

# *Psicología del Deporte*

**Apunte de cátedra  
Ciclo lectivo 2018**

# Psicología del Deporte

## 1.1 INTRODUCCION

El deporte en general representa una de las actividades humanas con más protagonismo social, los medios de comunicación le crean paulatinamente más espacios y la gran mayoría de las personas le presta gran atención independientemente de las diferencias sociales y culturales.

Es muchas veces el lazo que nos une en un sentimiento único, nos representa y nos identifica.

La Psicología del deporte, ciencia relativamente nueva, ha ido a través del tiempo integrándose al mundo del deporte y son cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, que trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos.

La intención de éste artículo es dar una idea general de la Psicología del deporte en la actualidad, sus objetivos y diferenciar el rol del Psicólogo especializado en Deporte.

La Psicología del Deporte es una rama de la Psicología como pueden ser Psicología Forense, Clínica, Relaciones Humanas, para lo cual el profesional tiene y debe capacitarse adecuadamente para poder intervenir con todas las herramientas necesarias.

Muchas veces los preconceptos acerca de la Psicología hacen que sea muy difícil, por lo menos en nuestro País, integrarse al ambiente deportivo.

Algunas definiciones de la Psicología del Deporte:

***“...Estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física...”***

***(R.Weimberg y D. Gould: Fundamentos de Ps.del Deporte y el ejercicio Físico).***

***“...Aquella ciencia dedicada a estudiar, como, porque y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el Deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal...”***

***(C.Nachon y F. Nascimbene: Introducción a la Ps. del Deporte).***

Existen muchas definiciones pero en ninguna se utiliza el término “paciente” ya que los Psicólogos especializados en deporte no trabajan con pacientes sino con deportistas o equipos deportivos que quieren mejorar su rendimiento o llegar a la alta competencia.

A continuación el cuadro tiene como finalidad separar las aguas a fin de que quede bien delimitada la forma de intervención del Psicólogo Deportivo.

## **Rol del Psicólogo del Deporte**

- \* Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.
- \* El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación
- \* Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.
- \* Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza entre otras variables a entrenar.
- \* El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc.
- \* El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones sobre él.

## **Rol del Psicólogo Clínico**

- \* Se ocupa de la atención de pacientes: individuales, grupos, parejas, familias, adultos, etc.
- \* La asistencia se orienta a las consultas por padecimientos psíquicos (síntomas, quejas, conflictos)
- \* Se pueden realizar evaluaciones psicodiagnósticas y/o de personalidad para identificar el cuadro.
- \* Se pueden instrumentar diversas técnicas de acuerdo a marco teórico del terapeuta.
- \* Los tratamientos en general se desarrollan en consultorio.
- \* La práctica clínica está regida por el secreto profesional.

Puede suceder que algún deportista presente problemas que excedan el ámbito deportivo, es aquí donde el Psicólogo deportivo puede intervenir si tiene las herramientas necesarias y el contexto se lo permite, caso contrario lo derivaría a otro profesional.

Si bien gran parte de los que participan del entorno deportivo, llámese deportistas, entrenadores, otros profesionales, periodistas, árbitros etc. consideran de gran importancia el aspecto psicológico es escaso el tiempo y la dedicación a entrenar las habilidades mentales que tienden a mejorar el desempeño deportivo.

Tanto el cuerpo como la mente desarrollan una interacción, hay muchos ejemplos de esto, tales como experimentar temor y ver cómo ésta percepción se acompaña de sudor, aceleración del pulso cardíaco, etc. , lo cierto aquí es que muchas veces se entrena físicamente y se espera que el resto de las sensaciones se ajusten solas o con el tiempo. La Psicología del deporte nos brinda la posibilidad de entrenar y potenciar nuestras habilidades mentales ocupándose de:

**Concentración:** es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.

**Atención:** íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.

**Relajación:** La relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previa competencia.

**Visualización:** es una técnica que programa la mente para una tarea, no es magia, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos, aunque “ver con los ojos de la mente “ es más común, en el deporte todos los sentidos son importantes.

Así como también trabaja sobre las aptitudes mentales básicas como la motivación, autoconfianza, autoestima, autopercepción que colaboran con el establecimiento de metas, la autodisciplina en el entrenamiento, la actitud y el pensamiento positivo, establecer estrategias generales de desempeño, entre otras.

Hoy en día los profesionales especializados en ésta área pueden desempeñar su rol de distintas formas:

**Investigando:** estudiando formas de mejorar el rendimiento en los distintos deportes, la influencia de distintas presiones dentro del contexto deportivo, las consecuencias del estrés sobre el rendimiento y la ejecución deportiva etc.

**Enseñando:** intentando dar difusión de los avances de la disciplina, mediante cursos, especializaciones, jornadas etc.

**Asesorando:** a deportistas en forma individual y/o grupos, a entrenadores, preparadores físicos a fin de lograr un aumento en el rendimiento deportivo y entrenamiento.

Aquí se rompe con el mito de que los psicólogos del deportes trabajan con deportistas enfermos o con problemas, ya que como dijimos anteriormente básicamente la tarea es de colaborar en el desarrollo de programas de preparación mental en deportistas que tiendan a mejorar sus habilidades o aptitudes mentales.

Durante muchos años la Psicología deportiva ha sido resistida, pero la investigación, los progresos y logros obtenidos con su aplicación en distintos deportes nos crea la posibilidad de introducirnos en varios campos que conforman la escena deportiva.

La Psicología del deporte no funciona como una píldora mágica, la sola inclusión del psicólogo en el medio deportivo no modificará actitudes ni mejorará aptitudes, sino que de la misma manera que se entrenan las habilidades físicas y requieren práctica para lograr un nivel óptimo, las habilidades psicológicas también deben entrenarse de la misma manera.

Es por todo esto que sería oportuno ir incorporando la Psicología del deporte como una herramienta más que enriquezca tanto el desarrollo deportivo como profesional, trabajando interdisciplinariamente para beneficio del deporte en general.

***Fuente: "Psicología del Deporte. Una Introducción, Un acercamiento."***

***Lic. Alejandra Florean***

***Asociación de Psicología del Deporte Argentina***

## **1.2 El rol del psicólogo deportivo vs. el rol del entrenador en la aplicación de la Psicología en el ámbito del deporte.**

La preparación psicológica de los deportistas debe integrarse en el conjunto de su preparación global, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnicas y táctico/estratégicas; considerando todas las vías de obtención de información e influencia psicológica que permitan comprender y mejorar su funcionamiento.

Básicamente, las vías que deben tenerse en cuenta, pueden agruparse en tres grandes bloques: uno de ellos, externo al deportista, incluye procedimientos de observación de la conducta y técnicas de intervención que los entrenadores, médicos deportivos, fisioterapeutas y otras personas influyentes, pueden incorporar a su forma habitual de proceder en su relación con

los deportistas; otro bloque, abarca las técnicas de auto-observación y auto-aplicación que los deportistas pueden añadir a su repertorio de conductas útiles; y el tercero, contempla las estrategias de aplicación más compleja, que puede utilizar el psicólogo deportivo, trabajando, directamente, con los deportistas.

