

*... En forma individual, como psicólogo col
e no, porque es difícil que tenga la vivencia depor
e Aravena, director técnico de fútbol chileno. Revista Don Balón
alidad quizás distinta a la de muchos jugadores - que no se mal inte
ar tranquilo en los momentos en que muchos se podrían desesperar o
omiento en el cual no se puede mantener. Eso me ha servido mucho p
he con:*

*te quería estar solo. De partida, nadie más viaja con el papá. Yo soy muy
l. Y a veces tiraba todo eso sobre mí o mi mecánico, por ejemplo. Yo lo en
ne, el que se jugaba la vida. Si veía un helicóptero, se paralizaba. Pero
n el equipo español, tendré a Jordi Arcarons como mánager. Por algo pase
(Carlo De*

*rendimiento en la natación lo debo a mi preparación psi
países de habla inglesa al 4º puesto. No contaba en los pro
ros espalda en los Juegos Olímpicos de Barcelona, pero
que podía*

*co contara con un trabajo psicológico permanente) al igual que
Tewksbury, nadador canadiense, campeón olímpico en
cualquier deportista de alt*

*(Gabriel Markus, técnico argentino, Diario El Mercurio, sábado 20 de a
n precisos a
npetencia te favorece enormemente. Una se
Olivera, atleta chilena. Diario El Mercurio, lunes 26 de s*

*perdí el punto, luego el juego, luego el partí
(Francis
abriela Sbatini, Le Magazine L'Equipe 12 de Septiembre
r de golf consigue el punto físico, está todo en la mente. Es te*

*etivo y creer que vas a poder ejecutarlo. Conseguir la preparac
idible, pero todavía más importante lograr la mentalización c
ero esforzarse por lograrlo sí lo es. El éxito consiste en es*

(Nick Faldo, golfista inglés, ganador en tres ocasiones del Masters y del C

...

SEGUNDA PARTE
VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

*(Bjorn Borg, tenista sueco, ganador de Wimbledon cinco veces consec
fesional. un 70% es mentalidad: un 20%. forma física: y el 10%. técnic*

“Siento que es fundamental para un deportista de alto rendimiento el acompañamiento de un psicólogo, porque muchas veces te permiten pasar por alto situaciones que, en otras oportunidades, te afectan y no te dejan competir a la perfección”

(Marcela Cáceres, patinadora chilena, medallista en campeonatos nacionales Juegos Panamericanos y Odesur)



PALABRAS PRELIMINARES

En los albores, la psicología del deporte sólo estuvo centrada en el rendimiento deportivo y no tanto en el ámbito del ejercicio físico. Tanto las investigaciones, como el desarrollo de estrategias y la aplicación de técnicas o herramientas psicológicas, se circunscribían en poder aumentar el rendimiento deportivo competitivo.

Es así como los principales temas trabajados estaban relacionados en cómo reducir la ansiedad pre competitiva en los deportistas, o en cómo lograr que los deportistas permanecieran más tiempo concentrados en lo relevante de la ejecución deportiva, o en cómo evitar que ciertas características de personalidad afectaran el resultado, pero todo enfocado a maximizar la performance del deportista.

Además producto de esta incesante búsqueda por la maximización competitiva se establecieron *alianzas estratégicas* entre las distintas ciencias implicadas en este contexto, por ejemplo, con la biomecánica, con la medicina, con la fisiología, etc. Dosil señala en este sentido que la psicología del deporte es una ciencia que debe y tiene una cercana relación con muchas otras disciplinas, estableciéndose una relación bidireccional, es decir, la psicología del deporte puede verse apoyada de otras ramas científicas, a su vez colaborar con ellas (Dosil, 2004).

Posterior a este primer impulso, esta ciencia amplió su ámbito de influencia, empujándose a preocupar, ya no sólo del alto rendimiento, sino que también en comprender cómo la participación en el deporte, en el ejercicio y en la actividad física afectaban al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

Muchos psicólogos deportivos del mundo actualmente están trabajando e investigando temáticas relacionadas, por ejemplo, con los beneficios psicológicos y sociales que tienen para las personas el realizar ejercicio físico regularmente (sobre todo frente a patologías como la depresión, los trastornos de ansiedad, el estrés o incluso la positiva correlación entre el ejercicio físico y ciertas enfermedades orgánicas, como las cardíacas y las respiratorias).

Otro tema que ha cobrado relevancia en Chile durante estos últimos años es la participación de las personas en programas de rutinas físicas en los gimnasios, siendo importante para un psicólogo de esta área, estudiar e intervenir para favorecer la adhesión de los individuos en los distintos programas de ejercicio y deteniéndose substancialmente en la prevención de trastornos alimenticios –anorexia y bulimia principalmente– y en la vigorexia, un fenómeno que ha irrumpido de manera importante en la población y que guarda relación con la adicción al ejercicio físico.

No sólo en los gimnasios se está produciendo un explosivo aumento en la actividad física. Las calles de nuestras ciudades están siendo tomadas por un sinnúmero de personas adictas al trote y que participan cada vez más en las corridas y maratones que se organizan. En este caso también se ha comenzado una labor con otros profesionales para contribuir a disminuir el sedentarismo y la obesidad que en un país como el nuestro se presentan muy altos.

Actualmente la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), define la Psicología del Deporte y de la Actividad Física como el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física, dejando en evidencia este cambio del que hablábamos.

Por lo tanto hoy no se puede concebir esta disciplina separando lo competitivo con lo recreacional y en definitiva se observa que en ambas formas de actividad física ocurren similares fenómenos psicológicos, la diferencia está en el tratamiento y en el enfoque que se le dé, en vista del objetivo que persiga.

En Chile, la diferencia entre deporte y ejercicio físico se encuentra muy bien normadas en la Ley del Deporte N° 19.7123 , ya que en ella se establecen claramente cuatro modalidades deportivas.

1. La primera modalidad denomina Formación para el deporte, en donde lo medular está en el eje enseñanza – aprendizaje y el objetivo está puesto en el desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas.
2. El deporte recreativo corresponde a la segunda modalidad y apunta a las actividades deportivas realizadas por las personas de cualquier edad, estado físico y condición, ya que, éstas pueden ser llevadas a cabo al aire libre, pero practicadas según las reglas propias de cada deporte. El objetivo en este caso es la socialización entre los miembros.
3. La tercera modalidad deportiva es el Deporte de competición que es definida por la Ley como “las prácticas sistemáticas de especialidades deportivas, sujetas a normas y con programación y calendarios de competencias y eventos” (Ley del Deporte, 2001).

Finalmente la cuarta modalidad establecida en la Ley es la llamada Deporte de alto rendimiento y de proyección internacional, relacionándose con el Deporte competitivo, pero adicionándose dos elementos: una mayor exigencia y rigurosidad en la disciplina correspondiente; y una perspectiva deportiva que apunte a consolidarse fuera del país.

³Ley promulgada, después de muchos años de tramitación, en el año 2001 bajo el gobierno del Presidente Ricardo Lagos Escobar.

MODALIDAD DEPORTIVA	PROPÓSITO DE ACCIÓN	TEMÁTICAS	OBJETIVO	MOTIVOS SUBYACENTES
Formación para el deporte	Educativo y/o competitivo	Valores y actitudes, introducción variables psicológicas	Aprendizaje real, psicología del entrenamiento	Socialización, introducción al deporte lúdico, aprendizaje
Deporte recreativo	Eminentemente educativo	Beneficios psicológicos y sociales, valores, adherencia	Valores, sociabilidad, actitudes, fair play	Verse bien, sentirse bien, socialización, salud mental
Deporte competitivo	Fuertemente competitivo	Motivación, ansiedad, relajación, metas, atención	Búsqueda maximización rendimiento deportivo	Habilidades competitivas, motivación extrínseca, triunfar
Alto rendimiento proyección internacional	Eminentemente competitivo	Activación, hardness, estrés, burnout, niquefobia	Entrenamiento mental, aplicación técnicas	Habilidades competitivas, manejo triunfos y derrotas, reconocimiento social

Cuadro 6.1: Requerimientos del entrenamiento mental según la clasificación psicológica de los deportes

Lo interesante de esta clasificación tipificada en la Ley del Deporte es que al dejar muy claramente diferenciadas las modalidades del deporte, enuncia el camino para que la psicología de la actividad física y del deporte (PAFD), y en general otras ciencias deportivas, organicen sus modos de funcionamiento, adaptando sus objetivos y herramientas a las distintas realidades deportivas.

En el cuadro 6.1 se aprecia, por ejemplo, lo que a mi juicio debe ser la adaptación de la PAFD a cada una de las modalidades deportivas. En la *Formación para el deporte* los principales *consumidores* serán los niños, ya sea mediante escuelas deportivas, clases de educación física en los colegios o en talleres deportivos extra escolares. Por lo tanto es indudable que el principal énfasis de la PAFD estará puesto en el eje enseñanza-aprendizaje y que se considere el deporte, en esta modalidad, sólo como una sana entretención que conduzca a forjar valores y actitudes para la vida. También el acento deberá ponerse en el fortalecimiento de los métodos de aprendizaje, en el desarrollo de un adecuado liderazgo y la adquisición de habilidades de afrontamiento (coping) y comunicativas.

En la instancia *Deporte* recreativo el grupo objetivo, cruza transversalmente todas las edades, sexo y condición social, debido a que normalmente son personas que toman el ejercicio físico con la idea de sentirse bien, bajar de peso o controlar alguna enfermedad. Esencialmente hablamos de gimnasios. Y el tema central de la PAFD, en este caso, está puesto en la adherencia de esas personas al ejercicio o en la prevención de enfermedades por el exceso de ejercicio, como los mencionados trastornos de la alimentación y vigorexia.

En las dos siguientes modalidades la zona de intervención es más similar para la PAFD porque en ambas situaciones lo que se busca es maximizar el rendimiento deportivo mediante la manipulación o desarrollo de las distintas variables que están en juego. En el caso del *deporte competitivo* va desde las ligas menos profesionales como las ligas universitarias, el torneo de series menores del fútbol profesional, los campeonatos interescolares, los distintos grados de los torneos de tenis⁵, la Dimayor y todos los torneos nacionales de envergadura. Allí el objetivo también es el éxito deportivo, pero la rigurosidad y el entrenamiento se producen en menor medida que en el *deporte de alto rendimiento* con proyección internacional. En este último la diferencia más radical están en las perspectivas deportivas y en la preparación - planificación de los entrenamientos (que pueden ser diarios); y en la participación competitiva que está puesta esencialmente en los torneos internacionales. En este grupo caen, por ejemplo, los deportistas que reciben beca del Estado o están cubiertos por el reciente programa creado, denominado ADO.

En definitiva la aplicación de la PAFD en cada una de estas situaciones no es la misma, obligando al especialista a definir y sistematizar su rol teniendo en cuenta los motivos, las razones y los objetivos que persigue cada una de estas instancias.

⁵ En Chile actualmente los torneos menores organizados por la Federación de Tenis se clasifican en G3, G2, G1, y Nacionales, de acuerdo al ranking de los jugadores.

EL MANEJO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE: LA IMPORTANCIA DE SU ORIGEN

Antes de comenzar a revisar cada uno de los principales factores psicológicos insertos en el ejercicio físico y el deporte, es bueno comenzar aclarando que el factor mental, a pesar de tener una cara visible, observada a través de la conducta, puede tener otra génesis no directamente relacionada con lo que se observa.

Muchas veces ha pasado que se ha observado, que ante una dificultad psicológica en el deportista, como por ejemplo, niveles elevados de ansiedad, dificultad para focalizarse en lo relevante de una tarea, descontrol de impulsos, etc., inmediatamente se sostiene que el origen de ese problema es psicológico. Vale decir se establece una “relación causal directa” entre lo observado en un primer momento (deportista con dificultades psicológicas) y el origen de esa problemática.

En algunas ocasiones este análisis puede ser cierto, ya que, la mayoría de las veces un manejo inadecuado de los aspectos mentales tiene un origen interno, es decir, *intrapsicológico*. Pero en otras ocasiones no.

Entender, conocer y manejar el origen que gatillan los problemas psicológicos es fundamental para iniciar un trabajo de intervención que apunte a resolver de manera parcial o definitiva el problema. De este modo existirán una serie de conflictos que podrá resolver directamente un psicólogo especializado en deportes o cualquier otra persona que cuente con la debida especialización en el área psicodeportiva. En este caso podría resultar menos compleja la resolución del problema porque bastaría con la correcta aplicación de técnicas psicológicas. Pero si tenemos un conflicto psíquico del cual hemos observado que tiene un origen extrapsicológico, su eventual resolución puede encontrarse fuera del ámbito psicológico, por lo tanto en este caso, independientemente se realice o no un eficaz proceso de intervención psicológico, el problema no estará siendo atacado desde la raíz.

En otras ocasiones el aspecto mental, al ser uno de los *síntomas* de un bajo rendimiento, esconde otras deficiencias en el deportista, evitando la confrontación con la verdadera o más cercana causa de la dificultad.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES DEL EJERCICIO FÍSICO

El papel que desempeña el ejercicio, entendido como la actividad física sin un componente competitivo de por medio, tiene múltiples beneficios para la salud mental de las personas. Su positivo impacto en la reducción de los síntomas de la depresión, en los trastornos de ansiedad, en su ayuda al control de las emociones, en un aumento de la autoestima, etc. están absolutamente demostradas empíricamente, a través de diversos estudios.

