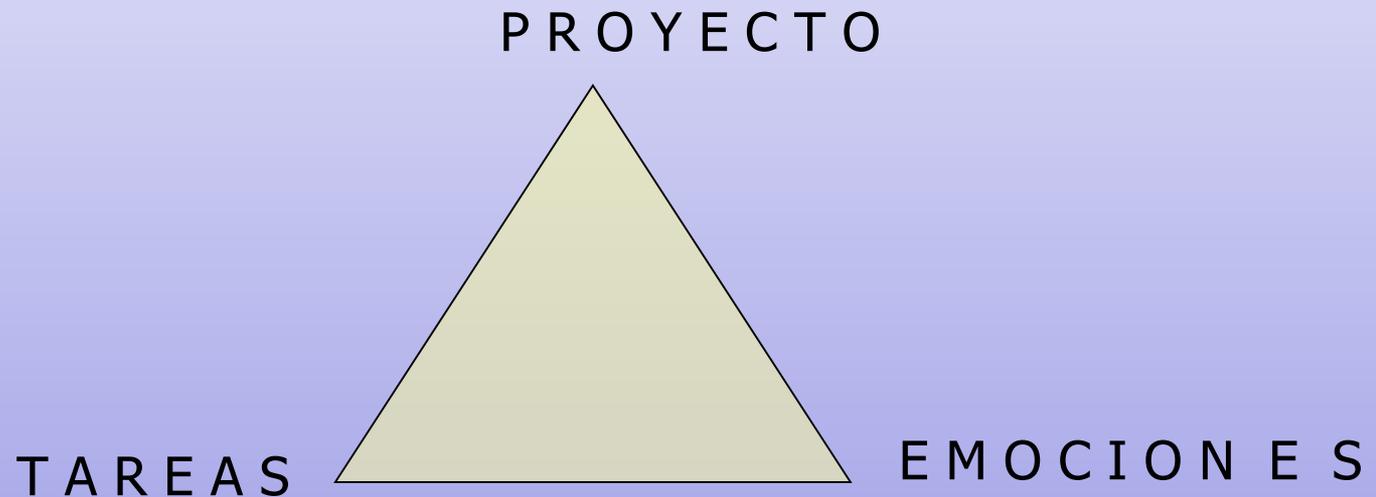
“pongo un ladrillo sobre otro”

“construyo una catedral”

visión compartida vs. diversos objetivos



El trípode para construir un equipo



Este sistema en trípode , tiene que tener un equilibrio básico: lo que se le pide al equipo y lo que este recibe a cambio tienen que ser proporcionales.

La importancia de la cohesión!!!

¿Qué pueden hacer los coordinadores líderes para fomentar la cohesión?

1. **Explicar los papeles individuales en el éxito del equipo**
2. **Desarrollar el sentimiento de orgullo dentro de subunidades**
3. **Establecer objetivos de equipo estimulantes**
4. **Estimular la identidad de equipo**
5. **Evitar la formación de pandillas**
6. **Evitar la rotación excesiva**
7. **Celebrar reuniones periódicas para resolver conflictos**
8. **Permanecer en contacto con el ambiente del equipo**
9. **Conocer algo personal de cada miembro del equipo**

¿Qué pueden hacer los miembros del grupo?

1. **Conocer a los compañeros del equipo**
2. **Ayudar a los compañeros cuando sea posible**
3. **Proporcionar refuerzos positivos**
4. **Ser responsable**
5. **Comunicarse con el entrenador con franqueza y sinceridad**
6. **Resolver conflictos de inmediato**
7. **Esforzarse al 100% en todo momento**

Conductas para ser un verdadero integrante de un equipo...

