



LA COCINA

EL ORIGEN DE LOS MEJORES PLATOS Y
TAMBIÉN DE LOS MAYORES DESASTRES

III CHARLAS MAGISTRALES

Juan Fandiño Peñalver

ESCUELA DE ENTRENADORES

Alcobendas 28 de junio 2009



La Cocina



- **Inteligencia Emocional.**
- **Pirámide de Maslow.**
 - Pirámide según edades
 - Motivación: COESTIMA
- **Comunicación.**
 - Programación Neuro Lingüística
- **Team Building.**
 - Roles
- **Claves para la solidez de un equipo.**

El Vestuario



- Lo que rodea al líder es lo que hace al líder.
- El entrenador es el catalizador de un universo heterogéneo, cambiante y muy complicado en general.
- ¿Un vestuario de un equipo profesional de baloncesto es numeroso?
- Imaginad uno de fútbol americano.

Inteligencia Emocional



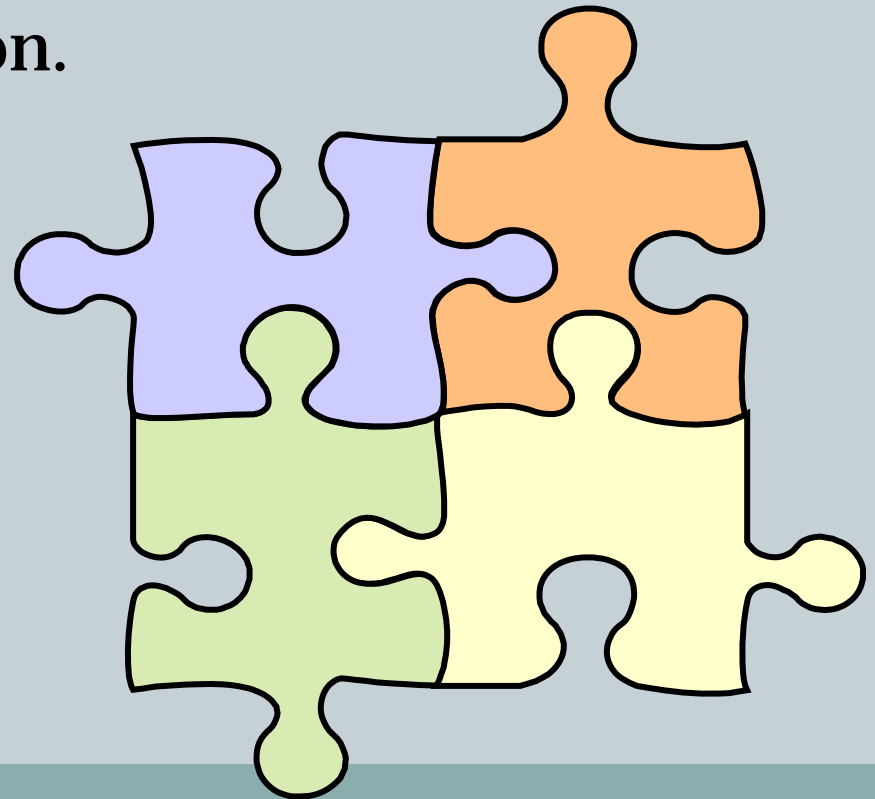
- El cociente de éxito se basa en un 23% de capacidades intelectuales y un 77% de capacidades emocionales.

1858	Darwin	Importancia de la expresión emocional para la supervivencia
1920	Thorndike	Inteligencia Social como habilidad para comprender y motivar a otros
1940	Weschler	Importancia de factores no intelictivos sobre el comportamiento
1983	Gardner	Teoría de las inteligencias múltiples
1985	Payne	Inteligencia Emocional
1989/90	Greenspan /Salovey	Inteligencia Emocional
1995	Goleman	Libro Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional



- Liderazgo.
- Empatía.
- Capacidad de Comunicación.
- Excelencia.
- Confianza.
- Control.