Hipótesis biológicas

Hay muchas razones que dan cuenta verdaderamente del profundo efecto positivo que genera realizar algún tipo de ejercicio físico en el ser humano. Una de ellas tiene que ver con la “distracción psicológica” que se produce cuando se focalizan los pensamientos, las sensaciones y la atención – concentración, en la actividad motriz que se está realizando, y no en las dificultades, problemas y conflictos personales.

Pero a nivel orgánico la sensación de bienestar que se produce en quién realiza un determinado ejercicio físico, se explica por la secreción natural de sustancias con efectos muy similares a la endorfina, reduciendo el dolor, mejorando el ánimo y aumentando la euforia. Ello explica la sensación de bienestar corporal posterior al ejercicio.

Ejercicio físico y depresión

La evidencia científica ha demostrado fehacientemente que muchos de los síntomas asociados a la depresión pueden ser manejados y controlados de mejor manera si se complementan con ejercicio físico. Pero para que tenga este positivo impacto deben cumplirse ciertas condiciones como, por ejemplo, una suficiente regularidad y duración.

El ejercicio regular está relacionado con disminuciones de los síntomas de la depresión al largo plazo, sobretodo si mayor el número total de sesiones.

Otro dato importante en relación a este punto es que se ha comprobado que la intensidad del ejercicio está relacionada con cambios en los síntomas depresivos, vale decir, que el realizar un ejercicio muy intenso tiene menos impacto, que el aquel llevado a cabo con una intensidad mayor, por que lo fundamental en este caso tiene que ver sólo con la frecuencia del ejercicio, ya que, cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión.

Ejercicio físico y trastornos de ansiedad

Por el contrario para aplacar los síntomas de ansiedad, tanto la frecuencia como la duración del ejercicio, cobran especial relevancia. Se ha observado que existe una mayor disminución de los síntomas producidos por este trastorno, cuando el ejercicio es altamente intenso. Además esta reducción en los síntomas “permanecen” en el organismo de la persona solo 24 horas, lo que obliga a estar diariamente realizando algún tipo de ejercicio físico.

Beneficios sociales

Independientemente se trate de ejecuciones físicas individuales o colectivas, existen numerosos beneficios en las relaciones que las personas establecen entre sí. La más importante de ellas es la socialización, que tiene que ver con la incorporación de normas, pensamientos y actitudes por medio de la observación de modelos. Esto que ocurre invariablemente en el deporte de iniciación también puede verse en los talleres de adultos mayores, donde las interacciones que se establecen entre los pares, permiten mejorar la comunicación, aumentar la autoestima, la capacidad de autosuficiencia –al desarrollarse nuevas destrezas motrices-, relajarse corporalmente, lograr mayor dominio corporal, etc.

Acá la técnica del modelado (aprendizaje mediante la observación de modelos) vuelve a cobrar plena validez en el desarrollo de estas habilidades.

En resumen podemos decir que la práctica regular de ejercicios físicos (al menos tres veces a la semana con una intensidad media) permite controlar y desarrollar muchas destrezas intelectuales, perceptivo – motoras y sociales en las personas, aumentando de manera decisiva la calidad de vida física y mental en cualquier grupo étnico y condición social, ya que, fomenta una ocupación activa del ocio y el destierro de hábitos malsanos, tales como, el tabaquismo y la obesidad.

“Cambio de switch. Se me produjo cuando conocí a un psicólogo deportivo y buen amigo, que me hizo encarar de forma distinta mi carrera por el año 1982, me enseñó a ser más ambicioso, a proyectarme más allá del ámbito sudamericano”.

(Gert Weil, ex lanzador de la bala chileno)

Comenzar esta segunda parte de los procesos psicológicos en el alto rendimiento específicamente con las metas y los objetivos obedece a que todo proceso deportivo que inicie o reinicie, debe estar precedido por la creación de un correcto plan de acción en cuya base deben encontrarse metas y objetivos adecuados. Y ello debido a que éstas constituyen una estrategia fundamental para guiar al deportista, para incrementar la motivación y la focalización, canalizando las energías en lo relevante del deporte, y por tanto, colaborando indirectamente con un mejor rendimiento deportivo.

Para que el establecimiento de objetivos sea un elemento que concretamente ayude al deportista, debe transformarse necesariamente en un proceso más formal y, por lo tanto, debe destinarse el tiempo y la energía necesaria para su correcta planificación, ya que, existe un consenso de que el éxito en las actuaciones deportivas depende fundamentalmente de dos factores: la destreza (fuerza y resistencia) y la motivación (actitud mental, autoconfianza). Y el establecimiento de metas y objetivos ayuda a ambas cosas en el deporte.

Hay cuatro mecanismos que explican cómo el establecimiento de objetivos mejora el rendimiento (Locke y Latham, 1985 citado en Weinberg y Gould, 1996):

- Los autores señalan que el establecimiento de objetivos centra y canaliza los esfuerzos en temas importantes, evitando el desperdicio de energía y tiempo en tareas irrelevantes para la actuación.
- Los objetivos hacen que se utilicen los esfuerzos en todo momento.
- El establecimiento de objetivos hace que el deportista mantenga su persistencia, ya que, hay que alcanzar distintos objetivos.
- Y por último, el desarrollo de objetivos, puede permitir la generación de nuevas estrategias para mejorar el rendimiento.

Las metas y objetivos generalmente son vistos como sinónimos y en estricto rigor

son parte de un mismo proceso, pero la diferencia es que un conjunto de objetivos forman una meta, por lo tanto los objetivos son los procesos intermedios que dan cumplimiento a una meta.

Una meta puede ser definida como el proceso de *“conseguir un nivel específico de competencia en una tarea, normalmente en un tiempo determinado”* (Locke, Shaw, Saari y Latham 1981, citado en Weinberg y Gould, 1996, p. 368). En esta definición se pueden desprender dos elementos importantes. El primero de ellos es la alusión a la palabra competencia relacionándola con el concepto de habilidad y no con la idea de competitividad. Y el segundo elemento es la consideración de un tiempo límite para su logro.

Pintrich (2000a) define una meta como una *“unidad de conocimiento estructurada o concepción objetiva, personal o teoría... sobre los propósitos de una tarea de logro, así como a otros elementos referidos a cómo se define el éxito y la competencia, el papel del esfuerzo y errores y normas de evaluación”* (Navas, Soriano, Holgado, 2006, p. 168).

En términos generales los objetivos y/o metas pueden clasificarse en: metas u objetivos de rendimiento y de resultado. Otros autores como Martens, Christina, Harvey y Sharkey (1981) y Burton (1983, 1984) las denominan metas de ejecución o consecución de metas respectivamente. Dweck, Elliot y Legger describen dos tipos de metas: Las de aprendizaje y las de ejecución. *“Las primeras se identifican por un marcado interés por la adquisición y el desarrollo de capacidades y de nuevos conocimientos. Las metas de ejecución, por el contrario, se identifican por un interés en obtener juicios y evaluaciones positivas sobre la propia ejecución (...).”* (Navas, Soriano, Holgado, 2006, p. 168).

Una revisión posterior, realizada por Pintrich, incorpora nuevos elementos a esta clasificación, encasillando las metas en tres categorías:

- a. Metas de aprendizaje: dirigidas hacia el cumplimiento de la tarea y el aprendizaje por parte del deportista.
- b. Metas de rendimiento: la preocupación esencial del deportista por el resultado final, desarrollando una habilidad y performance mejor que el rival.
- c. Metas orientadas al yo: acá el deportista se compara con otros pero lo hace desde una percepción normativa, por medio de los juicios y las ideas.

Tomando en cuenta las clasificaciones revisadas anteriormente, podemos sintetizar las metas y objetivos en dos grandes grupos:

1. Las metas u objetivos de resultado aluden justamente al resultado de un evento, vale decir, el logro final de una acción deportiva, independientemente cuál haya sido el proceso por el cual se llegó a esa situación.
2. Las metas u objetivos de rendimiento éstas guardan relación con las destrezas, con la ejecución, con el proceso llevado a cabo, sin importar cuál haya sido el resultado final de ese proceso.

METAS DE RENDIMIENTO	METAS DE RESULTADO
DE ACUERDO AL PARÁMETRO DE COMPARACIÓN	
Se comparan con ejecuciones anteriores del mismo deportista	Se comparan con los resultados del rival o los del compañero de ejecución
DE ACUERDO A LA EVALUACIÓN	
Se evalúan de acuerdo con ejecuciones motrices, físicas o psicológicas	Se evalúan de acuerdo al éxito, al resultado o ubicación de un ranking
DE ACUERDO AL CONTROL	
Absolutamente controlables por parte del deportista	No controlables sólo por el deportista, sino que también por el adversario
DE ACUERDO A INFLUENCIA PSICOLÓGICA	
En general generan mayor autoconfianza y aumentan las expectativas de autoeficacia	Pueden generar un mayor estrés y ansiedad en el deportista
DE ACUERDO A LA POSIBILIDAD DE CAMBIO	
Son metas más flexibles, vale decir, pueden ser cambiadas fácilmente	Son metas más rígidas, vale decir, presentan menor posibilidad de cambio
DE ACUERDO AL GRUPO OBJETIVO	
Deben ser utilizadas con mayor énfasis en el deporte formativo o de iniciación	Deben ser utilizadas con mayor énfasis en el deporte de alto rendimiento o elite

Cuadro 7.1: Comparación entre las metas de rendimiento y de resultado

McClements (1982 citado en Weinberg y Gould, 1996) ha hecho otra clasificación de las metas, diferenciando entre metas subjetivas y metas objetivas (generales y específicas). Las **metas subjetivas** no apuntan a un tema concreto y evaluable, ya que, el cumplimiento de estas puede no ser siempre un tema de consenso entre las personas cercanas al deportista. Las **metas objetivas** se basan en parámetros reales y su evaluación no da pie a divergencias porque se trata de un hecho irrefutable frente a cualquier observador externo.



Figura 7.1: Relación entre las metas objetivas y subjetivas, y las metas de rendimiento y de resultados.

FORMULACIÓN EFICAZ DE LAS METAS

Es indudable que cualquiera que sea el modelo teórico al cual se pueda adscribir, lo importante es comprender que las metas orientan y dirigen hacia un fin determinado, y que tanto en el ejercicio físico, como en el deporte, las personas siempre buscarán un logro. En el primer caso buscarán sentirse mejor, más saludable o pasar un momento agradable individual o socialmente. En el segundo caso lo que se buscará esencialmente es el rendimiento, y potenciar todos los elementos que vayan en esa dirección como el aprendizaje de habilidades motrices, el desarrollo de una mejor capacidad física o el control de ciertos factores psicológicos que permitan maximizar el rendimiento deportivo.

Por ello es que -a veces en forma espontánea o de manera más rigurosa-, las personas que realizan algún tipo de ejercicio físico suelen necesitar de un buen plan de acción en este sentido. Ayudarlos para que puedan lograrlo suele ser una tarea fundamental debido a los múltiples beneficios que trae consigo.

No caben dudas que el establecimiento de metas es una herramienta y técnica motivacional muy efectiva en el ámbito del ejercicio físico y el deporte.

Dentro del ámbito deportivo la planificación de objetivos es un proceso que no se convierte en una herramienta eficaz en el desarrollo del deportista porque a menudo se realiza de manera informal, descontextualizado o no considerando las diversas instancias que influyen en el deportista. Muchas veces puede convertirse en un instrumento generador de ansiedad y estrés, que limita y frustra al deportista, por ejemplo, cuando las metas que se ha propuesto son inalcanzables o incontrolables. Este es quizás uno de los

mayores problemas que aparecen en el diseño de un plan de metas.

En la construcción de un esquema de metas, deben participar no sólo el propio deportista, sino que también, las distintas personas que forman parte del ambiente inmediato del deportista –entrenador, preparador físico, psicólogo, médico y eventualmente la familia-, ya que, una característica esencial que debe tener este plan es que sea lo más realista posible, evitando sesgos propios de quienes tienen una mirada muy involucrada y comprometida. Otro elemento importante según Balaguer (1994), es que el programa de establecimiento de metas debe ser dinámico y evaluarse cotidianamente para verificar la eficacia del mismo. Además de ser flexible, debido a que muchas veces, las circunstancias pueden obligar a realizar algunos ajustes.

La adaptación al deporte y al atleta debe considerarse también al momento de elaborar este programa. Las metas en un deporte individual, por ejemplo, pueden ser mejor controladas por el propio deportista, que en un deporte colectivo, ya que, en este último caso los sucesos deportivos circulan por más mentes. Un niño que comienza recién a dedicarse a un deporte requiere de una orientación y guía muy distinta a aquel que lleva muchos años compitiendo a nivel profesional.

En resumen son muchas las premisas a tener en cuenta a la hora de construir un programa de metas, a continuación se presentan las más importantes.