En el caso de la intervención psicológica, además de estas causas, debe añadirse que el rol específico del entrenador (su grado de autoridad sobre el deportista, la trascendencia de sus decisiones, etc.), aunque, en principio, puede facilitar la incorporación del entrenamiento psicológico (el aprendizaje más básico de habilidades de auto-aplicación) con algunos deportistas, dificulta, decisivamente, en la mayoría de los casos, la relación apropiada de confianza y colaboración

recíprocas, que es imprescindible para llevar a cabo un trabajo psicológico más intenso.

Y esto sucede, incluso, cuando se trata de un entrenador que además es un psicólogo titulado; podrá introducir e integrar, con mayor facilidad, un entrenamiento psicológico básico con algunos deportistas (no con todos), pero llegará un punto en el que los deportistas no estén dispuestos a compartir con él la información más relevante sobre sus experiencias internas (pensamientos, sensaciones, creencias, dudas, etc.) y será necesario contar con otro psicólogo, ajeno a las decisiones deportivas, que establezca con los deportistas una relación profesional de otras características.

De la misma manera, tampoco es apropiado que los psicólogos deportivos pretendan aplicar la Psicología que corresponde a los entrenadores (aunque puedan asesorarles); es decir, las estrategias psicológicas que deben integrarse en el método de trabajo habitual de éstos (por ejemplo: que intenten corregir los movimientos técnicos de un jugador de fútbol, utilizando alguna técnica psicológica, en lugar de asumir que es el entrenador el que debe realizar esta tarea).

Debe aceptarse, en definitiva, que el entrenador tiene su papel específico aplicando la Psicología y el psicólogo deportivo el suyo, que ambos son complementarios y que los dos son necesarios si se pretende obtener el máximo rendimiento de las posibilidades que la Psicología ofrece.

## **INTRODUCCION Y CONTEXTO**

Desde la idea de entrenamiento integral, el objetivo es tener deportistas altamente preparados para que compitan al mejor nivel posible. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO tiene como principal fin, forjar deportistas de élite mediante el uso de técnicas especiales (CIENCIA) Propone tratamientos, evaluaciones, diagnósticos, entrenamiento, nutrición, descanso, etc. Todas estas involucran numerosas disciplinas que se conocen como CIENCIAS DEL DEPORTE.

Y LA PSICOLOGIA ES UNA DE ELLAS.. SI BIEN PARECE MODERNO, ACTUAL, ESTO OCURRE DESDE PRIMERAS DECADAS DEL SIGLO PASADO En Europa, posterior al término de la primera guerra mundial, algunos “institutos de educación física introdujeron cursos de psicología del deporte en el curriculum de los futuros profesionales de la actividad física”

En la Ex URSS, la creación del Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física en el año 1930, fue un hecho de vital importancia para el posterior desarrollo de la psicología del deporte. Los temas de investigación que se abordaban en esa época apuntaban a las motivaciones e intereses de los atletas, el concepto de poder mental del deportista (conformado por los factores de valor, determinación, tenacidad, resistencia y autodisciplina) y las tensiones de los atletas previas a la competición.

Estos trabajos permitirían que, paulatinamente, se fuera concretando el campo de estudio de la psicología del deporte como disciplina autónoma en la Unión Soviética antes que en otros países.

Cabe destacar que a nivel mundial, la psicología del deporte se institucionaliza formalmente luego de un suceso histórico para la psicología, esto fue gracias al “Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte”, celebrado en Roma el año 1965

**LA PSICOLOGIA SE METE** en el deporte para permitir que el deportista pueda rendir a niveles superiores respecto a las habilidades de la mente que pone en juego a la hora de la practica del deporte; esrtas pueden ser: la atención, la concentración, la motivación y el control emocional.

La preparación psicológica de los deportistas debe integrarse en el conjunto de su preparación global, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnicas y táctico/estratégicas;

**PUEDA INCORPORARSE POR 3 VIAS:**

- 1) externo al deportista, incluye procedimientos de observación de la conducta y técnicas de intervención que los entrenadores, médicos deportivos, fisioterapeutas y otras personas influyentes, pueden incorporar a su forma habitual de proceder en su relación con los deportistas.
- 2) abarca las técnicas de auto-observación y auto-aplicación que los deportistas pueden añadir a su repertorio de conductas útiles.
- 3) Contempla las estrategias de aplicación más compleja, que puede utilizar el psicólogo deportivo, trabajando, directamente, con los deportistas.

Igualmente cada una de estas alternativas, se pueden complementar. Por ejemplo que el psicologo asesore y trabaje con integrantes del cuerpo tecnico, para que ellos luego apliquen.

La incorporación de la Psicología al método de trabajo habitual de un entrenador, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas,

No obstante, los entrenadores deben comprender que, aún dominando y aplicando múltiples estrategias psicológicas desde su rol de entrenador, no pueden sustituir al psicólogo deportivo en las facetas concretas que corresponden a éste..

El rol específico del entrenador (su grado de autoridad sobre el deportista, la trascendencia de sus decisiones, etc.), aunque, en principio, puede facilitar la incorporación del entrenamiento psicológico (el aprendizaje más básico de habilidades de auto-aplicación) con algunos deportistas, dificulta, decisivamente, en la mayoría de los casos, la relación apropiada de confianza y colaboración recíprocas, que es imprescindible para llevar a cabo un trabajo psicológico más intenso.

.Por ejemplo, es difícil que dos días antes de un partido, un jugador sea lo suficientemente sincero con su entrenador como para manifestarle que se encuentra inseguro. **CONTRA EJMPLO UN PSICOLOGO NO PUEDE OPERAR UNA ROTURA DE LIGAMENTOS**

Las teorías básicas (sensación y percepción, emoción, motivación, personalidad, aprendizaje y comportamiento social) y contextuales (fisiología del esfuerzo,) de la psicología se aplican al alto rendimiento con un enfoque cognitivo-conductual. Significa: **APRENDER CONDUCTAS**

El aporte de la psicología ES INCORPORAR TEORIAS Y METODOLOGIAS para ayudar al deportista a desarrollar una esfera de conocimiento sobre su MENTE en relación con la practica del deporte en el que desarrolla la competencia.

- El aporte de la psicología se puede ubicar para asesorar a los ENTRENADORES Y DEPORTISTAS a la hora de vincular estos tres conceptos :desempeño, potencialidad, talento.

- TALENTO: Especial capacidad intelectual o aptitud que una persona tiene para aprender las cosas con facilidad o para desarrollar con mucha habilidad una actividad

- POTENCIALIDAD: Que tiene posibilidad de ser o de existir en el futuro.

- Reconocer el talento, para aplicarlo, lograr desempeño y generar potencialidad.

- También para ayudar a frontar cuestiones NEGATIVAS de la profesión, como pueden ser: las lesiones deportivas, el fracaso deportivo, el retiro y las descalificaciones.

