

4.1 Lectura integradora



- ☰ 4.1.1 Fortaleza mental en atletas

- ☰ 4.1.2 Beneficios aparejados a su aplicación

- ☰ 4.1.3 Preparación emocional del entrenador

- ☰ Referencias

- ☰ Video conceptual

- ☰ Descargas

4.1.1 Fortaleza mental en atletas

Uno de los principales fenómenos sociales del siglo XX refiere a la práctica deportiva como un proceso ordenado de enseñanza-aprendizaje, que contiene dispositivos de entrenamiento y competitivos. Es un fenómeno social a nivel mundial que no parece detenerse ni en el presente siglo XXI.

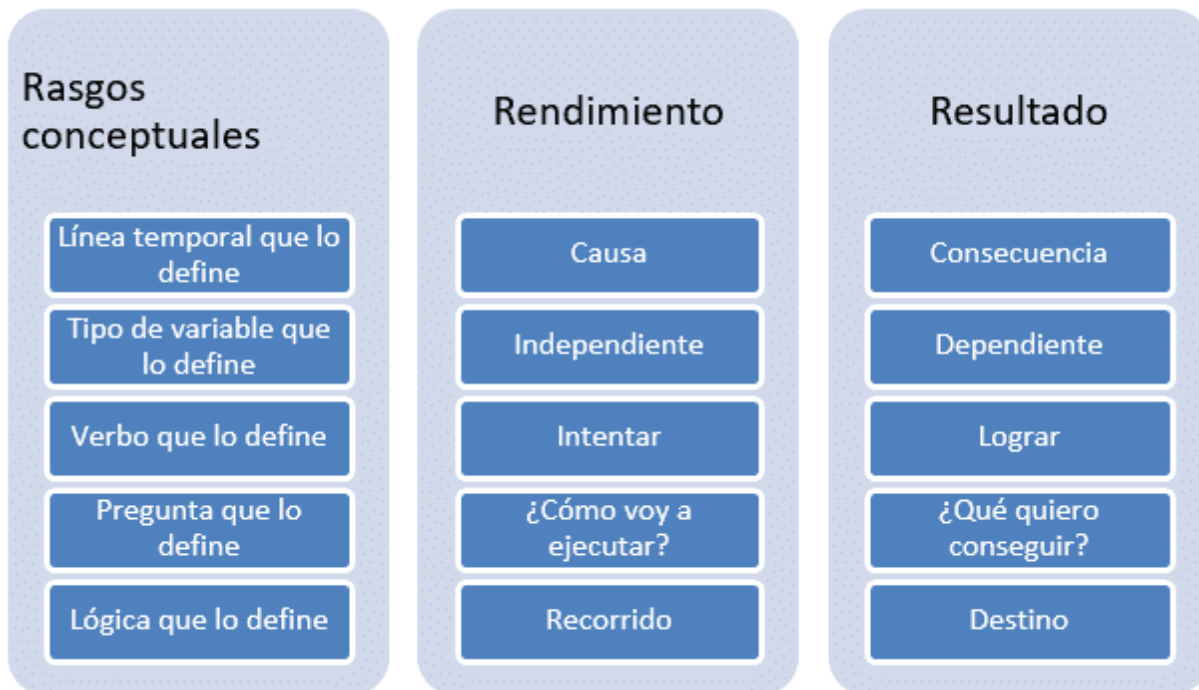
Generalmente, al referirnos a las dimensiones que hacen al desarrollo de todo deportista, nos centramos en la adquisición de habilidades visibles (físicas, técnicas, tácticas, estratégicas) de la práctica deportiva, tanto para el que la ejecuta, como para compañeros, rivales y entorno. Sin embargo, existe una dimensión que no se ve pero que atraviesa las visibles y que tiene que ver con las habilidades mentales. Dentro de estas, el conjunto de herramientas psicológicas que el atleta pone de manifiesto antes, durante y después de la práctica o competencia deportiva determina la calidad de su experiencia deportiva, tanto a nivel cognitivo como emocional.