Guía para organizar un adecuado plan de metas eficaz en el deporte (Extraída de Weinberg y Gould, 1996)

1. Deben ser específicos, evitando la generalización
2. Deben ser difíciles pero de acuerdo a la realidad de cada atleta
3. En términos de tiempo deben incluirse a corto, mediano y largo plazo
4. En lo posible establecer metas de rendimiento principalmente
5. Construir objetivos tanto para la práctica como para la competición
6. Hacerse en términos positivos. Evitar palabras como NO, NUNCA
7. Deben incorporarse fechas para su cumplimiento
8. Diseñar un plan de acción que indique cómo lograr cumplirlos
9. Es deseable llevar un registro o bitácora de ellos
10. En todo momento deben evaluarse los objetivos
11. Siempre hay que ofrecer apoyo a los objetivos

CUALIDAD	OBJETIVO INCORRECTO	OBJETIVO CORRECTO
Específicas	Lo haré lo mejor que pueda	En este partido no erraré ningún pase a mis compañeros
Difíciles pero realistas	Quiero anotar goles en cada uno de los partidos que juegue este año	Quiero estar jugando al menos un 50% de los partidos de este año
A corto, mediano y largo plazo	A fin de año quiero estar entre los mejores 100 tenistas del mundo	Durante los primeros tres meses quiero estar 500 en el ranking, a mitad de año 300 y finalizar 100
Personalmente controlables	Voy a jugar todo el año de delantero (¿qué pasa si por alguna circunstancia juego de defensa?)	Voy a alimentarme adecuadamente para rendir en forma óptima cada partido
Para la práctica y competición	Me preocuparé de pegar bien el swing sólo en los partidos	Aplicaré la técnica de relajación antes de entrenar y antes de competir
Formulación positiva	Jugaré para no quedar último en el ranking nacional de mi categoría	Mejoraré 50 puestos en relación a la ubicación con la terminé el año pasado
Flexibles	Voy a jugar en todos los partidos del año..... (¿qué pasa si te lesionas?)	Jugaré en todos los partidos, y si me lesiono mi meta será recuperarme rápido
Medibles	Voy a poner más esfuerzo en los entrenamientos	Mejoraré mi técnica de remate
Registro de ellos	Al finalizar un partido anotaré sólo mi percepción de la actuación que realicé	Llevaré una bitácora con estadísticas de mis errores no forzados durante los partidos

Cuadro 7.2: ejemplo de cómo formularse adecuadamente metas en el contexto deportivo

CONCLUSIÓN

Cuenta Claudio Lucero –jefe de la expedición que logró el ascenso al Everest en 1992 por primera vez en la historia de Chile- que durante las reuniones semanales que sostenían todos los que conformaban la expedición, hubo una en la que tocaba decidir por qué ruta se intentaría el ascenso. Algunos integrantes de la expedición empezaron a analizar el tema desde las consideraciones lógicas y técnicas acerca de cuál o tal vía era la adecuada, entonces uno de ellos tomo la palabra y dijo: “pero salgámonos de las consideraciones posibles y dediquémonos a soñar... ¿Por dónde nos gustaría ascender...?”. Cuentan que a partir de ese momento se vislumbró de manera clara el desafío común: ir por la ruta más difícil, ese era el sueño de todos. Sólo surgió el objetivo como colectivo cuando se distanciaron del problema y olvidaron los argumentos prácticos de esta decisión.

Ejemplos como este nos permiten comprender lo que subyace a un objetivo y a una meta: un sueño.... Todo deportista que comience a planificar su temporada, su año o su competencia debe detenerse y pensar previamente en sus sueños, ya que, ahí podría estar el verdadero motor, la verdadera ilusión del camino a recorrer.

1ª MARATÓN CÓMO ENFRENTARLA MENTALMENTE

Lo primero que debiera tomar en cuenta toda persona que corre por primera vez una maratón es detenerse y explorar el origen de su MOTIVACIÓN. Es decir, conocer los motivos que impulsan esta acción deportiva. Porque las expectativas tanto conscientes como inconscientes deben estar sentadas sobre los reales “motores” que impulsan a esta acción porque es indudable que no es lo mismo participar que competir.

Una vez que se ha determinado si la motivación subyacente guarda relación con hacerlo porque es “entretenido y saludable”, o bien, porque existe una ambición por el reto competitivo, debiera construirse un adecuado PLAN DE OBJETIVOS Y METAS.

Técnicamente la diferencia entre los objetivos y las metas es que los primeros son los pasos previos para llevar a un deportista hacia su consecución final: la meta. Además los objetivos generalmente están relacionados con el proceso y el rendimiento, como por ejemplo, bajar de peso, desarrollar un buen hábito alimenticio, superar la técnica de trote, etc. En cambio las metas tienen que ver esencialmente con los resultados, como el lograr una determinada ubicación en una carrera, mejorar los tiempos o aumentar las distancias.

Cuando un deportista corre por un afán lúdico es bueno que se establezcan objetivos de rendimiento, ya que, de esta forma le sacará mejor provecho a este “ejercicio físico”. Pero si existe un carácter más competitivo es bueno complementar los objetivos con las metas competitivas.

Establecido el plan de acción se comienza con el entrenamiento mental propiamente tal, vale decir, con técnicas psicológicas que apunten a desarrollar dos habilidades: LA RELAJACIÓN y la PREPARACIÓN O ENSAYO MENTAL de las actuaciones deportivas.

Para tranquilizarse previo a una competencia lo que se utiliza habitualmente son técnicas de relajación, y en el caso específico de la maratón será más conveniente utilizar una técnica denominada RELAJACIÓN PROGRESIVA, ya que, es una herramienta que parte relajando al deportista de manera corporal para luego producir relajación mental. El principio básico de este procedimiento es la contracción y relajación de todos los grupos musculares.

Ésta puede ser trabajada días antes de una competencia o bien la noche

anterior, pero por su extensión (entre 45 y 60 minutos) resulta a veces impracticable el mismo día de la competencia. Para el mismo día o incluso durante la competencia, la respiración puede ser un buen método de relajación.

Por otra parte el ensayo mental busca que el maratonista se prepare antes de una competición recreando o imaginando, lo más real posible, los hechos tal cual podrían suceder. Es una especie de “dejavú deportivo”. Esto deberá trabajarse por medio de la VISUALIZACIÓN.

La visualización o práctica imaginada permite al deportista imaginar y vivenciar, incorporando la mayor cantidad de sentidos posibles (olfatorio, auditivo, cinestésico), algún movimiento o gesto técnico. En otros casos el contenido a visualizar puede ser la carrera que a continuación se llevará a cabo. Así podrá se podrán anticipar sucesos y prepararse para las condiciones adversas y disponer adecuadamente al organismo (sistema nervioso, muscular) para aquellos elementos internos y externos que pueden afectar. En definitiva aún cuando se trate de una persona que corre por primera vez una maratón o que ya lleve varios “running” en el cuerpo, siempre será beneficioso apoyarse de este tipo de técnicas porque lo que ellas permiten es hacer la actividad más placentera y provechosa para el ser humano.

“La perfección uno siempre la busca, pero no existe, porque uno es humano. Si jugué un gran tenis, y en los dos primeros sets, tal vez fue el mejor de mi vida. Estoy contento por eso, listo para seguir en carrera. ¿Hasta dónde puedo llegar? Creo que jugando así no tengo límites”.

(Fernando González, tenista profesional)

La motivación es una de las pocas variables en psicología del deporte que es fundamental tanto para quienes realizan ejercicio físico los fines de semana en forma ocasional, como para los que entrenan y compiten algún tipo de deporte. Para Glyn (1995) *“la motivación es uno de los temas centrales en los asuntos humanos”* (p. 29).

En el primer caso es importante porque las personas deben sentirse motivadas para bajar de peso o controlar algún tipo de enfermedad degenerativa. En un gimnasio, por ejemplo, nuestra preocupación será cómo lograr que una persona adhiera a un determinado programa de ejercicio físico durante todo el año y no sólo los meses cercanos al verano.

En el segundo caso cuando un deportista entrena y compite diariamente necesitamos que esté motivado para soportar muchos elementos externos y aguantar la rutina de los horarios, de las cargas de los entrenamientos, los viajes y esencialmente el privarse de muchas situaciones (horarios, alimentación, etc.).

En el caso específico del ejercicio físico, la motivación puede cumplir un rol fundamental en la rehabilitación tal como lo señalan Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004): *“en el último cuarto del siglo XX comenzó a detectarse una preocupación creciente en el ámbito médico por la problemática que representa el abandono de programas de rehabilitación basados en el ejercicio físico”* (p. 56), resultando fundamental el apoyo que puede realizar un psicólogo con esta temática, más aún cuando frente a diversos tipos de enfermedades y lesiones se indica el ejercicio físico como terapia complementaria y/o exclusiva de rehabilitación.

Es común que se entrelace el concepto de motivo con el de motivación. Nachón y Nascimbene (2001), distinguen estos dos términos señalando que los motivos “son las razones por las cuales un atleta practica determinada disciplina. Los motivos son características de las personas relativamente estables y remiten al tener (razones, necesidades, etc.) como una condición de cierta permanencia” (p. 80). Y por motivación se entiende por algo que es más temporal, aludiendo al estar, más que al tener.

De manera teórica la motivación es definida por Roberts (1995 citado en Dosil, 2004) como *“aquellos factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en com*

petición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría” (p. 129). Esta definición aunque importante, no nos especifica exactamente qué factores de personalidad son los que en definitiva influyen en un grado mayor o menor de motivación, ni que factores subyacen a esta variable.

La siguiente definición parece más completa, ya que, considera algunos factores individuales que influyen en la motivación:

Factor disposicional que depende de ciertas características del sujeto, como su condición (física y psíquica) actual o su biografía (gustos, preferencias, etc.), así como de objetos y eventos a los que tiende acercarse o a alejarse, de los factores nivel de privación, necesidades, temperatura ambiente, etc., que aumentan o disminuyen en cada momento el valor motivacional, así como de las relaciones –actuales e históricas- de ese individuo con sus motivos particulares (Caracuel y Dosil, 2003 citado en Dosil, 2004, p. 129)

Una perspectiva integradora y moderna es la que ha planteado Josep Roca (2006) en su libro *Automotivación*. En su obra analiza los conceptos más tradicionales y científicos de motivación y plantea una idea más moderna que denomina *automotivación*, definiéndola como: “*la motivación que uno consigue a partir del conocimiento de su funcionamiento y de sus causas*” (p. 10). Este concepto alude necesariamente al conocimiento que tiene el deportista de sí mismo y la modulación de las fuerzas relacionadas con la motivación, por ejemplo, la persistencia y la orientación que se le entrega. Por lo tanto aquí se manifiestan tres conceptos importantes: primero que se trata de una actividad consciente, segundo que se refiere a un *deportista reflexivo y finalmente que procura ser gestionar su propia conducta* (Roca, 2006).

Tomando en cuenta las definiciones mencionadas anteriormente, diremos que a la base de la motivación existen ciertos elementos implícitos en los procesos motivacionales. Éstos pueden ayudar a explicar el proceso motivacional en los deportistas (Dosil, 2004):

1. **Dirección:** por qué una persona se orienta hacia la actividad física. En este sentido algunos deportistas se interesan por deportes individuales y otros colectivos, y dentro de los colectivos por qué algunos escogen tal o cual posición.
2. **Intensidad:** grado de esfuerzo que se está dispuesto a hacer el deportista para conseguir un objetivo. La intensidad, es en el fondo, el tiempo y la energía que se invierte. En este sentido habrá atletas con una intensidad mayor a soportar muchas horas de cansancio y fatiga, a tolerar el alejamiento de la familia, a entrenar bajo condiciones climáticas difíciles, etc.
3. **Persistencia:** tiempo que permanece focalizado el deportista durante la realización del ejercicio. Aquellos deportistas que no se amilanan

mientras juegan y presentan una búsqueda activa de soluciones en todo momento, aún cuando el resultado no sea el todo esperado.

4. **Motivación continuada:** continuidad en la realización de una actividad deportiva pero en el tiempo. Una persona empieza a concurrir todos los meses del año al gimnasio, en vez de hacerlo sólo los meses cercanos al verano.
5. **Resultado:** son los triunfos o derrotas que pueden fortalecer una actividad deportiva. Si el resultado es positivo se verá fortalecida la motivación versus una derrota que podría disminuirla.

Cuando observamos cotidianamente un deportista, nos damos cuenta de que existen algunos más motivados que otros. Este es un primer nivel de análisis. Pero ¿qué hace verdaderamente que la motivación varíe de persona en persona? ¿qué hace que la motivación varíe incluso de un momento a otro en un mismo deportista? ¿Cuáles son los factores que realmente convierten a la motivación en un factor dinámico?

A simple vista pareciera ser que los rivales y los lugares donde se lleva a cabo la ejecución deportiva constituyen un primer elemento diferenciador. Un segundo elemento guarda relación con otras variables psicológicas. Sistematizadas a continuación:

CARACTERÍSTICA	RELACIÓN CON EL DEPORTE
Posibilidad de logro	Cuestionamiento si está en condiciones de ganar o poder ejecutar la tarea deportiva para la cual se ha preparado.
Expectativas personales	Lo que el deportista espera, sus sueños, sus metas. Si éstas no se cumplen puede ser causa de abandono.
Incentivos externos	Guarda relación con los refuerzos externos como pueden ser los premios, los trofeos, una medalla, etc.
Impulso hacia la actividad	Se refiere a la actitud permanente del deportista a ejecutar cada una las tareas de su desarrollo deportivo.
Factores de personales	Son todas aquellas habilidades como la tendencia a la competitividad, al éxito o a el fracaso, las habilidades de afrontamiento, etc.
Autohabilidad percibida	Es la percepción subjetiva del deportista acerca de su propia habilidad competitiva y destreza en el deporte.
Aprobación social	Son todos aquellos reconocimientos de otros por el esfuerzo deportivo realizado. Estos otros pueden ser los familiares, hinchas, dirigentes, etc.
Grado de influencia social	Muy relacionado con el anterior, alude a la relación del deportista con su entrenador y con el grupo deportivo al cual pertenece.

