

LA CONDUCTA DEL DEPORTISTA SOBRE LA EJECUCIÓN DE TAREAS MOTRICES.

Damián Ossorio Lozano

Desde siempre se ha dado una gran importancia a los factores clásicos del entrenamiento por parte de entrenadores y por parte de los propios deportistas. La preparación física, técnica y táctica siempre ha ido por delante de la preparación psicológica. Actualmente, como ha quedado demostrado multitud de veces, los resultados dependen en gran medida de las reacciones de los deportistas ante una situación dada en un momento concreto.

Sin embargo, a pesar del gran reconocimiento del mundo del deporte por las habilidades mentales, todavía son pocos los deportes que de manera sistemática incluyen en su planificación estas habilidades. Los grandes avances de la medicina deportiva y de la tecnología aplicada al entrenamiento, hace que los deportistas de una misma disciplina obtengan a priori niveles muy parecidos de preparación. El éxito, en opinión de los propios deportistas y entrenadores, se decide por un adecuado estado de concentración, una óptima activación o un apropiado estado de autoconfianza, etc.

La conducta del deportista no se presenta de manera confinada, sino sumergida en unos antecedentes, unos consecuentes y una relación funcional entre los mismos, a través de la cual podemos conocer y controlar nuestra conducta.

Es cierto que cada individuo está predispuesto de manera innata desde el punto de vista físico o fisiológico, y por supuesto psicológico, pero también es cierto, que la práctica sistemática bien orientada, puede desarrollar al máximo esas capacidades, entre ellas las psicológicas.

La realización de una habilidad motriz origina que el sistema nervioso central controle las características espaciales, temporales y cuantitativas, transformando una intención abstracta en actividad muscular adaptada a la situación (Rigal, 1986).

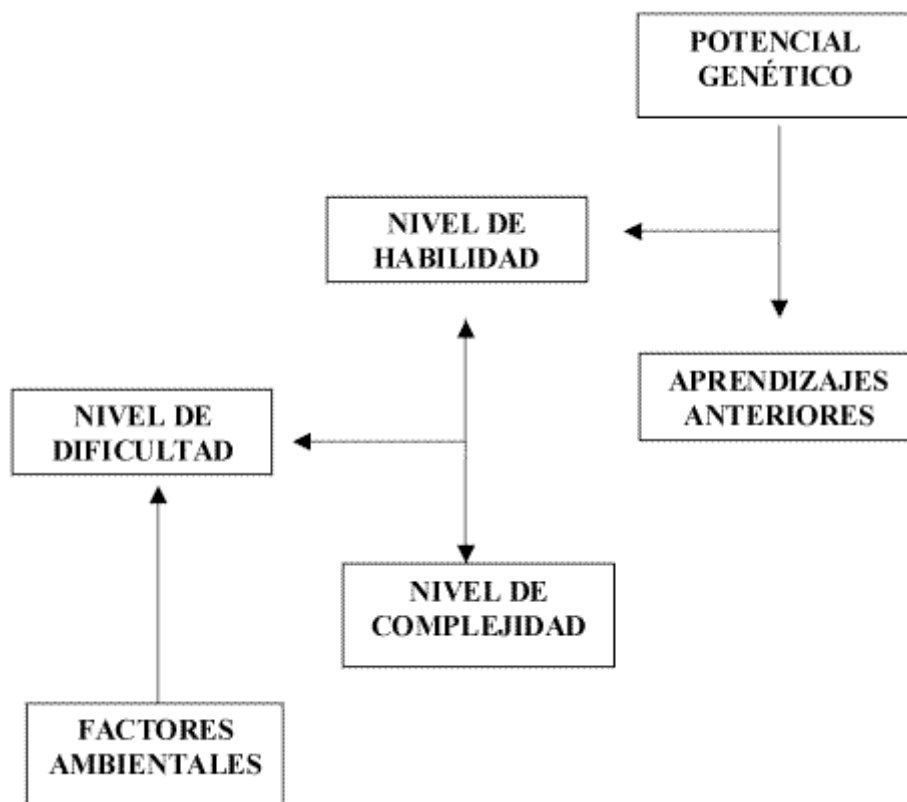
La noción de tarea motriz se ha convertido en un término habitual en el mundo de la investigación. Para algunos especialistas es sinónima de habilidad motriz, sin que se haga referencia expresa al movimiento o a alguna técnica deportiva, por lo general, se refiere a una situación de trabajo.