Inteligencia Emocional



- **El liderazgo del entrenador y los valores.**
 - **Excelencia:**
 - ✦ Excede la capacidad técnica de los jugadores.
 - ✦ Alimentado por:
 - Espíritu de Sacrificio
 - Trabajo en equipo
 - Compañerismo
 - Ilusión
 - Confianza
 - ✦ Básicamente se trata de crear modelos ‘basados en personas’
 - Crear y mantener vínculos sólidos con el equipo.

Inteligencia Emocional



- **El liderazgo y los valores.**
 - **Confianza:**
 - ✦ Herramienta para gestionar la incertidumbre, la inseguridad y el miedo.
 - ✦ Un equipo con un clima de confianza da:
 - Comunicación más eficaz.
 - Mayor implicación y cohesión en el equipo.
 - Mayor cooperación.
 - Fluidez en la interrelación.
 - Favorece la aportación de ideas creativas .

Inteligencia Emocional



- **El liderazgo y los valores.**
 - Confianza hoy es un bien muy escaso.
 - ¿Cómo consigue el líder generar confianza?
 - ✦ Son personas que creen en las personas
 - ✦ Respetan a las personas
 - ✦ Empatizan con el grupo y con sus individualidades.
 - ✦ Sus valores humanos intrínsecos son coincidentes con su sistema de gestión

Inteligencia Emocional



- **El liderazgo y los valores.**
 - **Anteponer el equipo a los intereses personales:**
 - ✦ Asumir la responsabilidad en los momentos difíciles.
 - ✦ No aparecer en la foto del éxito.
 - ✦ Ante equivocación se admite el error.
 - **El error forma parte de la toma de decisiones**
 - ✦ Transforma estrategias de culpabilidad en estrategias de aprendizaje.
 - ✦ El equipo aprende del error.

Inteligencia Emocional



- **El liderazgo y los valores:**

- Favorecer la creatividad.

- ✦ Comunicación horizontal vs. Vertical

- Favorecer el buen rollo.

- ✦ Fomentar buen humor y alegría en el entrenamiento no está reñido con la obtención de óptimos resultados

- Coordinar vs. Controlar.

- ✦ Se establecen pautas y se permite el auto control

- ✦ Políticas de flexibilidad:

- Falta de asistencia a una sesión = No partido. (Antes)
- Falta de asistencia a una sesión = Recupera la sesión y juega.

Inteligencia Emocional



- **El liderazgo y los valores:**
 - **Entrenador = Autoridad.**
 - ✦ Basemos nuestra autoridad en autoridad moral en vez de poder.
 - ✦ Comportamiento natural y coherente, no finjido.
 - ✦ Consecuente con el pensamiento y nuestros propios valores
- **Cuando la confianza mutua existe todo es más fácil.**

Pirámide de Maslow



Pirámide de Maslow



Abraham Maslow creó la Teoría de la Motivación en 1943.

‘Para motivar a las personas debemos buscar qué necesidades tienen satisfechas e intentar facilitar la consecución del escalón inmediatamente superior’

Pirámide de Maslow

-Infantiles

-Cadetes

-Juniors

-Mayores

Autorrealización

Reconocimiento

Afiliación

Seguridad

Fisiología



Pirámide de Maslow



- **Motivación :**
 - Coestima: Proceso que permite motivar al jugador a través:
 - ✦ Del intercambio.
 - ✦ Orientación.
 - ✦ Nivelación de expectativas.
 - ¿Qué expectativas tiene el jugador?
 - ¿Qué espera que logre su entorno?
 - ✦ Coestima:
 - Mantener la motivación relacionando expectativas individuales del equipo con las del entrenador.

Pirámide de Maslow



- **Motivación :**
 - ¿Coestima es Empatía?
 - ✦ Empatía: participación afectiva y emotiva de uno ante la realidad de un tercero.
 - ✦ Coestima: proceso de motivación objetivo y de certidumbre sobre la realidad de un tercero.

