

LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU APLICACIÓN A LA PRÁCTICA DEL TAEKWONDO



José Ramón Fernández de la Portilla
6º dan
Entrenador Nacional



Diego Ortega Camacho
4º dan
Monitor



Comenzado en Alicante, marzo de 1.994

Finalizado en Granada, junio de 1.997

A todos aquellos que regalándonos su saber, tiempo y paciencia, han hecho posible la realización de este trabajo.

A nestras familias, amigos, alumnos y compañeros, los cuales sin su sacrificio, ánimo, ayuda y aliento continuado, no habría sido posible la realización de este trabajo.

" ... a ti viajero que nuevos caminos buscas, a los dioses debes pedir que este sea largo, lleno de venturas y pleno de conocimientos, que sean muchas las madrugadas en las que entres en un puerto que tus ojos desconocían y visites ciudades para así poder aprender de aquellos que más saben y conocen..."

(Homero, La Odisea)

ÍNDICE

ÍNDICE

* INTRODUCCIÓN

* CAPITULO I.- Labor y deberes del psicólogo deportivo.

* Colaboración psicólogo - profesor.

* Clasificación psicológica de algunos deportes.

Cuadro 1.- Clasificación psicológica de algunos deportes.

* CAPITULO II.- La Educación Física en los centros de iniciación deportiva:

El desarrollo psicomotor.

* El juego como fuente de trabajo.

Cuadro 2.- Psicología, educación física y deportes.

* CAPITULO III.- La coordinación entre la mente y el cuerpo.

* CAPITULO IV.- La preocupación sobre el nivel de rendimiento.

Cuadro 3.- Formas de reacción ante la preocupación inicial.

Cuadro 4.- Técnicas aplicables a diversos problemas comportamentales. I

Cuadro 5.- Técnicas aplicables a diversos problemas comportamentales. II

Cuadro 6.- Determinación de la relación entre reacción y nivel de rendimiento.

Figura 1.- Relación entre ansiedad y nivel de rendimiento.

Figura 2.- Relación de complejidad entre labor y nivel de ansiedad.

Figura 3.- Concepto de flujo cuando la percepción de conocimientos es igual al reto que se recibe.

*** CAPITULO V.- La relajación**

Cuadro 7.- Características generales.

Cuadro 8.- Técnica de E. Jacobson.

Cuadro 9.- Método de J.H. Schultz.

Cuadro 10.- Otras técnicas.

*** CAPITULO VI.- La concentración.**

*** CAPITULO VII.- La creación de nuestras propias repeticiones instantáneas de actuación.**

*** CAPITULO VIII.- La meditación, la reflexión y las actitudes.**

*** CAPITULO IX.- La fijación de objetivos: Regulación de la motivación.**

Cuadro 11.- Fijación logro y aumento de objetivos.

*** CAPITULO X.- Participación del psicólogo deportivo.**

*** CAPITULO XI.- La comunicación.**

*** CAPITULO XII.- La verificación y los controles.**

*** Cuadros para el control y la verificación.**

* Conducta competitiva.

* Tensión y ansiedad. (exámenes, entrenamientos y competiciones)

* Tensión muscular y del relajamiento durante la práctica. (entrenamiento y competición)

* Concentración, retención y visualización de imágenes.

* Cambios de pensamientos.

* Fijación de los objetivos.

*** CONCLUSIÓN.-**

*** BIBLIOGRAFÍA.-**

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Probablemente, no existe nadie que no se haya **quedado sin aliento** durante la realización de una actividad deportiva o se le haya **quedado la mente en blanco** en un examen. Generalmente cuando nuestro empeño es muy intenso, elevamos con ello nuestro nivel de ansiedad, lo cual suele ser siempre contraproducente.

Existen notables discrepancias respecto a la tensión en la sociedad actual, buena parte de ellas centradas en los aspectos más agobiantes y aflictivos. Sin embargo, la tensión emocional es lo que permite mantener en movimiento los diversos flujos de nuestro organismo y constituye la respuesta o reacción a cualquier tipo de tensión externa, sea esta real o intuida. El pulso que se acelera, el ritmo respiratorio que cambia, las manos que se agarrotan y todo el resto de señales imaginables las cuales pueden llegar a salvarnos la vida en una emergencia real. El hecho es, que muchos de nosotros nos vemos sujetos a estas reacciones de alarma en circunstancias prácticamente normales, que, y en modo alguno, suponen una amenaza para nuestra vida.

La tensión no es necesariamente mala; simplemente, nos empuja y nos lleva a actuar. Incluso cabe que los hechos que la inducen puedan ser de carácter agradable, sobre todo en el ámbito que nos interesa, es decir, el deportivo. **La tensión mala o aquella que nos provoca angustia es la que produce los estados de ansiedad y fuera de control,** cuando esto ocurre y nos domina, todo empieza a desplomarse y da paso a un estado de confusión y de disfunción emocional. No obstante, no existe razón alguna para que la ansiedad o angustia queden fuera de control, lo cual viene demostrado por el hecho de que algunos conseguimos mantener un dominio sobre nuestra angustia e intencionadamente nos sometemos a situaciones que nos brindan una oportunidad para ejercer dicho dominio. Sin el desafío que supone el poder controlar y regular nuestras reacciones en tales situaciones, nos convertiríamos en seres perezosos y aburridos. *De ahí, el que nos sea necesaria la tensión positiva para mantener nuestro ánimo despierto y creativo.*

El deporte de competición constituye un medio real e idóneo para enseñarnos como hacer frente a situaciones que provocan zozobra y ansiedad respecto al grado de perfección con que actuamos. Oímos e incluso hablamos con relación a la tensión que provoca en la actualidad el deporte, por tal motivo se deben encontrar largos y prolijos argumentos sobre los beneficios y los inconvenientes en la práctica del deporte de competición entre los jóvenes. La competencia constituye una parte integral de la libre empresa en la sociedad en que vivimos, por lo cual, y entre la juventud, puede llegar a suponer, y refiriendonos al deporte, una de las mejores pruebas para enseñar a los jóvenes, desde una temprana edad, como poder y saber controlar sus ansiedades, dudas, miedos y zozobras, al objeto de que les sea mas fácil poder maximizar su potencial. Después de todo, la gran mayoría de estos comienzan disfrutando con su participación en el deporte y se sienten altamente motivados para aprender y practicar unos conocimientos y unas estrategias que les ayudarán a ser mejores. El dominio de tales conocimientos y estrategias, que actúan a su favor en el deporte, pueden ser aplicados asimismo a todas las demás situaciones de la vida susceptibles de provocar zozobra, ansiedad y tensión. **De hecho, el deporte**

competitivo nos puede proporcionar la primera y mejor oportunidad para enseñar a nuestra juventud el como poder dominar las tensiones en cualquier momento, y no exclusivamente en el deportivo, si no en multitud de ocasiones que nos son necesarias para la vida cotidiana.

Muchos arguyen, debido básica y principalmente a su finalidad y a las situaciones que se crean a su alrededor, que el deporte competitivo debería considerarse como una actividad comercial, y por lo tanto, excluirlo del sistema educativo. **No obstante, este tipo de deporte puede ser formativo si se practica dentro del sistema de enseñanza** y suponer una gran oportunidad para mostrar el desarrollo de la personalidad así como del conocimiento y estrategias que muestran relevancia respecto a la situación en que se enseñan. **Este dominio de conocimientos y estrategias durará toda la vida**, dado que los principios de control de la tensión son los mismos para todo tipo de situaciones, es decir, tanto si deriva de una situación de competición deportiva, como de la presión impuesta por los límites del tiempo, de los desacuerdos en el trabajo o de las mismas amenazas resultantes de una autoestima en situaciones tanto personales como profesionales. Con la debida preocupación por los efectos indeseables de una tensión crónica o muy prolongada, el aprender como dominarla puede constituir la mejor lección que nos será posible y agradable impartir a los jóvenes. Esta actitud contribuirá a maximizar su potencial, así como a mejorar el bienestar.

