

CAPÍTULO 2

PLANIFICACIÓN DE CLASES EN LA ENSEÑANZA DEL BÉISBOL

SECCIÓN	CONTENIDO
2.1	Introducción
2.2	Planeación y organización
2.3	Preparación del equipo
2.4	El buen entrenador
2.5	Crecimiento y desarrollo
2.6	Comunicación con los jugadores
2.7	Estrategias para mejorar y captar mensajes
2.8	Conclusiones
2.9	Sugerencias didácticas
2.10	Autoevaluación

PLANIFICACIÓN DE CLASES EN LA ENSEÑANZA DEL BÉISBOL

OBJETIVO

Analizar los elementos que faciliten la aplicación de una metodología adecuada para entrenar a un equipo de béisbol

INSTRUCCIONES

Al concluir este capítulo usted será capaz de:

- ✓ Conocer los métodos para planificar óptimamente la enseñanza y práctica del béisbol.
- ✓ Definir las cualidades que debe reunir un entrenador para transmitir los conocimientos adecuados que faciliten el éxito en este deporte.

2.1 INTRODUCCIÓN

Los entrenadores frecuentemente creen que la enseñanza de alguna actividad involucra únicamente la comunicación verbal. No obstante, dar indicaciones es sólo una pequeña parte del proceso de enseñanza–aprendizaje. Más de la mitad de lo que usted está comunicando se lleva a cabo a través de mensajes sin palabras (corporales). Así que cuando está usted en el campo recuerde que “las acciones expresan más que mil palabras”.

Para dirigir y enseñar en el béisbol, usted debe entender sus reglas básicas, así como sus técnicas y estrategias de entrenamiento. En el presente capítulo recibirá la información necesaria para la comprensión adecuada de este deporte, pero recuerde que todo el conocimiento del mundo le servirá muy poco a menos que usted conozca cómo transmitirlo a sus jugadores e inculcar a sus jugadores valores deportivos y un sentido del juego limpio.

Su habilidad para transmitir estos valores depende de tres factores: 1) qué tan bien entiende y asume los valores del juego limpio, 2) qué tan bien comprende las razones que los participantes tienen para practicar el deporte, y 3) qué tan bien entiende los diversos enfoques del deporte.

Una vez que conozca más sobre estos factores, podrá comprender mejor su propio enfoque del deporte; sobre todo, puede ver cómo éste afecta su entrenamiento día a día y cómo cambia de una situación a otra y de un momento a otro.

Otra área importante de responsabilidad es el papel de los padres en su programa. El mejor enfoque es el manejo activo, es decir, reuniéndose constantemente con los padres, manteniéndolos informados, pidiendo sus opiniones y alentándolos a involucrarse de una manera positiva.

En este espacio citaremos los pasos a seguir para enseñar las técnicas del béisbol y elaborar una guía práctica para planear tanto sus unidades de entrenamiento como su temporada.

2.2 PLANEACIÓN Y ORGANIZACIÓN

Los entrenadores nuevos frecuentemente comenten el error de presentarse a su primera práctica sin ningún plan de trabajo y como resultado, sus prácticas son desorganizadas, ocasionando que sus jugadores no pongan atención, se sientan frustrados y que la calidad del aprendizaje sea muy limitada. La planeación es esencial para tener éxito, tanto en la actividad de instructor como en la de entrenador y recuerde que ésta planeación no se inicia camino al campo para la práctica.

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación NO es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decidir cómo y cuándo tomarlas en cuenta. Pero ¿cómo se deben planificar? y ¿cuáles son los cimientos de un buen entrenamiento?



PROCESO DE PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO

La [planificación](#)* de un entrenamiento es un proceso de tres pasos:

- Establecimiento del marco de trabajo.
- Decisión sobre el contenido.
- Evaluación.

Paso 1: El marco de trabajo

El primer paso para realizar un plan de entrenamiento es establecer un *marco de trabajo*, tomar en cuenta los *factores generales que afectan el proceso*. En particular, usted necesita pensar en lo siguiente:

- La filosofía personal de entrenamiento. Lo que hace usted como entrenador, es simplemente poner en acción su filosofía, *afectando cada entrenamiento que usted lleva a cabo*.
- Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente *siempre* esta cambiando sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que usted espera de los participantes en el entrenamiento DEBE reflejar su nivel actual real.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Estos elementos son fundamentales para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

ANTES DE CADA SESIÓN, USTED DEBE GARANTIZAR QUE LAS CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO SEAN SEGURAS



Paso 2: Contenido

El segundo paso al planificar una temporada de entrenamiento es determinar su *contenido*, integrando por ejemplo, los siguientes aspectos:

- Actividades que desarrollen las habilidades (Técnica y táctica).

* ANEXO

- Preparación física
- Preparación psicológica



Paso 3: Evaluación

El tercer paso al planificar un entrenamiento es la evaluación: Se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.



PLAN DE ENTRENAMIENTO + EVALUACION = PRÓXIMO PLAN DE ENTRENAMIENTO

Planeación de pretemporada.

Los buenos entrenadores planean su temporada con bastante anterioridad. Aquí le presentamos algunas sugerencias que le ayudarán a que su temporada sea más divertida, exitosa y segura para usted y sus jugadores.

- Familiarícese con la organización de su liga, especialmente con su filosofía y las metas del deporte.
- Examine la disponibilidad de las instalaciones, equipo y otros materiales que son necesarios para las prácticas y juegos.
- Establezca sus prioridades como entrenador respecto a los elementos de diversión y desarrollo de la técnica de sus jugadores.

- Seleccione a sus asistentes y reúnanse con ellos para discutir las metas, los planes para la temporada, y las reglas para el equipo.
- Lleve a cabo una junta de orientación con los padres de familia para informales sobre su filosofía y las metas del equipo. También ofrézcales una breve descripción de las reglas de la liga y del béisbol, sus términos y estrategias para familiarizarlos con este deporte.

Usted se sorprenderá del gran número de cosas que puede hacer antes de la primera práctica.

Planeación de la temporada.

Dentro de sus actividades en la temporada deberá incluir la enseñanza de técnicas físicas y mentales, el conocimiento de las tácticas del juego e inculcar a sus jugadores el amor por el deporte. Todas esas metas son importantes, pero a continuación nos enfocaremos en las técnicas y tácticas del béisbol que le ayudarán a lograr sus objetivos.

Establezca sus metas.

Lo que usted planea para su temporada deberá ser razonable para la madurez y el nivel técnico de sus jugadores. En cuanto a técnicas y tácticas del béisbol inicialmente usted deberá enseñar lo básico a sus jugadores y avanzar con actividades más complejas sólo cuando dominen los aspectos básicos.

Al inicio de la temporada los objetivos pueden ser los siguientes:

- Los jugadores deberán ser capaces de aprender su posición de *fildeo*.
- Los jugadores deberán ser capaces de tener un parado adecuado cuando estén en la caja de bateo.
- Los jugadores deberán tomar la bola en forma correcta al lanzarla.
- Los jugadores serán capaces de lanzar la pelota a un blanco en forma constante.
- Los jugadores deberán tener una técnica correcta para *catchar* la pelota.
- Los jugadores deberán demostrar respeto por el trabajo de equipo.
- Los jugadores deberán jugar intensamente y divertirse al mismo tiempo.
- Los jugadores demostrarán respeto por el *umpire*, instructores y otros jugadores.

Organización.

Después de que haya definido los objetivos técnicos que desee que sus jugadores logren durante la temporada, lo cual dependerá en gran parte de su edad, ahora usted puede planear cómo enseñar la técnica durante las prácticas.

No olvide que debe ser flexible si sus jugadores tienen problemas al aprender y dedicar tiempo extra hasta que dominen los fundamentos que están aprendiendo, aun y cuando esto requiera retrasar su programa. Después de todo si sus jugadores no pueden ejecutar los fundamentos nunca podrán dominar las técnicas más complejas que usted les haya programado.

Los programas que ofreceremos en los niveles posteriores le mostrarán cómo organizar sus prácticas de una manera adecuada y progresiva. Si es ésta su primera experiencia como entrenador probablemente quiera seguirlos al pie de la letra, y si ya tiene experiencia previa, lo más seguro es que quiera modificarlos para que se adapten a sus necesidades.

¿Qué hace que una práctica sea eficiente y divertida?

Un buen plan de enseñanza hace la práctica mucho más fácil e interesante, Haga que sus jugadores trabajen en los fundamentos más simples hasta que los dominen antes de continuar con técnicas complejas.

Es de mucha ayuda establecer un objetivo para cada práctica pero trate de incluir una buena variedad de actividades relacionadas con ese objetivo; esto hará su práctica interesante y divertida. Por ejemplo, si el objetivo primario de su práctica es mejorar la técnica de *catchar* elevados, haga que sus jugadores efectúen diferentes ejercicios diseñados para intensificar la práctica de su objetivo.

En términos generales recomendamos que cada una de sus prácticas incluya lo siguiente:

- Calentamiento.
- Preparación física.
- Práctica de las técnicas enseñadas anteriormente.
- Enseñanza y práctica de técnicas nuevas.
- Práctica bajo condiciones similares a las del juego.
- Enfriamiento.
- Evaluación.

Calentamiento.

Un período de 10 a 15 minutos deberá de ser suficiente para preparar el cuerpo de un joven para una actividad más vigorosa, el correr varios *sprints* a tres cuartos de velocidad, estiramientos y unos ejercicios de movilidad articular serán suficientes para que sus músculos sean preparados y se disminuya el peligro de una lastimadura.

