

# Diez claves para ser mejores entrenadores de fútbol

*Esta es una guía para el entrenador de todo lo que hace sin darse cuenta.*

Áreas o funciones del entrenador

- INSTRUCTOR TECNICO: dirigiendo el entrenamiento
- MAESTRO: enseñando conocimientos e ideas
- MOTIVADOR: creando un enfoque positivo
- JUEZ: decidiendo y legislando
- DIRECTOR-LIDER: liderando a los deportistas
- ADMINISTRADOR: solucionando temas burocráticos
- RELACIONES PÚBLICAS: hablando con prensa y público
- ASESOR: aconsejando
- AMIGO: compartiendo
- PADRE O MADRE: apoyando
- CIENTIFICO: analizando, evaluando, planificando, etc.
- ACTOR: cambiando papeles
- POLITICO: relacionándose con el poder
- ESTUDIANTE: oyendo, aprendiendo, leyendo, etc.

A decir verdad son pocos los entrenadores de fútbol actuales en el mundo que consultan libros y leen y profundizan, sea sobre táctica o sea sobre literatura o sea sobre la vida misma.

## ***Algunos ejemplos***

### **1- Motivación**

Hasta ahora nos venimos manejando con el concepto de un entrenador con un psicólogo deportivo incorporado a su equipo de trabajo. Pero que pasa si la cosa cambia? Si, como pasa la mayoría de las veces, el entrenador trabaja sin el psicólogo?

Allí es donde empiezan a cobrar importancia (y aun con el psicólogo en acción) la utilización de la psicología por parte del entrenador. UN BUEN ENTRENADOR DEBE APRENDER A OBSERVAR Y A ESCUCHAR y a darse cuenta por ejemplo por el saludo matutino , quien está igual y quien necesita algo distinto ( escucha post-práctica, palabra de aliento, derivación, etc.).

Un muy buen entrenador con el que trabajé una vez decía que un futbolista -figura y diferente volvía de una lesión y en el fútbol hay muchas verdades falsas y coaguladas, una de las cuales es “nadie pierde el puesto por lesión” .Este futbolista fue enviado al banco de suplentes por este entrenador. Y dice que en un momento del desarrollo del 1er tiempo le pregunta: ¿UD. sabe jugar al truco? (juego de naipes autóctono y argentino) y el futbolista le responde que sí, entonces el entrenador le dice”yo me guardo el ancho de espadas...” (Es la carta más fuerte y de mas valor).Hace el cambio faltando 20 para el final del partido, con el partido 0 a 0 y este futbolista define el partido con un gol.

Allí podemos observar una buena estrategia motivacional del entrenador. Sencilla y contundente.

### **2- Respetto de la comunicación**

Consideramos que condenar un error en competencia es un error, por parte del entrenador o de un compañero.

El ejemplo es el siguiente: el entrenador le dice muchas veces en cada práctica a los defensores que cuando saque el arquero rival no la deje picar ni una vez.

Saca el arquero rival en la competencia, pica una vez, dos, se la lleva el nueve, encara y gol. La cara del defensor lo dice todo....pero no conforme con eso, el entrenador le grita:”te dije que no la dejes picar!!!” , mientras la están buscando en el fondo del arco. Correcto o incorrecto?

Hablo luego con el entrenador y le pregunto porque no se lo dijo luego del partido o a lo sumo en

el entretiempo y a solas. Me responde que son cosas que no puede dejar pasar. La realidad es que son chicos en formación (en este caso 17 años) pero me pregunto ¿le agregó algo al defensa esa indicación? ¿no es él el primero que lo sabe?

Aquí nos metemos en el tema comunicación. Clave para el entrenador.

### **3- Respetto de las profecías autocumplidas y el llamado efecto pigmaleón**

Tiene que ver con el sistema de creencias y sus efectos que hay en ese sujeto. Cuando el entrenador se convence de que un futbolista va a triunfar, va a hacer todo lo posible para que eso suceda y lo mismo en el reverso: cuando piensa que por más que le enseñe y le hable ese futbolista va a fracasar, entonces fracasa.