Pensemos en la magnitud de la contribución que supone para la sociedad el enseñar conocimientos y estrategias específicas a todos los jóvenes a través de programas deportivos. Pensemos cuanto más útil sería que todos los preparadores y profesionales de la enseñanza deportiva comprendieran los mecanismos integrados que subyacen con el estímulo, la zozobra y la ansiedad, así como el poder aplicar este conocimiento a situaciones que son relevantes y significativas para el que aprende. Imaginaremos la forma en que la práctica del deporte podría tener lugar si cada aspecto, participante, preparador y espectador contasen con un amplio conocimiento del funcionamiento integrado y el conjunto de los procesos físicos y mentales que son necesarios para conseguir la realización de un proyecto.

El énfasis se centraría en la propia capacidad del deportista para sentir y experimentar lo que tiene lugar en su cuerpo y en su entorno, el poder percibir en forma consciente y de un modo físico, es decir, de un modo ajustado e integrado, lo que realmente supone el grado de implicación en el ejercicio físico y en el deporte. **La atención giraría en torno al estado interno del deportista como función del nivel de realización en cada actividad social que desarrolle, bien sea esta deportiva o de cualquier otra tipo. En resumen, el deportista pasaría a convertirse en un partícipe consciente en el proceso de formación, aprendiendo con ello a ajustar debidamente su cuerpo para de esta manera interpretar correctamente los indicios y poder por lo tanto regular, maximizar y aplicar correctamente el potencial existente y necesario en un punto concreto de la actuación.** Este enfoque concede un gran énfasis a la autopercepción y a la absorción de responsabilidades por parte del individuo para su propio estímulo y control en cualquier condición. Además, desarrolla una percepción creadora respecto a como ampliar los límites de nuestra capacidad.

Solamente en el deporte y en la educación física dentro del marco de la estructura educativa formal, existe tal oportunidad, siempre que se enseñe a cada persona como integrar en forma global la percepción, tanto física como mental, de modo que cada uno

pueda llegar a ser aquello de lo que se crea capaz. Esto sitúa firmemente la educación física, el ejercicio y el deporte competitivo dentro del marco de la educación.

El principal cometido de la formación psicológica en el deporte consiste en impartir unos conocimientos y unas estrategias mentales a los participantes en cualquier actividad deportiva y guarda escasa relación con ofrecer terapias ajenas al deporte o tratar disfunciones sociales. Cada vez parece más obvio que **quienes conocen y comprenden el deporte en su totalidad (práctica, teoría, medicina y psicología), se encuentran en una posición mucho mejor para enseñar y aprender estos conocimientos,** que aquellos que están formados en conocimientos exclusivamente deportivos, médicos o psicológicos, pero que no cuentan con un conocimiento amplio de las otras ciencias complementarias o del mismo deporte en sí, y por supuesto de las exigencias y necesidades a las que se verá sometido el deportista en situaciones en las que deba competir. Los preparadores y los propios deportistas pueden ser iniciados en los principios del dominio de estrategias, conocimientos y ampliaciones posteriores, sin embargo, es casi imposible enseñar los conceptos del deporte de competición a los psicólogos que ya han sido adiestrados y especializados en estrategias y conocimientos de la conducta, pero que cuentan con una escasa o nula experiencia en el aspecto de la competición deportiva.

Como resultado de todo ello, y como ya se ha dicho anteriormente, **los que mejor conocen el deporte (deportistas y preparadores),** se encuentran en una mejor situación, para, y con la debida preparación poder llegar a enseñar conocimientos mentales y estrategias encaminadas a controlar y regular la ansiedad pudiendo de esta manera maximizar el nivel del rendimiento. En el análisis final, ya sea el preparador o el propio deportista, son los que realmente deberán incorporar los conocimientos y estrategias psicológicas que conozcan a la preparación y a la práctica de la competición. **Solo en raras ocasiones será preciso acudir a un psicólogo bien preparado profesionalmente para que trabaje junto a un deportista, pero si fuese necesario el entrenador no deberá dudar en recurrir a la ayuda de un profesional.**

El fin de este trabajo, (al igual que los tres posteriores y en los cuales nos encontramos trabajando, Fundamentos del Entrenamiento deportivo, Metodología, Técnica y Entrenamiento para la competición y Fundamentos para la Evaluación Fisiológica de los deportistas), y que a continuación se desarrollará, **contempla desde un principio dos objetivos; uno puramente de trámite federativo, y otro bien distinto y dirigido especialmente a entrenadores y deportistas, con la única y sana intención de tratar de ampliar los conocimientos que ya poseen en la maximización del potencial deportivo,** y principalmente debido a que la integración mente/cuerpo ha sido una de las mayores omisiones en la preparación deportiva. Tradicionalmente se ha mantenido y se mantiene que las repeticiones es la única forma de maximizar el rendimiento, cierto es que se trata de una forma totalmente válida, pero no la única de potenciar el nivel de rendimiento, por ello, los aspectos mentales se han centrado en los componentes estratégicos exclusivamente, no en el grado de realización individual como tal. Por dicha razón, es conveniente incorporar los aspectos mentales a los físicos para un perfecto rendimiento.

Si nuestro propósito diario es el de mejorar nuestro nivel de rendimiento, este trabajo pretende proporcionar, o por lo menos intentar, marcar unos caminos o ampliar unos conceptos de conocimientos y estrategias a seguir para lograr alcanzar este objetivo. Ello por supuesto nos va a exigir un tiempo y esfuerzo extra por nuestra parte,

dado que no existe ningún camino concreto, el cual nos pueda llevar mas rápido y mejor que otro a la meta final. Por otra parte **las normas y sugerencias que aquí se indican no son la varita mágica ni la panacea a la solución de nuestros problemas.** No obstante son métodos que nos pueden ayudar, sabiendo que controlamos nuestra conducta y el resultado de nuestra actuación.

Los aspectos mentales aparejados al nivel de rendimiento no pueden separarse de los de tipo físico, es decir, nuestra preparación ha de tener un carácter global, y es este, en suma, el enfoque y carácter que se sigue en este trabajo. En el y como he dicho anteriormente se presupone que ya conocemos y comprendemos la mecánica de los acontecimientos específicos del deporte, así como los principios del adiestramiento físico, y por tanto vamos más allá del enfoque tradicional para una preparación encaminada a competir explicando como se integran los aspectos mentales y físicos y como debemos pensar con nuestros músculos. Una vez se ha llegado a comprender la reacción global e integrada, nos podremos encontrar en condiciones de asimilar como actúa la relación entre ansiedad y nivel de rendimiento y de que forma puede producirse una disfunción si no nos damos cuenta de esta relación y aprendemos como regular la primera para evitar cualquier interferencia en la segunda.

Una vez entendido este concepto, ya nos podremos encontrar en condiciones de desarrollar una percepción de aquello que estamos haciendo y que tiende a interferir y a impedir que consigamos nuestro nivel óptimo del potencial de rendimiento. Para ello es necesario, en primer lugar, contar con una clara noción de todos y cada uno de nuestros pensamientos, barreras y actitudes mentales que se convierten en profecías apriorísticas con claro influjo sobre nuestro nivel de rendimiento.

