

Consejos Para Entrenadores Novatos

Por: Esther Troyer

Artículo extraído de la revista Coaching Volleyball del mes de Diciembre/Enero 2000. La autora es entrenadora asistente en el Colegio Secundario Neah Kah Nie en Rockaway Beach, Oregon, EE.UU.

Al principio, pareció ser muy divertido y usted dijo de manera muy entusiasta, "Sí" a la responsabilidad de conducir un grupo de atletas y transformarlos en un equipo de Voleibol. Y ahora que? Por donde comienza? Que se supone que usted hará exactamente?.

A menudo, los colegios no tienen una descripción oficial del trabajo que un entrenador novato debe seguir. Hay muy pocos lineamientos escritos para decirle a un joven entrenador como desarrollar su tarea. No hay un manual que diga las responsabilidades que el afronta ni las expectativas que crea. Como resultado, permítanos comenzar con la fuente que un entrenador novato posee -- él mismo/ella misma!

Que hará de ti el mejor entrenador posible? Comienza tomándote el tiempo para inventar tu propio estilo de vida y comprométete en ser lo mejor que puedas ser. Que tipo de modelo serás? Que hábitos has desarrollado que te dificulten ser lo mejor que puedas ser? Cual es su nivel de capacidad actual? Cual es la amplitud de conocimiento del deporte que usted está dirigiendo? Logre conocer sus debilidades y aciertos y póngase algunas metas a usted mismo. Necesita estar dispuesto a trabajar para hacer de usted mismo una persona a la cual otros escucharán y respetarán. Es muy difícil para un equipo trabajar duro junto a una persona que no toman (o no pueden tomar) seriamente. Haga un listado sobre las cosas que usted necesita trabajar y los pasos que seguirá para la autosuperación.

Filosofía de Conducción

Paso siguiente, Cual es su propia filosofía de conducción? Que principios guiarán sus decisiones y acciones? Cual va a ser la meta más importante a lograr? Sus actitudes y acciones demostraran sus valores como entrenador. Siéntese con lápiz y papel y escriba que objetivos desea alcanzar para el equipo con el cual está trabajando. Sea amplio para redactar sus objetivos para la temporada, pero sea más específico acerca de las actitudes y acciones que usted desea ver y que se necesita

para ayudar a desarrollarlas, tanto como para usted como también para los atletas. De todos modos, unas pocas palabras de consejo. Si usted decide que ganar partidos es más importante que ayudar a los atletas a ganar a lo largo de la vida, reevalúe sus metas o su decisión de ser entrenador. **El mejor entrenador es aquel cuyo objetivo es darle a los atletas las herramientas que ellos necesitan para una vida exitosa, no solamente una temporada exitosa.** Hay algunos libros y organizaciones que lo pueden ayudar a desarrollar una filosofía de conducción. Busque en las librerías los libros de conducción; o un entrenador muy respetado al cual usted conozca, también le puede dar una visión de como formular una guía saludable.

Particularidades del Trabajo

Una vez que haya hecho lo que pudo para su propia preparación, es tiempo de echar un vistazo a lo específico de su trabajo. La mayoría de (provincias) tienen pautas que dicen cuando usted puede empezar a trabajar con los atletas y que tienen permitido hacer durante el año escolar. La escuela debería tener una política para la participación atlética. Usted necesitará utilizarla como parte de sus lineamientos. El director atlético de su colegio tendrá el organigrama de partidos y torneos. De acá en adelante depende de usted.

Deberes de la Pre-Temporada

- Usted tiene solamente a sus atletas por una limitada cantidad de tiempo, eso hace que la planificación del programa sea una parte muy importante de lo que usted necesita hacer. Ha escuchado alguna vez el dicho que dice "Cuando fallas al planificar, planificas para fallar"? Obtenga del director atlético un cronograma de los eventos y establezca cuando está en condiciones de tener su primera práctica. Luego planifique todas las cosas que quiera cubrir durante la temporada y cuando/como lo hará.
- Antes que cualquier atleta sea autorizado a entrenar, usted se debe asegurar que todos los

permisos, los formularios médicos y los tests físicos hayan sido completados. También sería bueno reunirse con los atletas y repasar las políticas, lineamientos y expectativas para la temporada.

- Inventariar todos los elementos y materiales. Hacer las reparaciones necesarias; hacer las compras que el presupuesto permita. No se olvide de las libretas de calificaciones. Usted también necesitará asegurarse que haya un botiquín de primeros auxilios siempre a mano. Como entrenador, también necesitará tener conocimientos básicos de primeros auxilios. Y debería tener un método para contabilizar las lesiones y las acciones tomadas, como así también una política sobre cuando un atleta puede reintegrarse a la actividad luego de una lesión. Separe tres pelotas oficiales para ser usadas en partidos y torneos solamente. Nota: Usualmente existen procedimientos a seguir para hacer compras. Consulte con su director atlético por las pautas a seguir.
- Lleve a cabo una reunión con los entrenadores asistentes y el director atlético para repasar los planes de la temporada y los objetivos. Establezca sus expectativas y planes. Delibere acerca de las responsabilidades que tendrá cada uno. Desarrolle procedimientos para la resolución de problemas, como así también procedimientos de emergencias médicas. Debata acerca de cuales serán los requerimientos para la elección de los atletas.
- Planifique y lleve a cabo una reunión padres/atletas (al menos mándeles una invitación). Presente a los entrenadores y dé un repaso sobre el programa. Establezca cuales serán los requerimientos para la elección, como así también la conducta que se espera de los atletas. Infórmeles de los riesgos del deporte y que procedimientos se harán ante una lesión. Dé el criterio para la selección del equipo y de su formación inicial. Si existe la posibilidad de dejar afuera a alguien, explique que criterio será utilizado durante ese proceso. Involucre a los padres en la coordinación de los eventos para recaudar fondos y en las actividades sociales del equipo.