PREPARACION FÍSICA

Uno de los aspectos que hace la diferencia entre un pelotero completo y un buen pelotero aún y siendo este una estrella es que el pelotero completo puede hacer todo bien, correr, tirar, fieldear, batear, es decir no tiene puntos débiles y un jugador de este tipo es mucho más útil a su equipo que aquel que tiene limitaciones. Una de las maneras de hacer peloteros completos es a través del acondicionamiento físico, ejercicios tales como sprints (arrancones), carreras con cambio de dirección, bailarinas, saltos largos, saltos altos, saltos con obstáculos, paso yogi, etc. sumado a ejercicios de fuerza como levantamiento de pesas adecuados a la edad y complexión del jugador, son de gran utilidad y le ayudaran en gran medida a mejorar su fortaleza, agilidad, su capacidad de reacción y sobre todo su velocidad,

elementos que le serán de gran utilidad para ser un pelotero completo, así que dedíquele un buen tiempo a la preparación física, si lo hace aplicándolos a situaciones del juego mucho mejor y recuerde que formando primero atletas le facilitara en gran medida formar buenos jugadores de béisbol.

Práctica de las técnicas enseñadas anteriormente.

Dedique parte de sus prácticas a trabajar las técnicas que sus atletas ya conocen y recuerde que a los niños les gusta la variedad. Así que organice y modifique los ejercicios para mantener a todo el mundo ocupado e interesado. Premie y aliente a sus jugadores cuando note que mejoran y ofrezca ayudar en forma individual a aquellos que lo necesitan.

Enseñanza y práctica de técnicas nuevas.

Gradualmente mejore la técnica de sus jugadores enseñándoles algo nuevo para que lo practiquen en cada sesión. El método apropiado para enseñar las técnicas del béisbol está descrito en las primeras páginas de este capítulo. Consulte dichas páginas si tiene alguna duda sobre cómo enseñar nuevas técnicas.

Práctica bajo condiciones similares a las del juego.

La competencia entre los compañeros de equipo durante las prácticas prepara a los jóvenes para los juegos y los hace darse cuenta de cómo está su nivel en determinada técnica. Los jóvenes parecen divertirse más cuando participan en actividades competitivas.

Usted puede crear este tipo de condiciones llevando a cabo ejercicios competitivos, juegos de práctica entre ellos, pero siempre considere la siguiente guía antes de efectuar competencias entre ellos.

- Todos los jugadores deberán tener igual oportunidad de participar.
- Colóquelos de acuerdo a su habilidad y madurez.
- Asegúrese de que los jugadores puedan ejecutar los fundamentos antes de ponerlos a competir.
- Si los jugadores cometen errores evite evaluar constantemente su desempeño en público.

Enfriamiento

Todas las prácticas deberán terminar con un periodo de 5 a 10 minutos de ejercicios ligeros incluyendo el trotar y algo de estiramiento. El periodo de enfriamiento permite al cuerpo de los atletas regresar a su estado de descanso, evitar el engarrotamiento y les da la oportunidad de revisar y evaluar su práctica.

Evaluación

Al final de cada práctica tómese unos minutos con sus jugadores revisando qué tanto se cumplió con respecto al objetivo que se había fijado. Aunque su evaluación

sea negativa muestre optimismo para sus prácticas siguientes y despida a sus jugadores siempre con palabras de aliento.

¿Cómo organizo la práctica?

El hecho de conocer las partes que componen una práctica no es suficiente. Usted deberá ser capaz de adecuarlas en progresión lógica y ajustarlas al tiempo que dure su práctica.

Ahora, tomando en cuenta los objetivos, seleccione las técnicas que quiere que sus jugadores practiquen y trate de planear varios entrenamientos. El ejemplo de un plan de práctica descrito en la siguiente página le ayudará a empezar.

Durante la temporada revise periódicamente los avances de enseñanza. Conforme vaya obteniendo más experiencia, usted deberá ser capaz de responder afirmativamente a estas preguntas.

- ¿Coloca a sus jugadores de tal manera que puedan ver y oír adecuadamente?
- ¿Presenta la técnica en forma clara y explica su importancia?
- ¿Demuestra la técnica apropiadamente varias veces?
- ¿Explica la técnica de una forma simple y precisa?
- ¿Observa de cerca a sus jugadores cuando practican?
- ¿Ofrece una retroalimentación o corrección en una forma positiva después de observar a sus jugadores cuando intentan ejecutar la técnica?

Cuando elabore su programa recuerde incluir:

- Los objetivos de la temporada, tales como el desarrollo de las técnicas físicas y mentales de los jugadores, la fraternidad y la diversión.
- Los componentes que incluyen una práctica, como el calentamiento, la enseñanza y práctica de nuevas técnicas, practicar bajo condiciones similares a las del juego, enfriamiento y evaluación.

Ejemplo de una práctica.

Objetivo: Hacer que los jugadores adquieran una buena técnica para *fildear* la pelota.

Descripción	Tiempo	Actividad o ejercicio
Calentamiento y Preparación física.	20-30 min.	Correr 1 vuelta al campo, 5 <i>sprints</i> a $\frac{3}{4}$ de velocidad, estiramiento, paso yoghi, bailarinas, salto de obstáculos.
Práctica de técnicas aprendidas previamente.	25 min.	Ejercicios de <i>fildeo</i> , tales como <i>fildear rolings, elevados</i> , etcétera.
Enseñanza y practica de nuevas técnicas.	15 min.	Colocarse correctamente para <i>fildear</i> "botes-pronto", a guante volteado etc.
Práctica en condiciones similares al juego.	25 min.	<i>Infield</i> , "tira-tira", avanzar a los corredores, double plays, etcétera.
Enfriamiento y evaluación.	10 min.	Trotar suavemente, estiramientos, evaluación, indicar fecha y hora de

		próxima práctica o juego.
Total	1:45 Hrs.	

2.3 PREPARACIÓN DEL EQUIPO

Mucha gente cree que lo único que se necesita para enseñar béisbol es haberlo jugado; por supuesto que ayuda, pero para instruir y manejar en forma exitosa se necesita más que eso. Usted puede mostrar las técnicas del béisbol utilizando la siguiente **IDEA**.

- I.- Introduzca la técnica
- D.- Demuéstrela
- E.- Explíquela
- A.- Asegúrese que sus jugadores la practiquen

- **Introduzca la técnica**

Los jugadores jóvenes y sin experiencia necesitan saber qué técnica es la que están aprendiendo y por qué la tienen que aprender. Para esto se deberán seguir tres pasos, cada vez que se vaya a enseñar algo nuevo a sus jugadores.

1. Atraiga su atención
2. Mencione la técnica
3. Explique su importancia

Atraiga su atención

Debido a que los jóvenes se distraen fácilmente, utilice algún método para atraer su atención. Algunos entrenadores utilizan accesorios novedosos, una historia, premios, bromas y otros simplemente proyectan un gran entusiasmo que hace que sus jugadores los escuchen.

Sea cual fuera el método que usted utilice, hábleles ligeramente más fuerte de lo normal y véalos directamente a los ojos cuando esté impartiendo sus explicaciones. Puede ayudar si los coloca en tres o cuatro filas de frente a usted lo suficientemente espaciadas para que lo puedan ver, procure evitar que haya alguna fuente de distracción.

Mencione la técnica.

Aunque usted la pueda nombrar de varias formas, recuerde utilizar siempre una sola, ya que así evitará una posible confusión. Por ejemplo, escoja entre “*hit and run*” o “*batear y correr*”, y use constantemente el término escogido.

Explique su importancia.

Aunque la importancia de la técnica puede ser obvia para usted, no necesariamente quiere decir que sus jugadores entiendan como ésta les ayudará para jugar un mejor béisbol. Déles siempre una razón para aprenderla y practicarla. Por ejemplo, explique que el toque es muy efectivo para enbasarse cuando uno se enfrenta a un *pitcher* muy difícil, o para avanzar a los corredores; también dígalos que se puede usar como una táctica sorpresiva cuando el otro equipo está esperando un *batazo* largo.

- **Demuestre la técnica.**

La demostración es la parte más importante al enseñar nuevas técnicas a los niños que nunca las han practicado. Ellos necesitan una imagen, no sólo palabras. Necesitan ver cómo debe ser ejecutada. Si usted no es capaz de ejecutarla correctamente pídale a algún entrenador o a alguien experimentado que lo ayude en la demostración; algún jugador mayor puede ser buena opción. Lo siguiente lo ayudará a que su demostración sea más efectiva.

- Ejecute el movimiento correctamente.
- Demuéstrelo varias veces.
- De ser posible ejecútelo en cámara lenta una o dos veces para que los jugadores puedan observar los detalles de secuencia de los movimientos parciales (en la velocidad normal no es fácil captar todos los detalles).
- Ejecútelo desde diferentes ángulos para que sus jugadores obtengan una perspectiva completa.
- Demuéstrelos por ambos lados (derecha e izquierda) cuando proceda.

El aspecto más difícil al enseñar es éste: los instructores deben permitir que los niños aprendan y comprendan. La técnica en cualquier deporte debe ser enseñada de tal forma que ésta tenga un significado para el niño y no únicamente para el instructor.

- **Explique la técnica**

Los jugadores aprenden de una manera más rápida si se les da una breve explicación, acompañada de una buena demostración. Use términos simples para describirla y de ser posible líguela con técnicas aprendidas anteriormente. Pregúnteles si entendieron su explicación y si parecen confundidos pídeles que se la expliquen a usted, de esta forma podrá asegurarse que todos entendieron.

