

por Lisa Fraseen



PSICOLOGIA

Conseguir información de sus arqueros PARA SER UN BUEN ENTRENADOR

De los entrenadores se espera que ofrezcan información al alumno y que además sepan dar pistas de cómo corregir los problemas que se detectan. ¿Pero cómo saben los entrenadores que están dando la ayuda correcta o una información adecuada y eficaz para el alumno?.

Una de las maneras es animar a los alumnos a dar información a sus entrenadores sobre cómo actúan y se comportan con ellos. En otras palabras, la información debe fluir en ambas direcciones para ser más efectivo el proceso de la enseñanza. En mis cursos para entrenadores del nivel 3 y 4 en la NAA, les recomiendo que ofrezcan a sus alumnos unos formularios de evaluación (se ofrece en este artículo). Por supuesto, los alumnos no son siempre sinceros cuando rellenan un formulario de este tipo, sobre todo si están preocupados por si su entrenador se molesta o enfada con sus comentarios al poder herir sus sentimientos. Para mejorar los niveles de sinceridad en sus cuestionarios puede hacer esto:

- Haga que sus cuestionarios sean anónimos. Indique a sus estudiantes que no escriban sus nombres en ninguna parte del test.

- La escritura a mano puede ser identificada. Evaluaciones que necesiten de la escritura y descripción de datos son menos anónimos que los que requieren círculos o cruces.

- Que todos los alumnos utilicen bolígrafos del mismo color.

- Que otra persona esté presente en el momen-

to de hacer el test y que este mismo, o alguno de los estudiantes, recoja el test para preservar el anonimato.

- Como entrenador, explique lo importante que es para Ud. su información y el nivel de sinceridad. Explique que con el objeto de ser un mejor entrenador para ellos, en muchas ocasiones no es consciente de hechos, comentarios o actuaciones que pueden perjudicar o no ayudar tanto como uno pretende. Sea honesto en el hecho de que también el entrenador comete errores y se equivoca.

- Después de recoger los resultados del test convoque una reunión del equipo. Ofrezca los resultados, los cambios que pretende acometer, y cómo pueden sus alumnos ayudarle en ellos.

Para ilustrarle este último punto, le mencionaré un curso de introducción a la psicología que impartí en la Universidad de Montana. En la mitad del semestre, descubrí por medio de unos de estos test de mis alumnos, que utilizaba constantemente la coletilla "um" cuando realizaba lecturas en público. Le pedí a mis alumnos que "um" cada vez que saliese de mi boca un "um", diesen unas palmadas para que fuera consciente del hecho. No es necesario decir que los 10 primeros minutos de este ejercicio fueron una pura tortura. Mi corazón se sobrecalentaba constantemente, y perdí la concentración en lo que leía y a dónde deseaba llegar en esa clase, ya que mis alumnos aplaudían contan-

temente y me interrumpían con los ruidos. Y por supuesto mi ansiedad aumentaba por momentos cada vez que salía un "um" de mis labios. Como era de esperar, mi hábito inconsciente del "um" desapareció casi por completo al final de esa misma primera clase. Bueno, "um" casi la mayoría de las veces.

ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN

Lo primero que deberá recordar cuando lea las evaluaciones es que la mayoría de sus alumnos le evalúan muy por encima de lo que Ud. pensaba en un principio. Muchos arqueros ponen a sus entrenadores en un pedestal y asumen que la manera en la que les entrena es la mejor manera que existe, y que es lo que realmente necesitan. A esto hay que añadir que muchos alumnos tienen muy pocas posibilidades de comparar, ya que posiblemente sea el primer entrenador que hayan tenido. Este es el aspecto más complejo del análisis de los test. Les animo a leer los resultados con una mente "abierta" y tolerante, siempre con una actitud de "curiosidad" y no de una manera "defensiva". Si su primera reacción al leer los resultados es que se siente muy crítico hacia los comentarios y

"Muchos alumnos no tienen demasiados conocimientos para poder compararle con otros casos ya que seguramente sea su primer entrenador"