Psicología, recuperaciones y lesiones en el fútbol

### **EL DEPORTISTA ES SER HUMANO, Y POR ENDE TIENE MENTE, POR ENDE SE MANEJA POR MEDIO DE EMOCIONES...**

la emoción es la variación profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática. En el aspecto psicológico, las emociones generan sobresaltos en el índice de atención y aumentan el rango de diversas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo que las experimenta.

Cuando un jugador se lesiona físicamente tienen un "recuperador de lesiones " (KINESIOLOGO) EL PSICOLOGO tiene la función de hacer lo mismo ante LESIONES EMOCIONALES que corresponden a la cuestión mental Y REPERCUTE EN LAS CONDUCTAS.

Algunas de las tareas del psicólogo en el fútbol son:

a) entrenadores de habilidades mentales

b) estabilizadores emocionales

c) convertir esto en algo cotidiano

d) fortalecer la confianza, la motivación, la concentración y el control de las presiones (internas- externas) la cohesión grupal

e) optimizar en el tiempo las habilidades mentales (significa que siempre se puede mejorar).

El jugador de fútbol es capaz de soportar las presiones, la exigencia, la demanda y quizás hasta reconocerlas:

- Entrenador Y CUERPO TÉCNICO, Compañeros (EQUIPO PROPIO) - equipo rival - institución - árbitros, HINCHADA, PRENSA, FAMILIA, ENTORNO y tal vez pueda dar una respuesta que satisfaga a cada una de las partes. Cuando esto no es así se irá cargando de cierto malestar hasta sentirse molesto, incómodo consigo mismo.

Muchas veces pueden estar relacionada al MIEDO: ES UNA EMOCION QUE ALTERA EL ANIMO, produce angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, ya sea producto de la imaginación o propio de la realidad.

La aparición de estas sensaciones suelen ir acompañadas de malas actuaciones personales ó de los malos resultados del equipo porque en general cuando el equipo deportivo funciona bien, puede diluirse su trabajo si cree no estar a la altura pero en cuanto los resultados no acompañan aparecen todos los males individuales y del grupo, olvidando de a poco el escenario deportivo “entrenador-jugador-equipo” y centrando los temas en si mismo.

**“lesionado emocional”**

**SUFRE TODO ESO RELACIONADO A PRESIONES Y DEMANDAS Y LLEGA A NO ESTAR SATISFECHO. GOLPEA SOBRE SU ESTADO DE ANIMO Y SABE QUE NO ESTA**

EN su rendimiento individual DESEADO y no puede con ello, sin saber cómo enfrentarse a esas inseguridades que lo consumen cayendo en un bache de bajo rendimiento. Si sólo le pasa a él seguramente será cambiado por su entrenador hasta que se recupere.

Otra situación diferente será cuando no acompañan los resultados del equipo y el grupo cae en un estado anímico incontrolable que no le permite recuperarse e invadidos por la ansiedad de los malos resultados.

Este malestar se convierte en una pequeña sensación que si no se controla se convierte en ansiedad negativa y el pensamiento autocrítico comienza a descontrolarse, a resquebrajarse la autoestima, la presión interna aumenta, la autoconfianza, la auto-exigencia, se convierten en inseguridad.

Si uno analiza las cualidades de los atletas de alto rendimiento que poseen fortaleza mental,

1. El deseo de triunfar es probablemente la más obvia
2. Una mente/ actitud positiva ante los desafíos y la presión aquellos que poseen fortaleza mental optan por permanecer positivos mientras atraviesan los desafíos más duros.
3. Una mentalidad enfocada en controlar lo “controlable” no tiene sentido desperdiciar energía y tiempo en aquello que no podemos cambiar
4. Un alto nivel de compromiso – con una actitud ecuánime
5. Un alto nivel de confianza en si mismo y en el equipo
6. La prioridad en un buen proceso
7. La comunicación verbal y corporal positiva

**PARA LOGRAR ESE DESEMPEÑO, LA PSICOLOGIA TRABAJA EN CONCEPTOS o CUALIDAD QUE PUEDE DESARROLLAR LA MENTE COMO:**

**La Motivación:** aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas.

**Atención:** es una cualidad de la percepción que funciona como una especie de filtro de los estímulos ambientales, evaluando cuáles son los más relevantes y dotándolos de prioridad para un procesamiento más profundo. Relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera

**Concentración:** Estado de la persona que fija el pensamiento en algo, sin distraerse. es el proceso de la mente que consiste en centrar voluntariamente la atención sobre un objetivo. A través de la concentración, la persona deja momentáneamente de lado todo aquello que puede interferir en su capacidad de atención. es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.

**Relajación:** La relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previa competencia. Es una de las técnicas más utilizadas en el deporte de alto rendimiento, siendo una de las características de los mejores deportistas, su capacidad de control de la activación.

**Visualización:** "uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente"

La imagen se construye desde la información almacenada en la memoria.

es una técnica que programa la mente para una tarea, no es magia, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos, aunque "ver con los ojos de la mente" es más común, en el deporte todos los sentidos son importantes.

Así como también trabaja sobre las aptitudes mentales básicas como la motivación, autoconfianza, autoestima, autopercepción que colaboran con el establecimiento de metas, la autodisciplina en el entrenamiento, la actitud y el pensamiento positivo, establecer estrategias generales de desempeño, entre otras.

**Control de la ansiedad---ansiedad:** es un estado de inquietud o agitación del ánimo. Aunque no siempre es patológica (sino que es una emoción común que cumple con una función vinculada a la supervivencia), la ansiedad puede acompañar a algunas enfermedades como la neurosis. Se puede trabajar, dentro de todas la clasificación de tipos que existan, pero, siempre tratando de no llegar a lo que se denomina trastorno de ansiedad...

**TECNICAS Y METODOS para adquirir otros CONCEPTOS:**

Establecimiento de objetivos

Fijar un objetivo es identificar lo que se desea conseguir o llevar a cabo, lo que se intentará lograr.

Establece que el establecimiento de objetivos, como técnica, es ejercitable. Dentro de esta técnica, podremos hablar de objetivos de resultado y de realización; objetivos a largo, medio y corto plazo; objetivos específicos u objetivos de realización, objetivos individuales y colectivos, objetivos primarios, secundarios y terciarios, entre otros.

### **Auto-habla**

sido definido como "el diálogo por medio del cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones. regula y cambia evaluaciones y convicciones, promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo

### **Control de pensamientos limitantes,**

Esta ligado a sacar a usar tecnicas como LA MEDITACION, que ayuden a netralizar todas aquellas creencias ya incorporadas , que impidan que alcances tus metas, que tengas éxito en todas las áreas de tu vida. Aprender a desafiarlas es el primer paso para mejorar y ser un apersona relajada y equilibrada física, mental y emocionalmente.

### **Afrontamiento.**

Poder hacer frente (AFRONTAR") a las demandas internas y externas, y los conflictos entre ellas, que no estan al alcance de la mano de la persona.