Cuadro 8.1 Características de la motivación y su relación con el deporte

TIPOS DE MOTIVACIÓN

Existen muchas clasificaciones de la motivación, tantas como autores han investigado sobre este tema, y además teniendo en cuenta que se han elaborado distintas perspectivas que intentan explicar el origen de la motivación. La *perspectiva de los rasgos* plantea que la motivación proviene y se desarrolla en base a las características de personalidad del deportista. La centrada en la situación, plantea que lo ambiental modula los aspectos motivacionales en un contexto determinado. Y finalmente la *perspectiva interaccional* pone acento en ambas características anteriores, planteando que la motivación proviene tanto de las características y habilidades personales del deportista pero que pone en juego en un momento determinado (Weinberg y Gould, 1996).

Pero en el deporte, diversos autores han desarrollado ordenamientos bastantes interesantes de la motivación, que dan cuenta verdaderamente del dinamismo que adquiere este fenómeno en el juego.

La primera clasificación hace alusión al carácter interno o externo (Krane, Greenleaf y Snow, 1997 citado en Dosil, 2004):

- **Motivación intrínseca:** tiene que ver con aquella que proviene del propio deportista. (Ejemplo de un maratonista: superar sus propios tiempos).
- **Motivación extrínseca:** acá proviene de los reforzadores externos de la actividad deportiva. (Ejemplo un jugador de fútbol amateur que juega por dinero).

En la *motivación intrínseca* caen todos aquellos factores que son generados por el propio deportista, tales como, las metas individuales o los deseos de superación personal, por lo que en general, es más duradera y controlada por el propio deportista. Por el contrario la *motivación extrínseca* es más inestable y cambiante, porque no depende necesariamente del deportista. En esta última, además, algunos autores explican la existencia de una triple dimensión (Vallerand y Rousseau, 2001 citado en Dosil, 2004), esbozándose una motivación intrínseca de conocimiento, relacionada con el bienestar que se produce con el aprendizaje; la motivación intrínseca de ejecución, asociada al *“placer y satisfacción que se siente cuando el deportista intenta ejecutar algún ejercicio, realizar algún movimiento o enfrentarse a una situación nueva”* (p. 131). Finalmente la motivación intrínseca de experimentar sensaciones es cuando el deportista obtiene placer experimentando sensaciones nuevas y distintas a las cotidianas. Por ejemplo, en el deporte de aventura o extremo, esta dimensión podría cobrar una especial importancia.

Otra clasificación de esta variable psicológica, desarrollada en el último tiempo, nos remite a un concepto más competitivo (Buceta, 1999 citado en Dosil, 2004):

- **Motivación básica:** se refiere a lo constante de la motivación, al compromiso del deportista con su actividad, al interés y a la am-

bición por los resultados, el rendimiento y todos los beneficios que podría obtener a partir de esos elementos.

- **Motivación cotidiana:** acá el interés del deportista se encuentra conectado por el querer hacer la actividad diariamente y la gratificación inmediata que se obtiene de ello, con independencia del éxito deportivo, por lo tanto está más relacionado con lo lúdico y el disfrute de la actividad.

De acuerdo a esta clasificación habría una diferenciación muy marcada entre el *alto rendimiento* y las personas que sólo utilizan el deporte como un medio para su salud física y mental, vale decir, el *ejercicio físico*. En base a lo anterior se estima que los deportistas de alto rendimiento debieran poseer una motivación básica alta para desempeñarse óptimamente en su deporte.

Finalmente una última clasificación que ayuda a comprender, aún más, el fenómeno de la motivación en el deporte, es la que plantean Duda y Nicholls (1989 citado en Dosil, 2004) y que denominan *orientación motivacional centrada en el ego*, cuando implica que la motivación de un deportista depende fundamentalmente de los desafíos y resultados que se establecen en la competencia con otros deportistas, produciéndose en este caso una fuerte comparación social. Por contrapartida está la *orientación motivacional centrada en la tarea*, que está muy relacionada con los desafíos y los resultados personales. Acá las sensaciones de dominio y progreso se dan pero en comparación consigo mismo.

Es indudable, que a partir de esta última clasificación, ambos tipos de motivación debieran estar presentes en los deportistas competitivos de alto rendimiento, ya que, aluden por un lado a *metas de rendimiento* (superación de la propia ejecución deportiva), y por el otro a *metas de resultado* (conseguir ganar o derrotar a un rival). Pero en relación a esto hay autores que ponen en duda verdaderamente si resulta positivo que deportistas de esta condición tengan una motivación centrada en el ego, por cuanto depende esencialmente de factores externos que escapan a su control, situación, que abiertamente contrario a lo que se busca en estas circunstancias.

DIRECTRICES PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN

Motivar no es fácil, ya que, son muchos los factores que pueden influir en este proceso. Pero lo más relevante para estos casos será conocer la individualidad de cada deportista, ya que, identificando claramente que es lo que motiva a cada uno estar realizando un determinado deporte, qué es lo que guía sus intereses y qué lo hace perseverar en él, podremos encontrar la forma idónea de motivarlo constantemente.

A continuación se presentan una lista con directrices que pueden ser consideradas a la hora de motivar a un deportista: (Weinberg y Gould, 1996):

1. Los deportistas tienen múltiples motivos para competir.
2. Un cambio en el ambiente puede aumentar la motivación.
3. Los líderes influyen en la motivación.
4. Utilizar la modificación de la conducta para cambiar motivos no deseables.
5. Al motivar a los deportistas hay que tener en cuenta factores situaciones y personales.
6. La clave no está en considerar exclusivamente un factor sobre el otro.
7. Comprender las razones por las que la gente participa en actividades físicas.
8. La gente tiene más de una razón para participar en programas de ejercicio físico.
9. Indagar acerca de los conflictos de motivos para competir.
10. Los deportistas tienen motivos compartidos y únicos.
11. Los motivos cambian a lo largo del tiempo, vale decir, son dinámicos.

Para finalizar es muy importante señalar que aquí se ha expuesto lo realmente medular de este fenómeno tan importante en la práctica deportiva. Tal vez es interesante insistir en que prácticamente todos los estudios y las teorías que se han elaborado para estudiar y comprender la motivación, han partido de los supuestos de que ésta se puede modificar previa a una competencia o trabajarse posteriormente a ella, pero ¿qué sucede con la motivación del deportista durante una competencia?, ¿qué elementos, situaciones o circunstancias hacen variar los aspectos motivacionales en el mismo momento de la ejecución deportiva? Creo que acá se abre una perspectiva de desarrollo interesante sobretodo en los deportes sin cooperación (individuales) en sus dos modalidades, con y sin oposición, por el dinamismo que ellos presentan y por la escasa capacidad de recibir reforzadores motivacionales desde afuera. A continuación se delinea este fenómeno durante un partido de tenis.

COLUMNA PUBLICADA EN LA REVISTA TIE BREAK EN OCTUBRE DE 2006

LA MOTIVACIÓN DINÁMICA EN EL TENIS

La motivación en el deporte ha sido un concepto sumamente utilizado estudiado e investigado, sin embargo, todo lo que se ha escrito en torno a este fenómeno guarda relación con factores presentes en el deportista antes o después de una competencia, vale decir, de la MOTIVACIÓN ESTÁTICA, sobretodo cuando hablamos de factores que influirán en los aspectos volitivos que se dan antes o después de una instancia deportiva sea esta competitiva o no.

Pero poco se ha trabajado en torno al esfuerzo que se moviliza durante un partido: la MOTIVACIÓN DINÁMICA. Ésta puede verse influida por factores que ocurren durante una instancia de participación deportiva que influye inmediata y directamente en el deportista, haciendo que su motivación varíe de un momento a otro (de ahí su denominación de “dinámica”).

Si los factores hacen que el deportista “baje” su motivación, éste podría experimentar sentimientos de ira, frustración, enojo, rabia, desconcentración, pero si por el contrario, existen determinadas situaciones durante el juego que permiten al deportista “elevar” su motivación, podríamos observar a un deportista focalizado en los aspectos relevantes de la tarea, relajado, inmerso en la situación deportiva y con una adecuada activación fisiológica y mental.

¿Por qué es importante distinguir entre motivación dinámica y motivación estática?

Primero porque los factores que afectan a estas motivaciones no son los mismos, por lo tanto una primera tarea será descubrir en cada caso cómo afectan al deportista. Segundo porque las herramientas para solucionar el conflicto en una u otra motivación, son diferentes, básicamente porque los planos de intervención son distintos. Cuando falla la motivación estática será necesario trabajar con el deportista en un ámbito más extradeportivo (fuera de la cancha) y si es la motivación dinámica la que afecta al deportista, deberá trabajarse en forma más aplicada (en cancha).

¿Qué situaciones pueden hacer variar la motivación dinámica en un deportista?

Existen numerosas circunstancias durante el juego que pueden modificar la motivación dinámica. Algunas de ellas ocurren invariablemente en todas las instancias deportivas como, por ejemplo, el inicio de un partido. Y otras son experimentadas individualmente por los deportistas, ya que, guardan relación con características personales del deportista, con la particularidad del deporte y con la instancia en la que está participando. A los primeros los llamaremos FACTORES INHERENTES de la motivación dinámica y a los segundos FACTORES ACCIDENTALES de la motivación dinámica.

En el caso específico del tenis hay factores inherentes que son importantes de analizar. El más fundamental de ellos es el comienzo del partido en donde el deportista recién empieza a conectarse con la tarea a ejecutar y generalmente aún vislumbra un “largo recorrido” hacia el objetivo, dificultando motivarse en el aquí y ahora.

Otro momento particularmente sensible a la motivación dinámica se produce cuando el deportista se ha esforzado por ganar un punto considerado difícil e inmediatamente pierde un punto fácil (habitualmente un error no forzado). En este caso es habitual sentir que el esfuerzo realizado es en vano. También puede suceder cuando los puntos ganados sólo sirven para achicar la desventaja y no dar vuelta un resultado. Un último momento clave y que puede ser fundamental para el desenlace final del partido es en el comienzo de cada set, ya que, el deportista de una manera inconsciente percibe que todo comienza de nuevo, y si es que ha ganado los anteriores percibe que ya tiene una “cuenta de ahorro asegurada”, y si ha perdido los anteriores deberá comenzar de nuevo para intentar revertir la situación y superar el cansancio y la fatiga.

Es primordial que en todo momento deba inculcarse al tenista para que esté focalizado en la tarea presente y visualizando en todo momento jugadas, golpes y movimientos que serían los óptimos para la situación que está ocurriendo en la cancha. Sólo así se evitará, en parte, que el deportista sufra los vaivenes de la motivación dinámica.

“Ha sido algo muy importante por el apoyo que me han entregado. Estoy trabajando con ellos desde febrero y destaco la labor del psicólogo deportivo. Su ayuda fue muy importante y se notó durante el Patagonia Atacama, pues aprendí a concentrarme y a soportar todo ese tiempo que uno está arriba de la moto”.

(Francisco López, piloto chileno)

Los conceptos de *atención y concentración*, son vistos habitualmente en el deporte como variables similares, pero si bien se tratan de fenómenos relacionados, pertenecen a procesos muy distintos. Denominamos atención cuando un jugador es capaz de focalizarse en aquello que es verdaderamente importante según la necesidad del momento. Por ejemplo, cuando un tenista al recibir un saque atiende al rival o a la bola; o un jugador de fútbol cuando patea un penal y atiende al punto donde quiere que vaya el balón; o incluso cuando un golfista visualiza mentalmente el golpe que ejecutará a continuación. Todos estos son buenos ejemplos de atención selectiva en el deporte. Atención es definida por Dosil y Caracuel (2003) como una forma de interacción con el entorno, en la que el deportista establece contacto con estímulos relevantes, desechando lo no pertinentes.

Por otro *lado la concentración* corresponde al tiempo efectivo que permanece focalizado el deportista en un estímulo o situación deportiva determinada. Por ejemplo un arquero de fútbol durante un tiro libre, debería concentrarse en el balón desde que se inicia la ejecución hasta su desenlace (gol, atajada o desvío). Así tenemos que la concentración es el *“mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estemos enfrentando”* (Dosil y Caracuel, 2003 citado en Dosil 2004, p. 178),

Por lo tanto ambas situaciones son relevantes en el ámbito del deporte, ya que, son utilizados por el deportista y determinan la capacidad para permanecer focalizado en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando todo lo demás.

Uno de los autores que más ha desarrollado conceptos teóricos al respecto, es el psicólogo norteamericano Robert Nideffer. Este autor estableció un modelo conceptual tomando en cuenta dos aspectos de la atención:

- La amplitud del foco: pudiendo ser amplia o estrecha.
- La dirección del foco: pudiendo dirigirse de manera externa o interna.

Así se originan, según Nideffer (Morilla y Pérez, 2002), cuatro estilos atencionales que utilizarían los deportistas según la situación contingente:

DIMENSIONES Y ESTILOS DE LA ATENCIÓN		
	Externa	Interna
Amplia	Evaluar	Analizar
Estrecha	Actuar	Preparar

Fuente: Dosil, 2004
Cuadro 9.1: Estilos atencionales según Nideffer

En el caso del estilo amplio - externo se plantea que en ese caso el deportista evalúa, debido a que realiza una *“lectura rápida del medio, pues la persona se centra en una cantidad elevada de estímulos externos al mismo tiempo”* (Dosil, 2004, p. 182). Cuando lo que se busca es pensar o reflexionar acerca de la estrategia a utilizar en un momento determinado, el estilo atencional adecuado sería el amplio- interno. El estilo estrecho – externo es *“utilizado para focalizarse de manera no distractoria sobre una o dos señales externas”* (Morilla y Pérez, 2002, p. 31). Y finalmente el estilo estrecho – interno, se aplica cuando el deportista desea controlar variables mediante el control mental para preparar alguna ejecución.

