



Empoderar a los jugadores para que puedan manejar sus expectativas.

Janet A Young.

Univerdsidad Victoria, Melbourne, Australia, Australia.

RESUMEN

Este artículo revisa el concepto de "expectativas". Se analizan los enfoques adoptados por Rafael Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray y Roger Federer, en respuesta a las expectativas sobre su rendimiento en Wimbledon. Se sugieren estrategias que pueden utilizar los jugadores para hacer frente a las expectativas, así como el papel del entrenador.

Palabras clave: Expectativas, Papel del entrenador.

Recibido: 3 de Junio 2013

Aceptado: 2 de Septiembre 2013

Autor correspondiente: Janet A Young, Univerdsidad Victoria, Melbourne, Australia.

Email: janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCCIÓN

El rol del entrenador va más allá de simplemente proporcionar instrucción técnica (Crespo et al. 2006). En todo caso, el papel de un entrenador es muy exigente, se espera que guíe a sus jugadores para que consigan sus objetivos, disfruten del juego y den lo mejor de sí mismos en la competición y el entrenamiento. Con este objetivo, los entrenadores tendrán que trabajar con jugadores que pueden estar abrumados por las expectativas de otras personas y por sus propias expectativas sobre su propio rendimiento. Esto puede darse fácilmente cuando se espera que los jugadores ganen debido a su clasificación o a su rendimiento anterior. Los jugadores se sienten presionados debido a las expectativas de un buen rendimiento. Esto puede ser muy perjudicial y desconcertante para muchos, a quienes les resultará difícil concentrarse en lo que realmente deben hacer durante el partido.

Entonces, ¿qué podría hacer un entrenador para guiar a un jugador que siente el peso de las expectativas sobre sus hombros? Este artículo trata este tema revisando los enfoques adoptados por cuatro campeones de tenis como respuesta a las expectativas para el Campeonato de Wimbledon. Pero, primero comprendamos qué son las expectativas y porqué son importantes.

¿QUÉ SON LAS EXPECTATIVAS?

Las expectativas son los resultados anticipados con respecto a una situación². En tenis, reflejan creencias - de los mismos jugadores, de otros jugadores, de las personas de apoyo, de los entrenadores y de los medios de comunicación, por ejemplo - sobre su rendimiento y los resultados de los partidos. Se supone que las expectativas surgen generalmente

de la habilidad y del talento de los jugadores y de sus éxitos anteriores. Como se observó hace unos 50 años, los éxitos llevan el peso de la expectativa. "La corona de laureles recuerda, mientras pincha, que se espera aún más de quien la lleva"(Bronk, 1962. p.170).



Las expectativas pueden ser poco realistas en algunos casos. Independientemente de esto, lo que importa es cómo la persona percibe e interpreta las expectativas.

Tales percepciones e interpretaciones pueden tener un impacto directo en la confianza, concentración, salud general y bienestar del jugador (Young, 2008).

LECCIONES DE LOS CAMPEONES

Podemos extraer una valiosa información de nuestros cuatro grandes campeones, a quienes se les pidió que reflexionaran sobre las expectativas que encontraban al competir en el Campeonato de Wimbledon de 2012. Estos jugadores fueron: Rafael Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray y Roger Federer.

En el caso de Nadal, llegó a Wimbledon fresco después de ganar un campeonato histórico en el Abierto de Francia y ya habiendo sido campeón de Wimbledon. Djokovic era el campeón reinante de Wimbledon y el jugador mejor clasificado del mundo. Murray era el niño mimado del público británico que desesperadamente ansiaba terminar con la mala racha desde el último campeón británico de Wimbledon (Fred Perry en 1936). Roger Federer, ex-campeón de Wimbledon intentaba lograr un número histórico de títulos en ese campeonato.

Había grandes expectativas puestas en estos cuatro campeones y cada uno de ellos nos ha proporcionado una visión fugaz de sus estrategias y disposición mental para manejar las expectativas. Específicamente:

A. La respuesta de Nadal a las expectativas que había en él para ganar Wimbledon fue:

"Pensar en ganar otro título aquí en Wimbledon es arrogante y alocado. No puedo pensar en eso. Solamente puedo pensar en el entrenamiento, en preparar mi juego y ser competitivo para tratar de ganar cada partido"

(Wimbledon Interviews, 2012).



B. La respuesta de Djokovic a las expectativas que había en él para defender su título de Wimbledon fue:

"Estoy tratando de defender mi título aquí. Estoy luchando por él como todos los demás jugadores. Mi mentalidad es muy

positiva... No es la primera vez que juego para ganar o perder un puesto en la clasificación. No es algo en lo que pienso demasiado. Realmente, quiero concentrarme en el partido"

(Wimbledon Interviews, 2012).