Responsabilidad:

- Ser Disciplinado
- Esforzarse al máximo
- Colaborar con todas las tareas
- Colaborar con los demás
- Aceptar errores
- Prepararse para cada desafío
- Comprender y aceptar las normas de equipo

Participar activamente:

- Comprometerse
- Trabajar en equipo
- Participar en la fijación de metas
- Aportar ideas y soluciones
- Alentar a otros a expresarse
- Compartir información
- Resolver conflictos inmediatamente
- Sentir orgullo

Respetar:

- Ser generoso con los elogios
- Saber abordar las discrepancias
- Tolerar los errores de los demás
- Respetar a los rivales y los árbitros
- Ser educado
- Dar feedback productivo y positivo
- Ser un buen perdedor y un buen ganador

Pautas a tener en cuenta a la hora de elegir entrenadores

Antes de la eleccion observar!!!

- Habilidades interpersonales
- Liderazgo
- Acciones y actitudes de aliento
- Habilidades organizativas
- Fuerte presencia en el campo de juego y fuera de el
- Buen ejemplo
- Habilidades para resolver conflictos
- Trata a todos con respeto
- No discrimina
- Caballerosidad deportiva
- Debe tener una actitud positiva

Todas las personas son importantes

Aunque mi máquina de escribir es un modelo antiguo, todavía funciona bien, a excepción de una tecla. Usted podría pensar que al funcionar correctamente todas las demás teclas, una que no lo hiciera pasaría inadvertida. Sin embargo, la sola ausencia de una tecla puede arruinar todo el esfuerzo.

Tal vez Usted crea que sólo es una persona, una mínima parte de un gran equipo, y que nadie notará si no brinda lo mejor de sí.

Pero en realidad esto no es así, porque para ser efectivo un equipo necesita de la participación activa de cada uno de sus integrantes rindiendo al máximo de su capacidad. De modo que la próxima vez que Usted piense que no es importante...

" ...ACUERDASE DE MI MAQUINA DE ESCRIBIR"

Reconocer las fortalezas nos hace invencibles

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que debía renunciar.

La Causa? Hacia demasiado ruido !! Y además se pasaba el tiempo golpeando. El martillo aceptó la culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo, dijo: que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo. Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y tenía fricciones con los demás. Y la lija estuvo de acuerdo, a condición que fuera expulsado el metro que siempre se la pasa midiendo a los demás con su medida, como si fuera el único perfecto. En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro, y el tornillo. Finalmente la tosca madera inicial se convirtió en un mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomo la palabra el serrucho y dijo: Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos. La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerzas, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de construir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Observemos y lo comprobaremos. Cuando en la empresa el personal busca a menudo defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, es cuando florecen los mejores logros humanos.

Es fácil encontrar defectos, cualquiera puede hacerlo, pero **encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.**

El establecimiento de objetivos en el deporte y los clubes, esencial para la motivación

¿Por qué establecer metas sirve para motivar a los equipos???

- Moviliza y da dirección a los esfuerzos
- Dirige la atención a estímulos relevantes de la tarea
- Ayuda en la toma de decisiones
- Prolonga la persistencia en el esfuerzo
- Compromete más a los miembros del equipo

Pautas a tener en cuenta a la hora de establecer metas

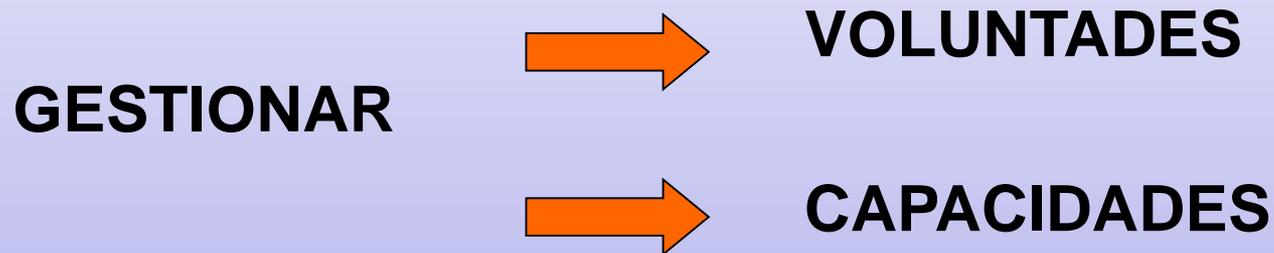
- Realizar el establecimiento de metas de manera consensuada
- Fijar metas específicas y medibles
- Fijar metas difíciles pero realistas
- Fijar metas a corto mediano y largo plazo
- Fijar las metas por escrito
- Fijar fechas para alcanzarlas
- Elaborar una planificación para alcanzar las metas
- Tener una conducta de apoyo para conseguir las metas
- Lograr el compromiso colectivo con las mismas
- Realizar la evaluación de las metas