Sabemos que todo entrenador tiene sus preferidos y sus no favoritos. Hay futbolistas al que le decimos "te tiene alquilado" porque reciben indicaciones todo el tiempo y el DT no les deja pasar una. Pasa mucho por el que juega de su lado, ya que lo tiene más al alcance. El contra-argumento por parte del entrenador es "preocúpate cuando no te diga nada, cuando te hablo quiere decir que me importas".

### **4- Respetto de las atribuciones de causalidad**

Afectan las expectativas de éxitos o fracasos futuros y a las reacciones emocionales. Al respecto están los factores estables: capacidad, habilidad, causas internas. Y los factores externos: suerte, estado del campo, etc. Sabemos que el fútbol es un gran criadero de excusas. Por ejemplo "hoy no ligamos o no estamos ligando", y tal vez eso no quiera decir que la autocrítica no la haga hacia adentro, en la intimidad y que públicamente se declare otra cosa, pero es un indicador. La conducta de logro está relacionada íntimamente con la ejecución, el esfuerzo, la persistencia y la elección de tareas. Hay que persistir a pesar de las frustraciones y los fracasos y nunca rendirse ni bajar los brazos. En esto, lo que transmite el entrenador es muy importante. Y los cambios a veces son señales.

### **5- ¿Por qué a los entrenadores les cuestan los cambios?**

Seguramente porque no quieren equivocarse. Cuando un entrenador le dice que no a un juvenil en su continuidad en el club, su escena temida (que sucede a menudo) es que cuando llegue a primera en el primer reportaje se acuerde de él.

En un partido un cambio bien realizado puede cambiar el curso de un partido.

Recuerdo un entrenador que tuvo River que en el año 94, realizó dos cambios a los 20 minutos del primer tiempo, con el equipo perdiendo 2 a 0 y lo logró empatar.

Ese mismo entrenador volvió luego a dirigir el mismo club unos años después y pareció que había perdido la audacia y la frescura a la hora de hacer los cambios.

A veces a los entrenadores les gana el miedo. Si bien es verdad que el fútbol no es como el básquet o el volley que no hay límites de cambios y se puede pedir minuto.

Pero hay cambios que los canta la tribuna y el entrenador no los ve. O jugadores amonestados que van a terminar expulsados. A veces duda a quien sacar, a veces teme que el futbolista luego se lo reproche en privado o lo que es peor públicamente tirando la camiseta o pateando el banco o yéndose al vestuario o ante el periodismo... Hay entrenadores que están pensando más en lo que pueden perder que en lo que pueden ganar. Y los cambios hay que hacerlos pensando en ganar rendimiento y juego para el equipo.

Después está el cambio desesperado cuando el partido parece que se pierde: recuerdo un jugador que en un mundial entró faltando 3 minutos y luego le dijo a la prensa: "el DT me confundió con Cristo". Muy gracioso.

El buen entrenador no duda mucho. El que no está rindiendo de acuerdo a la misión o a lo que él le pidió puede dar lugar a otro. Por algo son 30-16-11 futbolistas. El trabaja con todos. Un mal entrenador solo trabaja con algunos y al resto los tiene desmotivados, no dándose cuenta que los va a necesitar. Depende también que tiene en el banco... porque si no hay recambio... se pone difícil.

## 6- Filosofía de un buen entrenador respecto de sus futbolistas

SER	Un buen futbolista. Una buena persona. Un buen compañero. Un buen alumno. Creíble y confiable.
HACER	Las cosas bien dentro y fuera de la cancha. Las metas propuestas. Progresos.
TENER	Dinero, una pareja, una familia. Amigos, representante, etc. FAMA – ÉXITO – GLORIA.

¿Quiero tener realmente un lugar en EL EQUIPO?

¿Estoy convencido de poder lograrlo? ¿Realmente quiero tener esto?

