

El tenis es un juego que requiere una confianza fuerte y resiliente

Janet Young (Universidad de Victoria, Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (25): 3-5

RESUMEN

Este trabajo analiza la confianza y porqué es tan importante para los jugadores. Se comentan las estrategias que necesitan los entrenadores para guiar a los jugadores a la hora de desarrollar, mantener y recobrar (si fuera necesario) la confianza.

Palabras clave: confianza, entrenador, mental, creencia
Recibido: 15 de enero 2015
Aceptado: 24 de marzo 2015
Autor correspondiente:
 Janet Young
Correo electrónico:
janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCCIÓN

No es común que los entrenadores recomienden a sus jugadores que tengan confianza y/o que jueguen confiadamente. Es un buen consejo pero suele dejarles la sensación de no saber cómo tener confianza, cómo mantenerla durante un partido, torneo o temporada, y cómo recuperarla, si la ha perdido. Los jugadores suelen saber cuándo se sienten confiados - son positivos, están focalizados, orientados hacia los objetivos y seguros de ellos mismos, golpean la pelota y buscan sus tiros correctamente, se sienten bien con entrenando y compitiendo y no dudan de sus habilidades para rendir correctamente. La confianza puede ser insuficiente para algunos jugadores que necesiten la ayuda de un entrenador para comprender cabalmente el 'qué', el 'por qué' y el 'cómo' de este atributo tan deseable y admirado. Para tratar estos temas, examinemos la confianza, en mayor detalle, y veamos el rol del entrenador a la hora de guiar a los jugadores para que desarrollen y nutran su confianza.

¿QUÉ ES LA CONFIANZA?

Es interesante destacar que en la literatura deportiva existen muchas definiciones de confianza. Un definición bastante común que proponen Weinberg y Gould es: "La creencia o grado de certeza que poseen los individuos con respecto a su habilidad para ser exitosos en el deporte" (p. 322). Más simplemente conceptualizada por Rotella (2004), la confianza es "pensar en aquello que deseas que suceda" (p.37)



En este contexto, los jugadores que tienen confianza piensan en lo que quieren que suceda en la cancha, mientras que los que no tienen confianza, piensan en lo que no quieren que suceda en la cancha.

Rasgos clave de la confianza (adaptado de Rotella, 2004; Vealey y Dan Vernau, 2010; Weinberg y Gould, 2007)

- Una evaluación subjetiva y honesta, creencia y/o expectativa sobre las habilidades de un jugador - físicas, técnicas, estratégicas y psicológicas - por lograr los retos y rendir lo mejor de sus habilidades.
- No es algo con lo cual los jugadores nacen, es algo que se puede desarrollar y cultivar.
- Debe ganarse y viene de adentro.
- Los jugadores desarrollan la confianza en aspectos específicos de su juego (por ej. en el servicio, la devolución, el golpe de derecha, el plan de juego) pero no se puede garantizar la confianza en todos los desafíos y exigencias del tenis.
- Las diferencias individuales, en la medida en que los jugadores poseen confianza.
- Es transitoria, fluida, frágil y dinámica - puede cambiar frecuente y rápidamente. La confianza de un individuo no es estática.
- Puede verse afectada por muchos factores (el clima, las condiciones de la cancha, los comentarios de sus allegados significativos, la presión por ganar, la falta de práctica, etc.).
- No asegura un rendimiento libre de errores, ni asegura victorias, en todo caso, la confianza mejora las probabilidades de éxito.
- Supone una comprensión realista del esfuerzo y trabajo que implica rendir al máximo.
- Es posible tener demasiada confianza y subestimar al adversario (esto proporciona una posible explicación para las "alteraciones" ante jugadores mejor clasificados).
- Los determinantes de la confianza son muchos y variados - el éxito anterior, una fuente principal de confianza junto con una cuidadosa preparación física y psicológica
- Asociada con muchos positivos, incluyendo disfrute, alta auto estima y buen rendimiento.
- Generalmente es posible restaurar la confianza si está faltando o se ha perdido.

Tabla 1. En términos de la naturaleza de la confianza, la Tabla 1 incluye una cantidad de características clave.

Como se observa en la Tabla 1, la confianza no es lo que el jugador quiere o espera hacer; es una anticipación positiva y realista de lo que un jugador espera que suceda. La confianza refleja los pensamientos más íntimos de lo que es capaz de

hacer, y valora totalmente el trabajo y esfuerzo necesarios para el buen rendimiento. La confianza no garantiza el éxito, pero ciertamente, aumenta las posibilidades. Es, sin embargo, notable que los jugadores pueden tener demasiada confianza y "sobre confiarse" con respecto al resultado de sus partidos. En algunos partidos subestiman al adversario y pueden obtener resultados "alterados".

