



PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

**MÓDULO 1. ¿CUÁLES SON
LAS VARIABLES
PSICODEPORTOLÓGICAS
DEL ALTO RENDIMIENTO?**

**- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN**

Unidad 1.1 Motivación y alto rendimiento en el fútbol

1.1.1. Introducción

1.1.2. Objetivo de la unidad

En esta unidad buscaremos brindar herramientas para comprender los factores que influyen en la motivación y cómo impactan en el rendimiento en el fútbol, aplicando estrategias prácticas que potencien el desempeño de los jugadores.

Podemos definir la motivación como el impulso que mueve a las personas a actuar. Requiere de un componente de movimiento y otro energético, es decir que las personas se mueven y realizan conductas hacia la búsqueda de aquello que quieren lograr, así como del gasto de energía que necesitan hacer.

En el fútbol, podemos decir que es el motor que lleva a los jugadores a entrenar (ir hacia el entrenamiento), mejorar y competir (el gasto de energía necesario para mejorarlo).

Podemos diferenciar a la motivación, según la fuente desde la cual se origina, siendo estas **intrínseca** o **extrínseca**

- **Intrínseca:** la satisfacción personal que proviene del propio disfrute del deporte, como mejorar habilidades o sentir el placer de jugar. Este tipo de motivación es la que favorecerá el desarrollo de autonomía por parte del sujeto.
- **Extrínseca:** proviene de recompensas externas, como ganar un trofeo, recibir reconocimiento o cumplir con las expectativas del equipo.

Importancia en el fútbol: la motivación es clave para mantener un alto nivel de esfuerzo y concentración tanto en entrenamientos como en competiciones.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

Entendemos la motivación como un proceso dinámico, esto nos lleva a entender que la motivación en cuanto variable psicológica no es estable en el tiempo. Lo que hoy puede motivarnos, mañana puede afectar negativa o positivamente nuestra motivación.

Por tanto, es de suma importancia poder conocer e identificar cuáles son los factores principales que inciden en la motivación. Tanto factores situacionales como factores personales van a repercutir en la motivación que tengan los jugadores de fútbol.

Desde la Psicología aplicada al deporte, siempre reforzaremos que primero hay un sujeto y luego un deportista, por lo tanto, cuestiones personales, sociales y ambientales incidirán en la motivación, así como los cambios de rendimiento, entrenador, compañeros e incluso club.

Pensemos en el caso de un jugador que empezó de muy chico a jugar al fútbol en un club, llega a primera división, alto rendimiento, lo hace muy bien y le llega la oportunidad de ser transferido al exterior. Podríamos suponer que su motivación se vería elevada a seguir entrenando y compitiendo. Posiblemente en un principio esto sea así, pero al llegar a un nuevo lugar y encontrarse con un cambio de idioma, compañeros de diferentes nacionalidades, etc. podría verse afectada su situación personal. Esto porque, tal vez, fuera del club, no tenga el soporte adicional anímico, emocional y vincular, lo que puede afectar su motivación de continuar entrenando y jugando en dicho equipo.

Este tipo de situaciones suelen presentarse en el campo de la psicología aplicada al deporte y es aquí donde podremos ayudar a los jugadores de alto rendimiento a sostener su motivación en un caso hipotético como el mencionado.

Entre los principales factores personales y/o situacionales podemos mencionar:

a. Metas:

- **Metas a corto plazo y largo plazo:** establecer objetivos claros y alcanzables ayuda a mantener a los jugadores motivados. Estas metas deben ser acordes a la situación actual del jugador. Para ello, es necesario, en primera instancia, una evaluación y autocrítica que le permita reconocer sus fortalezas y aspectos a mejorar. Deben ser medibles en el tiempo, difíciles, pero alcanzables, orientadas a la ejecución y no al resultado, dado que el deportista solo puede controlar lo que él hace. A modo de ejemplo, podemos incluir mejorar la técnica, la alimentación, el descanso, entre otras. El establecimiento de metas nos permite generar una fuerza de movimiento hacia aquello que los jugadores quieren lograr, a la vez que se alejan de un posicionamiento hacia lo que quieren evitar.

b. *Feedback* y recompensa:

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

- La retroalimentación positiva y constructiva es crucial para que los jugadores comprendan su progreso. No solo deben corregirse los errores, sino también reconocerse los logros. En este aspecto, es vital la función y el rol de los entrenadores, así como del clima motivacional y las relaciones interpersonales.
- A su vez, es importante conocer a qué atribuye el jugador sus logros y sus errores; a fin de poder evaluar si es capaz de reconocer sus fortalezas y sus aspectos a mejorar. La autocrítica es crucial para el alto rendimiento, siempre y cuando guarde un equilibrio con los aspectos de índole positiva.

c. Ambiente de equipo:

- Un clima social de equipo positivo, donde predomine la cohesión, el respeto y el apoyo entre compañeros y entrenadores, aumenta la motivación. Los vínculos interpersonales pueden funcionar como un imán donde los jugadores sientan ganas de estar y compartir.

