

## LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS JUGADORES

Autor: Ignacio Martín

Uno de los aspectos más importantes del entrenador es la preparación psicológica del equipo. Para ello, debe cuidar la carga psicológica en los entrenamientos previos, diseñar objetivos y un plan de actuación realista, anticipar situaciones, explicar a los jugadores los comportamientos concretos para desarrollar el plan de actuación, exponer a los jugadores a las situaciones de partido y ensayar los planes de actuación. La intervención apropiada del entrenador favorecerá un estado psicológico adecuado de los jugadores para afrontar el partido. Además, el entrenador debe valorar el estado de activación de los jugadores, controlar la motivación y las expectativas de éxito para el partido.

El entrenador debe valorar el **estado de activación** de los jugadores teniendo en cuenta su experiencia con el grupo y en función de las señales externas y las conversaciones que puede mantener con el capitán y algunos jugadores o el equipo completo. En función de la estimación, el entrenador debe:

- Si el estado es bajo, el objetivo consistirá en aumentarlo, incrementando la motivación por el partido, debilitando un posible exceso de confianza y destacando las posibles consecuencias de un mal resultado
- Si el estado es apropiado, debe seguir manteniéndolo fortaleciendo la autoconfianza para prevenir un aumento según se acerque el partido
- Si el estado es elevado, controlará el posible exceso de motivación, aliviando las posibles fuentes de estrés y fortaleciendo la autoconfianza

El trabajo sobre la **motivación** puede realizarse mediante la propuesta de objetivos para el partido. Si el partido es, a priori, fácil, pueden proponerse objetivos individuales y colectivos desafiantes y difíciles de conseguir que movilizarán la energía del jugador. Si, por el contrario, el partido es difícil, pueden proponerse objetivos a cumplir en aspectos defensivos o sobre la conquista del balón y así, lograr que el jugador pueda afrontar el partido con retos que pueda lograr aunque pierda en el marcador.

En equipos profesionales, también se trabaja la motivación con incentivos externos como primas o días de descanso. En cualquier caso, recordar que no es mala la utilización de incentivos externos pero que no sólo la motivación debe basarse en este tipo de incentivos.

Finalmente, también indicar que las **expectativas de éxito** en el partido inciden sobre el nivel de activación y que el entrenador puede ayudar a controlarlas. Las expectativas influyen sobre el nivel de autoconfianza de los jugadores. El entrenador debe tener claro que es lo que quiere hacer.

Si desea cuestionar las expectativas de éxito en el partido podemos:

- Recordar fracasos en partidos similares
- Destacar los puntos fuertes del rival
- Acentuar cualquier dificultad del partido
- Señalar experiencias negativas de otros equipos
- Propiciar cierta inseguridad respecto a los recursos propios

Si, por el contrario, queremos fortalecer las expectativas de éxito, podemos:

- Analizar objetivamente las posibilidades reales del equipo
- Recordar éxitos pasados
- Recordar causas controlables en pasadas derrotas
- Acentuar las mejoras conseguidas
- Referirse a resultados relevantes de otros equipos
- Destacar las conductas propias relacionadas con el resultado

Una de las estrategias más importantes es utilizar **el último entrenamiento** como ensayo del partido. Normalmente, estos entrenamientos consisten en jugar el equipo titular contra el resto, condicionando la actuación del equipo contrario (con sacos o con contactos limitados, o impidiendo jugar el balón o atacando de determinada forma) y se ensayan las distintas jugadas, sistemas y procedimientos tanto en ataque como en defensa.

Este entrenamiento debe tratar de reducir la incertidumbre lo máximo posible del jugador. De este modo debemos tratar que sea lo más parecido a la situación que se encontrarán el mismo día del partido. Así, si jugamos en un campo desconocido sería interesante solicitar el campo para entrenar el día de antes en él y realizar, más o menos, las rutinas que realizaremos al día siguiente. Podemos incluso entrenar con camisetas de juego y ensayar el plan de actuación para el partido con las posibilidades tácticas y estratégicas que hemos trabajado. Igualmente podemos trabajar con el equipo titular y los posibles cambios que preveamos vamos a hacer o que necesitemos hacer en el transcurso del partido.

La exposición a las condiciones del partido debe hacerse sólo teniendo en cuenta las más relevantes que se prevean, no creando situaciones estresantes para el jugador. Lo importante es que los jugadores se familiaricen con las condiciones del partido, potenciando su percepción de control y no crearle dudas o preocupación. En coordinación con el trabajo de exposición, se deben ensayar los planes de actuación para el partido, seleccionando los más prioritarios. No es recomendable sobrecargar a los jugadores dedicando excesivo tiempo a ensayar planes concretos, aunque sí realizar las acciones más relevantes utilizando ejercicios de baja intensidad física y psicológica (con objetivos fáciles de conseguir). El objetivo de este tipo de entrenamiento es que los jugadores comprendan claramente qué deben hacer en el partido, mejorando su disposición atencional a los estímulos relevantes a las acciones prioritarias y que perciban que tienen los recursos necesarios para controlar lo que sucederá en el partido, fortaleciéndose así su autoconfianza.

En rugby, es tradicional que ese último entrenamiento o, al menos parte del mismo lo dirija el capitán, denominándose el **entrenamiento del capitán**. Si el equipo tiene cierta madurez, es una idea interesante ya que quien tomará las decisiones en el campo es el capitán.

Stephen Aboud recomienda también que en estos entrenamientos se trabaje la estrategia. Así, sugiere que antes de cada puesta del balón en juego se indicara al equipo no sólo la situación de partida sino también el marcador, las condiciones climatológicas y el tiempo de juego, para que de esta forma la situación condicione la decisión estratégica a tomar en ese momento.

En cualquier caso, se recomienda evitar una serie de errores desde el punto de vista psicológico que pueden debilitar la autoconfianza y la concentración:

- Entrenar jugadas nuevas o que se han ensayado muy poco
- Corregir las habilidades que peor dominan
- Enfadarse con los jugadores porque no salen bien las cosas
- Acentuar aciertos y errores en ejercicios de precisión
- Realizar ejercicios que conlleven presión psicológica
- Exponer a los jugadores a situaciones competitivas y que puedan alterar la unidad del equipo



Rugby

Soluciones  
por la evolución del juego

[www.rugbysoluciones.com](http://www.rugbysoluciones.com)