Comunicación



- **Programación Neuro Lingüística.**
 - La realidad siempre es mas rica que la idea que tenemos de ella. (Picasso)
 - Arte y ciencia de excelencia personal.
 - *‘Estudio de la dinámica entre la mente y el lenguaje y cómo esta dinámica afecta a nuestro cuerpo y a nuestro comportamiento’.*
 - ***‘No hay situaciones desesperadas sino personas desesperadas ante ciertas situaciones’.***

Comunicación



- **PNL: Conceptos.**
 - Claridad de objetivo:
 - ✦ ¿Qué queremos decir?
 - Mensaje corto.
 - Mensaje claro.
 - Énfasis selectivo del discurso.
 - Agudeza perceptiva:
 - ✦ Debemos aprender a enfocar la atención.
 - ¿Qué utilizamos para dar el mensaje?
 - ¿Qué espera el jugador del qué y del cómo del discurso?
 - Es tan válido envolver en mensaje con un comportamiento gestual calmado, como motivador, como reprobador.
 - Flexibilidad de la conducta:
 - ✦ Cada circunstancia una decodificación del mensaje coherente.
 - Al generar múltiples opciones de comunicación hay múltiples recursos.

Team Building

- **Roles:**

- Baloncesto

- Pelota

- T

- El eq

- **Los**

- Si e

- Esto es

Octubre 1991. Knicks.

Entrenador Pat Riley

Jugador 1: Xavier Mc Daniel.

Características: Poste bajo, duro, emocional, dominador

Que marca su territorio

Jugador 2: Anthony Mason (Mace)

Características: Poste, criado en Queens, violento,

Que no se deja pisar por nadie.

Primer entrenamiento de la temporada

Minuto 18.

Ejercicio de rebote sin contacto..... gando mal.

Team Building



- ¿Cómo entender el grupo?
 - Factores del funcionamiento del grupo.
 - ✦ Estilo de liderazgo:
 - El compañero, el tirano, el profesor, etc
 - ✦ Moral y cohesión.
 - Entorno social (No es lo mismo entrenar un equipo de un club en Madrid, que un equipo de la Universidad de la Iglesia presbiteriana en Austin , Texas)
 - ✦ Dimensión social.
 - Dentro de la comunidad (local, comarcal, nacional, mundial)
 - ✦ Éxitos y fracasos.
 - Ganadores y/o perdedores.

Team Building



- **Roles.**

- Entender el role de cada jugador y su influencia en el equipo.
- Según Carron en 1988.
 - ✦ **Formales:**
 - Posición en el Juego.
 - Función en el equipo: el que se la juega, el que reparte, el que asfixia .
 - ✦ **Informales:**
 - Personalidad del Jugador.
 - No tiene que ver con las características técnicas:
 - El payaso, despistado, protestón, etc...

Team Building



- ¿Cómo conducir los roles hacia el éxito del equipo?
 - Determinación (identificación del role):
 - ✦ ¿Sabe cada jugador qué role tiene?
 - ✦ Una falta de identificación de role, puede crear confusión, reduce la confianza, genera conflictos.
 - ¿Entre los JJOO y el europeo, creéis que todos los jugadores mantuvieron su role?
 - Bill Laimbeer en Detroit pistons vs Detroit Shock .

Team Building



- ¿Cómo conducir los roles hacia el éxito del equipo?
 - Aceptación del role.
 - ✦ Una vez que ya quedó claro el role del jugador, ¿éste lo acepta?
 - ✦ Conflicto entre el líder social natural y el líder impuesto.

