



MOTIVACIÓN, ESTRÉS Y AUTOCONFIANZA

Dr. José María Buceta

La sesión anterior se centró en el nivel de activación y su relación con el rendimiento de los deportistas; y se explicó que las dos grandes fuentes que nutren al nivel de activación son la motivación y el estrés, y cómo estas variables pueden estar influidas por otra variable, la autoconfianza. Básicamente, cuando la autoconfianza es alta y sólida, la motivación predomina sobre el estrés, y cuando es baja y débil, sucede lo contrario: el estrés predomina sobre la motivación. Asimismo, el exceso de autoconfianza puede provocar que ni haya motivación ni haya estrés (exceso de relajación).

MOTIVACIÓN

No es necesario explicar lo importante que es la motivación en el deporte. En numerosos casos, la motivación de los deportistas es bastante elevada, pues de otra forma no podrían afrontar, eficazmente, los múltiples retos y dificultades de su actividad deportiva. Sin embargo, en algunos de estos casos, no es lo suficientemente alta o estable como para perseguir metas cada vez más ambiciosas o perseverar en los momentos más críticos. Así, puede ocurrir que un deportista, en general, esté muy motivado por su deporte o, por conseguir unos resultados deportivos, pero que le falte ese "extra de motivación" que puede ser decisivo en los momentos más importantes.

Cuantitativamente, este "extra de motivación" puede ser mucho más pequeño que la elevada dosis de motivación que, en general, el deportista tiene, pero su trascendencia suele ser enorme, estableciendo la diferencia clave, en muchos casos, entre el éxito y el fracaso deportivo. De hecho, muchos deportistas se estancan en su progreso y no llegan al nivel deportivo que podrían, o no rinden bien en los momentos más delicados de la temporada, porque aun siendo su motivación bastante alta, carecen del "extra de motivación" que cualitativamente es tan decisivo en el deporte de competición.

También hay deportistas de alta competición que, en general, están poco motivados y "viven de las rentas" de otros tiempos. Por ejemplo, han sido buenos deportistas y, ahora, aprovechan su pasado para seguir consiguiendo contratos, pero su interés por el deporte que practican es muy bajo. A lo largo de la temporada, estos deportistas pueden rendir bien en algunas competiciones menores, pero suelen fracasar en los momentos más trascendentes.



Motivación Básica y Motivación Cotidiana

Para poder influir en la motivación de los deportistas, es conveniente distinguir entre *motivación básica* y *motivación cotidiana*.

La *motivación básica*, se refiere a la *base estable de motivación* que determina el *compromiso* del deportista con su actividad; tiene que ver con el interés y la ambición de los deportistas por los resultados deportivos, su rendimiento personal y/o las consecuencias beneficiosas de ambos (dinero, contratos, victorias, campeonatos, prestigio, posición social, satisfacción personal, autorrealización, etc.).

La *motivación cotidiana* se refiere al interés del deportista por la actividad y los retos diarios y la gratificación inmediata que producen estos. Tiene que ver, fundamentalmente, con el atractivo del ambiente de trabajo y las tareas diarias (la relación diaria con los compañeros y el equipo técnico, los retos que plantea el entrenamiento, el ambiente de trabajo, etc.); el disfrute, la satisfacción y el rendimiento personal cotidianos (divertirse entrenando o jugando, sentirse satisfecho por lo que uno ha hecho, etc.); y la obtención de cualquier tipo de gratificación que al jugador le resulte interesante (atención y reconocimiento por parte del entrenador, pequeños premios materiales, etc.).

Ambos tipos de motivación son importantes y deben complementarse.

En ausencia de motivación básica, los deportistas no alcanzarán el nivel de compromiso suficiente como para afrontar retos verdaderamente ambiciosos; y en estos casos, una elevada motivación cotidiana propiciará que la experiencia diaria sea más grata, pero aumentará el riesgo de que se produzca un peligroso estado de *conformismo* que abortará el interés y el esfuerzo por objetivos deportivos más ambiciosos.

Motivación en los deportes de equipo

En los deportes de equipo, el objetivo final es que el equipo consiga sus objetivos deportivos. Y ese objetivo será más probable si el equipo funciona como un conjunto. Para que esto ocurra, el entrenador debe conseguir una interacción eficaz entre lo colectivo y lo individual, ya que el equipo es un conjunto que está formado por personas individuales.