Líder en el deporte

LIDERAZGO: PROCESO CONDUCTUAL DE INFLUENCIA ENTRE INDIVIDUOS Y GRUPOS EN EL LOGRO DE OBJETIVOS

Muchos han ido mas alla de lo que creian porque alguien creyo que podian

ES NECESARIA **LA VISIÓN** HACER PARTÍCIPE AL GRUPO DE LA VISIÓN, PERO DEL MISMO MODO SON IMPORTANTES LA OPERATIVIDAD Y EL TRABAJO DIARIO.



Si quieres construir un barco, no empieces a buscar madera, cortar tablas o distribuir trabajo, sino que primero has de evocar en los hombres el anhelo del mar libre y ancho...

El dirigente deportivo como líder debe:

- Desarrollar destrezas interpersonales
- Eliminar todo sexismo, racismo y lenguaje deshumanizado
- Eliminar actitudes que impliquen humillación
- Ser un ejemplo del ideal emocionalmente percibido
- Ayudar a los atletas y entrenadores a establecer sus propias metas, insistir en el progreso
- Ofrecer posibilidades de desarrollo
- Ser racional y humilde

FRACASO EN EL LIDERAZGO

- MALA FE
- INCONSISTENCIA
- FALTA DE LEALTAD
- FALTA DE IMAGINACIÓN
- REACCIONES DESMESURADAS
- FALTA DE UNIDAD
- NO CUMPLIR LABORES BÁSICAS
- CONDUCTA ANTISOCIAL
- INDECISIÓN
- EVADIRSE DE RESPONSABILIDADES
- FALTA DE DIPLOMACIA
- CONTROL INSUFICIENTE DEL EQUIPO
- TEMOR

PAUTAS PSICOLÓGICAS PARA SER UN ENTRENADOR/DIRIGENTE CREÍBLE Y CONFIABLE

- **Proximidad; cercanía física**
- **Ir con la verdad y fundamentar**
- **Ser innovador y creativo**
- **Ser coherente y justo**
- **Reforzar lo positivo por sobre lo negativo**
- **Hacer uso del lenguaje corporal y gestual**
- **Nunca ser agresivo u hostil**
- **Instaurar respeto**
- **Saber escuchar**
- **Hablar de alguien solo si está presente**
- **No abusar de técnicas de premio y castigo**
- **Reforzar al que se esfuerza en mejorar**

Los puestos de trabajo en los clubes de barrio
no son inamovibles, sino adaptables a las
circunstancias

**La Comunicación es la
herramienta mas importante
en un DIRIGENTE**

Comunicación

Puede definirse como un proceso complejo, de carácter social e interpersonal (donde se involucran dos o más personas), en el que se lleva a cabo un intercambio de información, verbal y /o no verbal, con un mensaje determinado, se ejerce una influencia recíproca y se establece un contacto en el ámbito racional y emocional entre los participantes.

La comunicación efectiva tiene seis elementos:

- Clara: asegúrese que la información es presentada con claridad
- Concisa: Sea breve, no de vueltas
- Correcta: no de información que confunda
- Completa: De toda la información necesaria
- Cortes: Sea amable y no amenazante, evite conflictos.
- Constructiva: Sea positivo, evite criticar negativamente.

