



FEDERACIÓN  
MADRILEÑA  
DE BALONMANO

# PUBLICACIONES TÉCNICAS DE BALONMANO

Nº 5 – 3/2018

## “CÓMO AUMENTAR LA CONFIANZA EN LOS JUGADOR@S”



El ÁREA DE FORMACIÓN de la FMBM publica la quinta comunicación técnica del balonmano madrileño.

Dichas comunicaciones son la ventana para que los técnicos y profesionales, particularmente madrileños, puedan transmitir y compartir sus ideas en bien de la formación continua de nuestro deporte territorial.

El protagonista en esta ocasión es **RAÚL FEITO MONTES**, Diplomado en Magisterio de Educación Física por la Universidad Autónoma de Madrid, TAFAD, Entrenador Nacional de Balonmano y Máster en Coaching Deportivo por la Universidad Camilo José Cela.

Dentro de la Federación Madrileña de Balonmano, ha formado parte del cuerpo técnico de diferentes selecciones territoriales durante 7 años, fue profesor de la Escuela de Entrenadores durante 4 años, Coordinador del Programa Madrid Comunidad Olímpica y en la actualidad es el responsable del Área de Selecciones.



En los banquillos desde hace 28 años ha pasado por clubes como Bm Coslada, Bm Concepción, Bm Leganés, Bm Daganzo, CD Iplacea, Bm Sanse, CB Parla y Bm Torrejón. En la actualidad dirige a este último club, siendo entrenador del equipo de 1ª Nacional femenino.

Nos presenta un trabajo personal sobre **CÓMO AUMENTAR LA CONFIANZA DE LOS JUGADORES.**

JF. BLANCO  
Área de Formación



Seguro que alguna vez, a lo largo de tu carrera como entrenador, te has hecho alguna de estas preguntas...

- ¿Cómo puedo aumentar la confianza de mis jugadores ante un partido importante?
- ¿Cómo puedo recuperar la confianza de un jugador con la moral por los suelos?
- ¿Por qué mis jugadores entrenan bien pero luego cuando compiten no confían en sí mismos?

Previamente a estas preguntas, seguro que han ocurrido algunas de estas causas...

- Pueden enfrentarse a un equipo al que admiran o que piensan que son mejores y no se ven capaces de conseguir nada positivo.
- Puede que en el partido anterior las cosas salieran mal y esto haya provocado una pérdida de confianza.
- Puede que les hayas metido demasiada presión, les hayas "regañado" demasiado o que sientan que les hayas podido faltar al respeto.
- Incluso problemas personales o internos pueden sacar a relucir esta falta de confianza.



Dentro de tu equipo tendrás jugadores que les sobrar  confianza (esto tampoco es bueno para ciertas cosas) y otros que tendrán la inseguridad como compañera inseparable. Pero, **la confianza es algo tan personal que o das con la tecla adecuada o no conseguirás nada positivo.** Teniendo en cuenta esto, yo te propongo el siguiente método para aumentar la confianza de tus jugadores.

Como no s  cuál es la planificación que tienes para tu equipo, te propongo 7 "sesiones" para que tú las integres según tus circunstancias. En realidad, no me refiero a sesiones como tal, sino a herramientas o acciones que tus jugadores podrán integrar en cada sesión de entrenamiento o en la tranquilidad de sus hogares.

### **Acción 1: Detectar las creencias limitantes.**

Como primera acción te propongo que los jugadores comiencen por saber qué **pensamientos** son los que les hacen sentir inseguros o, dicho de otra forma, que creencias les limitan en su día a día como jugador. Porque toda falta de confianza empieza en su pensamiento.



Todos los jugadores (y todas las personas) poseen una voz interior que les habla, a veces para bien y la mayoría de las veces para mal. Un diálogo interno que tienen que aprender a gestionar y en el que se preguntan cosas como... ¿Deberías haber pedido el cambio? ¿Tendrías que haber arriesgado más? ¿Nunca conseguirás que el entrenador o tus compañeros confíen en ti? ¿Los demás jugadores son mejores que tú?, etc.