Por lo tanto, la fortaleza mental es el constructo de habilidades mentales que todo atleta debería desarrollar en niveles ideales, a los fines de optimizar su calidad vivencial dentro del deporte.

Se debe destacar el objetivo principal de la psicología del deporte y de la actividad física, que es optimizar niveles de rendimiento; no es ganar todos los partidos o salir campeón siempre, sino, por el contrario, posibilitar que todo individuo experimente lo que sabe hacer dentro de un campo de juego, tanto como lo sabe hacer, y disfrute de cada uno de estos comportamientos.

Por ello, creemos necesario diferenciar los conceptos de rendimiento y resultado, no como excluyentes, sino como complementarios, pero distintos entre sí, como se visualiza en la tabla que se presenta a continuación.

Tabla 1: Rendimiento y Resultado: Rasgos conceptuales



Fuente: Elaboración propia.

Ahora nos enfocaremos en uno de los principales componentes de la fortaleza mental del deportista: el desarrollo actitudinal. La actitud es una disposición determinante que debería tener el atleta para responder a diversas situaciones deportivas. Es un estado mental transitorio, no permanente. Presenta un carácter de dinamismo y plausibilidad de modificaciones en sus niveles.

Siguiendo la misma línea, vale la pena rescatar uno de los axiomas principales de la psicología cognitivo-conductual en general, y la psicología del deporte y la actividad física, en particular: pensar-sentir-actuar. Para ser más específicos los autores De Diego y Sagredo (1992) definen tal axioma como “pensamientos positivos generan emociones positivas y todo ello desemboca en actuaciones positivas” (p. 144).

Otra de las variables psicológicas que es un sostén del desarrollo actitudinal es la autoconfianza. Es central si hablamos de fortaleza mental en deportistas, ya que es “la creencia interna de que uno es capaz de hacer algo, basándose en la idoneidad de las propias capacidades para realizarlo con éxito” (De Diego y Sagredo,

1992, p. 146) En cuanto a los niveles de autoconfianza (escasa-óptima-excesiva), se relacionan con rasgos cognitivos y emocionales del atleta que determinan modos de actuar concretos.

A continuación, se presentan los cuatro estadios del desarrollo actitudinal.