Las técnicas complejas frecuentemente son entendidas mejor si se enseñan por partes. Por ejemplo, si quiere enseñar a sus jugadores a *fildear* rolas siga los siguientes pasos:

1. Muestre la forma correcta de ejecutar esta técnica y explique su importancia en el béisbol.
2. Seccione el movimiento y explíqueles cada uno de ellos.
3. Haga que sus jugadores efectúen cada parte y explíqueles una por una. Éstas pueden ser ponerse en posición para *fildear*, atacar la pelota, verla hasta que entre en el guante, dar un pequeño salto (*CROW HOPE*) y tirar a primera base o a la base apropiada.
4. Después de que los jugadores hayan demostrado que entendieron y efectúen la técnica paso por paso en forma correcta, vuelva a explicar el movimiento completo.
5. Haga que la practiquen.

- **Asegúrense que sus jugadores la practiquen.**

Ayude a sus jugadores a practicar la técnica aprendida. Si la técnica que usted quiere enseñar está dentro de las capacidades motrices de sus jugadores y usted ha hecho un buen trabajo al introducir, demostrar y explicarla, sus jugadores deberán estar listos para practicarla. Recuerde que algunos jugadores pueden necesitar ser guiados físicamente en sus movimientos durante sus primeros intentos.

Por ejemplo, algunos jugadores pueden necesitar que los ayude a sostener el bat para colocarlo en la forma correcta durante sus primeros swings. Guiando a sus jugadores de esta manera los hará que ganen confianza y los ayudará a que posteriormente practiquen las técnicas aprendidas por ellos mismos.

Sus deberes de enseñanza no terminan cuando todos sus atletas demuestran que entendieron cómo desarrollar la técnica en una forma correcta, porque una parte muy importante es observar muy de cerca la forma en que ellos la ejecutan.

Mientras observa los esfuerzos que sus jugadores hacen durante sus ejercicios ofrézcales una retroalimentación positiva que los ayude a corregir o mejorar su movimiento. Recuerde que su retroalimentación tiene una gran influencia para motivar a sus jugadores a practicar y mejorar su técnica. Además, tenga presente que los jugadores jóvenes pueden necesitar una instrucción personal, así que deseé un tiempo para ayudarlos individualmente.

2.4 EL BUEN ENTRENADOR

En esta sección comentaremos los elementos en los que el entrenador se puede apoyar para el desarrollo de su función y cómo utilizarlos para iniciar su aventura como tal.

Como entrenador tiene que asumir muchos papeles y tiene que desempeñar diversas tareas. Pero como entrenador tiene la gran responsabilidad de inculcar a los participantes valores deportivos y un sentido del juego limpio.

Su habilidad para transmitir estos valores depende de tres factores: 1) qué tan bien entiende y asume los valores del juego limpio, 2) qué tan bien comprende las razones que los participantes tienen para practicar el deporte, y 3) qué tan bien entiende los diversos enfoques del deporte.

Otra área importante de responsabilidad es el papel de los padres en su programa. El mejor enfoque es el manejo activo, es decir, reuniéndose constantemente con los padres, manteniéndolos informados, pidiendo sus opiniones y alentándolos a involucrarse. (Ejemplo: Llevándolos a tiempo a sus prácticas y juegos.)

JUEGO LIMPIO

El juego limpio enfatiza la competencia en igualdad de circunstancias sin ventajas, brindando el mejor esfuerzo, sin trampas, sin doping y con respeto al rival.

La filosofía del juego limpio tiene ciertos principios cuyo fin es el desarrollo de un espíritu competitivo verdadero, es decir, un *espíritu de deportivismo*. La filosofía del [Juego Limpio](#)* enfatiza lo siguiente:

- Respetar las reglas del juego.
- Respetar a los árbitros y aceptar sus decisiones.
- Respetar al adversario.
- Dar a todos los participantes igualdad de oportunidades.
- Mantener la dignidad bajo todas las circunstancias.

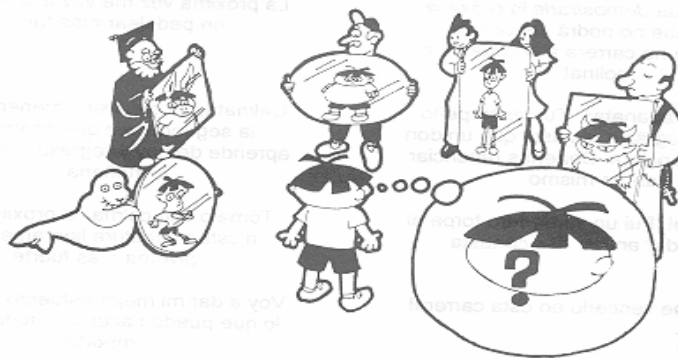
Estos principios se aplican en *todas* las circunstancias y para *todos* los involucrados: participantes, árbitros, padres, patrocinadores, etcétera. Los padres, por ejemplo, pueden apoyar esta filosofía preguntando a los niños sobre sus experiencias en el deporte; nunca *forzándolos* a que participen y nunca cuestionando públicamente una decisión de un umpire.

Auto imagen

La auto imagen se refiere a la manera en que la gente se ve a sí misma. Está moldeada por las reacciones de los demás; por ejemplo: De los padres, los compañeros y los entrenadores; y más tarde también, por experiencias en la vida.

La opinión de sí mismo afecta fuertemente el comportamiento de la gente. Así la autoimagen es una de las piedras angulares de su comportamiento. Por ejemplo, afecta la motivación, el aprendizaje, el desempeño atlético y las relaciones personales.

* ANEXO



Usted puede hacer un gran número de cosas para ayudar a los participantes a desarrollar una [auto imagen positiva*](#). Estar consciente de la *importancia* de la auto imagen es esencial, pero el paso más importante que usted puede tomar es ser más *positivo* con los participantes.

Sobre todo, ser más positivo significa *aceptar* a los participantes, interactuar con ellos como personas, tomar en cuenta sus sentimientos y mostrar interés en sus problemas.

Asegúrese de que los participantes se sientan importantes y aceptados *sin importar cómo se desempeñan*. Adoptar un **estilo positivo** de dirección es otro paso importante para ser un mejor entrenador y para ayudar a los participantes a que formen su auto imagen positiva.

Asegúrese que las tareas que emprendan los participantes están en el nivel apropiado y esté ahí para apoyarlos.

Recuerde que el crecimiento de los participantes puede afectar su autoimagen. Los niños que maduran antes reciben una retroalimentación más positiva que aquellos que maduran después. Asegúrese de animar a los que maduran más lentamente y apoye a los que maduran antes para que los otros los alcancen.

Finalmente, recuerde que si usted espera cosas buenas de los participantes, las cosas buenas tienden a suceder, igualmente para las cosas negativas. En otras palabras, usted tiende a conseguir lo que espera.

RAZONES DE LOS PARTICIPANTES PARA PRACTICAR DEPORTE

En general, la gente practica deporte por una o más de las siguientes razones:

[Interés por mejorar,*](#) dominar nuevas habilidades y búsqueda de la excelencia.

[Necesidad de pertenencia*](#) y de establecer relaciones positivas y amistosas con otros.

[Deseo de experimentación sensorial*](#), recrear la vista, los sonidos y demás sensaciones físicas que rodean el deporte o la emoción que en él se vive.

[Deseo de fomentar la autodirección*](#) para mantener el control de sí mismo.

Usted necesita ser capaz de reconocer y respetar las diferencias de cada individuo, porque los participantes desertan cuando los programas no se ajustan a sus necesidades. En otras palabras, debe ser justo con los participantes, ya sea que trabaje para darles el programa que desean, o recomendarles un programa que se ajuste mejor a sus necesidades.

ENFOQUES DEL ENTRENAMIENTO

Es muy probable que haya tantos enfoques de entrenamiento como hay entrenadores.

Los enfoques cubren una amplia gama desde un objetivo personal hasta una total orientación social.

El tema general que fundamenta el enfoque hacia el objetivo personal es el logro de metas, cualquiera que ellas puedan ser. Los entrenadores que se enfocan al objetivo personal se ocupan de aprender sobre el deporte que ellos entrenan y enseñar las habilidades con eficiencia, así como practicar bien el deporte y vencer barreras para llegar al éxito.

El enfoque de los entrenadores dependerá en mayor grado de la edad de los participantes entrenadores se encuentren entre los dos extremos.

El enfoque de los entrenadores dependerá en mayor grado de la edad de los participantes, de las habilidades y de las metas programadas. De aquí que la mayoría de los entrenadores se encuentren *entre* los dos extremos.