Suele necesitarse un tiempo y un esfuerzo considerable para desarrollar la confianza. La confianza genuina y resiliente se logra con

muchas horas, días y años de trabajo dedicado y compromiso con el juego. ¡No existe la varita mágica! Sin embargo, el trabajo dedicado y el esfuerzo bien valen la pena, pues la confianza se ve recompensada entre otras cosas por:

- Ayudar a los jugadores a desarrollar una estrategia de partidos "ganadora", (en contraposición a "no perder").
- Permitir a un jugador focalizarse en pistas pertinentes durante un partido y a no distraerse ante sus propias dudas.
- Facilitar la toma de decisiones adecuada, pues el jugador piensa de manera positiva y constructiva.
- Despertar emociones positivas incluyendo sentirse relajado, competente y en control.
- Ayudar al jugador a "buscar en lo profundo" en los momentos críticos durante los partidos.
- Permitir al jugador dar lo mejor de sí y disfrutar de su tenis.

También se observa en la Tabla 1 que la confianza suele ser un atributo frágil. Muchos jugadores pueden perder la confianza rápida y fácilmente. Algunos factores pueden contribuir para ello, incluyendo las propias dudas del jugador, una derrota o un "encadenamiento de derrotas" y comentarios negativos de sus allegados significativos (entrenador, padres y otros jugadores). Entre las señales de advertencia de la pérdida de confianza se incluye la falta de entusiasmo y disfrute del juego y del entrenamiento, cometer dobles faltas en situación de presión e incapacidad para realizar golpes, o jugar como lo haría normalmente ese jugador. Para comprender cómo mantener mejor la confianza, o recobrarla si fuere necesario, exploremos los modos de construirla.

CÓMO CONSTRUIR LA CONFIANZA

Entre las mejores maneras que tiene un jugador de construir la confianza se incluyen:

- a) La práctica y el entrenamiento persistente y deliberado de las habilidades físicas y psicológicas
- b) Recibir retroalimentación constructiva y positiva, ánimo y guía de parte del equipo de apoyo, incluyendo al entrenador, a los padres y a los amigos
- c) Éxitos en el rendimiento - ya sea triunfos, buen rendimiento, y/o progresiva mejora de las habilidades/desarrollo del juego, y logro de los objetivos.

Vealey y Vernau (2010) sugirieron recientemente que la preparación física sistemática permite a los jugadores confiar en ellos mismos ejecutando sus habilidades durante la presión de la competición. En línea similar, según estos autores, la preparación psicológica sistemática facilita la toma de decisiones adecuada y permite que los jugadores respondan adecuadamente a la presión competitiva, las distracciones y los contratiempos. Con este objetivo, los jugadores pueden practicar, por ejemplo, la auto charla y la visualización de imágenes. Los entrenadores y otras personas de apoyo son importantes para fijar el "tono" y la cultura correcta alrededor de un jugador. Un ambiente que refuerza las habilidades, capacidades y potencial de los jugadores ayuda a que confíen en ellos mismos y en su juego. Finalmente, nada produce mejor confianza que el "éxito". Vealey y Vernau señalan que la

confianza deriva del sólido rendimiento en los partidos (no solamente triunfos sino derrotas, en las cuales un jugador juega según sus habilidades) y alcanza objetivos o metas para desarrollar tales habilidades.

EL ROL DEL ENTRENADOR

Los entrenadores pueden ayudar a sus jugadores a desarrollar, mantener y recuperar (si fuere necesario) la confianza (ej. Vealey y Vernau, 2010; Weinberg y Gould, 2007). Entonces, ¿qué pueden hacer los entrenadores? A continuación se mencionan algunas sugerencias. Aunque existen diferentes categorías (para desarrollar, mantener y restaurar la confianza de un jugador) hay una considerable superposición con algunas estrategias aplicables en todo momento cuando se trata de guiar al jugador para alcanzar su potencial.

¿Qué pueden hacer los entrenadores para ayudar a un jugador a ganar confianza?

- Animar y ayudar al jugador a que fije metas realistas, desafiantes y alcanzables. Luego, apoyar al jugador para que logre estos objetivos, regularmente, mediante la retroalimentación positiva y constructiva a medida que progresa y logra los objetivos.
- Focalizarse en el desarrollo de las habilidades de un jugador y colaborar con especialistas en preparación física o psicólogos deportivos para mejorar el desarrollo de las habilidades físicas y psicológicas cuando estas áreas escapen al área conocimiento de su entrenador.
- Preparar situaciones de juego de partidos regularmente para estimular los momentos de presión en donde los jugadores prueben sus habilidades, evalúen su progreso e identifiquen áreas que deban reforzar para lograr más éxito.
- Liderar con el ejemplo. Adoptar una disposición positiva y disfrutar del propio entrenamiento de acuerdo con altos estándares de conducta ética.
- Ser consciente de qué decir a los jugadores. Elegir las palabras sabiamente para ayudar a los jugadores a sentirse bien con ellos mismos y con su tenis.
- Elegir jugadores (por ej. Roger Federer, Rafael Nadal y Serena Williams) como modelos de rol para que los jugadores observen y emulen.
- Incentivar a los jugadores para que recuerden y registren su "mejor rendimiento" e identifiquen qué hicieron, sintieron o experimentaron antes y durante esos partidos. Sugerir que un jugador plasme esta información en una "plantilla" que pueda luego copiar para jugar bien de manera regular.
- Ofrecer entrenamiento y sesiones de práctica extra para que los jugadores sientan que sus tiros, juego, estado físico, y otras habilidades están en un nivel satisfactorio.
- Permitir que los jugadores aprendan, cometan errores y asuman la responsabilidad de su toma de decisiones. Facilitar un entorno de aprendizaje en el cual se consulta a los jugadores y se les otorga el poder de controlar lo que ocurra en la cancha.
- Junto con el jugador, crear un equipo de apoyo (por ej. preparador físico) en quien el jugador crea.

