

**Programa de la ITF para la
formación de entrenadores**
Curso para entrenadores de jugadores de alto
rendimiento



**AUTO- DESARROLLO
POSITIVO
PARA ENTRENADORES
DE ALTO RENDIMIENTO**

Poe Miguel Crespo y Machar Reid





En esta sesión...

- Explicaremos la definición e importancia del auto-desarrollo positivo para entrenadores
- Comprenderemos las características principales de este auto-desarrollo positivo
- Daremos pautas para que los entrenadores se auto-desarrollen de manera efectiva

Auto-desarrollo positivo

Definición



- Implica agregarte valor a tí mismo
- Significa progresivamente mejorar:
 - Entrenando tenis
 - Contribuyendo en otras áreas de tu vida:
 - Hogar
 - Comunidad
- Existen varias cualidades personales que contribuyen al auto-desarrollo positivo

Auto-desarrollo positivo

Cualidades personales



- conciencia personal
- auto-motivación
- auto-confianza
- auto-disciplina
- relaciones interpersonales de calidad
- auto-estima
- mejora continua

Auto-desarrollo positivo

Conciencia personal



- Conocer tus fortalezas, limitaciones y necesidades de mejora
- Tener una misión o visión personal sobre cómo deseas proceder en tu vida
- Ayudar a estar más concentrado y mejor para hacer los cambios y ajustes necesarios en tu vida

Auto-desarrollo positivo

Conciencia personal: cómo hacerlo

- Obten información sobre tí mismo: auto-cuestionario y calificación
- Hazte un perfil: análisis FODA
- Escribe una declaración de misión
- Continúa aprendiendo sobre tí mismo

Auto-desarrollo positivo

Auto- motivación



- Tiene que ver con tu deseo de progresar y alcanzar tus metas personales
- Las personas auto-motivadas desean y se concentran para hacer las cosas bien
- Para mejorar la auto-motivación, es fundamental fijar metas personales, específicas y desafiantes

Auto-desarrollo positivo

Auto-confianza



- Engloba la idea de confiar en tí mismo
- Está en el deseo de vencer los obstáculos en el desarrollo
- Implica dejarte ir, disfrutando el proceso, mientras mejoras como persona

Auto-desarrollo positivo

Auto-confianza: acuerdo contigo mismo



- Cumple con tus compromisos personales
- No dudes de ti
- Entrega lo mejor de ti
- No eres perfecto
- Confía en ti
- Espera ser lo mejor todo el tiempo

Auto-desarrollo positivo

Auto-confianza: acuerdo contigo mismo



- Admite tus errores
- No culpes a otros
- Cada actividad es una experiencia de aprendizaje
- Qué es lo peor que puede suceder
- Tú estás en control

Auto-desarrollo positivo

Auto-disciplina



- Se trata de comenzar tu desarrollo con una meta definida y continuar hacia adelante haciendo los ajustes necesarios en el camino
- Tiene que ver con la habilidad de completar las tareas asignadas cumpliendo con las responsabilidades familiares o comenzando un nuevo negocio

Auto-desarrollo positivo

Auto-disciplina: formación continua



- Desarrollo de tí mismo
- Incluye acciones personales
- Alcanza cierto nivel de formación
- Estudios de posgrado
- Entrenamiento técnico

Auto-desarrollo positivo

Auto-disciplina: rutinas productivas



- Maximizar el tiempo que tienes a tu disposición
- Manejar las situaciones interpersonales con efectividad
- Obtener la información específica para tomar decisiones

Auto-desarrollo positivo

Auto-estima



- Significa considerarse uno mismo como persona de manera positiva
- Tu:
 - Te ves a ti mismo como un individuo
 - Estás feliz con lo que eres
 - Estás feliz con lo que haces
 - Evalúas tu rendimiento objetivamente
 - No equipares tu rendimiento como profesional de tenis, contigo mismo como persona

Auto-desarrollo positivo

Mejora continua



- Implica que
 - Quieres desarrollar y mejorar tu:
 - Conocimiento
 - Destrezas
 - Habilidades
 - Nunca estás 100% satisfecho
 - Siempre queriendo alcanzar otro nivel
 - Queriendo ser lo mejor de ti

Auto-desarrollo positivo

Mejora continua



- Adquirir nuevas destrezas que ayudarán a tu desarrollo
- Fijar metas MAS INTELIGENTES
- Llevar tus planes a término
- Ser más respetuoso y paciente con otras personas
- Verte como individuo único separado de tu rendimiento
- Creer en tí de manera más consistente
- Utilizar varios métodos para aprender

Auto-desarrollo positivo

Relaciones interpersonales de calidad

- Ocurre cuando te relacionas con otras personas y grupos de manera mutuamente beneficiosa
- Se ven cuando:
 - Cooperas con tus compañeros
 - Escuchas a un amigo
 - Eres respetuoso con los miembros de tu familia

Auto-desarrollo positivo

Contactos como experiencias de calidad

- Identificar tu red personal
- Tomar la iniciativa para relacionarte con los demás
- Aceptar la retroalimentación personal de manera positiva
- Ofrecer retroalimentación personal constructivamente
- Manejar los conflictos personales en forma

Auto-desarrollo positivo

Manejo de los errores



- Los errores ocurren
- Reconoce que todos cometen errores
- Admite que tu también cometes errores y probablemente los cometerás en el futuro
- Perdónate por equivocarte, no importa cuán doloroso pudo haber sido.
- Un error es una experiencia de aprendizaje
- El error puede ser una señal para ti

Auto-desarrollo positivo

Manejo de los errores



- Recuerda que el error se cometió en un momento pasado
- Aprende de cada error y avanza
- Acéptate incondicionalmente
- Cambia tu perspectiva del error

Entrenadores buenos vs. entrenadores excelentes



- Los buenos entrenadores mejorarán las destrezas de sus jugadores
- Los entrenadores excelentes ayudarán a sus jugadores a jugar con inteligencia cuando realmente importa

Equipo multi-disciplinario



- Terapeuta
- Científico deportivo
- Entrenador técnico
- Fisioterapeuta
- Psicólogo
- Preparador físico
- Fisiólogo
- Nutricionista
- Obviamente , ninguna persona puede ofrecer todos estos consejos por sí sola

¿Cómo trabaja realmente un entrenador superior?

- Con cada avance de la ciencia del entrenamiento, el entrenador debe decidir si la técnica cumple con los requerimientos personales de los deportistas a su cargo

¿Cómo trabaja realmente un entrenador superior?

- El entrenador superior deberá estar al tanto de las últimas técnicas y adelantos en investigación sobre entrenamiento – y cómo utilizarlos en los programas específicos para su deporte

Mejorar el rendimiento



- Esto no es algo que se haga de la noche a la mañana
- El primer paso vital es un programa personal de entrenamiento específico para tenis utilizando los métodos existentes más modernos

Mejorar el rendimiento



- Proveer sesiones de gimnasia tanto específica para tenis como adecuada para cada nivel de deportista

Mejorar el rendimiento



- Evaluar los niveles de aptitud física
- Comprender los datos de las pruebas fisiológicas y biomecánicas
- Comprender la prevención de lesiones y la rehabilitación
- Planificar tus necesidades nutricionales