Por tanto, por un lado, el equipo debe estar motivado como conjunto, con unos intereses comunes que resulten atractivos para el grupo (por ejemplo: ascender de categoría, mejorar la clasificación del año anterior, etc.). Pero, además, paralelamente, es importante que cada jugador del equipo se encuentre motivado por intereses particulares que sean compatibles con los intereses comunes.

Por tanto, para potenciar la motivación en los deportes de equipo, es importante que el equipo como conjunto tenga unos objetivos colectivos atractivos, y que cada jugador del equipo, en particular: (a) tenga unos objetivos individuales por los que se encuentre motivado; (b) perciba que sus objetivos individuales están relacionados con los objetivos que persigue el equipo como conjunto; y (c) perciba que la consecución de los objetivos colectivos del equipo, le puede proporcionar beneficios individuales interesantes.

Beneficios y Costes

En gran parte, la motivación depende de: (a) el atractivo que para el deportista (o el equipo) tienen los beneficios de todo tipo que se pueden conseguir (resultados importantes, dinero, prestigio, satisfacción personal, diversión, etc.); (b) los costes necesarios para conseguir tales beneficios (horas de entrenamiento, esfuerzo físico y psicológico, sufrimiento, disciplina, etc.) y (c) la relación entre beneficios y costes. El entrenador y el directivo deben preguntarse:

- ¿qué beneficios pueden ser lo suficientemente atractivos para este deportista (o este equipo)?
- ¿qué coste está dispuesto a pagar el deportista (o el equipo) para conseguir estos beneficios?;
- ¿cómo se puede conseguir una relación apropiada entre los posibles beneficios y su coste?

Muchos entrenadores y directivos cometen el error de intentar motivar a sus deportistas hablándoles de los posibles beneficios, pero sin mencionar los costes. Esta forma de actuar puede provocar que, momentáneamente, los deportistas se muestren muy motivados por los atractivos beneficios, y que esta motivación, en muchos casos, confunda a los entrenadores o directivos, haciéndoles creer que han realizado un buen trabajo. Sin embargo, como los deportistas ignoran los costes, es muy posible que su motivación no sea estable, disminuyendo en la medida que se presenten esos costes y consideren que no están dispuestos a pagarlos. Por tanto, es importante que los deportistas conozcan los beneficios y los costes para que puedan establecer una relación entre ambos, pues de esta relación, en gran parte, dependerá su motivación.



¿Quiere esto decir que cuanto menor sea el coste, mayor será la motivación de los deportistas por un beneficio deseado? No exactamente. Por ejemplo, muchos deportistas no se motivarán por beneficios que sean demasiado fáciles (es decir, con un coste muy bajo); y para otros, el simple hecho de sentirse capaces de afrontar y superar un elevado coste se convertirá en un reto que aumentará su motivación. En general, el coste debe ser lo suficientemente alto como para que el deportista valore la importancia de su esfuerzo personal, pero proporcionado respecto al posible beneficio y, por supuesto, viable para el deportista en función de su disponibilidad y sus posibilidades reales.

Compromiso de los Deportistas

Para que los deportistas adquieran un compromiso firme, es una buena estrategia que participen y se involucren activamente en las decisiones que les conciernen, en lugar de adoptar un papel pasivo aceptando (aparentemente) la decisión que toman el entrenador o el directivo.

Así, para conseguir una buena motivación es mejor que el entrenador y el directivo, en lugar de decidir por su cuenta los beneficios que podrían satisfacer a los deportistas y los costes que estos estarían dispuestos a afrontar, escuchen los deseos y opiniones de estos, analicen con ellos las ventajas e inconvenientes de las posibles alternativas y propicien que la decisión final sea una decisión conjunta. De esta forma, a lo mejor no se decide, exactamente, aquello que preferirían el entrenador o el directivo, pero se adoptará un planteamiento que hará más probable una motivación estable a lo largo de la temporada.

Conflictos de Intereses

En ocasiones, adquirir un compromiso es difícil porque existen *conflictos de intereses* entre beneficios incompatibles. En el deporte de alta competición, es frecuente que surjan conflictos de intereses cuando, por cualquier motivo, se considera necesario realizar cambios significativos en el funcionamiento de los deportistas.

Pensemos, por ejemplo, en un equipo de baloncesto acostumbrado a jugar de una determinada manera, al que su nuevo entrenador, a mitad de la temporada, pretende enseñar un sistema de juego diferente; o en un jugador que siempre ha jugado como base, pero que ahora, al llegar un compañero que también juega en esa posición, debe adaptarse a estar de suplente y salir a jugar de escolta.