d. Autoeficacia:

- La confianza en las propias capacidades (autoeficacia) juega un papel fundamental en la motivación de los jugadores. Esto quiere decir que, si el jugador se percibe a sí mismo eficaz y recibe información sobre su eficacia, persistirá en su conducta y gastando energía, sosteniendo así su motivación. Las personas, jugadores o no, continúan haciendo donde encuentran satisfacción y desarrollo personal. Por esto último es que, desde el ámbito del alto rendimiento, hay que propiciar posibilidades de satisfacción personal. Tendemos a creer que en el alto rendimiento, por las altas exigencias físicas y psicológicas, es difícil, casi imposible, encontrar satisfacción. Sin embargo, desde la psicología aplicada al deporte consideramos vital que los jugadores puedan encontrar y desarrollar satisfacción personal, dado que ayudará a sostener y profundizar su motivación en la práctica del fútbol.

El alto rendimiento en el fútbol tiene características comunes con otros deportes, entre las que podemos destacar:

a. Preparación física y mental: el alto rendimiento exige una combinación de condición física óptima y fortaleza mental. Ambas son esenciales para mantener un buen nivel competitivo.

b. Control emocional: la gestión de las emociones, como la ansiedad antes de un partido o la frustración tras un error, es crucial. La estabilidad emocional permite tomar mejores decisiones en momentos clave del juego.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

c. Resiliencia: la capacidad de recuperarse de las derrotas, lesiones o situaciones adversas forma parte de la mentalidad del alto rendimiento.

d. Disciplina y consistencia: el alto rendimiento no se logra solo por talento, sino a través de la disciplina diaria en los entrenamientos, la alimentación y el descanso adecuado.

Estas características principales que hemos mencionado tendrán incidencia directa en la motivación de los jugadores, y esta motivación se puede trabajar y fomentar con actividades recreativas, así como con la diversidad de los entrenamientos.

En los entrenamientos, es importante generar desafíos con ejercicios variados que permitan salir de la monotonía, la cual quita compromiso a los jugadores con el equipo, por ende, afecta negativamente a la motivación.

Entrenar los aspectos físicos es fundamental para el fútbol de alto rendimiento. Ahora bien, no por ello tiene que ser monótono, aburrido y reiterativo. Es la capacidad creativa —siempre dentro de lo posible— donde los preparadores físicos, entrenadores y psicólogos tenemos que esforzarnos en desafiar a los jugadores.

Tendremos que poder acompañar y ayudar a los jugadores a que trabajen sobre su motivación, para ello debemos tener en cuenta:

Factores que fomentan la motivación a largo plazo:

1. **Establecimiento de hábitos:** la creación de rutinas efectivas favorece la constancia, convirtiendo comportamientos motivados en hábitos automáticos.
2. **Reconocimiento y celebración de logros:** establecer momentos regulares para reconocer los progresos, tanto individuales como grupales, fortalece el compromiso.
3. **Red de apoyo:** involucrar a la familia y al entorno social cercano del jugador puede reforzar la motivación de este al lograr que se sienta respaldado.

Barreras comunes y cómo superarlas:

1. **Monotonía:** diseñar entrenamientos variados con metas intermedias ayuda a combatir la rutina.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

2. **Frustración:** fomentar la resiliencia frente a errores y derrotas mediante el análisis constructivo.
3. **Expectativas externas:** enseñar a los jugadores a manejar presiones externas con técnicas de re-encuadre cognitivo.

Aplicación práctica: ejercicios para potenciar la motivación:

a. Sesión de establecimiento de metas: trabajar con los jugadores de forma individual en el planteamiento de los objetivos, con las características arriba mencionadas. También puede hacerse el establecimiento de metas con el equipo en su totalidad. Estas metas nos permitirán trabajar en el análisis de cómo se encuentra el jugador, encontrando los aspectos positivos conseguidos, así como aquellos en los cuales aún debemos trabajar.

b. Ejercicios de cohesión de equipo: realizar actividades fuera del campo que promuevan la cooperación y la confianza entre los miembros del equipo.

c. Diario de rendimiento: el autorregistro que los jugadores hagan de sus sesiones de entrenamiento y competencia es muy importante para sostener la motivación, además de que brinda información sobre sus objetivos y motivación.

d. Favorecer la motivación intrínseca: poder trabajar individualmente con los jugadores, a fin de que mantengan presente aquello que los llevó a elegir el fútbol como profesión. Esta vertiente de la motivación es la más fuerte y persistente en el tiempo, por ello, al recurrir a ella, es posible brindarle al jugador los motivos por los cuales se esfuerza día a día.

Cuando se presenta el caso en el que un jugador no tiene motivación o que la está perdiendo, debemos trabajar para conocer las razones de ello. Una vez determinemos si corresponde a cuestiones personales, sociales, deportivas, o de otras índoles, deberemos trabajar para ayudarle a reconfigurar la motivación.