Tabla 2: Estadios del desarrollo actitudinal

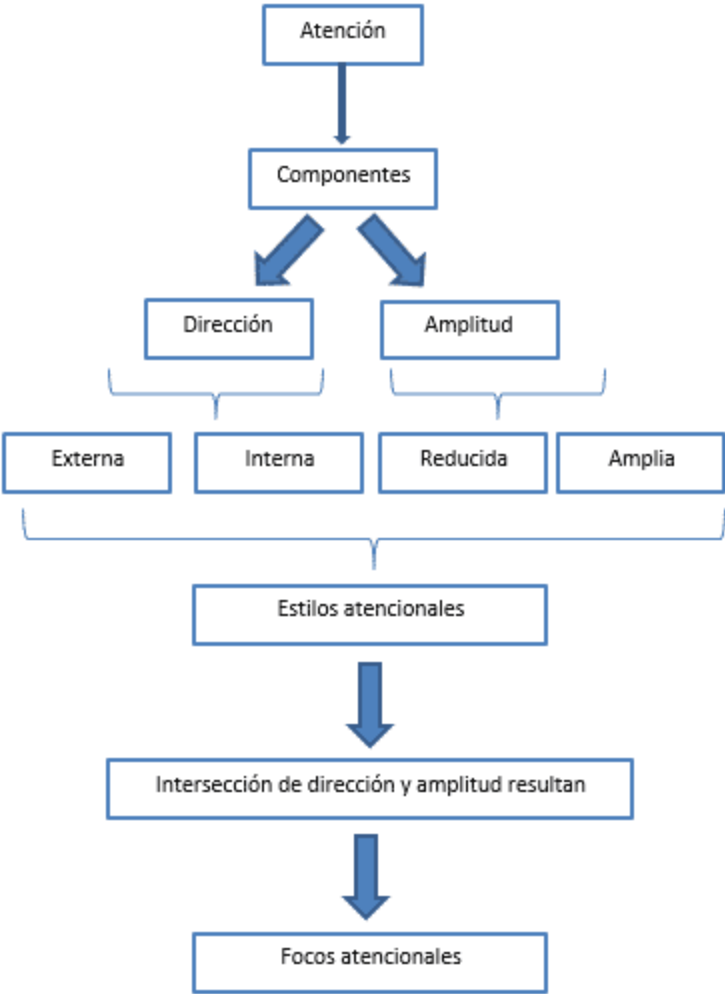
 <p>Actitud de renuncia</p>	<p>Intensidad o tipo de energía emocional: baja y negativa.</p> <p>Pensamiento característico: <i>No quiero más nada de esto.</i></p> <p>Orientación predominante de los objetivos: sin objetivos.</p> <p>Niveles de autoconfianza: muy escasos.</p> <p>Rasgos conceptuales: la práctica deportiva ligada a padecimiento, displacer, angustia y malestar. No tiene estrategias de logro ni entrena en virtud de ellas.</p>	 <p>Actitud de evitación o apatía</p>	<p>Intensidad o tipo de energía emocional: baja y positiva.</p> <p>Pensamiento característico: <i>¿Para qué lo voy a seguir intentando?. Me da igual.</i></p> <p>Orientación predominante de los objetivos: Resultado (inespecíficos).</p> <p>Niveles de autoconfianza: escasos.</p> <p>Rasgos conceptuales: no planifica sus actuaciones. No hay proactividad ni implicancia en el proceso o situación deportiva (distancia excesiva). Niveles de insatisfacción, soledad y falta de convicción.</p>	 <p>Actitud de bloqueo o explosión</p>	<p>Intensidad o tipo de energía emocional: alta y negativa.</p> <p>Pensamiento característico: <i>Quiero, pero no sé cómo.</i></p> <p>Orientación predominante de los objetivos: Resultado.</p> <p>Niveles de autoconfianza: escasos, en muchos casos, y excesivos en otros, pero nunca ideales.</p> <p>Rasgos conceptuales: planifica sus actuaciones desde posibilidades no realistas. Perspectiva de autocastigo. La ansiedad por la consecución del logro impide tener claridad en las estrategias. La duda es el denominador común en el estadio. Gestiona sus pensamientos desde <i>vicios cognitivos</i>.</p>	 <p>Actitud desafiante</p>	<p>Intensidad o tipo de energía emocional: alta y positiva.</p> <p>Pensamiento característico: <i>Quiero intentar una y otra vez hasta conseguirlo.</i></p> <p>Orientación predominante de los objetivos: Rendimiento.</p> <p>Niveles de autoconfianza: óptimos.</p> <p>Rasgos conceptuales: planifica sus actuaciones desde sus posibilidades reales; gestiona sus errores desde una perspectiva constructiva; entiende las derrotas como retroalimentaciones útiles. Sin temores a tomar decisiones, miedo a fallar ni dramatismos, experimenta altos niveles de disfrute. Perseverancia, solvencia y flexibilidad en los modos de actuación.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: Adaptado de Diego y Sagredo, 1992.

Es fundamental, para el deportista, el entrenamiento de la atención y concentración, aspectos centrales que se definen por la percepción de varios estímulos a la vez y la focalización en un solo estímulo de manera específica, respectivamente. Es indispensable que ambos mecanismos funcionen de manera complementaria en el atleta, de acuerdo a cada la situación. Combinar el uso efectivo de estas dos variables psicológicas tendrá mucho que ver en la posibilidad real de optimizar su rendimiento.

Comencemos por la atención.

Figura 1: Atención: componentes y estilos atencionales



Fuente: Elaboración propia.

Estos focos atencionales se describen a continuación:

Evaluación

—

Lectura rápida del medio. Deportista de ajuste rápido, gran cantidad de información y factores externos. Puede sobrecargarse de información, cometer sistemáticamente los mismos errores y analizar la situación externa antes de pensar en reaccionar.