En otras ocasiones su voz interior les hablará de forma "positiva" con frases como: "Eres el mejor", "que gran partido has hecho", "Todos los jugadores quieren ser como tú", etc. Dependiendo de cómo gestione todas esas conversaciones así será sus acciones.

En la mayoría de los casos, ese diálogo interno les provocará inadecuadas decisiones individuales y por tanto malas también para el equipo. Es por esto por lo que debemos enseñarles a acallar esa voz interior.



Para ello, haz que tus jugadores interioricen los siguientes aspectos:

### **Lo importante es “dejar”.**

Cuando el jugador se pregunta por qué después de tanto entrenamiento y tanto esfuerzo no consigue los resultados que desea, hazle entender que hay factores externos a él que pueden impedirlo, pero, interiormente, pregúntale ¿qué ocurre con tu cuerpo cuando entrenas o juegas? ¿Le dejas actuar a su 100% de rendimiento? Si el jugador ya sabe cómo actuar, enséñale a **dejar** que ocurra. Si no sabe cómo actuar enséñale a **dejar** que aprenda.

### **No deben existir juicios.**

Si cuando entrena o juega, se cuestiona constantemente si lo está haciendo bien o mal, pierde el centro de atención del juego. Tanto esos juicios positivos como los negativos pueden hacerle daño. Los negativos le conducen a los temores y a las dudas. Los positivos le llevan a la euforia. Lo ideal es llegar a un estado tal en el que no emita ningún juicio sobre sus acciones. Relacionándolo con el punto anterior, el jugador debe dejar que las cosas sucedan y ser consciente que las cosas son como son, sin juzgar nada más.



## **Hay que confiar en sí mismo y en lo que se hace.**

Si su mente no para de decirle “que decisión tan mala has elegido”, “ya no juegas como antes”, “estás haciendo el ridículo”, “lo mejor es que lo dejes”, etc. su cuerpo obedece y realizará acciones malas para corroborar lo que dice su voz interior. Si confía en sí mismo, su voz interior no tiene por qué estar hablando. En estos casos viene bien recordar situaciones pasadas ya vividas en las que haya obtenido buenos resultados o las acciones hayan sido positivas.

## **Aprender es un proceso natural innato.**

Desde siempre, se ha comentado que aprendemos porque fallamos. Así lo expresan muchos deportistas de élite, como Michael Jordan: “He fracasado una y otra vez en mi vida y por eso he llegado a *tener éxito*”. Y es que a veces nos olvidamos de esto y en lugar de aprender de forma natural, como cuando somos niños, sin juzgar lo que hacemos, nos esforzamos por aprender, juzgando si vamos bien o vamos mal. Existe un aprendizaje natural que opera en todo el mundo, si se le deja.





## **El arte de la concentración relajada.**

Si el jugador piensa que tiene que estar relajado, se está esforzando por hacerlo. Conceptos contradictorios son relajarse y esforzarse. Piensa en relajación como un estado de tranquilidad, reposo o descanso físico o mental. En cambio, si hablamos de esfuerzo nos referiremos a realizar una acción física o mental de forma enérgica. El arte de la concentración relajada es lograr que el jugador se concentre sin haber intentado concentrarse. Esta es una habilidad fundamental para dominar su diálogo interno que hay que practicarla con asiduidad, hasta convertirla en un hábito.

## **La visualización.**

Al igual que te he hablado del diálogo que tiene el jugador con su mente y sus consecuencias, ver o ser capaces de ver lo que quieren que ocurra, crear una imagen lo más clara posible del resultado deseado, va a llevarle a acallar su voz interior. El jugador debe verse en situaciones positivas: tranquilo, respirando y disfrutando cada entrenamiento o partido, de cada momento, de cada cosa que le rodea...fluyendo.

