



# **Cuaderno de trabajo de World Rugby y coachup: Módulo 4**

## **Creadores de claridad**

# CREADORES DE CLARIDAD

## Programa de hoy

- Aporte de claridad



# ¿POR QUÉ NECESITAMOS ENTRENAR CON CLARIDAD?

Mis notas más importantes sobre **por qué la creación de la Claridad es el objetivo principal del coaching:**



# CREACIÓN DE CLARIDAD

PARA EL CEREBRO....

INCERTIDUMBRE = AMENAZA

CLARIDAD = RECOMPENSA

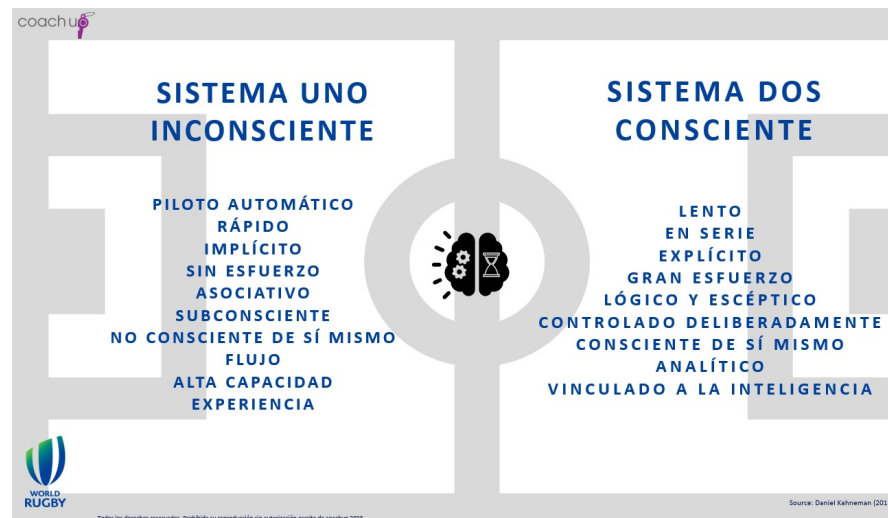


- ¿Qué es **confuso** para usted o sus jugadores o asumido pero no explícito?
- ¿Dónde se puede **crear más certeza** dentro o fuera del campo, por trivial que sea? (por ejemplo, metas, roles, interdependencias, procesos, tiempos, posiciones, recompensas, conexión social, etc.)
- ¿Dónde se puede **eliminar la incertidumbre** dentro o fuera del campo?

(Epstein, 1994; Hammond, 2000; Kahneman, 2011)

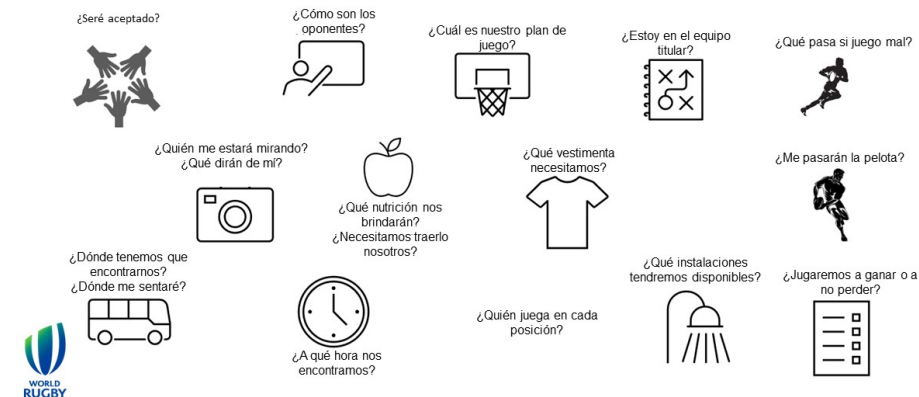
## CREACIÓN DE CLARIDAD

Mis notas más importantes sobre **por qué la creación de Claridad es un objetivo principal del coaching:**



(Epstein, 1994; Hammond, 2000; Kahneman, 2011)

## EL CAMPO DE LO QUE PUEDE CONTENER LA INCERTIDUMBRE PARA LOS JUGADORES Y FRENAR EL POTENCIAL ES AMPLIO



REFLEXIÓN DEL  
ENTRENADOR

## ¿CÓMO ESTOY SIENDO AHORA UN CREADOR DE CLARIDAD?

- ¿Qué es **confuso** para usted o sus jugadores, o **asumido** pero no explícito?
- ¿Dónde se puede **crear más certeza** dentro o fuera del campo, por trivial que sea? (por ejemplo, objetivos, roles, interdependencias, procesos, tiempos, posiciones, recompensas, conexión social, etc.)