## 7- Un buen entrenador tiene una visión, evalúa y planifica

La evaluación del trabajo, en la planificación de una gran cantidad de deportes, es una de las acciones que están más abandonadas. En muchos casos la evaluación se reduce al resultado conseguido en una determinada prueba, sin sopesar otra serie de aspectos a considerar.

Hay tres tipos de evaluaciones a emplear:

- La evaluación inicial permite comprobar el punto de partida y lo que es más importante, corroborar si los objetivos van a poder cumplirse o no. Ej.: evaluaciones físicas, medicas, técnico-tácticas y psicológicas <perfil de personalidad necesario para ese deporte y esa situación exigente <selección y esa competencia>
- La evaluación periódica ofrece una valiosa e importante información de primera mano, que proporciona al entrenador y a sus ayudantes, la ayuda necesaria para perseverar o cambiar ciertas estrategias.

Controles que exceden lo fisiológico y alcanzan aspectos técnicos, tácticos, situación real del juego, y de la misma forma para el aspecto psicológico, con el fin de determinar si la influencia del entrenamiento consigue dirigir al deportista por el camino correcto. Otras herramientas: videos por ejemplo para análisis del juego.

- La evaluación final debe comprobar que las metas iniciales se han cumplido. En este caso, el trabajo desarrollado servirá de soporte para trabajos futuros. Si la planificación fue correcta y alcanzo los objetivos planteados, entonces es para repetir.

•

## 8- Un buen entrenador motiva a todo el plantel

Es muy común ver entrenadores que no saben como motivar y que cuando recurren a un jugador que a ellos no les gustaba, no saben que decirle o les mienten. Se relaciona con el punto de las profecías. El otro día un futbolista me contaba que el DT no lo quería y en los ejercicios con pelota se la tiraba mal a propósito para que se equivoque. El no lo podía creer y pensaba que estaba muy paranoico, entonces le pidió a un jugador que lo observe y para su sorpresa el compañero le dijo después del entrenamiento “es muy evidente, no te quiere ni un poquito”... Finalmente una vez la pateó lejos y el DT lo retó delante de todos. El reconoce que le contestó porque venía acumulando hace mucho tiempo y no sabía como decírselo. Resultado? quedó todo tirante y el jugador pidió que lo vendan a otro club donde ahora triunfa. No hay mal que por bien no venga.

Conozco un gran Dt. que dice que quiere recitar el equipo de memoria (los once). Que mensaje le esta dando a sus jugadores? Esta motivando así a los suplentes? Uds. Que piensan?

## 9- Un buen entrenador no abusa de las cábalas

Es común ver como los entrenadores de fútbol y sus dirigidos creen en las cábalas. En realidad hay una frase que dice que la superstición es la religión de las mentes débiles.

Cuanto más crees en lo externo, sea pata de conejo, sea la cintita en el brazo, los mismos botines, etc. menos crees en vos mismo.

¿Cómo pueden sentirse los jugadores si su Dt. está todo el tiempo en el banco de suplentes haciendo los cuernitos con la mano para que el rival no haga el gol?

Si yo fuera inteligente me daría cuenta que mucho no confía en mi y que tiene que buscar afuera lo que no encuentra adentro. La suerte existe.

PERO COMO DIJO ALGUIEN ALGUNA VEZ, ES UNA HERMOSA DONCELLA QUE HAY QUE PODER CONQUISTAR!

**10- Un buen entrenador es modelo, por lo que dice y por lo que hace.**

No sirve decirle a tus jugadores que no le protesten al árbitro y luego hacerlo vos.

¿Qué ejemplo estás dando?

Si el DT le protesta al árbitro, les esta dando un doble mensaje por más que diga que le saca presión.

Al árbitro y su error involuntario (que a veces es a favor y a veces en contra) hay que aprender a aceptarlo como parte del juego. Y no agarrarselá con el blanco móvil del negocio.

El que no sabe perder, tampoco sabe ganar.

*Lic. Marcelo Roffé*