



Conceptos básicos de cómo afrontar Psicológicamente una racha negativa de resultados

Por Cesar Rincón Izcaría
Psicólogo del Real Valladolid Deportivo





Una de las mayores preocupaciones de un entrenador y que haría dudar de la capacidad del trabajo y de la metodología de cualquiera es verse inmerso en una racha de malos resultados. Quizás sea en estos momentos cuando asalten dudas y cuando nos replanteemos como entrenadores si lo que estamos haciendo va encaminado a conseguir los resultados que queremos y a cuestionarnos que errores pudiera haber dentro del proceso.

A través de este artículo vamos a intentar desgranar que aspectos psicológicos pueden estar inmersos y que puedan influir y de que manera podemos poner todo de nuestra parte como entrenadores que somos para solucionar y sacar el máximo rendimiento posible.

Dentro de la mala racha son muchas las cosas que pueda estar afectando y que debemos mejorar

- Confianza del grupo o individual
- Motivación
- Pensamientos negativos
- Cambio en las dinámicas grupales

En un primer momento debemos de reforzar la confianza centrándonos en aquello que hacemos bien, todas esas conductas, normas y ejercicios que el equipo admite como positivos y que gustan. Debemos hacer conscientes a los jugadores de que cualidades tiene positivas y que aportan al equipo para que sean partícipes de ese cambio de confianza. Debemos hacer que el jugador tenga percepción de control de la situación, ya que en una mala racha muchas veces creemos que no podemos hacer nada, o que hagamos lo que hagamos va a dar igual ya que el resultado negativo se va a volver a dar. Un ejercicio que podemos plantear es dividir el partido por franjas de 10 minutos y decir que hemos hecho bien en cada parte y potenciarlo, ya que un partido consta de muchas fases e importante ver que en cada fase hacemos cosas positivas. Las preguntas que debo hacerme son ¿Qué he hecho bien y en que minuto? El objetivo es focalizar la atención en cosas que hacemos de forma positiva, en intentar que no nos centremos en el fallo y recuperar esa percepción de control que quizás hemos perdido por el resultado y centrarnos en conductas exitosas



En cuanto al cambio de motivación es importante replantearse los objetivos grupales, quizás las expectativas que el equipo tenga son desmedidas tanto para bien como para mal. Los objetivos que deben de plantearse deben ser cortos, quizás semanales, centrados en la tarea, y que puedan ser cuantificables. Para este apartado podemos plantear otra tarea. Podemos dividir al equipo en tres subgrupos.

1.- Defensas (portería cero)

2.- Los medios (construir)

3.- Delanteros (gol)

En estos tres grupos no necesariamente tiene que estar colocados por posición, sino que se trata de que cada uno se identifique en un grupo para plantearse sus objetivos. Y a partir de ahí establecer objetivos de cada grupo en beneficio del equipo

Como es lógico esta situación hace que cada jugador, el cuerpo técnico, tengan dudas y pensamientos negativos así como de indefensión previamente explicados antes. Una buena manera de manejar estos pensamientos es juntarse con el equipo y poner en común lo que cada uno siente, que sentimientos hay y a partir de ahí intentar explicar que las emociones van en función del pensamiento que tenemos y que cambiando la forma de pensar podremos manejar las emociones porque la situación seguramente no podremos cambiarla, por lo tanto depende de cómo la interpretemos, hay que generar pensamientos positivos. En vez de percibir una situación como amenazante tendremos que intentar percibir la situación como un reto y ahí estará nuestra destreza en el manejo emocional de equipo.