Al tomar una posición *enfocada* hacia el atleta, usted puede cubrir las necesidades sociales y los objetivos personales al mismo tiempo, de acuerdo a como estos se vayan presentando. La posición enfocada hacia el atleta se trabaja como sigue:

- Al atender sus necesidades de *autodirección*, usted puede ayudar a los participantes a desarrollar un sentido de autocontrol.
- Atender sus necesidades de *pertenencia*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de compromiso hacia el programa.
- Al atender sus necesidades de *logro*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de confianza.
- Al atender sus necesidades de *sensaciones*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de satisfacción integral.
- Sobre todo, la posición enfocada hacia el atleta ayuda a los participantes a lograr un sentido

Probablemente usted ya adquirió los accesorios que cree son necesarios para manejar un equipo, tales como: *bats*, pelotas, su uniforme, una tabla para llevar sus anotaciones, un cronómetro, etcétera. Esto le ayudará para sus propósitos, pero para ser un buen entrenador usted necesitará otros cinco fundamentos que no se pueden comprar. Estos los puede adquirir únicamente a través de un autoexamen y un trabajo constante. Los cinco elementos son:

**CONOCIMIENTO
VISIÓN
AFECTO
COMPORTAMIENTO
BUEN HUMOR**

• **Conocimiento**

Como entrenador deberá tener conocimiento de las reglas, técnicas y tácticas del béisbol. A través de éstos puede diseñar una gran variedad de rutinas para desarrollar las aptitudes de sus jugadores. Quizás lo más importante que debe aprender es cómo aplicar sus conocimientos del juego para entrenar y dirigir a su equipo. Para mejorar el entendimiento del béisbol siga los siguientes pasos:

- Lea las reglas oficiales del béisbol
- Consulte libros cuyos temas sean sobre la enseñanza del béisbol.
- Asista a clínicas.
- Platique con instructores o entrenadores más experimentados.
- Consulte a quien usted considere que lo pueda orientar de una manera fidedigna, en caso de tener cualquier duda sobre reglas o fundamentos.
- Observe juegos y entrenamientos de equipos de alto nivel, ya sea en el campo o en la televisión.

Además de sus conocimientos sobre el béisbol, usted debe estructurar los ejercicios de entrenamiento para que sean seguros, de tal manera que sus jugadores los realicen con un riesgo mínimo. A pesar de tomar las precauciones necesarias, las lesiones ocurrirán, y tarde o temprano usted será la primera persona en atender las lastimaduras de sus jugadores. Así que procure obtener conocimientos básicos de primeros auxilios citados en el capítulo Seguridad en el deporte.

• **Visión**

Este elemento se refiere a sus metas y sus perspectivas. ¿Cuál es su meta como entrenador?

Los objetivos más comunes son:

- a) Divertirse.
- b) Ayudar a los jugadores a desarrollar sus aptitudes físicas, mentales y sociales.
- c) Ganar.

Así, la visión involucra sus prioridades, la forma de planear sus actividades y las metas a futuro.

Para trabajar con los niños en un deporte usted debe definir sus prioridades, es decir, qué orden le da usted a lo siguiente: diversión, desarrollo y ganar. Conteste las siguientes preguntas para examinar sus objetivos:

-¿De qué situación estaría usted más orgulloso?

- a) Sabiendo que cada uno de sus jugadores se divirtió jugando béisbol.
- b) Viendo que todos sus jugadores mejoraron en sus técnicas de béisbol.
- c) Ganar el campeonato de su liga.

-¿Qué aseveración coincide con sus pensamientos acerca del deporte?

- a) Si no es divertido, no lo hagas.
- b) Todo el mundo debe aprender algo todos los días.
- c) No es divertido, si no ganamos.

-¿Cómo le gustaría que sus jugadores lo recordaran?

- a) Como un entrenador con quién fue divertido jugar.
- b) Como un entrenador con quien aprendieron buenas técnicas y fundamentos.
- c) Como un entrenador que tuvo un récord ganador.

-¿Qué le gustaría oír del padre de un jugador de su equipo?

- a) Rodolfito se divirtió mucho jugando béisbol esta temporada.
- b) Enrique aprendió fundamentos muy importantes este año.
- c) Raúl jugó en el equipo que ganó el primer lugar.

-¿Cuál sería el momento más motivante de la temporada?

- a) Hacer que su equipo no quiera dejar de jugar aunque las prácticas hayan terminado.
- b) Ver que sus jugadores finalmente dominan los fundamentos del bateo y fildeo.
- c) Ganar el campeonato de su liga.

Revise sus respuestas y si usted seleccionó con mayor frecuencia el inciso “a”, entonces la diversión es lo más importante para usted, una mayoría de “b” sugiere que desarrollar los fundamentos es lo que más lo atrae como entrenador, y si la “c” fue la respuesta, el ganar encabeza su lista de prioridades.

Tome en cuenta lo siguiente para definir mejor su punto de vista.

1. Determine sus prioridades para su temporada.
2. Prepárese para las situaciones en que deba cambiar sus prioridades.
3. Establezca metas para usted mismo y sus jugadores, que vayan de la mano con sus prioridades.
4. Planee cómo usted y sus jugadores pueden lograr de la mejor manera esas metas.
5. Revise frecuentemente sus metas para asegurarse de que van por buen camino.

Es particularmente importante para todos los entrenadores permitir que sus jugadores participen. Todos los jóvenes deben tener la oportunidad de desarrollar su talento y de divertirse, aun cuando esto significa no ganar algunos juegos durante la temporada. Después de todo, ¿no prefiere usted perder un par de juegos, a cambio de que una parte de sus jugadores **conserven su interés en el béisbol?**

Recuerde que los desafíos y la diversión en los deportes se experimentan al esforzarse por ganar y no simplemente por el hecho de ganar. A los jugadores que no se les permite salir de la banca, se les está negando la oportunidad de esforzarse por ganar.

Es aquí donde se vuelve irónico el hecho anterior, porque un entrenador que le permite a todos sus jugadores participar y desarrollar sus talentos naturales, al final no necesariamente será el número uno. Usted puede sintetizar en cuatro palabras todo lo que necesita recordar al establecer sus prioridades cuando maneje niños y jóvenes en un deporte formativo, y éstas son:

“Jugadores primero, después ganar”

Esta frase acentúa que el esfuerzo por ganar es una parte importante y vital en los deportes, pero también establece que no debe existir nunca un esfuerzo para ganar a costa del bienestar, desarrollo y diversión de los atletas.

Afecto

Esta es una herramienta vital que usted debe desarrollar. El afecto involucra tener un gran amor por los niños. Un deseo de compartir con ellos el gusto y conocimiento que usted tiene por el deporte y la paciencia que les permite jugar y crecer dentro del ámbito del béisbol.

Los buenos entrenadores realmente se preocupan por la salud y bienestar de los jugadores y tienen cuidado de que cada uno de ellos tenga una experiencia agradable y divertida. Asimismo, deben tener la virtud para trabajar con aquellos que tienen facultades para jugar. Si usted tiene tales cualidades o está deseoso de trabajar para ayudarlos a desarrollar su talento, entonces usted tiene el afecto necesario para manejar a niños y jóvenes.

Hay muchas formas para demostrar su afecto y paciencia:

- Trate a cada uno de sus jugadores en forma individual.
- Esfuércese por conocer la personalidad de cada uno de los jugadores de su equipo.
- Identifíquese con sus jugadores al aprender nuevas técnicas del béisbol.
- Trate a sus jugadores como a usted le gustaría ser tratado bajo circunstancias similares.
- Mantenga bajo control sus emociones negativas.
- Muestre su entusiasmo al estar trabajando con su equipo.
- Mantenga en un tono claro y positivo su forma de comunicarse con sus jugadores.

Comportamiento

Los jóvenes aprenden a escuchar lo que los adultos dicen. Pero aprenden aún más al observar los comportamientos de ciertos individuos que para ellos son importantes. Como entrenador usted es una figura muy significativa en la vida de sus jugadores. ¿Es usted un buen modelo para ellos?

Comportarse apropiadamente, tanto en el deporte como en la vida cotidiana, significa algo más que decir las cosas correctas. Lo que usted diga y lo que haga deberán de ir de la mano. Para un entrenador no hay lugar para la filosofía de “haz lo que yo diga, no lo que yo haga”. Usted debe controlarse antes, durante y después de todos los juegos y prácticas y no tenga temor a admitir que en algo se equivocó; nadie es perfecto.

Considere los siguientes puntos para que usted sea un buen modelo para sus jugadores:

- Tome conciencia de sus fortalezas y debilidades y manéjese sobre sus puntos fuertes.
- Trácese medidas para mejorar en aquellas áreas en las cuales no le gustaría que sus jugadores lo imitarán.
- Discúlpese con su equipo y con usted mismo si comete algún error, estando seguro que lo hará mejor la próxima vez.

Buen humor

El buen humor es visto frecuentemente como una cualidad. Para los propósitos de dirigir un equipo es tener la habilidad para reírse de uno mismo y con sus jugadores durante las prácticas y juegos. Nada ayuda tanto cuando se están practicando los fundamentos y técnicas del béisbol como una sonrisa y unas palabras de aliento. Su sentido del humor ayudará a sobrellevar los errores que seguramente cometerán sus jugadores. Igualmente no se moleste o responda negativamente a sus errores. Permita que sus jugadores disfruten sus altas y sus bajas y por favor no les recuerde sus bajas.

Aquí ofrecemos algunas recomendaciones para inyectar humor a sus prácticas.

1. Haga sus prácticas divertidas incluyendo una gran variedad de actividades.
2. Mantenga a todos los jugadores ocupados efectuando sus ejercicios y prácticas.
3. Considere las risas de sus jugadores como signo de diversión y no como falta de disciplina.
4. Y, por favor, sonría.

¿En dónde se encuentra usted ahora?

Para conocer su estado en cada uno de los cinco fundamentos que acabamos de revisar, simplemente encierre en un círculo el número que mejor represente su actitud en la actualidad.