En general, lo que nos lleva a meternos en problemas son nuestros propios pensamientos, los cuales si son negativos y desmoralizantes, se transmiten, lo que originan preocupaciones que nos conducen a un estado de ansiedad y tensión. Relajarse, por tanto, constituye el mejor antídoto para cambiar este estado de ánimo, y por ello se incluyen varios y diferentes enfoques para llegar a tal fin, junto con sugerencias para desarrollar los conocimientos precisos.

Después de haber aprendido como relajarse suficientemente para reducir la interferencia, tanto en iniciar el estímulo como en responder al mismo, nos hallaremos en condiciones para poder aprender la forma de mejorar nuestra capacidad de concentración.

Cuando nos sea posible mantener nuestros pensamientos orientados en un sentido positivo y constructivo, cuando nos sea posible eliminar cualquier tensión innecesaria y mantener la concentración sin que nuestros pensamientos vaguen sueltos y sin orden, nos encontraremos preparados para desarrollar la capacidad de utilizar nuestra imaginación o formar y ensayar mentalmente todo aquello que podamos realizar de formar física. De hecho, podemos aprender a prepararnos mentalmente ante el enfrentamiento con situaciones inesperadas, y las cuales no podemos estructurar físicamente para su utilización en la práctica. Analicemos por lo tanto el valor nominal que este potencial encierra, pudiendo con ello estar preparados de cara a una competición o situación imprevista.

El poder establecer una estrategia para fijar nuestros objetivos es cuestión que se considera como un medio para regular nuestra motivación y perseverar en el esfuerzo a

través del tiempo. Veremos como poder establecer objetivos específicos que son mensurables, de forma que nos será fácil el comprender y notar cuando se han alcanzado. Aplicar unas estrategias de fijación de objetivos a la práctica y a situaciones vinculadas con el nivel de rendimiento servirá para acentuar nuestra satisfacción por la práctica deportiva.

Teniendo siempre en cuenta la premisa de que el deporte se desarrolla de forma general en el contexto social, la comunicación y el diálogo se convierten en herramientas de trabajo y cuyos conocimientos son por lo tanto de obligado cumplimiento. Por ello debemos aprender a alcanzar una mayor percepción de todos los tipos y niveles de comunicación, y en que forma nos será necesario el tener que aumentar nuestra capacidad tanto receptora como emisora.

En casi todos los objetivos a cumplir existen obstáculos, reveses y dificultades que superar, por este motivo se han incluido unas consideraciones de muchos de aquellos con los cuales el deportista tropezará, de forma que se puede tener una mayor percepción de los mismos y poder comprender lo que sucede cuando tengamos que enfrentarnos con ellos.

Finalmente se han reproducido diversos cuestionarios de uso común, así como listas de verificaciones y ejercicios los cuales se pueden utilizar para determinar en que nivel nos encontramos respecto al grado de percepción y como nos podemos enfrentar con la tensión derivada de una competición. También se pueden utilizar para verificar periódicamente los avances conseguidos en el control y autorregulación de nuestra ansiedad.

La pretensión de esto es mentalizar al profesor o entrenador que la mejor forma de orientar, mantener y controlar los avances o atrasos hacia la consecución del nivel de potencial de rendimiento, es la de llevar un diario de todo cuanto contribuya a mejorarlo, pudiendo descubrir y analizar de esta manera todo lo que lo interfiera.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I

LABOR Y DEBERES DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

"... el psicólogo deportivo deberá estudiar las interacciones que se dan en el deporte, o puedan afectar en alguna manera a la práctica deportiva..."

La andadura iniciada a principios de siglo, con mayor fuerza en la Europa Oriental que en la Occidental, nos llegó a España a principios de los años 70 y a través de la celebración en Madrid en el año 1.973 del tercer Congreso Mundial sobre la Psicología en el Deporte, y aunque sólo en su comienzo, tanto la Universidad Autónoma de Barcelona como los entonces diferentes Institutos Nacionales de Educación Física (que de simples academias deportivas han llegado a adquirir en nuestros días el rango de Facultades Universitarias), en cierta medida la han incorporado a sus planes de estudio, adoleciendo aún de una clara formación sistemática universitaria en este campo, dado que incluso en los planes de la misma Facultad de Psicología no existe como asignatura, bien sea esta obligatoria o bien sea esta optativa, tan solo y a través de otras materias tales como: Dinámica y Terapia de Grupos, Educación Psicomotriz, etc., es y de manera muy genérica comentada, incluso en la misma Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte hasta el curso 1.995/96 no fue incluida y esto aún de forma experimental dado que solamente son primer y cuarto cursos donde imparten, siendo no obstante obligatoria solamente en primer curso mientras que en cuarto es tan sólo optativa.

Debemos señalar que la Psicología del Deporte, la cual incluye no sólo al deportista, si no también al ámbito que le rodea y en el cual habita, trata de ser una ciencia que ofrece claramente una tecnología del Entrenamiento Psicológico, debiéndose por otra parte de diferenciar claramente del Psicólogo Escolar, Clínico o de Organizaciones y/o Empresas, dado que, y aún encontrándose este hecho lo suficientemente claro, continuamos con grandes problemas de ingerencia y confusión sobre el tema.

El psicólogo en su labor deberá de estudiar las interacciones que se dan en el deporte y/o que afecten a la práctica deportiva; evaluará, valorará, asesorará e intervendrá directamente o a través de otros, en la prevención, estudios de las relaciones practicante-profesor o entrenador, entre participantes, actividades y/o actitudes frente a árbitros, público, padres, dirección de escuelas deportivas, diseñará planes de actuación para mejoramiento del rendimiento deportivo, aprendizaje de técnicas, relaciones de grupo, y muy importante, no deberá de olvidar que su trabajo es exclusivamente de apoyo a la práctica deportiva.

Cuando sea consultado, sobre casos que puedan requerir una ayuda, o tratamiento especializado, fuera del ámbito deportivo, deberá orientar el caso hacia un profesional o profesionales que puedan tratarlo adecuadamente.

Por último, aclarar sucintamente el Rol del Psicólogo en este campo y el cual deberá de ser:

a) Formador, de las personas que tengan contacto con la actividad física o la práctica deportiva, usando sus conocimientos para que los que participan directamente se puedan beneficiar de sus conocimientos.

b) Asesorador, de todos aquellos que se relacionen con la práctica, ofreciendo una evaluación científica y aportando si se le pide, las posibles soluciones.

c) Interventor, como agente directo o indirecto del cambio que se pretende, tanto a niveles individuales como de grupo, siendo estos roles, por supuesto, partes de uno sólo.

Este bosquejo del Rol de la Psicología del Deporte y del papel tan amplio del Psicólogo Deportivo, puede ayudar al profesor a realizar una demanda, más correcta y más acorde, con aquello que este área del conocimiento puede ofrecerle.

*** COLABORACIÓN PSICÓLOGO-PROFESOR**

Debido a que se trata de una relación entre profesionales y que ambos se ocupan de la evolución motriz, siendo su base común y principal la educación, es de fundamental importancia la perfecta relación entre ellos, dado que del intercambio de conocimientos surgirá la solución de casi todos los problemas.

La colaboración puede ir, bien por la vía en la forma de la evolución motriz, para poder adecuar las enseñanzas a las capacidades y posibilidades de aprendizaje del alumno, por medio del análisis de las conductas de las interrelaciones que generan los participantes en las clases, o bien en la forma pasiva, es decir, aquellos que observan, como pueden ser; padres, público, federativos, árbitros, etc. y de su influencia posterior en el alumno.