Veamos algunos ejemplos de situaciones deportivas asociados a cada estilo atencional en el deporte:

SITUACIONES DEPORTIVAS A LOS DISTINTOS ESTILOS ATENCIONALES (Nideffer)		
	Externa	Interna
Amplia	Un defensa central en el fútbol cuando observa la acción ofensiva en el arco contrario.	Un atleta que cae lesionado y percibe el dolor y además piensa que quedará al margen de una competencia importante.
Estrecha	Un basquetbolista que prepara un lanzamiento y observa detenidamente hacia adonde dirigirá la pelota.	Un gimnasta que se imagina el movimiento que a continuación va a ejecutar.

Cuadro 9.2: Ejemplos de los estilos atencionales aplicados al deporte, según el modelo espacial de Nideffer (1976)

Posterior a este desarrollo teórico desarrollado por Nideffer, se incorporó una dimensión adicional para la focalización de la atención: la variable espacio – *temporal*, ya que, la propuesta de Nideffer, en palabra de Morillas y Pérez, sólo atendía al *aquí* (lugar y espacio) y al *ahora* (momento y tiempo).

Por lo tanto, Morillas y Pérez (2002) establecieron otros estilos atencionales, a partir de un estudio realizado en el fútbol. Ambos psicólogos pertenecientes al equipo de fútbol Sevilla F.C. de la primera división de España, desarrollaron recientemente este esquema de acuerdo a los siguientes criterios:

Dirección del foco de la atención

- Extratemporal: cuando se dirige a algo que ha sucedido o sucederá.
- Intratemporal: cuando se dirige a la situación presente.

Amplitud del foco de la atención

- Mantenido: cuando se mantiene por un tiempo amplio.
- Restringido: cuando se mantiene por un poco tiempo.

De este modo, los estilos atencionales propuestos inicialmente por Robert Nideffer, fueron reformulados por Morilla y Pérez de la siguiente manera:

ESTILOS ATENCIONALES		
	Mantenido	Restringido
Extratemporal	Evaluar rápido en el tiempo.	Focalización no distractoria antes o después.
Intratemporal	Analizar y planificar en un momento dado.	Preparar en el momento de ejecutar

Fuente: Morillas y Pérez, 2002
Cuadro 9.4: Nuevos estilos atencionales (Morillas y Pérez, 2004)

SITUACIONES DEPORTIVAS A LOS DISTINTOS ESTILOS ATENCIONALES (Morillas y Pérez)		
	Mantenido	Restringido
Extratemporal	Un jugador de tenis decide el día anterior a una competencia, visualizar el partido.	Un basquetbolista tiene que lanzar y se pone a recordar lanzamientos anteriores.
Intratemporal	Un lanzador de bala mantiene su foco atencional durante toda su ejecución física y motora.	Un atleta está esperando la señal para salir en una prueba de 50 metros planos.

Ejemplos deportivos en los estilos atencionales de Morillas y Pérez

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN LA PRÁCTICA

Buceta (1998) plantea en relación a los enfoques atencionales y los procesos de aprendizaje que “*en una primera fase del proceso de aprendizaje, los deportistas usen un enfoque atencional reducido, centrado en un solo estímulo o una sola respuesta sencilla*” (p. 137), para que paulatinamente vayan ampliando el enfoque sumando otros estímulos.

También se plantea que cuando el proceso de aprendizaje tenga que ver con **movimientos corporales**, suele ser conveniente que los deportistas “*dirijan la atención, inicialmente, a las propias respuestas que deben ser ejecutadas o a los estímulos internos que puedan servir como indicadores de una ejecución correcta*” (Buceta, 1998, p. 137), para posteriormente centrarse en lo externo, consolidando la habilidad.

Pero cuando el aprendizaje tenga que ver ya no con movimientos corporales, sino que más bien con la decisión de ejecutar una habilidad, la atención debería centrarse, “*desde un primer momento, en los estímulos antecedentes que, discriminativamente, indiquen la conveniencia de cada posible decisión*” (p. 138). A pesar de que hablamos de un enfoque externo, puede también darse un enfoque interno si es que el deportista se centra en sus pensamientos o sensaciones durante la toma de decisión. Pero lo esencial es que haya una focalización en lo externo, en un primer momento reducido y luego más amplio, para poder tomar en consideración más estímulos.

Para evaluar todos estos procesos de los que hemos estado hablando, sería conveniente la utilización de distintos métodos, recogidos en momentos diferentes.

El primer método que todo profesional debiera considerar es la *observación en el terreno*, tanto durante los entrenamientos como en las competiciones, ya que, ella permite tomar una dimensión más real de las fallas atencionales de los deportistas, y más aún, verificar en terreno tanto la atención como la concentración, hecho que se pierde a veces, con las pruebas gráficas o cuestionario. Otra forma de medición son, precisamente, las pruebas gráficas, ya que muchas de ellas, sirven además como técnicas de mejora. Entre éstas se pueden mencionar la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse – Piéron, el denominado Ejercicio Grid o técnica de rejilla (véase figura XX), que “*ha sido utilizado en forma bastante extensiva en los países del este de Europa con sus atletas, los cuales, según se dice, se eligen inmediatamente antes de la competición en función de su rendimiento en esta labor*” (Harris y Harris, 1992, p. 103) y el test de Stroop.

Con este tipo de pruebas es posible complementar y/o modificar la situación ambiental, hablando, colocando música y en fin todo tipo de distracciones (Harris y Harris, 1992).

La propia información entregada por el deportista es relevante en estos casos, ayudando a detectar el tiempo real de concentración, variables internas que pueden influir y posibles distractores. Para ello se han construido cuestionarios como, por ejemplo el TAIS, que es un cuestionario que fue construido a partir de la teoría elaborada por Nideffer, que constituye “*un inventario de lápiz y papel constituido por 144 items que tiene como objetivo general proporcionar información sobre factores atencionales e interpersonales relacionados con la actuación en gran variedad de situaciones*” (Hernández y Ramos, 1996, p. 92).

18	13	75	48	07	33	77	93	38	17
28	53	08	94	27	47	52	01	65	46
04	60	39	84	73	97	16	59	71	67
24	54	62	35	25	83	92	96	28	26
19	68	70	09	20	79	87	10	89	78
32	55	81	56	44	98	86	99	91	45
43	36	15	90	61	37	00	40	80	34
06	49	69	85	95	14	72	58	66	57
23	12	93	76	74	22	88	64	21	11
31	42	50	02	29	51	41	30	98	05

Fuente: Morilla y Pérez, 2002
 Adaptado por Rodrigo Cauas
 Figura 9.1 Ejercicio Rejilla

INVESTIGACIÓN REALIZADA EN CHILE

Resumen

El siguiente estudio exploratorio muestra los resultados obtenidos en la aplicación de la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse – Piéron en una población de jugadores entre 15 – 20 años pertenecientes a clubes de fútbol profesional de Chile, realizado entre Marzo de 2000 y Septiembre de 2001.

En la investigación se relacionó la *variable atencional* (resultados de la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse – Piéron) con la *edad del deportista*, *las horas de entrenamiento semanales*, *la edad de inicio de la práctica deportiva*, la categoría deportiva a la que pertenece, la ubicación *en la cancha* y su *nivel educacional*.

Características de la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse - Piéron

Por sus características, el Toulouse – Piéron es una prueba que exige gran concentración y resistencia a la monotonía (Toulouse y Piéron, pág. 4).

El ejemplar del test contiene 1600 cuadraditos dispuestas en 40 filas de 40 elementos cada una de ellas, en una sola página. La tarea del evaluado es reconocer las figuras y marcar aquellas que se *asemejen* a las *figuras* modelos presentadas en la parte superior y a mayor escala. Esta tarea debe llevarse a cabo en un lapso de 10 minutos.

PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

- **Selección de la muestra:** el universo se estableció de manera intencionada, ya que, la constituyeron los clubes de fútbol profesional de la Región Metropolitana de Chile, Universidad Católica, Colo Colo, Palestino, Unión Española, Audax Italiano y Cobresal. Dichos clubes cumplían con el requisito de poseer población futbolista tal como fue definida anteriormente. Luego, mediante un proceso de muestreo probabilístico con alocución proporcional en base a la población, se procedió a escogerla muestra, quedando finalmente compuesta por 284 sujetos.
- **Toma de muestras:** la evaluación se llevó a cabo en cada uno de los lugares de entrenamientos de los clubes involucrados en la muestra.
- **Corrección y tabulación de los resultados:** una vez concluida la evaluación en terreno, se procedió a corregir cada uno de los protocolos y tabular tanto la información de la evaluación como los datos personales de cada uno de los deportistas. Para la tabulación se utilizó el programa estadístico SPSS.
- **Análisis de los resultados:** se procedió finalmente a realizar la construcción del baremo, y a analizar tanto cuantitativa como cualitativamente toda la información recolectada.

RESULTADOS CUANTITATIVOS

1. Puntuaciones y Nivel Educativo

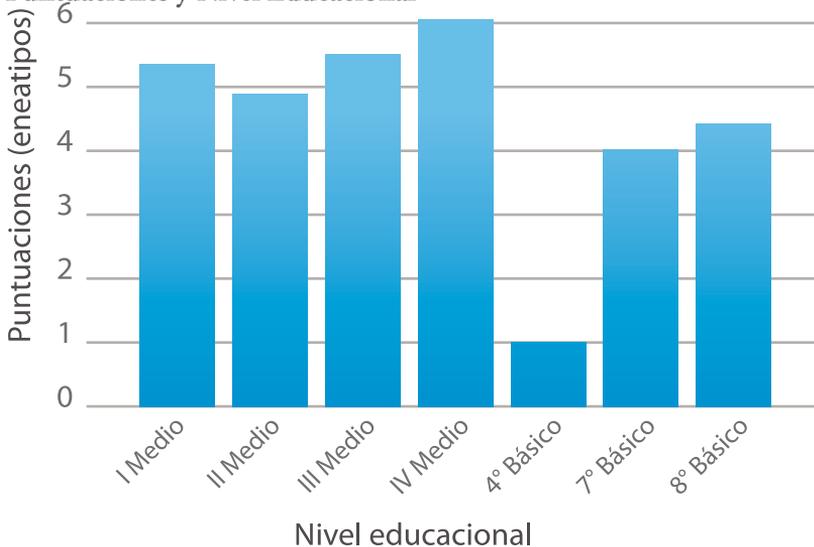


Gráfico 9.1: Resultados y Nivel Educativo

En este gráfico 9.1 se muestran los resultados obtenidos en la Prueba Perceptiva y de Atención, con cada uno de los diferentes niveles de escolaridad de la muestra.

Los resultados presentan una importante relación entre el nivel de escolaridad y los resultados de la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse – Piéron. La relación que allí se insinúa es directa, ya que, a medida que aumenta el nivel de escolaridad, también aumentan los puntajes de dicha prueba. Esto ocurre en todos los niveles de escolaridad, exceptuando –como se observa en el gráfico– en segundo medio. Por lo tanto una simple observación de esta ilustración permitiría inferir que el nivel de educacional se relacionaría directamente con el nivel atencional de un sujeto. De manera global se aprecia que el factor o nivel educacional, afectaría el nivel de atención – concentración en la muestra de jugadores en la que fue aplicada la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse – Piéron. Esto confirma la importancia de que los jugadores de fútbol en proceso de formación, completen su enseñanza secundaria, como parte de un proceso formativo holístico abarcando no sólo las áreas deportivas, sino que también las intelectuales.

2. Puntuaciones y Categoría Futbolística de Pertenencia

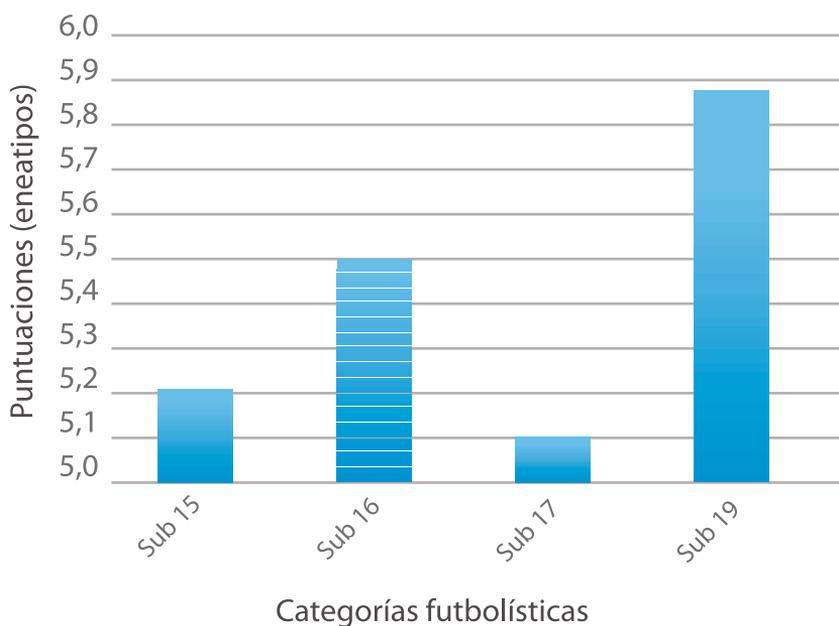


Gráfico 9.2: Resultados y Categorías Futbolísticas

De acuerdo a las categorías futbolísticas, se puede observar que existen algunas diferencias entre las distintas series. La diferencia más significativa observada es la que se produce entre la Sub 19 y el resto de las categorías. Esta diferencia se observa también en el gráfico N° 9.2 (resultados por edades). Pero en general no se observa una diferencia tan marcada entre las restantes series Sub 15, Sub 16 y Sub 17.

