Te quedan 1 artículos gratis este mes

"Intento incrementar el sentimiento de pertenencia al equipo"

Ángel García es especialista en coaching deportivo y trabaja la parte mental de los jugadores. En el hockey encontró un lugar propicio para desarrollar su tarea.

27.08.2022

Redaktion

El hockey sobre patines se juega en equipos, y a los equipos los conforman personas. Y en un grupo de personas que persiguen un objetivo en común, es fundamental la parte social, el trato entre ellos y sus roles. Esto es lo que estudia, analiza y potencia Angel García, maestro de Educación Física, Máster de Coaching con PNL (programación neurolingüística), y entrenador nacional de fútbol.

La decisión de dedicarse a la parte psicológica de los equipos surgió hace mucho tiempo: "Durante 18 años ejercí como entrenador de fútbol, categorías senior. Necesitaba un cambio, siempre me gustó liderar y gestionar grupos y quería compartir lo que había aprendido durante todos esos años entrenando. A partir de ahí me seguí formando, y aún lo hago, en psicología del deporte".

Por eso comenzó su propio proyecto: "Hace 3 años emprendí el proyecto *setudecide.com*, para dar apoyo a entrenadores en el tema de la gestión/cohesión de equipos y también el acompañamiento a deportistas en sus carreras deportivas".

Cohesión

"Creo que es fundamental que dentro de un colectivo exista una buena cohesión, pero no tan solo a nivel social, calidad de los vínculos en el equipo; sino también a nivel de cohesión de tarea, es decir, la interrelación que se produce entre los compañeros en pos del cumplimiento de los objetivos de equipo. Ambas harán que se produzca un incremento del rendimiento".

Definitivamente se trata de una práctica que toma su tiempo de ser asimilada. Por eso, consultamos a Ángel si los jugadores lo aplican de forma consciente: "Normalmente sí. Es cierto que hay deportistas que se encuentran más cómodos utilizando unas estrategias que otras, pero cuando son conscientes que es un beneficio para ellos suelen ponerlas en práctica".

Debut en el Reus

Con el Reus, Ángel trabajó por primera vez con un equipo de hockey sobre patines. "Pues fue mi primera incursión en este deporte y un privilegio hacerlo en el Reus Deportivo, por eso aprovecho estas líneas para agradecer a Jordi García y su cuerpo técnico el hecho de haber contado conmigo para llevar a cabo esta sesión. Y a los jugadores por su implicación".

"En este caso trabajamos una serie de aspectos claves para mejorar la confianza, entre ellos: el tener control sobre los pensamientos (enfoque y autodiálogo), el intentar positivizar delante de cada una de las situaciones que se pueden llegar a presentar tanto en un entrenamiento como en una competición y la importancia del refuerzo verbal, a nivel individual como colectivo. En todas las sesiones suelo realizar dinámicas para reforzar las ideas expuestas. La verdad que estuve muy a gusto y fue una gran experiencia".

El mensaje

La idea general que Ángel transmite a sus alumnos tiene que ver con el ambiente que se genera entre los jugadores: "A nivel colectivo suelo trabajar la cohesión de grupo, intento mejorar, si hace falta, o mantener si ya lo hay, el clima grupal, porque creo que es clave que haya estabilidad dentro del equipo para favorecer así la productividad, pero sobre todo incrementar en el/la deportista el sentimiento de pertenencia al equipo".

"A nivel individual, dependiendo del caso, trabajamos una cosa u otra. Pero principalmente acompañar a los/las deportistas en los diferentes procesos a los que se enfrentan. Partiendo de un trabajo enfocado en su mejora individual, definiendo unos objetivos y un plan de acción que nos lleve a conseguirlos".

Share this!

Noticias. Hockey sobre patines. Pasión.

Suscríbase a RH-News ahora y esté siempre actualizado con noticias, resultados, tablas y juegos en vivo !

LISTA DE PRECIOS

©2020 Sportcom Solutions. All rights reserved. Powered by