

CÓMO LOS COACHES PUEDEN CONSTRUIR RELACIONES SEGURAS Y DE CONFIANZA

Construir relaciones seguras y basadas en la confianza con y entre tus atletas es la base para crear una Cultura Positiva en el Deporte Juvenil. Estas relaciones tienen muchos beneficios, incluyendo ayudar a los atletas a:

- Hacer amistades más fácilmente
- Colaborar de manera más efectiva
- Desempeñarse a un nivel más alto
- Experimentar una mejor salud mental
- Sentirse más seguros
- Asumir desafíos sin miedo al fracaso
- Participar más plenamente en el aprendizaje
- Aumentar su esfuerzo

Para crear estas relaciones seguras y de confianza con sus atletas, los entrenadores pueden:

- **Aprender los nombres rápidamente:** pregunta cuál es el nombre preferido del atleta y llámalo por ese nombre.
- **Conocer a cada atleta como individuo:** sé curioso, haz preguntas abiertas y reflexiona sobre cualquier sesgo personal que pueda estar afectando tus interacciones.
- **Aprovechar el tiempo informal antes y después de la práctica para conectar:** muévete por el espacio para conectar con todos los atletas.
- **Reflexionar sobre tus propias suposiciones** al evaluar las habilidades y áreas de crecimiento de los atletas. Enfócate en el comportamiento, las habilidades técnicas y el proceso, en lugar de la persona.
- **Crear conexiones empáticas** escuchando para comprender las experiencias de tus jugadores.
- **Proporcione retroalimentación específica, positiva y basada en información:** investigaciones muestran que la cantidad, tipo, contenido y tono de la retroalimentación del entrenador puede influir en cómo los atletas se desempeñan y desarrollan, tanto física como mentalmente.
- **Ser claro y conciso con las instrucciones:** ten en cuenta cómo tu tono de voz impacta a los atletas, y, al hacer correcciones, asegúrate de elogiar al atleta cuando observes mejoras.
- **Establecer expectativas grupales claras** y colaborativas sobre cómo deben tratarse a sí mismos, entre ellos, a los entrenadores, oponentes y árbitros.
- **Reacciona rápidamente** para evitar humillaciones, acoso, o camarillas.
- **Observa constantemente** y fíjate si algún atleta está siendo excluido. Sé proactivo y crea formas de incluir a quienes se sientan aislados.
- **Juega con ellos**, ríe y sonríe. Muestra a los atletas que deseas estar allí.

CÓMO LOS COACHES PUEDEN CONSTRUIR RELACIONES SEGURAS Y DE CONFIANZA

Para fomentar conexiones entre compañeros de equipo, los entrenadores pueden:

- **Comenzar la temporada o una sesión de entrenamiento con una actividad que promueva la interacción**, el descubrimiento de intereses comunes y la inclusión.
- **Realizar actividades de construcción de equipo** que promuevan la colaboración, la comunicación y la confianza.
- **Utilizar chequeos personales** para que los atletas sepan cómo están sus compañeros. Por ejemplo, al iniciar la práctica, pedir que muestren un pulgar arriba, de lado o hacia abajo para indicar cómo se sienten ese día.
- **Use un sistema de compañeros** (Buddy System) emparejando a los atletas o creando grupos más pequeños. Estos compañeros pueden brindar apoyo y aliento.
- **Incluir preguntas sobre relaciones** en las reflexiones al final de una práctica o partido. Por ejemplo, puedes preguntar: “¿Quién vio a un compañero esforzarse mucho?” o “¿Quién notó que alguien mejoró hoy?”
- **Enseñar a los jugadores a dar retroalimentación positiva y basada en información**, asegurándose de que identifiquen la habilidad específica y reconozcan el esfuerzo y el progreso.
- **Utilizar rituales positivos de equipo** para construir compañerismo y unidad.
- **Saber cuándo hacerse a un lado** y dejar que los atletas jueguen e interactúen entre ellos.

View English version: [How Coaches Can Build Safe, Trusting Relationships](#)

