



Comité Paralímpico Español

HABILIDADES EMOCIONALES DEL ENTRENADOR

Manuela Rodríguez Marote

Responsable Servicio Psicología



Comité
Paralímpico
Español



Comité Paralímpico Español



HABILIDADES EMOCIONALES



Objetivos

Identificar los **elementos clave** de las habilidades emocionales

Comprender los aspectos que contribuyen a mejorar **eficacia de las habilidades emocionales**

Dotar de criterios para **gestionar las situaciones problemáticas** que se puedan dar

Conocer **herramientas** para abordar las habilidades emocionales



Indice

- Introduccion
- Definicion
- Competencias emocionales
- Desarrollo de las competencias emocionales
- Emociones y entrenamiento
- Emociones que dificultan el entrenamiento
- Estados emocionales del deportista
- Gestion de las emociones del entrenador
- Gestion de las emociones del deportista



El entrenamiento

Proceso didáctico

Aprenden gestos técnicos,
comportamientos y actitudes



Objetivos

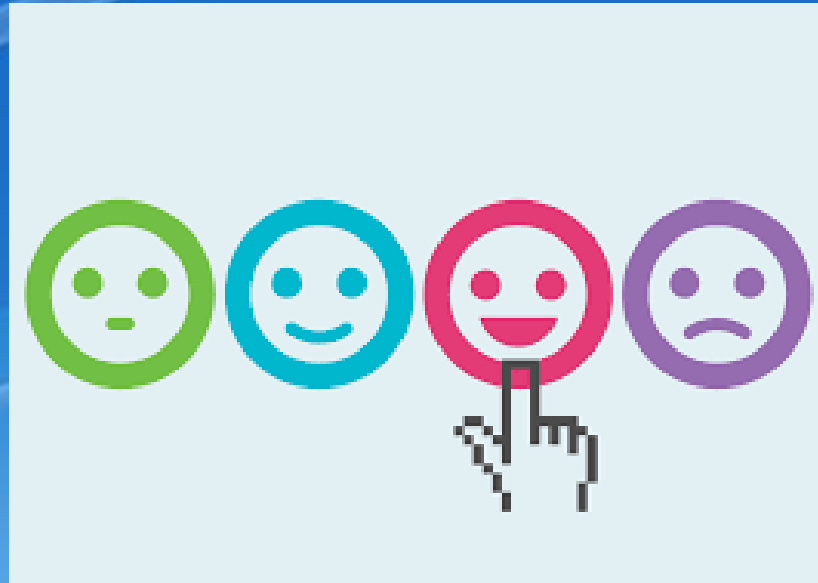
- Descartar planteamientos a corto plazo: desarrollar al máximo las capacidades potenciales adecuadas a su nivel, edad y necesidades
- Transmitir nuestra pasión por el deporte



CLASIFICACION

ESTILO	CARACTER	OBJETIVO	DECISIONES	RELACIONES	DEPORTISTAS	PROBLEMAS
AUTORITARIO	EXIGENTE	RESULTADO	UNILATERAL	DISTANTES	TENSOS	RESULTADOS
DEMOCRATICO	FLEXIBLE	BIENESTAR	CONJUNTA	AMIGABLES	RELAJADOS	DEPORTISTA
PERMISIVO	IMPROVISADOR	SIN OBJETIVOS	DELEGA	RECEPTIVO	INDEPENDENCIA	SIN EXITO





DEFINICION



Comité Paralímpico Español

Las habilidades emocionales se entrenan y son básicas para un buen desarrollo profesional y personal





Matriz humana Emocional

Emocionalidades de Base, Primarias y Secundarias





¿SE PUEDEN APRENDER?

¿PARA QUE SIRVEN?





Las competencias emocionales se enseñan, se aprenden y se entrenan

Cualquier entrenador necesita aprender sobre la gestión de sus emociones y de las ajenas para saber:

focalizar la atención sobre la tarea sometido a mucha presión,

tolerar la frustración cuando no se cumplen sus expectativas,

creer en sí mismo cuando otros dudan de él,

convivir con las expectativas que otras personas se hacen de uno mismo
reconducir el enfado,

disfrutar en el momento más difícil,

hacer un trabajo en equipo cuando existen intereses enfrentados,

alinear los propios intereses con los colectivos,

apoyar al compañero,

gestionar el enfado ajeno...







Comité Paralímpico Español

COMPETENCIAS EMOCIONALES





Habilidades respecto a uno mismo.



