



BE YOUR BEST



LA GESTIÓN DEL ERROR

MUCHOS JUGADORES Y ENTRENADORES SE QUEDAN "VIVIENDO" EN EL ERROR, DÁNDOLE UN ESPACIO Y UN TIEMPO EXCESIVO, CON CONSECUENCIAS NEGATIVAS PARA EL RENDIMIENTO. ES UNA DE LAS SITUACIONES CLAVE QUE MÁS CUESTA GESTIONAR. Y UNA DE LAS PRINCIPALES DEMANDAS, APRENDER A GESTIONAR EL ERROR

NOVIEMBRE 2020 | ISSUE 37

EN ESTA NEWSLETTER:

INTRODUCCIÓN

CLASIFICAR EL ERROR

COMO TRABAJAR EL ERROR

INTRODUCCIÓN

El Bayer Munich, vencedor de la Champions League en 2020, se proclamó campeón cometiendo errores. Los mejores jugadores del mundo cometen errores. Entrenadores y jugadores entran al campo para cometer errores. El error da la oportunidad de construir o destruir, en función de como se gestionan. Ser capaz de corregirlos y no repetirlos de manera prolongada en el tiempo, es un indicador de mejora, tanto a nivel individual como colectivo.

Sabemos que el error va a llegar, seguro. El problema no suele ser tanto el error (que por supuesto es importante), sino cómo se interpreta y lo que viene después del error. En ocasiones, tras cometer un error se busca una solución mágica, acciones espectaculares o precipitadas para compensar el error.

¿QUÉ OCURRE CUANDO NO SE GESTIONA BIEN UN ERROR?

- La ATENCIÓN y la CONCENTRACIÓN se desvían demasiado tiempo de la acción que está ocurriendo después a otros estímulos irrelevantes en ese momento (preocupaciones, presión, miedo, enfado).
- Disminuye la AUTOCONFIANZA, ya que probablemente tenga mayor sensación de inseguridad.
- Mayores niveles de estrés y nerviosismo (NIVEL DE ACTIVACIÓN)
- ESTADO EMOCIONAL NEGATIVO: emociones como el miedo, frustración, culpabilidad,...

¿QUÉ SE NECESITA DESPUÉS DE UN ERROR?

- ATENDER AL JUEGO: Gestionar los pensamientos y atender a los estímulos importantes para competir mejor
- CALMA: Controlar los nervios y el nivel de activación por medio de la respiración
- SENCILLEZ Y HACERLO FÁCIL coger de nuevo confianza y no cometer otro error, buscar acciones sencillas para ir recuperando seguridad.

CLASIFICAR EL ERROR

Para trabajar y gestionar el error se debe ayudar a que el jugador adquiera habilidades y herramientas para gestionarlo adecuadamente. Una de esas habilidades básicas es clasificar el error. Hay distintas maneras de clasificarlos, aquí proponemos solo una de ellas. No todos los fallos necesitan la misma interpretación y la misma solución. Lo importante es aceptarlos, reconocer que tipo de error es y, a partir de ahí, ponerle solución. Pero hay que normalizar el error y no hacer dramas.

ERRORES DE EJECUCIÓN	ERRORES DE TOMA DE DECISIONES	ERRORES DE ESFUERZO
<ul style="list-style-type: none">• Son los errores que más pesan al jugador, normalmente por la trascendencia que se le da.• Se suelen dar por dominio insuficiente de las habilidades o por falta de conocimiento• SOLUCIÓN: Practicar más la ejecución.• ENTRENADOR: Es el fallo que más se debe aceptar y normalizar. Reforzar el intento, la buena toma de decisiones y facilitar situaciones y ejercicios para que el jugador progrese en la ejecución.	<ul style="list-style-type: none">• Errores más relacionados con la atención y la concentración.• Demasiados estímulos a los que atender.• El cansancio y un estrés elevado hacen que la atención y la concentración empeoren.• SOLUCIÓN: Tener claro los estímulos relevantes para una buena toma de decisiones.• ENTRENADOR: Pocas instrucciones, pero claras, no contradictorias y orientadas a ayudar al jugador a realizar la acción. Instrucciones, no reproches. Asegurarse de que el jugador conoce la decisión más adecuada.	<ul style="list-style-type: none">• Es el único tipo de error que depende al 100 % del jugador, de su actitud.• Las actitudes SE ENTRENAN• SOLUCIÓN: Hay que ser rápidos y exigentes en la corrección de este tipo de errores.• ENTRENADOR: No dar por hecho que los jugadores saben y conocen las actitudes de esfuerzo. Incluirlas como objetivos en las sesiones de entrenamiento. El trabajo de normas y cohesión grupal es clave.

Es fundamental que el entrenador/jugador sepan canalizar los errores como medio de mejora y progreso. En muchas ocasiones, el error y su gestión es uno de los mayores causantes de que la autoconfianza del jugador sea débil. Eso hará que el jugador aumente sus dudas, sus miedos y perciba menos control sobre su rendimiento. El reto del entrenador es facilitar que el error sirva para aumentar y fortalecer la autoconfianza del jugador, y no para disminuirla y generar una frustración/presión desmedida que limite al jugador. Si el jugador percibe presión y castigo por el fallo, se hará cada vez más pequeño. Si el jugador percibe que mejora sus errores y que controla dicho proceso, estaremos facilitando su progreso (y el del equipo). Para ello, el entrenador debe darle al jugador lo que necesita para poder solucionarlo de cara a la próxima ocasión. El jugador se hará más grande si percibe que es capaz de corregir sus errores.

El entrenador puede ayudar al jugador, primero ayudándole a clasificar el tipo de errores que comete, para interpretarlos de manera adecuada y a partir de ahí trabajar para corregirlos.

¿CÓMO TRABAJAR LOS ERRORES EN EL DÍA A DÍA?

Todo aquello que se quiere mejorar/corregir hay que trabajarlo, llevarlo al trabajo de cada semana.

- **REGISTRAR:** Lo primero para trabajar los fallos es registrar (medida objetiva) los fallos que vamos cometiendo o que queremos mejorar. Autorregistros, visualización de vídeos, espacios de reflexión son útiles para ello.
- **ACEPTAR:** Implica gestionar el diálogo interno, **no quedarse en la preocupación** asociada al error y sus posibles consecuencias. Aceptar y normalizar que el error, como el acierto, forma parte del juego y **ocuparse** en su solución.
- **CLASIFICAR:** No todos los errores son iguales. Una vez registrados, clasificarlos en función del tipo de error.
- **TRABAJAR EL ERROR:** En función del tipo de error necesitará un tipo de solución u otra. El entrenador debe facilitar y asegurarse que el jugador reconoce correctamente el tipo de error, sabe la solución a dicho error y de que ejecuta dicha solución/ejecución en futuras ocasiones.



DRAFT
RUBEN SARVISÉ
PSICÓLOGO DEPORTIVO



¡GANAMOS JUNTOS!

31€
/ AÑO
POR EQUIPO