Dijimos que la motivación es un proceso dinámico, por tanto, podemos encauzar sus objetivos, de manera que sean realmente acordes para este momento que le toca afrontar. Tenemos que ayudar a los jugadores, entrenadores y otros agentes del fútbol de alto rendimiento a realizar un camino de introspección para conocer y reconocer hacia dónde quieren ir en ese momento de su carrera en el alto rendimiento.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

Veamos dos casos de Jugadores que podemos pensar han sufrido pérdida de motivación:

Un caso representativo podría ser el caso de **Dele Alli**, un talentoso mediocampista inglés que deslumbró en sus primeras temporadas con el Tottenham Hotspur y la selección de Inglaterra. Sin embargo, en los últimos años, su rendimiento cayó considerablemente, lo que lo llevó a perder protagonismo en el club y ser relegado a roles secundarios.

Motivos que podrían explicar la pérdida de motivación en jugadores como Dele Alli:

1. **Exceso de expectativas:** tras irrumpir en la Premier League con actuaciones brillantes, las expectativas sobre su rendimiento eran altísimas. La presión por mantener un nivel constante pudo haber afectado su confianza y motivación.
2. **Falta de objetivos claros:** al lograr ciertos hitos a una edad temprana (como jugar en la Champions League y representar a su selección), es posible que no renovara sus metas a corto y largo plazo, lo que podría haber disminuido su impulso interno.
3. **Problemas fuera del campo:** factores personales, como cambios en su vida privada, problemas familiares o distracciones externas, pueden desviar la atención del jugador y reducir su compromiso con el deporte.
4. **Cambios en el entorno deportivo:** la llegada de nuevos entrenadores o estilos de juego incompatibles con sus habilidades podría haber reducido su protagonismo en el equipo, afectando su percepción de valor y motivación.
5. **Lesiones o fatiga acumulada:** las lesiones prolongadas o el desgaste físico y mental derivado de una carrera exigente pueden hacer que un jugador pierda el disfrute y la pasión por el deporte.
6. **Falta de apoyo emocional:** si el jugador no siente respaldo del cuerpo técnico, los compañeros o el club, puede experimentar una desconexión emocional que disminuye su motivación para esforzarse.

Estrategias para recuperar la motivación:

- **Establecimiento de nuevas metas:** redefinir objetivos a corto y largo plazo puede renovar el sentido de propósito del jugador.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

- **Apoyo psicológico:** trabajar con un psicólogo deportivo para explorar los factores que afectan su motivación y desarrollar estrategias para afrontarlos.
- **Cambiar de entorno:** una transferencia a otro club o liga podría brindarle una oportunidad para empezar de nuevo y revitalizar su carrera.
- **Trabajo en la autoconfianza:** enfocarse en sus fortalezas y recordar logros pasados podría ayudar a recuperar la motivación.

Este ejemplo es solo uno de los muchos casos donde factores internos y externos pueden influir significativamente en la motivación de un jugador de élite.

Un ejemplo de un jugador sudamericano que enfrentó una pérdida de motivación podría ser el caso de **Alexandre Pato**, delantero brasileño que tuvo un inicio de carrera brillante, pero cuya trayectoria se vio marcada por altibajos.

Contexto:

Alexandre Pato irrumpió en el fútbol mundial como una de las grandes promesas brasileñas. Desde muy joven, destacó en el Internacional de Porto Alegre y luego fue transferido al AC Milan, donde mostró su calidad con actuaciones memorables. Sin embargo, con el tiempo, su rendimiento fue decayendo y su carrera se volvió inconsistente.

Posibles motivos de su pérdida de motivación:

1. **Lesiones recurrentes:** Pato sufrió varias lesiones durante su etapa en el Milan, lo que interrumpió su progresión. Estas lesiones pueden desmotivar a un jugador, especialmente si siente que su cuerpo no le responde como antes.
2. **Cambio constante de equipos:** después de su salida del Milan, Pato pasó por varios clubes en Europa, Brasil, China y la MLS de Estados Unidos. La falta de estabilidad puede afectar la confianza y la capacidad de un jugador para adaptarse y mantener la motivación.
3. **Expectativas no cumplidas:** ser considerado una de las grandes promesas de su generación pudo haber generado una presión excesiva. Al no alcanzar las expectativas, es posible que su confianza y motivación se hayan visto mermadas.

4. **Factores externos:** al igual que muchos jugadores, Pato enfrentó una gran exposición mediática y presiones externas que pudieron distraerlo de su enfoque principal.
5. **Falta de un entorno de apoyo:** en varios de los clubes por los que pasó, no logró establecerse como un jugador clave, lo que podría haber generado una sensación de desconexión emocional con el equipo y el deporte.