En ambos casos, es probable que la motivación por el cambio no sea apropiada, pues existe un claro conflicto de intereses. En el primer caso, el entrenador tendrá que valorar las ventajas e inconvenientes de cambiar el sistema de juego a mitad de la temporada, considerando, entre otras cuestiones, la falta de motivación que podría encontrar en sus jugadores. Y si, finalmente, decidiese cambiar, deberá procurar que la motivación aumente para que el equipo se comprometa verdaderamente (no sólo aparentemente) a realizar el coste que supone el cambio. En el segundo caso, aunque el entrenador tenga claro cuál es el papel que debe desempeñar ese jugador, deberá valorar que este tiene que adaptarse a un cambio desfavorable respecto a su situación anterior y que, por ello, en principio no estará muy motivado por ese cambio. Considerando esta circunstancia, tendrá que ocuparse de mejorar la motivación de ese jugador por su nuevo cometido, pues de otra forma lo más probable es que no se adapte convenientemente. En la línea de este segundo ejemplo, en los deportes de equipo pueden plantearse conflictos entre los intereses colectivos y los intereses individuales, siendo necesario encontrar beneficios individuales ligados a los intereses colectivos que compensen la pérdida de los intereses individuales que estaban en conflicto. Así, en este ejemplo, será conveniente que el entrenador encuentre cómo podría beneficiarse el jugador si se adapta bien a su papel de suplente. De esta forma, será más probable que este jugador, aún no estando en la situación ideal para él, se motive lo suficiente por el nuevo papel que el entrenador le encomienda.

ESTRÉS

El estrés es una respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes (o estresantes). Esta respuesta consiste, básicamente, en la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder evitar o hacer frente a la situación amenazante. El estrés puede ser beneficioso para la salud y el rendimiento de los deportistas. Por ejemplo, la preocupación de un atleta por estar aumentando de peso puede propiciar que siga una dieta alimentaria más apropiada; o el temor a perder una carrera, favorecer que el atleta se prepare y se cuide mejor para esa competición. Sin embargo, el exceso de estrés puede perjudicar, gravemente, la salud y el rendimiento. Para muchos deportistas, el exceso de estrés provoca que obtengan pocas satisfacciones de la práctica de su deporte, que no rindan como podrían, que se lesionen con frecuencia y tarden en recuperarse, que lo pasen mal, que sufran cansancio y agotamiento mental, problemas emocionales, e incluso, en los casos más graves, que desarrollen trastornos psicopatológicos.



Manifestaciones de estrés

Básicamente, el estrés se puede manifestar como (a) ansiedad (nerviosismo, preocupación, miedo...; (b) hostilidad (enfado, agresividad incontrolada); (c) desánimo; y (d) cansancio y agotamiento mental. Las dos primeras manifestaciones contribuyen a aumentar el nivel de activación y las dos últimas a disminuirlo. Todos podemos encontrar ejemplos de deportistas que se ponen nerviosos, se enfadan se desaniman o se agotan mentalmente.

Situaciones Potencialmente Estresantes

En el deporte de competición existen numerosas situaciones que pueden ser amenazantes, pero esto no quiere decir que, automáticamente, provoquen estrés. En realidad, se debe hablar de situaciones "potencialmente estresantes" (es decir, que tienen la cualidad de provocar estrés) que en unos casos serán verdaderamente estresantes y en otros no, dependiendo de la valoración subjetiva de cada deportista. Así, numerosas situaciones tienen el potencial suficiente como para provocar estrés, pero es la interacción entre estas situaciones y cada deportista individual o grupo de deportistas, la que determina que el estrés esté presente y, más aún, la intensidad del estrés.

En general, son potencialmente estresantes aquellas situaciones que implican cambios en la vida de una persona, o tienen para ello una trascendencia, sobre todo si son novedosas, inciertas, ambiguas, conflictivas, difíciles o insolubles, que resultan dolorosas, desagradables, molestas, incómodas o poco gratificantes, o que conllevan una evaluación de otras personas cuya opinión importa. Muchos de estos "ingredientes" forman parte del entorno habitual de los deportistas de competición, sobre todo de los deportistas de élite, por lo que éstos están expuestos, casi continuamente, a situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés.

Las situaciones potencialmente estresantes no son, necesariamente, situaciones negativas para el deportista. También pueden serlo situaciones aparentemente positivas.