NO		MÁS O MENOS		MUY BIEN
1	2	3	4	5

Conocimiento

1. ¿Puede explicar las reglas del béisbol a sus jugadores o a sus padres sin ponerse a estudiarlas durante mucho tiempo? 1 2 3 4 5
2. ¿Sabe cómo planear y llevar a cabo una práctica de béisbol? 1 2 3 4 5
3. ¿Conoce cómo aplicar los primeros auxilios a sus jugadores en lastimaduras comunes de este deporte? 1 2 3 4 5

Puntuación _____

Visión

1. ¿Considera el ganar en el lugar que le corresponde cuando está entrenando? 1 2 3 4 5
2. ¿Planea todas sus juntas, prácticas y juegos? 1 2 3 4 5
3. ¿Tiene definido lo que quiere que sus jugadores sean capaces de hacer al final de la temporada? 1 2 3 4 5

Puntuación _____

Afecto

1. ¿Disfruta trabajando con niños? 1 2 3 4 5
2. ¿Es paciente con los novatos que tratan de aprender la técnica del béisbol? 1 2 3 4 5
3. ¿Es capaz de demostrarles a sus jugadores (as) cuánto le importan? 1 2 3 4 5

Puntuación _____

Comportamiento

1. ¿Son compatibles sus palabras y su comportamiento? 1 2 3 4 5
2. ¿Es usted un buen ejemplo para sus jugadores? 1 2 3 4 5
3. ¿Mantiene sus emociones negativas bajo control antes, durante y después de los juegos? 1 2 3 4 5

Puntuación _____

Buen humor

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. ¿Normalmente le sonrío a sus jugadores? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Son divertidos sus prácticas y juegos? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿Es capaz de reírse de sus errores? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Puntuación _____

Analice su puntuación en cada uno de los fundamentos anteriores y si tiene 9 puntos o menos vuelva a leerlos cuidadosamente e implemente un programa para mejorarla. Y si ésta fue de 15 puntos en cada fundamento, no sienta que es el mejor y continúe preparándose, ya que en el béisbol como en la vida, nunca se deja de aprender.

2.5 CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Diversos cambios suceden durante el crecimiento y el desarrollo. Estos cambios también conocidos como *etapas de desarrollo* afectan cada aspecto de la vida y del deporte. Como entrenador, necesita saber cuáles son las diferentes etapas y cómo afectan éstas el rendimiento en el deporte.

Los participantes en el deporte pasan por varias etapas de desarrollo. Las etapas de desarrollo físico influyen en el desempeño de habilidades y las etapas de desarrollo emocional afectan el tipo de competencia que los participantes son capaces de ejecutar.

Los deportes se deben adaptar a las diferentes etapas de desarrollo. Al momento de planear las actividades es particularmente importante tomar en cuenta las capacidades físicas, emocionales, cognoscitivas y sociales de los participantes. Además, sólo haciendo las adaptaciones se puede ayudar a los participantes a progresar a través del deporte, de la manera que mejor les acomode.

En crecimiento y desarrollo se utilizarán ciertos [términos y consideraciones*](#), (crecimiento, desarrollo, desarrollo cognoscitivo, desarrollo emocional, desarrollo físico, desarrollo social, edad cronológica, edad ósea, edad de desarrollo, fase participativa-instruccional, fase de transición, maduración, fase participativa-competitiva) que son presentados en el anexo.

Consideraciones.

Durante la maduración los individuos atraviesan por tres etapas de desarrollo en su vida deportiva: la fase participativa-instruccional, la fase de transición y la fase participativa-competitiva. También existen diferencias individuales entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres, y diferencias entre edad cronológica y de desarrollo.

Fase participativa-instruccional (6 a 11 años de edad aproximadamente)

Durante esta fase, los participantes:

- Adquirirán las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en los juegos.
- Comenzarán a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas en el juego.
- Mejorarán sus habilidades motoras de percepción, tales como la coordinación óculo-manual.
- Aprenderán a interactuar con sus compañeros.
- Desarrollarán un sistema de conciencia, moralidad y juicios de valor.

Fase de Transición (11 a 15 años de edad aproximadamente)

Durante esta fase, los participantes:

- Desarrollarán sus habilidades social, cognitiva y de lenguaje, así como las habilidades motoras necesarias para su participación individual y en grupo.
- Se adaptarán a los cambios físicos y fisiológicos que afectan su cuerpo.
- Establecerán sentidos de independencia e identificación.
- Adquirirán los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en la sociedad.
- Participarán en el deporte competitivo. Sin embargo, la competencia intensiva no es recomendada sino hasta la última fase (participativa - competitiva).

Nota: La competencia *intensiva* no es recomendable sino hasta la parte posterior de esta fase.

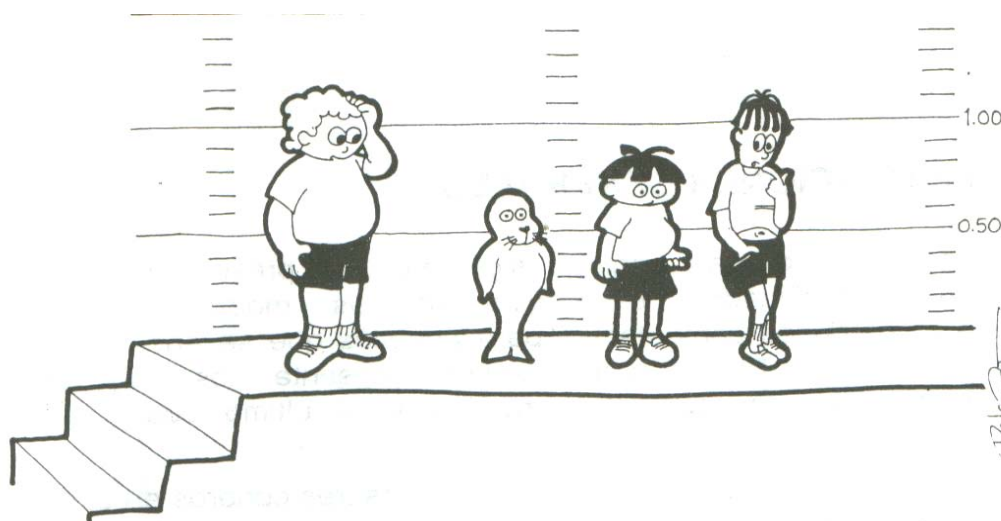
Fase participativa-competitiva (15 años en adelante aproximadamente).

Durante esta fase los participantes:

- Alcanzarán la madurez ósea y su altura final.
- Mejorarán su comunicación y sus habilidades sociales.
- Llegarán a ser más independientes.

Diferencias individuales.

Existe una *amplia* variación en el rango de crecimiento de los niños como la diferencia mostrada entre la altura y peso de niños de la misma edad y conforme se acercan a la adolescencia, las diferencias entre los individuos aumentan.



DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN EL CRECIMIENTO

Diferencias entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres.

Los patrones de crecimiento de hombres y mujeres son similares durante la infancia y la niñez, pero muy diferentes durante la adolescencia. Por ejemplo, las mujeres menores de 12 años son ligeramente más pequeñas que los hombres de la misma edad, las mujeres de 12 a 14 años son normalmente más altas que los hombres de la misma edad. Un patrón similar es el del peso, no hay gran *diferencia* entre el peso de hombres y mujeres durante la niñez, pero las mujeres de 11 a 15 años frecuentemente pesan más que los hombres de la misma edad y los hombres de 15 a 18 comúnmente pesan más que las mujeres de la misma edad.

Diferencias entre la edad cronológica y la edad de desarrollo.

En las personas jóvenes la edad de desarrollo puede diferir significativamente de la edad cronológica, es decir, un individuo de una edad cronológica de 10 años podría estar en una etapa de desarrollo de entre 8 y 12 años.

RECOMENDACIONES GENERALES

Adaptar las habilidades, tácticas, actividades, etcétera, a las capacidades individuales del atleta es un gran reto y una gran tarea. Las modificaciones requeridas son significativas y usted deberá desempeñar un fuerte papel de líder para estar seguro de lograrlo, por ejemplo, pida a la asociación deportiva local los lineamientos para el entrenamiento según la edad de los atletas que está usted entrenando y pídale a su federación deportiva las etapas de desarrollo para ese deporte. Si ya existe el modelo, utilícelo en su entrenamiento, pero si no, pida que lo desarrollen.

En el anexo se presentan [recomendaciones generales*](#) sobre habilidades, estrategias, tácticas, modificaciones de juegos, actividades y el grado de competencia para aquellos que se encuentran en la fase participativa/instructiva. El

* ANEXO

segundo cuadro presenta los mismos tipos de recomendaciones para la fase de transición y el último cuadro para la fase participativa-competitiva.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cinco principios del entrenamiento apoyan las consideraciones de crecimiento y desarrollo presentadas en este manual. Son los siguientes:

- ✓ Mantenga la diversión en el deporte. Premie el esfuerzo, fomente actividades sociales y enfatice el placer de aprender nuevas habilidades.
- ✓ Diseñe el entrenamiento y las competencias apropiadas para los atletas jóvenes. Sea creativo; por lo regular los programas son copias de otros.
- ✓ Mantenga siempre una correcta perspectiva de la competencia. Después de todo, los atletas pueden abandonar el deporte si usted se interesa excesivamente en la competitividad.
- ✓ Trabaje las características físicas básicas del deporte y entonces desarrolle fundamentos técnicos sólidos. Recuerde que la técnica depurada es la clave del desarrollo de habilidades, tácticas y estrategias.
- ✓ Tenga cuidado con la sobre especialización, anime a los atletas a participar en varias posiciones.

2.6 COMUNICACIÓN CON LOS JUGADORES.

La comunicación en su forma más simple involucra a dos personas: el que habla y el que escucha. El que habla está transmitiendo un mensaje en forma verbal, también lo puede hacer a través de expresiones faciales o vía corporal y frecuentemente por una combinación de estas tres formas. Una vez que el mensaje ha sido enviado, el receptor debe tratar de determinar el significado de éste. Un receptor que no pone atención o no escucha perderá una parte, si no es que todo el mensaje.