Lecciones y estrategias para casos similares:

- **Redefinir objetivos:** buscar una motivación intrínseca y establecer nuevas metas relacionadas con su desarrollo personal y profesional.
- **Apoyo psicológico:** trabajar con un psicólogo deportivo para fortalecer la resiliencia y la confianza.
- **Estabilidad en el entorno:** encontrar un club donde se sienta valorado y en el que pueda contribuir de manera consistente.
- **Gestión de lesiones:** enfocarse en una recuperación adecuada y prevenir recaídas para mantener su nivel físico y mental.

Pese a los altibajos en su carrera, Alexandre Pato sigue siendo un ejemplo de como el talento por sí solo no garantiza el éxito continuo en el deporte de elite y como la motivación y el apoyo emocional son clave para la sostenibilidad de la carrera de un futbolista.

1.1.3. Conclusión

La motivación es fundamental para el alto rendimiento en el fútbol, y su desarrollo requiere tanto de estrategias internas (fortalecimiento de la confianza y enfoque en metas) como de un entorno de apoyo. Al fomentar una mentalidad ganadora y resiliente, los jugadores pueden maximizar su potencial.

Sin motivación ningún jugador se molestaría en entrenar, cuidarse, sostener su disciplina, etc. debemos cuidar dicha motivación, alimentarla y desafiarla todo el tiempo.

La creatividad se asocia a espacios posibles de motivación, donde el jugador encuentre su realización personal y profesional como jugador.

Unidad 1.2 Autoconfianza en el alto rendimiento

1.2.1. Introducción

1.2.2. Objetivo de la unidad

A lo largo de la siguiente unidad, buscaremos que los participantes tengan una comprensión profunda de la autoconfianza en el contexto del alto rendimiento, su importancia en el fútbol, así como algunas herramientas prácticas para su desarrollo.

1.2.3. ¿Qué es la autoconfianza?

Definición: la autoconfianza es la creencia que una persona tiene en su capacidad para realizar con éxito una tarea o enfrentar desafíos. En el fútbol, la autoconfianza se relaciona con la toma de decisiones y la resiliencia.

Ante todo, la autoconfianza tiene que responder a una expectativa realista sobre lo que se puede conseguir. En términos de objetivos, por tanto, se vinculará con la convicción sobre las capacidades y habilidades en el hacer deportivo.

Ahora bien, tanto el creer como la habilidad no son suficientes por sí solas, es decir:

- Creer sin la capacidad no funciona.
- Capacidad sin creencia no funciona.

La autoconfianza es un concepto dinámico, se construye día a día. La confianza sube en escalera y baja en ascensor; por ello, hay que cuidarla y trabajarla.

En la autoconfianza es importante saber a qué factores atribuye el jugador su rendimiento. Desde la psicología aplicada al deporte, buscaremos que los jugadores realicen las atribuciones con base en aquello que está bajo su control, por ejemplo, su esfuerzo, su entrenamiento, su disciplina, sus habilidades, etc.

Importancia en el fútbol: la autoconfianza es central para que los jugadores mantengan la motivación, la concentración, así como el conocimiento de sus herramientas en las situaciones de alta presión, como un penal decisivo o una final de campeonato. Un jugador seguro de sí mismo

toma mejores decisiones, es más resiliente y se recupera más rápidamente de los contratiempos. Los jugadores con buenos niveles de autoconfianza logran comprender el error como algo propio del juego y la competencia, su autoimagen es positiva y les favorece el correr riesgos.

1.2.4. Factores que influyen en la autoconfianza

a. Experiencia: la experiencia previa, la interpretación de éxito o fracaso influye en la autoconfianza. Los jugadores que han experimentado situaciones similares en el pasado tienden a confiar más en sus habilidades.

b. Preparación y entrenamiento: una preparación física y técnica adecuada aumentan la confianza. Los jugadores que se sienten bien entrenados y preparados tienen mayor autoconfianza porque confían en sus capacidades físicas y técnicas.

c. Feedback externo: las palabras de entrenadores, compañeros y hasta del público influyen significativamente en la autoconfianza de los jugadores. El *feedback* positivo y constructivo ayudan a desarrollar la autoconfianza. Si el entorno tiende a resolver las situaciones por la persona, esta no podrá desarrollar habilidades y competencias que le permitan abordar diferentes situaciones tanto deportivas como personales.

d. Imagen personal y autoeficacia: cómo se percibe un jugador a sí mismo, tanto en términos de habilidad como de preparación física, afecta su nivel de autoconfianza. Un buen estado físico contribuye a una autoimagen positiva. Esta autoimagen se va construyendo a partir de las interpretaciones que cada uno hace de sí mismo.