Análisis

—

Planificar esquemas o estrategias de juego. Deportista inteligente, planificador, estratégico y táctico sobre la marcha, anticipa respuestas. Exceder en análisis su capacidad puede resultar en parálisis por análisis.

Preparación

—

Revisar las propias variables fisiológicas. Deportista que diagnostica una actuación, gran capacidad de introspección y control de componentes internos. Suele bloquearse constantemente al autoanalizarse de forma crítica.

Actuación

—

Centrarse en el objeto o situación deportiva. Deportista con claridad en la ejecución deportiva. Pero cuando el medio cambia, no sabe tomar una decisión sobre cómo responder a las modificaciones presentadas.

Los distractores son factores que atentan contra la posibilidad de que el atleta tenga los niveles de atención y concentración adecuados, en virtud de la demanda deportiva específica.

Tabla 3: Tipos de distractores

Distractor externo	<ul style="list-style-type: none">• Aburrimiento: deportista desmotivado porque el nivel de estímulo no es adecuado. El entrenador debería averiguar si es a causa de un objetivo bajo o demasiado alto.• Enojo: deportista desconectado por ira o frustración. El entrenador debería averiguar si es por distracción interna o excusa.• Precipitación: deportista ansioso que rompe su propio ritmo de ejecución. El entrenador debería averiguar si es por distractores internos.
Distractor interno	<ul style="list-style-type: none">• Pensamientos disociativos: deportistas con ideas y sentimientos alejados de la actividad deportiva. El entrenador debería reajustar la actitud competitiva y los pensamientos. Reforzamientos.• Pensamientos excesivamente analíticos: deportista con parálisis por análisis. El entrenador debería reconducirlo hacia los objetivos, la práctica en sí misma y los resultados.• Pensamientos débiles: deportista con falta de autoconfianza. El entrenador debería fijarse en la reacción del atleta.

Fuente: Adaptado de Diego y Sagredo, 1992.

Cabe nombrar y definir un tercer tipo de distractor que fusiona aspectos externos e internos. Se trata de la incapacidad de cambiar de forma de atender, que suele desembocar en bloqueo (De Diego y Sagredo, 1992).

Es un deportista encerrado en su mente y en sus reacciones corporales. El entrenador debería atraer la atención del atleta con estímulos externos significativos para reconducir la situación deportiva.

Siguiendo los aportes de Weinberg y Gould (1996) cuando señalan que "ser capaz de mantener la atención en señales ambientales pertinentes es fundamental para la eficacia de la ejecución" (p. 388), nos centramos en las siguientes sugerencias de entrenamiento atencional para ser llevadas a cabo en el terreno de juego o practicadas en otros momentos y contextos.

Entrenamiento atencional en campo de juego:

- Entrenamiento en presencia de distracciones: simulación de las condiciones de competición durante el entrenamiento, adicionando ingredientes externos (gritos).
- Utilización de palabras convenidas: palabras claves que pueden ser instruccionales o motivacionales, útiles para modificar un modelo de movimiento o comportamiento deportivo complejo.
- Empleo de pensamientos no críticos: el deportista tiende a asignar un valor positivo o negativo a lo que hace. Debe aprender a evaluar sus acciones de manera no crítica.
- Establecimiento de rutinas: ayudan a la preparación psicológica de cara a ejecuciones futuras.
- Entrenamiento del control visual: entrenar el foco visual en las señales pertinentes a la tarea.
- Concentración en el presente (Weinberg y Gould, 1996.).

En cuanto al entrenamiento de la concentración, hacemos hincapié en los siguientes ejercicios y modos de implementación.

Tabla 4: Entrenamiento de la concentración

Aprendizaje del cambio de atención	Aprendizaje del mantenimiento del foco	Búsqueda de señales pertinentes	Ensayo de la concentración en el juego
<ul style="list-style-type: none">•Entrena las modificaciones voluntarias de los estilos atencionales en una posición cómoda y relajada, con los ojos cerrados y bajo ciertas indicaciones.	<ul style="list-style-type: none">•Competente en mantener la concentración a pesar de distracciones e interrupciones. Por ejemplo, realizar determinadas acciones con un objeto vinculado a la practica deportiva en un lugar tranquilo.	<ul style="list-style-type: none">•Aprender a centrar la atención en la búsqueda de las señales pertinentes (particularmente importante en deportes de movimientos rápidos).	<ul style="list-style-type: none">•Técnica de visuallización. Existen numerosas variantes para entrenar este recurso.