Por ejemplo: para algunos jugadores puede ser muy estresante pasar de ser suplentes a titulares. Este cambio es una situación positiva que, en principio, desea cualquier jugador, pero conlleva más responsabilidad, mayor nivel de exigencia, mayor exposición a las situaciones estresantes de los partidos, mayor evaluación de otras personas y, en ocasiones, un deseo incontrolado de hacerlo bien. Muchos jugadores no saben hacer frente a esta situación positiva pero estresante, y desaprovechan su oportunidad no por falta de recursos físicos, técnicos o tácticos, sino por no disponer de recursos psicológicos para controlar el estrés.

Asimismo, es importante señalar que las situaciones potencialmente estresantes no incluyen, únicamente, excesos (por ejemplo: muchas horas de entrenamiento, mucha responsabilidad, errores graves, una evaluación muy negativa, etc.), sino también *déficits* que pueden resultar muy impactantes (por ejemplo: monotonía y aburrimiento en los entrenamientos, falta de interés por la actividad, sentirse infrutilizado en el equipo, no mejorar, etc.).

En el deporte de competición, las situaciones potencialmente estresantes pueden agruparse en cinco grandes apartados:

- situaciones ajenas a la actividad deportiva, pero que pueden influir en el rendimiento y la salud del deportista (por ejemplo: problemas familiares, pérdida de seres queridos, "presión" de la novia para casarse, hipotecas, etc.);
- situaciones relacionadas con la organización y las características propias de la actividad deportiva;
- situaciones relacionadas específicamente con el entrenamiento;
- situaciones relacionadas específicamente con los partidos;
- lesiones deportivas.

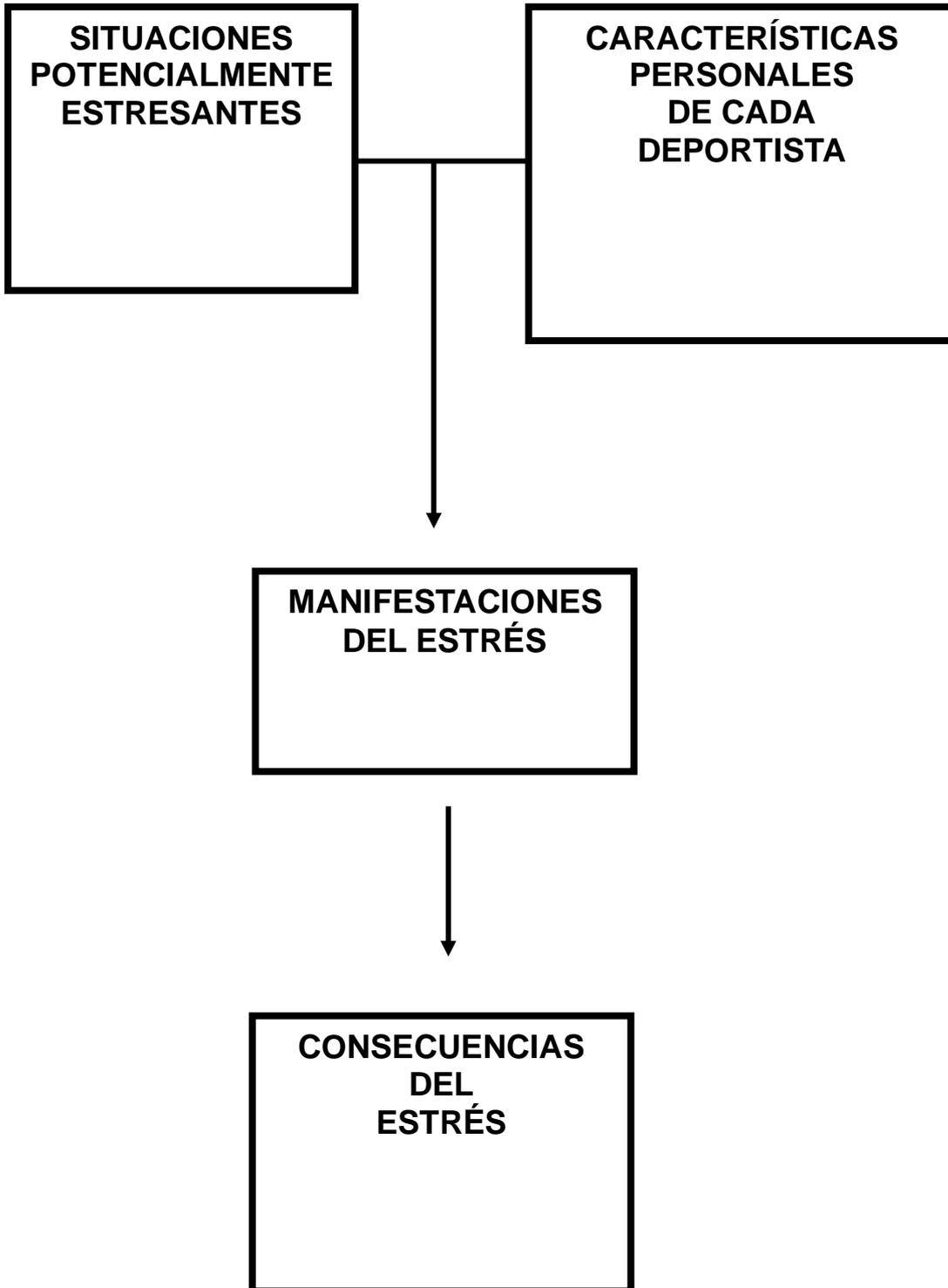
Las situaciones ajenas a la actividad deportiva exceden el ámbito de trabajo del entrenador y los directivos, pero los deportistas suelen apreciar que éstos se interesen y les apoyen como personas. El psicólogo deportivo tampoco puede eliminar las situaciones estresantes extradeportivas, pero sí ayudar al deportista a controlar su impacto. En muchos casos, esta ayuda puede ser suficiente para que el deportista se centre mejor en su cometido deportivo y rinda a buen nivel a pesar de sus problemas extradeportivos.