Se entiende como tarea motriz algo mas general y como parte de una situación de trabajo impuesta o autoimpuesta con el fin de mejorar un aptitud o un gesto técnico.

La realización de las diferentes tareas supone unos grados de complejidad (obstáculo objetivo) y dificultad que puede considerarse desde una perspectiva subjetiva (percibida) de la complejidad (Famose, 1990).

Desharnais, analiza la relación entre dificultad objetiva y relativa de una tarea motriz (Fig.1)

Representación de la interacción de los diferentes factores de la dificultad según Desharnais, (1971), tomado de Famose (1990)



La mayoría de los deportistas de élite han aprendido a reconocer un “estado” ideal de ejecución, “su estado ideal”, que tiene que ver con un estado psicológico especial, formado por unas sensaciones y pensamientos que dan lugar a un perfecto funcionamiento de todas sus funciones orgánicas. Ese estado ideal, se manifiesta de forma parecida en la mayoría de los deportistas. Y está formado por un bajo estado de ansiedad, optimismo, una actitud positiva y placentera, una gran autoconfianza y un gran control de la situación. En definitiva, saben en todo momento como responder a lo que la competición les demanda.

Estas apreciaciones han sido recogidas a través de los trabajos realizados por diversos investigadores como Meyer, Cooke, Cullen y Liles (1979) o Gould, Weiss y Weinberg (1981), que utilizaron diversos tests donde encontraron grandes similitudes entre los estados ideales de competición de diversos deportistas de alto nivel.

Estas experiencias han conducido a la creación de un modelo conductual que se supone deben acompañar al éxito deportivo. Aparecen tres características, entre otras, las más destacadas son:

- La autoconfianza.
- El alto grado de concentración.
- El bajo estado de ansiedad.

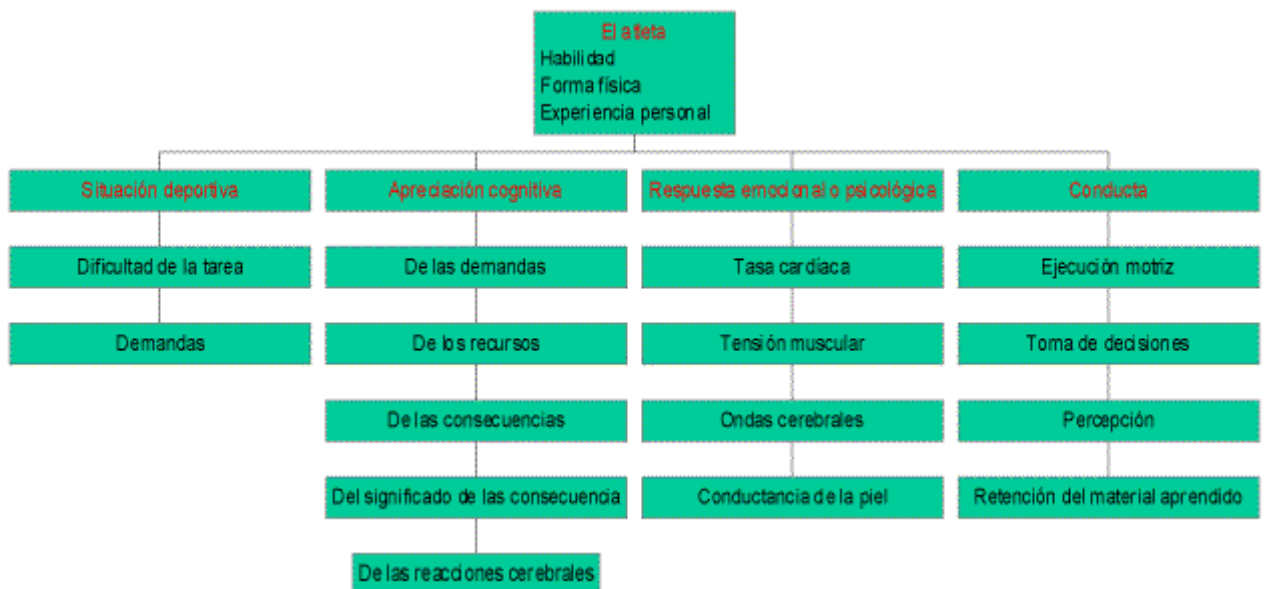
Además de estos tres rasgos distintivos, Williams (1986) considera que existen otras rasgos a tener en cuenta como el elevado nivel de autocompromiso, la frialdad y el control de la situación, y la capacidad para aceptar las críticas y reaccionar positivamente ante los errores...