Fuente: Adaptado de Weinberg y Gould, 1996.

Anteriormente, desglosamos el constructo fortaleza mental en atletas. Ahora nos centraremos en la misma variable, pero de un equipo deportivo. Lo definimos como todas las variables mentales psico-sociales que provocan, en el ámbito de lo individual al servicio de lo colectivo, niveles óptimos de rendimiento, en relación a las tareas a ejecutar.

Un equipo no solo se caracteriza por ser un conjunto de individuos, sino que la existencia de un grupo pasa por las características de la interacción entre sus miembros. Para el desarrollo grupal son claves los siguientes factores:

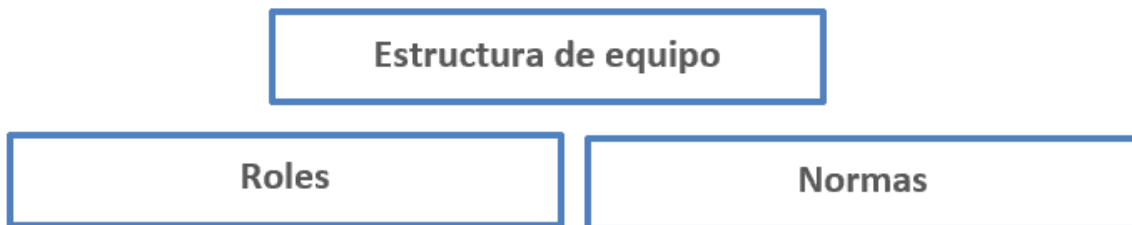
- La proximidad.
- La diferenciación.
- La similitud.

- Los objetivos y las recompensas grupales.

Ahora bien, “un grupo de deportistas no forma necesariamente un equipo deportivo. La formación de un equipo es realmente un proceso evolutivo. De hecho, los grupos pasan por una secuencia de desarrollo de cuatro fases, que va desde la agrupación de personas hasta el equipo propiamente dicho” Tuckman, (1965, como se citó en Weinberg y Gould, 1996, p. 188).

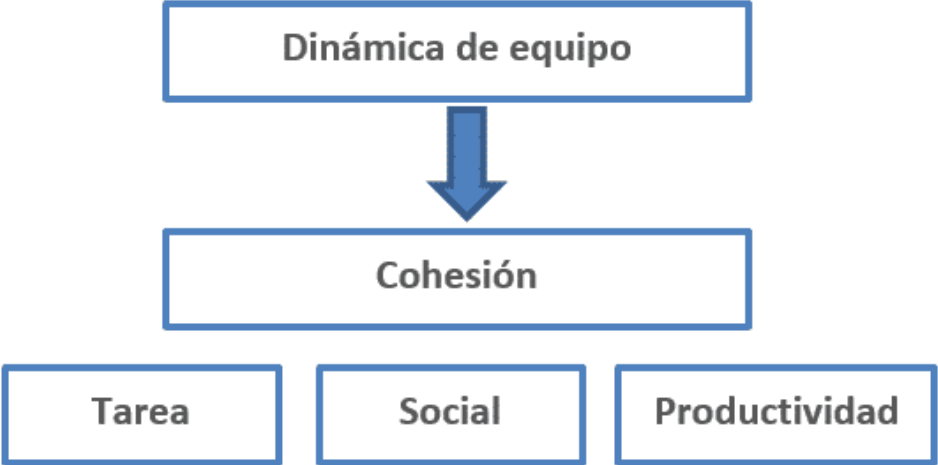
Antes de pasar a la explicación breve de cada una de las fases (constitución, conflicto, normalización, ejecución), se presentan a continuación dos dimensiones y sus respectivos conceptos, que hacen a los aspectos diacrónicos y sincrónicos de un equipo.

