

## COMUNICACION EFECTIVA EN EL TIEMPO DE DESCANSO

Usted acaba de volver a mandar a su equipo de nuevo a la cancha luego de un tiempo de descanso, con el tablero empatado en 13. Durante el descanso, usted les dijo a sus jugadores que el armador del equipo contrario comúnmente toca de segunda luego de un tiempo de descanso y que defensivamente su equipo necesita estar atento a esto. todos asintieron con la cabeza asegurando y confirmando que su mensaje fue recibido. Pero a medida que la jugada se llevaba a cabo, en el segundo toque del equipo contrario, el armador tocó de segunda, y sus jugadores no se encontraban preparados.

Como entrenador usted se pregunta a si mismo, ¿“No acabo de decir que esto iba a ocurrir?”.

Seguramente lo dijo. Pero, ¿fue este punto de lo único que habló en el tiempo de descanso? O fue éste uno de los tantos temas de información que usted intentó comunicarles a sus jugadores, y su significancia se perdió en todo el revuelo.

Este capítulo tratará las técnicas de comunicación efectiva que los entrenadores pueden utilizar en situaciones de tiempos de descanso. Además, el capítulo examinará estrategias de tiempos de descanso que pueden ser empleadas durante la competencia.

Un gran error que varios entrenadores cometen, especialmente al nivel del colegio secundario, es el echo de que no toman notas a medida que se va desarrollando el partido. Llevar un pequeño apunte de notas durante el partido, puede ayudar al entrenador en los tiempos de descanso de cuatro maneras.

1. **Memoria.** ¿Cuántas veces a ido usted a un tiempo de descanso siendo incapaz de recordar que era lo que le quería decir a su equipo? Tener las cosas anotadas proveerá al entrenador de la información a la cual se quiere referir.
2. **Priorización.** Llevar notas del partido puede ayudar a un entrenador a escoger y elegir que información es más importante y luego transmitírsela al equipo durante el tiempo de descanso. Muchas veces los entrenadores intentarán sobrecargar los tiempos de descanso con demasiada información. Para el atleta, es difícil escuchar y procesar toda esta información. Un entrenador debe comenzar el tiempo de descanso hablando de lo que es más importante recordar y luego, lo segundo más importante a recordar.
3. **No se concentre en la última acción.** Demasiadas veces he visto entrenadores gastar 25 segundos de los 30 de un tiempo de descanso, reprendiendo a un jugador sobre lo que pasó en la última jugada, antes del tiempo de descanso. Esta acción tiene poco impacto positivo en el jugador y limita la oportunidad del entrenador para hablar con su equipo. Recuerde, puede que tenga solamente 8 minutos, en un partido de dos horas, para asesorar a su equipo efectivamente y realizar ajustes para cualquier situación dada en el campo de juego. Así, es más productivo aprovechar el tiempo para hablar de los puntos claves de sus anotaciones, y no andar reprendiendo a un jugador por estar fuera de posición.
4. **Especificidad.** Hacer anotaciones le permite al entrenador ser muy específico en sus comentarios, eliminando la posibilidad de irse por las ramas

Muchos entrenadores novatos caen en esta trampa comunicativa. Llevar notas le ayuda a organizar sus ideas mientras se prepara para enfatizar los puntos claves en el tiempo de descanso. Los entrenadores necesitan ser extremadamente eficientes en los puntos importantes de la comunicación.

### CENTRARSE SOBRE UN PUNTO CLAVE

“Esto es sobre lo que yo les quiero hablar”.

Esta es la manera de la que me gusta comenzar hablando en los tiempos de descanso con mi equipo. Ayuda a los jugadores a prestarme atención, listos a escuchar el mensaje - ese punto clave - que yo estoy por enfatizar.

“En este momento, su atacante de punta nos está pegando a la línea. Vamos a concentrarnos para parar el bloqueo más abierto y canalizar el ataque hacia dentro”.

A esta altura, los entrenadores deberían reforzar el mismo punto, pero de una manera diferente.

“Vamos a abrir el bloqueo y defender la diagonal”.

Ahí lo tiene. Un punto, sin confusión. Habiendo repetido la información usted a hecho de ésta un objetivo claro para el equipo.

En el tiempo de descanso, es correcto hablar individualmente con los jugadores para darles información específica (por ej., decirle a su armador que le arme a un atacante en particular o mostrarle la corrección de una técnica a su bloqueador de zona dos que constantemente está siendo usado).