Una línea importante de puesta en común, serían las tareas de investigación conjunta, con la única finalidad de aplicación directa a la práctica, no quedándose de esta forma en el campo de la pura especulación teórica.

Una relación rica por su intercambio, favorecerá de forma total la interconexión de dos niveles distintos de organización, dado que al observarse el objetivo de trabajo desde dos puntos de vista diferentes pero al mismo tiempo complementarios, estas opiniones al juntarse llegarán sin lugar a dudas a conseguir los objetivos deseados.

Como siempre que dos profesionales provenientes de áreas distintas del conocimiento, trabajan juntos, es muy importante y siempre que sea posible, el que una tercera persona delimite el campo de actuación de cada uno de ellos, evitando con

ello problemas de personalización en el trabajo a realizar, y abriendo con ello mayores vías de contacto e intervención.

*** CLASIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE ALGUNOS DEPORTES**

Desde el punto de vista de la competición deportiva, al margen de las múltiples y distintas ofertas que puedan ofrecerse en los distintos deportes, nos hemos basado y tomado como guía la clasificación que efectuó el Dr. Riera en 1.985, que se establece en base a la función de los parámetros de cooperación/oposición, teniendo en cuenta, como el mismo autor apunta, que en cada deporte pueden aparecer todos los tipos de interacción cualitativamente diferentes.

Los instrumentos de medida, las conductas sometidas a estudio; interacciones, contactos, tareas, etc., podrán variar en función de estos parámetros y en consecuencia del deporte practicado.

Es obvio que esta clasificación es complementaria a todas aquellas otras que se hacen en función de diferentes variables; útiles o instrumentos, medios en que se desenvuelve, número de participantes, etc. (*ver cuadro 1*)

CLASIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE ALGUNOS DEPORTES

(basado en los estudios del Dr. Riera)

CUADRO N° 1

COOPERACIÓN		OPOSICIÓN	
SIN COOPERACIÓN	CON COOPERACIÓN	SIN COOPERACIÓN	CON COOPERACIÓN
SIN OPOSICIÓN	SIN OPOSICIÓN	CON OPOSICIÓN	CON OPOSICIÓN
* Lanzamientos (atletismo)	* Hípica-saltos	* Carreras (atletismo)	Tenis parejas
* Saltos (atletismo)	* Natación sincronizada	* Hípica	* Motorismo
* Saltos trampolín	* Patinaje artístico (parejas)	* Natación individual	* Remo por parejas
* Gimnasia deportiva	* Gimnasia rítmica (equipos)	* Motor	* Piragüismo K2
* Gimnasia rítmica (individual)		* Ajedrez	* Fútbol
* Patinaje artístico (individual)		* Tenis individual	* Baloncesto
* Tiro con arco		* Lucha (estilos varios)	* Balónvolea
* Tiro de pistola		* Boxeo	* Tenis de mesa (dobles)
* Golf		* TAEKWONDO	* Relevos 4 x 100
* Esquí		* Artes Marciales en general	* Relevos 4 x 400
* Halterofilia		* Frontón	
		* Pala	
		* Pelota mano	
		* Deportes acuáticos	

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS CENTROS DE INICIACIÓN DEPORTIVA:

“EL DESARROLLO PSICOMOTOR”

"... deberá de existir una correlación entre el período de la fase evolutiva y la fase física, para que de esta manera se puedan diseñar ejercicios y se soliciten ejecuciones que puedan estar al alcance de los alumnos..."

Desde el punto de vista de la Psicología Deportiva, debería de existir una correlación entre el período de la fase evolutiva y el de la fase física, con el fin de poder diseñar ejercicios y solicitar ejecuciones que puedan estar al alcance de todos los practicantes.

En este apartado se pretende ofrecer una somera guía, la cual puede ser ampliada consultando la oportuna bibliografía.

El primer problema con el que nos encontramos es siempre el de la edad, motivo por el cual deberemos de realizar una división por edades, dado que la evolución, aunque poseamos un marco de referencia, esta es siempre individual, varía según sexos, el sistema y la bibliografía que usemos dependiendo de la escuela o autor de la misma, nos enfatizarán o puntualizarán unos u otros aspectos evolutivos; de ahí también las múltiples variaciones que se encontraremos.

Dada la gran variedad de bibliografía existente sobre el tema nos vamos a basar principalmente en los criterios de Piaget-Inhelder, que nos parecen los mas asequibles y conocidos, a la vez que se encuentran en una línea muy general de aceptación en Psicología.

Por ello y basándonos en estos criterios, iniciaremos estableciendo los tres períodos que podemos considerar de mayor trascendencia:

- a) de 7 a 11 años: *Infancia*
- b) de 11 a 15 años: *Pubertad*
- c) de 15 a 18 años: *Adolescencia*

a) DE 7 A 11 AÑOS: INFANCIA

Se encuentra en el período denominado de operaciones concretas, lo cual le permite ver las cosas desde distintos puntos de vista, saliendo de su egocentrismo anterior, que le compele a jugar de una determinada forma. **Los progresos en el desarrollo motor son rápidos**, posee ahora un mayor control sobre sí mismo, tanto en el aspecto emocional como en el propiamente motor, así que suele mostrar un fuerte interés por lo dinámico y las actividades físicas; le gusta medirse con los demás, mostrar su fuerza y habilidad, es una forma de vivir su ego, de reforzar su personalidad e independencia.

La estabilidad, el desarrollo del equilibrio, la coordinación dinámica, su cada vez mejor sentido de la orientación y de la colocación, le hacen un deportista cada vez más capaz, con mejor posición en el campo de juego, con visión anticipatoria de la acción, que unida a su mayor capacidad de reacción, le convierten en un ser que puede realizar aprendizajes técnicos cada vez más complejos, aplicables a cualquier tipo de deporte, tanto individual como colectivo, dado que puede ocupar un lugar en el terreno comprendiendo fácilmente su misión.

Los juegos cada vez con mayor reglamentación, conseguidos a partir de las diferentes especialidades deportivas, pueden ser elementos importantes para motivarle en la actividad física, fomentándose a partir de este momento la potenciación y diversificación motriz.

Su capacidad analítica para trabajar su cuerpo por segmentos o por grupos le hacen un alumno especialmente cualificado para iniciar el aprendizaje de técnicas de relajación diversas.

Socialmente aceptan las reglas del juego, se encuentran integrados, comprenden mejor el valor y las actividades del grupo, y les gusta cada vez más el poder participar.

Gallahue, llama a esta fase de transición donde se produce un juego producto de la combinación y coordinación de varias actividades al mismo tiempo.

b) DE 11 A 15 AÑOS: PUBERTAD

En esta fase entran ya en el período que Piaget ha dado en denominar **de operaciones formales**, lo que supone importantes aportaciones en su pensamiento.

Puede llamar la atención las diferencias que se van estableciendo a nivel fisiológico y anatómico, fuerza, peso, flexibilidad, motricidad, etc. **Estos cambios en el ego corporal, tienen su lógica respuesta en la personalidad.**

Su sistema hormonal, en plena ebullición, conlleva una aceleración del ritmo del crecimiento, en peso y estatura, textura de la piel, el vello, **la sensibilidad por lo corporal, le hace vivir en un universo confuso que puede generar conductas agresivas, las cuales deben de tratarse con suma delicadeza y cuidado.**

Esto le hace refugiarse en ambientes por el creados, como el clásico grupo de amigos, en donde en cierto modo es un igual, y en donde se protegen los unos a los otros, de alguna manera es una dinámica de estar sólo, pero en grupo.

