3.1 Control del pensamiento y rutinas deportivas

Introducción

Control del pensamiento

A lo largo de los últimos años se estudió en profundidad, desde el campo de la psicología deportiva, cuestiones relacionadas al pensamiento y su influencia en el deporte. El pensamiento influye sobre el rendimiento deportivo, esto es un hecho que se manifiesta día a día en las competiciones y los entrenamientos.

Si la mente es invadida por pensamientos negativos, los resultados deportivos estarán en la misma línea, con lo cual el deportista no obtendrá rendimientos óptimos. Es por este motivo que, ante la realidad de los pensamientos que brotan de forma espontánea, desorganizada y no siempre positiva, al atleta de alto rendimiento le conviene controlar lo que piensa y hacer que la mente juegue a su favor.

Si bien hay deportistas que naturalmente saben qué pensar y en qué momento hacerlo, no todos dominan esa habilidad y, no todos tienen la posibilidad de encontrar un cuerpo de entrenadores o psicólogos deportivos que acompañen y formen a deportista durante su desarrollo en esta dirección. Afortunadamente es una destreza que se puede aprender y por tanto ser entrenada durante la carrera deportiva del sujeto.

El pensamiento del deportista de alto rendimiento no puede limitarse a mantener alejadas las ideas negativas. Su pensamiento debe ser productivo por sí mismo, y para que sea efectivo y consistente debe ser entrenado. Para ello, el psicólogo deportivo juega un rol determinante y puede, además, formar al entrenador para que mediante sus intervenciones, genere en los deportistas estilos de pensamientos en una misma dirección.

El control de los pensamientos es una variable que se entrena o, se debería entrenar, al igual que las habilidades y capacidades físicas. Un pensamiento negativo puede generar que un deportista, por más entrenado y habilidoso que sea, salga del foco atencional del partido y cometa errores que perjudiquen su rendimiento.

En el campo del deporte, los sujetos no solo dedican tiempo a trabajar estas cuestiones, sino que además buscan estrategias destinadas a distraer y sacar de foco a los rivales. Con esto se sabe que el adversario también luchará para que los pensamientos del oponente le jueguen en contra durante la competencia; lo cual genera un doble trabajo: por un lado, el deportista debe trabajar para no ser invadido por sus pensamientos negativos (no controlar determinada habilidad, tener miedo a la exposición en público o identificar que no está en forma por una vieja lesión) y, por otro lado, no dejar que el rival utilice sus estrategias para sacar al sujeto del partido.

3.1.1 Teorías que desarrollan la temática de estudio

Terapia racional emotiva de Ellis

Dicha teoría, explica los procesos psicológicos de los deportistas mediante el esquema **ABC:**

- **A**: acontecimientos activadores (Ej.: Error en el primer servicio)
- **B:** creencia, evaluación o interpretación de algo (Por ejemplo: hoy no me entrará el primer servicio, estoy jugando mal).
- **C:** consecuencia emocional o conductual (Por ejemplo: miedo a fallar, golpes imprecisos)

Se puede entender que los acontecimientos que ocurren son consecuencias de las opiniones e interpretaciones que hacen los deportistas de la situación. Dicha corriente intenta explicar el pensamiento del ser humano mediante la **aproximación cognitiva conductual**, que tiene en cuenta los pensamientos e imágenes de los sujetos ante respuestas abiertas.

Esta corriente intenta explicar el pensamiento de los sujetos mediante el lenguaje; por ende una de las cuestiones no menores es que los deportistas desarrollen la capacidad de verbalizar lo que les pasa. Un punto a destacar en dicha teoría es que se le muestran al sujeto las consecuencias de sus actos y el porqué de sus emociones. Se le enseña a pensar de una manera diferente para que logre gestionar sus actos y sus emociones. El objetivo es que el sujeto-deportista actúe ante las situaciones de su día a día y evalúe sus interacciones de manera racional. El pensamiento que se intenta conquistar es uno que sea más funcional a la realidad.

Con todo esto, pensamientos y emociones no son procesos que funcionan separados. Las emociones pueden ser modificadas con el hecho de cambiar la manera de pensar.

De lo anterior se desprenden dos puntos:

- Pensar y sentir se encuentran vinculados.
- El vínculo entre pensamiento y emoción lleva a que se actúe de manera consecuente entre causa y efecto siendo muchas veces lo mismo: pensar es emoción y viceversa.

