

# **ESTILOS DE ENTRENAMIENTO Y AUTOCONFIANZA**

Montse Cascalló

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. ASPECTOS PSICOLÓGICOS-EMOCIONALES ENTRENABLES**
- 3. AUTOCONFIANZA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO**
- 4. MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA AUTOCONFIANZA**
- 5. ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ENTRENADORES PARA MEJORAR LA AUTOCONFIANZA DE LOS JUGADORES?**
  - 5.1. Mantener al jugador conectado a sus fortalezas con comunicación 3:1
  - 5.2. Trabajar con objetivos, reducir y eliminar en lo posible las expectativas
  - 5.3. Aprender de los errores, el árbol ELM de la PCA
  - 5.4. Dar feedback de forma positiva, conocer los tipos de feedback
  - 5.5. Algunas pautas adicionales: Cuestionarles autoexigencia, Impactar en su entorno, y enseñarles un gesto de seguridad
- 6. BIBLIOGRAFÍA**

## 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este artículo es generar reflexión sobre uno de los aspectos psicológicos de los deportistas que más influyen en su rendimiento, la “autoconfianza”. Se busca ayudar a los entrenadores/as del deportista es un aspecto entrenable y que, más allá del trabajo que un deportista pueda realizar con un psicólogo deportivo para mejorarla, el estilo comunicativo del entrenador tiene una gran influencia en esta habilidad psicológica básica para un buen rendimiento.

Se pretende que el entrenador o entrenadora pueda entender de qué hablamos cuando nos referimos a la autoconfianza, que entienda su impacto en el rendimiento deportivo y que descubra los factores que influyen en el nivel de autoconfianza que tiene un jugador o jugadora. Especialmente aquellos que están relacionados con el estilo comunicativo del entrenador. Finalmente se dan indicaciones de lo que puede hacer el entrenador para mejorar la autoconfianza de sus jugadores.

## 2. ASPECTOS PSICOLÓGICO-EMOCIONALES ENTRENABLES

El rendimiento deportivo de un jugador o jugadora de baloncesto, más allá de su propia talla y genética, depende de distintos factores normalmente entrenables, aunque no seamos siempre conscientes de ello. Se trata de factores que podemos agrupar en tres grandes grupos: factores técnico-tácticos, factores de condición física y factores psicológicos-emocionales.

Mientras que los factores técnico-tácticos son el espacio de experiencia y conocimiento de los entrenadores y recogen lo que se trabaja en los entrenamientos, los factores de condición física (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad...) se trabajan tanto dentro del espacio de entrenamiento con las distintas cargas de trabajo, con preparadores físicos y

también con buenos hábitos de alimentación y descanso.

Los aspectos psicológicos y emocionales entrenables son normalmente los grandes desconocidos. Y no sólo por los deportistas, sino también por los entrenadores, seguramente debido a la poca formación en psicología del deporte incluida en los planes de formación de entrenadores. Cuando hablamos de que son factores entrenables nos referimos a que más allá de que sean aspectos que el deportista puede trabajar con un psicólogo deportivo, también se mejoran o empeoran durante los entrenamientos y partidos, con las habilidades (o su falta) de los entrenadores deportivos. Se trata de aspectos tales como la autoconfianza, la gestión emocional, la capacidad de mantenerse concentrado durante entrenamientos y partidos, la de gestionar y aprender de los errores, el trabajo con objetivos o el ajuste del grado de activación, entre otros.

Si tuviéramos que elegir uno de estos aspectos psicológico-emocionales como más principal, sin duda escogeríamos la autoconfianza. Y ya no sólo porque es la que más consultas y peticiones genera por parte de los deportistas, sino porque su influencia en el rendimiento y motivación del deportista es bien reconocida y actualmente está fuera de toda discusión. Cualquier entrenador con una mínima experiencia puede distinguir claramente sus jugadores o jugadoras con buena autoconfianza y sus jugadores más inseguros.

## 3. AUTOCONFIANZA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Empecemos por aclarar el concepto: ¿Qué entendemos por autoconfianza en el deporte? Según Vealey (1986), la autoconfianza es la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre su capacidad para tener éxito en el deporte. A efectos prácticos podemos

decir que la autoconfianza es la seguridad que los deportistas tienen en sus capacidades y habilidades, la seguridad que les permite hacer en las competiciones aquello que saben hacer. Los deportistas con buena autoconfianza creen en sí mismos, en su capacidad de competir bien y de aprender las habilidades (técnicas, físicas y mentales) necesarias para alcanzar su potencial.