Los cambios en la corporeidad afectan a sus posibilidades biomecánicas, lo que repercute en deportes de palanca: remo, piragua, natación, esquí, etc.

Pueden afectar negativamente, si son desmesurados, en actividades rítmicas tales como: la danza, gimnasia deportiva, etc.

Se puede ya profundizar en competiciones formales, pues le gusta medirse, valorarse y especializarse en algo donde pueda destacar, cuenta con capacidad para dominar las técnicas y el entrenamiento.

Según Gallahue, se trata de una etapa específica en donde se produce una elección, de alguna actividad que sobresalga sobre los demás, pero preocupándose mucho más de la realización correcta de los movimientos.

Los casos particulares son importantes a su edad, pero el tratar de formar deportistas de élite en este momento, se encuentra inicialmente contraindicado, si bien ya se sabe que las especiales características de algunos deportes de competición, jamás tienen estas premisas en cuenta, con los consiguientes riesgos que conlleva para la salud, tanto actual como futura del deportista y que contribuyen a aumentar la larga lista de trastornos endocrinos, de crecimiento, y de abandono y fracaso deportivo e incluso escolar, etc. y que deben ser atendidos por especialistas.

c) DE 15 A 18 AÑOS: ADOLESCENCIA

Es la fase de continuidad de la pubertad pero con una fuerte variabilidad personal, en donde el estatus económico-social, puede influir claramente en la elección de deportes de competición: no hay que olvidar el difícil acceso que tienen determinadas clases sociales a deportes concretos, cuestión en que la Administración tiene mucho que decir, pues siempre hay ejemplos notables en el deporte que ponen de manifiesto que los medios pueden llevar a buen fin a los deportistas de determinados niveles socio-económicos.

Si el proceso de adaptación, seguimiento y motivación hacia la actividad física y el deporte ha sido el adecuado, nos encontraremos con deportistas bien formados, dispuestos para la práctica deportiva, **pero no deberemos de intentar sacarles un máximo rendimiento de forma inmediata**, si no para ofrecerles una eficaz especialización que puedan llevarles a la profesionalización, pero salvando siempre las diferencias individuales, las cuales pueden ser muy amplias en estas edades.

Si se llega al camino de una especialización, creemos clave desde nuestro punto de vista, una formación y seguimiento integral del joven, que complete su capacitación y formación como persona la cual lo pueda llevar al ser ya adulto a una situación estable fuera del deporte, en una palabra; tratar de forjar los hombres del mañana en todas las etapas de la vida, desde la base del deporte.

La escuela, los profesores, el club, y como no, el entrenador y los padres, tendrán una fundamental tarea por realizar, ya que esta elección será primordial en su vida futura, sobre todo en una sociedad donde la competencia en todos los niveles es cada vez más dura.

La Educación Física y el deporte, en su nueva concepción educativa, debe contemplarse como generadora de hábitos de salud: higiene física y mental, pautas alimentarias y de sueño, lucha contra las toxicomanías, etc. fomentando en el practicante la responsabilidad, la capacidad de decisión, el trato social; pudiendo llegar de esta manera a una completa formación, integral, como persona que deberá de incorporarse a la sociedad, de ahí que las prácticas físicas y deportivas deben de ser consideradas por la Administración como de interés primario, fomentando, ayudando y potenciando los centros deportivos, tanto los ya existentes como los de nueva creación.

El adolescente puede pasar (y de hecho pasa) por momentos realmente difíciles, momentos en que la autoridad del adulto es, y de forma casi continuada, puesta en tela de juicio; conflictos con padres, entrenadores, árbitros, jueces, público, etc., punto este en el que debemos extremar las precauciones que en el campo deportivo puedan generar cualquier tipo de conflicto.

A partir de la fase de pubertad y en su evolución natural, la adolescencia, para aquellos chicos y chicas que por su dedicación a la actividad física y el deporte le sea necesaria para su completa formación la colaboración de un; psicólogo, pedagogo o persona cualificada en la necesidad, el profesor que tenga conocimiento de ello deberá de colaborar poniendo a su disposición estas personas, o bien si este se encuentra debidamente capacitado el facilitar las técnicas oportunas para la maximización del rendimiento y del tiempo. Unas técnicas de estudio, basadas en el control de aprendizaje, planificación de tareas, tiempo, materias, velocidad de lectura, memorización y concentración, capacidad de síntesis, esquematización, resúmenes, uso de cuadros sinópticos, etc., le aliviarán la tarea escolar que por falta de tiempo, cansancio, motivación, etc, pueda resultar difícil de llevar, abocando al fracaso escolar y personal. Estas técnicas han sido ya utilizadas en centros de rendimiento deportivo, con excelentes resultados, siendo demandadas tarde o temprano por los padres e incluso por los propios alumnos, con lo cual es muy conveniente que el profesor se ponga al día en ellas, tanto por medio de documentación bibliográfica como de asistencia a cursos de especialización.

Después de establecer un bosquejo general, siguiendo en cierto modo la línea del pensamiento piagetiano del desarrollo motor del niño de 7 años, al adolescentes de 18, y conjuntamente con las características personales individuales y de ajuste social, quizás fuese el momento de proponer y ahora en la primera etapa de E.G.B., un trabajo psicomotor.

A nivel escolar, cada vez son más los profesores, que se quejan entre sí, y cuando disponen de tiempo, al psicólogo, de la continuada pérdida de destrezas motoras básicas, las cuales por otra parte repercuten y de manera muy directa en el aprendizaje escolar y por supuesto en la vida cotidiana; abotonarse, vestirse, anudarse los zapatos, orientarse según un esquema básico derecha-izquierda, se retrasan en su ejecución y/o conocimiento cada día más, por otra parte la creatividad imaginativa y manual del individuo poco a poco se está perdiendo, quien no ha jugado teniendo como caballo la

escoba o cualquier otro instrumento similar de limpieza, quién no ha jugado al fútbol con chapas de botellas forradas de tela y pintadas con los colores de cada equipo, etc..., rara es la persona que hoy día y con más de cuarenta años que no recuerde estas circunstancias de su infancia, por desgracia en esta época en que vivimos, con los nuevos sistemas electrónicos y otros adelantos, la imaginación y la creatividad se han practicante, no perdido si no lo que es aún peor, se han anulado o las hemos hecho desaparecer, potenciando en cierto modo el sedentarismo dado que para jugar deben permanecer sentados, anulando la creatividad y la capacidad de improvisación. Aunque ciertamente en otras cosas se ha avanzado y mucho, especialmente en la potenciación de la tecnificación electrónica.

Los déficits en conductas motoras, como la coordinación general de manos, en la captación del ritmo, espontáneo o impuesto, conllevan, según sus propias observaciones, a tener que tratar con niños inhábiles, inseguros, incapaces de realizar tareas que, para otros, están ya automatizadas.

Montar en bicicleta, jugar con una raqueta, mover o lanzar un objeto, que en el desarrollo del juego, no es, si no una prolongación del brazo o de la pierna, del cuerpo, al fin y al cabo se convierten en una tarea, menos complicada de aprender y más difícil aún, de automatizar.

Los profesores, sufren cada vez más este problema, que no es como algunos suponen un déficit en la preparación física, si no una carencia básica de coordinación, equilibrio, motricidad, etc.

No es difícil encontrarnos desgraciadamente en una sesión de preparación con niños de grandes cualidades para ser posiblemente destacados: lanzadores, saltadores o practicantes de deportes en grupo, con grandes problemas para realizar un ejercicio tan simple como un giro de 90, 180 ó 360 grados con una o dos piernas sobre sí mismo, sin perder el equilibrio.