Deberes Durante la Temporada (Desde el Primer Entrenamiento de la Temporada Hasta el Último Partido)

- Antes de cada entrenamiento o partido, asegúrese de inspeccionar por seguridad los materiales y el equipamiento. tenga el botiquín a mano y sepa adonde está el teléfono más

cercano por cualquier emergencia. Es importante llevar un registro de todas las lesiones ocurridas y de los procedimientos que se siguieron.

- Llevar adelante la enseñanza y las sesiones de entrenamiento, haciendo los ajustes necesarios en concordancia con las habilidades de los atletas. Esto no solo incluye el entrenamiento técnico, sino también el acondicionamiento físico y el entrenamiento mental. Existen muchos libros para ayudarlo en estos temas. Chequee en las secciones deportivas de las librerías para conseguir la información necesaria, como así también contacte a su Asociación de Entrenadores por el material que tengan a disposición. Muchas de las compañías de implementos voleibolísticos ofrecen libros y videos que usted puede usar. Es útil llevar un registro escrito de cada sesión de entrenamiento para futuras referencias y para ayudarse en la planificación en años subsiguientes.
- Una vez que los equipos están elegidos, usted necesitará confeccionar un listado del equipo que incluya el nombre de los jugadores y el número de camiseta. Muchas veces, el entrenador también incluirá la altura, la posición, como así también el año que está cursando en el colegio. Una copia del listado ira a la oficina del colegio para su información, como así también para enviar a los otros colegios. Usted también querrá designar un capitán de equipo (para la temporada o para cada partido) quien estará en conocimiento de los procedimientos del juego y hará las veces de vocero del equipo.
- Es su responsabilidad designar a alguien para que sea el "anunciador". Esta persona será la responsable de presentar a los jugadores y liderar el saludo a la bandera o el *Himno Nacional* antes del partido de los juveniles. Usted también necesitará entrenar gente para que sean jueces de línea, planilleros y a otro que le lleve las estadísticas. Las estadísticas son una buena herramienta para medir los rendimientos de los atletas, como así también para proveerle información cuando llegue el momento de otorgar premios o de nominar a los jugadores para los mismos. Sería bueno consultar con su director atlético para encontrar cuales estadísticas son las más importantes de llevar en su distrito o estado.
- Sea un buen anfitrión. Planee tener a alguien recibiendo a los equipos visitantes en la puerta y conducirlos a los vestuarios.
- Para cada partido usted necesitará entregarle a

los jueces no solo el listado, sino también una formación inicial para cada partido. Al hacer esto usted deberá tener en cuenta la reglamentación de los límites horarios. La formación titular consiste en los seis jugadores iniciales, comenzando con el primer sacador. (Marcará una diferencia saber que equipo sacará primero, como que persona comenzará en posición uno, entonces tenga cuidado en este punto).

- Después del partido, usted también querrá informar a la prensa los resultados del partido como también cualquier cosa destacada.

Deberes Luego de la Temporada (Desde el último partido hasta la finalización de las clases)

- Ahora que la temporada ha concluido, usted querrá evaluar su programa y ver lo que usted pueda querer cambiar para los años futuros. Es útil tener un formulario de evaluación para los atletas, para su equipo de colaboradores y para usted, ya que sus puntos de vista serán desde el "otro lado de las cosas".
- Debería llevarse a cabo un banquete con entrega de premios para los padres y los atletas para exhibir lo más destacado de la temporada pasada, como también para hacer entrega de los premios individuales. Invite a su director atlético y todos los demás que lo ayudaron durante la temporada y haga un esfuerzo especial para honrarlos.
- Una vez más, usted necesitará hacer un inventario del material y planificar las reparaciones y las compras para la próxima temporada. Usted necesitará asegurarse que toda la ropa deportiva sea devuelta y que estén en buenas condiciones.
- Probablemente usted necesitará concurrir a una reunión de entrenadores, con el propósito de nominar colegios y atletas para los premios del distrito.
- Antes que finalicen las clases, usted querrá hacer saber de cualquier clínica de verano a los jugadores, y también arreglar para cualquier actividad para juntar fondos. También se puede establecer y arreglar un acondicionamiento físico para el verano.

Conclusión

Esto es solamente un punto de partida para los entrenadores principiantes. Es importante recordar que el conocimiento puede hacerle comenzar, pero la experiencia será tu mejor maestra. No sea muy

duro con usted mismo cuando cometa errores, y mantenga su sentido del humor. Esto hará su trabajo mucho más fácil y sus atletas se lo agradecerán. Como entrenador, usted tiene una maravillosa oportunidad para invertir en el futuro de muchos atletas. Úsela apropiadamente.

FIN