Características personales relevantes

La interacción entre las situaciones potencialmente estresantes y determinadas características personales, es lo que influye en la percepción de amenaza de las situaciones, en la movilización de recursos "extraordinarios" para hacer frente a tales situaciones y en la aparición, duración e intensidad del estrés con sus distintas manifestaciones y efectos. ¿Qué características personales de los deportistas pueden interactuar con las situaciones potencialmente estresantes, para reducir o aumentar la probabilidad del estrés? Básicamente, las que se señalan a continuación.

- Motivación básica controlada. A mayor motivación básica *controlada*, menor vulnerabilidad a sufrir estrés. Sin embargo, un exceso de motivación incontrolada puede favorecer que los deportistas perciban las situaciones potencialmente estresantes como muy amenazantes.
- Racionalidad y flexibilidad de los valores, creencias y actitudes de los deportistas. En general, cuanto más racionales y flexibles sean, menor será el impacto de las situaciones potencialmente estresantes; y al contrario, cuanto menos racionales y más rígidos, más probable y más grave será el estrés. Por ejemplo: un deportista que crea rígidamente (es decir, sin aceptar otras opciones) que "no puede fallar", será más propenso a tener estrés cuando cometa un error en un partido, que otro jugador cuya creencia sea más flexible ("no debo fallar, pero a veces se falla"; "los fallos son parte del juego").
- Trayectoria deportiva de éxitos-fracasos. En general, los deportistas con una trayectoria más exitosa atribuida a su propio esfuerzo serán menos vulnerables al impacto de las situaciones estresantes.





- Experiencias pasadas relacionadas con situaciones concretas. Por ejemplo, un deportista que se haya lesionado gravemente en un tipo de acción será más propenso a sufrir estrés ante esa misma situación. Otro ejemplo: un jugador que haya tenido una mala experiencia frente a un determinado rival será más fácil que reaccione con estrés cuando vuelva a enfrentarse a ese mismo rival.
-
- Fortaleza mental. A mayor fortaleza mental menor impacto de las situaciones estresantes. La fortaleza mental se caracteriza por la capacidad de asumir las situaciones estresantes como retos que pueden ser controlados, adquiriendo el compromiso de afrontarlos a pesar de las dificultades que surjan, tolerando los fracasos y persistiendo en el esfuerzo por lograr el objetivo.
-
- Autoconfianza y autoestima. En la misma línea, los deportistas con una autoconfianza y una autoestima altas sufrirán menos estrés. Por ejemplo: un futbolista que ha estado de suplente durante gran parte de la temporada, por fin tiene su oportunidad de jugar. Es una situación potencialmente estresante que podría provocar mucho estrés y perjudicar el rendimiento del jugador. Si la autoconfianza de este jugador es alta (es decir, confía verdaderamente en sus recursos para afrontar la situación con eficacia), el impacto de la situación estresante será menor que en el caso de que su autoconfianza fuera baja.
- Estilo de afrontamiento de las situaciones estresantes. En general, los deportistas que afrontan las situaciones potencialmente estresantes analizándolas fría y objetivamente, contemplando cuáles son las mejores alternativas disponibles para controlarlas, situando su gravedad en una perspectiva apropiada, y adoptando con optimismo la mejor solución posible, son menos vulnerables a sufrir estrés.
- Recursos disponibles para controlar el estrés. Los deportistas que dominen habilidades para controlar el estrés se sentirán más seguros ante situaciones potencialmente estresantes cuyo impacto puedan controlar. Por ejemplo: un futbolista que domina técnicas de autocontrol para controlar pensamientos negativos y estados de sobreactivación que perjudican su rendimiento, se sentirá más seguro ante situaciones estresantes (por ejemplo, un marcador en contra quedando poco tiempo para terminar) que podrían provocar pensamientos negativos y sobreactivación, que otro jugador que no domine tales técnicas.
- Apoyo social. Los deportistas que perciben el apoyo de las personas que les rodean, en general son menos vulnerables a las situaciones potencialmente estresantes.