Los sujetos, al tener la posibilidad de generar lenguaje, son capaces de conversar con ellos mismos (auto-verbalización) y mantener conversaciones internas. Así, se hace difícil mantener una emoción sin que se la refuerce con el pensamiento.

Terapia cognitiva de Beker

Se fundamenta en la explicación y tratamiento de la depresión pero sus principios básicos se pueden trasladar perfectamente al deporte. Especialmente la **Tríada cognitiva negativa** (actitudes y creencias que inducen al deportista a percibir todo lo que le rodea, el futuro y a sí mismo de forma negativa (puede llevar a lesiones, malos resultados continuados o falta de motivación)) y en las **distorsiones cognitivas**: errores en el procesamiento de la información que también se encuentran frecuentemente entre los deportistas.

Algunas distorsiones cognitivas en deporte son:

- Inferencia arbitraria: llegar a conclusiones sin evidencia que las apoye o cuando éstas son contrarias al resultado. Ej.: vamos a perder, son los terceros de la liga.
- Abstracción selectiva: basar una conclusión en detalles aislados o en algo específico sacado de contexto. Ej.: Seguramente me lesiono, no tuvimos el tiempo suficiente para entrar en calor previo al partido.
- Sobregeneralización: Llegar a una conclusión a partir de hechos aislados. Ej.: Tras una serie de malos primeros servicios (tenis), pensar en “mi primer servicio jamás será efectivo”.
- Magnificación y minimización: error al evaluar un acontecimiento exagerando o minimizando sus consecuencias. Ej.: pensar “he fallado el tiro de penal, ahora perderé la titularidad”.
- Personalización y autorreferencia: interpretaciones egocéntricas de sucesos impersonales y facilidad para atribuirse sucesos externos. Ej.: “hoy es un día excelente para la competencia, el clima juega a mi favor”.
- Pensamiento supersticioso y visión catastrófica: crear una relación de causa-efecto entre sucesos no contingentes. Ej.: “Hoy no traje los calcetines con los que siempre gano las competiciones, seguramente hoy perderé”.

Uno de los objetivos que persigue esta teoría es la de encontrar los pensamientos que perjudiquen el rendimiento deportivo y tratar de detectarlos mediante una serie de estrategias, a saber:

- Detectar pensamientos que se generen de manera automática.
- Detectar cómo estos pensamientos automáticos influyen en las emociones.
- Entrenar mecanismos de registros de los pensamientos automáticos con una rutina.

Otro punto a destacar (no ya dentro del modelo de Beker) es el de la polarización de los pensamientos. En este caso se trata de ver la realidad mediante dos posibilidades: está todo bien o todo mal. La construcción de los pensamientos oscila entre categorías contrarias y no se perciben estados intermedios. Esto genera la creación de elevadas expectativas que, en caso de no cumplirse, perjudica variables psicológicas como el estrés, la ansiedad, etc.

3.1.2 Autohabla como estrategia para el control de los pensamientos

Autores como Zinsser, Bunker y Williams (2006) explican cómo deportistas de distintas disciplinas reconocen que tuvieron mejores actuaciones cuando no registran pensamientos en su mente; es decir, cuando tuvieron un control cognitivo (de sus pensamientos). Hablan en su estudio de la importancia del autohabla como la clave para conseguir un control cognitivo.

Analizan algunas de las aplicaciones del **control de pensamientos** mediante autohabla:

- Adquisición de habilidades y destrezas: Ej.: Para la buena ejecución del servicio en el tenis, el deportista puede rebajar la posible tensión diciendo “Stop” (para dejar las dudas) y a continuación “respira” para centrarse en la ejecución y no en el resultado del servicio.
- Cambio de malos hábitos: Ej.: tras un error, el deportista que suele quedarse lamentándose puede utilizar la palabra clave para controlar los pensamientos y decirse, por ejemplo: “siguiente”, “recupera”, “continúa”.
- Control de la atención: Ej.: Tras la detección de pensamientos disruptivos que no ayudan a focalizar la atención en los elementos que ayudan al rendimiento, el deportista puede contar hasta 3 y, a continuación, puede narrar las acciones que debe hacer a

continuación, “Boto 3 veces 1, 2, 3” - “inspiro - expiro” - “miro a tablero” - “dentro” (tiros libres en el baloncesto).