Figura 2: Estructura de Equipo



Fuente: Adaptado de Diego y Sagredo, 1992.

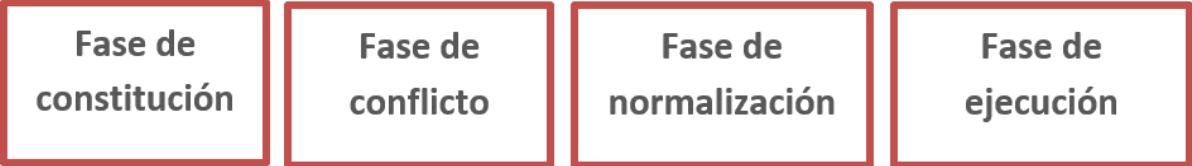
Figura 3: Dinámica de equipo



Fuente: Adaptado de Diego y Sagredo, 1992.

Posteriormente, se visualizan las cuatro fases con sus características distintivas, que invariablemente forman parte del proceso de evolución por el cual tienen que atravesar todos los grupos de deportistas, para convertirse en verdaderos equipos de alto rendimiento.

Figura 4: Fases



Fuente: Adaptado de García Jiménez (s. f.).

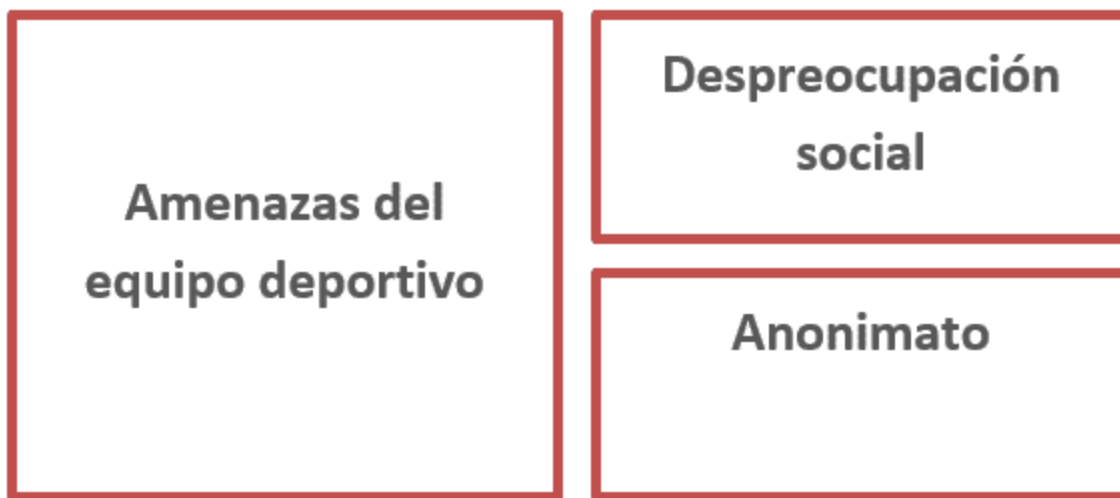
Este proceso evolutivo es dinámico y bidireccional.

Las amenazas y enemigos del equipo perfecto son el egoísmo y el individualismo que perjudican el desarrollo de procesos de enseñanza-aprendizaje de verdaderos jugadores de equipo. En contrapartida, es necesario que los atletas internalicen verdaderamente el valor del compromiso y que prioricen lo colectivo por sobre lo individual.

Para desarrollar el perfil de jugadores de equipo, deberíamos contar con las siguientes conductas:

- 1 Perseguir permanentemente el objetivo de equipo.
- 2 Generar destrezas para colaborar con el equipo.
- 3 Valorar el aporte de cada integrante del equipo.
- 4 Aprender a escuchar.
- 5 Incrementar la competitividad interna.
- 6 Combatir el confort del resultado.
- 7 Jugar por el resultado y por la gloria.

Figura 5: Amenazas del equipo deportivo



Fuente: Adaptado de Weinberg y Gould, 1996.