Es importante que los entrenadores siempre vuelvan a reunir al equipo antes de que finalice el tiempo de descanso y que vuelvan a comentar el punto clave (por ej., inclusive preguntar a su equipo cual es el punto clave). Esta estrategia de comunicación debería mantener a su equipo concentrado en lo que se necesita hacer a medida que van regresando a la cancha.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Los entrenadores tienen que tener conciencia del cuadro mental que tendrá su equipo, cuando en el partido, se solicite un tiempo de descanso.

Este cuadro mental está dado típicamente por el momento que esté pasando su equipo cuando el tiempo de descanso sea solicitado.

**Mal momento.** Los jugadores utilizarán al entrenador como un apoyo emocional. El entrenador debe entrar al tiempo de descanso tranquilo, confiado y con una mentalidad como que aquí está la solución. (“El equipo A acaba de anotar tres puntos, pero así es como los vamos a detener”.)

En este momento, los jugadores se transforman en grandes escuchas. Sea honesto con ellos describiéndoles precisamente como es la situación, pero dándoles una solución. (“Ellos están sacando fuerte. Pero, así es como vas a pasar mejor la pelota. Retrocede un paso, mantente atrás y observa la pelota”.)

Ahora, sus jugadores están plenamente conscientes de lo que se necesita hacer al regresar al campo de juego luego del tiempo de descanso con la confianza renovada. Su propio estado emocional necesita reflejar esto.

**Buen momento.** En esta situación, el entrenador debe salir del banco energizado. Felicite a sus jugadores diciéndoles lo que están haciendo bien (“Excelente trabajo en el armado del bloqueo. Estamos canalizando la pelota directamente a los defensores”). A través de refuerzos positivos, los entrenadores pueden ayudar a sus jugadores, a sentirse bien con ellos mismos.

Con respecto a las técnicas de escucha, sus jugadores son propensos a ser peores escuchas en esta situación particular del tiempo de descanso. Están adelante en el partido, haciendo las cosas de manera exitosa contra el oponente y sienten que no necesitan su ayuda. Los entrenadores deberían sacar ventaja de esta oportunidad para hacer de sus jugadores mejores escuchas, proveyéndoles retroalimentación positiva, alentándolos, de ese modo, a continuar jugando a un nivel específico de eficiencia.

## DETERMINANDO QUE DECIR EN UN TIEMPO DE DESCANSO

En un tiempo de descanso, los comentarios específicos deberían ser tanto para el equipo que pidió el tiempo como para el que está sacando. En todas las probabilidades, el equipo que pidió el tiempo, es comúnmente el que recibe el saque.

Cuando se Recibe el Saque:

El entrenador debería ir al tiempo de descanso calmado y con seguridad con una agenda específica, recalcando un punto clave el cual puede incluir algunas de las siguientes áreas:

- 1) Selección de armado. Esto puede incluir una jugada o un jugador específico.
- 2) Ajustes de recepción. Cambiar a un sistema de recepción de tres o cuatro jugadores. (Tal vez una referencia a una posición corporal, ej., girar mejor).
- 3) Referencia a la transición. (Recordarles las responsabilidades defensivas luego del ataque.)

La clave es hacer que su equipo piense con “el cerebro adecuado” y llevarlos a un modo competitivo. Comentarios tales como, “observa la pelota”, “vamos a sumar un punto”, o “vamos a ser agresivos”, pueden provocar que un equipo comience a pensar en un estado de fluidez, un proceso no analítico por el cual el atleta sencillamente “juega el partido”.

Cuando se Saca:

Nuevamente, el entrenador debería tener un punto clave para recalcar. Este puede venir de cualquiera de los siguientes temas de la agenda:

- 1) Atacantes contrarios. Información acerca de donde atacan, que tipos de ataques y como afectarán su bloqueo.
- 2) Predicción de armado. Cual es el atacante contrario al que más le arman, luego de un tiempo de descanso.
- 3) Ubicación del saque. Tácticas acerca de donde usted quiere que su sacador ubique la pelota.
- 4) El armador con respecto a la transición. ¿Adonde quiere usted que arme su armador en la transición?
- 5) Énfasis defensivo. Logre que sus jugadores salgan del tiempo de descanso pensando en anotar.

De nuevo, los entrenadores deberían mandar a su equipo de regreso a la cancha con una referencia correcta sobre lo que ellos van a hacer (ej., “defender una pelota”, o “vean la carrera del atacante”).

## **IDENTIFICAR Y ENFATIZAR LOS COMPONENTES CLAVES**

Los entrenadores deberían pedir un tiempo de descanso cuando sientan que han identificado un dato muy valioso que pueda afectar mayormente el resultado del partido. Solicitando un tiempo de descanso, un entrenador puede ofrecer este aviso al equipo con la esperanza que pueda ayudarlos a ganar el partido.