- Crear o cambiar el afecto o estado de ánimo: Ej: “ánimo”, “soy bueno”.
- Control del esfuerzo: Ej.: el deportista puede hablarse y decirse, en función de su estado de activación, “calma”, “menos”, “¡mucho más!”.
- Construir autoeficacia-autoconfianza: Ej.: Ante situaciones desmotivantes o sensación de impotencia (por ejemplo), el deportista puede elegir palabras que le despierten y lo activen, que lo motiven “de peores has salido”, “¡sé hacerlo!”, “¡vamos por todo!”.
- Incrementar la adherencia y mantenimiento de conductas positivas hacia el ejercicio: Ej.: “aunque este ejercicio me cuesta hacerlo, después de realizarlo me sentiré genial porque logré hacerlo a pesar de la pereza”

Las técnicas de autohabla son estrategias cognitivas que tienen como objetivo poder controlar los pensamientos disruptivos capases de perjudicar el rendimiento deportivo. Desarrollar esta capacidad por parte del deportista, le permitirá controlar sus pensamientos antes, durante y posterior a la competencia.

El autohabla ha sido definida como:

> "el diálogo por medio del cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, al mismo tiempo este diálogo regula y cambia evaluaciones y convicciones, promoviendo *de esta manera instrucciones y refuerzo*" (Hackfort & Schwenkmezger, 1989).

Los deportistas están permanentemente en diálogo interno consigo mismo de manera sub-consiente. La intención es desarrollar esta habilidad de manera consiente por parte de los deportistas para ellos mismos puedan orientar sus pensamientos. Los mensajes internos o, el diálogo que mantiene el deportista consigo mismo, manifiesta la información sensorial y representan el sistema de creencias que genera el sujeto respecto a lo que vive.

Latinjak A., Torregrosa, M. y Renom J. (2009), al hablar de autohabla plantean que la misma es:

- Verbalización dirigida a uno mismo.
- Se caracteriza por su naturaleza multidimensional y dinámica.
- Compuesta por un contenido, basado en interpretaciones realizadas por los sujetos.
- Puede ser utilizada para cuestiones motivacionales o instructivas.

En la medida en que el deportista toma conciencia del diálogo interno que desarrolla durante su práctica deportiva o durante las competiciones, este podrá realizar cambios cognitivos. Esto significa que sus pensamientos y emociones y, por consiguiente, su conducta; podrán ser direccionados a lugares que resulten beneficiosos para el rendimiento deportivo.

Se considera que al reducir el número de pensamientos disruptivos mediante la utilización consiente del autohabla como recurso, se genera una mejora en los niveles de concentración y rendimiento. Esto está confirmado por autores como Hatzigeorgiadis, Theodorakis y Zourbanos (2004).

Una de las variables psicológicas más influyentes en el rendimiento deportivo es la atención. Autores como Latinjak, Torregrosa y Renom (2009), sugieren que el autohabla puede ser utilizada como técnica para dirigir el foco atencional hacia estímulos relevantes del entorno o estímulos internos del sujeto. Así, se destaca que los deportistas en los entrenamientos y en las competiciones tengan un mayor control de las situaciones.

Díaz Ocejo (2010) plantea que lo que el deportista se dice a sí mismo es lo que realmente cree. Las dificultades en el control del autohabla, radican en el hecho de que sucede a nivel interno del propio sujeto y los pensamientos se suceden de manera automática, de ahí la importancia de entrenar estas técnicas.

En cuanto al control del pensamiento, Dosil (2004), sostiene que el autohabla cobra una gran importancia por el hecho de hacer consiente los pensamientos inadecuados.

Díaz Ocejo (2010), resumen alguno de los beneficios del autohabla:

- Modifica malos hábitos.
- Orienta y controla la atención-concentración.
- Fomenta conductas positivas orientadas a la práctica deportiva.

Hatzigeorgiadis et al. (2004) sugieren que el tipo de palabras que utilicen los deportistas deben estar relacionadas con el propósito que persiguen para una determinada tarea o competencia. Puede que el deportista utilice autohabla de instrucciones o motivacional. La utilización de una u otra será en función de lo que se esté por realizar.

Latinjak A., Torregrosa, M. y Renom J. (2009), sugieren una lista de palabras que pueden utilizar los deportistas según la variable psicológica que domine el estado emocional.

