



El entrenamiento del “cambio” manteniendo la buena relación entre el entrenador y el jugador

Federico Di Carlo (ITA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 9-10

RESUMEN

Las neurociencias modernas proponen modelos que muestran cómo los cambios de los patrones neurológicos del cerebro cambian la cognición, las emociones y las conductas humanas. Ciertamente, los entrenadores suelen utilizar la palabra “cambiar” en cualquier grado y nivel para lograr diferentes conductas de parte de los atletas y tenistas. Sin embargo, en un deporte individual como el tenis, en el cual la auto-estima y la confianza son primordiales, la palabra, el concepto y la imagen del “cambio” pueden debilitar la auto-estima del jugador y poner en peligro la relación con su entrenador.

Palabras clave: entrenador, jugador, cambio, rendimiento

Recibido: 13 de abril 2015

Aceptado: 14 de julio 2015

Autor correspondiente:

Federico Di Carlo

Correo electrónico:

info@theolivehill.com

INTRODUCCIÓN

El enfoque neuro-científico forma parte, cada vez más, del entrenamiento deportivo. La investigación llevada a cabo en el cerebro, por medio de la RMI, demostró la plasticidad neural y la relacionada flexibilidad cognitiva, emocional, y conductual (Robertson, 1999). El hecho es que la palabra “cambio” es cada vez más común en el entrenamiento deportivo cognitivo, emocional y conductual (Lee, 2013). Los entrenadores son conscientes de que trabajar con un tenista significa introducir nuevas maneras de pensar y/o pedirle a un jugador que se adapte a metodologías de entrenamiento alternativas. La presencia de un entrenador en cancha, frecuentemente, causa un estrés adicional al jugador. Pero, entrenar significa introducir cambios.

Si bien los entrenadores saben intuitivamente que los cambios deben proponerse de manera progresiva y gradual, no siempre son conscientes del fuerte impacto que dicho “cambio” puede producir en la mentalidad del jugador, pudiendo afectar también su relación. El cambio es, ciertamente, una de las conductas humanas más difíciles de aceptar. Cambiar significa desafiar la hipótesis conceptual que una persona sostiene como verdadera y arraigada. Por otro lado, está ampliamente aceptado que la confianza y la auto-estima son primordiales para el mejor rendimiento del deportista (Weinberg, 2011). Cualquier requerimiento de cambio en el entrenamiento debe ser aprobado por el deportista, y su sistema cognitivo, emocional y conductual puede oponer resistencia (Dorfman, 2005). Desafiar temas, creencias y conceptos personales arraigados implica dejarse invadir por lo desconocido, lo inseguro, la duda y el temor, por otro lado, el jugador necesita confiar en su conocimiento, seguridad, certeza, coraje para lograr un buen rendimiento y ser competitivo (Fox, 2010). Por lo tanto, es algo normal y esperable que el jugador se resista al cambio. Es fundamental lograr el cambio, sin amenazar la relación entre el jugador y el entrenador, que también es un objetivo esencial para el último.

Cada vez que un entrenador le solicita a un jugador un cambio, le está pidiendo que reduzca su sistema inmune (confianza y auto-estima) quedando así más vulnerable (dudas y temor). No se trata de que la mayoría de los atletas respondan negativamente al cambio. Al no aceptar el cambio se están privando a sí mismos de mejorar, y tarde o temprano debilitarán la relación con el entrenador (Di Carlo, 2012).

La interminable mejora (entrenabilidad y la capacidad para trabajar sobre los cambios) es la marca de la mentalidad de campeón como lo es la fuerte creencia y percepción del jugador sobre sus habilidades personales y destrezas tenísticas. El riesgo es que al mejorar la mentalidad del jugador, pueda sufrir la auto-confianza del competidor. La otra cara de la moneda es que al mejorar la mentalidad del competidor con confianza en sí mismo pueda terminar siendo un jugador “reticente al cambio” (Brown y cols., 2010).

Y, lamentablemente, uno de estos dos escenarios es el resultado final de la mayoría de las relaciones entre entrenador/jugador, el circuito está lleno de jugadores que no mejoran, entrenadores contratados y despedidos cada vez más pronto, las relaciones entre ambos son cada vez más conflictivas (los entrenadores culpan a los jugadores por no implementar los cambios, y los jugadores culpan a los entrenadores por no ser capaces de hacer su trabajo de manera efectiva).

APLICACIÓN PRÁCTICA

Entonces, ¿cómo abordar este aspecto aparentemente contradictorio de la mentalidad de un tenista? ¿Cómo debe el entrenador lograr el deseo de cambio y la necesidad de tener confianza en el juego al mismo tiempo?