Me parece muy interesante la forma en que Dan Abraham, eminente y reconocido psicólogo deportivo inglés, habla de la autoconfianza de los deportistas. Dan habla de los tatuajes que llevan actualmente muchos deportistas y comenta que los entrenadores deberían prestar más atención a dos tatuajes invisibles que todos los jugadores llevan, uno tatuado en la frente y otro en el pecho, con mensajes para sus entrenadores. El tatuaje en la frente dice "AYUDAME A SENTIRME SEGURO" y el tatuaje en el pecho, cerca del corazón, dice "AYUDAME A SENTIRME GRANDE". Así Dan Abraham introduce dos grandes temas relacionados con la función del entrenador con relación a la autoconfianza y fortaleza mental de los jugadores, a menudo ignorados u olvidados por muchos entrenadores deportivos.

Resulta sorprendente la falta de atención de muchos entrenadores sobre el nivel de autoconfianza de sus jugadores, puesto que todos hemos visto jugadores y jugadoras capaces de mostrar una gran calidad en los entrenos, pero incapaces de llegar al mismo nivel en los partidos, especialmente en partidos y situaciones claves. Jugadores que desaparecen o se minimizan en los partidos importantes o bajo presión. Y también todos podemos identificar jugadores con alta confianza, aquellos a los que confiamos la última jugada o el tiro libre

clave. De lo que quizás ya no somos tan conscientes es que la autoconfianza puede ser desarrollada, y lo que es más importante, el estilo comunicativo del entrenador tiene una influencia muy importante en la autoconfianza de sus jugadores y del equipo en general.

El jugador que no dispone de una buena autoconfianza suele percibir los retos deportivos cómo demasiado grandes; en su mente aparece el miedo a fallar, a no estar a la altura de lo que el entrenador o el equipo esperan de él o ella. Y este miedo a fallar, a no estar a la altura, es suficiente para desencadenar en el cuerpo una serie de procesos relacionados con el estrés que impactan muy negativamente en el rendimiento. La falta de autoconfianza genera tres hechos que repercuten de forma negativa en el rendimiento:

1. La ansiedad generada por el miedo a fallar o no estar a la altura. Esta ansiedad hace que el jugador esté nervioso o pasivo, que evite actuar desaprovechando oportunidades claras y que además pierda el tono muscular adecuado, lo que generará errores (en tiros, pases...) por falta de precisión.
2. La aparición de pensamientos de duda (diálogo interior negativo) que le restarán concentración en el juego, que le harán dudar y perder oportunidades al dedicar unos milisegundos preciosos antes de decidirse.
3. Malas sensaciones por una acumulación de errores, que repercutirán de forma negativa en su motivación e intensidad, tanto ofensiva como defensiva. Y que a veces acaban afectando a la cohesión grupal.

Hoy sabemos que la falta de autoconfianza es uno de los problemas más importantes y limitantes a los que se enfrenta un deportista, y da igual que se trate de un jugador de baloncesto, de tenis, de golf, de fútbol, un nadador, patinador, cualquiera que sea el deporte que practique, un bajo nivel de autoconfianza disminuirá SIEMPRE su rendimiento.

#### 4. MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA AUTOCONFIANZA

Se suele pensar, tanto los entrenadores como los propios jugadores, que cuando se mejora el rendimiento el jugador mejorará la AUTOCONFIANZA, pero este es un mito más de los que existen sobre la confianza. Los dos más conocidos son:

**Mito:** La autoconfianza o se tiene o no se tiene.

**Verdad:** Todo individuo tiene diferentes grados de confianza en sí mismo y se trata de una habilidad psicológica que se puede mejorar y desarrollar entrenándola.

**Mito:** Sólo el éxito y los resultados positivos generan autoconfianza.

**Verdad:** Los deportistas con baja autoconfianza ven sus propios éxitos como excepciones y no les ayudan a mejorar su nivel de autoconfianza. Y para algunos deportistas, el feedback constructivo sobre sus fallos pueden motivarlos a alcanzar sus metas y como consecuencia aumentar su autoconfianza.

Si nos preguntamos ¿Cuál es la base de la buena autoconfianza? La respuesta es: Conocer y estar conectado a las propias fortalezas y habilidades:

- Saber qué tenemos que hacer
- Saber cómo hacerlo
- Saber cuándo hacerlo
- Contar con los recursos y la capacidad para hacerlo
- Y sobre todo, querer hacerlo

En cualquier caso y dado que la autoconfianza es una creencia sobre uno mismo y sobre las propias capacidades, es importante entender que, como tal, el grado de confianza que tiene un jugador en un momento dado depende de su conexión o desconexión (su foco) en sus propias habilidades y fortalezas. Esta conexión o desconexión a las propias fortalezas se ha gestado a partir de los mensajes que ha recibido de personas significativas para él o ella (padres, entrenadores, profesores, colegas...) y por tanto puede ser modificada y desarrollada con los mensajes que reciba y con el cambio de su estilo de pensamiento.