Control de las manifestaciones del estrés

Puesto que las manifestaciones del estrés (ansiedad, enfado, desánimo y agotamiento) son la consecuencia de la interacción entre las situaciones potencialmente estresantes del entorno de los deportistas y determinadas características personales, su control puede lograrse, de forma indirecta, interviniendo en estas dos parcelas: por un lado, eliminando, aliviando o controlando las situaciones potencialmente estresantes; por otro, modificando o controlando las características personales.

Sin embargo, también se debe prever que, aun controlando bien las dos parcelas señaladas, las manifestaciones de estrés se presentarán en muchos casos. Por eso, es conveniente entrenar a los deportistas para que autocontrolen estas manifestaciones, evitando que perjudiquen su rendimiento y aumenten el riesgo de lesiones. Así, por ejemplo, el jugador que se enfada y tiende a insultar al árbitro, puede aprender a autocontrolar el enfado y evitar el insulto; o el deportista que tras cometer varios errores se desanima y ya no se esfuerza como antes, puede aprender a autocontrolar este estado de ánimo y seguir esforzándose al máximo hasta el final del partido.

AUTOCONFIANZA

La autoconfianza es la confianza que un deportista (o un equipo) tiene en sus propios recursos para poder alcanzar un determinado resultado. Por tanto, no es estar convencido "a ciegas", porque sí, porque "hay que estarlo", ni hacer declaraciones como "seguro que ganamos", "somos unos ganadores" o "no podemos pensar en perder", ni aparentar que uno está convencido de la victoria con comentarios como "venga, que en la segunda parte seguro que remontamos", sino un estado interno de fortaleza psicológica que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que uno puede utilizar para conseguir ese objetivo y, en función de todo ello, de las posibilidades realistas que uno tiene de lograrlo.

Por tanto, el deportista con autoconfianza respecto al que no la tiene, conoce aproximadamente sus posibilidades reales y sabe cuáles son las conductas propias que debe emplear para que esas posibilidades existan. También conoce las dificultades que podrían impedirle conseguir el objetivo deseado y las conductas que, en ese caso, podría utilizar para neutralizar en lo posible tales dificultades.

La autoconfianza se fortalece cuando el deportista percibe que es eficaz controlando las situaciones potencialmente estresantes de los entrenamientos y las competiciones.



En los deportes de equipo, es importante desarrollar la autoconfianza tanto a nivel individual como a nivel colectivo, de forma que cada deportista y el equipo como conjunto, perciban que son eficaces para controlar las situaciones que deben afrontar en los entrenamientos y, sobre todo, en los partidos. Así, la “autoconfianza colectiva” se refiere al grado de confianza realista que el equipo, como conjunto, tiene en sus propios recursos.

Beneficios de la autoconfianza

Entre otros beneficios, la autoconfianza favorece que los deportistas sean más perseverantes para conseguir sus objetivos, se encuentren mejor en los días y horas anteriores a las competiciones, se esfuercen al máximo y sigan compitiendo con inteligencia en los momentos adversos (por ejemplo, con un marcador en contra), consigan que no les afecten gravemente los errores que cometen, se recuperen mejor de los malos resultados y actuaciones, y en definitiva, se centren en lo que verdaderamente pueden hacer en cada momento, sabiendo que, de esta forma, es como mejor pueden influir en los resultados que desean.

A nivel de equipo, la autoconfianza colectiva influye en el esfuerzo conjunto del equipo, su perseverancia, concentración y buen hacer en los momentos más difíciles de los partidos, la tolerancia de cada deportista ante los errores de los compañeros y la capacidad del grupo para reaccionar y superar marcadores adversos y situaciones críticas.