Figura 1: Palabras orientadas a una variable psicológica

Propósito	Palabras o Frases Claves
Reducir ansiedad	*Tengo el control – Se lo que hago.*
Adquisición de habilidades	*Respira – Dobla codos - Recto*
Auto-eficiencia	*Sé cómo hacerlo -*
Comenzar la acción	*Vamos - Voy - Listo*
Cambiar Malos hábitos	*Cambia – Para – Así no-*
Solucionar problemas	*Mantente en el grupo – llama al entrenador*
Controlar el esfuerzo	*Suave – Mas – Acelera-*

Fuente: elaboración propia en base a Latinjak A., Torregrosa, M. y Renom J. (2009).

Estos ejemplos deben servir de guía para el deportista, el mejor resultado de la técnica del autohabla se consigue cuando el deportista formula frases o palabras clave con sus propias palabras, con su manera de expresarse. El deportista debe apropiarse del autohabla y ser capaz de dotar de sentido e intencionalidad sus auto-instrucciones.

Las técnicas de intervención psicológicas que se utilicen para mejorar el rendimiento deportivo (en este caso hablamos del autohabla como estrategia para el control de los pensamientos) deben ser consecuentes con los objetivos propuestos por el entrenador y los deportistas. Al trabajar con el pensamiento del deportista, nos introducimos en su mundo interno, con lo cual este tipo de intervenciones son frágiles y pueden despertar emociones fuertes que pueden ser difíciles de controlar.

En el ámbito deportivo, las publicaciones se llevaron a cabo en d tenis, golf, baloncesto y fútbol. Autores como Landin y Hebert (1999) utilizaron técnicas de autohabla en jugadores tenis para mejorar su volea y se evidenció que los jugadores mejoraron su ejecución en términos de precisión y aumentaron los niveles de confianza y atención al incorporar nuevas habilidades motrices. Esto también redujo los niveles de ansiedad cognitiva.

Como se mencionó anteriormente, se puede dividir esta práctica en autohabla de instrucciones o motivacional. En un estudio de Hatzigeorgiadis et al. (2004) realizado con jugadores de waterpolo, se evidenció que cuando la tarea requiere precisión, la técnica de autohabla de instrucciones es más eficaz que la motivacional. Mientras que, cuando

la tarea requiere la utilización de niveles elevado de fuerza, la motivacional fue más eficaz para mejorar el rendimiento. Igualmente ambas técnicas (instrucciones y motivacional) colaboran en la reducción de los pensamientos disruptivos y mejoran el rendimiento deportivo.

Para definir ambos estilos de autohabla, se tomaran los conceptos de Zinsser, Bunker y Williams (2006):

- Autohabla de instrucciones: dirigida al foco atencional, a la ejecución técnica y el procedimiento táctico. Ej.: "gira el tronco tras golpeo", "cuerpo abajo, pasa la pierna".
- Autohabla motivacional: dirigida a aumentar la confianza, el esfuerzo y la actitud positiva. Ej.: "¡Vamos!", "¡Tú puedes!", "¡Continúa!"

Con lo visto al momento, se puede decir que todos los sujetos-deportistas tienen un diálogo interno durante sus entrenamientos y sus competencias. El objetivo es direccionar dicho diálogo a un propósito claro que esté relacionado con la mejora del rendimiento deportivo. El diálogo es la manifestación del pensamiento, por lo tanto, si se entrena adecuadamente, modifica el modo de pensar la realidad deportiva.

3.1.3 Control del pensamiento

El control de pensamientos permite al deportista tener garantías de que su actuación estará bajo control, ya que le permite saber qué pensar, cuando pensar y cómo pensar.

Habrá momento en los que el deportista consiga estar totalmente inmerso en la actividad y todos sus pensamientos se dirigirán a la superación de las dificultades de la competición, lo que reducirá las posibilidades de que le invadan pensamientos inadecuados. Y, en caso de que surjan, lo primero que debe hacer es detectarlo para poder detenerlo y cambiarlo por un pensamiento adecuado.

Es importante conocer los tipos de pensamientos que pueden aparecer y que pueden minar el rendimiento de un deportista. En este sentido, los pensamientos más frecuentes son del tipo:

- Racionales vs. Irracionales: Los primeros son realistas y objetivos (si entreno regularmente en el gimnasio, incrementaré mis niveles de fuerza); los segundos son ilógicos, no realistas y cargados de subjetividad (si hoy no voy al gimnasio, perderé mis niveles de fuerza).