Como un estilo cognitivo consistente en la aproximación a los problemas, entendiendo estilo cognitivo como el modo habitual de procesar la información y de utilizar los recursos cognitivos (como son la percepción, la memoria, el procesamiento.)

la autoconfianza,

**CONVERTIR LOS NEGATIVO EN POSITIVO....DESCUBRE QUIÉN ERES Y LO QUE QUIERES.SER... CONSCIENTE DE LOS ÉXITOS CONSEGUIDOS. NO TE COMPARES. esfuerzate para mejorar**

Comprender nuestras emociones y nuestro comportamiento nos permite sobrellevar y corregir nuestras fallas y por tanto hacer crecer nuestra autoconfianza.

Apuntan concretamente a establecer un equilibrio perfecto entre el dominio corporal y el psicológico. Muchas veces la diferencia en el rendimiento, a igual entrenamiento físico y técnico, está en el plus que es la fortaleza mental.

EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Reclama al deportista que sea cada vez más fuerte, más rápido, mas agil.... desde los dos aspectos tanto físico como mental por lo que se requiere una gran preparación física y también una preparación psicológica.

Sabemos que sin entrenamiento físico no puede haber buen rendimiento, pero también debemos saber que el cuerpo y la mente son una unidad indivisible, por lo que junto a este entrenamiento deberíamos considerar el entrenamiento mental.

El deportista debería entrenar paralelamente a lo físico ciertas variables psicológicas que afectan su desempeño en la competencia y su rendimiento, tales como concentración, atención, fuentes de presión, fuentes de estrés, motivación. Variables que su no consideración al momento de la competencia podrían reflejarse en pérdida del foco atencional, aburrimiento, cansancio, falta de rapidez en toma de decisiones, capacidad de análisis, dispersión, y quizás hasta posibles causas de lesiones.

Las exigencias que plantea el deporte en la actualidad son demasiado elevadas y quizás no se vean recompensadas en los triunfos, por lo que muchas veces se termina abandonando el deporte sobre todo en los deportistas más jóvenes donde la frustración, el enojo, las dudas, la autocrítica se tornan angustiantes al no cumplimentar el potencial requerido.

La competencia es el espacio que se crea para poner en práctica todo lo entrenado, lo trabajado física y tácticamente, es una experiencia única e irrepetible, por lo que todo aquello que logremos entrenar mentalmente colaborará a hacer de ésta una experiencia mucho menos exigente, con muchas menos presiones y mucho más placentera.

Si se logra experimentar las siguientes sensaciones en competencia:

Relajado y suelto

Sensación de calma y quietud interna

Tranquilo, sin ansiedad

Optimista y positivo

Sensación de diversión y placer

Sentirse en el aquí y ahora

Sentir el control de sí mismo

Seguramente se logrará un estado óptimo de rendimiento.

Llegamos a la conclusión que LA PSICOLOGIA es una disciplina que le aporta a los entrenadores una serie de herramientas necesarias para poder optimizar el rendimiento de sus deportistas tanto individualmente como en grupo. Para aplicarla en competencia donde participan mas de una persona que comparten en mismo objetivo, es muy importante trabajar cuestiones como:

El liderazgo, la comunicación y la gestión del grupo.

## **GRUPALES - TRABAJO EN EQUIPO**

**EQUIPO** es un conjunto de personas que se organizan de una forma determinada para lograr un objetivo común. En esta definición están implícitos los tres elementos clave del trabajo en equipo:

Conjunto de personas: los equipos de trabajo están formados por personas, que aportan a los mismos una serie de características diferenciales (experiencia, formación, personalidad, aptitudes, etc.), que van a influir decisivamente en los resultados que obtengan esos equipos.

Organización: existen diversas formas en las que un equipo se puede organizar para el logro de una determinada meta u objetivo, pero, por lo general, en las empresas esta organización implica algún tipo de división de tareas. Esto supone que cada miembro del equipo realiza una serie de tareas de modo independiente, pero es responsable del total de los resultados del equipo.

Objetivo común: no debemos olvidar, que las personas tienen un conjunto de necesidades y objetivos que buscan satisfacer en todos los ámbitos de su vida. Una de las claves del buen funcionamiento de un equipo es que las metas personales sean compatibles con los objetivos del equipo.

Equipos cohesionados. Los equipos de trabajo más eficientes son aquellos en los que existe una gran cohesión entre sus miembros. Existe un sentimiento de equipo: sus miembros se sienten orgullosos de pertenecer al mismo.

La cohesión...Unión o relación estrecha entre personas o cosas.

no es algo que tiende a surgir de forma espontánea, todo lo contrario, el ser humano suele ser individualista, su carácter es básicamente competitivo: busca su bien por delante (a veces a costa) del bien del grupo. Ésto conlleva que la cohesión haya que buscarla, haya que trabajarla, siendo éste otro de los principales cometidos del jefe.

La motivación es una de las habilidades psicológicas más importantes de un entrenador, jefe, docente (las otras dos son el liderazgo y la comunicación) El conductor es en gran medida el responsable del clima motivacional del grupo.

La motivación es fundamental para alcanzar el éxito , entendido éste como el buen rendimiento de todo el grupo.

### **CONTRA POSICION NOS PODEMOS ENCONTRAR...**

Un equipo disgregado, que es prácticamente lo mismo que una ausencia de equipo. Aquí cada miembro actúa por su cuenta, va a lo suyo, sólo le mueve su interés particular y no el del equipo. En esta situación es prácticamente imposible funcionar eficazmente.

La cohesión de un equipo depende de muchos factores:

De su propia composición: si ha habido una selección de personas preparadas, entregadas, de gente que sabe trabajar en grupo. Lo contrario ocurre si es un equipo donde prima el individualismo, formado por gente de difícil convivencia (en este caso, difícilmente se va a poder conseguir un equipo unido).

Una sola persona conflictiva dentro del equipo puede ser suficiente para cargarse el ambiente de trabajo.

En este caso el LIDER debe actuar con contundencia y atajar de raíz este problema, apartando a dicha persona.

De su tamaño: por regla general los equipos pequeños tienden a estar más cohesionados que los grandes,

Del carisma del líder: si cuenta con una personalidad atractiva que consigue ganarse la adhesión de sus colaboradores tendrá ya buena parte del camino recorrido.

Del proyecto asignado: si se trata de un trabajo interesante, exigente, motivador, es fácil que la gente se vuelque en el mismo.

Del ambiente de trabajo: si es un ambiente agradable, de respeto, donde se fomente la participación, donde exista comunicación, donde se reconozcan los méritos, donde la gente se pueda realizar profesionalmente.

Algún éxito inicial, aunque sea pequeño, también ayuda a cohesionar al grupo: ver que forman un equipo competente, capaz de alcanzar las metas propuestas.

La cohesión del equipo es más fácil que exista mientras que las cosas marchan bien, el problema se presenta cuando aparecen las dificultades (el trabajo no avanza, el equipo es cuestionado desde fuera, etc.).

