

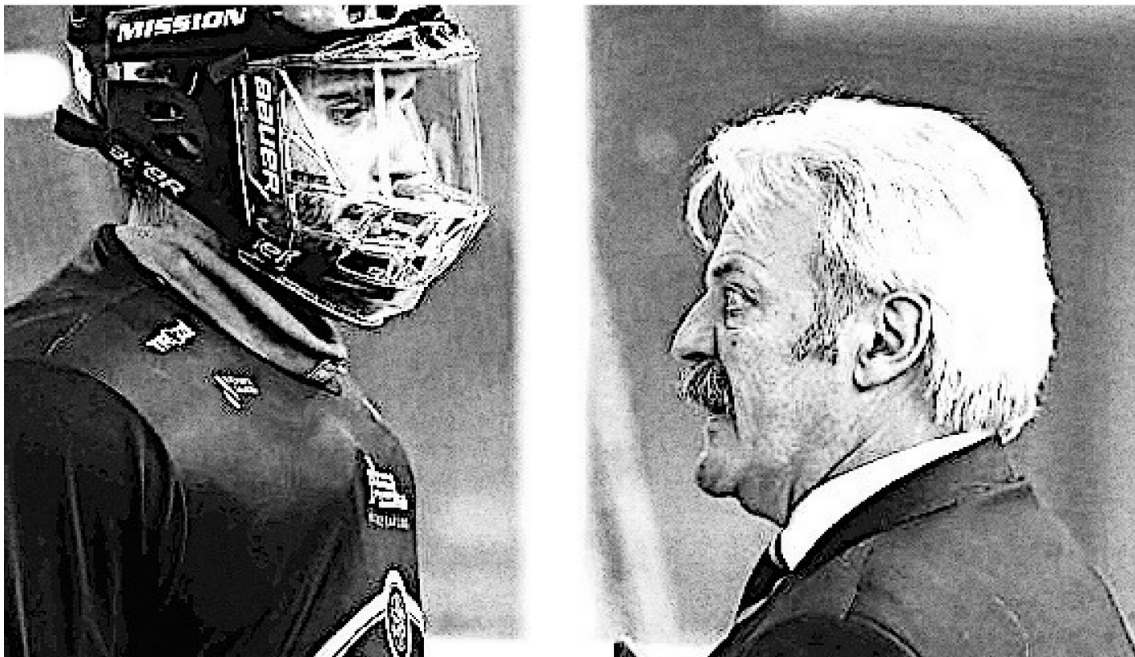
**Aumenta tu credibilidad cómo entrenador**  
**Guía práctica para ayudar al portero a rendir más.**  
**Gánate el respeto de tu portero.**

Escrito por Roger Molina

[www.okporters.net](http://www.okporters.net)

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro. Prohibida la exhibición de este libro en cualquier plataforma digital sin autorización del autor.

# AUMENTA TU CREDIBILIDAD COMO ENTRENADOR



GUÍA PRÁCTICA  
PARA AYUDAR AL PORTERO  
A RENDIR MÁS

---

**ROGER MOLINA**

 **OKPORTERS.**

# Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>¿Cómo un entrenador puede ayudar al portero?.....</b>	<b>7</b>
<b>A recibir las ocasiones de gol que más se adapten a los puntos fuertes del portero.....</b>	<b>8</b>
<b>A diseñar entrenamientos dinámicos para él.....</b>	<b>9</b>
<b>A hacerle sentir importante dentro del equipo.....</b>	<b>10</b>
<b>A diseñar ejercicios en los que el portero trabaje lo que quiere mejorar.....</b>	<b>10</b>
<b>A transmitir y comunicar para que el equipo rinda más.....</b>	<b>11</b>
<b>A gestionar el error.....</b>	<b>12</b>
<b>A sentir que su opinión es importante.....</b>	<b>14</b>
<b>Aprovecha la oportunidad de consultarme.....</b>	<b>15</b>

## Introducción

Hola. Soy Roger Molina, autor del sitio [www.okporters.net](http://www.okporters.net).