1.2.5. Desarrollo de la autoconfianza

a. Pequeños logros y progresos: ayudar a los jugadores a identificar y celebrar pequeñas victorias en su desarrollo (mejora en la técnica, rendimientos consistentes, etc.) refuerza la autoconfianza.

b. Visualización positiva: la visualización es una herramienta potente para generar imagen positiva; le permite al jugador desarrollar sus habilidades en la imagen mental que favorecen la sensación de control y potencia sobre sus fortalezas.

c. Autodiálogo: el diálogo interno positivo es crucial para el desarrollo de la autoconfianza. Los jugadores deben aprender a gestionar sus pensamientos. Un diálogo interno que rescate las fortalezas y herramientas del jugador permitirá un mejor desarrollo de los niveles de confianza.

d. Preparación mental: una preparación mental sólida es esencial. Incluir técnicas como la meditación, la respiración, la visualización, fortalecerá al jugador en su confianza. Es importante trabajar con los jugadores en su autoconocimiento.

e. Realidad objetiva y realidad subjetiva: debemos trabajar para que el jugador pueda realizar buenos análisis y relaciones entre la realidad objetiva y subjetiva. La primera hace referencia a la dificultad de la tarea, al contexto y la situación deportiva, y a los objetivos que tenga su equipo. Por otro lado, la realidad subjetiva se relaciona con la percepción de eficacia que el jugador tenga para la realidad objetiva, su convicción, así como sus expectativas. Es decir que, si el jugador subestima o sobreestima la realidad objetiva, esto podría traer consecuencias en su realidad subjetiva, deteriorando luego su autoconfianza.

Los jugadores con buenos niveles de confianza podrán desarrollar un espíritu de superación y ser más resilientes.

1.2.6. Herramientas para mejorar la autoconfianza en el alto rendimiento

a. Establecimiento de metas realistas:

- **Objetivos claros y alcanzables:** establecer metas a corto plazo y a largo plazo que los jugadores puedan cumplir aumenta su autoconfianza al ver su progreso de forma tangible.

b. *Feedback* constructivo:

- Proporcionar **retroalimentación positiva y específica:** los jugadores deben recibir información clara sobre lo que están haciendo bien y cómo pueden mejorar. Las críticas deben ser constructivas y enfocadas en el progreso, no solo en los errores.
- **Comunicación:** la comunicación efectiva y transversal, será una herramienta central para la autoconfianza.

c. Desarrollar la resiliencia:

- **Aprender de los errores:** el entrenador y cuerpo técnico deberán fomentar un clima de apoyo social, donde se destaque los puntos fuertes, sin descuidar, lógicamente, aquellos aspectos que todo jugador puede y debe mejorar. Asimismo, deberán dar al error la importancia desde el aprendizaje y la mejora, alejándose del castigo cuando este se presente.

d. Ambiente positivo y de apoyo:

- **Cultura de equipo:** la cohesión (tema que desarrollaremos más adelante) permite un ambiente de equipo positivo, donde se celebren los logros y se trabaje en conjunto. Esto fomenta la confianza en los jugadores. Cuando el grupo apoya, la autoconfianza individual también crece.
- **Liderazgo:** la función del entrenador, como fuente de inspiración para los jugadores, puede fomentar la confianza en ellos.
- **Ambiente desafiante:** plantear los entrenamientos como un desafío, alentando a los jugadores a llevar adelante acciones, refuerza lo positivo.

1.2.7. Las redes sociales y su impacto en la autoconfianza

Si bien las redes sociales permiten a los jugadores poder interactuar en forma directa con hinchas, seguidores, etc., fortaleciendo de esta manera su marca personal, su estilo, también existe un alto grado de exposición post entrenamiento, post y pre competencia. Esto se representa, por ejemplo, en la interacción con “*haters*” (odiadores) que solo se dedican a criticar a una persona, en este caso, un jugador de fútbol de alto rendimiento, por un mal rendimiento.

Esto podría generar un impacto negativo en los niveles de confianza que este jugador tenga. No será en forma directa, sino que dependerá de varios factores como ser la personalidad del jugador, la experiencia, el desarrollo de su confianza, los apoyos emocionales, entre otros.

Otra dificultad que se puede presentar con la utilización de las redes en relación con la autoconfianza es el impacto en la privacidad. Lo privado deja de serlo y pasa a ser de dominio público, lo que puede conllevar niveles muy elevados de exigencia (hacer todo bien dentro y fuera del campo de juego) afectando así la confianza.

La construcción de la autoconfianza

Una cuestión central es el cómo construir confianza. La confianza no es algo que venga dado, sino que se va construyendo a lo largo del día.

Técnicas avanzadas para construir autoconfianza:

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

1. **Evaluación de fortalezas:** desarrollar sesiones grupales donde se identifiquen fortalezas individuales y cómo se traducen en el campo.
2. **Análisis de éxitos previos:** utilizar videos o registros de momentos exitosos como recordatorio visual y mental del potencial del jugador.
3. **Simulaciones de alta presión:** crear escenarios de juego que emulen momentos decisivos para desarrollar una autoconfianza robusta.

Estos tres puntos son centrales en la construcción, junto con las posibilidades de creatividad y correr riesgos.