En definitiva, la autoconfianza ayuda a controlar el estrés en beneficio de la motivación. Así, cuando la autoconfianza es alta, una situación potencialmente estresante de los entrenamientos o los partidos, en lugar de ser amenazante puede convertirse en motivante, provocando que los deportistas se sientan atraídos por el reto de controlarla en lugar de estresarse por la amenaza de no poder hacerlo. Por ejemplo: ante un partido muy importante (situación potencialmente estresante), el equipo con autoconfianza tenderá a percibir este partido como un reto motivante más que como una amenaza estresante, y esto provocará que prevalezca la motivación por ganar, hacerlo bien, etc., más que el miedo a perder o a las consecuencias de la derrota.

Estrategias para fortalecer la autoconfianza

Para potenciar la autoconfianza de sus deportistas, el entrenador puede emplear estrategias como las siguientes:



- Utilizar modelos significativos (es decir, ejemplos de deportistas que puedan ser imitados). El entrenador debe elegir modelos competentes que muestren a sus deportistas las conductas que resultan eficaces para lograr objetivos de rendimiento. Los deportistas deben estar preparados para poder imitar las conductas de los modelos. La autoconfianza se fortalecerá si los deportistas perciben que también ellos podrían realizar las conductas eficaces que proporcionan buenos resultados a los modelos.
- Establecer objetivos realistas en los entrenamientos y las competiciones. De esta forma, los deportistas percibirán que los objetivos que el entrenador les propone son verdaderamente alcanzables, y confiarán más en que pueden conseguirlos. Asimismo, la consecución de objetivos es una experiencia de éxito que contribuye a fortalecer la autoconfianza de los deportistas; y puesto que los objetivos realistas tienen una mayor probabilidad de conseguirse, resultarán muy útiles para propiciar esta experiencia de éxito.
- Nivel de exigencia apropiado. El entrenador debe exigir a los deportistas en función de sus posibilidades. Si les exige más de lo que en realidad pueden hacer, propiciará que desconfíen de sus posibilidades de éxito y les conducirá a experiencias de fracaso que debilitarán más su autoconfianza. El deportista que fracasa porque no tiene recursos para rendir como su entrenador le exige, puede percibir que no es tan eficaz como se supone que debería; y como consecuencia de ello, disminuirá su autoconfianza. En este apartado, el entrenador debe tener muy en cuenta no solo el nivel deportivo de los deportistas, sino también su estado de forma física y psicológica en cada momento de la temporada.
- Proporcionar información a los deportistas sobre lo que hacen (*feedback*). La autoconfianza se fortalece si los deportistas reciben información sobre sus conductas. Si la información es positiva, porque confiarán en las conductas que realizan bien. Si la información es negativa (pero el *feedback* les ayuda a corregir futuras acciones), porque percibirán que controlan el proceso de aprendizaje y confiarán en que pueden lograr sus objetivos.
- Preparar las competiciones. Una buena preparación de cada competición, considerando todos los detalles que el entrenador estime relevantes para rendir bien, reduce la incertidumbre de los deportistas sobre lo que podría suceder en esa competición, favoreciendo que perciban más control y, de esta forma, que confíen más en lo que pueden hacer para lograr sus objetivos.



La preparación de la competición debe incluir aspectos como los siguientes: (a) que los deportistas sepan cuáles son sus objetivos de realización para ese partido, tanto a nivel colectivo como a nivel individual (es decir, lo que deben hacer en el partido para que aumenten sus posibilidades de éxito); (b) que ensayen específicamente las principales conductas a utilizar en el partido; (c) que conozcan las principales dificultades que podrían encontrarse en el partido, y sepan cómo actuar en el caso de que se presenten tales dificultades.

- Controlar expectativas de rendimiento. El entrenador debe controlar, en la medida posible, lo que los deportistas esperan que suceda respecto a su rendimiento colectivo e individual en las competiciones (resultado del partido, trayectoria del marcador, actuación personal, grado de esfuerzo requerido, etc.).

En general, una expectativa realista favorece una autoconfianza apropiada, mientras que una expectativa demasiado optimista puede propiciar un exceso de confianza (y un efecto negativo si después no se cumple esa expectativa) y una expectativa demasiado pesimista suele provocar una autoconfianza baja. El trabajo del entrenador antes de las competiciones, entre otros cometidos, debe incluir ajustar en lo posible las expectativas de rendimiento de sus deportistas para que estas sean realistas.