Según como el equipo encare estas dificultades su cohesión interna puede aumentar o por el contrario se puede ver dañada. Si ante una dificultad (ya afecte al equipo en su conjunto o a un miembro determinado) los miembros del equipo hacen causa común, se involucran, tratan de encontrar una solución, evitan las críticas internas y se apoya al miembro afectado, la cohesión del equipo aumentará.

si por el contrario, ante una dificultad la gente se desentiende, arrecian las críticas hacia el miembro responsable, se busca "cortar cabezas", la cohesión del equipo quedará muy dañada.

### **1.3 Psicología y lesiones en el fútbol**

Cuando un jugador se lesiona tienen un "recuperador de lesiones físicas" entonces nosotros actuamos de un modo similar al trabajo del experto recuperador cuando hay conflictos que corresponden a nuestra área.

Algunas de las tareas del psicólogo en el fútbol son:

a) entrenadores de habilidades mentales b) estabilizadores emocionales c) convertir esto en algo cotidiano c) fortalecer la confianza, la motivación, la concentración y el control de las presiones (internas-externas) la cohesión grupal d) optimizar en el tiempo las habilidades mentales (significa que siempre se puede mejorar).

El jugador de fútbol es capaz de soportar las presiones, la exigencia, la demanda y quizás hasta reconocerlas, (entrenador, compañeros, equipo rival, institución, árbitros, afición, prensa, familia, amigos) y tal vez pueda dar una respuesta que satisfaga a cada una de las partes. Cuando ésto no es así se irá cargando de cierto malestar hasta sentirse molesto, incómodo consigo mismo La aparición de estas sensaciones suelen ir acompañadas de malas actuaciones personales ó de los malos resultados del equipo porque en general cuando el equipo deportivo funciona bien, puede diluirse su trabajo si cree no estar a la altura pero en cuanto los resultados no acompañan aparecen todos los males individuales y del grupo, olvidando de a poco el escenario deportivo "entrenador-jugador-equipo" y centrando los temas en si mismo. Declaraciones de: *Joaquin - Real Betis Balompié. "Cuando los resultados no acompañan al equipo es normal que los que no juegan piensen diferente de los que juegan y aparecen malestares que son difíciles de ocultar, en un grupo es difícil mantener la misma opinión pero se*

*aceptan si las cosas van bien pero cuando la cosa va mal aparecen problemas con facilidad, todo salta a la mínima. En la última mitad de este año casi todo nos ha salido mal y hemos sufrido muchísimo*” Pareciera que podemos hablar de recuperación sólo cuando trabajamos con jugadores lesionados que necesitan del apoyo psicológico para volver al escenario deportivo y adaptarse nuevamente a su espacio individual como deportista e integrante de un grupo deportivo, sin embargo según mi experiencia, este área, del “lesionado emocional” sin haber pasado por lesión física, por no estar satisfecho con su rendimiento individual y no puede con ello, sin saber cómo enfrentarse a esas inseguridades que lo consumen cayendo en un bache de bajo rendimiento. Si sólo le pasa a él seguramente será cambiado por su entrenador hasta que se recupere y entonces nos pondremos a trabajar nosotros, los psicólogos. Otra situación diferente será cuando no acompañan los resultados del equipo y el grupo cae en un estado anímico incontrolable que no le permite recuperarse e invadidos por la ansiedad de los malos resultados como pasó con el Real Betis de 1ra. División estos últimos meses y casi descendemos, con una primera vuelta espléndida, ganando la Copa Del Rey, jugando la Copa Champions y en la segunda vuelta del campeonato sin causa aparente “todo se tuerce y comenzamos a perder sin sentido partidos que en otro momento no teníamos dificultad para ganarlos” dice Juanito, defensa del equipo, “menos mal q terminó la liga no aguantaba más” concluye.

Este malestar se convierte en una pequeña sensación que si no se controla se convierte en ansiedad negativa y el pensamiento autocrítico comienza a descontrolarse, a resquebrajarse la autoestima, la presión interna aumenta, la autoconfianza, la auto-exigencia, se convierten en inseguridad.

Esta ansiedad es el primer síntoma que aparece y muestra que comienza a hacerse insoportable el tema : *“no puedo con ésta situación, no puedo dormir bien y mis pensamientos no me ayudan me hacen sentir peor, no puedo controlar la presión, algo me pasa”* cuenta Antonio, jugador de tercera división, jugándose su equipo mantener la categoría, se siente sólo incomprendido, por no tener respuesta a sus invasoras sensaciones ante ese quiebre emocional que comienza a padecer.

Con el psicólogo esto se puede prevenir.

### **La alternativa de prevenir siempre disminuye la de intervenir**

Aprehendiendo a recibir el feedback correctamente se facilita la estrategia de intervención y así se logrará en el tiempo necesario, *“emitir las acciones asociadas a las sensaciones.”* (J. Loher).

Somos entrenadores mentales ¿qué es eso? mejoradores del control emocional e intentamos que los jugadores no se encuentren en estas situaciones extremas, y puedan saber que todo esto puede sucederles pero pueden controlarlo. Trabajando en el tiempo y con metas-objetivos somos optimizadores de

habilidades mentales. Cuando ya ha sucedido e intervenimos en emergencia somos recuperadores mentales - estabilizadores emocionales.

Comentaré un trozo del caso de un jugador de fútbol, Agustín, 19 años y convocado para jugar en el primer equipo de su club por el entrenador y que se ve afectado en su deporte emocionalmente sin una causa según él, que lo justifique cuando le dan ésta oportunidad.

En avanzadas sesiones de trabajo y cuando comenzó a distenderse un poco y aprendió a escuchar su alrededor, al técnico, a sus compañeros, a sus padres, a sus hermanos y a sus amigos, *pudo comenzar a separar el contenido técnico-afectivo con que lo cargaba cada uno, de aquello que le interesaba conseguir, unificar su sensación y su acción, brindándole seguridad en sus respuestas deportivas.*

En una de las adelantadas sesiones le planteo comenzar con unos ejercicios de visualización, explicándole en qué consistía este ejercicio, y le pido por ejemplo: que piense en la mejor detención de pelota y posterior buen pase que haya hecho. Luego de pensar un rato y mantener el silencio, dice: eso no es tan complicado, fueron muchos buenos partidos y cortes y detención en juego, mirar y solo ponerla ahí, donde yo quería.... ¿porque me pasó esto? me encanta jugar, es lo mejor que hago y me gusta estar transpirado y jugar sin pensar en nada solo en la pelota y en mis compañeros, poder robarle la pelota al contrario en un toque con habilidad para dar el mejor de los pases a veces... hasta hacer un gol, que me abracen gritando hasta la desesperación, no sé..., ¿me entiende?. Su entusiasmo y su mirada perdida como viendo el espectáculo y hablando ya en pasado eran la mejor señal, los progresos iban llegando de a poco pero con efectividad. Las estructuras-conductas implicadas en la ejecución de este deportista comenzaban a actuar conjuntamente con las sensaciones.