Consecuencias de una mala comunicación en su equipo

- Las personas no saben con claridad qué deben hacer.
- A veces malinterpretan lo que se les dice, lo que conduce a una mala relación profesional.
- Al haber una incomunicación de ideas y conocimientos, el desarrollo de habilidades de las personas se hace más lento
- Se tarda más tiempo en resolver los problemas.

Beneficios de la comunicación eficaz:

- Todos los miembros de su club saben cuál es su tarea.
- Todos entienden por qué la desempeñan.
- Los recursos se emplean en el lugar y en el momento adecuados.
- Cualquier idea que pueda mejorar el rendimiento será bien recibida y puesta en práctica.
- Los problemas se resuelven más de prisa al utilizar todos los conocimientos

Propósitos de la comunicación en los dirigentes deportivos:

- Convencer
 - Evaluar
 - Informar
 - Motivar
- Resolver conflictos y cohesionar al grupo
 - Conocer
 - Desarrollar relaciones

La comunicación gestual: Muy importante en el deporte!!!!

Mensajes no verbales:

- Aspecto físico
- Postura
- Gestos
- Posición del cuerpo
- Contacto
- Expresión facial
- Características de la voz

Pautas a considerar antes de comunicarse:

- Por qué se quiere comunicar?
- Con quién se quiere comunicar?
- Dónde y cuándo se puede enviar mejor el mensaje?
- Qué es lo que quiere comunicar?
- Cómo va a comunicar la información?

Pautas para mejorar la comunicacion:

- Ser Empático
- Esforzarse por escuchar
- Aprender a preguntar
- Adaptar el mensaje al receptor
- Aclarar todo lo que sea necesario
- Asegurarse si se entendió
- Repetir el mensaje de diversas maneras
- Desarrollar un lenguaje no verbal congruente con el verbal
- Controlar las emociones
- Planificar la comunicacion
- Ser concreto y referirse en primera persona
- Comunicar de manera positiva
- Hablar de problemas y conductas no de manera personal

Asertividad:

Cuando una persona transmite adecuadamente sus pensamientos y emociones a través de las habilidades comunicacionales que ha adquirido, se dice que es socialmente asertiva. El entrenador debe desarrollar su habilidad para ser asertivo y enseñarla a sus deportistas.

Un dirigente será asertivo cuando pueda:

- Decir "No"
- Pedir favores y hacer peticiones
- Expresar sus sentimientos tanto positivos como negativos

Un dirigente puede no ser asertivo por diversos motivos:

- Miedo a las consecuencias
- Falta de confianza
- Falta de habilidad
- Simple timidez

La importancia del timing: el cuando?

Hay que saber cual es el momento apropiado para comunicarse. Veamos que sucede con el envio de mensajes a los jugadores y el timing con que es enviado.

T i m i n g	Mensaje	
	Mensaje incorrecto Timing correcto ERROR	Mensaje correcto Timing correcto EXITO
Mensaje incorrecto Timing incorrecto DESASTRE Se puede lastimar la relacion	Mensaje correcto Timing incorrecto RESISTENCIA Por ejemplo hablar en el vestuario luego de una derrota	

Recuerda....

Un equipo sin comunicación entre sus integrantes experimenta división y falta de compromiso.

Desperdicia su tiempo y logra poco. Las discusiones continúan indefinidamente con poco o nada de progreso. Por el contrario, un equipo que se comunica bien efectúa progresos continuos y logra objetivos.

LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA INFANCIA

**ALGUNAS PAUTAS A TENER EN
CUENTA PARA LOS CLUBES DE
BARRIO:**



El deporte infantil, debería desarrollarse dentro del marco del respeto a las tendencias naturales del niño, esto es dentro de sus posibilidades de pensar,

decidir y responder.

El acento debe estar puesto en el “jugar” no en los resultados.