¿Cómo puede enviar mensajes efectivos?

Los niños frecuentemente entienden muy poco de las reglas y técnicas del béisbol y probablemente tengan menos confianza al jugarlo. Para esto necesitan mensajes precisos y entendibles que les ayuden a obtener esa “seguridad en sí mismos” que tanto necesitan. Es por esto que sus mensajes verbales y corporales son tan importantes.

Mensajes verbales

“Los golpes pueden lastimarme pero las palabras nunca podrán herir”. **Falso.** Las palabras tienen un efecto mucho más fuerte y duradero que los golpes. Y las palabras de los entrenadores tienen una influencia muy grande, debido a que para los jóvenes es de gran importancia lo que su entrenador dice. Por lo tanto, si usted está corrigiendo una disciplina, enseñando a un jugador a *fildear* rodados o premiando a un jugador por su buena actuación, aplique las siguientes sugerencias:

- Sea positivo y honesto.

- Expréselo de una forma clara y simple.
- Dígale fuerte y repítalo.
- Sea consistente.

Sea positivo y honesto

Nada molesta más a la gente que oír algo falso. Los jóvenes de igual forma se desalientan con un entrenador que cambia de opinión continuamente. Los niños de su equipo necesitan ser alentados debido a que muchos de ellos dudan sobre su habilidad para jugar béisbol. Así que observe lo que sus jugadores hacen bien y dígaselos. Los niños saben perfectamente cuando comenten un error. Y ninguna acción que usted haga servirá para desaparecer su error. Si usted no les hace ver sus fallas a sus jugadores ellos creerán que usted no es auténtico.

Una buena forma de manejar situaciones, en las cuales usted ha identificado que debe corregir técnicas inapropiadas, es la siguiente:

1. Dígale al niño lo que hace correctamente.
2. Muéstrelle lo que estuvo incorrecto en su juego y enséñele cómo corregirlo.
3. Anime al jugador indicándole lo que hizo bien, y que con un poco de esfuerzo podrá mejorar todas sus habilidades.

Expréselo de una forma clara y simple.

Los mensajes positivos y honestos son buenos sólo si se expresan en palabras que sus jugadores entienden. Darle vuelta al asunto es inefectivo e ineficiente; si usted divaga, sus jugadores olvidarán la esencia de su mensaje y probablemente perderán el interés. A continuación citaremos algunas sugerencias para decir las cosas en forma clara.

- Organice sus pensamientos antes de hablar a sus jugadores.
- Use un lenguaje que sus jugadores puedan entender, pero evite usar los modismos propios de su edad.

Dígalo fuerte y repítalo.

En un campo de béisbol con niños repartidos desde el *home* hasta el jardín central su comunicación puede hacerse difícil. Así que diríjase a su equipo con un tono de voz que todos los jugadores puedan oír y entender, en cambio suavice su tono de voz cuando hable en forma individual con algún jugador acerca de un problema personal.

Algunas veces, lo que usted diga, aun cuando sea lo suficientemente fuerte y claro, no necesariamente será asimilado por sus jugadores a la primera vez. Esto es muy frecuente con los jóvenes. Para evitar repeticiones aburridas y enviar el mismo mensaje, repítalo en una forma diferente. Por ejemplo: les puede decir a los jugadores “si es rodado tira a segunda” y después recordarles, “lanza la pelota a segunda para forzar al corredor si es rodado”. El segundo mensaje alentará a los jugadores que no pusieron atención la primera vez.

Si usted no está muy seguro de que sus jugadores entendieron, pídeles que lo repitan. Recuerde que “si lo pueden decir, lo pueden hacer”.

Sea consistente.

La gente frecuentemente dice algo de tal manera que envía un mensaje distinto al de sus palabras. Por ejemplo: Un tono sarcástico empleado en ciertas palabras puede enviar un mensaje totalmente distinto a lo que indican sus palabras. Es esencial que usted evite el envío de mensajes contradictorios, mantenga el tono de su voz de acuerdo a sus palabras y evite decir algo un día y contradecirse al siguiente, porque lo único que logrará con esta actitud será confundir a sus jugadores.

Mensajes sin palabras.

De la misma forma que usted debe ser consistente con su tono de voz y las palabras que usa, también debe mantener sus mensajes verbales y corporales consistentes. Un ejemplo extremo de esto sería que moviera su cabeza en señal de desaprobación, mientras que al mismo tiempo le dijera al jugador “bien hecho” ¿A qué le hará caso el jugador, a sus gestos o a sus palabras?

Sus mensajes se pueden dar en una manera corporal en un gran número de formas. Las expresiones faciales y corporales son solamente dos de las formas más obvias de enviar mensajes que lo pueden ayudar cuando esté dirigiendo a sus jugadores.

Expresiones faciales

La mirada de una persona es la forma más fácil para determinar lo que ella piensa o siente. Sus jugadores observarán su cara buscando cualquier señal que les diga algo más que sus palabras. No trate de encubrir su estado de ánimo poniendo cara de felicidad cuando no sea cierto, porque ellos pueden ver a través de su disfraz y usted perderá credibilidad.

Una cara sin expresión tampoco le ayudará a los niños que necesitan señales de cómo se están desarrollando en sus actividades. Con esto ellos interpretarán que usted no está interesado en su entrenamiento.

Así que no tema sonreír. Una sonrisa de un entrenador puede aumentar la confianza de un jugador inseguro. Además, una sonrisa les indicará a sus jugadores que usted es feliz estando con ellos, pero no sobreactúe, porque sus jugadores no serán capaces de saber cuando usted está realmente contento por algo que ellos hicieron o simplemente está fingiendo.

Lenguaje corporal

Cómo pensarán sus jugadores que usted se siente si llega a la práctica o al juego todo desganado y con la cabeza baja. ¿Cansado? ¿Aburrido? o ¿Enfadado?

Probablemente alguna o todas estas cosas afecten la mente de sus jugadores, por lo que usted debe comportarse de una manera que emane confianza, vigor y alegría, ya que sólo así será un buen ejemplo para sus jugadores, quienes podrán imitarlo.

El contacto físico es también una parte muy importante del lenguaje corporal, un saludo de mano, un cariño en la cabeza, un brazo alrededor del hombro o aún un gran abrazo, son formas efectivas de demostrar aprobación, afecto, cuidado y gozo hacia sus jugadores. La gente joven especialmente necesita este tipo de mensajes.

2.7 ESTRATEGIAS PARA MEJORAR Y CAPTAR MENSAJES

Ahora revisaremos la otra mitad del proceso de comunicación: “el recibir mensajes”. Muy frecuentemente la gente es muy buena para enviar mensajes, pero muy mala para recibirlos, y parece que no disfruta al escuchar. Como entrenador de jovencitos es indispensable que usted aprenda a recibir mensajes verbales y corporales en forma efectiva.

Usted puede ser un mejor receptor de los mensajes que le envían sus jugadores, si realmente desea aprender los puntos finos de la técnica para recibirlos y hacer un real esfuerzo en aplicarlos. “Le sorprenderá lo que usted se ha estado perdiendo”.

Poner atención

Lo primero es poner atención: querer oír lo que otras personas le quieren comunicar, esto no es siempre fácil. Hay muchas cosas más en qué poner atención, pero de uno en uno, o en juntas con su equipo, usted deberá enfocarse en lo que le están diciendo en ambas formas, verbales y corporales. Recuerde que no sólo debe poner atención en lo que le digan sino en cómo se lo digan. Hay que observar el estado de ánimo que tengan cuando traten de comunicarle algo, porque sólo así tendrá idea de sus sentimientos hacia usted y los otros integrantes del equipo.

Escuche cuidadosamente

La forma en que escuchamos lo que otra gente quiere decirnos es quizás más que cualquier otra cosa, la mejor manera de demostrar cuánto nos importa la persona. Si usted tiene aprecio por sus jugadores y un poquito de interés por lo que ellos le quieren decir, la manera más simple de demostrárselos es dedicando el tiempo suficiente para oírlos.

Analícese usted mismo, ¿se encuentra su mente divagando mientras alguno de sus jugadores le está hablando? ¿Frecuentemente les tiene que preguntar? Si es así, usted necesita mejorar su manera de poner atención y escuchar a los demás. Si usted se da cuenta que sigue ignorando los mensajes de sus jugadores, quizás una pregunta que se deberá hacer es: ¿realmente me importan?

En los párrafos anteriores discutimos los métodos más efectivos de enviar y recibir mensajes verbales y corporales. Sabemos que durante una plática las personas involucradas frecuentemente cambian de rol y generan respuestas. Estas respuestas son llamadas **retroalimentación**.

Sus jugadores siempre buscarán su retroalimentación; ellos quieren saber qué piensa de su comportamiento en el campo, de sus ideas, y si sus esfuerzos por mejorar, le complacen. De la forma en que usted responda dependerá la reacción de sus jugadores. Debido a esto analicemos algunos tipos de retroalimentación y sus posibles efectos.

Dar instrucciones

Con jugadores jóvenes mucha de la retroalimentación que deberá dar será contestar preguntas acerca de cómo se juega el béisbol y sus técnicas. Sus respuestas deberán de incluir una retroalimentación verbal y corporal. A continuación le daremos algunas sugerencias para retroalimentar a sus jugadores.

- Dé sus instrucciones verbales simples y concisas.
- Demuéstreles la forma de hacer las cosas. Una acción dice más que mil palabras.
- Haga que sus jugadores efectúen la técnica en cuestión. Utilice una demostración más amplia o en cámara lenta con los jugadores que tengan problemas para desarrollarla.