- ★ Autoevaluación precisa
- ☉ Confianza en sí mismo
- ★ Autodominio
- ☉ Confiabilidad
- ★ Innovación, iniciativa
- ★ Adaptabilidad
- ★ Afán de mejorar y de ganar
- ☉ Compromiso
- ☉ Optimismo



- ❖ Quienes saben autoevaluarse son personas que conocen sus puntos fuertes y debilidades, acostumbran reflexionar y aprender de la experiencia, se muestran abiertas a la crítica sincera, muestran interés por las nuevas perspectivas, al aprendizaje de lo nuevo y al desarrollo de sí mismas, muestran sentido del humor y distancia respecto de si mismos.



- Para desarrollar en nosotros habilidades emocionales no basta con la comprensión conceptual. Es necesario “aplicarnos” en el mejoramiento emocional.
- Aplicarse implica en primer lugar conciencia de lo que queremos mejorar y porque queremos hacerlo.



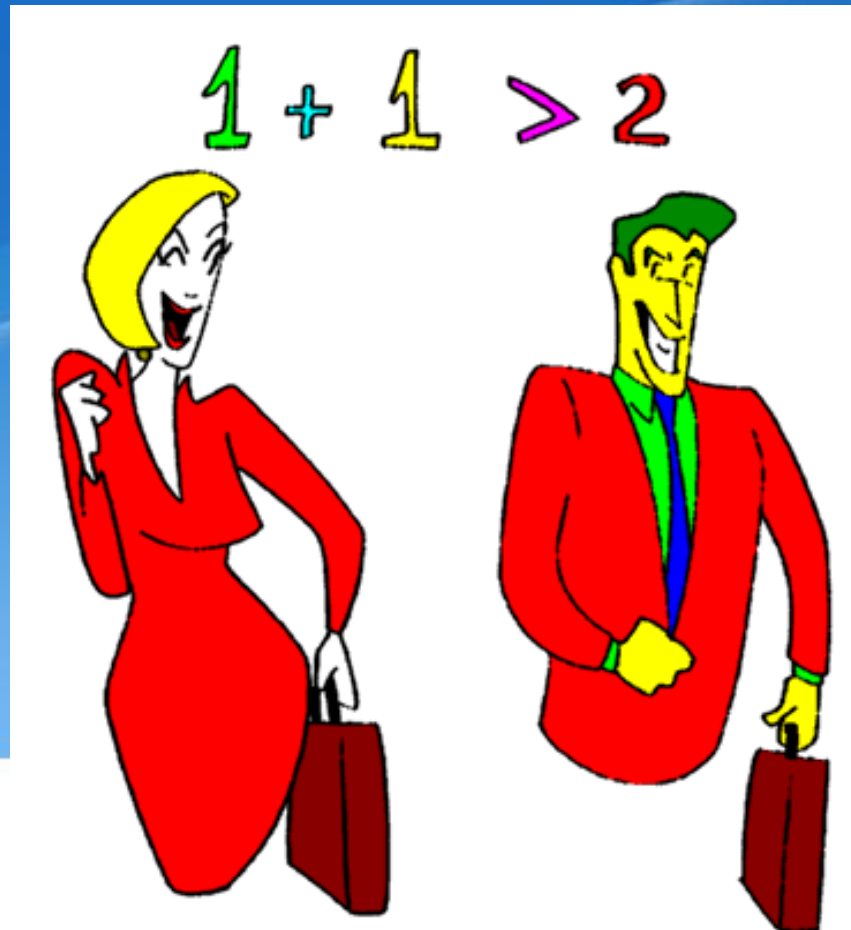
Comité Paralímpico Español

FORTALEZAS / DEBILIDADES





Habilidades emocionales en relación con los otros





Habilidades emocionales en relación con los otros





Desarrollo de habilidades emocionales



PRÁCTICA



Líneas de acción

- *Comprender y aplicar los principios en que se basa una buena cosecha. (preparación, buena semilla, cuidado).*
- *Comprender y aplicar el que hay habilidades que sólo se obtienen practicándolas. Ej “nos hacemos confiables”.*
- *Comprender y actuar de acuerdo a que lo que hacemos es más importante que el cuánto hacemos.*
- *No conformarse con la realidad, ser proactivos.*



Líneas de acción

- *Actuar de acuerdo al principio de la abundancia. (modelo ganar-ganar).*
- *Asumir una metodología de administración del propio tiempo, buscando generar sinergia en lo que hacemos.*
- *No olvidar que las personas y las relaciones que tenemos con ellas, son lo mas importante.*