¿Qué pueden hacer los entrenadores para ayudar a un jugador a mantener la confianza?

- Proporcionar un ambiente de entrenamiento positivo, consistente, divertido y que ofrezca apoyo.
- Adoptar una política de "puertas abiertas" en la cual los jugadores se sientan cómodos para comentar sus preocupaciones. Asegurar a los jugadores que todos los temas serán tratados con confidencialidad y sin ser juzgados.
- Comentar con los jugadores la plantilla mencionada anteriormente para lograr su mejor rendimiento. Sugerir a los jugadores para que "re-jueguen" mentalmente aquellos

partidos en los cuales desplegaron su mejor tenis y se imaginen repitiendo tales situaciones.

- Programar partidos de entrenamiento, práctica, entrenamiento y trabajo físico extra para "fijar" o mejorar cualquier aspecto del juego que cause inconvenientes.
- Refocalizar la atención de los jugadores en las "3 Ps" (es decir, preparación, práctica y planificación para los partidos).
- Al observar a los jugadores en competición, prestar atención a tu propio lenguaje corporal y evitar mostrar desesperación, preocupación o desilusión. Proporcionar retroalimentación constructiva después de los partidos, concentrando en lo que los jugadores hicieron bien y en las áreas que deben mejorar. Durante estas conversaciones continuar enfatizando el desarrollo, haciendo referencia a los desafíos y mejoras (y no a los triunfos o derrotas en los partidos).
- Consultar a los jugadores de manera regular sobre su progreso para alcanzar los objetivos y las metas. Buscar sugerencias de los jugadores cuando los logros de objetivos estén retrasados y trabajar con ellos para actualizar su programa de entrenamiento.

¿Qué pueden hacer los entrenadores para ayudar a un jugador a recobrar la confianza?

- Eliminar la distracción del "triunfo" y refocalizarse en la "mejora" y el alcance del potencial como medidores del éxito.
- Re-evaluar con los jugadores sus metas y objetivos para asegurarse de que no sean demasiado exigentes, pero que sí sean desafiantes y alcanzables.
- Revisar con los jugadores los videos, artículos de diarios u otro material que comente los logros o los buenos rendimientos del jugador. Utilizar estos recordatorios para reavivar el entusiasmo de los jugadores por el juego.
- Recordar a los jugadores que en la mayoría de los casos, la confianza se puede restaurar y reconstruir. Pedir a los jugadores que busquen sus propias soluciones a las presiones o inconvenientes y asegurarles que el entrenador proporcionará soporte (incluyendo entrenamiento y acondicionamiento), siempre que sea posible.
- Mantener una perspectiva equilibrada y recordar a los jugadores que lo hagan. Liderar con el ejemplo sin entrar en pánico ni juzgar, pero siendo realista pues los cambios/fluctuaciones en la confianza son esperables.
- Facilitar una visión de futuro en la cual el aprendizaje y el perfeccionamiento del juego sean divertidos pero desafiantes.

CONCLUSIONES

La confianza de un jugador se pone a prueba continuamente en el tenis. Los puntos se pierden invariablemente en cada partido, igual que los tiros sencillos, y las "rachas ganadoras" se terminan. Las derrotas se tornan inevitables, aún para los campeones. Por ello, los jugadores necesitan trabajar su confianza. No se "da" naturalmente y hace falta cultivarla, nutrirla, y algunas veces, restaurarla.

Este artículo sugiere que el objetivo de los jugadores es lograr una confianza fuerte, resiliente y realista, y, para ello, los entrenadores

tienen un rol muy importante por cumplir. Pueden guiar y apoyar a los jugadores para que encuentren soluciones para el temor a jugar/ perder, a las dobles faltas nerviosas, y a la pérdida del disfrute del juego, todos síntomas de la falta de confianza. El tenis es un juego de confianza, y, si bien la confianza viene desde adentro, los entrenadores pueden proporcionar una clave vital para que sus jugadores encuentren las respuestas y que sus tiros vayan consistentemente a sus objetivos. ¡Eso es confianza! Pero un enfoque individual, por parte de un entrenador, es vital. No hay dos jugadores iguales, por lo cual, se necesita un enfoque holístico, afectuoso, empático y que apoye. La confianza se debe ganar, del mismo modo que Roger Federer y Serena Williams lo han hecho en su búsqueda por establecer un legado tenístico

REFERENCIAS

- Rotella, R. (2004). *The golfer's mind*. New York, NY: Fine Press.
- Vealey, R.S., & Vernau, D. (2010). Confidence. In S. Hanrahan & M. Anderson (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp.5-8-527). New York: Routledge.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Janet Young 2015



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)