Puede parecer sencillo, una vez conocidos estos perfiles, la creación de un clima propicio para potenciar y entrenar estas habilidades del pensamiento. No obstante se requiere del conocimiento y puesta en práctica de estrategias psicológicas específicas que, primero, instruyan a los deportistas, y después, perfeccionen sus estados mentales. Si aumentamos el conocimiento y el control de nuestras sensaciones, pensamientos o emociones, podemos llegar a una ejecución motriz más eficaz y duradera.

El Arousal

Se conoce como Arousal a una función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades vigorosas e intensas (Sage, 1984). Este estado se percibe como una variación en un rasgo continuo que va, desde el sueño profundo en uno de sus extremos hasta el mayor grado de excitación en el otro (Malmo, 1959).

El arousal se ve influenciado por varios factores, entre ellos podemos destacar según Landers y Boutcher (1991) los siguientes:



Tomado de Landers y Boutcher (1991)

Existen diferentes situaciones que afectan el nivel de estrés cuando la relación entre la demanda ambiental percibida y la capacidad de enfrentamiento a dicha demanda se encuentra desequilibrada. Generalmente esta percepción ambiental viene precedida de situaciones que provocan en el deportista incertidumbre por desconocimiento. ¿Qué pasará si...?. Situaciones de falta de información, etc.

El profesor Oña Sicilia, asegura que se ha buscado, básicamente, la reducción de un exceso de activación biológica superadora de los niveles óptimos de activación biológica superadora de los niveles óptimos para una respuesta eficaz, a través de técnicas como la relajación (Bell, 1976); Neideffer y Deckner, 1970; Suinn, 1980), la hipnosis (Morgan, 1972; Pulos, 1979; Wojciekiewicz y Orlick, 1987), y hasta la meditación trascendental (Layman, 1978; Reddy et al., 1976), (op. cit. Oña, 1994).

Este mismo autor asegura que todo ello, situaría el problema del control y optimización emocional para la competición en la línea de la tecnología de la modificación de conducta, como una forma más del entrenamiento competitivo realizado con los mismos supuestos que el físico, el técnico o el biológico.

El comportamiento competitivo, bajo estas referencias, se conceptualizaría como proceso adaptativo individual, donde el sujeto debe mostrar en su repertorio conductual, unas estrategias que le permitan afrontar el problema con la mayor eficacia posible. Es decir, controlar sus emociones, poder quedarse con las que son positiva y desechar las negativas.

Fuentes de ansiedad

El miedo al fracaso es uno de los motivos que genera en mayor número de ocasiones sensación de ansiedad. Esta incertidumbre se traduce en miedo a perder, y sobre todo, miedo a la evaluación que los demás hagan de su persona. Las consecuencias de “perder” le acarrea una preocupación que afecta a su autoestima y a sus decisiones, no arriesga y se atenaza, “juega a no perder”.

El deportista se infravalora, se menosprecia y se considera incapaz de asumir el reto de la propia competición. Este estado emocional le conlleva una falta de concentración y una pérdida de autoconfianza, que le auguran un seguro fracaso.