C. La respuesta de Murray a las expectativas que había puesto su país para que ganara Wimbledon fue:

"Obviamente hay presión aquí. Creo que si piensas demasiado en el tema, y en lo que lees en los diarios, y miras en televisión lo que dicen sobre tí, creo que sería demasiado. Pero si te proteges a tí mismo de todo eso, y te quedas en tu propia burbuja, solamente escuchando a quienes te rodean, entonces sí, es algo que puedes manejar"

(Wimbledon Interviews, 2012).



D. Las respuestas de Federer a la expectativa de ganar un número histórico de títulos individuales de Wimbledon incluían:

“Por supuesto hay mucho por delante para mí. No lo niego. Tengo mucha presión pero la espero con ansias. Para eso trabajo duramente. He trabajado muy duro desde que perdí aquel partido contra Novak (Djokovic) el año pasado en el Abierto de los Estados Unidos. Mi carrera ha sido sumamente buena. Ahora tengo la posibilidad de llegar al Número uno y es un gran partido para mí y espero controlar mis nervios. Seguro que puedo”

(Wimbledon Interviews, 2012).

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LAS EXPECTATIVAS

Cada uno de los campeones – Nadal, Djokovic, Murray y Federer – se enfrentaron a expectativas importantes y diferentes durante el Campeonato de Wimbledon. Cada uno veía estas expectativas como situaciones “normales” que requerían una respuesta focalizada y disciplinada.

Las respuestas de los campeones destacan varias estrategias posibles que pueden ser utilizadas por los jugadores a la hora de manejar sus expectativas, como:

- No pensar, escuchar o leer sobre expectativas relacionadas con su rendimiento.
- Rodearse de un equipo de apoyo positivo que crea en el jugador y le pueda proteger de las expectativas de los demás y de cualquier comentario que los medios de comunicación hagan de sus partidos.
- Considerar las expectativas como una recompensa por hacer las cosas bien. Aceptar que hay presión asociada a las expectativas, pero esto es algo para lo que el jugador ha trabajado y, en consecuencia, es un privilegio estar en una situación en la cual hay expectativas sobre su buen rendimiento.

Estas estrategias deben adaptarse a cada jugador en particular. Lo que funcionará con un jugador, puede ser muy diferente con otros. La selección de una estrategia o una combinación de estrategias dependerá de “qué es lo que funciona” para ese jugador. ¿Se siente mejor con su juego y puede concentrarse mejor en jugar los puntos bajo presión como resultado de adoptar una o varias de estas estrategias?

EL ROL DEL ENTRENADOR

El entrenador puede tener un papel fundamental guiando a los jugadores para que comprendan y aprecien la importancia de las expectativas. Aunque cada jugador es único, es recomendable considerar los aspectos individuales, los entrenadores pueden empoderar a los jugadores para que desarrollen sus fortalezas y manejen las expectativas como resultados positivos de su trabajo duro y de su éxito. Las expectativas surgen cuando un jugador ha tenido un buen

rendimiento y ha trabajado mucho. Son un reflejo de lo que es posible y de lo que queda aún por lograrse. En este contexto, las expectativas pueden ser un impulso positivo para la formación del jugador.

CONCLUSIÓN

En conclusión, un entrenador está continuamente buscando formas de crear oportunidades para que sus jugadores desarrollen sus habilidades. El ejemplo aquí presentado sobre las expectativas de estos cuatro campeones indica que otros jugadores pueden también tener los recursos y capacidades para manejar las expectativas de manera efectiva. Los entrenadores pueden animar a los jugadores a comentar y evaluar las expectativas a las que se enfrentan. Algunas veces las propias expectativas del jugador con respecto a su rendimiento pueden ser muy negativas y desalentadoras, aunque las expectativas de los otros sean positivas. Dado que la propia percepción de un jugador con respecto a sus habilidades y posibilidades es la perspectiva más importante, los jugadores necesitan ser constructivos, positivos y animosos.

Los jugadores deben ser conscientes de que su entrenador espera que ellos manejen, y aún acepten, las expectativas, pues han demostrado anteriormente que tienen la habilidad para hacerlo de manera efectiva. Estas expectativas pueden marcar una vital diferencia para la formación de un jugador y su disfrute del juego.

REFERENCIAS

- Bronk, D.W. (1962). The burden of expectation. *Science News Letter*; 81,11:170-172. <https://doi.org/10.2307/3944702>
- Crespo, M., Reid, M. & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. London, International Tennis Federation.
- Vandenbos, R. (2009). *APA Concise Dictionary of Psychology*. Washington: Am Psych Assoc. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1chs9c9.3>
- Wimbledon (2012). Interviews. Retrieved from http://www.wimbledon.com/en_GB/news/interviews/index.html
- Young, J.A. (2008). Coach, can you help me to be mentally tough? *ITF Coaching Sport Science Rev.*; 44:2-4.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Janet A Young.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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](#)