

## Primera Práctica

- Organiza una reunión durante la pretemporada con los padres para discutir la filosofía, objetivos, e intenciones de sus programas
- Pregúntale a cada jugador qué nombre prefieren y llámalos por ese nombre
- Habla con los atletas jóvenes sobre cómo buscar y conectar con otros adultos en los que confíen
- Co-crea y establece normas, reglas, y rutinas positivas para prácticas y juegos

## Planificando Prácticas / Prejuego

- Colabora con otros entrenadores para diseñar prácticas efectivas
- Establece altas expectativas y límites claros sobre el comportamiento
- Haz que los jugadores establezcan metas e intenciones con respecto a su desarrollo físico, social, emocional, y cognitivo
- Permite que los atletas sirvan en roles de liderazgo y mantén un calendario de rotación para que todos los jugadores tengan la oportunidad de liderar

## Durante la Práctica / Día del Juego

- Comienza y termina las prácticas a tiempo
- Participa en ejercicios con los jugadores
- Practica las interacciones positivas que son fomentadas en los jugadores
- Ajusta la estructura de las prácticas y actividades, tomando en consideración las emociones de los jugadores
- Crea comunidad adoptando prácticas como componer una ovación para el equipo, seleccionar el nombre, el logo, o el eslogan del equipo, o incorporar actividades que fomenten el trabajo en equipo durante juegos y prácticas
- Fomenta choques de mano o apretones de mano como saludos

## Después de la Práctica / Postjuego

- Expresa gratitud por logros, esfuerzos, y mejoras al final de la práctica: de jugadores a jugadores, entrenadores a jugadores, y jugadores a entrenadores
- Recopila comentarios de los atletas e incorpóralos en prácticas
- Habla con los padres/cuidadores sobre problemas que surjan con tus niños
- Alienta a los padres y cuidadores a reforzar estas destrezas hablando sobre qué son, qué significan, y cómo estos comportamientos pueden suceder en el hogar

## De Manera Continua: Cada Práctica, Cada Juego

- Refuerza las normas, reglas y rutinas
- Asegúrate de que todos los jóvenes sean incluidos, con acceso equitativo a las actividades, siendo sensible a los diferentes estilos de aprendizaje
- Establece un código de conducta que prohíba el "bullying" y establezca consecuencias
- Haz preguntas para conocer a cada joven, sus familias, y sus motivaciones
- Organiza reuniones formales con los jugadores a lo largo de la temporada para ayudarlos a expresar sus sentimientos, deseos, y necesidades
- Se consciente de tus propias perspectivas y las de los demás
- Practica el cuidado personal, reflexiona sobre tu propio bienestar social y emocional
- Habla con todos los jóvenes en cada práctica y durante cada juego

Aprende más en [as.pn/callsforcoaches](https://aspn.org/callsforcoaches)



Comisionado por el  
Susan Crown Exchange

# LLAMADAS PARA ENTRENADORES

01

## CONOCE LA HISTORIA DE CADA ATLETA

Construye relaciones positivas entre adultos y jóvenes

02

## ESTABLECE UNA CULTURA DE APOYO EN EL EQUIPO

Creación de un espacio seguro que apoye el desarrollo de destrezas sociales y emocionales

03

## CELEBRA EL ESFUERZO

Incorpora estrategias de liderazgo efectivas que enfatizan el esfuerzo, la autonomía, y el aprendizaje

04

## ENFÓQUATE EN LAS DESTREZAS QUE IMPORTAN

Prioriza y provee oportunidades para desarrollar y practicar esas destrezas directamente

05

## SE UN EJEMPLO A SEGUIR

Modela buen carácter y toma de decisiones

06

## SE ENTRENABLE

Busca oportunidades para apoyo, entrenamiento, y desarrollo profesional

07

## UNAN SUS FUERZAS

Interactúa con familias, escuelas, y otras organizaciones comunitarias