Las manifestaciones somático - fisiológicas, representan una serie de síntomas que aparecen antes de la propia competición o durante la misma. Estos síntomas provocan las siguientes alteraciones:

- Cambios en las ondas cerebrales, aumento de un estado de mayor activación de las mismas (EEG).
- Aumento de la transpiración en la piel, lo que incrementa la conductancia de la misma al paso de una corriente eléctrica.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Incremento de la presión sanguínea.
- Cambios en la tensión muscular.

Las alteraciones bioquímico - hormonales: cambios en la producción de norepinefrina y epinefrina fruto del grado de estrés percibido.

Manifestaciones psicológicas, las más frecuentes son: dificultades para pensar con claridad, para concentrarse, para elaborar una estrategia táctica, le embarga un pesimismo que le disminuye el control emocional y por tanto la calidad de sus respuestas motrices.

La concentración

La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para fijar la atención en una tarea concreta, sin que afecte ninguna otra variable externa, es posiblemente la clave para lograr el éxito en la competición.

La concentración es una disposición o habilidad que permite focalizar nuestra atención sobre los acontecimientos más relevantes de la tarea motriz. Se considera que el deportista debe adaptarse a las diversas situaciones que se le presentan en la competición, por ello necesitará que su foco atencional unas veces se centre en la percepción externa de una o varias señales (balón, oponente, condiciones atmosféricas, etc), otras veces tendrá que centrarse en sus propias sensaciones, sentimientos, pensamientos, etc., atendiendo a uno o varios aspectos a la vez.

La concentración no es algo que se tenga o no se tenga, todos estamos concentrados siempre en cualquier cosa. El objetivo debe ser aprender a qué prestar atención, cuándo estar atento y cómo mantenerse concentrado en los momentos difíciles (Gil, 1991).

Durante la competición la atención selectiva está directamente relacionada con el nivel de activación, que cuando es muy elevado le provoca precipitación y desorden en la capacidad de organizar de manera efectiva la información que recibe, y por su puesto , en la ejecución de la misma. Cuando los niveles de adrenalina son bajos, entonces aparece la distracción, lo que provoca una incapacidad para centrarse en lo relevante, en lo fundamental.

No todos los deportistas tienen la misma facilidad para dirigir su atención sobre lo más relevante de una situación en un momento concreto. La mayoría de los deportistas de élite han desarrollado sus propios mecanismos reguladores de la atención, a través de su propia experiencia. Es importante que estos mecanismos reguladores se centren en el propio desarrollo del juego y no en acciones pasadas o futuras, ya que las primeras pueden ser negativas y generar pensamientos negativos. Si fueran positivas provocaría un exceso de confianza o euforia. Lo más aconsejable es centrarse en el presente inmediato.

La concentración en la práctica deportiva es una estrategia que debe aprenderse primero en situaciones artificiales y de entrenamiento, para más tarde poder introducirla en la competición en momentos difíciles (Gil, 1991).

Fuentes de distracción: los focos atencionales incorrecto provocan generalmente errores en el rendimiento deportivo. El enfado y el aburrimiento provocan precipitación en todo el proceso de selección, de decisión y ejecución. También suele

ocurrir que los deportistas se distraen con sus propios pensamientos, bien pasados o bien futuros, provocándoles una parálisis por un exceso de análisis de la situación.

Otra de las fuentes de distracción suele plantearse cuando aparece la duda o la falta de seguridad o confianza en sí mismo. Cuando no se está suficientemente seguro de sí mismo, y el deportista percibe que no cuenta con recursos suficientes para afrontar una determinada situación, infravalora su verdadero potencial, y le emergen pensamientos negativos que impiden la capacidad de centrarse en la tarea.

La autoconfianza

La confianza es creer en sí mismo, es estar convencido de poseer la habilidad necesaria para alcanzar su máximo potencial. No es un proceso inmediato, sino que se alcanza a través de la experiencia acumulada en la competición y en el entrenamiento. Representa una posibilidad real de éxito en la consecución de un objetivo determinado. Tener autoconfianza no garantiza el éxito, pero si se carece ella difícilmente se podrá obtener.