Como lo prometido es deuda aquí tienes mi ebook gratis “Aumenta tu credibilidad cómo entrenador”. Una guía práctica dónde descubrirás las claves, técnicas y consejos para que tu portero rinda más y de esta manera aumenten las probabilidades de ganar partidos y que tu reputación sea mucho mayor que de no ganarlos.

### Recuerda

*El portero tiene una importancia muy grande en el hockey patines. Si se siente con confianza el rendimiento de tu equipo será exponencial. Los jugadores analizan continuamente el estado de su portero y se contagian de él. Si el portero duda, el equipo duda y si está en confianza el equipo también lo estará.*

Después de llevar desde 2010 siendo portero en equipos de ligas de primer nivel, estudiando el rendimiento de los porteros y ayudando en la formación de ellos quiero compartir contigo los conocimientos que he ido asimilando. Un conocimiento de aplicación real que te ayudará a relacionarte con tu portero de manera que pueda entrenar mejor, tener más confianza y rendir más.

La relación portero-entrenador o jugador-entrenador se caracteriza por examinar constantemente las capacidades del último. La credibilidad del entrenador se pone constantemente en tela de juicio. Son muchos los aspectos que debe controlar un entrenador y que influyen directamente en la credibilidad que tiene delante del equipo:

**La gestión de las emociones:** Cómo se comporta ante las amenazas y momentos de dificultad. ¿Está del lado de los jugadores o los ataca y duda de ellos?

**La comunicación:** ¿Transmite claramente su mensaje y lo que quiere exactamente de los jugadores para ganar los partidos?

**La dedicación:** El jugador analiza si es alguien metódico, que todo lo hace de forma estudiada y concienzudamente, o deja muchos aspectos a la improvisación.

**La empatía:** El jugador se pregunta si el entrenador entiende como se siente, si se ha puesto en su lugar y sabe por que momento anímico está pasando.

**La coherencia:** Todos los focos están puestos en si el entrenador se contradice alguna vez. Si su mensaje no es claro y duda de su identidad el jugador lo nota y la credibilidad del entrenador se destruye rápidamente.

**El trabajo:** Todo se demuestra en el día a día, el entrenador es el que marca el nivel de exigencia dando ejemplo con su trabajo para que los jugadores tengan la sensación que él es una figura que está para ayudar a que su rendimiento crezca.

Más aspectos conforman la opinión que tiene un jugador del entrenador, y que hará que tenga más o menos credibilidad, pero estos 6 son una parte muy importante que continuamente están en la cabeza del jugador analizando su entrenador.

Si el jugador percibe al entrenador como un experto, como alguien que puede ayudarle a ser mejor en la pista, su credibilidad aumenta de manera inmediata.

Cualidades como la clarividencia, el no dudar y tener las cosas muy claras para poder transmitir las ayudará a que los jugadores vean en el entrenador un líder al que seguir, sin dudarle ni un momento.

En el equipo hay una figura muy especial que va más allá de la táctica colectiva y la gestión de roles y minutos entre los jugadores. EL PORTERO. Que además de analizar todos los aspectos que influyen en la credibilidad del entrenador, también se pregunta:

***“¿Este tío sabe cómo puede ayudar al portero de su equipo?”***

El portero acostumbra a tener una opinión valorada en el vestuario y es alguien que tiene peso en él. Un entrenador que quiera tener éxito dentro del equipo debería preocuparse por estrechar lazos con él. Y la mejor manera de hacerlo es ayudándole.

## **¿Cómo un entrenador puede ayudar al portero?**

- A recibir las ocasiones de gol que más se adapten a los puntos fuertes del portero
- A diseñar entrenamientos dinámicos para él
- A hacerle sentir importante dentro del equipo
- A diseñar ejercicios en los que el portero trabaje lo que quiere mejorar
- A transmitir y comunicar para que el equipo rinda más
  
- A gestionar el error
- A sentir que su opinión es importante
- A darle confianza en los momentos que se pueda dudar de él

## **A recibir las ocasiones de gol que más se adapten a los puntos fuertes del portero**

Todos los porteros tienen preferencias respecto a las ocasiones que genera el equipo rival. Hay porteros que prefieren disparos lejanos, otros que prefieren situaciones de 1v0, otros que sólo se sienten fuertes si este 1v0 es lateral, y además desde la izquierda.