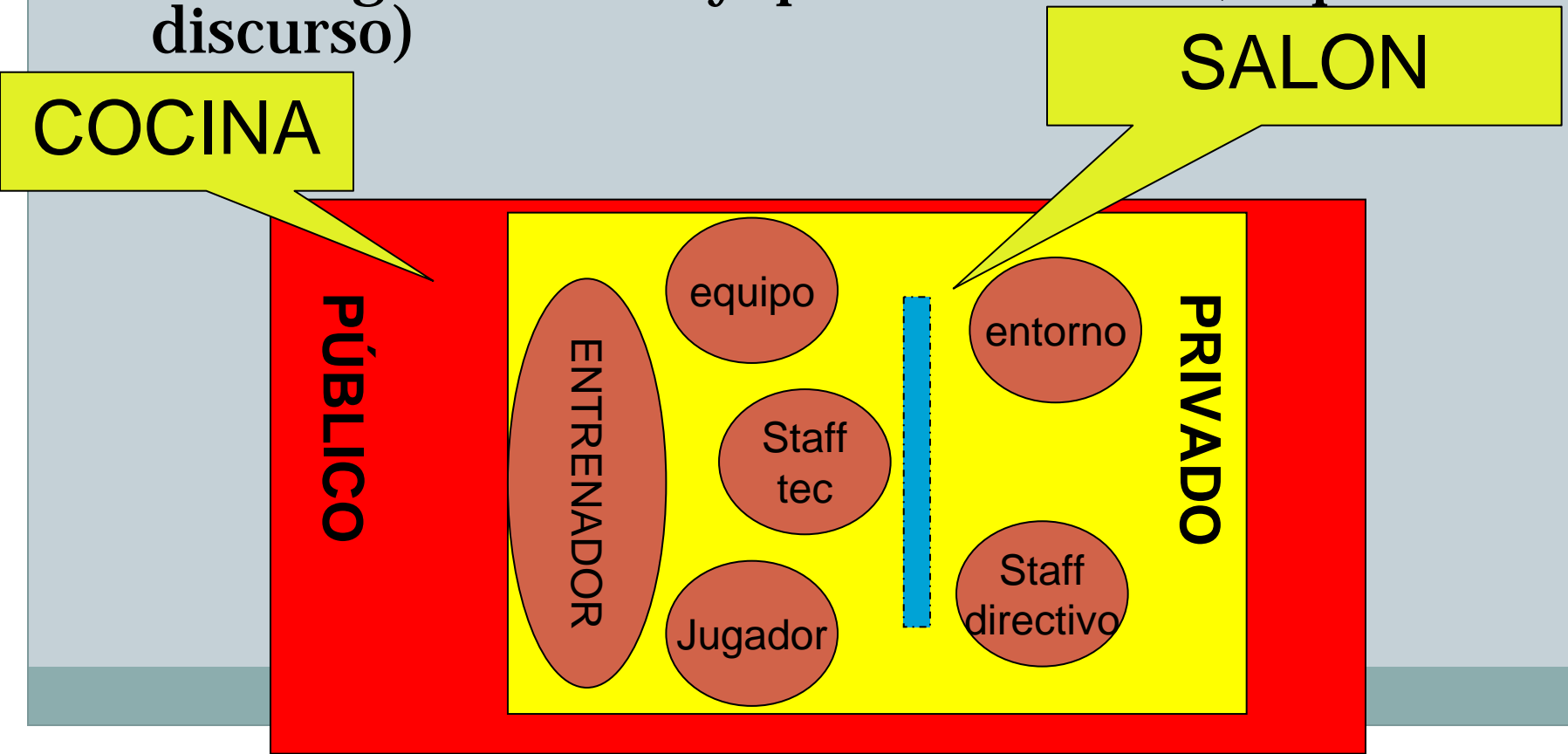
Team Building



- ¿Cómo conducir los roles hacia el éxito del equipo?
 - Percepción del role desempeñado.
 - ✦ Una vez que el role esta claro.
 - ✦ Una vez que el role es aceptado.
 - ✦ ¿Ejecuta correctamente el jugador su role?
 - ✦ Si no hay una conveniente ejecución del role, la cohesión del equipo sufre.

Team Building

- Si un equipo sabe individualmente su role, ese equipo está cohesionado y creen en ellos mismos.
- Para lograr esto, hay que comunicar (Triple discurso)



Team Building



- CUANDO LOS ROLES TRABAJAN POR EL EQUIPO, EL EQUIPO FUNCIONARÁ MEJOR ANTE EL STRESS Y ALIARÁ SU FUERZA COMO UNA UNIDAD.
- Baloncesto es un deporte colectivo.