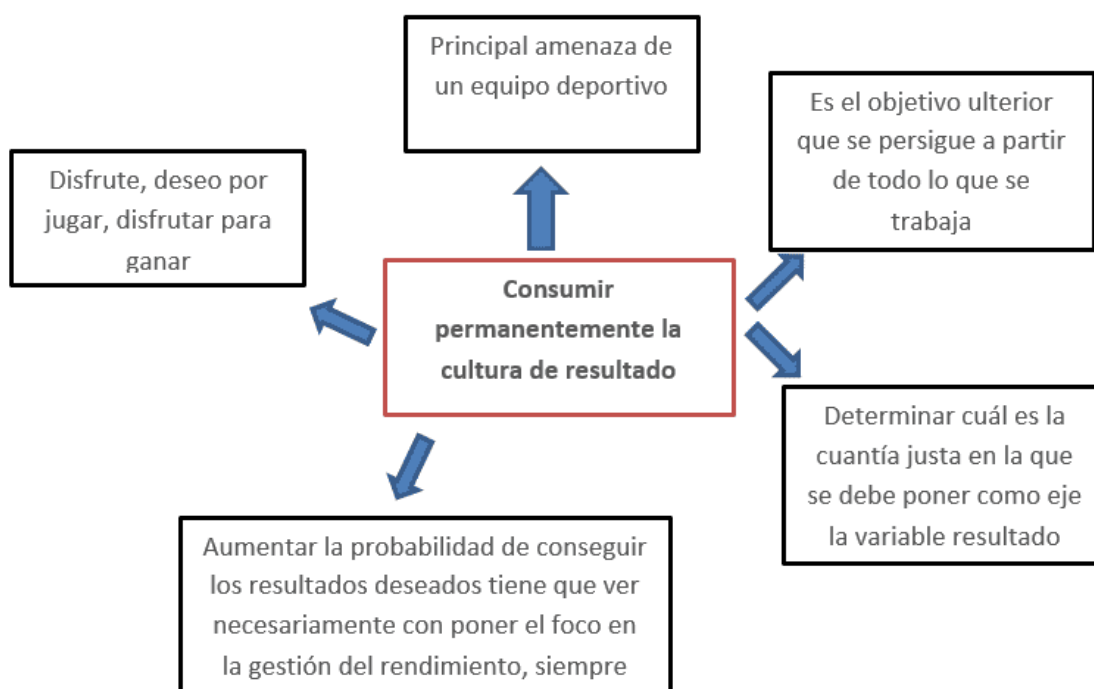
Intervenir en la conducta del atleta, para ampliar las probabilidades de que la conducta deseada aparezca (o desaparezca la indeseada), es el mecanismo por el cual se desarrollan política de reforzamiento en los equipos deportivos.

CONTINUE

4.1.2 Beneficios aparejados a su aplicación

Eliminar la despreocupación social y el anonimato, borrar el egoísmo y el individualismo, fomentar el desarrollo de jugadores de equipo comprometidos con la causa colectiva, consolidar el cumplimiento de las normas de convivencia interna, incrementar los niveles de cohesión social y de tarea, como así también motivar a los deportistas desmotivados.

Figura 6: Cultura de Resultado: características



Fuente: Elaboración propia.

Nunca el nivel de influencia de un líder es neutro. Siempre existe un cuanto de impacto en los liderados; hay dos posibilidades que son mutuamente excluyentes: o la influencia es positiva en los atletas o es negativa.

Se denomina lesión del entrenador al nivel inadecuado de regulación emocional. Los deportistas también pueden lesionarse emocionalmente a partir de las lesiones de su líder.

Resumiendo: el desborde emocional de un entrenador deportivo atenta directamente contra los niveles de fortaleza mental del atleta.

i Para el atleta, es clave el estilo de liderazgo de su entrenador y de los miembros del cuerpo técnico, como así también el grado de regulación emocional de estos.

Nos centremos ahora en el entrenamiento deportivo. Este dispositivo es la cocina de gran parte de la calidad de la experiencia deportiva de un atleta, independientemente de su edad, género, o nivel de ejecución.