Para que mentalmente el portero se sienta más cómodo podemos establecer automatismos con la defensa en diferentes situaciones. Por ejemplo:

- En la defensa de una inferioridad de 3v2 dejar libre el lado fuerte del portero cuando recibe un 1v0.
- En la defensa de una inferioridad 2v1 saltar al portador de la bola si el portero prefiere recibir un 1v0 a un disparo cercano.
- En la defensa de situaciones por detrás de la portería, si el portero se siente vulnerable y con dificultades, podemos indicar a los defensas que los sigan por detrás de portería y no les dejen para con bola. O condicionar al delantero para que no pueda entrar en esa zona.



A términos estadísticos un uno contra el portero es lo mismo, pero no a términos de sensaciones del portero al preparar una acción en la que tiene confianza. En las que tiene muchas más probabilidades de éxito que ante una situación afrontada desde el nerviosismo de saber que no es su punto fuerte.

## **A diseñar entrenamientos dinámicos para él**

No hay nada peor para un portero en un entrenamiento, que encontrarse ejercicios donde no haya incertidumbre. Las repeticiones son monótonas y la credibilidad del entrenador es lo primero que le viene a la cabeza cuando se encuentra con ejercicios y entrenamientos de este tipo.

Puedes proponer algunas variaciones muy sencillas de aplicar para solucionar este problema:

- Plantea ejercicios con diferentes opciones de finalización.
- Plantea ejercicios donde el sitio de la finalización no esté pactado desde un inicio

A mayor incertidumbre por lo que hace a la dinámica del ejercicio, más exigencia cognitiva y más dinámico será para el portero.

## **A hacerle sentir importante dentro del equipo**

Si durante la semana el portero lo hace todo aparte y es el diferente del grupo, no tiene las mismas vivencias que los jugadores. Integrarlo en el trabajo de equipo es importante para que se sienta importante.

Algunas de las técnicas que puedes adoptar para hacerlo:

- Intégralo en ejercicios como rondos
- Pregúntale que tipo de calentamiento prefiere
- Explícale las finalizaciones de la sesión y pregúntale si cambiaría algo para trabajar algo en concreto.

No son aspectos que impliquen una gran modificación a lo que ya estás haciendo, pero que hará que se sienta valorado. Tendrá la sensación que todos los demás están trabajando para que él pueda sentirse cómodo. Y realmente sólo estamos modificando algunos parámetros que no alteran el funcionamiento de la sesión.

## **A diseñar ejercicios en los que el portero trabaje lo que quiere mejorar**

Durante la semana, el portero debe tener el espacio de tiempo suficiente para experimentar en apartados que cree que puede

mejorar. Ya sea de toma de decisiones en situaciones de juego concretas, o para practicar movimientos técnicos que quiera trabajar para mejorar su eficacia y tener mejores recursos.

- Habla con él para establecer este espacio semanal
- En épocas dónde tenga poca confianza trabaja ejercicios en que la finalización potencie sus puntos fuertes, sin haberlo pactado con él.
- Si el portero desea mejorar su rendimiento en faltas en la frontal del área, dedica un tiempo a trabajarlo y a que los compañeros lo ayuden a encontrar una solución conjuntamente.

De esta manera el portero tendrá la sensación que no sólo está entrenando para competir, sino que lo está haciendo para mejorar. Y que además el entrenador es el que se preocupa para que él pueda hacerlo.

## **A transmitir y comunicar para que el equipo rinda más**

Cuando los jugadores perciben que su portero está en un momento de confianza brutal, ellos cogen más confianza y el miedo es el último de los pensamientos que les viene a la cabeza.