Objetivos del deporte en la infancia

- Fomentar la autonomía personal
- No discriminar y hacer participar a todos
- Enseñar a ocupar el tiempo de ocio
- Ofrecer diversión y placer en la práctica
- Favorecer la comunicación, expresión y creatividad
- Mejorar la condición física y las habilidades motrices
- Desarrollar las habilidades sociales

Desarrollo valores sociales

El deporte es un ámbito propicio para el desarrollo de valores sociales como:

LA AMISTAD

LA COOPERACIÓN

LA SOLIDARIDAD

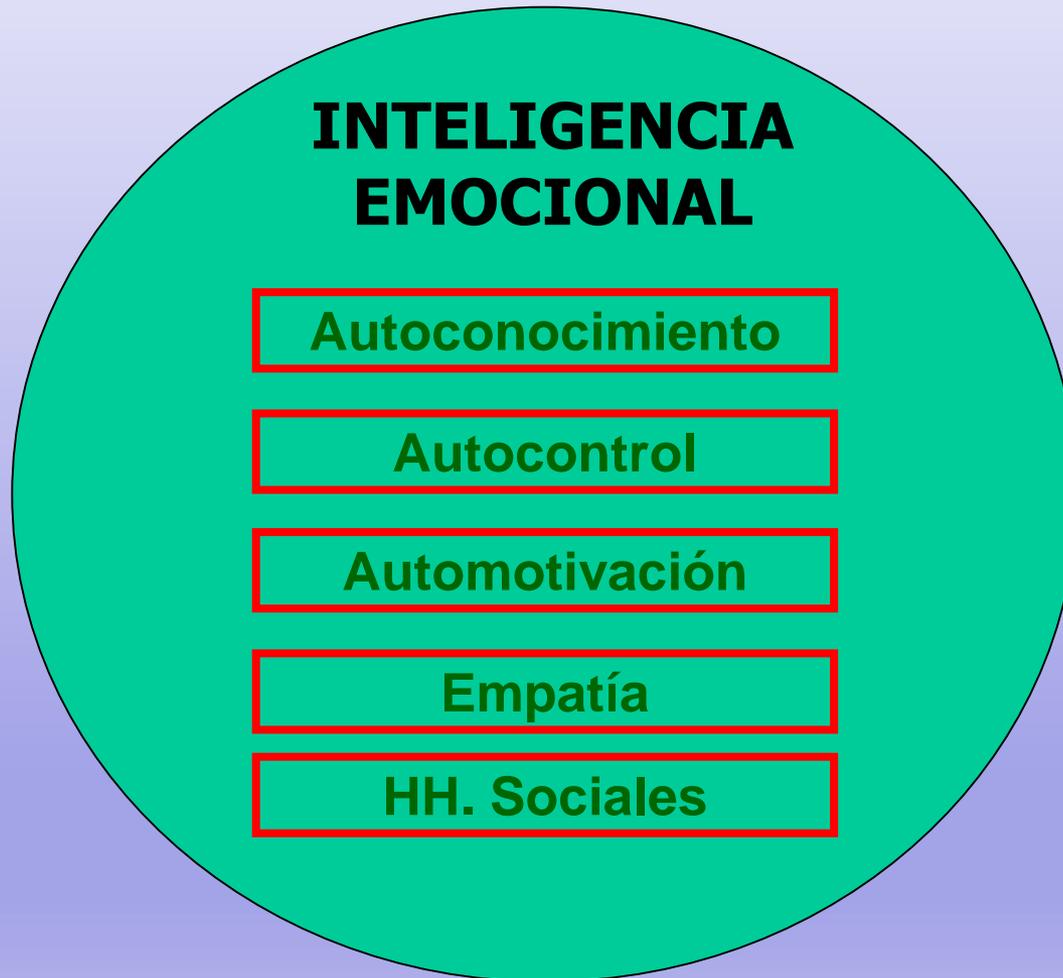
EL COMPROMISO

ESPÍRITU DE EQUIPO

CONFIANZA

LA LEALTAD

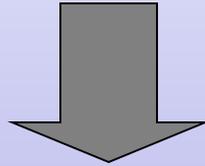
Ejercicio físico: es ideal para que se desarrollen todos los componentes de la inteligencia emocional



