

# Atletismo de Sleepy Hollow

## Procedimientos de prueba



# Número de entrenadores que evalúan a los estudiantes

Habrà un mínimo de dos entrenadores evaluando a los estudiantes durante el período de prueba. La mejor práctica es tener al menos dos entrenadores y potencialmente uno o más entrenadores adicionales, cuando estén disponibles, para ayudar a evaluar a los jugadores. No siempre hay un tercer entrenador disponible, pero el Departamento de Atletismo trabajará para encontrar un tercer evaluador durante al menos uno de los días de prueba.

# Rúbrica de evaluación

Todos los entrenadores universitarios se encargarán de crear una rúbrica que se utilizará para todos los niveles durante el proceso de selección del equipo.

Todos los entrenadores evaluadores usarán una rúbrica para calificar a los estudiantes atletas y compararán la rúbrica con sus compañeros evaluadores al final del período de evaluación al tomar una decisión compartida sobre la selección del equipo. La rúbrica incluirá, pero no se limitará a, los siguientes elementos para la puntuación: ● Jugar durante el scrimmage (si puede hacerlo, depende del deporte) ● Actitud ● Asistencia ● Habilidades deportivas específicas ● Aptitud física

# Procedimientos de prueba

Los siguientes procedimientos servirán como guía a seguir por los entrenadores. Sin embargo, los entrenadores también pueden incluir otros elementos que consideren útiles para evaluar a los estudiantes atletas.

- Ejercicios relacionados con las habilidades: los estudiantes pasarán por una serie de ejercicios relacionados con el deporte para evaluar su capacidad.
- Estaciones: también se pueden usar estaciones, según el deporte. Las estaciones son especialmente útiles para los deportes con pruebas en el interior (por ejemplo, béisbol y sóftbol)
- Acondicionamiento: el nivel de condición física de los estudiantes se evaluará durante las pruebas
- Scrimmaging: los estudiantes tendrán la oportunidad de jugar con sus compañeros en los deportes cuando sea posible, dando a los entrenadores la capacidad de evaluar a los estudiantes en situaciones que se aproximan a un juego

## **Notificación de la selección del equipo después de que haya tenido lugar el proceso de selección del equipo**

Los estudiantes serán invitados a una reunión cara a cara con el personal de entrenamiento en el campus de SHMS / SHHS. Todos los estudiantes serán llevados a una reunión sin importar si serán invitados a unirse al equipo o no. El lugar de la reunión será tal que el estudiante pueda entrar a la sala / área de reuniones desde un lugar y salir de otro, para permitir la privacidad del estudiante. Habrá un mínimo de dos entrenadores presentes para la reunión. Para los estudiantes que no forman parte del equipo, el cuerpo técnico repasará la rúbrica de selección del equipo y dará una retroalimentación muy específica al estudiante para explicar por qué no fueron seleccionados. Además, los estudiantes que no formen parte del equipo recibirán información sobre cómo pueden mejorar en ese deporte a lo largo del año en un esfuerzo por darle a ese estudiante atleta una mejor oportunidad de formar parte del equipo el año siguiente.

Desafortunadamente, la selección del equipo es inevitable. El tamaño de la lista depende de la cantidad de atletas que el Departamento de Atletismo juzga apropiados según el nivel, las instalaciones disponibles y la cantidad de entrenadores disponibles.