#### 5. ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ENTRENADORES PARA MEJORAR LA AUTOCONFIANZA DE LOS JUGADORES?

La psicología del deporte se enfoca en aquellos aspectos que pueden mejorar el rendimiento deportivo y nos revela pautas comunicativas de los entrenadores que tienen un alto impacto en el nivel de autoconfianza de sus jugadores. A continuación se exponen algunas de estas pautas de forma práctica.

##### 5.1. Mantener al jugador conectado a sus fortalezas con comunicación 3:1

Los jugadores necesitan recibir información sobre sus áreas de mejora, pero también sobre aquello que hacen bien. Desgraciadamente este segundo aspecto es a menudo olvidado por muchos entrenadores. Los jugadores que sólo reciben mensajes de aquello que hacen bien mantienen una alta confianza, pero suelen progresar poco. Por el contrario, los jugadores que sólo reciben mensajes de aquello que han de mejorar suelen progresar, pero también se acaban desconectando y olvidando sus propias fortalezas y perdiendo la autoconfianza.

Nos podemos preguntar, entonces ¿qué es lo óptimo? ¿decirles sus aciertos o sus errores, en un 50%-50%? La realidad es que los trabajos de investigación que se han realizado al respecto revelan que el óptimo para que una persona se mantenga en mejora continua y con elevada autoconfianza es 3:1, que significa que debe recibir 3 mensajes sobre sus capacidades, aciertos por cada mensaje sobre un área de mejora. Y algunos trabajos de investigación apuntan a ratios mayores, de 5:1, especialmente adecuados para el entrenamiento de niños y niñas.

## 5.2. Trabajar con objetivos, reducir y eliminar en lo posible las expectativas

El primer tema aquí es distinguir entre los objetivos a largo plazo (Sueño personal / Visión de futuro) que sirven como motivadores y guía, de los objetivos a corto plazo, que sirven para ir avanzando y ganando confianza. El trabajo estratégico con objetivos consiste en tener definidos objetivos a largo y a corto plazo, un aspecto que conocen bien la mayoría de los entrenadores y aplican a nivel del equipo. Pero el trabajo con objetivos también es aplicable a cada uno de los jugadores que al tener objetivos definidos se benefician de motivación y aumento de autoconfianza.

El problema más frecuente al definir objetivos a corto plazo es confundirlos con las expectativas. Las expectativas son deseos que tenemos sobre aspectos que están fuera de nuestro control, en cambio los objetivos a corto deben ser realistas, alcanzables y que dependan de nuestro esfuerzo y dedicación. Por eso decimos que deben ser S.M.A.R.T:

- **S:** específicos
- **M:** medibles
- **A:** alcanzables (realistas y auto-controlables)

- **R:** retantes
- **T:** con tiempo definido

Si los objetivos a corto plazo están bien definidos, en positivo y SMART, será fácil diseñar un plan de actividades a realizar que permitirán alcanzarlos y resultarán útiles para avanzar y ganar autoconfianza, si no están bien definidos quedarán en el mundo de los deseos.

¿Eres consciente que un objetivo de resultado no es un objetivo SMART y por tanto no es un buen objetivo a corto plazo? Los resultados de partidos no dependen sólo de nuestro juego, sino también del juego y nivel del rival, por tanto, los objetivos de resultados (por ejemplo, ganar ese partido, quedar en las tres primeras plazas) son en realidad expectativas y no sirven como objetivos a corto plazo. Pueden servir como objetivos a largo plazo, motivadores, pero no como objetivos a corto para desarrollar autoconfianza y avanzar.

## 5.3. Aprender de los errores, el árbol ELM de la PCA

Uno de los aprendizajes que antes o después debe hacer cualquier deportista para progresar en su carrera deportiva es que los errores no han de servir para frustrarnos y desanimarnos, sino para aprender y mejorar. Claro que este aprendizaje sólo lo pueden realizar los jugadores cuyos entrenadores en lugar de penalizar los errores son capaces de generarles reflexión sobre aspectos que hay que trabajar o seguir trabajando.

