

Cinco Puntos de Vista de un Atleta Olímpico Para Mejorar la Experiencia Deportiva de los Atletas – Primera Parte

En los Deportes como las Disciplinas de Resistencia, donde prima la atención sobre aspectos “duros” de las ciencias del deporte, como la fisiología del ejercicio, la biomecánica, y la programación y planificación deportiva, en ocasiones es necesario para los entrenadores realizar el ejercicio de la autoevaluación y revisar cuales son los aspectos mas importantes de la función que cumplen como guías de sus entrenados y promotores del deporte, y que pueden hacer para mejorar la experiencia de los atletas.

Al Oerter, cinco veces Campeón Olímpico en lanzamiento de disco, en su participación en la Conferencia Anual de la NSCA de 1996 puso de manifiesto cinco puntos principales que reflejan las principales preocupaciones en la literatura de la psicología deportiva y proporciona advertencias firmes para los entrenadores y profesores que se esfuerzan por mejorar la experiencia de sus atletas en el deporte. En este artículo se ponen de manifiesto los puntos de vista de Oerter en relación con la psicología del deporte y presenta extractos de su discurso.

1_ La Participación en un deporte debe ser algo divertido: la diversión es un factor clave para optimizar la motivación. Las investigaciones en psicología deportiva indican que cuando los atletas están motivados intrínsecamente, se divierten más, se esfuerzan más, y es más probable que continúen involucrados en el deporte. Otro aspecto de la diversión en el deporte tiene que ver con un clima motivacional adaptativo, la cual es tarea de los entrenadores. Este se caracteriza por el punto de vista de que todos los integrantes del equipo juegan un papel importante en el equipo, el esfuerzo y el perfeccionamiento son valorados, y la cooperación entre los atletas es crítica. Parte de la diversión en el deporte tiene que ver con desarrollar amistades con compañeros, entrenadores y oponentes. Los entrenadores pueden hacer del deporte algo más divertido para sus atletas fomentando un sentido de respeto por los individuos que demuestran un compromiso con la excelencia. Otro aspecto a tener en cuenta para los entrenadores es el hecho de fomentar un interés intrínseco en la actividad, establecer un sentido de apoyo y respeto entre los compañeros, y asegurarse que las practicas reflejen variedad en sus actividades.

2_ Debe hacerse hincapié en el proceso por sobre el resultado: Czikszenmihalyi define el “flow” (fluir) como una experiencia óptima en la que un individuo se encuentra en un estado caracterizado por: alta concentración, disfrute, y confianza en hacerle frente a los desafíos. Su enfoque es lógico en que los atletas tengan más control sobre el proceso que el resultado. Al final de cuentas, el resultado está influenciado por muchos factores que están fuera del control del atleta, como la suerte o el nivel del oponente. Cuando los atletas disfrutan del proceso, están más predispuestos a desarrollar amor por el deporte y a mantenerse activos por el resto de sus vidas. Esta podría ser una buena medida de éxito para los entrenadores, más allá de los resultados y las medallas ganadas.

3_ El éxito está definido por el esfuerzo y el perfeccionamiento: en psicología deportiva, se identifican dos perspectivas de meta o resultado. Las personas que están orientadas a la tarea basan sus percepciones de éxito en los marcadores personales de esfuerzo, perfeccionamiento, y el dominio de habilidades. Por el contrario, las personas que son orientadas por el ego, miden el éxito en términos normativos, percibiendo el éxito sólo cuando han superado a sus compañeros. Aunque los atletas son, hasta cierto punto, tanto orientados a la tarea como orientados al ego, la orientación a la tarea está vinculada a más a una respuesta motivacional adaptativa. Las investigaciones

muestran que los profesores y entrenadores deben tratar de fomentar la participación orientada a la tarea entre sus estudiantes y atletas, manteniendo la atención en su esfuerzo, perfeccionamiento y dominio de habilidades a través del tiempo. Oerter sugiere, que los verdaderos ganadores son los que se esfuerzan por ser lo mejor que puedan ser, y que están menos preocupados por su situación normativa entre pares. Enfocarse en ser la mejor versión de uno mismo, puede sacar lo mejor de uno mismo. Irónicamente, a menudo los entrenadores sostienen que centrarse en ganar y en compararse con los demás es lo que lleva a los atletas a ser mejores.

4_ Los atletas exitosos deben aprender cómo hacer frente a la adversidad y superar los obstáculos: Oerter cree que la participación en el deporte puede ayudar a los atletas a desarrollar la autoestima y la confianza, enseñarles a asumir responsabilidad por sus acciones, y ayudarles a afrontar la adversidad. Los entrenadores deben asegurarse de que los atletas mantengan un sentido de control y responsabilidad por su desempeño. Cuando los atletas aceptan la responsabilidad sobre su carrera, son más propensos a desarrollar la autoestima y la confianza que necesitan para superar los obstáculos que se presentan en su camino. Se pueden presentar tiempos difíciles para los atletas, pero en su mejor momento, el deporte enseña a las personas cómo hacer frente y cómo superar los obstáculos en el camino.

5_ La participación en el deporte debe conducir al aprendizaje y al auto-descubrimiento: Oerter aboga por un enfoque holístico del deporte, es decir, la participación en el deporte debe conducir al auto-descubrimiento y el aprendizaje permanente. A lo largo de su vida, las personas deben tratar de aprender más sobre sí mismos y su lugar en el mundo. Y el deporte ofrece un ambiente maravilloso y natural de auto-descubrimiento.

Oerter, en su Conferencia, destacó cinco características de las personas que tienen una experiencia positiva en el deporte:

1. El Deporte es divertido.
2. Se hace hincapié más sobre el proceso que sobre el resultado.
3. La fórmula ganadora es, éxito = alto nivel de esfuerzo + perfeccionamiento personal.
4. La superación de los obstáculos es una fuente de satisfacción y orgullo personal.
5. El entusiasmo y aprecio por el aprendizaje dura toda la vida.

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)

Artículo Recomendado: FRY, M.D. "Al Oerter: An Olympian's views as seen from a sport psychology perspective". Strength Cond. 20:7-14. 1998