Las emociones negativas dificultan el entrenamiento y la competición

MIEDO

TRISTEZA

RABIA

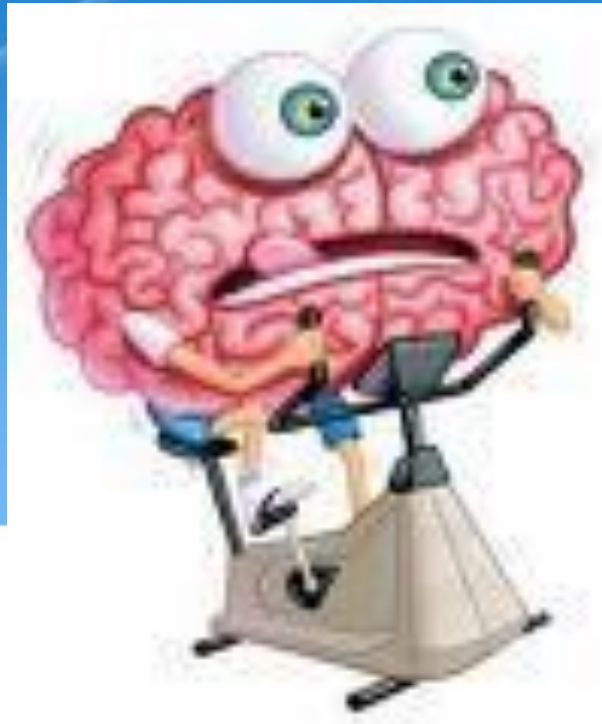
INSEGURIDAD

FRUTRACION

VERGUENZA

ANGUSTIA

ANSIEDAD





Estados emocionales del deportista

Las emociones que se producen como consecuencia de las cargas de entrenamiento y de la competición

aparecen emociones negativas como respuesta al desequilibrio creado en el organismo

¿Cuáles son las situaciones más comunes que enfrentan los deportistas cuando la tensión psíquica del organismo es fuerte y prolongada?

Nerviosismo

Sobre-tensión psíquica, se muestra irritable, Caprichoso, no admite adecuadamente las órdenes,

Desciende su entusiasmo,

Surgen sensaciones desagradables a nivel muscular





¿Cuál es el papel del entrenador en este caso?

- Estar atento a estas reacciones y hacer un seguimiento de las mimas.
- Reforzar los sistemas de recuperación del deportista, basado en una buena relación entrenamiento-descanso.
- Brindarle apoyo.
- Utilizar el reforzamiento positivo (animarlo, estimularlo).
- Explicarle las características del proceso por el que está transitando
- Reforzar el esfuerzo realizado para que consiga controlar sus reacciones emocionales





Inestabilidad emocional

Cambio en el estado de ánimo del deportista (mímica y gestos) desgana, desconcentración, errores frecuentes al realizar los ejercicios, depresión, quejas constantes por las molestias que le ocasionan éstos, elevada excitabilidad, pérdida ocasional del autodominio, enfurecimiento, intolerancia, dudas en relación con las metas, prejuicios, sentimientos derrotistas, puede afectar al nivel de autocrítica y surgir sentimientos de culpa y minusvalía.

¿Cuál es el papel del entrenador en este caso?

- Hacer un uso oportuno del método de la observación, que le permita velar por el estado psicológico del deportista ante el entrenamiento.
- Introducir cambios que permitan una mayor adecuación a las cargas de entrenamiento, basada en una correcta planificación



Ejercicio

1. Ordena a tus deportistas en función de sus habilidades emocionales. Poniendo en primer lugar al que se gestiona mejor y en ultimo lugar el que presenta mas dificultades para gestionarse
2. ¿Cuáles son los mensajes que envias a los que ocupan los primeros lugares de la lista?
3. ¿Qué mensajes estas enviando a los deportistas que estan en los últimos puestos de tu lista?



Ejercicio

1. Ordena a tus deportistas en función de su rendimiento. Poniendo en los primeros lugares a los que rinden mejor y en ultimo lugar a los que rinden peor
2. ¿Cuáles son los mensajes que envias a los que ocupan los primeros lugares de la lista?
3. ¿Qué mensajes estas enviando a los deportistas que estan en los últimos puestos de tu lista?
4. ¿Cómo ayudas a que los de los últimos lugares mejoren su rendimiento?



GESTION DE LAS EMOCIONES DEL ENTRENADOR

- ¿Qué quieres cambiar?
- ¿Cómo te sentirás si no cambias?
- ¿Qué costes estás pagando?
- ¿Qué creencias te refuerzan la resistencia al cambio?
- ¿Qué recursos son necesarios?
- ¿A quién vas a pedir apoyo?





Comité Paralímpico Español