3. Puntuaciones y Número de Horas de Entrenamiento

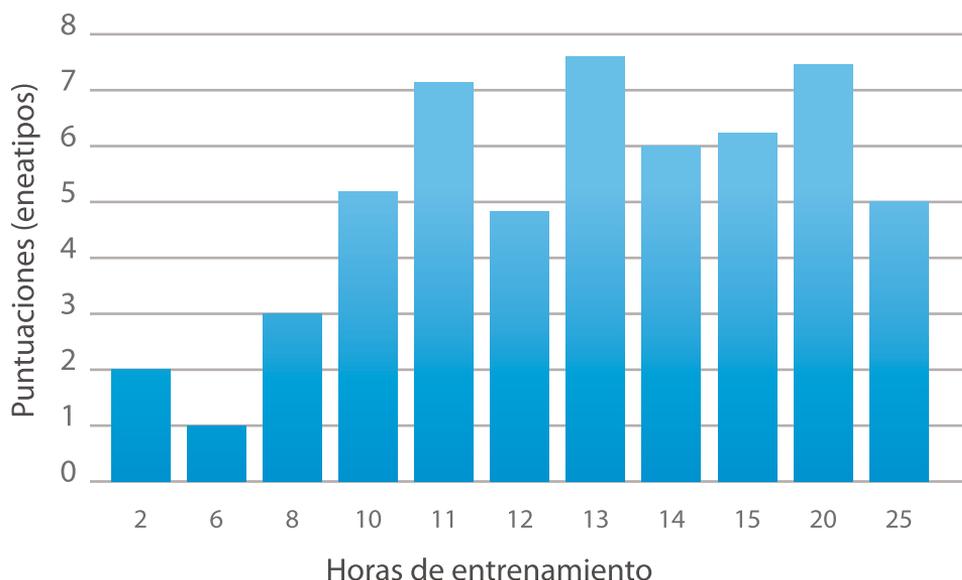


Gráfico 9.3: Resultados y Horas de Entrenamiento

Una primera aproximación del gráfico N° 9.3 nos indica que el nivel de atención – concentración aumentaría de acuerdo al número de horas de entrenamiento semanales que tienen cada uno de los jugadores que formaron parte de la muestra. Así tenemos que a partir de las 10 horas de entrenamientos por semana se produce un significativo aumento en las puntuaciones del test de atención - concentración. Luego, en las 13 horas semanales se vuelve a producir otro incremento que se mantiene a nivel de promedio 6,00 aproximadamente, vale decir, se produce un aumento más elevado y sostenido. Tal vez a la base de estos resultados se pueda establecer que tanto la duración, como la calidad pueden ser factores facilitadores para la adquisición y mantención del nivel de atención – concentración *óptima*.

4. Puntuaciones y Edad de Inicio en Entrenamientos

Consideramos la edad de inicio como la edad en la que el sujeto comienza a practicar regularmente el fútbol (por ejemplo en una escuela de fútbol o como parte de un ámbito más competitivo). Estableciendo una relación entre los resultados de la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse – Piéron y la edad de inicio de entrenamiento de los jugadores, se puede observar (Gráfico N° 9.4) que en general no existe una diferencia significativa entre el deportista que comienza tempranamente a practicar fútbol y el jugador que se inicia más tarde. Lo que sí se puede observar claramente en el gráfico es que aquellos jugadores que comienzan a entrenar a los 13 años de edad desarrollan un nivel atencional levemente más alto y que tiende a un equilibrio en torno a los 6,00 puntos de promedio.

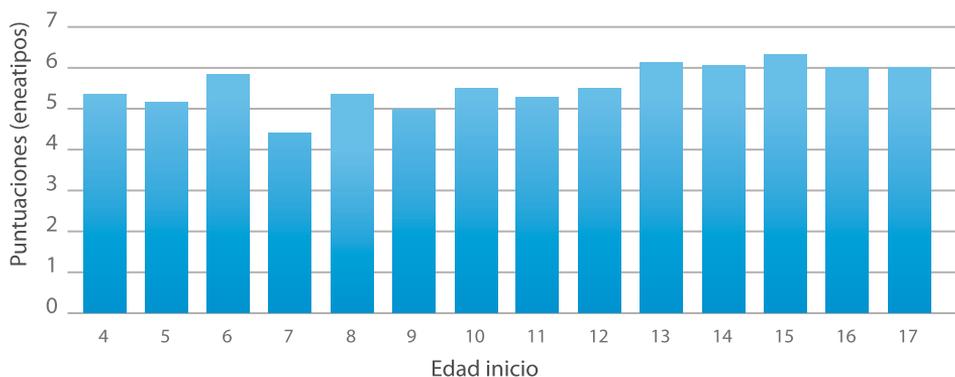


Gráfico 9.4: Resultados y Edad de Inicio

5. Puntuaciones y posición en la cancha

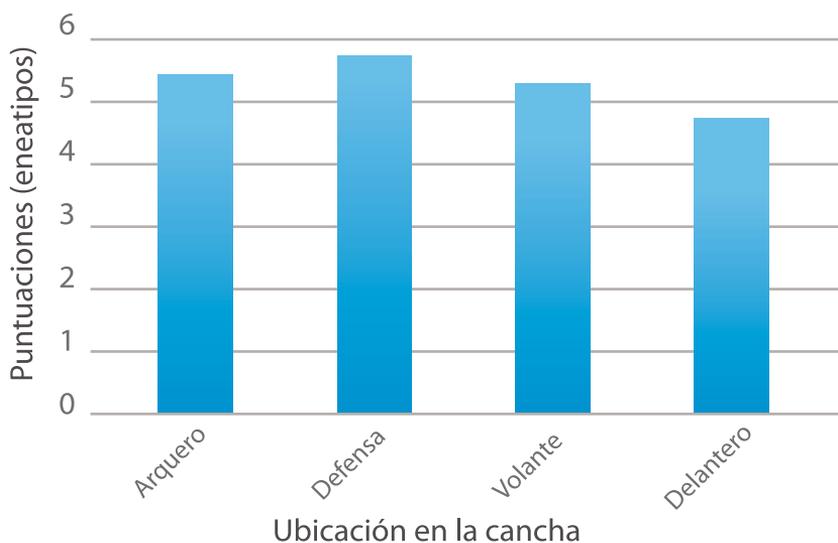


Gráfico 9.5: Resultados y posición en la cancha

Según los datos que entrega este gráfico, específicamente en relación a los resultados de la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse – Piéron y la posición táctica de los jugadores en la cancha, permiten observar que las posiciones con funciones más defensivas (arqueros y defensas) poseen un promedio más alto que aquellos jugadores con funciones más ofensivas (volantes y delanteros). Esto podría confirmar la hipótesis planteada por el psicólogo argentino Darío Mendelsohn, -en su trabajo con un equipo argentino durante los años 1996 a 1998- en cuanto a que la concentración estructural estaría directamente relacionada con la posición en la cancha. **Este autor infiere que**

el grado de concentración estructural de los jugadores es proporcional al grado de responsabilidad defensiva. (Mendelsohn, 2000)

6. Puntuaciones y edad de los sujetos

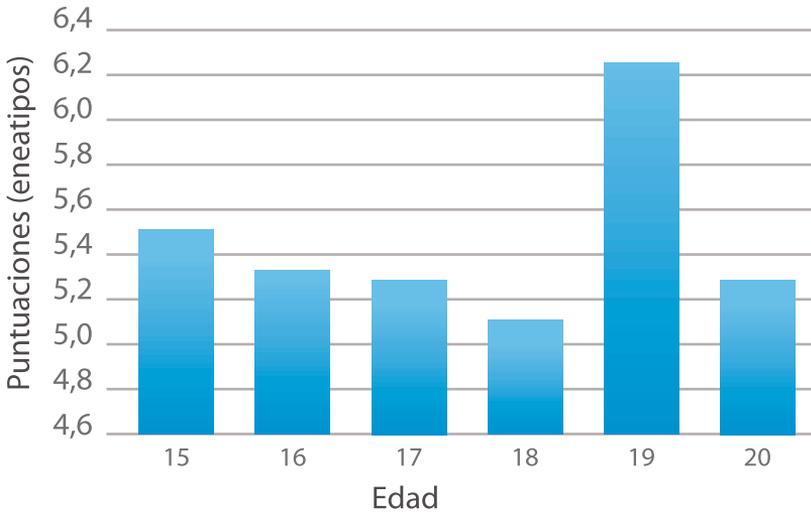


Gráfico 9.6

De acuerdo a la segmentación que se ha realizado de la muestra por edad, la relación entre éstos y los resultados de la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse – Piéron nos exponen que el segmento ubicado en los 19 años obtiene un promedio más alto en que en los otros segmentos etarios. Por contrapartida se observa que el segmento de jugadores ubicados en los 18 años, obtienen el promedio más bajo de la muestra. Globalmente se observa que entre las otras categorías no existe una diferencia tan marcada como la que se produce a nivel de Sub 19.

CONCLUSIONES

Claramente los resultados aquí expuestos no pretenden establecer constructos teóricos, ni certezas, sino que más bien, procuran iniciar una búsqueda de ideas y modelos explicativos que ayuden a entender el proceso atencional en un jugador de fútbol en vías de formación, con el objeto de poder construir métodos de desarrollo y entrenamiento de esta variable, así como buscar evidencia *más científica* que permita modificar los actuales métodos de entrenamiento deportivo y de conductas relacionales entre el director técnico y los jugadores.

Es así como surgieron algunas luces entre los puntajes obtenidos en la prueba de atención – concentración y el nivel educacional, asimismo como con la cantidad de

horas de entrenamiento, y con las posiciones de los jugadores en la cancha.

Éstas permiten hacer una primera aproximación acerca de la importancia que tiene el sistema educacional en algunas variables psicológicas implicadas en el deporte.

También no se puede dejar de señalar que la cantidad de horas de entrenamiento, facilitaría el desarrollo de esta variable (según lo mostrado en esta investigación), lo que podría estar implicando que gran parte del desarrollo de la variable atencional se potenciaría de *forma natural* durante los mismos entrenamientos físicos, técnicos o tácticos. Ello abriría una interesante línea de investigación en los métodos y estilos de entrenamiento relacionados con el perfeccionamiento de esta importante variable psicológica.

Las conclusiones obtenidas aquí buscan generar e incitar a futuras investigaciones que concluyan otros aspectos, sobretudo porque los resultados que se han analizado, se han obtenido de una muestra específica (futbolistas chilenos entre 15 y 20 años). Por ende sería interesante la comparación de los resultados con otras muestras y otros deportes.

“Un gol en los descuentos: una mirada desde la psicología del deporte”

Domingo 25 de febrero, Estadio Sausalito, jugaban Everton y U. Católica, ya corrían los descuentos cuando Nicolás Núñez se despacha un gol que significó la victoria para Everton...

Año 1998, Mundial de Francia, Chile enfrentaba a Austria y en el minuto 90 Vastic logra el empate 1-1, lo que a la postre sería el resultado final.....

Liguilla Copa Libertadores de América 1992, jugaban Colo Colo y Universidad de Chile y Hugo Rubio deja afuera a la “U” de la Copa Libertadores, marcando un gol finalizando el partido.

Se podría seguir relatando las numerosas situaciones en las que los partidos casi finalizando, se resolvieron angustiosamente por alguna “jugada magistral”.

Una mirada desde la psicología aplicada al deporte puede entregar índices de por qué ocurre o cual puede ser su origen.

Normalmente la explicación que suelen darse en estos casos es, lo que algunos entrenadores llaman “desaplicación”, pero en psicología del deporte se le denomina “desconcentración” o “falta de atención” y que se produce cuando un “deportista no puede focalizarse en lo esencial de una tarea deportiva”.

Pero la verdad es que la atención y la concentración obedecen a fenómenos muy distintos, aunque pertenecientes a un mismo proceso.

Veamos cuáles son sus diferencias y similitudes.

Denominamos ATENCIÓN cuando un jugador es capaz de focalizarse en aquello que es verdaderamente importante según la necesidad de cada momento. Por ejemplo, cuando en un tiro libre el arquero se focaliza en el rival que va a patear ese tiro libre o eventualmente en la pelota, evitando atender a otros estímulos distractores como, por ejemplo, pueden ser sus propios pensamientos o gritos del público.

Por otro lado la CONCENTRACIÓN corresponde al tiempo efectivo que permanece focalizado el deportista en un estímulo determinado. Tomando el mismo caso anterior el arquero no permanece focalizado durante

toda la trayectoria del balón en el tiro libre, sino que por un tiempo que es insuficiente, afectando su ejecución motriz y su rendimiento deportivo.

Por ende, ambos procesos son fundamentales y necesarios para optimizar la performance deportiva. Y es importante conocer esta distinción debido a que las técnicas o herramientas para solucionar problemas de atención o de concentración, son distintos.

¿Qué pasa cuando la atención selectiva falla?

Los distractores en el deporte pueden ser muchos y principalmente lo que más falla es el proceso de atención selectiva. Expertos señalan que cuando se produce la fatiga y surge el cansancio físico, se ven afectados también aspectos emocionales y cognitivos entre los cuales se destacan la atención y la concentración.