Corregir errores.

Cuando sus jugadores se desenvuelvan incorrectamente usted necesita retroalimentarlos para corregir sus errores y mientras más pronto mejor, recordando siempre mantener la calma.

Evite la crítica negativa

Aunque en algunas ocasiones usted necesitará castigar a sus jugadores por no obedecer o practicar actividades que los puedan lastimar, ya sea sacándolos del juego o reprendiéndolos, evite hacerlo por errores normales. Amonestarlos por errores simples del juego los hará tener miedo de intentar seguir jugando; nada arruina más la diversión en un deporte que un entrenador que recalca aún el más mínimo error. En lugar de esto, corrija a sus jugadores usando formas positivas. Ellos gozarán más el juego y usted también disfrutará más dirigiendo.

Mantenga la calma

No se preocupe cuando sus jugadores comentan un error. Recuerde que usted está dirigiendo a jugadores jóvenes e inexpertos, no a profesionales. Por lo tanto, usted verá más técnicas incorrectas, que correctas, y probablemente tenga más problemas de disciplina de los que esperaba. Pero haciendo un “show” en cada error o en un mal comportamiento de sus jugadores, lo único que conseguirá será inhibirlos o estarles enseñando la forma equivocada de comportarse, por lo que dejará de ser un buen modelo para ellos. Así que hágales saber que los errores no son el fin del mundo. Mantenga su cerebro frío y ofrézcales trabajar más con ellos en sus puntos débiles.

Retroalimentación positiva

El premiar a los jugadores cuando se comportan o desenvuelven correctamente es una forma efectiva de motivarlos a que traten de repetir ese comportamiento en el futuro y esta retroalimentación de motivar a los jóvenes a trabajar en mejorar sus técnicas y comportamiento en cualquier actividad por difícil que ésta sea.

Así que en lugar de gritar y emanar una retroalimentación negativa al jugador que cometió un error trate de ofrecerle ayuda para que mejore su técnica.

Algunas veces las palabras que use en su retroalimentación la pueden hacer positiva o negativa. Por ejemplo, en lugar de decir “no catches la pelota en esa forma”, puede decir, “catchala de esta forma”. De esa manera sus jugadores se concentrarán en cómo deben hacer las cosas, y esa imagen será la que se grabe en su mente.

Recuerde que su retroalimentación puede ser verbal o corporal. Decirle a un jugador, especialmente enfrente de sus compañeros, que él o ella lo ha hecho bien, es una forma de aumentar su seguridad y autoestima. Una palmada en la espalda o un apretón de manos también es un medio muy tangible de comunicar su reconocimiento a la buena actuación de su jugador.

¿Con quién más necesito comunicarme?

Ser entrenador no incluye únicamente enviar mensajes y dar una retroalimentación a los jugadores, también incluye interactuar con los padres, espectadores, umpires y entrenadores de equipos contrarios. A continuación le damos una sugerencia para comunicarse con cada uno de estos grupos.

Padres

La relación entre padres y entrenador tiene gran efecto, tanto positivo como negativo, en los participantes y el entrenamiento de su deporte. Esto hace por consiguiente muy importante que usted desarrolle relaciones *positivas* con los padres de sus participantes.

A continuación se enlistan algunas sugerencias para desarrollar tales relaciones:

- Organice una plática formal con los padres para discutir los objetivos de su programa y sus propuestas de enfoque de entrenamiento.
- Describa detalladamente a los padres el comportamiento que usted reforzará en los participantes. Por ejemplo, si usted planea reforzar más el esfuerzo que el desempeño, haga que los padres lo sepan.
- Reconozca la necesidad de *establecer* una comunicación abierta con los padres. La mala interpretación entre los padres y el entrenador se debe a una mala comunicación, de aquí que sea tan importante trabajar arduamente en este aspecto.
- Explique a los padres el comportamiento que usted espera *de ellos*. Por ejemplo, hágales saber que usted espera que ellos le tengan respeto a los umpires y que NO griten instrucciones a los jugadores.

- Sea positivo y abierto para la retroalimentación, ya que ayuda a construir la confianza de los padres en usted y tendrá un mejor avance en el programa.

Los padres de los jugadores necesitan estar seguros de que sus hijos o hijas están bajo la dirección de un entrenador que tiene los suficientes conocimientos acerca del Béisbol y de cómo tratar a los jóvenes. Al inicio de la temporada, usted les notificará sus antecedentes, (curriculum), sus métodos y la forma en que planea llevar a cabo la temporada

Si algún padre se acerca para hacerle una consulta durante la temporada, escúchelo atentamente y trate de darle respuestas positivas. Si usted necesita comunicarse con los padres platique con ellos después de una práctica, llámelos por teléfono o envíeles una nota por correo. Los mensajes enviados a los padres a través de sus hijos frecuentemente se pierden, malinterpretan o se olvidan.

El público.

Las gradas probablemente no estén llenas en todos sus juegos, pero esto significa que usted podrá oír más fácilmente a uno o dos fanáticos que critiquen su forma de dirigir, cuando escuche algún comentario negativo acerca de su forma de dirigir no responda, mantenga la calma, considere si el mensaje tiene algún valor, si no, olvídelo. La mejor forma de afrontar este tipo de situaciones es ignorarlas. Responda con sus acciones que usted es un entrenador competente.

Aún y cuando esté preparado para afrontar los comentarios negativos del público, sus jugadores pueden no estarlo; prepárelos, dígame que es a usted y no a los espectadores a quien deben escuchar. Si usted se da cuenta de que alguno de sus jugadores se molesta por los comentarios del público, dígame que no se preocupe, que su evaluación es más objetiva y favorable, y es la que cuenta.

Umpires

La forma en que usted se comunice con los umpires, tendrá una gran influencia en la manera en que sus jugadores se comporten con ellos. Una buena forma de comportamiento es saludarlos de mano, expresar su respeto por ellos antes, durante y después del juego.

Recuerde que la gran mayoría de ellos son aficionados o trabajan como umpires para completar sus gastos, así que no haga comentarios negativos acerca de ellos, no les grite o señale con ademanes despectivos.

Por otra parte, si el umpire le oye o lo ve, usted correrá el riesgo de ser expulsado. Con lo anterior queremos decir que usted se dedique a dirigir, y deje a los umpires preocuparse por arbitrar. Si sus jugadores lo ven comportarse de esa manera, pensarán que esa es la forma apropiada de comportarse con ellos.

Los managers contrarios.

Haga un esfuerzo por llevarse bien con los manager contrarios, platique con ellos sobre tópicos para mejorar el desarrollo de los jugadores, de su liga, etcétera.

Durante el juego evite discutir con ellos. Recuerde que son los niños y no los managers los que están jugando.

CUESTIONARIO

Evalué sus técnicas de comunicación, contestando si o no, a las siguientes preguntas.

	SI	NO
1. ¿Los mensajes verbales a sus jugadores, son honestos y positivos?	_____	_____
2. ¿Les habla a sus jugadores de una forma clara y en un lenguaje que ellos entiendan?	_____	_____
3. ¿Repite sus instrucciones, en caso de que los jugadores no lo hayan escuchado por primera vez?	_____	_____
4. ¿Son su tono de voz y sus mensajes corporales consistentes con las palabras que usted utiliza?	_____	_____
5. ¿Sus expresiones faciales y su lenguaje corporal expresan interés en sus jugadores y demuestran que disfruta al manejar a su equipo?	_____	_____
6. ¿Es usted perceptivo con sus jugadores y capaz de detectar sus señales tanto verbales como corporales?	_____	_____
7. ¿Realmente le interesa lo que sus jugadores le comentan?	_____	_____
8. ¿Tiende usted más a enseñar que a criticar cuando sus jugadores comenten un error?	_____	_____
9. ¿Es generalmente positivo cuando retroalimenta a sus jugadores en lo que hacen y dicen?	_____	_____
10. ¿Trata usted de comunicarse de una manera cooperativa y respetuosa con los padres, fanáticos, umpires y entrenadores contrarios?	_____	_____

2.8 CONCLUSIONES



Ayudar a los participantes a desarrollar un verdadero deportivismo es una de las más importantes responsabilidades del entrenador de Nivel 1. Adoptar una *filosofía* de juego limpio en el entrenamiento es un paso esencial para esto. Esta filosofía implica seguir pasos específicos para infundir en los participantes una actitud constructiva hacia la competencia y una auto imagen positiva.

Existen varios *enfoques* como entrenador. Como sea, la mayoría de los entrenadores adoptan una combinación de enfoques sociales y hacia objetivos particulares variando de situación en situación todo el tiempo. Independientemente de la postura adoptada, el juego limpio queda como parte integral del entrenamiento.

Inculcar en los participantes los valores del deportivismo y del juego limpio, es una de las responsabilidades más importantes que tiene como entrenador.

La filosofía del juego limpio fomenta el desarrollo del verdadero deportivismo. Esta filosofía inculca el *respeto* por las reglas, por los oficiales y por los oponentes.

El juego limpio fomenta la participación y el mejor esfuerzo. Promueva esta filosofía en su entrenamiento mediante acciones que motiven a los participantes a mantenerse en el deporte a fin de desarrollar actitudes constructivas hacia la competencia y una personalidad positiva.

La gente participa en un deporte por una combinación de cuatro razones: el **deseo de logro**, de **pertenencia**, de **sensaciones** y de **auto dirección**. Para fomentar en los participantes su permanencia en el deporte, usted necesita conocer las motivaciones previas de cada uno, es decir, lo que quieren conseguir.