¿Dónde se puede eliminar la **incertidumbre** dentro o fuera del campo?

# TEAM



### PRINCIPIO BÁSICO

Crear claridad reduce la incertidumbre. El cerebro trata la incertidumbre como una amenaza, por lo que utiliza algunos de los valiosos recursos de nuestro cerebro para hacer frente a la amenaza una vez detectada. Entonces, si podemos reducir el nivel de incertidumbre para los jugadores, aumentaremos sus recursos disponibles para elementos esenciales del rendimiento como la resolución de problemas y la toma de decisiones durante el entrenamiento o los partidos. **La clave para recordar: Más Claridad = Mejor Rendimiento.**

### EL POR QUÉ

Cuanto más complejo sea el plan de juego del equipo, menos comprenderán los jugadores y más difícil les resultará cumplirlo. Simplificarlo aumenta las posibilidades de que se cumpla el plan de juego.

### EL OBJETIVO

Alinear a todos los jugadores con el plan de juego y garantizar que sea lo más simple posible.

### EL EJERCICIO

Definir el plan de juego del equipo (para la oposición específica de esta semana; para la temporada, etc.) y asegurarse de que todos los jugadores sepan de qué se trata. Durante el entrenamiento del equipo, hacer un paréntesis en cualquier momento (lo inesperado es bueno) y pedirle a un jugador cualquiera que explique el plan de juego con sus propias palabras. Si no es correcto, ayudarlo a comprender el plan de juego y pedirle que lo repita con sus propias palabras para terminar.

### CONSEJO PROFESIONAL

Para probar una mayor comprensión del plan de juego, realice el ejercicio cuando estén fatigados para ver si pueden recordarlo en condiciones similares a las del partido.



**LISTADO DE CONTROL DEL  
ENTRENADOR**

Revise esta lista de ideas más amplias para crear claridad.

¿Cuáles ya ha implementado?

¿ Cuáles pondrá en práctica a continuación?

## CREADOR DE CLARIDAD:

- Qué tan bien **se conocen** los jugadores como personas?
- ¿Qué más puede hacer para **reducir la incertidumbre** sobre cómo se sienten los demás entre ellos?
- ¿Qué se puede **clarificar dentro y fuera del campo**?
- ¿Tiene **claro** cada miembro del equipo **su rol dentro y fuera del campo**?
- ¿Los **procedimientos de su equipo** aumentan o disminuyen la certeza y la claridad? Por ej.: nombres del equipo, rutinas pre partido, etc.
- ¿Tiene jugadores que se **preocupan y se fijan** mucho y que podría apoyar más?

## EQUIPO: MÉDICOS DEL RIESGO

Antes del Taller 5 preste atención a:

- ¿Qué advierte en la actitud de sus **jugadores hacia el riesgo**?
  
- ¿Cómo ayuda a su equipo a prepararse para **diferentes eventualidades como entrenador**?

REFLEXIÓN FINAL

## COMPROBACIÓN FINAL

- ¿Cuál es su **mejor perspectiva**?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Cuáles son sus **3 compromisos principales** para poner en práctica?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Qué podría **detenerlo**? Si eso sucede, ¿**qué hará**?

# LECTURAS Y RECURSOS ADICIONALES



[www.coachup.academy](http://www.coachup.academy) website



coachup.academy Memberships

## REFERENCIAS

- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American psychologist*, 49(8), 709.
- Hammond, K. R. (2000). *Human judgment and social policy: Irreducible uncertainty, inevitable error, unavoidable injustice*. Oxford University Press on Demand.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Macmillan Press.
- van Ettinger-Veenstra, H., Lundberg, P., Alföldi, P., Södermark, M., Graven-Nielsen, T., Sjörs, A., ... & Gerdle, B. (2019). Chronic widespread pain patients show disrupted cortical connectivity in default mode and salience networks, modulated by pain sensitivity. *Journal of pain research*, 1743-1755.