Todo esto y más puede encontrar el docente en la psicomotricidad, buscando siempre la correlación entre fase de desarrollo motor y evolución del niño.

Ante esta situación, un buen programa psicomotor, establecido y aplicado desde el comienzo de la edad preescolar, puede mejorar enormemente esta situación.

Los especialistas Le Boulch, Bruner, Picq, Bayer, Maslow, Frostig, Cratty y otros han propuesto, cada uno en su país correspondiente, desde la perspectiva que sustenta su teoría, y desde su modelo de estudio de la conducta humana, **que la educación psicomotriz se debe encontrar desde un principio en los programas escolares**, dado que los estudios que se han realizado, salvando los problemas de epistemología y de diversidad terminológica, han demostrado su importancia y repercusión en el hecho educativo.

Son muchos los estudios que encuentran una relación de mejora entre educación psicomotriz e inteligencia general, con logros intelectuales específicos, o con el desarrollo del lenguaje hablado, escrito y en general con aquello que suponga una mayor eficiencia en el rendimiento escolar, amen de ayudar en el autoconcepto, la integración en el grupo o la adaptación a tareas difíciles.

La psicomotricidad, educa en el movimiento, en la libertad, en el juego, frente a una intelectualización excesiva que puede en muchos casos, unido a otras variables, abocar al fracaso escolar.

Un breve repaso del trabajo psicomotor, nos pondrá de manifiesto su valor:

a) Conocimiento del propio cuerpo: yo corporal, autoimagen, autoestima, y acerca en su consecuencia, el yo real, al ideal, lo que es de enorme importancia en la adolescencia.

b) Ritmo espontáneo o impuesto: gestualidad, expresión, buena base para los deportes de sincronización y coordinación.

c) Coordinación dinámica: movimientos coordinados, económicos, finos, precisos, equilibrio, requisitos básicos para el normal desarrollo de cualquier actividad física o deporte.

d) Orientación espacial: colocación y situación en el espacio del juego, visión y anticipación de la jugada.

e) Orientación temporal: muy relacionada, generalmente con lo anterior, anticipación, ritmo, cadencia ¿que actividad deportiva no lo necesita?.

*** EL JUEGO COMO FUENTE DE TRABAJO**

Alguna vez hemos oído, esa historia, verdadera o no, de un atleta que intento ejercitarse paralelamente a un niño jugando a lo mismo que el, haciendo sus movimientos, siguiendo su ritmo, hubo de desistir; la energía del niño, su sentido natural del juego, llevó al atleta a abandonar el intento.

El deseo de jugar, nos ofrece una fuente inagotable de recursos, una simple modificación del espacio, del tiempo, de los útiles, nos variará las características del mismo, y ello nos permitirá trabajar de diversas formas.

El juego, en su evolución; motor, simbólico, de reglas y de construcción, según Piaget, tiende cada vez más a un valor individual, social, ya que se dirige hacia un contrato, un acuerdo de reglas que deben ser respetadas por todos.

Existe una gran diversidad de juegos, unos reglados y otros no, que pueden ser un eficaz vehículo para desarrollar las cualidades físicas, motoras y morales del niño.

Para la sesión de educación física, aparte del valor simbólico consciente e inconsciente, que el juego en sí pueda tener, existen elementos que les hacen especialmente indicados para incluirlos en las sesiones de trabajo.

En primer lugar se establece una línea, sin principio ni fin, que une las dos áreas de conocimiento, su explicación va por la vía de que el humano es un ser, donde lo físico y lo psíquico van unidos, donde los beneficios obtenidos en un campo se transfieren al otro, dado que forman parte del mismo ser.

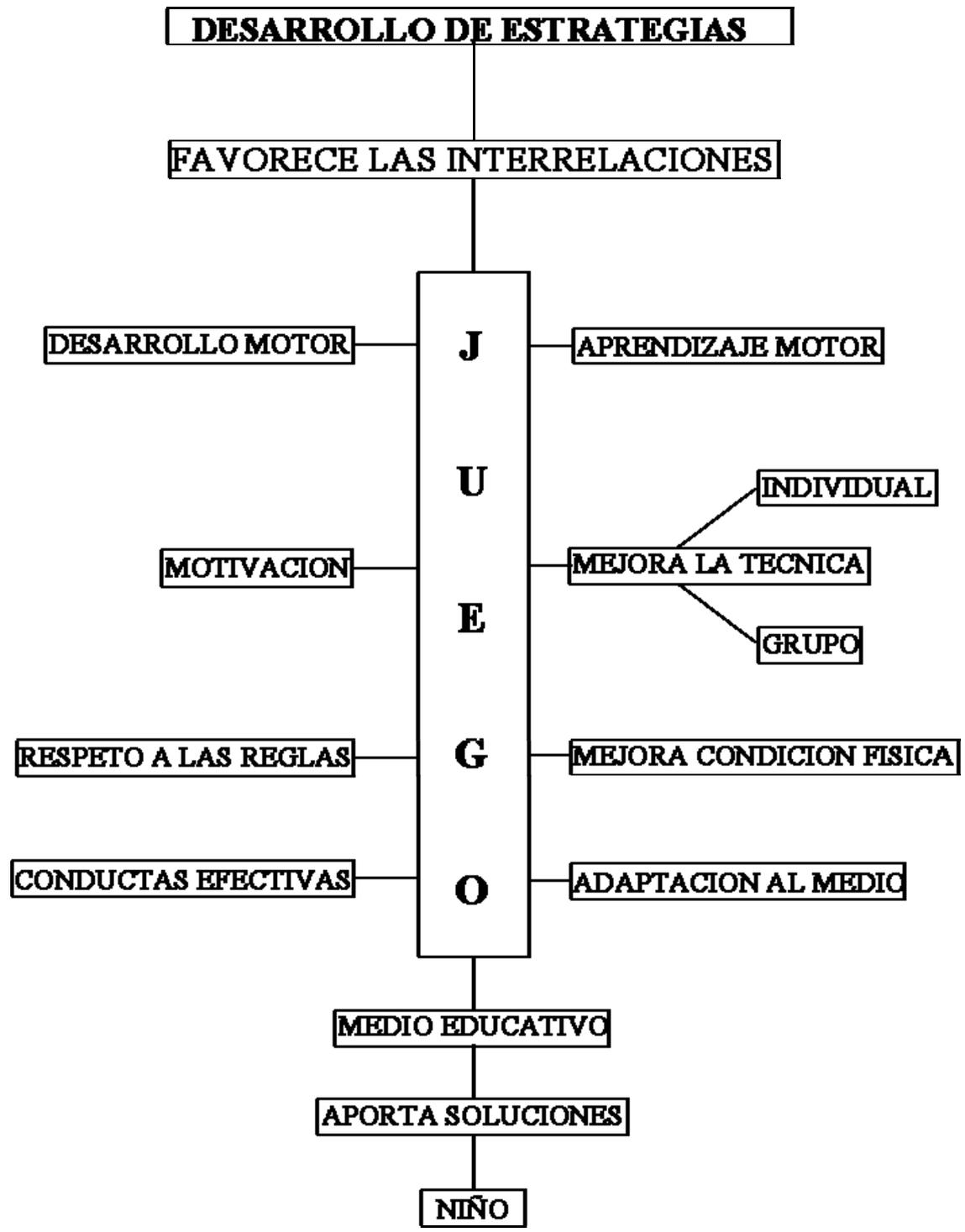
Las flechas van y vuelven desde el centro: **EL JUEGO**. Lo cual significa un mecanismo de retroalimentación pues lo que influye, por ejemplo, en la mejora de la técnica, desarrolla asimismo el nivel del juego. (*ver cuadro 2*)

Se ponen en funcionamiento, se desarrollan conductas motoras, para las cuales debe de haber un aprendizaje previo, una experiencia que repercuta en la mejora de la técnica, tanto a nivel individual como de grupos.