Recordemos que como dice el Dr. F. García Ucha: “El deportista deberá ser entrenado mentalmente para reflejar la realidad y lograr la regulación de sus acciones en función de los objetivos propuestos.”

“Si se realiza la visualización en pensamiento provoca una fuerte satisfacción senso-motora cuanto ésta más se aproxime a la competencia mayor efectividad” llevamos a cabo varias veces intentos de situaciones de relajación y visualización por etapas. Primero la visión del campo de juego y su ubicación en la cancha, reconocimiento de la sensación de su pie/s, desviar la sensación a sus pies, relajación. Le agregamos posteriormente su carrera y robo del balón.

Esto solamente, implicó un buen número de sesiones por la dificultad que representaba concentrarse sólo en su cuerpo, e interiorizarlo hasta lograrlo y comenzó a realizarlo solo en su casa antes de salir hacia los entrenamientos sabiendo y probando que podía hacerlo y antes de los partidos, también algunas noches cuando se encontraba inquieto utilizaba sus mejores imágenes para relajarse y dormir.

Con la tarea aprendida cambió su humor paulatinamente podía mirar a sus compañeros sin temor y jugar con entusiasmo, creía en sus condiciones para llevar a cabo cualquiera de las acciones.

Estaba motivado por su propia capacidad resolutoria, ante situaciones complejas, su personalidad se afianzaba con una fortaleza mental que lo ayudaba a llevar adelante cualquier situación adversa. Con resultados a favor “se divertía” decía él, buscando mantener dentro del equipo esa sensación y también aportar para conseguir buenos resultados.

De esta manera trabajamos hasta lograr su individuación-afectiva en la actividad y el manejo dinámico-operativo de sus habilidades mejorando su capacidad individual sin olvidarse del trabajo en el grupo sabiendo que la nueva visión de sí mismo le ayudaba a mejorar su integración.

*Fuente: “Diferentes espacios del psicólogo en el fútbol”*

*Beatriz Miñarro Psicóloga Especialista en Deportes - Master en Psicología Deportiva Colaboradora Colegio Entrenadores de Andalucía Delegación Huelva Psicóloga Real Betis Balompíe - Equipo de Fútbol Primera División Sevilla – España*

## **1.4 El concepto de fortaleza mental en técnicos y jugadores**

Cuando uno busca el significado de “fortaleza mental”, aparece una gran variedad de información. Se han publicado muchos libros y artículos en varios idiomas, y, en muchas conferencias, se expone la importancia que este asunto tiene para el rendimiento atlético. Sin embargo, casi todos estos están dirigidos a los jugadores, dándole poca atención a la importancia que tiene para los técnicos como líderes de un equipo.

La combinación entre mis quince años como entrenador de fútbol y mis diez años de estudio y aplicación de la psicología en el rendimiento deportivo, me ha permitido incorporar los principios psicológicos de manera única. La estructura de este artículo es basada en la información que aprendí en el curso de técnicos de la Federación de Estados Unidos de Fútbol (USSF) hace varios años. Mis jugadores han servido de conejillos de India e historias de éxito. Por lo tanto, el enfoque de este artículo es exponer esta información de la forma más práctica posible, traduciendo teorías a herramientas que son aplicables en la cancha y en el vestuario.

Si uno analiza las cualidades de los atletas de alto rendimiento que poseen fortaleza mental, se puede observar que éstas son las mismas cualidades necesarias para que el técnico lleve sus jugadores al éxito.

Las siete cualidades que comparten los profesionales de alto rendimiento son:

- 1. El deseo de triunfar**
- 2. Una mente/ actitud positiva ante los desafíos y la presión**
- 3. Una mentalidad enfocada en controlar lo “controlable”**
- 4. Un alto nivel de compromiso – con una actitud ecuánime**
- 5. Un alto nivel de confianza en sí mismo y en el equipo**
- 6. La prioridad en un buen proceso**
- 7. La comunicación verbal y corporal positiva**

Tener el deseo de triunfar es probablemente la más obvia de estas características, pero, como líder, es sumamente importante comunicar con claridad a los jugadores que uno sabe qué rumbo tomará y cómo lo hará. Esta claridad ayuda a establecer la credibilidad necesaria para que el grupo se preste al liderazgo del técnico.

**Algunas formas prácticas de realizar esto son:**

- Proyectar una visión clara del destino a los jugadores y a los otros miembros vitales del equipo, como por ejemplo, los ayudantes de campo, los asistentes, los padres y las autoridades de la organización
  - Guiar a los jugadores en la formulación de la *declaración de propósito (misión)*. Esto sirve como instrumento de guía y de compromiso para uno mismo y para los demás, brindando así, unidad en el propósito y fortalecimiento de la cohesión al equipo
  - Guiar al equipo a establecer metas claras, específicas y altas pero alcanzables en el corto, mediano y largo plazo. Más importante aún, esto debe de ser acompañado por un proceso eficiente para que las metas sean alcanzadas (ver detalles más adelante)
  - Un análisis DAFO: debilidades, amenazas, fortalezas, oportunidades. Esta herramienta extraída del mundo empresarial, también puede ayudar a potenciar al equipo. Sugiero que se realice primero con el cuerpo técnico y después que el equipo lo haga solo. Muchos técnicos y líderes exitosos han descubierto el secreto de enfocarse en las cualidades positivas, pero también creo que es necesario trabajar con las debilidades que le impiden al jugador relucir sus fortalezas y así minimizar deficiencias.  
El saber cuáles son las oportunidades y amenazas también sirve para poder planificar y tomar decisiones acerca del plantel, la formación y la táctica, etc.
  - Los entrenamientos deben de ser eficientes, competitivos y desafiantes. Esto crea un mejor entorno para el aprendizaje y alimenta la naturaleza competitiva de los atletas y del equipo, mientras que reduce el posible aburrimiento y/o la complacencia.
  - Invertir en y crear líderes dentro del equipo. Esto aumenta la posibilidad que el equipo alcance el éxito. También le da a los jugadores un sentido saludable de responsabilidad compartida por el equipo y reduce la actitud negativa de autoritarismo.
  - Finalmente, asegurarse de reforzar los pequeños pasos a lo largo del proceso. Las palabras que reafirman, ayudan a forjar un ambiente positivo y crean el impulso necesario para alcanzar las metas. Hay que cuidarse de no caer en la trampa del falso elogio, ya que, aunque inicialmente aparenta ser beneficioso, es, al final, contraproducente.
- Generalmente, aquellos que tienen una actitud positiva tienen más éxito que aquellos que son pesimistas por naturaleza. La cualidad que tienen en común los atletas y técnicos exitosos es *elegir permanecer positivos ante los desafíos y la presión*. Cualquiera puede permanecer positivo cuando las cosas salen bien, pero aquellos que poseen fortaleza mental optan por permanecer positivos mientras atraviesan los desafíos más duros.