- Positivos vs. Negativos: Los primeros sirven de refuerzo, de impulso, apoyan al deportista en su empeño y aumentan la

confianza (¡lo conseguiré!), los segundos son perjudiciales para el rendimiento, reducen la capacidad de afrontamiento y disminuyen la confianza (¡no lo conseguiré!).

- Rígidos vs. Flexibles: Los primeros son inalterables, no dan lugar a interpretar otras informaciones que podrían tener valor para la situación (siempre que reciba balón debo ir a portería), los segundos son modificables y aceptan informaciones externas o no contempladas previamente y que permiten cambiar para la mejora del rendimiento (Me cuesta superarlo cada vez que quiero ir a portería, la próxima vez miraré si tengo opción de pase a un compañero para dar continuidad a la jugada).

Una vez diferenciados los tipos de pensamientos que pueden invadir al deportista, éste deberá identificarlos y elaborará pensamientos alternativos para sustituirlos con la ayuda del entrenador o del psicólogo.

Ejercicios para direccionar los pensamientos

Identificar situaciones que generan pensamientos negativos, anotar esos pensamientos que aparecen en cada situación y que no ayudan al buen rendimiento del deportista y, finalmente, cambiar los pensamientos detectados por otros de carácter positivo.

Figura 2: ejemplo

Situaciones que pueden generar distorsiones cognitivas	Pensamientos negativos	Reenfoque positivo
Cuando el público grita mi nombre	¡Oh no! Todos me están mirando.	¡Tengo el apoyo de todos!
Cuando me dispongo a tirar un penalti	Lo fallo seguro. El portero me lo parará. ¿Y si fallo?	Entrené lo suficiente para estar conforme con el posible resultado. Esto será un gol. Sé lo que tengo que hacer. Asegura con el interior del pie.

Cuando comienzo el partido de titular	No puedo fallar. El rival es muy bueno, debo mantener la concentración durante todo el juego o perderemos. Tengo miedo.	Soy titular porqué me lo he ganado. El entrenador confía en mí. Empieza por lo básico: pases seguros y contundencia defensiva.

Fuente: elaboración propia.

Lo visto anteriormente puede ser utilizado para que los deportistas identifiquen cómo piensan en los momentos previos, durante y después de las competencias. Graficar significa hacer visible algo que puede perjudicar el rendimiento, con los cual este tipo de intervenciones son de gran utilidad. Se recomienda trabajar en equipo con la participación activa del entrenador, el psicólogo de club (en caso de contar con uno), y la familia del deportista. Son éstos los agentes que más se relacionan con el sujeto y su aporte puede enriquecer el trabajo.

Muchas veces los deportistas hablan solo con sus padres al finalizar los entrenamientos o las competencias, esto indica que el vínculo que debe tener el entrenador con la familia debe ser frecuente. Muchos entrenadores desconocen cómo se sientes los sujetos en los entrenamientos y plantean intervenciones que no son acordes a las expectativas de los deportistas, en consecuencia, su rendimiento no es el óptimo.

3.1.4 Autocontrol y gestión de los pensamientos

En la medida en la que los deportistas mejoren sus técnicas de control de pensamientos, mayor autocontrol tendrán de ellos mismos y lograrán, en muchos casos, gestionar con eficacia su estabilidad emocional.

El autocontrol es definido como una capacidad o habilidad con potencialidad de ser aprendida. Se trata de la autogestión del comportamiento en cuanto a cuestiones físicas, cognitivas o sociales. Es el propio sujeto deportista el que gestiona de manera interna las variables que puedan alterar su comportamiento.

En caso de aquellos deportista que no tengas la capacidad de autocontrol, se puede entrenar mediante diversas técnicas. Lograr controlar los pensamientos, como se habló anteriormente, es una manera de tenerlo, sin embargo, el autocontrol se desarrolló como variable a ser estudiada y, para ello, se aplican estrategias que son de utilidad para los sujetos.

Las técnicas de autocontrol sirven para que el deportista no necesite del psicólogo deportivo durante los entrenamientos o competencias y sepa, por sí solo, gestionar su conducta. En este caso hablamos de sujetos que no logran tener suficiente autocontrol. Ningún deportista podrá controlar sus pensamientos y modificar su conducta si no se convence de que esto es posible.

