

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.

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