Consciencia

El entrenador debe aclarar al jugador que existe un problema potencial y que si el proceso de cambio no está claro, el resultado final del entrenamiento y de la relación entrenador/jugador puede deteriorarse. El jugador debe ser dócil, abierto, flexible e interesarse por aceptar e implementar los métodos, conceptos, habilidades nuevas/ corregidas por un lado, y por otro lado, debe mantener la decisión, la confianza y la fe en sus habilidades adquiridas cuando esté compitiendo. El entrenador debe aclarar al jugador que su relación se basa en la confianza y en la comunicación abierta y de ida y vuelta.

Dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás

El jugador debe saber que todos los procesos de cambio requieren tiempo, esfuerzo y estrés. Introducir cambios significa salir de la zona de confort. Significa desafiar las certezas anteriores, y ello puede provocar sufrimiento, crisis de identidad, y resultados deficientes en el corto plazo. El proceso de mejoras después de un cambio, cuando se representa en un gráfico, no muestra una línea recta que crece proporcionalmente. La mayoría de las veces, se ve como una línea creciente espiralada, en la cual a una mejora inicial le sigue un estancamiento, un retroceso y luego un nuevo crecimiento hacia adelante y así sucesivamente. Generalmente, la mejora consta de 2 pasos hacia adelante y 1 hacia atrás. El proceso de mejora suele ser más rápido si el jugador tiene una mentalidad positiva hacia el mismo. El entrenador debe aclarar que el cambio es primordial para los logros en la carrera, y el desarrollo de las destrezas es fundamental para mantener las ventajas competitivas en el largo plazo.

Cómo hacer que el cambio sea amigable por medio de la comunicación

Un entrenador comunicativo debe evitar (ab)usar las palabras "cambio" y "cambiar". Debe dejar en claro que cuando habla de "cambiar", de ningún modo intenta criticar el status quo del jugador. Lamentablemente, cuando se usa y se escucha la palabra "cambio" nuestras mentes inconscientemente construyen y ven la imagen del error, la equivocación y de algo mal hecho. Por supuesto, al decir al jugador que debe cambiar algo, significa que no está/estaba haciendo algo correctamente, que está/estaba haciendo algo mal. Se comprenderá, por supuesto, que la palabra "cambio", en ese sentido, implica críticas a la acción/habilidad adquirida por el jugador. Es un juicio sobre su habilidad percibida, un ataque a su confianza y

auto-estima. Además, el jugador puede también sentir que tal crítica no es apropiada y no es coherente con sus logros y su carrera. Por esta razón, en vez de la palabra "cambiar" se recomienda que los entrenadores utilicen "mejora/ mejorar", "ajuste/ajustar". Las palabras anteriores no implican que el jugador deba negar o ignorar sus adquisiciones pasadas, pero sí, que las debe usar como punto de partida para lograr algo diferente y tener un buen rendimiento en el futuro. La auto-estima y la auto-confianza del jugador quedarán así aseguradas.

Puedes llevar un caballo al arroyo pero no puedes hacer que beba

Como entrenador es posible trabajar para construir una relación con el tenista; se pueden comunicar claramente los procesos e implementar estrategias de comunicación para que acepte con mayor facilidad los cambios propuestos, y agendar las actividades de manera que lo digiera más fácilmente. Sin embargo, la acción de abrazar el cambio, sólo puede venir del jugador. El cambio requiere el esfuerzo del jugador, y es su decisión, salir a buscarlo o rechazarlo. El entrenador no podrá hacer mucho si el jugador no desea aceptarlo y realizar las acciones para cambiar. En estos casos, ya que la mejora a largo plazo se verá afectada y el trabajo del entrenador está destinado a producir resultados deficientes, él deberá decidir si vale la pena continuar con el entrenamiento de ese jugador o no.

REFERENCIAS

- Brown, J. & Fenske, M., (2010). The winner's brain, Da Capo Press.
 Di Carlo, F. (2012). Il cervello tennistico, &MyBook.
 Dorfman H.A., (2005). Coaching the mental game, The Rowman & Littlefield Publishing Group Inc.
 Fox, A., (2010). Winning the mental match, Morris Publishing, Kearney, NE, US.
 Lee, I. (2013). Change: realizing your greatest potential, Best life media.
 Patterson, K., & Grenny, J., (2011). Change anything: the new science of personal success, Business Plus.
 Robertson, I. (1999). Il cervello plastico, Rizzoli.
 Weinberg, R.S. (1988). The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis, Champaign, IL: Human Kinetics.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Federico Di Carlo 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.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)