TENER EN CUENTA EN COMPETENCIAS INFANTILES

- No deben comportar riesgo para la salud física/psíquica
- No deben integrarse a estructuras demasiado rígidas
- Deben disponer de tiempo libre
- Se tienen que agrupar los niños según su edad, su grado de maduración y su nivel de destreza deportiva
- Tienen que favorecer la cooperación y el espíritu deportivo
- No tienen que verse afectadas por las presiones de los adultos

Hacia donde orientar la motivación en los niños?



- Aprender nuevas destrezas
- Divertirse
- Hacer amistades
- Entusiasmarse
- Encontrar desafíos alcanzables

SUGERENCIAS: ASESORAMIENTO DIRIGIDO A PADRES

- 1- El deporte permite educar en muchos aspectos (valores hábitos actitudes, etc.)**
- 2- Objetivos más importantes a conseguir:**
 - Que los niños aprendan y mejoren todos los aspectos**
 - Que disfruten de la práctica deportiva**
- 3- Se fomentará la máxima participación de los niños reforzando el esfuerzo en mejorar y el juego limpio**
- 4- Metas: mejorar, no buscar un resultado exitoso**
- 5- La práctica deportiva no implica descuidar el estudio.**

Manejo de presiones desde el rol de entrenadores y padres

Se puede presionar a los niños cuando:

- Se les exige ganar
- Se plantean condiciones de entrenamiento duras
- Se llega a una fatiga física extrema
- No se rota a los jugadores dando la oportunidad a todos
- No hay objetivos de rendimiento establecidos de común acuerdo con los padres

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS DEPORTISTAS JÓVENES

1. Derecho a participar en las competiciones deportivas
2. Derecho a participar en un nivel adecuado con la habilidad de cada niño
3. Derecho a tener un liderazgo adulto calificado
4. Derecho a jugar como un niño y no como un adulto
5. Derecho a compartir el liderazgo y la toma de decisiones en su participación deportiva
6. Derecho a participar en un entorno seguro y saludable
7. Derecho a una preparación adecuada para la participación en actividades deportivas
8. Derecho a una igualdad de oportunidades para conseguir el éxito
9. Derecho a ser tratado con dignidad
10. Derecho a divertirse en su participación deportiva

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN CON LOS PADRES

- ¿Tenemos tiempo para dedicárselo a la práctica deportiva de nuestro hijo?
- ¿Conocemos los motivos de nuestro hijo para practicar deporte?
- ¿Estamos preparados para admitir las limitaciones de nuestro hijo?
- ¿Podemos ofrecer a nuestro hijo un modelo de "comportamiento deportivo"?
- ¿Podemos aceptar las derrotas y victorias de nuestros hijos?

Beneficios Psico-sociales de la práctica regular de Ejercicios Físicos en niños y adultos

- Modificaciones positivas en el estado de ánimo (predispone al buen humor);
- Incrementa la autoestima y la imagen corporal positiva (autoaceptación);
- Desarrolla habilidades para el manejo de las reacciones al estrés;
- Reduce niveles de ansiedad y depresión;
- Ejercita las funciones cognitivas y volitivas;

Beneficios Psico-sociales de la práctica regular de Ejercicios Físicos.

- Mejora la calidad del sueño y el alivio del dolor (muscular por tensiones, de cabeza);
- Favorece las relaciones interpersonales;
- Aumenta la autoconfianza y el autocontrol;
- Incrementa las posibilidades de distracción.

Beneficios Psico-sociales de la práctica regular de Ejercicios Físicos

- Disminuye la propensión al abuso de sustancias nocivas;
- Desarrolla el sentido de pertenencia y compromiso;
- Eleva el rendimiento académico / laboral;
- Incrementa la capacidad de tolerar la frustración y sobreponerse a la adversidad;
- Aumenta la sensación de bienestar general