A continuación, se presentan tres estadios de los estados mentales del liderazgo, cuya relación con la influencia emocional en atletas es directa.

Figura 7: Estados mentales de liderazgo



Fuente: Elaboración propia.

El nivel atencional, el nivel de activación y la cantidad de energía al servicio del entrenamiento son exigentes, por ende, el reconocimiento de la demanda emocional del alto rendimiento para el entrenador, el desarrollo como entrenador, generar energía positiva orientada a la motivación interna, incorporar más recursos y no ser tan dependiente de los resultados son factores claves en una instancia de entrenamiento, no solo para el líder, sino para cada uno de los deportistas.

CONTINUE

4.1.3 Preparación emocional del entrenador

- El entrenamiento de la tolerancia a la frustración.
- El dominio de los niveles de activación cognitiva.
- El desarrollo de la compasión de cara a los deportistas y a su propio accionar como entrenador.

A continuación, se presentan indicadores conductuales para ver a un entrenador regulado emocionalmente:

- Tiene objetivos de rendimiento para él mismo.
- Mide su rendimiento.
- Se atreve a aprender.
- Pide ayuda.
- Ejerce la escucha activa.
- Desea competir.

Además, el entrenador debe aceptar algunas cuestiones: que no tiene todas las respuestas, que puede equivocarse, que su equipo puede rendir mal, que es necesario el tiempo para crecer, madurar y que el disfrute está al alcance de su mano.

Durante la competencia deportiva, la demanda emocional del equipo involucra altos niveles de energía, rápida regulación de energía, tolerancia a la frustración y una regulación de la activación cognitiva.

En la siguiente tabla, se presentan estados emocionales saludables y no saludables para el entrenador deportivo.

Tabla 5: Estados emocionales saludables y no saludables para el entrenador deportivo

Variable	Fortaleza	Debilidad
Manejo de la distancia operativa	Empatías.	Simpatía y antipatía.
Nivel de actuación	Anticipar y direccionar el entrenamiento.	Parálisis por observación y compulsión a la acción.
Orientación de las expectativas	Orientadas al rendimiento. Respeto de las diferencias individuales.	Orientadas únicamente a resultados, indicios subjetivos y de simpatía.
Toma de decisiones	Prioriza el fundamento sobre el estilo.	Prioriza únicamente el estilo. Dimensión estática.
Estilo atribucional	Atribuciones compartidas, participación activa de ambas partes.	El éxito o fracaso de sus deportistas se debe a él o a ellos.
Estado de control	Autocontrol emocional y calma. Predisposición hacia el deportista, sin invadir su espacio.	Obsesivo control del comportamiento del deportista. Invade su espacio. No hay regulación emocional.
Reconocimiento social	Entrenar para el deportista y para él.	Aprobación absolutamente dependiente. La mirada de los otros es lo más importante.
Volumen comunicacional	Situacional. Respeta el tiempo y la necesidad del deportista y actúa.	Determinado por las condiciones personales del entrenador.

Fuente: Elaboración propia.

Por último, pero no menos importante, la gestión de los estados de euforia y de bronca en el entrenador deportivo se puede compensar a partir de técnicas de relajación (relación músculo-mente), gestión apoyada

en datos (no prejuicios), conocimiento del recorrido del alto rendimiento y elección de la medida como estado emocional saludable. Esto debe ser acompañado por un desarrollo de la compasión (entender, aceptar y perdonar) y un pensamiento centrado en el pensamiento presente, sin retroceder al pasado y sin anticipar el futuro. Los pensamientos tóxicos son un caudal de pensamientos negativos, centrados en las consecuencias de una profecía autocumplida, mientras que propiciar pensamientos eficientes convoca un caudal de pensamiento positivos con indicaciones acerca de cómo intentar la ejecución, expresiones de aliento y experiencias previas satisfactorias.

CONTINUE

Referencias

De Diego, S., y Sagredo, C. (1992). Jugar con ventaja. Madrid: Alianza.

Weinberg, R., y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Ariel.