

# **NEW ZEALAND RUGBY UNION**

## **MANUAL DE ACREDITACIÓN PARA COACHING**

### **MÓDULO 3**

#### **ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA EL RUGBY.**

#### **(PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING FOR RUGBY)**

**(Página 34)**

**SEGUNDA EDICIÓN  
1993**

**- NIVEL 2 -**

# ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES O DESTREZAS PSICOLÓGICAS PARA EL RUGBY.

## INTRODUCCIÓN

*“No existe en la naturaleza de ningún N.Z. All Black el darse, entregarse, o aceptar ser el mejor segundo y ésta fuerza mental les da a ellos una ventaja definitiva”.*

*- Andy Dalton - Ex-Capitán de los All Blacks. -*

Los coaches normalmente se refieren a la **fortaleza mental** y a la **dureza mental** cuando intentan describir esa gran cualidad que distingue al excelente o gran jugador de rugby de aquel bueno. Pero qué es a lo que ellos realmente se refieren con dureza mental y cómo hace un coach para realmente ayudar a desarrollar las habilidades mentales de un jugador?.

Estas dos preguntas son las bases de este módulo y veremos temas tales como motivación, estilo de enseñanza (coaching styles), stress competitivo y “PSYCH-UP o PSYCH-OUT”. Estos tópicos están definidos brevemente y explicados con respecto a su rol de rendimiento en el rugby.

Este enfoque en las habilidades mentales no son exclusivamente para los All Blacks y otros jugadores de elite. Estas habilidades son igualmente apropiadas para jugadores de todos los niveles incluyendo las divisiones infanto-juveniles. El mayor éxito del entrenamiento de las habilidades psicológicas es la de ayudar a que los jugadores lleguen a sus mejores rendimientos en sus destrezas físicas y que disfruten satisfactoriamente su rugby.

## CUALES SON LAS HABILIDADES MENTALES QUE SE NECESITAN EN EL RUGBY

*“Uno puede enumerar cosas como estado físico, destrezas, concentración, talento, confianza y uno tiene los ingredientes de un gran equipo. Pero si uno suma el ingrediente principal o más importante, que es una fuerte actitud, entonces uno creó el equipo ideal”.*

*- Stu Wilson - Ex-capitán de los All Blacks.-*

Como Stu Wilson apuntara arriba, no hay una sola cualidad o destreza que hacen a un buen jugador y consecuentemente a un gran equipo. Existe un número de habilidades físicas y psicológicas que contribuyen al alto rendimiento en el rugby.

El si identifica algunas habilidades psicológicas claves como atención, concentración, confianza en uno mismo y una fuerte actitud positiva. Quizás la habilidad mental más importante es la de mantener una actitud positiva en cada uno de los partidos y para cada rendimiento (performance). Estas comúnmente se refieren a la motivación del jugador.

Motivación en los deportes es un tema extremadamente complejo porque cada jugador es diferente, y a un individuo en cada partido y frente a cada oponente se le presenta un reto diferente. El tema de la motivación es compleja, por lo tanto la siguiente sección tratará de definir y explicar la motivación del jugador y discutir sus implicancias en coaching.

## **ENTENDIENDO LA MOTIVACIÓN**

Una pregunta que comúnmente realizan los coaches es “Como hago yo para motivar a mis jugadores?”. Hay una tendencia a olvidar que el rugby por sí mismo es su propio-motivador, ellos aman jugar al rugby. Los jugadores son mejor motivados cuando se les enseñan aquellas destrezas pertenecientes al juego para que puedan rendir cada vez mejor.

### **▪ Algunas de las preguntas que frecuentemente hacen son :**

- Cómo podemos motivar ?
- Qué hacen los coaches en su desconocimiento para fortalecer la motivación del jugador ?
- Qué pueden hacer los coaches para mantener motivado al jugador ?

### **▪ El proceso de motivar**

Los jugadores se motivan por la situación y lo que significa para ellos mismos.

El coach es una parte crítica en la situación deportiva y directa o indirectamente influye en la motivación del jugador.

▪ **Guías generales para mantener o incrementar la motivación son :**

**1.- Conocer a sus jugadores:**

- Esto puede hacerse por :
  - Conversaciones individuales - comunicación.
  - Reuniones con el equipo.
  - Otras comunicaciones significantes : ej. familia, amigos, novias, etc.
  - Estar familiarizado con las características psicológicas de grupos de diferentes edades.

**2.- Saber porque los jugadores participan en el rugby :**

- Para divertirse :
  - Los coaches deben :
    - Mantener el entretenimiento / buen humor en las prácticas y los partidos.
    - Permitir la mayor participación posible de cada jugador.
    - Evitar el aburrimiento de los jugadores (sentados haciendo nada).
    - Evitar las esperas durante las prácticas.
    - Usar ejercicios dinámicos y entretenidos.