Team Building



- Ego vs. Role.
 - El entrenador es un gestor de recursos humanos.
 - Antes era sencillo. 2 líderes.
 - ✦ Entrenador.
 - ✦ Aquel jugador de mas prestigio.
 - Veterano.
 - Valoración.
 - Relevancia social.
 - Posteriormente se crean pequeñas sociedades.
 - ✦ Villacampa / Thompson.
 - ✦ Sabonis / Arlauckas.
 - ✦ Giannakis / Wilkins.

Team Building

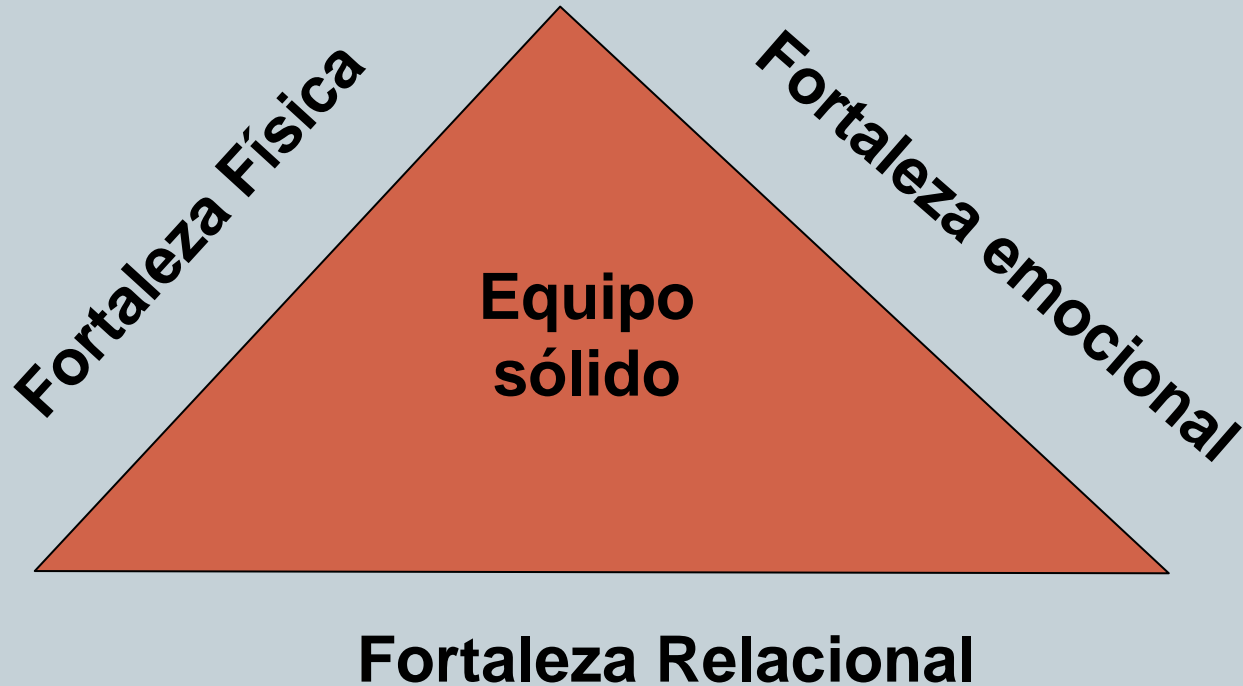


- **Ego vs. Role.**
 - Generación de amplias sociedades de líderes.
 - Pat Riley a cerca de Kurt Rambish.
 - Importancia de los gregarios.
 - ✦ Langdon / Smodis.
 - ✦ Spanoulis / Bacirovic.
 - ✦ Trabajo menos vistoso pero fundamental.
 - ¿Catalizador? Entrenador.