Superando la baja autoconfianza:

- **Identificación de creencias limitantes:** trabajar con el jugador para descubrir pensamientos automáticos negativos y desafiarlos con evidencia objetiva.
- **Práctica de habilidades clave:** enfocarse en técnicas específicas que permitan al jugador sentirse más preparado.
- **Uso de mentores:** establecer relaciones con jugadores experimentados que puedan servir como modelos de autoconfianza.

1.2.8. El rol de los entrenadores, preparadores y personal médico

a. Entrenadores:

- Los entrenadores deben ser modelos de autoconfianza y estabilidad emocional. Su **comunicación asertiva** y la capacidad de motivar a los jugadores influyen directamente en los niveles de confianza de estos.

b. Preparadores físicos:

- El trabajo sobre la forma y la condición física es un aspecto muy importante, no solo por la necesidad obvia de estar fuerte físicamente, sino porque esto último contribuye a la imagen positiva que cada jugador pueda tener de sí mismo. El hecho de sentirse bien físicamente, dará un sustento a la creencia sobre la capacidad. Por ejemplo, si el jugador tiene confianza

en su cabezazo, porque pudo construir dicha habilidad, pero no se siente fuerte físicamente para saltar, la creencia en su habilidad se debilitará, pudiendo provocar que no lo intente.

c. Personal médico:

- El apoyo durante las recuperaciones de lesiones es vital. Los médicos, nutricionistas, kinesiólogos, etc. deben ayudar a los jugadores a **recuperar la confianza en su cuerpo** a través de un enfoque psicológico junto con la rehabilitación física. El fundamento del trabajo interdisciplinario, no solo desde el proceso de rehabilitación, sino también en el brindarles herramientas para la prevención

d. Dirigentes:

- Crear una **cultura organizacional** que fomente la confianza y el desarrollo personal también ayuda a que los jugadores sientan que están en un entorno que les permite desarrollar su tarea como jugadores.

1.2.9. Aplicación práctica: ejercicios para desarrollar la autoconfianza

a. Sesiones de visualización guiada: practicar sesiones de visualización antes de los partidos, donde los jugadores se imaginan resolviendo situaciones complejas con éxito. La visualización es una herramienta poderosa que le permite al jugador crear y/o recrear diferentes situaciones de juego; en ella podremos colocar las situaciones y elementos que le den confianza al jugador que esté visualizando.

b. Juego bajo presión: elaborar y gestionar aquellas situaciones que en lo individual o colectivo generan mayor presión sobre confianza de los jugadores. Este tipo de actividades les permitirá a los jugadores poder identificar bajo que circunstancias específicas su confianza se ve disminuida.

c. Feedback inmediato: proporcionar retroalimentación inmediata y positiva después de cada sesión de entrenamiento, para que los jugadores asocien sus esfuerzos con el refuerzo de su autoconfianza.

Caso práctico:

Supongamos que un jugador de fútbol de élite, que venía teniendo muy buenos rendimientos, según sus compañeros, cuerpo técnico, prensa especializada y él mismo (acá vemos como el *feedback*

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

incide), logró aumentar sus niveles de confianza, permitiendo que su convicción y creencias en sus habilidades crecieran mucho.

Esta situación provocó que este jugador empezará a entrenar con un poco menos de intensidad. Siempre se lo veía de muy buen humor en los entrenamientos, pero cuando el Preparador Físico hablaba, parecía molesto o distraído. En las sesiones de vídeo a los pocos minutos hacía algún gesto de aburrimiento.

En los siguientes partidos empezó a cometer errores poco habituales en él, a perder en las pelotas divididas, al punto tal que en pocas fechas perdió el puesto por el que tanto tiempo se había esforzado en conseguir.

Este caso es un caso real de lo que puede provocar el exceso de autoconfianza en un jugador de fútbol de alto rendimiento. Cuando el jugador se cree que ya alcanzó todo y deja de esforzarse, empezará a perder lo conseguido, porque lo que consiguió lo hizo con base, justamente, en el esfuerzo, la dedicación, la motivación y la convicción. Cuando el jugador crea que ya está sobrecapacitado deberá volver a trabajar en la construcción de su confianza.

Desde el rol y función de los psicólogos en el ámbito del deporte, tenemos que trabajar en la construcción y el mantenimiento de la confianza para que no haya exceso ni baja confianza.

Como mencionamos anteriormente, trabajaremos sobre los procesos atribucionales, cuidaremos las repercusiones de los comentarios y las frases del exterior (redes sociales, medios de comunicación), así como lo que emerge dentro del CT y compañeros.

Ejemplos de jugadores sobre la autoconfianza

Eduardo Vargas.

Vargas, un delantero chileno con gran talento, tuvo momentos brillantes en su carrera, especialmente con la selección chilena, donde fue clave en la obtención de dos Copas América consecutivas en 2015 y 2016. Sin embargo, a nivel de clubes, su trayectoria ha sido más irregular.