▪ **Para mejorar sus destrezas y conocer nuevas :**

- Los coaches deben :
  - Recordar que la enseñanza NO es automatismo.
  - Usar demostraciones efectivas.
  - Dar suficiente autoalimentación a los jugadores.
  - Dar instrucciones a todos, no solo a los hábiles.
  - Conocer el juego y usar INVITADOS.
  - Utilizar procedimientos fáciles de lograr.

▪ **Para estar con amigos y / o hacer nuevos amigos :**

- Los coaches deben :
  - No olvidar el espíritu de equipo.
  - Planificar funciones sociales regularmente.
  - Tener un tiempo libre y que los jugadores organicen algo.

- **Por novedades y entretenimiento :**

- Los coaches deben :

- Entender que a lo largo del año parte del entrenamiento se va perdiendo.
- Esto se puede evitar usando ejercicios rápidos, ágiles, cambiantes, etc..
- Ser innovativos, creativos.
- Emplear ejercicios nuevos, usar “diferentes” destrezas del juego y actividades con cambios de velocidad.

- **Para sobresalir o tener éxito :**

- Los coaches deben :

- Recordar que ganar es importante pero NO ES TODO.
- Mantener la victoria o triunfo en perspectiva.
- Reconocer que tener éxito o ganar son iguales a mejoras personales y logros de metas fijadas con anterioridad.

- **Para estar bien físicamente :**

- Los coaches deben :

- Entender que esa participación parcial no mejorará el estado físico.
- Aprender sobre preparación y estado físico.
- Asesorar sobre el nivel de estado físico.

## **USAR UNA ACTITUD POSITIVA EN LA ENSEÑANZA (COACHING)**

- **Actitudes en la enseñanza :**

- **Actitud positiva:**

- Enfocar en lo positivo.
- Recalcar en premios y ponderaciones (crítica constructiva).

- **Actitud negativa:**

- Fijarse en los errores.
- Apoyarse en reprimendas (crítica destructiva).

- **Uso de actitudes positivas o negativas**

- En 4 de 5 instancias la actitud positiva tendrá más éxito para mantener y hasta elevar la motivación del jugador.
- Solo ocasionalmente una actitud negativa puede ser necesaria.
- Cada actitud (posit. o negat.) tiene éxito en ciertas ocasiones y con ciertos jugadores.

▪ **Con la Actitud Positiva ?**

Ha sido probado que coaches que usan actitudes positivas son generalmente calificados como:

- Mejores maestros o educadores.
- Más queridos.
- Se encuentran más cerca del equipo y del juego.
- Será más posible que continúen en el rugby.
- Será más posible que aumenten -la confianza en sí mismo- de los jugadores.
- El aprendizaje de las habilidades aumenta enormemente cuando se usa la actitud positiva.

▪ **Desarrollando la Actitud Positiva : El Componente Clave es el Reconocimiento.**

- Transmitir suficiente reconocimiento por intermedio de palabras de aliento.
- El reconocimiento es libre e incluye una palmada en la espalda, una sonrisa, un gesto de aprobación, una frase de aliento, etc..
- Que los reconocimientos sean sinceros, inmediatos y relacionados a un buen rendimiento.
- Tener expectativas reales de los jugadores (no pretender más de ellos).
- Reconocer el esfuerzo tanto como el resultado.
- Reconocer las mejoras técnicas y los rendimientos.
- La actitud “sandwich”, para la corrección de errores, es intercalar instrucciones entre comentarios positivos :
  - Primero - reconocimiento / aliento (elogio)
  - Luego - corrección de errores (recomendaciones)
  - Finalmente - comentarios positivos (elogios).

Las enseñanzas sugeridas previamente han resultado muy efectivas en el mantenimiento y aumento de la motivación en los jugadores.

La motivación es compleja y el coach no siempre tiene éxito en mantener al jugador motivado. Por ejemplo, la ansiedad y el nerviosismo creados por un partido importante puede crear presiones extras sobre el jugador e interferir en el nivel óptimo de motivación.

Este tipo de influencia en la motivación es usualmente referida como “Stress Competitivo” y puede tornarse en un gran problema para poder desarrollar la fuerza mental de un jugador.

## **ENTENDIENDO EL STRESS COMPETITIVO**

El stress competitivo puede tanto ayudar como opacar el rendimiento de un jugador y esto sucede comúnmente previo a partidos importantes como finales o trials para seleccionados.

### **▪ Que es la motivación ?**

- Motivación = la intensidad y la dirección del esfuerzo.

### **▪ Tipos de motivación**

- Intrínseca - motivación propia del individuo.
- Extrínseca - motivación por otros.
- Motivación como stress competitivo - interacción situación x jugador.