## Preparar a su hijo / a para la posibilidad de no formar equipo

No formar parte de un equipo puede ser devastador para un estudiante atleta. Es fundamental que los estudiantes y los padres estén preparados en caso de que este sea el caso. Joel H. Fish, PhD, Director del Center for Sport Psychology y autor de *101 Ways to be a Great Sport Parent* (Morgan James Publishing, 2013), ofrece este útil consejo sobre cómo los padres pueden ayudar a apoyar y alentar al joven atleta: ● Sea padres conscientes de sí mismos. Los padres deben ser conscientes de sus propias actitudes hacia formar parte del equipo, y hacia ganar y perder porque inevitablemente sus hijos adoptarán estas actitudes. Fish advierte: "Creo que los padres tienen muy buenas intenciones, pero los padres a menudo tienen una respuesta emocional cuando su hijo no forma parte del equipo". Los padres que muestran enojo o inmediatamente quieren desafiar la decisión del entrenador están agregando una dimensión adicional a la carga de su hijo. Charles Kuntzleman, autor de más de cincuenta libros sobre fitness y salud, dice que "lo más poderoso es no mostrar, cuando llegan a casa, su disgusto por lo que hizo el entrenador. Los padres tienen que aprender a morderse la lengua; es desmoralizador para el equipo, y un gran perjuicio para el niño ". ● Dele a su hijo la oportunidad de sentir. Los padres pueden ayudar a su hijo a afrontar la situación dándole "permiso" para tener una respuesta normal. Fish dice: "Hay una tendencia a que los padres se apresuren y digan 'está bien'; a veces tenemos que decirles a nuestros hijos 'eso debe doler', o darles un abrazo o no decir nada". Padres que responden a su hijo que no está en el equipo diciendo "¡Bueno, el fútbol es un deporte estúpido de todos modos!" invalidar el dolor que siente su hijo y descartar algo que puede ser muy importante para él o ella

## Preparar a su hijo / a para la posibilidad de no formar equipo

- Ayude a su hijo a ver el panorama general. Para tener éxito en la vida hay mucho más que simplemente formar parte de un equipo deportivo, por importante que parezca en ese momento, y los padres pueden ayudar a sus hijos a darse cuenta de esto. Fish sugiere que, antes de una prueba, los padres hagan una lista junto con su hijo de múltiples objetivos que reflejen de qué se trata realmente la prueba. Uno de esos objetivos puede ser formar parte del equipo, pero también incluir otros, como divertirse, hacer todo lo posible, ser un buen compañero de equipo y aprender algo. Fish dice: "Cuando no todos los huevos están en la canasta de resultados, eso puede ser realmente útil para un niño que no forma parte del equipo, porque va con múltiples definiciones de lo que significa tener éxito". Los padres también pueden ayudar a sus hijos a darse cuenta de que, aunque no lograron formar parte del equipo que esperaban, tienen otras opciones. Una liga comunitaria puede ofrecer la oportunidad de participar, o tal vez un deporte o actividad diferente proporcionaría un desafío divertido y emocionante. Algunos atletas que han sido eliminados de un equipo han tenido mucho éxito en un área totalmente diferente. Otros que alguna vez fueron eliminados de sus equipos de la escuela secundaria (como el gran baloncesto Michael Jordan) se han convertido en atletas destacados. Todo joven atleta o artista que se esfuerce por triunfar eventualmente se encontrará con obstáculos y competencia. Los padres pueden ayudar a sus hijos no solo a manejar estos contratiempos con gentileza, sino a crecer realmente a partir de ellos.

# Ponerse en contacto con el entrenador con respecto a las pruebas

Si usted, como padre / tutor, tiene preguntas específicas con respecto a la prueba de su hijo o hijas, le pedimos que espere un período de 24 horas antes de enviar un correo electrónico al entrenador respectivo para establecer un horario para facilitar una breve llamada telefónica. Agradecemos su cooperación de antemano en esto.

Tenga en cuenta también que cuando pregunte sobre la prueba de su hijo / hija, solo hable sobre su hijo / hija. Los entrenadores no hablarán de otros estudiantes deportistas.

Recuerde también que el estado de su hijo / hija en la AAU, los equipos del club y otros equipos que se facilitan fuera del distrito no son una consideración al seleccionar estudiantes atletas para los equipos interescolares en Sleepy Hollow.

Le agradecemos nuevamente su cooperación.



# Lo mejor de las suertes

¡Mucha suerte a todos nuestros estudiantes que están probando!

Sinceramente,

Michael Arias

Director de atletismo