En momentos difíciles de partido para el equipo, el portero puede ejercer de punto de inflexión e inspirador de confianza.

Es un apartado muy personal y muy de cada portero, pero , ¿qué puedes hacer tú como entrenador para ayudarlo a mejorar en este aspecto?

- Convencerlo que transmitir es igual o más importante que parar
- El lenguaje corporal agresivo transmite autoconfianza
- La comunicación con el equipo para dar confianza a los compañeros en momentos difíciles es importante. Un elogio en medio de un momento complicado de partido es muy efectivo.

## **A gestionar el error**

Cuando un portero comete un error que termina en gol todas las miradas se focalizan en él. Esto puede hacer dudar y que florezcan emociones de inseguridad que lo alejen de rendir bien a partir del error.

Es importante convencer a todos los integrantes del equipo que el lenguaje corporal y verbal tiene que ser neutro y como si el error no hubiera existido. Los reproches no benefician a nadie,

ni al emisor ni al receptor, y lo único que hacen es bajar el rendimiento del equipo.

Cada portero es único y este es un tema muy personal. Pero siempre puedes sondearlo y puedes echarle una mano en:

- Ayudar a establecer un protocolo para no pensar más en las acciones pasadas
- Convencer al portero que un error no empaña el largo plazo, que es lo que tú como entrenador más valoras
- Seguir transmitiendo autoconfianza después de un error se reflejará positivamente en el equipo. Las dudas también se transmiten y afectan negativamente al equipo, así que el portero tiene que hacer lo posible por no aparentar dudas.

Por desgracia como más nos centramos en un error, más importancia le das y más miedo se le coge. Cuando un portero actúa con miedo, lo más probable es que cometa muchos más errores.

El largo plazo es lo único que puede servirle al portero para calmar la ansiedad que genera el error y se olvide de él para seguir rindiendo a su nivel.

## **A sentir que su opinión es importante**

Muchas veces el portero tiene una visión totalmente diferente a todo el equipo, de las cosas que han ocurrido o que pueden ocurrir en un partido. Donde tu no detectas peligro, el portero lo detecta. El portero puede ser una buena vía para detectar oportunidades y amenazas.

Puedes lanzarle algunas preguntas para que te dé la visión que tiene desde la portería:

- ¿Cómo nos están haciendo daño con su ataque?
- ¿Cuándo te sientes cómodo y cuándo no?
- ¿Qué tipo de ocasiones le hace daño al portero rival?
- ¿La manera en que llegamos a portería, le está haciendo daño a su portero?

Quizás su opinión puede ayudarte a la hora de plantear partidos o de encontrar soluciones durante ellos. Pero si le preguntas seguro que él se siente importante y eso ayudará a su confianza en la portería y a la hora de transmitir emociones positivas para el equipo.

No olvides visitar frecuentemente el sitio de [www.okporters.net](http://www.okporters.net) donde continuamente publicamos nuevos artículos, ebooks, cursos. Todo para que te conviertas en un entrenador lo más completo posible. Ese entrenador que todo portero quisiera tener para poder disfrutar en la portería.

Además puedes conectar conmigo en las redes sociales:

Facebook >> [www.facebook.com/okporters](http://www.facebook.com/okporters)

Twitter >> @okporters

Youtube >> OKPORTERS

Instagram >> @okporters

## **Aprovecha la oportunidad de consultarme**

¿Tienes alguna pregunta sobre la relación con tu portero y su rendimiento? Estaré encantado de intentar ayudarte con algún consejo. Envíame tu pregunta junto a un comentario de qué te ha parecido el ebook a [okporters.net@gmail.com](mailto:okporters.net@gmail.com). Te contestaré con algún consejo de gran valor en relación a tu pregunta. No te pierdas esta oportunidad.

Mil gracias por tu tiempo.  
Aprovéchalo en aquello que te hace feliz.  
El resto no importa.  
Roger Molina