## **Acción 2: Desafiar a las creencias limitantes.**

Cuando ya saben qué creencias les hacen pensar y actuar de una manera que no les conviene, es hora de trabajar con ellas. En esta acción tu objetivo será cambiar las creencias limitantes de tus jugadores, por otras que sean potenciadoras.

Para conseguirlo, los jugadores tienen que seguir los siguientes 4 pasos:

1. Pregúntales: **¿Realmente es cierta esta creencia?** ¿Puedes estar totalmente convencido que este pensamiento es completamente real? Lo más lógico es que digan que no están seguros al 100%. Los pensamientos aparecen y desaparecen y cambian en función de las circunstancias personales, familiares, sociales, laborales, escolares, etc. que rodean al jugador.
2. Hazles reflexionar: Piensa **en quién te conviertes y cómo te comportas cuando esta creencia que te limita está rondando tu cabeza.** ¿Te gusta lo que ves? Una vez haya reflexionado, es muy bueno que cada jugador escriba cómo es y cómo actúa con dichas creencias.

3. Pregúntales: **¿Qué tipo de persona serías sin estas creencias?**, ¿cómo actuarías, ¿cómo te comportarías si éstas no estuvieran en tus pensamientos? Sin ponerle un tiempo limitado, para que el jugador reflexione y sea totalmente sincero, debe anotar las respuestas.
  
4. Hazle volver al pasado: **Recuerda si alguna vez actuaste sin esa creencia.** ¿Cómo te comportaste? ¿Cómo te sentiste? En este caso da igual que haya sido en otro contexto distinto al deportivo.

### **Acción 3: Crear autoafirmaciones positivas.**

Después de haber detectado y desafiado sus creencias, y teniendo a mano las anotaciones hechas en la acción 2, cada jugador debe escribir creencias contrarias a las limitantes, haciéndoles entender que nada es verdad al 100%, que la interpretación de las cosas que les ocurren es la que crea su realidad.

Por ejemplo, si la creencia limitante de un jugador es “no soy capaz de tomar la responsabilidad en el equipo cuando el partido está ajustado en el marcador”, puede sustituirla por otra que diga **“si me lo propongo y me comprometo, si doy el 100% de mí en cada acción de juego, soy capaz de tomar la responsabilidad en mi equipo y obtengo buenos resultados siempre”**.

Cada jugador puede escoger una de estas nuevas creencias potenciadoras y colocarla en el vestuario o en el lugar de entrenamiento. Tener 5, 10, 15... creencias potenciadoras que se puedan leer a cada momento aumentará su confianza.

#### **Acción 4: Visualizar los éxitos.**

No sé si lo sabes, pero **la mente no distingue entre lo que es real y lo que es imaginado**. Si el jugador se imagina celebrando una victoria, su cuerpo reaccionará y sentirá una sensación de bienestar y felicidad. Si se imagina que no le va a salir un buen partido, su cuerpo se preparará para estar a la defensiva y atento al mínimo error para demostrarse que sus pensamientos estaban en lo cierto.

Por eso, hay que aprovecharse de la capacidad de su mente para imaginar cosas y creer absolutamente en ellas.

Al igual que el entrenamiento físico ayudará a los jugadores a mejorar sus capacidades físicas, tienes que entrenar sus mentes para que visualicen aquello que convenga para cada ocasión (pero siempre deben ser cosas positivas).

Que cada jugador coja las creencias potenciadoras que ha escrito y las ponga en un lugar visible de su casa con el fin de repetirlas todos los días, al menos tres veces, hasta que las asimilen y crean totalmente en ellas.

Estas lecturas en voz alta deben hacerlas con emoción y pasión. Visualizando en sus mentes que efectivamente dichas creencias se cumplen. Que no se ahorren ningún detalle a la hora de imaginar.



También pueden grabarse todas las nuevas creencias en sus móviles y escucharlas cuando vayan hacia el entrenamiento, o hacia el instituto, o en el coche, o a comprar el pan... cualquier momento es bueno para que escuchen y visualicen estos pensamientos positivos.