De esta forma, favorecerá que los deportistas afronten la competición con la autoconfianza adecuada, y evitará que la autoconfianza se debilite si, en el transcurso de esta, las cosas no salen como los deportistas esperaban. Por ejemplo: en un deporte de equipo, los deportistas esperan ganar el partido con cierta facilidad porque se enfrentan a un rival aparentemente más débil. Comienza el partido y las cosas no son como se esperaba: el equipo contrario plantea muchas dificultades y hasta se adelanta en el marcador. Este contraste entre lo que se esperaba y lo que en realidad sucede puede perjudicar al rendimiento del equipo durante todo el partido. El entrenador debe prevenir este problema ajustando correctamente las expectativas previas de los deportistas; en este caso, anticipando las dificultades que podría plantear el equipo contrario.

- Utilizar un sistema de evaluación apropiado. La forma en que el entrenador evalúa el rendimiento influye en la percepción de control que tienen los deportistas sobre su propio rendimiento y, por esta vía, influye en la autoconfianza de estos. En general, el entrenador puede contribuir a fortalecer la autoconfianza de sus deportistas si utiliza un sistema de evaluación que reúna características como las siguientes:



- que sea un sistema *objetivo*; es decir, basado en datos y no en intuiciones o apreciaciones personales (por ejemplo: cuántas veces se ha realizado correctamente el fuera de juego y cuántas no; cuántos pases de determinadas características se han dado, etc.);
- que se base en criterios establecidos previamente (el entrenador debe establecer antes del partido, o antes de los ejercicios del entrenamiento, con la mayor exactitud posible, qué deberían hacer los deportistas para que se considere que su rendimiento es apropiado; la valoración posterior del rendimiento debe basarse en estos criterios previos, y no en otros que, caprichosamente, se le ocurran al entrenador después);
- que sea una evaluación específica, en vez de global (que el entrenador evalúe acciones específicas del juego, distinguiendo el rendimiento de los deportistas en unas y otras acciones, en lugar de decir, simplemente, hemos jugado bien o mal);
- que la evaluación se centre en las conductas de los deportistas, y no solo en los resultados de estas conductas (por ejemplo: cuántas ocasiones de gol o tiros a gol se han producido, en lugar de valorar, simplemente, cuántos goles se han metido);
- que la evaluación se realice con independencia del resultado final del partido; evitando la tendencia a ver las cosas de manera positiva cuando se ha ganado y de forma negativa cuando se ha perdido (el entrenador debe valorar las conductas positivas de los deportistas aunque el resultado del partido haya sido adverso, y considerar las conductas que se deben mejorar aunque se haya ganado el partido).

Por el contrario, el entrenador que evalúa el rendimiento de sus deportistas de manera arbitraria, poco precisa, sin diferenciar unos aspectos de otros, según sean los resultados de sus acciones, en función del resultado del partido, etc., propicia que los deportistas se sientan inseguros y no sepan a qué atenerse, pues percibirán que las mismas acciones pueden ser consideradas buenas o malas "según le de al entrenador ese día". De esta forma, la autoconfianza de los deportistas será más débil, pudiendo repercutir negativamente en su rendimiento.



Relacionar los resultados de las competiciones con las conductas de los deportistas

En la línea del apartado anterior, el entrenador debe relacionar las victorias y buenas actuaciones con conductas de los deportistas que puedan volver a repetirse en competiciones futuras, y las derrotas y malas actuaciones con conductas que verdaderamente puedan ser modificadas; de esta forma, contribuirá a que los deportistas perciban que los resultados, en cierta medida, dependen de sus conductas.

Por ejemplo: después de ganar un partido, el entrenador puede destacar las conductas concretas de esfuerzo (bajar a defender; marcar a los contrarios en los saques de esquina, presionar, etc.) que han contribuido a esa victoria, de manera que los deportistas perciban que disponen de recursos eficaces para ganar partidos. Esto se llama "éxito controlado". Se destacan acciones que han contribuido a un buen resultado y se pueden repetir en competiciones futuras.

Otro ejemplo: después de una derrota, el entrenador puede destacar los errores concretos en los marcajes que propiciaron los goles contrarios, de manera que los deportistas perciban que, corrigiendo esas conductas, dispondrán de recursos eficaces para ganar sucesivos partidos. Esto se llama "fracaso controlado". Se destacan las acciones que podrían corregirse de cara a competiciones futuras.

Papel del Psicólogo del Deporte

Para fortalecer la autoconfianza de los deportistas, también puede ser importante el trabajo del psicólogo del deporte, asesorando al entrenador para que aplique correctamente las medidas señaladas, y ayudando a los deportistas a tener expectativas realistas, percibir un mayor control de las situaciones deportivas y manejar, correctamente, sus experiencias de éxito y fracaso.