Desarrollar relaciones positivas y significativas con los padres ayudará a los participantes, a usted y a su programa a alcanzar el *mejor desempeño posible*.



La comunicación es de vital importancia en todos los ámbitos, especialmente en el deporte y específicamente en el béisbol. De una comunicación mutua entre entrenador y jugadores depende del éxito o fracaso de los jugadores.

Ser constante en todos los ámbitos también nos ayuda mucho, porque hoy puede dominar una técnica pero si no la practica con frecuencia es casi seguro que pierda la destreza adquirida.

2.9 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



En plenaria se llevará a cabo la técnica de lluvia de ideas.

El conductor solicitará a los entrenadores que mencionen las principales ideas del capítulo e irá anotando en el pizarrón o rotafolio las ideas que vayan mencionando los entrenadores.

Al final, entre todos, se hará una conclusión del capítulo y un esquema de síntesis donde aparezcan todos los conceptos y categorías mencionadas y su relación entre ellos.

2.10 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Seleccione en la hoja de respuestas el inciso que corresponda a la opción correcta

1. Para enseñar correctamente el béisbol, aparte de haberlo jugado, hay que () realizar los siguientes pasos:
 - a) Introducir la técnica, asegurarse de practicar la técnica, demostrarla y explicarla
 - b) Demostrar la técnica, asegurarse de practicarla, introducir la técnica y explicarla.
 - c) Introducir la técnica, demostrarla, explicarla y asegurarse de practicarla

2. El orden para enseñar una técnica es: ()
 - a) Mencionar la técnica, explicar su importancia, atraer su atención
 - b) Atraer su atención, mencionar la técnica, explicar la técnica
 - c) Explicar su importancia, atraer su atención, mencionar la técnica

3. ¿Por qué cree usted que es importante la comunicación entre el () entrenador y los jugadores?
 - a) Porque se cuentan sus problemas y buscan soluciones
 - b) porque si no existe una mutua comunicación no se puede dar la enseñanza
 - c) Porque es el jugador el que debe propiciar la comunicación

4. Para ser un buen entrenador se necesita tener: ()
 - a) Conocimiento, buen humor, honestidad, orientación y visión.
 - b) Comportamiento, flexibilidad, buen humor, sinceridad y afecto.
 - c) Conocimiento, visión, afecto, buen comportamiento y buen humor.

5. Además de los jugadores, ¿con qué otras personas se debe establecer () comunicación?
 - a) Padres, umpires, público y managers contrarios.
 - b) Umpires, directivos de liga, compiladores, anotadores.
 - c) Directivos de liga, público, managers contrarios y compiladores.

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Evaluando la temporada, se da cuenta como entrenador que su equipo ha realizado un excelente papel. Sin embargo, sus triunfos generaron una serie de roces con los demás participantes y entre los miembros de su equipo. ¿Qué actitud y filosofía considera deben ser reforzados en sus atletas?

6. El juego limpio como principio de su plan de entrenamiento tiene ()
 _____ que busca construir:
 Una obligación/ una filosofía
- a) Un marco de trabajo para ser cada vez más competitivos y fomentar una mentalidad ganadora.
 - b) Un espíritu de deportivismo que fortalezca la competencia en igualdad de circunstancias y sin la utilización de trampas.
 - c) Equipos con “carácter” que sepan enfrentarse a adversarios iguales o más fuertes que ellos bajo cualquier circunstancia.
7. El juego limpio fomenta la _____ de los atletas, promueve
 Participación / División
 actitudes constructivas y enfatiza:
- a) El espíritu de equipo, de fidelidad a la imagen del mismo y a la institución.
 - b) El respeto a las reglas de competencia, el espíritu competitivo y el deseo de ganar.
 - c) El respeto a las reglas, a los árbitros, a los adversarios, fomenta la igualdad de oportunidades y mantiene la dignidad de los deportistas.
8. Adoptar un estilo _____ es un aspecto importante para ser ()
 Propio / Positivo
 cada vez mejor, entrenador, para lo cual es necesario:
- a) Promover reglas claras y coherentes, manejar apropiadamente el comportamiento inaceptable, enfatizar la autorresponsabilidad y confiar en sus atletas.
 - b) Entablar excelentes relaciones en el medio deportivo y formarse una imagen y prestigio como buen entrenador.
 - c) Establecer reglas claras de relación con su equipo, en las que usted se asume como líder y como quien posee el conocimiento que transmitirá a sus atletas.
9. Cuando los deportistas respetan las reglas de juego, a los árbitros y sus ()
 decisiones, al adversario y mantienen la dignidad en todas las circunstancias, tanto en el entrenamiento como en la competencia, son ejemplos de la filosofía del:
- a) Más fuerte
 - b) Juego limpio
 - c) Jugador agresivo

10. Este año tiene en su equipo un grupo de atletas menos hábiles que los del ()
año anterior, por lo que corre el riesgo de quedar en los últimos lugares.
¿Cuál enfoque personal hacia el entrenamiento resulta el más adecuado
en este contexto?
a) Social
b) Objetivos personales
c) Comunal
11. Al preguntar las razones por las que los atletas de su equipo participan, ()
encuentra que casi todos fueron compañeros en la secundaria y desean
seguir conviviendo. ¿Qué acción resulta mejor para lograr que el equipo
conservé su motivación durante toda la temporada?
a) Realizar periódicamente charlas de equipo
b) Organizar eventos competitivos
c) Dejar que los atletas tomen las decisiones
12. Cuando un corredor en la competencia va en primer lugar, tropieza y no ()
logra colocarse en los tres primeros lugares, usted como entrenador lo
animaría para:
a) Que solicite que se repita el evento
b) Perder con dignidad y prepararse mejor para la siguiente
c) Manifestar actitudes antideportivas o agresivas
13. Cuando el entrenador identifica durante el entrenamiento que un corredor ()
no logra mecanizar el movimiento de amplitud de zancada debe:
a) Brindarle apoyo individual, alentándolo y resaltando la ejecución que
realiza bien
b) Decirle que no sirve para corredor y que cambie de deporte
c) Llamarle la atención por no hacerlo bien y aumentarle la cantidad de
ejercicios
14. Después de participar en la competencia estatal, su atleta obtuvo una ()
calificación inferior a la esperada, lo que le hizo tener una actitud negativa
para con los jueces. Indique qué aspectos de la filosofía del juego limpio
seguramente omitió en la planificación de su entrenamiento:
a) Respeto a las reglas del juego
b) Búsqueda de la excelencia
c) Fomentar el respeto a los oficiales
15. Usted es entrenador de un equipo de su localidad. Le toca enfrentarse al ()
equipo considerado como el más difícil del certamen y el juego es decisivo
para pasar a la siguiente ronda. ¿Qué recomendaría a sus jugadores?
a) Confundir a los árbitros para que tomen malas decisiones
b) Provocar a los oponentes continuamente con insultos
c) Concentrarse en jugar bien

16. Si escucha a un jugador decir "fui un tonto al no batear", ¿qué postura () adoptaría?
 a) Lo dejaría con esa idea, para que aprenda
 b) Le recomienda que cambie la frase por "la próxima vez me concentraré para batear"
 c) Le enseñaría más elementos para hacerlo mejor en ocasiones subsecuentes
17. Su equipo regularmente logra buenos resultados, pero cuando enfrenta al () equipo campeón, juega temeroso, por lo que le inflige severa derrota. ¿Qué aspecto considera que debe reforzar en sus atletas?
 a) La comunicación
 b) La autoimagen
 c) La motivación
18. Esta temporada se propone profundizar en la filosofía del juego limpio () para corregir algunas actitudes de prepotencia por parte de sus atletas. ¿Cuál es el primer aspecto que debe enseñar para lograr este propósito?
 a) Respeto a las reglas
 b) Mantener la dignidad
 c) Respeto al adversario
19. La forma en que un atleta se mira a sí mismo: ()
 a) Es aprendida
 b) No se ve afectada por la reacción de otros
 c) No es importante en el campo del deporte
20. Para auxiliar a los atletas en el desarrollo de su autoimagen positiva, el () entrenador debe estar dispuesto a:
 a) Sacrificar los objetivos del equipo
 b) Invertir tiempo y ser paciente
 c) Aprovechar cada oportunidad para aclarar las cosas con los atletas
21. La idea de autorrealización se basa en el hecho de que los atletas: ()
 a) Tienden a comportarse en una forma que va de acuerdo a sus creencias y conceptualizaciones.
 b) Siguen lo que el grupo desea
 c) Se desempeñan de acuerdo a lo que ellos creen que les lleva a ganar o perder
22. Señale a qué se refiere el transmitir adecuadamente actitudes positivas en () el deporte:
 a) Búsqueda de medallas
 b) Lograr una cultura deportiva que cuide y respete al deportista
 c) Lograr mayor potencia
23. Es una de las implicaciones generales del juego limpio: ()
 a) Aceptar al deportista sin su indumentaria adecuada
 b) Agredir verbal o físicamente al adversario
 c) Respetar el reglamento y la importancia de cooperar al competir

24. Seleccione una implicación específica del juego limpio: ()
- a) Inculcar a los deportistas a dar su mejor esfuerzo
 - b) Reclamar respetuosamente al árbitro
 - c) Aceptar todas las recomendaciones de los padres
25. Señale a qué corresponden los principios de respeto al adversario y () dignidad
- a) Motivación por logro
 - b) Juego limpio
 - c) Motivación continua

[Hoja de respuestas](#)

[Capítulo 3](#)