Otra herramienta muy buena para los jugadores es aprovechar nada más tumbarse en la cama antes de dormir, cerrar los ojos y empezar a imaginarse todo tipo de acciones positivas de entrenamiento o de competición que hagan que aparezcan sentimientos positivos.

Al final la mente acabará por rendirse y estará preparada para vivir creencias potenciadoras y positivas.

### **Acción 5: Abandonar la zona de confort.**

La confianza de tus jugadores está cargándose. Como si de una batería de móvil se tratase, se va cargando rayita a rayita. Cada visualización, cada pensamiento y cada emoción van llenando el depósito.



Pero para llegar al 100% de carga, los jugadores tienen que ver plasmadas todas esas visualizaciones en la práctica. Y es con la práctica cuando se domina algo.

Puede ocurrir que, llegados a este punto, los jugadores estén eufóricos, con ganas y confianza de comerse el mundo. Ojo porque esta situación los puede llevar a plantearse objetivos, metas o retos que sean irreales o difíciles de conseguir. Si fracasan en su intento de conseguirlos, la caída será mayor...

Por lo tanto, invita a tus jugadores a plantearse pequeños retos. Supervísalos y si son incapaces, acompáñalos en su camino y ayúdales. **Lo importante es que salgan, poco a poco, de su zona de confort; esa en la que no sienten miedo porque ya tienen todo dominado.**

Según vayan consiguiendo los objetivos fortalecerán su confianza en sí mismos e irán aumentando su zona de confort.



## **Acción 6: Expresar quién eres.**

No te ha pasado nunca que en una conversación comienzas a hablar de lo que te gusta, de lo que te apasiona, de por qué amas el balonmano, de lo que te hace sentir, de cómo eres cuando lo practicas... que cuando acabas es como si te hubieran inyectado una dosis de adrenalina y dices: "¡estupendo que bien me siento!!".

Animar a los jugadores a **hablar de sus bondades hará que su autoestima suba y con ella su confianza.**

Pero voy más allá. Si además de escucharse, son sus compañeros los que les dicen cosas buenas, su autoestima subirá a niveles de "dame un balón que me como al primero que se ponga por delante ahora mismo".

Cada cierto tiempo, reserva 15 minutos antes del inicio de un entrenamiento o de un partido para que tus jugadores hablen sobre ellos mismos y sobre sus compañeros (virtudes y valores positivos). Después entrena o juega... Pensarás que te han cambiado a tus jugadores. Saldrán a la pista hiper motivados.





## **Acción 7: Aceptarse y valorarse.**

La última acción que debes realizar con tus jugadores para aumentar su confianza, es enseñarles a que se acepten y valoren tal y como son.

He dejado esta acción para la última, precisamente porque no debemos hacerla en último lugar. Esta acción tendrá que estar implícita en todas y cada una de las acciones anteriores y las acompañará complementando el trabajo que realices con los jugadores.

Si actúan para agradar a los padres, al entrenador o a la afición no estarán viviendo su realidad. Si hacen las cosas porque deben hacerse así y no son capaces de mostrar sus inquietudes, intereses o personalidad, estarán viviendo la realidad de otros.

**Que cada jugador sea capaz de conocerse y valorarse, será el inicio de un camino correcto hacia la confianza y seguridad en sí mismo.**

Antes de despedirme quiero decirte que no hay una varita mágica dentro del deporte que haga que tus entrenamientos, partidos o temporadas se cuenten por éxitos.

Este trabajo mental para aumentar la confianza de tus jugadores no te servirá de nada si no va acompañado de un gran trabajo en el resto de las áreas de trabajo (técnica, táctica, preparación física). Y, aun así, en frente tendrás a otros que, como tú y tu equipo, lucharán por conseguir el éxito.

Así que no esperes más y **comienza ya a aumentar la confianza de tus jugadores**. ¡¡SUERTE en tus próximos retos!!

**Para consultas:**

**[formacion@fmbalonmano.com](mailto:formacion@fmbalonmano.com)**