Aquí se presentan algunos de los errores más habituales:

Antes de un partido: pensar en la derrota, pensar en factores externos (cancha, clima, público), estar desmotivado, estar enojado, no tener objetivos de rendimiento y de resultados, definidos previamente. Durante de un partido: pensar más en el resultado final de un partido que en “el jugar bien”; actuar precipitadamente, querer que las cosas ocurran demasiado rápido; pensamientos disociativos (pensamientos que no tienen que ver con lo que está pasando en la cancha); pensamientos excesivamente analíticos: detenerse demasiado en la problemática del movimiento a ejecutar, perdiendo el contexto global; pensamientos débiles (aquellos que denotan falta de autoconfianza en los medios para sacar adelante la tarea), etc.

Por ello la tarea fundamental del entrenador o psicólogo que trabaje con un deportista será que éste logre en todo momento centrarse en el presente, evitando pensamientos negativos, y utilizando técnicas de concentración durante el partido.

Todos estos distractores hacen que el proceso atencional se fatigue y decaiga normalmente antes de finalizada la instancia deportiva.

“Casi siempre cuando estoy arriba en la cuenta, me pongo ansioso y cambio mi juego. Al final se me meten y termino perdiendo o ganando apenas. Eso lo estoy trabajando con el psicólogo, además de otros aspectos en los que él me pueda ayudar”.

(Nicolás Massú, tenista profesional)

La ansiedad ha sido por muchos años una de las variables que más se ha trabajado tanto en el ámbito del alto rendimiento como en el ejercicio físico recreativo.

Mucho se ha estudiado en torno a esta variable psicológica y una de las conclusiones de mayor relevancia es que un deportista que sale competir con elevados niveles de ansiedad, verá afectado su rendimiento y además estará incidiendo negativamente en otras variables tales como la atención, la concentración, la motivación, la autoconfianza, la ejecución motriz, etc.

En términos generales la ansiedad puede ser definida como un *“un estado o condición emocional displacentera caracterizada por sensaciones subjetivas, de tensión, aprehensión, y preocupación, y por la activación del sistema nervioso autónomo”* (Spielberger, 1972 citado en Amutio, 1998, p. 24). Antes que todo es relevante comprender es que se trata de un concepto psicológico que es absolutamente subjetivo, vale decir, el cuándo se produce y cómo se experimenta, dependerán exclusivamente de quién la percibe. Esto implica que ante un evento de similares características, dos atletas pueden percibir grados de ansiedad distintos y responder ante tal evento, de manera dispar.

Por su lado Dosil y Caracuel (2003 citado en Dosil, 2004) definen la ansiedad como un *“conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado”* (p. 156).

Esta definición deja en evidencia que el detonante de un síntoma de ansiedad es un estímulo que se percibe como amenazante, como lo es enfrentar a un rival por primera vez, disputar la final de un campeonato o sencillamente enfrentarse a una competición y a sus diferentes factores inherentes.

“En cuanto a la distinción de los conceptos teóricos de estrés y ansiedad cabe concluir que, generalmente, los autores lo consideran como idénticos” (Amutio, 1998, p. 20). Es normal y común que ambos conceptos puedan confundirse, pero existen diferencias marcadas entre ellos y distintos criterios para establecer estos constructos teóricos. Algunos autores plantean que la ansiedad es *un mero sentimiento subjetivo que acompaña al estrés*, mientras que desde otra mirada conceptual, y siempre en el contexto deportivo, se plantea que

la ansiedad es un factor negativo que disminuye la ejecución deportiva, mientras que al estrés se le considera bidireccional, ya que, si el deportista logra resolver positivamente la situación que le generó estrés (porque ha desarrollado habilidades de coping adecuadas) estaremos frente a lo que se denomina *eustrés o estrés positivo*. Por el contrario, si la situación no fue resulta de forma favorable por el deportista, hablaremos de una forma dañina del estrés o *distrés*. (Amutio, 1998).

Uno de los autores que más ha trabajado en torno a este concepto, y cuya sistematización es de uso amplio en la psicología del deporte, es Spielberg. Para él existen dos tipos de ansiedad (Chevallon, 2000):

- Ansiedad estado.
- Ansiedad rasgo.

La ansiedad estado es definida como: *“sentimientos de aprensión, tensión y nerviosísimo, asociados con activación del organismo ante una situación puntual, actual y determinada”* (Jaenes y Caracuel, 2005, p. 69). Esta acepción nos remite a la idea de que la ansiedad sólo es percibida cuando se presenta un estímulo aversivo, por ende, cuando el estímulo desaparece, la ansiedad también. Un deportista puede percibir *ansiedad estado* cuando se enfrenta a un rival considerado deportivamente riesgoso, también cuando se viaja al extranjero o en muchas ocasiones cuando su nivel de autoeficacia está por debajo de lo esperado, vale decir, sólo frente a situaciones puntuales y que en cualquier otra circunstancia ese nivel de ansiedad, no aparece.

A diferencia de la conceptualización anterior, la *ansiedad rasgo* está presente normalmente en la vida cotidiana del deportista, ya sea, frente a una situación competitiva o no competitiva. y define como: *“una predisposición a percibir ciertos estímulos del medio ambiente como amenazantes, y a responder a los mismo con variados, diferentes, estados de ansiedad”* (Jaenes y Caracuel, 2005, p. 69). En este caso lo relevante es que este tipo de ansiedad es parte de la personalidad del deportista, por lo tanto no es reactiva, obligando a intervenir de manera distinta que en el caso de la ansiedad estado.

Existe otra corriente desarrollada por Cox (2002 citado en Dosil, 2004), denominada *multidimensional* que plantea otra mirada acerca de este fenómeno. Para este modelo también existen, dos tipos de ansiedad que destacan *“la importancia que tienen las relaciones sociales y el ambiente deportivo en la ansiedad”* (p. 157):

1. ESTADO DE ANSIEDAD INTERPERSONAL: que dice relación con la emergencia de síntomas de ansiedad productos de una interacción entre un deportista o una pareja de deportistas.
2. ESTADO DE ANSIEDAD INTRAGRUPPO: surgimiento de síntomas de ansiedad que se producen al estar integrado a un equipo deportivo.

En general esta clasificación hace una distinción clara entre la percepción de ansiedad

que se produce en los deportes catalogados como individuales o sin cooperación (véase capítulo 2) y la ansiedad que puede percibirse en los deportes de equipo, colectivos y con cooperación (*estado de ansiedad intragrupo*).

MANIFESTACIONES DE LA ANSIEDAD

La ansiedad puede manifestarse de muchas maneras y por medio de muchos síntomas. Para su adecuado tratamiento o manejo es relevante conocer cómo cada deportista expresa su ansiedad, ya que, las técnicas de relajación (método habitual para superar esta dificultad) son específicas para un determinado tipo de manifestación.

Las tres manifestaciones mencionadas son:

- Manifestación cognitiva.
- Manifestación fisiológica.
- Manifestación motora.

Las *manifestaciones cognitivas* de la ansiedad aluden a aquellos síntomas relacionados con la percepción, el pensamiento, la atención, y en general, a todos los procesos que tienen lugar en la mente del deportista. Por ejemplo: un jugador que tiene pensamientos negativos frente a su competición o que tiene episodios recurrentes de distracción o que presenta una baja capacidad en su toma de decisiones, podemos decir que manifiesta cognitivamente su ansiedad.

Las *manifestaciones fisiológicas* de la ansiedad son todas aquellas señales corporales como el deseo de orinar antes de una competencia, dolores estomacales, dolores de cabeza, aumento de la frecuencia cardíaca, sequedad bucal, dificultad para dormir, aumento de glucosa o adrenalina en la sangre, etc., que indirectamente perjudican también el rendimiento deportivo.

Finalmente los *síntomas motores* de la ansiedad tienen que ver con la pérdida de la coordinación fina, rigidez muscular, disminución de la fluidez del movimiento, calambres, entre otros.

Para el trabajo con deportistas ansiosos las herramientas más utilizadas son las *técnicas de relajación*. Al respecto existen dos grandes grupos de técnicas de relajación: un grupo de técnicas que parten relajando la mente del deportista, para terminar relajando el cuerpo.

El otro grupo de técnicas parten relajando el cuerpo y posteriormente pasar a relajar la mente.

La herramienta más utilizada en el primer caso es la que sistematizó hace muchos años Jacobson y que denominó *Relajación progresiva*. La principal característica de ésta, es que funciona en base al principio de contracción y relajación muscular, ya que, el deportista tiene que apretar y soltar cada uno de los grupos musculares de su organismo y es progresiva porque existen dos niveles de intensidad en la contracción muscular antes de llegar

a la máxima contracción. Es una técnica muy completa, que cuando el deportista logra aprenderla y adquiere el hábito de autoaplicársela, tiene un impacto muy favorable en su performance deportiva.

Por otro lado la técnica que pertenece al grupo de las que parten por la mente y terminan por cuerpo, y que más se utiliza en el contexto deportivo es la Relajación autógena de Schultz. Fundamentalmente esta herramienta “*consiste en que el deportista autogenera, mediante la concentración continua en sensación de frío y calor, de peso y ligereza, de latidos de corazón y de respiración, la relajación en los miembros del cuerpo*” (Dasil, 2004, p. 382).

Si las manifestaciones de la ansiedad son mayoritariamente de carácter *cognitivas*, deberían utilizarse técnicas de relajación que vayan de la mente al cuerpo, y por el contrario, si las manifestaciones de la ansiedad son más de carácter *motoras* o *fisiológicas* debieran utilizarse las técnicas de relajación que partan del cuerpo y que finalicen en la mente.

Es importante tener claro que los deportistas no tienen únicamente un *determinado tipo de manifestación* de la ansiedad, sino que pueden incluso manifestar los tres tipos de síntomas, pero casi siempre hay una manifestación que está más marcada y que predomina más que las otras.

Lo verdaderamente útil es conocer la realidad en cada uno de los deportistas, para así poder aplicar las soluciones adecuadas.

EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD

Para conocer el tipo de ansiedad emitida por cada deportista, existen numerosos métodos. Y siempre será conveniente realizar numerosas mediciones antes, durante y posterior a las competiciones.

Los métodos pueden clasificarse en:

- **Observación en terreno:** mediante registros audiovisuales o escritos se pueden captar, en todo momento, el comportamiento del deportista, tanto en entrenamientos, como en sus respectivas competiciones.
- **Cuestionarios y autoinformes:** este procedimiento consiste en que sea el propio deportista, quién entregue un feedback escrito o verbal de lo que le sucede. Los cuestionarios más usados son: el STAI, es SCAT, y el CSAI-2, todos ellos con versiones mejoradas, revisadas y con la respectiva adaptación al deporte.
- **Aparatos fisiológicos:** estos aparatos permiten registrar, en el laboratorio, los distintos síntomas de la ansiedad del deportista, entregando fehacientemente los niveles de activación corporal. Dentro de este sistema se pueden incluir los instrumentos de biofeedback como el electroencefalograma, un electrocardiograma o un electromiógrafo.

SINTOMAS FISIOLÓGICOS	SÍNTOMAS COGNITIVOS	SÍNTOMAS MOTORES
Aceleración frecuencia cardíaca y presión sanguínea	Comportamiento de evitación	Tensión muscular
Aumento actividad sudorípara	Indecisión (baja capacidad de toma de decisiones)	Rigidez muscular
Aumento ritmo respiratorio	Disminución concentración (distorsión visual)	Dolores musculares
Aumento flujo adrenalina	Excesiva preocupación por el éxito de la competencia	Calambres
Aumento glucosa en la sangre	Excesiva preocupación por evaluación negativa	Aumento riesgo lesión (muscular / ósea)
Dificultad del sueño o sueño irregular	Interferencia de pensamientos de fracaso	Pérdida coordinación fina
Cefalea nerviosa	Ignorancia eventos positivos	Disminución de la fluidez del movimiento
Alteraciones del apetito (pérdida de peso)	Autocontrol fluctuante (tendencia a la impulsividad)	
Problemas digestivos (diarrea, náuseas, vómitos)	Falta de iniciativa	
Fatiga	Sentimientos de confusión (falta de precisión)	
Descenso salivación	Olvido de detalles	
Alteraciones de la voz	Incremento de la irritabilidad	
Deseo de orinar	Recurrencia a viejos hábitos	
Tensión específica en la zona del estómago		

Cuadro 10.1: Sistematización de las manifestaciones más comunes de la ansiedad

La ansiedad en el deporte competitivo

Una de las situaciones más trabajadas por los psicólogos deportivos en el mundo es la ANSIEDAD y sobretodo cuando esta se presenta antes de una competición.

Cualquiera sea el tipo de deporte que se realice siempre existirá algún grado de ansiedad por parte de los deportistas, ya que, es una variable inherente a la incertidumbre al resultado (cuando no puede predecirse), a la novedad de la situación (algo que se experimenta por primera vez puede generar más ansiedad) y a la inminencia, ya que, mientras más cerca esté la competencia más ansiedad puede generar.

Pero en muchas ocasiones se confunde la ansiedad con otra variable presente en el deportista: la activación física y psicológica.

Se ha comprobado que competir con un grado mínimo de ansiedad o con un grado máximo, es perjudicial para el rendimiento deportivo, debido a que tiene efectos negativos en la focalización de la atención, en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación y merma la autoconfianza del deportista.

