

Desarrollar y Retener el Talento en Deporte

Gloria Balague
UIC



Indice

- ◆ Características de un entorno de excelencia
- ◆ El entrenador como arquitecto del entorno
- ◆ Elementos: Motivación, Auto-conocimiento, Pensamiento Productivo, Auto-confianza



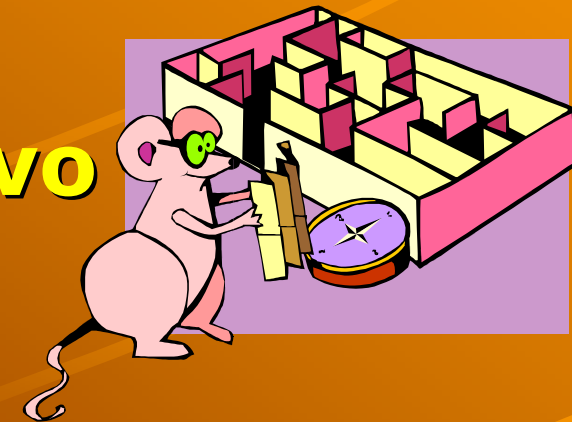
¿Por que trabajar los aspectos psicologicos?

◆ ¿Que deportistas quieres?

- Confiados, motivados, capaces de concentrarse, consistentes, buenos compañeros de equipo...?

Esas características son entrenables. Las entrenais?

Comenzar con el objetivo final a la vista!



Las tareas de los lideres

ESTABECER UNA VISION CLARA

**FORMULAR
ESTRATEGIA & PLAN**

COMUNICAR



Jones & Morehouse (2007)

Gloria Balague, UIC. San Sebastian

2010/03/22

El Entrenador como Arquitecto del Entorno

- ◆ Para conseguir la VISION el entrenador debe encontrar el equilibrio entre

RETO, DESAFIO

Expectativas altas

Consecuencias Claras

Presion como algo positivo

y

APOYO

apoyo individualizado

atencion y cuidado a toda la persona

Recompensas por la conducta deseada.



7 Secretos de los Entrenadores de Exito

1. Caracter
2. Competentes
3. Comprometidos
4. Empaticos
5. Generan Confianza
6. Comunicadores
7. Consistentes



Jeff Janssen & Greg Dale (2002)

Gloria Balague, UIC. San Sebastian

2010/03/22

Habilidades Fundamentales del Coaching

- Estableciendo Relaciones
- Preguntando/Comunicando
- Dando Feedback
- Estableciendo Objetivos



Controlar lo Controlable

Otra gente

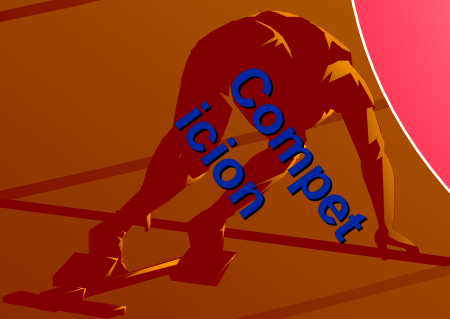
Cambios Organizacionales

Actitud
Compromiso
Comportamiento
Ejecucion
Pensamientos
Emociones

Calendario

El clima

Competicion



Aspectos de la motivacion

Autonomia/Control

Competencia/Habilidad

Relaciones/Pertenencia



Herramientas de la Motivacion

◆ **Competencia**

- Establecimiento de objetivos
- Feedback

◆ **Autonomia**

- Oportunidades para tomar decisiones
- Eleccion

◆ **Relaciones**

- Involucracion Personal
- Vision
- Amistades



Establecimiento de Objetivos al Reves

Campeonato Nacional



Rendimiento consistente en los partidos de liga



Buena toma de decisiones en situaciones de presion



Comunicacion consistente entre jugadores



Entrenamientos de Calidad



Tres Reglas Importantes

- ◆ ***El control externo reduce la motivación interna***
- ◆ ***Feedback que mina las percepciones de competencia reduce la motivación interna***
- ◆ ***La persona tiene que querer pertenecer para que la motivación de relaciones tenga impacto***

MOTIVACION

- El entrenador no puede darla!
- Puede favorecerla o destruirla
- Que es util?:
 - **promover percepciones de autonomia y competencia, centrarse en conductas que el deportista puede controlar, y transmitir expectativas altas pero realistas**
 - **Dar opciones dentro de unos limites**
 - **Dar oportunidades para tomar iniciativas y hacer trabajo independiente**

PENSAMIENTO PRODUCTIVO

- ◆ Incorporarlo en el lenguaje de entrenamiento
- ◆ Enfocado en las soluciones
- ◆ Productivo
- ◆ Posibilidades
- ◆ Cuidado con vuestro lenguaje!



CONFIANZA



- En los entrenadores
- En el sistema
- En si mismos
- *Muestra Confianza*
- *Da oportunidades de exito*
- *Feedback Positivo 4/1 y Enfocado en lo que hay que hacer.*



Gloria Balague, UIC. San Sebastian

2010/03/22

EVOLUCION del TALENTO

FASE/ PERSONA	INICIACION	DEVELOP.	ELITE
<i>Deportista</i>	Disfrute	Compromiso	Obsesion
<i>Entrenador</i>	Interesado	Respetado	Perfeccionista
<i>Padres</i>	Entusiasmados	Positivos	Sacrificados

B.S. Bloom (1985) *Developing Talent in the Young*

Gloria Balague, UIC. San Sebastian

2010/03/22

EL JOVEN DE TALENTO

- ◆ **El éxito “obligatorio”**
- ◆ **Tiene mucho mas que perder**
- ◆ **Genera temor al fracaso**
- ◆ **Orientacion a los resultados: Estres!**



Que motiva a los jovenes deportistas?

- ◆ 1. Que el entrenador diga que lo han hecho bien
- ◆ 2. Haber aprendido algo, haber mejorado
- ◆ 3. Haber trabajado duro, hecho algo dificil
- ◆ 4. Haber ayudado a los compañeros

¿CUAL ES VUESTRO PLAN?

◆ **¿Que cosas podeis introducir para entrenar las cualidades psicologicas?**





MUCHAS GRACIAS!