Es un excelente medio para motivar al individuo; le ofrece sensaciones, interés por dominar una vía, repercute en su yo corporal y en su ego, libera energía y fomenta la expresión natural.

Al convertirse cada vez más en adulto, el juego le enseñará a cumplir unas reglas, simples al principio, más complejas al final, que le ayudarán a comportarse, mas tarde, conforme a un reglamento, obteniendo con ello autodisciplina y control.

Emociones como: la alegría, euforia, tristeza, rabia, etc., serán vividas con intensidad, durante el desarrollo del juego, conductas tales como cooperación, compañerismo, favorecerán las interrelaciones, actuando como elemento de integración y cohesión.



CAPÍTULO III

CAPÍTULO III

LA COORDINACIÓN ENTRE MENTE Y CUERPO

"... la mejora del rendimiento no se consigue aislando el cuerpo de la mente, si no de la coordinación entre las dos partes..."

Cuando llega el momento de determinar como vamos a mejorar el nivel de rendimiento o a alcanzar cierta uniformidad en el mismo, la única respuesta ha sido siempre aquella que se ha podido realizar a través de una práctica repetitiva. No obstante, el probar con mayor ahínco no siempre produce los resultados deseados. Por ello y cada vez mas frecuentemente nos realizamos las mismas preguntas:

- * Como podríamos conseguir crear un deportista con un nivel de actuación uniforme.
- * Como podríamos conseguir maximizar el rendimiento dentro de los límites genéticos, fisiológicos o biomecánicos.
- * Como podríamos conseguir pensar con los músculos.

No se trata ciertamente de un concepto nuevo el de poder pensar con los músculos, aunque sí lo hallamos dejado de poner en práctica. **El ser un deportista mejor no significa necesariamente el tener que esforzarse hasta un grado superior al natural y el cual llegue a estar fuera del alcance de las posibilidades reales**, por lo tanto lo primero debería ser el crear un cuadro de valoración y sobre este estudiar y analizar las posibilidades, una vez conseguido esto y ver que realmente existe esa posibilidad, entonces es cuando debemos empezar a trabajar seria y concienzudamente con el deportista aunando esfuerzos en todos los componentes que integran una actuación de preparación deportiva, es decir, tanto los físicos como los mentales. Supone para ello establecer cuales son las facetas que hemos descuidado o ignorado en una anterior preparación y adiestramiento, Así, y dado que no nos lanzamos a competir sin la cabeza, **conviene planificar la forma de utilizar la capacidad mental en los programas de adiestramiento**, lo cual significa desarrollar estrategias que han de permitir participar en la competición con el adecuado estado de ánimo y que nos lleve a alcanzar los niveles más elevados y uniformes. **Si realmente estamos interesados en sacar el máximo rendimiento del esfuerzo que se realiza no podemos considerar a este como una combinación de factores aislados que se unen a través de un misterioso o casual medio y que sin saber ni como ni porque, se unifican por sí solos el día de la competición**, jamás se nos ocurriría participar en una carrera de bicicletas, y al margen de la preparación física, sin antes haber aprendido a montar en ella.

Se oye frecuentemente entre los entrenadores que tal o cual deportista **ha conseguido la plena agrupación**, pero que es realmente lo que quieren decir con ello. Pues bien, en los últimos años se está desarrollando una ciencia del rendimiento deportivo y con ello lógicamente una cantidad bastante considerable de conocimientos, los cuales conducen de forma inexorable a la necesidad de integrar los aspectos mentales y físicos de dicho rendimiento.

Tradicionalmente tanto los entrenadores como los deportistas suelen venir dedicando la mayor parte de su tiempo y atención a los componentes físicos del rendimiento y ello explica que en las diversas prácticas se haya centrado el entrenamiento en técnicas y estrategias para aplicar uno o varios sistemas como único camino para conseguir la victoria y casi no se ha prestado atención a los aspectos generales del conocimiento del rendimiento y del aprovechamiento del tiempo, de la situación y de la estrategia.

Se ha convertido en algo obvio el hecho de que los deportistas de élite difieren de los demás no solamente en el plano deportivo, si no también en el plano mental, llegando estos, a conseguir una perfecta integración entre los planos físico y emocional.

Al igual que resulta fundamental la aplicación de los ejercicios fisiológicos, la medicina deportiva y la biomecánica para mejorar el rendimiento del deportista, también lo es el valerse de la preparación psicológica. Si se reconoce que nuestro nivel potencial de rendimiento se encuentra limitado por nuestra capacidad genética, fisiológica y biomecánica, la labor pasa a ser la de como maximizar dicho nivel hasta sus cotas máximas dentro de estos límites, es decir, **un rendimiento uniforme dependerá de como aprendamos a regular nuestros conocimientos, desde un punto de vista de perfecto entendimiento durante la competición.**

El continuo hecho de que muchos deportistas muestren en pruebas previas y entrenamientos un elevado nivel de rendimiento, pero no consigan llegar al mismo durante una competición debe ser causa de preocupación. Cabe especular con el hecho de que algunas personas de forma sistemática y voluntaria bajen de rendimiento cuando entran en una competición de nivel medio/alto, esta anomalía no suele presentarse en los entrenamientos, pero sí en la competición, por lo tanto el entrenador ha de comenzar a buscar el motivo por el cual se da esta circunstancia, y una vez localizada aplicar de forma contundente los medios para su total eliminación. La mejora del rendimiento no se consigue aislando el cuerpo de la mente, incluso en el caso de que esto fuese posible en casos normales, mejorar el rendimiento y eliminar el anormal descenso de su nivel, implica un adiestramiento total de la persona e incluye dotarla de conocimientos y estrategias que no sólo guardan relación con un mejor rendimiento, si no también con capacidades diversas en el ámbito físico. Los descensos de rendimiento causados por pequeños errores mentales debidos especialmente a una programación deficiente, o a una interpretación errónea de claros indicios e incluso a una ausencia de participación o interés en una competición específica, no se pueden corregir exclusivamente con la repetición de cierto tipo de ejercicios físicos.

En líneas generales, no existe un cambio apreciable en nuestra capacidad fisiológica o en nuestro nivel de conocimientos o eficacia biomecánica durante una competición, lo que realmente nos cambia es el control psicológico, es decir, nuestro estado mental, cuando un competidor gana o pierde impulso, el cambio básicamente deriva de los factores psicológicos del momento. No se pierden o se ganan de forma repentina fuerza, conocimientos, capacidad estratégica y grado de mentalización durante una competición, sin embargo, si cabe perder o ganar control psicológico o quedar desmotivado durante la misma, **lo cual supone que cuando nos quedamos sin aliento en una situación de competición muy cerrada, ello se debe a que nuestro marco de referencia psicológica se interfiere con nuestra capacidad de actuación.**

La fluctuación en la regulación psicológica puede ser evitada, de esta manera podremos impedir los descensos bruscos en el nivel de rendimiento, a través del desarrollo de estrategias y formas específicas de actuación que hagan posible dominar la ansiedad y preocupación respecto a dicho nivel. Conviene por tanto, que se nos enseñe a asumir la responsabilidad de aprender a como podernos valer de nuestros propios mecanismos de estímulo y actuar bajo control, estableciendo normas de conducta las cuales nos permitan obrar de un modo uniforme. No debemos basarnos tan sólo a los estímulos externos, y momentáneos tales como compañeros, público, etc. que nos puedan proporcionar el ánimo necesario para despertar nuestro entusiasmo o nos ayuden a controlar nuestro estado de ánimo psicológico, pues debemos de ser tan responsables en este sentido y situación como el de saber seguir una dieta adecuada para el control de peso, regularnos el descanso y saber prepararnos para poder llegar a un grado máximo de capacidad fisiológica, bioquímica y técnica.