Existe una asociación de entrenadores deportivos y psicólogos del deporte en USA, la PCA (Positive Coaching Alliance), que explora e implementa formas de entrenamiento positivas que favorezcan el buen desarrollo de los deportistas y eviten el abandono prematuro. De hecho, la PCA se define como una organización sin ánimo de

lucro que trabaja para que el deporte cambie de forma positiva la vida de niños y adolescentes, independientemente de sus circunstancias sociales o económicas. La PCA pone a disposición de los entrenadores herramientas para entrenar de forma positiva. Una de las herramientas de la PCA más conocida es el árbol ELM, un árbol de tres ramas que sirve para recordar los tres ingredientes básicos que debe incluir un buen entrenamiento:

- **E:** Effort (esfuerzo)
- **L:** Learning (aprendizajes)
- **M:** Mistakes are OK (los errores son bienvenidos)

Además de poner en relieve la importancia de valorar el esfuerzo y el ser capaz de generar aprendizajes en cada sesión de entrenamiento, el punto más importante del modelo “ELM Tree” es dejar de penalizar los errores de los jugadores y empezar a utilizarlos como espacios para generar aprendizajes y mejora. Quizás este sea el reto más importante para muchos entrenadores.

#### 5.4. Dar feedback de forma positiva, conocer los tipos de feedback

Otro elemento que necesitan los deportistas para construir autoconfianza es recibir feedback de forma correcta. El feedback es la información que reciben los jugadores o jugadoras de parte de sus entrenadores después de sus acciones, ya sean aciertos o errores y de sus actitudes. Se han identificado cuatro tipos de feedback que podemos dar, dos de ellos resultan ser positivos porque contribuyen a generar autoconfianza en los deportistas. Los otros dos tipos se consideran feedbacks negativos, porque van destruyendo la autoconfianza y autoestima que los deportistas puedan tener.

El feedback de reconocimiento (reconocerles sus aciertos, esfuerzo,

actitudes) y el feedback constructivo (feedback de mejora dado de forma constructiva, usando el famoso sándwich positivo en ocasiones) son tipos de feedbacks positivos que aumentan la autoconfianza de los jugadores y que los entrenadores deberían utilizar con frecuencia.

Por el contrario, tanto el feedback abusivo (mensajes continuos sobre sus errores o áreas de mejora) como la falta de feedback (jugadores que apenas reciben comentarios sobre su desempeño) son formas de feedback negativo que acaban destruyendo la autoconfianza de los deportistas y que deberían ser evitados por los entrenadores deportivos.

Algunas pautas adicionales: Cuestionarles autoexigencia, Impactar en su entorno, y enseñarles un gesto de seguridad.

Otras cosas que los entrenadores pueden hacer para conectar a los deportistas con sus fortalezas y así desarrollar su autoconfianza pueden resultar un poco más complejas, al necesitar de habilidades comunicacionales, pero no por ello queremos dejar de mencionarlas. La primera consiste en empezar a cuestionar a los deportistas en que observamos baja autoconfianza y alta autoexigencia, sobre las consecuencias de su alta autoexigencia, de su foco siempre en lo que han de mejorar olvidando lo que hacen bien.

La segunda es hablar, o mejor dicho generar reflexión, a los padres de deportistas jóvenes con baja autoconfianza, cuando sabemos que es el entorno familiar el que realiza una influencia negativa en la autoconfianza del jugador.

Y por último, uno de las pautas más sencillas de aplicar y a la vez más desconocidas enseñarles a practicar un

gesto de seguridad. Dado que pensamientos, emociones y gesto están siempre conectados y son interdependientes, podemos enseñar a nuestros deportistas con baja autoconfianza, a cambiar su gesto habitual (cabeza baja, hombros caídos, mirada hacia el suelo) y adoptar un gesto de seguridad al salir al campo a jugar. Enseñarles a salir con la cabeza alta, los hombros hacia atrás y mirando al frente. Ese pequeño cambio de gesto genera de forma automática un cambio en el estado de la persona, generando sensación de seguridad, impidiendo los pensamientos de duda, que son totalmente incompatibles con ese gesto.

Hasta aquí las pautas y recomendaciones para que vuestros jugadores y jugadoras desarrollen una buena confianza al tiempo que progresan. Os invito a ponerlas en práctica, conscientes que es difícil implementarlas todas, pero también sabiendo que elegir dos o tres va a tener un claro impacto en el nivel de autoconfianza de vuestros deportistas y en su rendimiento deportivo.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

How To Be Confident In Soccer | Tips To Develop An Elite Mindset For Football with Dan Abrahams. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=hPTpQdxuTDA>.

Psicología del deporte. Una aproximación práctica desde la evidencia científica. Ed. Panamericana S.A.- 9788411060240.

¿Qué tal lo hago? Los secretos del Feedback de Richard L. Williams. Ed. Alienta.

Why can't people take criticism? The science behind a 3:1 positive to negative feedback ratio. Disponible en [https://9principles.com/learning/three-](https://9principles.com/learning/three-positives-for-every-one-constructive-feedback/)

[positives-for-every-one-constructive-feedback/](https://9principles.com/learning/three-positives-for-every-one-constructive-feedback/)