“El mostrar sus compromisos de cambio al admitir sus errores, aprender de ellos y trabajar siempre para mejorar su manera de entrenar, hará que sus alumnos se encuentren más abiertos hacia esta misma actitud”

hacia sus alumnos, y piensa automáticamente "esto no es cierto" o "este no soy yo", casi desaparecerá por completo la gran oportunidad de mejorar con estas críticas. En vez de ello, piense: "¡Wow, nunca me he dado cuenta de este detalle!. Me doy cuenta de que lo que hago se interpreta negativamente o como una crítica", y entonces comience a analizar cuales son sus deseos y expectativas de cambios. Pero tampoco se martirice por no ser un entrenador "perfecto". Es muy difícil para los humanos ser objetivos cuando se observan a sí mismos. Debido a que el formulario de evaluación que les ofrezco esta destinado a ser anónimo, no le dará una información específica de cada arquero. Sólo le ofrecerá una información general y unas percepciones determinadas de sus actuaciones con el grupo como su entrenador que es. Por ejemplo, usted puede percibirse a sí mismo como un entrenador que refuerza mucho y ofrece muchas alabanzas a sus alumnos. Si descubre

mediante el test que sus alumnos solamente verifican un par de esos indicadores positivos en el "feed back", entonces debería intentar cambiar su autopercepción, y llegar a ser más consciente del tipo de información que ofrece y probar a dar más elogios a sus discípulos y de otra manera.

Si se percata de que hay demasiadas variaciones y diferencias en las respuestas de sus alumnos con respecto a su percepción personal, esto comienza a ser de muy poca ayuda, por lo cual el siguiente paso debería ser el tener una entrevista individual con cada arquero, para determinar así con una mayor precisión lo que cada uno de ellos espera de usted. Por ejemplo,

tomemos la pregunta del cuestionario de evaluación que dice: "¿Qué es lo que desea que su entrenador haga cuando no está tirando de la manera que esperaba hacerlo?". Si la mitad de sus alumnos le dicen: "déjame solo y no me digas nada" y la otra mitad la indica "anímmeme para poderlo hacer mejor" entonces necesitará determinar el tipo de ayuda que necesita que necesita cada uno de ellos. Si no hace esto, tendrá un 50% de posibilidades de hacer lo incorrecto.

CUANDO LOS TEST NO PUEDEN SER ANÓNIMOS

Para los entrenadores que solamente trabajan con uno o dos deportistas mantener la evaluación anónima es totalmente imposible. No intente convencer a su/s arquero/os que va a ser anónimo cuando realmente no va a ser así. Son conscientes de lo que no lo va a ser. Entonces ofrezca un test que no sea anónimo y solicíteles que sean lo más honestos y sinceros que puedan llegar a ser. Buscar la opinión de sus alumnos es un esfuerzo de gran valor, totalmente indiferente de cuántos alumnos se encuentren entrenando con Ud..

“Muchos alumnos le valorarán por encima de lo que Ud. se imaginaba al principio”

UNAS PALABRAS PARA EL PADRE ENTRENADOR

Cuando un entrenador es además padre de un arquero, las cosas son más complicadas. Es la relación de comunicación más abierta posible y que soporta mejor las críticas constructivas. Sin embargo un chico casi siempre tendrá demasiado miedo de darle a su padre-entrenador una información honesta. La aprobación de un padre para un hijo pesa mucho más que sus propias necesidades. El chico se siente condenado e incómodo si tiene que decirle a su padre que hay demasiada presión cuando tira, o que su padre le ayuda mal o incomoda

cuando él no se encuentra en un buen momento. Mi recomendación es no entrenar a su propio hijo/a. Por muchas y diferentes razones que no son momento de discutir ahora, entrenar a su propio hijo es demasiado complicado en todos los aspectos.