DA SOLIDEZ A TU EQUIPO

PREMISA	JUGADOR	ENTRENADOR
Ganar no sólo depende de ti.	<ul style="list-style-type: none"> -No eres perfecto. -Siempre hay errores. -Intervención múltiple (compañeros, árbitros, presión, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> -Cada interviniente aporta al resultado del equipo. -Lo que planificas a veces no sale (Cambio de un base, alero y poste en el minuto 3 de juego)
No solo desempeñas un role.	<ul style="list-style-type: none"> -Enriquecerse con el resto de las cosas. -No sólo jugador, también eres, hijo, estudiante, etc 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenador social. -Entrenador privado. -No entrenador.
Mantenerse siempre positivo no es suficiente.	<ul style="list-style-type: none"> -Escuchar voz interna. -Bill Russel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar técnicas de autocrítica.
No puedes controlarlo todo.	<ul style="list-style-type: none"> -Focalización de lo que si puedes controlar: <ul style="list-style-type: none"> - Agresividad. - Inteligencia en el juego. - Frío o caliente. 	<ul style="list-style-type: none"> -Flexibilidad sobre lo previsto de antemano. -No todo es si, porque lo digo yo .
Shit happens.	<ul style="list-style-type: none"> -Tu relación con el entrenador ha muerto. - Lesión que reaparece. -Familia enferma. 	<ul style="list-style-type: none"> -No hay dinero para fichar -No hay jugadores. -No perder perspectiva, los problemas son temporales.

Da solidez a tu equipo



Da solidez a tu equipo



- **Fortaleza física:**

- Preparador – entrenador.
- ¿Hablas la misma cantidad de tiempo con tu segundo entrenador o entrenador específico que con tu preparador físico?.
- Si = Lo haces bien.
- Las pautas de comportamiento en la sesión práctica debe ser exactamente igual en la sesión física.
- El entrenador, en base al criterio de auto – gestión, deja hacer, monitorizando y participando.

Da solidez a tu equipo



- **Fortaleza Relacional:**

- Basado en comunicación efectiva.
- Tan importante la intercomunicación entre pares, como entre impares.
 - ✦ Pares: Presidente – Dtor. Técnico – Staff técnico – Jugadores – Equipo auxiliar.
 - ✦ Impares: Agentes, padres, prensa, etc.
- Permite y dirige discursos emitidos por jugadores y / o cuerpo técnico.
- Ser el único difusor de discursos no es bueno; te aísla.
- El mismo discurso dicho por dos sujetos diferentes se convierte en cierto y no discutible.

Da solidez a tu equipo



- **Fortaleza Emocional:**

- **Flexibilidad Emocional:**

- ✦ Habilidad de manejar diferentes situaciones de una forma equilibrada. (Humor, placer, espíritu de lucha, etc.)

- **Respuesta Emocional:**

- ✦ Estas emocionalmente involucrado en las diferentes situaciones del juego.
 - ✦ No rendirse.
 - ✦ No perder la perspectiva, tanto si todo va bien como si no va.
 - ✦ Final Four Europea. (Primer tiempo Panatinaikos, segundo CSK)

Da solidez a tu equipo



- **Fuerza Emocional.**

- A pesar de las circunstancias del juego hay que desarrollar la habilidad de gestionar las grandes emociones del juego.
- Hay una comunicación previa de lo que va a pasar y qué vamos a hacer.
- Hay que pedir a cada cual qué se quiere exactamente de él en cada partido.
- Hay que tener un foco mental para casos de desastre. (Defensa específica, ataque determinado, etc,...)

Da solidez a tu equipo



- **Resistencia emocional.**
 - Soportar reveses y recuperarse rápido.
 - Vietnam.
- **Solidez :**
 - A pesar de las circunstancias del juego, la solidez de un equipo no es mas que la habilidad para desarrollar a un mayor nivel su talento y su nivel de juego.
 - Se puede ser sólido con un equipo que pierde como con uno que gana. Alcobendas Cadete A.

Da solidez a tu equipo



- **Equipo Manzana Vs.**
- **Equipo Plátano.**
- **Estás debajo de un árbol; te cae una manzana en la cabeza, te llamas Newton y desarrollas la teoría de la gravedad.**
- **Vas andando por la calle, pisas un plátano y patinas, pierdes el equilibrio, haces algún gesto involuntario y antes de caer restableces tu equilibrio.**