### **▪ Dichos comunes de motivación en coaching**

- Psych-up : prepararse mentalmente, enchufarse.
- Psych-out : shoqueado, bloqueado.

### **▪ Cual es la respuesta ? To psych-up or to psych-out ?**

- Como coach que hacer, que decirle a los jugadores ?
- Cuanta insentivación emocional es necesaria para una motivación óptima ?

Para responder esta última e importante pregunta, respecto de, cuanto de estimulación emocional, se necesitan entender algunos principios científicos relacionados al stress competitivo en el rugby.

La “relación U - Invertida” entre estimulación emocional y el rendimiento deportivo está remarcada más abajo como el principio psicológico clave, relacionado con el stress competitivo y sus efectos en el rendimiento en el rugby.

La relación U - Invertida indica que cierta cantidad de estímulo emocional - psych-up - es necesario para un buen rendimiento pero una vez alcanzado el óptimo nivel de estimulación, el exceso resultaría en un bajo rendimiento - psych-out .

Entonces este no es un caso de cuanto más, mejor, cuando se trata de estimulación emocional, ej. charlas previas al partido muy caldeadas (fiery team pep talks). Existe una muy fina línea entre una buena estimulación psíquica (psych-up) y una sobre-estimulación psíquica (psych-out). Respeto al adversario sí, pero nunca subestimar o ser soberbios.

## **LA RELACIÓN U - INVERTIDA : ESTÍMULO - RENDIMIENTO**

- **Estímulo Emocional**
  - Esto nos lleva a la excitación, activación, miedo y nerviosismo.
- **Estímulo Emocional - Relación de Rendimiento**
  - ( U - Invertida - Tendencia gráfica de la curva )
- **U - Invertida : Puntos claves :**
  - El mejor rendimiento es el resultado de un estado de estímulo óptimo - “Flujo”.
  - Para cada tipo de habilidad rugbística existe un nivel óptimo, ligeramente diferente de estimulación, ej. en la formación de un scrum o pateando a los postes.
  - Cada jugador tiene un nivel óptimo de estimulación ligeramente diferente.
  - Jugadores en diferentes niveles de habilidad / destreza tienen distintos niveles de estimulación óptima, ej. un jugador con experiencia o un jugador novato o debutante.
  - La condición o requisito es la de alcanzar un nivel óptimo de estímulo justo para el individuo y la destreza.

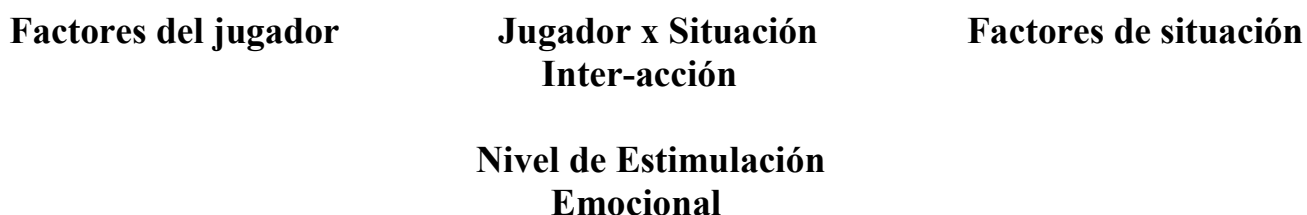
## **QUÉ SUCEDE CUANDO UN JUGADOR ESTA SOBRE-ESTIMULADO (PSYCH-OUT)?**

- **Atención o concentración, cambian :**
  - Visión estrecha - “ visión túnel ”.
- **Preocuparse por estar preocupado.**

- **Tensión muscular :**
  - Pérdida de coordinación y timing.
  - “Paralización por el análisis” (paralysis by analysis).

## QUE PRODUCE ESTADOS ELEVADOS DE ESTIMULACIÓN ?

- **Factores causantes de jugadores tensos o tiesos :**
  - Importancia puesta en el resultado o rendimiento - factor del jugador.
  - Incertidumbre sobre el resultado.
- **Modelo de Motivación - Situación del jugador**



## EL ROL DEL COACH

- **Conocer los requerimientos de sus jugadores como individuos**
  - Sus niveles individuales de óptima estimulación.
  - No todos necesitan una conversación emocional preparatoria (emotional pep talk).
  - Muchos jugadores necesitan relajarse y calmarse.
- **Reducir la importancia - Enfatizar en “poner lo mejor de uno”**
  - Fijar rendimientos individuales o metas de producción.
- **Reducir la incertidumbre**
  - Crear un ambiente o atmósfera amigable - de apoyo - de compañerismo.
- **Enfatizar e inculcar una actitud mental positiva**
  - Los jugadores deben conocerse a sí mismos.
  - Concentrarse en que “yo puedo”.
  - Fijar metas reales.
  - Fijar metas personales.