Esta actitud de creer en sí mismo, favorece el espíritu de lucha, de superación y en consecuencia, creer en el éxito. Se caracteriza porque favorece la motivación y la concentración, genera pensamientos positivos ante las adversidades, y proporciona una mayor capacidad de esfuerzo y de motivación.

Tanto el exceso como la bajo nivel de autoconfianza genera amotivación y carencia de esfuerzo. Además, produce indefensión por falta de control sobre la situación en la que se pretende rendir, a menudo se buscan soluciones rápidas no bien interiorizadas que provocan un aumento de la ansiedad.

Entre las características más representativas para adquirir un mayor grado de confianza en sí mismo podemos señalar:

1. Adoptar una actitud positiva de la imagen de sí mismo. Pensar con confianza.
2. Convencerse de que se está bien preparado.
3. Establecer una rutina previa que permita reducir la posible ansiedad.
4. Conocer en profundidad los puntos fuertes y débiles del contrario.
5. Esforzarse hasta el final, capacidad de lucha.

Bibliografía

- Bell, K. (1976) Relaxation training for competitive swimming. *Swimming technique*, 13, 41-43
- Desharnais, R. (1971). Essai de systematisation d'une politique intégrée de recherche et d'applications en psychologie du sport axée sur une equation de la performance maximum. *Mouvement*, 6, 43-50.
- Famose, J.P. (1990) Apprentissage moteur et difficulté de la tache. INSEP, Paris (versión en castellano 1992, Aprendizaje motor y dificultad en la tarea, Paidotribo, Barcelona).
- Gil, J.M. (1991) Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de élite. INVERSCO. Centro de formación, asesoramiento y terapia de conducta. Valencia.

- Gould, D.; Weiss, M. y Weinberg, R. (1981) Psychological characteristics of successful and non successful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 4, 295-300.
- Landers, P.M. y Boutcher, S.H. (1991) Arousal - Performance. En J.M. Williams (ed). *Applied sport psychology, personal growth to peak performance*. Playfield Publishing Co., Palo Alto.
- Layman, E. (1978) Meditation and sports performance. En W. Straub (eds.), *An analysis of athlete behavior*. New York: Movement Publications.
- Malmö, R.B. (1959) Activation: A neuropsychological dimension. *Psychological Review*, 66, 367-386.
- Meyer, A. W.; Cooke, C.J.; Cullen y Liles, L (1979) Psychological aspects of athletic competitors: a replication across sports. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Morgan, W. (1972) *Ergogenic aids and muscular performance*. New York: Academic Press.
- Neideffer, R. M. & Deckner, C.W. (1970) A case study of improved athletic performance following use relaxation procedure. *Perceptual and Motor Skills*, 30, 821-822.
- Oña, A. (ed.) (1994) *Comportamiento Motor. Bases Psicológicas del Movimiento Humano*. Universidad de Granada.
- Pulos, L. (1979) Athletes and self-hypnosis. En P. Klavara & J. V Daniel (op. cit)
- Reddy, J.; Bay, A. & Rao, V. (1976) The effects of transcendental meditation program on athletic performance. En D. Orme-Johnson & I. Farrow (Eds.), *Scientific research on T.M. program*. Weggings: M.E.R.U.
- Rigal, R. (1986) *Motricidad Humana: Fundamentos pedagógicos*. Ed. Pila Teleña, Madrid.
- Sage, G.H. (1984) *Motor learning and control. A neuropsychological approach*. Brown Publishers, Dubuque, Iowa
- Suinn, R.M. (1980) *Psychology in sports*. Minnesota: Burgess.
- Williams, J. (ed) (1986) *Applied Sport Psychology. Personal Growth to peak performance*. Mayfield Publishing Company. Palo Alto, California.
- Wojciekiewicz, A & Orlick, T. (1987) The effects of posthypnotic suggestion and relaxation with suggestion on competitive fencing anxiety and performance. *International Journal of Sport Psychology*, 18 303-313.