Durante el tiempo de descanso, un entrenador no debería temer en repetir esta importante información. También es de ayuda ilustrar el mismo mensaje, pero de una manera un tanto diferente. La clave es hacerles saber a los jugadores que es un punto importante. Finalmente, enfatice el significado del mensaje de manera tal que sea de extremada importancia para los jugadores. “Si ustedes hacen esto, sumaremos”.

## **RESUMEN**

Los entrenadores tienen la responsabilidad de ser excelentes oradores y de realzar las técnicas de audición de sus jugadores. Pero para lograr esta tarea, necesitan practicar acerca de la comunicación en los tiempos de descanso tanto como los jugadores necesitan trabajar en su ataque, defensa o bloqueo.

Evalúese en los entrenamientos. Luego de terminar un tiempo de descanso de prueba, haga que su asistente les pregunte a los jugadores lo que acaban de escuchar. Compare sus respuestas con lo que usted expresó. Este ejercicio de comunicación les enfatizará a sus jugadores la importancia de escuchar durante un tiempo de descanso.

Los entrenadores pueden adaptar esta prueba de audición al escenario vivo del partido, preguntándoles a los jugadores cual es el punto clave, antes de regresar al campo. Las respuestas de los jugadores, o la falta de las mismas, le darán a usted una fuerte señal de que su mensaje no está llegando (ej., nadie en el equipo sabe) o que algunos de los jugadores no están escuchando (ej., solamente algunos jugadores no saben).

Otra prueba es hacer que su asistente (si no tiene, alguien a quien usted respete) critique su comunicación en los tiempos de descanso. Tenga un listado de preguntas ya preparado para ayudar en el proceso de evaluación (ej., ¿Ha sobrecargado a sus jugadores con información? ¿Ha sido repetitivo? ¿Ha repetido y reenfanzado el punto clave?).

Los asistentes del entrenador deberían ser entrenados para ser efectivos comunicadores en los tiempos de descanso. Esto es especialmente necesario en el caso eventual que el entrenador quiera hablar a solas con un jugador en particular durante un tiempo de descanso importante. De todas maneras, siempre recuerde volver a reunir al equipo antes que regresen a la cancha para reiterarles el punto clave.

Con el tiempo, los entrenadores verán que su mensaje llega de manera efectiva a sus jugadores, haga mejores escuchas de cada uno de ellos y a la larga tendrá una diferencia positiva durante el partido.

1. Una comunicación exitosa significa comprender que la persona con la cual usted se está comunicando ha tenido diferentes experiencias que usted.
2. Todos somos diferentes. Por ende, de la manera que usted se comunica con una persona, puede que no resulte con otra.
3. Esté atento a la comunicación no verbal.
4. Sea consistente, claro y honesto. No sea sarcástico, denigrante o degradante.
5. Comuníquese en un estilo que sea congruente con su filosofía de conducción y personalidad.
6. Sea emotivo. Observe la situación desde la perspectiva de los jugadores antes de reaccionar, y demuestre interés por ellos como personas, no solamente como atletas.
7. Cree un ambiente de apoyo, uno en el cual los atletas se sientan valorados.
8. Sea un buen modelo de liderazgo como ejemplo.
9. Solicítele información a su equipo (ej., pregúnteles como van las cosas, que es lo que anda bien, que no, que necesitamos).
10. Muchos entrenadores tienen una política de puertas abiertas. Si usted lo hace, asegúrese que sus jugadores lo comprendan!

Recibir mensajes de los atletas es, para muchos entrenadores, un arte perdido. Un entrenador puede ser un excelente entrenador de técnicas, pero si no está dispuesto o es incapaz de escuchar a sus atletas, la credibilidad se debilita. Ha continuación hay principios de como transformarse en mejores escuchas.

- “ Concéntrese en escuchar. Préstelos su total atención a los jugadores. Posicione su cuerpo y utilice contacto visual para demostrarle que lo está escuchando.
- “ Busque el significado más profundo de los mensajes. Esté atento al lenguaje corporal del atleta. Un atleta que mira hacia abajo mientras habla con el entrenador acerca de un error, puede indicar una falta de autoestima. Esta puede ser la clave del entrenador para alentar más que para rezongarle al atleta por un error.

- “ No interrumpa. Demostrar impaciencia degrada su credibilidad. Los entrenadores deberían reprimir las respuestas emocionales a las sugerencias de los atletas y responder constructivamente. Esto conlleva a técnicas efectivas de audición y también deja la autoestima del jugador sin daños.
- “ Haga preguntas. Durante las conversaciones, pídale a los atletas que aclaren los mensajes, parafrasee y repita frases y utilice técnicas puentes tales como cabeceos o decir “aja, aja”.