Estas son algunas formas prácticas para tener esta mentalidad:

- Ya que toda competencia es una constante presentación de problemas y retos, una clave para mantenerse positivo es prepararse bien. La buena preparación y un buen proceso le ayuda a los atletas creer que pueden tener éxito aún cuando las cosas no se desarrollan de la forma deseada. La buena preparación también le permite al atleta tener la libertad de tener la misma flexibilidad que tiene un bambú bajo presión: doblarse sin quebrar. El trabajo del técnico es asegurarse que el equipo esté y se sienta bien preparado.

- Nuestras reacciones como líderes son ejemplos que los atletas seguirán.

Aunque al inicio una reacción negativa no es necesariamente mala, la clave se encuentra en cuán rápidamente nos recuperamos, o sea, el “tiempo crítico de reacción” (TCR). Por ejemplo, si nos meten un gol, aunque es normal que nos disguste o decepcione, no podemos permanecer mucho tiempo en este estado emocional ya que tenemos un trabajo por delante y un ejemplo que dar. También debemos ser conscientes de nuestra comunicación en estos momentos.

- Como técnicos también debemos darnos cuenta de la presión que los jugadores se imponen en ellos mismos y la que le ejercen sus familiares y los hinchas. Los buenos técnicos saben como potenciarla, sabiendo cuándo y como es mejor reducir o aumentar los niveles.

- Si el técnico puede llevar a cabo entrenamientos desafiantes cuyas actividades y juego les exigen más a los jugadores que el propio entrenador, conseguirá que el jugador le guste el desafío que significa una ardua competencia.

- Finalmente, cómo reacciona el técnico ante el resultado al final del partido es también sumamente importante. Cómo se manejan la derrota y los problemas como, por ejemplo, las lesiones, o también la victoria y el éxito, crea el marco de reacción de los jugadores.

Poner nuestra atención y esfuerzos sola y exclusivamente en *controlar y enfocarse en lo “controlable”* no es una clave solo para tener éxito en el deporte si no también en la vida. El tiempo, la energía y la atención que tenemos a nuestro alcance tal vez sean los recursos más importantes, por lo tanto, no tiene sentido desperdiciarlos en aquello que no podemos cambiar. Tony Di Cicco, técnico campeón del mundo con

Estados Unidos, dice que “los jugadores seguros se enfocan en lo que pueden hacer y no se preocupan por lo que no pueden hacer”. Creo que esto también es válido para los técnicos.

### **Algunas maneras de lograr esto son:**

- Dirigir y enfocar la atención y la comunicación de los jugadores en aquello que realmente se puede influenciar. En vez de gastar la energía hablando de cosas que no pueden ser cambiadas y que consecuentemente aumentan la ansiedad, dirigir la energía a aquello que puede ser afectado. Las palabras que salen de nuestras bocas son un reflejo de nuestros pensamientos. Si logramos ayudar a que los jugadores cambien la dirección de su comunicación, también afectamos el rumbo de sus pensamientos.

- Algunas de las cosas que podemos alentar a que piensen los jugadores son la preparación, la comunicación, el esfuerzo, la actitud, la concentración y el dar su mejor rendimiento entre otras.
- Los técnicos tienen que tomar la precaución de no cambiar drásticamente sus acciones y mostrar en público sus emociones de partido en partido. Son muchos los técnicos que se dejan llevar por su propia ansiedad, miedos o preocupaciones, y afectan al jugador al actuar y comunicarse de forma diferente, dependiendo del rival o de la situación dentro del mismo partido (ganando o perdiendo, o el tiempo que resta del partido). Creo que los técnicos tienen que ser grandes actores o actrices, y saber cómo esconder sus emociones cuando éstas pueden ser dañinas para el equipo y actuar de una manera que ayude al equipo. La mayoría de los jugadores responden mejor a un liderazgo ecuánime en vez de uno rocoso.
- Por último, la comunicación también debe de ser dirigida a aquello que podemos cambiar. Esto sirve como imán para la atención y la energía de los jugadores. En lo posible, debemos proteger a los jugadores de los factores negativos e incontrolables - no prestarles atención en público, aunque en lo posible, encontrar soluciones en privado.

Los atletas y los técnicos más exitosos han aprendido el secreto de mantener un equilibrio saludable entre el compromiso de rendir en el más alto nivel de excelencia, y tener actividades en sus vidas personales para permanecer centrados.

Aquellos que no encuentran este equilibrio se arriesgan a terminar en dos situaciones: “reventarse” y quedarse atrapados en el perfeccionismo. Los que han encontrado el punto medio han aprendido que, a veces, menos es mejor, y que tomarse el descanso físico y mental en los momentos justos los ayuda a tener un mejor rendimiento.

Algunas sugerencias para lograr un *alto nivel de compromiso con una actitud ecuánime* son:

- Exigirse más a uno mismo que lo que los demás exigen. Debemos enseñar lo mismo a los jugadores. De hecho, esto también ayuda a aumentar la confianza en uno mismo.
- Una de las maneras más fáciles de lograr este equilibrio es incorporar transiciones entrando y saliendo del escenario de alto rendimiento. Usar el vestuario, no solo como un lugar para cambiarse de ropa, si no, más importante aún, para cambiar el estado mental. De ciudadano a atleta de élite, y viceversa. De la misma forma que los jugadores no deben dejar que sus problemas personales afecten su rendimiento deportivo, tampoco deben dejar que el deporte afecte la vida personal. Como técnicos, debemos implementar este mismo proceso.
- Debemos guiar al equipo a tener una misión diaria. Tener objetivos o metas claras y específicas en cada entrenamiento le ayuda al jugador a conocer las expectativas y a darle un sentido de logro al final de un buen día de trabajo. Alentar a que los atletas tengan metas personales que estén en la misma sintonía que las metas del equipo para ponerlas en práctica en cada entrenamiento.
- El principio de disfrutar los resultados durante un buen momento también es importante. A veces, un día extra de descanso puede dar más fruto que un día

más de entrenamiento. Esta misma técnica también puede ser aplicada cuando las cosas no están saliendo bien. A veces un descanso para darle un aire al grupo sirve para recargar energía física y emocional. La clave está en conocer muy bien el grupo, y en saber discernir qué puede funcionar mejor para el equipo en ese momento específico.

Un *alto nivel de confianza en uno mismo y el equipo* es otra característica importante que comparten los jugadores y los técnicos exitosos. Como la confianza es una opción, y ya que tiene que existir antes de que se vea el verdadero éxito, hace que ésta sea un elemento vital. Obviamente, una vez que se alcanza el éxito, aumenta la confianza, pero, los buenos técnicos deben dar herramientas a los jugadores para aumentar la confianza en si mismos.