Después de un buen desempeño en la Universidad de Chile, Vargas fue transferido al Napoli italiano. Allí, a pesar de algunas buenas actuaciones iniciales, no logró consolidarse y comenzó a mostrar inseguridad en su juego. Esta falta de confianza se tradujo en un bajo rendimiento y posteriormente fue cedido a otros clubes.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

Este período en el Napoli y las posteriores cesiones marcaron un punto de inflexión en su carrera. La falta de continuidad y la presión por rendir afectaron su confianza, lo que se reflejó en su desempeño en el campo. Aunque tuvo destellos de su calidad en otros clubes, nunca logró recuperar completamente la confianza que mostró en sus inicios.

Este caso de Eduardo Vargas ilustra cómo la falta de confianza puede afectar el rendimiento de un jugador, incluso uno con el talento que él posee. La presión, la falta de oportunidades y las expectativas pueden generar inseguridad y afectar negativamente el desarrollo de su carrera.

Existen declaraciones de Eduardo Vargas que, si bien no siempre son explícitas sobre una "pérdida de confianza" con esas palabras exactas, reflejan los altibajos emocionales y la influencia del entorno en su rendimiento, lo cual se relaciona directamente con el concepto de confianza en un deportista.

- **Declaraciones sobre la falta de continuidad:** Vargas ha mencionado en varias ocasiones la importancia de tener continuidad para rendir. Por ejemplo, en entrevistas, ha expresado frustración por no tener minutos en ciertos clubes o por los constantes cambios de equipo. Esta falta de continuidad afecta la confianza, ya que un jugador necesita partidos para sentirse seguro y en ritmo. No tener esa regularidad genera inseguridad y dudas sobre su propio juego.
- **Agradecimientos a entrenadores que le dieron confianza:** Vargas ha agradecido públicamente a entrenadores que le han brindado apoyo y confianza, como Reinaldo Rueda en la selección chilena. Estas declaraciones implican que hubo momentos en los que no se sintió tan respaldado o confiado, y que el apoyo de un técnico fue crucial para recuperar su mejor nivel. Esto se puede ver en este artículo de Goal.com: [Eduardo Vargas: "Le doy gracias a Rueda que me dio la confianza y me reencontré con el gol"](#).
- **Reacciones a las críticas:** Vargas ha mostrado sensibilidad ante las críticas de la prensa y los aficionados. Si bien esto es común en muchos deportistas, en su caso, parece haberle afectado de manera particular. Las críticas constantes pueden minar la confianza de un jugador, especialmente cuando vienen acompañadas de un bajo rendimiento. Un ejemplo de esto se puede ver en este artículo de La Tercera: [Eduardo Vargas se aburre de las críticas y explota en redes sociales](#).
- **Lenguaje corporal y expresiones en el campo:** más allá de las declaraciones textuales, se ha observado en su lenguaje corporal en el campo momentos de frustración, gestos de duda y

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

falta de decisión en jugadas clave. Estas actitudes también son un reflejo de una posible falta de confianza.

En resumen, si bien Vargas no siempre utiliza la expresión "perdí la confianza", sus declaraciones sobre la necesidad de continuidad, el agradecimiento a entrenadores que lo apoyaron, su reacción a las críticas y su lenguaje corporal sugieren que ha experimentado momentos de inseguridad que han afectado su rendimiento. Esto refuerza la idea de que la confianza es un factor crucial en su carrera y en la de cualquier deportista de alto rendimiento.

Otros ejemplos, aunque con diferentes matices, podrían ser:

- **Jugadores afectados por lesiones:** un jugador que sufre una lesión grave a menudo pierde confianza en su cuerpo y en su capacidad para rendir al mismo nivel.
- **Jugadores jóvenes con mucha presión:** las jóvenes promesas a veces se ven abrumadas por las expectativas y la presión de los medios y los aficionados, lo que puede afectar su confianza.

Es importante recordar que la confianza es un factor psicológico fundamental en el deporte de alto rendimiento y su pérdida puede tener un impacto significativo en el desempeño de cualquier atleta.

En la misma línea, podemos destacar que la confianza es una variable dinámica, que puede fluctuar según las circunstancias.

Algunas frases de grandes figuras sobre la autoconfianza

Cristiano Ronaldo: "sin confianza, no eres nadie. No puedes lograr nada. Yo creo mucho en mí mismo. Siempre lo he hecho".

Lionel Messi: si bien Messi es más reservado que Ronaldo, también ha hablado sobre la confianza: "siempre he creído en mí mismo y en mis compañeros. La confianza es fundamental para jugar bien".

Neymar Jr.: "para jugar al fútbol al más alto nivel, necesitas tener confianza. Si no confías en ti mismo, es muy difícil tener éxito"

Sobre cómo se construye la autoconfianza:

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

Andrés Iniesta: "la confianza se gana con trabajo, con esfuerzo y con buenos resultados. No es algo que aparece de la nada". Iniesta, conocido por su humildad, destaca la importancia del trabajo duro para construir la confianza.

Carles Puyol: "la confianza se basa en la preparación. Si te has preparado bien, tienes motivos para confiar en ti mismo". Puyol, un líder dentro y fuera del campo, enfatiza la importancia de la preparación como base para la confianza.