Por ende el trabajo que debe realizarse con un deportista es encontrar “la zona emocional” entre estos extremos donde se sienta “bien” y pueda actuar óptimamente desde el punto de vista deportivo. Esta zona individual de funcionamiento óptimo se denomina IZOF, y será particular para cada deporte y específica para cada situación.

El IZOF consiste en un ajuste de tensión adecuado para que el deportista pueda competir desarrollando todo su potencial deportivo, pero además de manera focalizada y en colaboración con su proceso de toma de decisiones. Por lo tanto cuando observamos a deportistas con ciertos “síntomas” que podemos atribuirlos a un estado ansioso, muchas veces no lo está realmente, sino que más bien sólo está activado.

TIPOS DE ANSIEDAD

En el alto rendimiento deportivo podemos dividir la ansiedad, dependiendo de cuándo y con qué frecuencia son percibidos los síntomas, en ansiedad estado y ansiedad rasgo.

La primera de ellas es caracterizada por que el deportista percibe síntomas de ansiedad sólo frente a un determinado evento. Esto, por ejemplo,

puede haber sucedido el pasado jueves cuando el equipo de Colo Colo enfrentó a River Plate por Copa Libertadores de América, ya que, se trató de una situación nueva para muchos jugadores (debut en la copa), con incertidumbre del resultado (nivel futbolístico muy parecido entre ambos equipos) y en general con una gran expectación (estadio lleno). Pero en este caso una vez concluido el partido los síntomas de ansiedad desaparecen y de ahí su denominación de “estado”, porque obedece a una situación específica y nada más.

Pero, si por el contrario, observamos a un deportista que experimenta síntomas de ansiedad normalmente en todas sus actividades que realiza habitualmente, diríamos que su ansiedad es rasgo, y se denomina así porque este trastorno forma parte de las características de su personalidad.

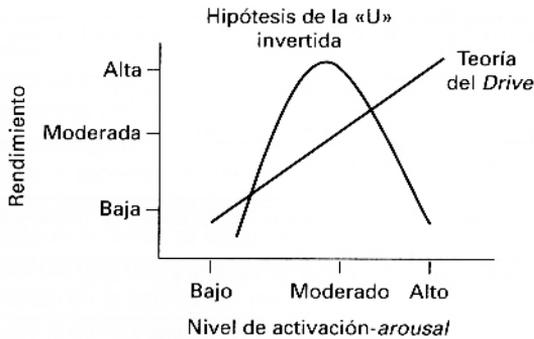
Es importante conocer esta diferenciación entre los tipos de ansiedad, ya que, la ansiedad estado puede ser trabajada fácilmente con métodos precisos, como por ejemplo, las técnicas de relajación. Pero en caso contrario la ansiedad rasgo requiere de un trabajo más profundo en el tiempo producto de que será necesario intervenir en la personalidad del deportista.

TEORÍAS EXPLICATIVAS DEL: IZOF

Otro concepto que normalmente se entrecruza con la ansiedad e incluso con el estrés, es el de *activación o arousal*. En términos bien sencillos podríamos decir que la activación es el nivel de excitación que presenta un deportista en relación a su actividad física.

Numerosas investigaciones han confirmado que un deportista necesita un cierto nivel de activación para poder rendir de manera óptima, pero además está confirmado el hecho de que un deportista con niveles bajos de activación no rinde óptimamente ¿Entonces dónde está el nivel adecuado? en el IZOF, que es la zona de activación en la que el deportista presenta su mejor rendimiento. Concretamente el IZOF quiere decir *zona individual de funcionamiento óptimo y es definido como un estado de activación fisiológica y psíquica del organismo que varía entre el sueño profundo y la intensa excitación*.

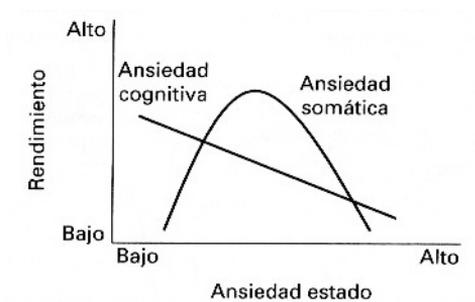
Este concepto, introducido por Hanin en 1980 y corregido por él mismo en 1997, nació como una propuesta alternativa a la hipótesis de la “U” invertida que muestra (Yerkes y Dodson, 1908 citado en Dosil, 2004) que la relación entre el arousal (activación) y el rendimiento es curvilínea, es decir, *“tanto con niveles bajos como con niveles altos de activación tendrá un rendimiento bajo”* (Dosil, 2004, p. 168), lográndose el mejor nivel deportiva en la cima de esta curva, tal como señala la figura 10.1.



Fuente: Dosil (2004)
Figura 10.1: Relación entre el arousal y el rendimiento según la Hipótesis de la "U" invertida

A su vez surge otro modelo en respuesta al de la “U” invertida denominada *teoría multidimensional* y propugnada por Martens, Vealey y Burton (1990 citado en Dosil, 2004) en la cual plantea que la ansiedad tiene dos elementos como son el cognitivo y el somático, con diferentes efectos independientes para el resultado deportivo, ya que, estudiaron que el *estado de ansiedad* cognitiva y el rendimiento deportivo tienen una relación directa de carácter negativa, es decir, a mayor *ansiedad cognitiva*, menor rendimiento. Pero en relación a la ansiedad *somática* y *rendimiento deportivo*, se estableció una

relación de “U” invertida, debido a que, tanto una alta ansiedad somática como una baja de ella, perjudica la destreza deportiva.



Fuente: Dosil (2004)
Figura 10.2: Hipótesis multidimensional de la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo.

EL ESTADO EMOCIONAL ÓPTIMO EN EL TENIS

En todo deporte existen determinados niveles de activación física y psicológica en donde el deportista se siente cómodo, pleno y ajustado emocionalmente. A este nivel se le denomina ZONA INDIVIDUAL DE FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO (IZOF), ya que, se trata de una zona que es absolutamente personal y que puede ubicarse entre los polos de la relajación por un lado y la activación máxima, por el otro.

Estudios en psicología del deporte han demostrado fehacientemente que un deportista que entra a competir con excesiva activación o en un estado de absoluta relajación, se verá afectado su rendimiento deportivo y probablemente su resultado final. Pero por el contrario aquel deportista que ha encontrado su zona óptima de ajuste tensional aumentará su rendimiento.

En el caso específico del tenis si un jugador sale a competir con un bajo nivel de activación, presentará un campo atencional demasiado ancho, lo que perturbará su atención selectiva, ya que, atenderá a muchos estímulos durante el partido, sean éstos relevantes o no. Y si un tenista sale a la cancha con un nivel de activación alto, su campo atencional se reducirá y no le permitirá focalizar adecuadamente a los estímulos necesarios.

Por lo tanto uno de los objetivos más relevantes en el plano psicológico es encontrar justamente el IZOF en todo deportista, ya que, descubriéndolo nos otorgará la posibilidad de “ajustar emocionalmente” al deportista en toda competición, buscando su mejor performance deportiva.

Esta tarea se puede lograr mediante aparatos de biofeedback (electromiógrafo), entrevistas y cuestionarios que el propio deportista responde.

El encontrar esta zona puede tardar un tiempo prolongado, porque dependerá, entre otras cosas de la capacidad del deportista de realizar una adecuada introspección de sus percepciones, sentimientos y pensamientos en las competencias y por el hecho de que los atletas difieren en los signos conductuales que señalan que sus mentes y cuerpos están listos para enfrentar la fuerza de una competencia deportiva vigorosa. Por eso, los métodos adecuados para un deportista, pueden ser inútiles con otro.

¿De qué depende el IZOF?

Principalmente de dos elementos. El primero de ellos guarda relación con la personalidad del deportista. Esto se refiere a su estado de ansiedad, nivel de tolerancia a la frustración, grado de motivación, etc.

El segundo elemento que cobra importancia para determinar el IZOF en un de-

portista, es el tipo de deporte, ya que, si hablamos de un deporte con oposición (tenis, fútbol, voleibol, algunas pruebas de atletismo, kárate, etc.) requerirá de una activación muy distinta a un deporte sin oposición (golf, ciclismo o patín carrera en pruebas contra reloj). En general se puede observar que en los deportes con oposición el grado de activación debe ser mayor que en los deportes sin oposición.

Y también será muy distinto si estamos en presencia de un deporte individual o colectivo, ya que, muchos deportes colectivos requieren un IZOF más cercano a la activación. El caso del tenis puede ser un buen ejemplo de que el deportista no debe tener un grado alto de activación, ya que, perderá precisión y afectará la toma de decisiones, temas tan fundamentales para desarrollarse eficazmente en el tenis.

EL IZOF Y LOS DEPORTES

Existe un continuo de posibilidades que van desde la máxima relajación hasta la máxima activación. Dentro de este continuo el deportista debe descubrir la zona donde se siente emocionalmente cómodo para rendir deportivamente. El IZOF, por lo tanto, es una zona, no un punto, con esto se postula que el deportista puede presentar una amplia movilidad en este continuo, sobretodo porque el IZOF varía dependiendo principalmente de tres factores: el *tipo de deporte* (no es lo mismo el hockey sobre patines que el tiro al blanco), *la personalidad del deportista* (por ejemplo su tolerancia a la frustración) y *la instancia competitiva* a la que se ve enfrentado.



Figura 10.3: Tipo de IZOF según algunos deportes

Conjugando adecuadamente los tres factores mencionados anteriormente es posible acercarse a esta *zona ideal de rendimiento*, siempre apoyado de herramientas psicológicas. En este sentido, cuando necesitemos que un deportista se acerque al polo de la relajación, deberemos aplicar técnicas de relajación. Por el contrario si necesitamos que el deportista se ubique más hacia la máxima activación, aplicaremos, como técnica más eficaz, *la práctica imaginada o visualización*. Esta técnica, una de las más utilizadas en psicología del deporte, consiste en imaginar, sentir y percibir tan real como se pueda, toda clase de movimientos que el deportista ejecutará en un determinado movimiento. Sus usos más comunes son: entrenamiento de destrezas, práctica de estrategias, aprendizaje de movimientos, desarrollo de habilidades psicológicas (como la concentración), incremento de la percepción, control de respuestas emocionales, preparar escenario actuación, recuperación de lesiones, etc.

La *práctica imaginada* pueden ser de dos tipos: la *imagería* cuando el deportista solo utiliza la imagen para percibir un movimiento o una situación deportiva determinada. Y la *visualización* cuando además de imágenes se incluye lo cenestésico, olfativo, auditivo y lo táctil. En general se estima que la visualización puede ser más efectiva que la imagería, pero en muchas ocasiones, sólo necesitamos que el deportista se vea a sí mismo, sin importar incorporar el resto de los sentidos.

COLUMNA PUBLICADA EN LA REVISTA TRIUNFO EN OCTUBRE 2007

LA VISUALIZACIÓN COMO TÉCNICA PSICOLÓGICA DE APOYO EN EL DEPORTE

En algún momento Matías Fernández declaró que una de las claves en la eficacia de sus tiros libres tenía que ver con imaginarse el gesto técnico segundos antes de ejecutarlo..... Chris Evert, exitosa tenista norteamericana en algún momento comentó lo siguiente: “antes de un partido intento cuidadosamente imaginar lo que va a suceder y cómo deberé reaccionar ante determinadas situaciones. Me veo a mi misma jugando típicos puntos de acuerdo al estilo de juego de mi oponente. Me imagino incluso dando un fuerte y profundo golpe desde la línea de fondo y subiendo a la red ante un débil devolución. Esto me ayuda a prepararme mentalmente para un partido”.

Así como ellos, muchos deportistas utilizan de manera natural o planificada una potente y eficaz técnica psicológica deportiva: la VISUALIZACIÓN.

Ésta consiste en utilizar imágenes para recrear un suceso deportivo no presente, permitiendo al deportista preparar un gesto técnico, una actuación deportiva o simplemente controlar factores ambientales o personales.

¿Qué son las imágenes mentales?

Las imágenes son representaciones mentales de hechos que han llegado al cerebro a través de nuestros sentidos. Y la imaginación es una capacidad cognitiva que tiene la función de elaborar representaciones de objetos, situaciones o actividades y reproducirlas cuando han dejado de estar presentes o cuando aún no lo están como una forma de anticiparse a los sucesos deportivos futuros. ¿En qué consiste el trabajo de visualización en el deporte?

La práctica imaginada en deporte se ha utilizado como un ensayo mental de la actuación que se quiere realizar. La clave de su efectividad está en que cuando nuestro cerebro imagina que está haciendo un ejercicio, está transmitiendo impulsos hasta los músculos encargados de ejecutar lo que se está imaginando. La repetición del proceso constituye, desde esta perspectiva, un auténtico entrenamiento, con la ventaja de la ausencia del cansancio del entrenamiento físico. Un buen ejemplo de lo que ocurre con

esto es cuando el tenista ha automatizado el servicio u otro golpe o movimiento.

La visualización no sólo se compone de imágenes, sino que el deportista debe incorporar olores característicos, sonidos típicos de una competición y percibir las distintas sensaciones internas, como por ejemplo, los pensamientos y los sentimientos.

Muchos estudios confirman la eficacia de esta técnica en el deporte y son muchos los jugadores que la practican y que se ven favorecidos por uso regular y cotidiano, sobre todo en deportes como el tenis, el golf, el tiro con arco, situaciones puntuales en el fútbol, los deportes de combate, etc. donde el elemento técnico y los aspectos mentales como la concentración, la ansiedad y la toma de decisiones pueden afectar notoriamente el rendimiento.