Estas son algunas ideas para poner en acción:

- Es importante mantener esta convicción aún cuando el atleta o el equipo está jugando mal. Como técnico es importante darse cuenta que la comunicación, y especialmente, el lenguaje corporal transmiten un mensaje importante a los jugadores.
- Ayudar a que los jugadores tengan la mente en el momento presente. El pasado ya pasó, por lo tanto, no se puede hacer nada al respecto. El futuro puede ser afectado dependiendo del rendimiento del momento presente. El renombrado técnico de baloncesto de la Universidad de Duke, Coach K, habla sobre la mentalidad de la “próximo jugada,” la cual le ha ayudado a sus atletas de la misma manera.
- Los técnicos y los atletas deben tener una actitud “jamás me rendiré”. Un equipo pierde el partido en el exacto momento en el que cree que perdió el partido, sin importar quién es el rival, cuánto tiempo le resta al partido, o el propio resultado. La única verdad es la realidad creada por los pensamientos individuales y colectivos.
- Algunos métodos que ayudan a construir y aumentar el nivel de confianza en los atletas son: enseñarles a no ser afectados por la opinión de los demás, enfocarse en las pequeñas victorias o éxitos y recompensarlos, facilitar el éxito de los jugadores y del equipo, definir claramente el rol de los jugadores, ayudarlos a encontrar maneras de agregar valor al grupo dentro y fuera de la cancha, y ayudarlos a crear *afirmaciones*.

Por intuición o experiencia, la gente exitosa sabe la importancia que tiene el tener metas y objetivos altos. Esto ayuda a alcanzar grandes cosas, pero quizás, más importante aún, es tener *la prioridad en un buen proceso* para poder llevar a cabo los objetivos:

- Los mismos principios que se usan para establecer buenas metas pueden ser usados también para ayudar al equipo desarrollar un buen proceso. Llevar a cabo estas dos actividades junto con el equipo ayuda a que se sientan dueños del proceso, creando un entorno de responsabilidad individual y grupal.
- Un buen proceso también le ayuda al técnico hacer que sus jugadores asuman responsabilidad de su propio rendimiento, ya que esta fue una meta identificada en conjunto. En vez de hacer que esto sea un estándar subjetivo del técnico, hace que la crítica sea mas fácil de ser aceptada. También puede ser usada para pedir que el grupo evalúe la situación, dándole lugar a una

auto-crítica constructiva.

- Por último, es importante que una vez que se haya establecido un buen proceso, uno sea consistente y lo mantenga, incluso cuando las cosas no están saliendo de forma deseada. Todo buen proceso incluye la flexibilidad de hacer los ajustes necesarios a lo largo de la trayectoria, pero cambiar demasiado el cómo uno hace las cosas y las expectativas puede confundir y perjudicar el rendimiento del equipo. Una vez finalizada la temporada o al inicio de un proyecto se puede modificar el proceso. Se extrae de las experiencias vividas, agregando procesos nuevos o mejorados, teniendo en cuenta los cambios dentro de los miembros del equipo, pero siempre teniendo en cuenta las metas y objetivos y al inicio de una nueva temporada.

El último principio ya fue presentado en muchas de las otras cualidades, pero es lo primero y lo más fácil que uno puede cambiar como técnico – la *comunicación positiva*. Ya que el 90% de un mensaje es transmitido de forma no-verbal (lenguaje corporal), y para-verbal (pautas y entonación), el mensaje no verbal es 16 veces más poderoso que el mensaje hablado. Por ende, no solo es importante lo que decimos con palabras, sino también lo que transmite la entonación y el cuerpo. Ya que esta es la herramienta más importante a nuestro alcance como líderes, cuando se invierte tiempo y atención en ello, se consiguen resultados inmediatos en el trabajo y en el equipo.

Estas son algunas cosas prácticas que se pueden hacer para mejorar:

- Tener una apariencia profesional y ayudar a que los jugadores también se vean profesionales, para así mostrar seriedad por el trabajo.
- Mantener un lenguaje corporal positivo aún cuando el equipo está jugando mal o perdiendo.
- Algunas técnicas mentales que le sirven a los jugadores le sirven también a los técnicos:

Eliminar los pensamientos negativos usando técnicas para detenerlos y reemplazarlos por pensamientos positivos. Por ejemplo, si uno piensa que el equipo puede perder el partido, detenga ese pensamiento y encuentre razones que le hagan creer que su equipo ganará. Recuerde que las palabras que salgan de su boca seguirán naturalmente los pensamientos de la cabeza.

Recuerde la importancia de tener control sobre las emociones y no dejar que las emociones lo controlen a uno. Usar técnicas simples de relajación como la respiración profunda pueden ayudar a tener la claridad necesaria para tomar decisiones en los momentos cruciales.

- Pida que alguien lo filme mientras está entrenando o dirigiendo el equipo y mírelo de forma objetiva. Se sorprenderá con lo que verá y le dará una idea de lo que los jugadores ven.

Por último, estas son algunas sugerencias para mejorar la calidad de la comunicación verbal:

Sea honesto, pero genuinamente positivo en el uso de las palabras.

Pase a usar pronombres “equipo-céntricos” en vez de “ego-céntricos”: “nosotros” en vez de “yo”, “nuestro” en vez de “mío”.

Reemplace las palabras negativas o débiles por palabras positivas, poderosas, convincentes: “confío” en vez de “espero”, “haremos” en vez de “podríamos”, y “definitivamente” en vez de “tal vez”.

También cambie dichos negativos a positivos. Por ejemplo “no podemos perder” transmite un mensaje pesimista y predispone al equipo a pensar en las consecuencias negativas del fracaso. En vez, use “hay que jugar a ganar con confianza y determinación”. Otro ejemplo es cambiar “que no nos metan gol” a “la prioridad es mantener nuestro arco en cero”.

Para ser consistente, también use frases que reflejen la orientación al proceso y no solamente al resultado. En vez de decir “hoy tenemos que ganar” use las mismas palabras dentro del proceso establecido con adjetivos positivos: “hoy tenemos que defender con compromiso y esfuerzo, y atacar con mucha dinámica y creatividad, maximizando nuestras oportunidades de gol”.

No use la palabra “pero” ya que ésta niega todo lo fue dicho anteriormente.

Tenga cuidado con gritar.

Sea cauteloso con la comunicación con sus asistentes, especialmente cerca del banco.

Tenga como regla no hablar con un jugador acerca de otros jugadores.

Si esta conversación es negativa le llegará indudablemente al jugador criticado. Si es positiva, hay que tener cuidado de que el jugador no se sienta comparado o que piense que el técnico tiene favoritos.

Ser vulnerable y admitir sus errores no lo hace débil. Al contrario, le dan más credibilidad y la autoridad necesaria para ser un líder.

Ser un técnico y líder con “fortaleza mental” es algo que todos podemos lograr con un poco de esfuerzo y deseo. Tal vez usted ya posea una o todas estas características, aún así, siempre pueden ser mejoradas. Por lo tanto, haga ésta una de sus prioridades, para que usted y su equipo vean un impacto inmediato y positivo.

***Fuente: Fortaleza Mental para Técnicos y Jugadores  
Lic. Juan Pablo Favero***