En este caso se trata de un principio de autonomía del propio sujeto, el cual intenta controlar su conducta mediante estrategias propias internas o aprendidas.

A continuación, se mencionan algunos instrumentos para entrenar el autocontrol:

- Autobservación: en este caso, el entrenador debe ayudar al deportista a observar su propia conducta, estableciendo rutina de registro. Ej.: Prestar atención a cuántos pasos he de realizar antes de pasar el balón al pívot sería la conducta a observar, una vez realizado el ejercicio el deportista apuntará las veces que lo ha conseguido con éxito.
- Autocontingencias: en este caso se genera una modificación de la conducta mediante agentes externos (refuerzos materiales) o internos (realizarse elogios). Ej.: "¡bien heho!", "¡Buen golpe!"
- Contrato de contingencias: aquí el sujeto se compromete, en este caso puede ser con su entrenador o psicólogo deportivo, a llevar a cabo una serie de comportamientos direccionados a cambiar su conducta. Deben referirse a conductas observables y deben establecer los beneficios por los cumplimientos y los prejuicios por no cumplir. Ej: Nadadora que pacta con su entrenadora: llegar a horario y no demorarse en los entrenamientos, calentar correctamente antes de meterse al agua, esforzarse en nadar en los tiempos marcados. Todas estas conductas que son medibles para ambas (entrenadora y nadadora) tienen unos beneficios por el buen cumplimiento (autorrealización, compromiso, responsabilidad); y consecuencias si no se cumplen (por ej. consecuencias emocionales que influyan negativamente en la autoestima, culpabilidad).
- Objetivos: aquí se establece qué tipo de conducta se desea conquistar. Estas deben ser progresivas para no generar estados de ánimo negativos en los jugadores al proponerse objetivos demasiados complejos.

En cuanto a las estrategias de autocontrol utilizadas por los deportistas, se debe tener en claro desde el comienzo que la conducta y el control de los pensamientos deben ser dominados por el sujeto. Las estrategias están relacionadas con el control de la conducta y pueden ser:

- Estrechamiento de estímulos: en este caso se refiere a cambiar el medio (contexto) para adaptar la conducta a dicho cambio. Por ej.: en una pista llena de entrenadores, padres, tenistas, cambiar el lugar o el horario con tal de reducir los estímulos que sacan al deportista fuera de su control. A medida que se aprendan las técnicas, se podrán introducir mayor número de estímulos de forma paulatina, con tal de equiparar las situaciones a la competición real.
- Fortalecimiento de situaciones: se trata de llevar a cabo las conductas deseadas en reiteradas oportunidades para fortalecer los hábitos en el comportamiento. Ej.: la realización de una conducta de éxito (tiros libres) aumenta la autoestima con la eficacia y genera hábito de repetir este entrenamiento.
- Tareas conductuales durante las sesiones: aquí se propone formar al deportista en los aspectos que debe modificar, pueden ser charlas entre las sesiones sobre la importancia de realizar determinadas tareas durante los entrenamientos. Esto lleva a reforzar el estímulo. Ej.: antes del comienzo del entrenamiento, hablar con el jugador para establecer el objetivo y fijar la atención en aquellas conductas y técnicas que ha de realizar. La supervisión de estas tareas y el *feedback* durante el entrenamiento y después de este, favorecerá que la conducta deseada se mantenga en el tiempo.
- Control coverante: aquí el deportista desarrolla una lista de pensamientos no observables que pueden prevenir la aparición de conducta no deseadas. Ej. “cuando fallo la primera canasta desconfío de cómo me va ir en el partido”. Cuando ocurre esto, el deportista ya conoce qué sentimiento precederá al no acierto de la canasta, por lo que combatirá estos pensamientos con otros previamente trabajados: “el hecho que no acierte la primera no significa nada, queda mucho tiempo de juego por delante”, “me olvido del error y pienso en recuperar la bola”.

Autoregistro en el entrenamiento

En este caso, se utiliza el autoregistro como medio para el conocimiento de las conductas y pensamientos que se deben trabajar. Se recomienda no dejar pasar periodos largo de tiempo sin llevar a cabo registros para que los mismos puedan ser internalizados por el deportista.

Con este instrumento, el sujeto logra evidenciar el proceso que implica el cambio comportamental y los resultados obtenidos. Dichos registros debe llevarse a cabo en lugar donde el sujeto desarrolla su actividad.