Como resumen, lo que pienso es que quizás la consecuencia o efecto más importante de estos test es la búsqueda de la información de sus alumnos para mejorar Ud. como docente. Adaptarse de una manera franca a los pensamientos y sensaciones de sus alumnos hará que estos se encuentren más abiertos hacia sus propios pensamientos y sensaciones. El mostrar sus compromisos de cambio al admitir sus errores, aprender de ellos y trabajar siempre para mejorar su manera de entrenar, hará que sus alumnos se encuentren más abiertos hacia esta misma actitud. Y esta es otra de las importantes lecciones que le ofrece la vida desde su deporte, el tiro con arco!

Le deseo buena suerte en su búsqueda de la verdad.



La Dr. Lisa Franseen es una psicóloga Deportiva y clínica en Denver, Colorado y trabaja con deportistas a través del Comité Olímpico USA. Comenzó a trabajar con el tiro con Arco en 1994 en el Centro Olímpico USA de Colorado Springs. Desde allí, ha continuado ayudando a los arqueros de todos los niveles y modalidades a mejorar sus rendimientos y divertirse más a través de su consejos, indicaciones y trabajos en el aspecto mental y actitudinal, incluidos los arqueros del equipo Olímpico USA. Lisa también es la profesora de Psicología Deportiva en los cursos de formación y certificación de entrenadores de la NAA en los niveles 3 y 4.

EVALUACION DEL ENTRENADOR (método de enseñanza)

Por favor, no ponga su nombre en ninguna parte de este formulario. De esta manera será anónimo.

Quiero ser el mejor entrenador posible para poder ayudarte de la mejor manera a ser un gran arquero. para poder ayudarte mejor, es muy importante para mi saber qué es lo que piensas sobre mi y cómo te sientes con mi forma de entrenarte. Se agradece tu sinceridad y honestidad.

| Por favor evalúa cada afirmación en una escala del 1 al 5 | Falso | Verdadero |
|--|---------|-----------|
| Mi entrenador cree en mis habilidades para mejorar | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador se encuentra dispuesto a ayudarme | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador invierte el mismo tiempo en mi que en otros | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador me presiona demasiado | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador me entiende y sabe lo que necesito | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador contesta a mis preguntas con claridad | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador se enfada conmigo cuando tiro mal | 1 2 3 4 | 5 |
| Sé lo que mi entrenador espera de mi | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador me escucha con atención | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador se mantiene positivo incluso cuando tiro mal | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador es muy crítico con mis fallos | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador cree en mis habilidades para mejorar | 1 2 3 4 | 5 |
| Mi entrenador me alaba cuando he mejorado en algo | 1 2 3 4 | 5 |

Marca con una X en aquellos aspectos que tu entrenador te ofrece una ayuda positiva.

- lenguaje corporal (por ejemplo aplaudir, chocar las manos ,...)
- contacto físico (por ej. palmadas en el hombro)
- gestos faciales (por ej. sonrisas, guiños, expresiones,...)
- darte ánimos (por ej. "Buen esfuerzo", "Bien hecho")
- animarte en tus habilidades en el tiro (por ej. "brazo de arco fuerte")
- otros (por favor especificar _____)

Sobre los ejemplos de arriba, indica cómo te gusta más que te ayude tu entrenador.

Pon una X en aquellos aspectos o detalles que te hacen saber que tu entrenador está molesto contigo.

- parece enfadado
- sacude la cabeza
- evita tu mirada
- se da la vuelta
- se burla de ti
- te amenaza
- otros (por favor especificar _____)
- te avergüenza frente a otros
- te ignora ("la amenaza del silencio")
- finge que todo va bien
- habla de ti a tus espaldas
- grita
- frunce el entrecejo

¿Qué es lo que te gustaría que tu entrenador hiciese cuando piensa que necesitas corregir algo? _____

¿Qué te gustaría que tu entrenador hiciese cuando no estás riendo de la manera que se esperaba?

En el entrenamiento: _____

En la competición: _____

¿Se encuentra tu entrenador haciendo estas cosas? Si o No (un círculo)

¿Que es lo que deseas hacer con más frecuencia en los entrenamientos y que echas en falta?:
 (contesta por detrás si lo deseas)