- **Errores positivos**
  - Perder no es muy divertido, pero es “agua bajo el puente”.
  - Preguntar “qué puedo aprender de la derrota o de los errores”?
  - Analizar el error.
  - Es irracional vivir con ellos (los errores).
- **Ayudar a los jugadores a aprender a controlar sus excitaciones o estimulaciones**
  - Usar procedimientos y rutinas de preparación mental .
  - Emplear entrenamientos para las habilidades psicológicas, ej. relajación, imágenes.

- **Definir y controlar el nivel óptimo de estimulación**

Antes que los jugadores puedan determinar la mejor manera de prepararse mentalmente, ellos deben conocer bien sus niveles óptimos de estimulación emocional.

- Es necesario tener un buen conocimiento propio (de uno mismo).
- Cada individuo tiene una ligera diferencia del nivel óptimo de estimulación.
- **Aconsejar a los jugadores a hacer lo siguiente :**
  - Estar al tanto de sus signos corporales : frec. card., frec. resp., tensión muscular, mareos - nauseas - cosquilleos (butterflies).
  - Cuando ocurren bajos rendimientos, descartando los factores físicos, determinar si fue por falta o por sobre-estimulación.
  - Aprender a leer los signos de falta o sobre-estimulación.
  - Recordar como actuaron con anterioridad, ej. como se prepararon previo a un buen rendimiento y comparar esas acciones con aquellas acciones de preparación previa a un rendimiento pobre.
- **Lograr un control-propio de estimulación o excitación**
  - Tratar de seguir los mismos procedimientos de preparación mental, o sea una rutina de “calentamiento mental” previa a cada partido.
  - los jugadores deben ser aconsejados para que desarrollen y pongan en práctica una rutina de preparación mental corta para aquellos casos en que se requiera entrar a jugar de golpe, ej. un reemplazo por lesión durante un partido.
  - Se debe aconsejar a los jugadores que chequeen su estado de preparación mental mientras se espera la competición :
    - Si se sienten sub o sobre-estimulados
    - Si tienen más cosquilleos-nauseas(butterflies) que lo usual ?

- Si se encuentran más preocupados que lo usual ?
- Cuando sobreexcitados los jugadores deben ser aconsejados a :
  - Usar ejercicios de relajación para poder calmarse
  - Usar la imaginación para recordar buenos rendimientos previos
  - Poner el partido en perspectiva, preguntando cuan importante es éste
  - Cuando sub-estimulados los jugadores deben ser aconsejados a :
    - Analizar el porqué se sienten bajoneados (down)
    - (psych-up) levantar el ánimo; usar imágenes para recordar como se sintieron realmente antes de un partido importante
    - Teniendo un partido fácil (ante un equipo más débil), pensar en como se van a sentir si pierden
- **Puntos claves en el control óptimo de excitación**
  - Aconsejar a los jugadores a :
    - Desarrollar un número de habilidades psicológicas, ej. relajación, atención, concentración e imaginación (imágenes previas)
    - Practicar regularmente estas habilidades o destrezas de preparación mental
    - **Nunca utilizar** habilidades psicológicas **en partidos importantes** a no ser que :
      - Ellas hallan sido practicadas extensivamente
      - Ellas hallan sido empleadas con buen resultado en la práctica
      - Ellas hallan sido usadas en varios niveles de competición
  - La misma técnica de preparación mental NO es la mejor para todos
  - Existen diferentes niveles óptimos de estimulación
  - El manejo del stress / estimulación toma tiempo y práctica, práctica, práctica y más práctica .
- **Puntos claves sobre habilidades psicológicas**
  - Las habilidades psicológicas influyen mucho el rendimiento.
  - Pocos jugadores desarrollan sus habilidades psicológicas al máximo.
  - Las habilidades psicológicas se pueden mejorar con la práctica.

- **Expectativas realísticas de las habilidades psicológicas en el rugby**

- Las habilidades psicológicas NO son un dispositivo rápido y fácil o una fórmula mágica para el éxito.
- Las habilidades psicológicas pueden ayudar a los jugadores a lograr mejores rendimientos, pero solo luego de haber aprendido lo correcto y haberlo practicado regularmente. Ellas son similares a las habilidades físicas en términos de aprendizaje y práctica.
- Las destrezas psicológicas NO son un sustituto de las destrezas físicas, ellas se complementan entre sí.

## **RESUMEN - Entrenamiento de las destrezas psicológicas para el rugby**

En este módulo nos dedicamos a dos de las áreas mayores del entrenamiento mental en el rugby : **Motivación y Stress Competitivo.**

Esta información forma los cimientos del programa de entrenamiento de las destrezas psicológicas para el rugby y existe más información disponible del Director de Coaching de N.Z., a solicitud de los interesados.