Sobre la relación entre la autoconfianza y el estado de ánimo:

Zlatan Ibrahimović: "cuando me siento confiado, me siento imparable. Puedo hacer cosas que otros no pueden". Ibrahimović, conocido por su gran ego, reconoce que su confianza influye directamente en su rendimiento.

Sergio Agüero: "a veces tienes partidos malos y eso te afecta la confianza. Pero es importante mantener la calma y seguir trabajando". Agüero reconoce que los momentos difíciles pueden afectar la confianza, pero destaca la importancia de la perseverancia.

Ejemplos de declaraciones más extensas:

Pablo Aimar (exjugador y actual entrenador): en un video que se ha viralizado en redes sociales, Aimar habla sobre la importancia de la autoestima en los jugadores: "a mí me gustan los jugadores con autoestima alta. Me gusta la gente con autoestima alta, claro, eh. No la gente soberbia, ni la gente que trata mal, ni la gente que te mira por arriba, sino la gente que tiene confianza en lo que sabe, en lo que es, en lo que cree, en lo que dice, bueno, em, entonces". Este fragmento destaca la diferencia entre la autoconfianza sana y la soberbia.

Este comentario destaca una distinción crucial entre dos conceptos que muchas veces se confunden:

1. **Autoestima saludable:** es la confianza realista en las propias capacidades, acompañada de un reconocimiento de las áreas de mejora. Un jugador con autoestima alta no teme equivocarse, está dispuesto a aprender y respeta a los demás.
2. **Soberbia o arrogancia:** es una sobreestimación de uno mismo que generalmente viene acompañada de una actitud despectiva hacia los demás, lo cual puede ser perjudicial para la cohesión del equipo y el desarrollo personal.

¿Por qué es importante fomentar la autoestima saludable?

- **Rendimiento deportivo:** los deportistas con autoestima sólida tienen mayor capacidad para afrontar la presión, gestionar los errores y recuperarse rápidamente de los fracasos.
- **Convivencia en el equipo:** la confianza en uno mismo permite establecer relaciones saludables basadas en el respeto y la colaboración, fundamentales en deportes colectivos como el fútbol.
- **Resiliencia emocional:** la autoestima alta protege al jugador frente a los comentarios externos, las críticas o los momentos difíciles, ayudándolo a mantener un enfoque positivo.

Estrategias para trabajar la autoestima en jugadores

1. **Reforzar logros y aprendizajes:** reconocer el esfuerzo y celebrar pequeños avances ayuda a que los jugadores sientan que están en el camino correcto.
2. **Evitar las comparaciones:** cada jugador tiene un proceso único. Evitar comparaciones dentro del equipo favorece un ambiente de apoyo mutuo.
3. **Fomentar el autoconocimiento:** talleres o dinámicas que inviten a los jugadores a reflexionar sobre sus fortalezas, valores y metas personales.
4. **Gestionar el error como oportunidad:** reenfocar los errores como parte natural del crecimiento y no como un fracaso definitivo.

Las palabras de Pablo Aimar son un recordatorio de que el desarrollo de la autoestima en los deportistas no solo impacta en su desempeño, sino también en la calidad de sus relaciones y su bienestar general. Es tarea de los entrenadores, preparadores y psicólogos crear un entorno donde la confianza sea protagonista, evitando que se confunda con la soberbia y reforzando el valor de la humildad y el respeto en cada paso del camino. Esto es desde las etapas formativas hasta el alto rendimiento.

1.2.10. Conclusión y reflexión final

La autoconfianza es una habilidad crucial en el alto rendimiento, no solo en el fútbol, sino en cualquier deporte.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

Se puede desarrollar a través de la preparación adecuada, la repetición de habilidades, el apoyo emocional y mental, y la creación de un ambiente positivo.

Los jugadores que confían en sí mismos son más resilientes, toman mejores decisiones y maximizan su potencial.

La autoconfianza se construye a lo largo de toda la vida de una persona. Para el deporte los procesos de atribución que realice el deportista serán de suma importancia. Es uno de los aspectos en lo que desde la psicología nos podemos centrar. Saber a qué atribuye el éxito el jugador: si lo hace a su esfuerzo o a su disciplina, para así encontrar su máximo rendimiento.

Cuanto más logremos que los jugadores crean en sus habilidades, más intentarán realizar las acciones propias del juego y su posición, más allá de si cometen algún error o no.

Lo más relevante de la autoconfianza no es que los deportistas piensen, sin dudar, que siempre ganarán o que nunca fallarán, sino que estén convencidos de que cuentan con las herramientas necesarias para triunfar y sobreponerse a los errores que, tarde o temprano, cometerán.

Tener confianza va más allá de las equivocaciones que todos vamos a cometer. Tener confianza no es hacer todo bien, es más bien creer en la capacidad, habilidad, de hacerlo bien.