



# **Cuaderno de trabajo de World Rugby y coachup: Módulo 5**

## **Médicos del riesgo**

# MÉDICOS DEL RIESGO

## Programa de hoy

- Optimizar la actitud hacia el riesgo del jugador
- Planificación Si-Entonces



ACTIVIDAD DE ENTRADA  
EN CALOR

# ¿CÓMO ESTOY CONTROLANDO EL RIESGO EN EL EQUIPO HOY?

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

# **¿QUÉ HARÍA SU EQUIPO SI NO TUVIERA MIEDO O SI LOS ERRORES FUERAN ACEPTABLES?**

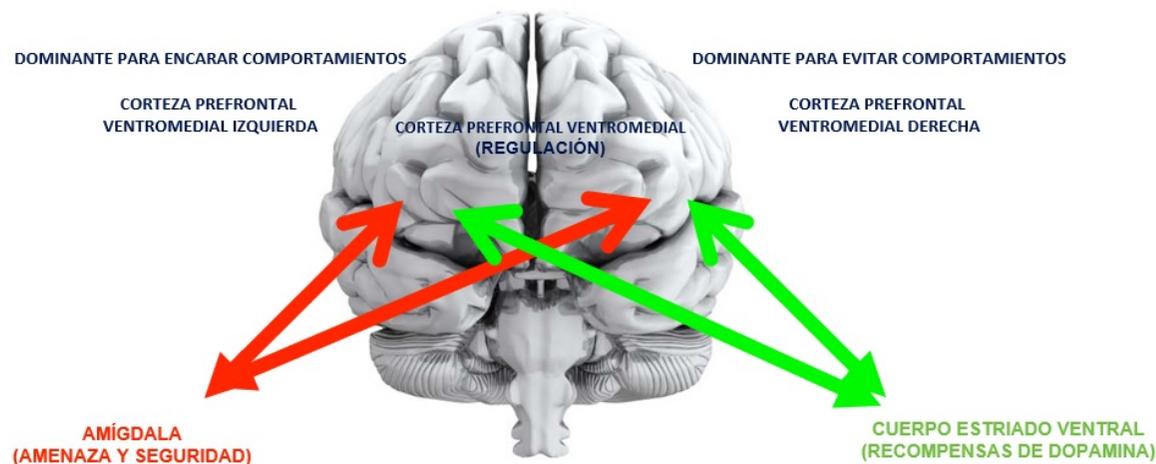
Mi respuesta y notas más importantes:

# Qué veremos hoy

- **Optimizar la actitud del jugador hacia el riesgo**
- Planificación Si-Entonces



## **ACCIÓN = F (RIESGO PERCIBIDO > RECOMPENSA PERCIBIDA) + CONFIANZA**



Fuente: The Triadic Brain (Ernst, Pine & Hardin 20016)

# AVANZANDO HACIA LA ACCIÓN

Mis notas más importantes sobre **Avanzando hacia la acción**:

## RIESGO VS RECOMPENSA

LOS RIESGOS Y LAS RECOMPENSAS SON PERSONALES Y PERCIBIDOS.

¿INICIE UNA CONVERSACIÓN CON SU EQUIPO SOBRE A QUE LE PRESTAN MÁS ATENCIÓN?



Fuente y Derechos de autor: Mind3 Ltd y The Inside Out Partnership Ltd (2018)

Mis notas más importantes sobre **Riesgo vs Recompensa**:

REFLEXIÓN DEL  
ENTRENADOR

## ¿CÓMO ESTOY SIENDO AHORA UN MÉDICO DEL RIESGO?

- ¿Cómo sacaré a la superficie los **riesgos y recompensas percibidos** en la mente de los jugadores?
- ¿Cuáles son sus 2 hábitos de coaching principales para **promover las recompensas por la acción?**
- ¿Cuáles son sus 2 hábitos de coaching principales para **minimizar los riesgos de la acción?**

## Qué veremos hoy

- Optimizar la actitud del jugador hacia el riesgo
- **Planificación Si-Entonces**



**¿Qué riesgos y recompensas podría estar calculando esta jugadora?**

**¿Qué riesgos y recompensas podría calcular y amplificar o minimizar este entrenador?**

# PLANIFICACIÓN SI-ENTONCES: ¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS CLAVES?

Mis notas más importantes sobre **Planificación SI-Entonces:**

# TEAM



### PRINCIPIO BÁSICO

Una de las funciones principales de nuestro cerebro es mantenernos a salvo, por lo que cuando reducimos el riesgo percibido de algo, se vuelve más atractivo para nuestro cerebro. Una manera poderosa de reducir los riesgos en nuestra toma de decisiones es reducir el impacto de los sesgos inconscientes, que se ha demostrado que disminuyen la calidad de nuestras decisiones. Si podemos reducir tanto el impacto de los sesgos como los riesgos percibidos, creamos una plataforma de rendimiento mejor. **La clave a recordar: Menores Riesgos = Mejores Decisiones.**

### EL POR QUÉ

Como humanos, amamos la certeza porque esto reduce los sentimientos de ansiedad. Al planificar ciertos escenarios, podemos crear más certeza en la mente de los jugadores, lo que lleva a una ejecución más rápida y a un rendimiento mejor.

### EL OBJETIVO

Si alguno de estos escenarios ocurre en el próximo partido, todos los jugadores sabrán lo que deben hacer para poder ejecutar el plan rápidamente, con niveles reducidos de ansiedad.

### EL EJERCICIO

Al comienzo de una semana de entrenamiento, reunir al equipo y hacer una lluvia de ideas de escenarios que podrían ocurrir en el próximo partido (por ejemplo, mal tiempo; jugador expulsado; que nos marquen temprano; lesión clave, etc.) Clasificarlos para obtener los 3 más probables. Al decir el entrenador 'SI pasa XXX, ENTONCES haremos YYY'. Repetir estos escenarios de SI-ENTONCES para que todos tengan claro que se hace en los tres elegidos.

### CONSEJO PROFESIONAL

Incorporar estos tres escenarios a las sesiones de entrenamiento (por ejemplo, "Miguel acaba de ser 'expulsado', ¿Qué hacen ahora como equipo?") para que los escenarios se entiendan y practiquen, en vez de ser meramente teóricos.



**LISTADO DE CONTROL DEL  
ENTRENADOR**

## MÉDICO DEL RIESGO:

- ¿Dónde está el **foco y la atención** del equipo? ¿Está en los riesgos o en las recompensas?
  
- ¿Cómo **amplificará las recompensas y minimizará los riesgos**?
  
- ¿Cómo puede destacarlo cuando las cosas **van mejor de lo esperado**?
  
- ¿Cuándo/cómo llevará a cabo la **planificación Si-Entonces**. ¿Con qué escenarios iniciará la conversación?

Revise esta lista de ideas más amplias para controlar el riesgo.

¿Cuáles ya ha implementado?

¿ Cuáles pondrá en práctica a continuación?

# NOTAS DEL MÉDICO DEL RIESGO:

Mis notas más importantes sobre **cómo** aplicaré estos puntos de vista en mi coaching:

ACTIVIDAD DE ENTRADA  
EN CALOR

## ARRIBA: CUIDADORES DE LA MOTIVACIÓN

Antes del Taller 6 preste atención a:

- ¿Cuál es el **principal motivador** para cada uno de sus jugadores?

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

Ernst, M., Pine, D. S., & Hardin, M. (2006). Triadic model of the neurobiology of motivated behavior in adolescence. *Psychological medicine*, 36(3), 299-312.