Algunas de las ventajas del autoregistro son:

El sujeto pasa a ser protagonista de su proceso de aprendizaje al controlar y registrar las cuestiones o variables que debe modificar.
No le quedan datos sin conocer y consigue detalles de su entrenamiento que de otra manera se le podrían escapar. Si registra, tiene datos.
El deportista comienza a tener más control de sí mismo.

Con lo visto anteriormente se puede decir que con estas herramientas los deportistas logran entender su proceso de entrenamiento y las variables que afectan al mismo. Mejoran y controlan su conducta, sus pensamientos y emociones, estabilizan el carácter para afrontar los entrenamientos y las competencias. Así, el rendimiento deportivo alcanza mayores posibilidades de éxito.

Los pensamientos, en caso de no ser controlados, pueden llegar a inundar a un sujeto al afrontar una situación estresante. Mientras mejor se dominen las variables que rodean una situación, mayores posibilidades de desenvolvimiento efectivo tendrá un sujeto.

A continuación se describirá lo que se entiende por rutinas deportivas, con el propósito de entender cómo gestionar un ambiente de trabajo en el que el deportista se sienta cómodo.

Rutinas deportivas

Por rutina se entiende como el hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y sin razonarlas.

Es importante recalcar que una rutina no es lo mismo que un ritual. En el caso del ritual, los actos se realizan por su valor simbólico, es decir la necesidad de reforzar alguna creencia, e incluso pueden ser comportamientos compulsivos.

La rutina, por otro lado, puede surgir espontáneamente (el jugador adquiere el hábito de hacerlo siempre igual, por simple repetición natural), pero también puede adoptarse con el objetivo de lograr una mayor eficiencia o mejor desempeño.

En este último caso, hay un proceso de construcción de la rutina, en el cual el deportista va probando con qué acciones se siente cómodo y logra mejores resultados. Es como prueba y error desarrollado por el propio deportista, cuando interpreta que determinada acción le sirve, se vuelve rutina para él.

Tras la construcción o repetición, viene la parte de adoptar la rutina. Esto conlleva muchas repeticiones para lograr automatizarla. Primero lo hará en situación de entrenamiento libre, prácticamente sin presión, hasta llevarla a la situación de partido-entrenamiento y de partido competitivo. En esta etapa, el deportista debe ser paciente, sabiendo que la rutina no asegura resultados, pero sí mejora las condiciones de ejecución, y por lo tanto aumenta la probabilidad de éxito (especialmente en gestos técnicos que no tienen oposición, penaltis, tiros libres, servicio en el tenis).

La rutina puede sufrir ajustes si es necesario, pero cuando se logre una completa automatización, el deportista va a dejar de pensar en lo que tiene que hacer para simplemente hacerlo sin pensar. En este momento es cuando la rutina está afianzada y cuando el deportista tendrá mejor control de sus habilidades psicológicas, incluso en momentos de mayor presión. La rutina permite al deportista focalizar la atención en los elementos que se encuentran bajo su control, dejando de lado aquellos estímulos fuera de su alcance y que, en algunas ocasiones, pueden suponer elementos distractores.

Se puede hablar de rutinas en el momento previo a la competición, durante la competición e incluso tras la misma. Ejemplos de rutinas en los distintos momentos que rodean a la competición pueden ser:

- Precompetición: Escuchar música, visualizar ejercicios técnicos (servicio en el tenis, movimientos a realizar en un vía de escalada, ejecución de un salto de altura).
- Competición: En el golf, por ejemplo, antes de tirar un *put* (golpe a realizar dentro del *green*) los deportistas acostumbran a tener sus movimientos escogidos: Mirar la caída del terreno de vista frontal, ensayos para medir la fuerza antes del golpe, colocación del cuerpo, mirar al hoyo y finalmente golpear.
- Poscompetición: Algo que se acostumbra a hacer luego de la competición son ejercicios de estiramiento y/o descarga muscular.

Se debe destacar que las rutinas generan estados de confort en el deportista al comprobar que algunos comportamientos le dan resultados positivos, esto genera una gran resistencia al cambio producto de que sus pensamientos y conductas van en una dirección determinada. Como entrenadores o psicólogos deportivos se debe tener cuidado con la resistencia a los cambios, éstos deben ser progresivos y adaptados a la capacidad de los sujetos.