Es lógicamente más fácil observar los cambios de impulso entre los deportistas que participan en deportes individuales que en los de grupo, aunque las situaciones que se produzcan sean similares. Por lo tanto es normal el ver durante una competición de asaltos las diferentes fluctuaciones de comportamiento en el nivel de rendimiento. Así, un competidor puede mantener un óptimo rendimiento en el primer asalto y por el contrario no conseguir lo mismo en el siguiente o siguientes o al revés, este cambio de ritmo o situación puede entre otros factores deberse al hecho de poderse identificar con la aplicación de una técnica largamente preparada que hasta ese momento no se ha conseguido realizar, puede deberse al desgaste físico-psíquico del contrario, o en el caso de pérdida de ritmo a todo lo contrario, técnica que no entra, propio desgaste físico-psíquico, etc.

Por lo tanto, debemos tener presente que estos cambios no acostumbran normalmente a tener su origen en alteraciones fisiológicas o bioquímicas o en una reducción súbita de la capacidad de actuación, si no en una regulación psicológica errática de las estrategias y los conocimientos que son esenciales para maximizar y mantener un elevado y uniforme nivel de rendimiento.

El conocimiento general de entrenadores y deportistas respecto a estrategias y técnicas de preparación psicológica virtualmente no existe. En realidad la mayoría de nosotros somos conscientes de esta carencia a la vez que reconocemos que es una necesidad, pero es poco lo que hacemos para corregir la situación debido en gran parte a que no sabemos como y lo que es peor en muchos casos, no queremos saber, por no reconocer nuestra ignorancia en este campo. Resultado de ello en muchos casos es que nos hemos hecho vulnerables a la superstición, a los rituales y a

otros medios que tratan de incorporar algún tipo de extraña rutina en nuestra preparación de la competición. Por lo tanto recurrimos al desvarío, a la ilógica, al ensueño y a multitud de absurdos para justificar nuestra incapacidad, fracaso o frustración al tratar de enfrentarnos con una actuación irregular y a la imposibilidad de mantener en la competición un igual nivel al conseguido en las sesiones de entrenamiento.

Es obvio que necesitamos una formación respecto a lo que origina un rendimiento irregular y sobre lo que podríamos hacer para evitar los descensos de nivel. Respecto a la percepción y reconocimiento de los aumentos de preparación psicológica, resulta evidente que todos los programas de preparación deberían incorporar algunos principios psicológicos con el mismo énfasis y grado que se prestan a los principios fisiológicos y biomecánicos. Adquirir conocimientos y aprender estrategias psicológicas resulta de importancia paralela a la búsqueda de un rendimiento uniforme.

Requiere tiempo desarrollar y optimizar los conocimientos individuales necesarios encaminados a maximizar la actuación deportiva. **Un plan de día tormentoso después de un descalabro deportivo, o la asistencia a una conferencia no alcanzarán mayor éxito que una breve discusión de un conocimiento o una estrategia.** Lo que por tanto se precisa, es, y sin lugar a ningún tipo de dudas, es un adiestramiento repetido, así como su desarrollo y aplicación a través de una preparación efectuada sobre una base regular y sistemática. La preparación psicológica deberá de incorporar medios, métodos y técnicas que nos enseñen a interpretar la causa y el motivo de lo que nos ocurre y como poder hacer frente a cualquier dificultad o eventualidad que se presente, como poder adoptar decisiones basadas en indicios relevantes y como persistir a pesar de cuanto nos ocurra. En resumen, necesitamos adquirir conocimientos y aprender estrategias que resulten prácticas para poder controlar las situaciones en las competiciones y preparaciones deportivas y así poder aumentar nuestro rendimiento.

Como hemos comentado anteriormente **tanto los entrenadores como los propios deportistas siempre han tratado de desviar su fracaso hacia otros puntos, para de esta forma salir del paso sobre la deficiencia de su actuación y preparación,** aplicando unos términos tanto deportivos como psicológicos bastante vagos sobre la conducta, casi siempre se culpa en el aspecto deportivo y como norma base la **actuación arbitral** casi nunca se suele reconocer la supremacía del contrario, ni por supuesto la propia inferioridad, y mucho menos por supuesto los fallos y carencias en el entrenamiento, en la misma medida ocurre con el aspecto psicológico, dada la casi total falta de preparación se suele comentar y de forma rutinaria; **había demasiada presión y no pudo superarla, quedó sin aliento, perdió la concentración, etc.** pero esto no supone una excusa para el entrenador en primer lugar y para el propio deportista en segundo, para con ello tratar de eludir su responsabilidad, por lo tanto se debe de hacer algo para evitar estas situaciones, de hecho el no incluir unas estrategias y unos conocimientos de dominio constituye en sí una laguna en la enseñanza. En la época en que vivimos esto debe ser no ya obligatorio, si no realmente necesario, pues cada uno de nosotros toma sobre sí mismo la responsabilidad de controlar la conducta, por tal motivo no podemos transferir por mas tiempo la responsabilidad a los demás o excusarnos en algún factor misterioso por fracasos de actuación. Ya no resulta apropiado que hablemos en términos psicológicos, como si estuviéramos formados en ello, si no hacemos nada por obtener información y conocimientos en este campo, es

decir, resulta absurdo, improcedente e injusto el atribuir los fallos de rendimiento a factores psicológicos y no adoptar medida alguna para remediar la situación. Los días dedicados a una preparación y/o a una actuación basada en el **factor suerte** ya no es apropiado ni efectivo, dado que existen técnicas y estrategias que nos permiten controlar y orientar todo tipo de situación, pudiendo dirigir nuestra actuación y maximizar nuestro potencial. Hay que pensar que solamente cuando nuestras debilidades en el terreno deportivo son objeto de minimización, es cuando realmente contamos con una posibilidad de alcanzar nuestro autentico potencial en el nivel de rendimiento.

Responde a toda lógica que no siempre se actúa en forma correcta durante todo el tiempo, sin embargo, nos es posible aprender como llegar a poder analizar nuestra propia conducta de modo que comprendamos los motivos por los que se dio una irregularidad en la actuación. También podemos aprender a dedicar nuestro esfuerzo a conseguir un control más uniforme sobre nuestra conducta una vez que sepamos analizarla y determinar cuales son los factores que influyen sobre ella.

En el proceso encaminado a desarrollar conocimientos y estrategias para enseñar formas de control de la conducta en el deporte, es necesario comprender las situaciones que resultan características en deportes específicos y las conductas que son propias de las actividades deportivas en general. Resulta cada vez más obvio que es necesario entender las exigencias de conducta que recaen sobre nosotros para poder dominarlas. Es preciso que entendamos lo que debemos hacer. **Además, también es imprescindible que contemos con cierta percepción de las situaciones posibles que pueden presentarse en nuestro deporte.** Sin esto, parece difícil prepararse para lo que pueda ocurrir.

Cualquier deportista que practique un deporte de competición se enfrenta con situaciones tensas y momentos de ansiedad en el curso de sus experiencias deportivas, son momentos realmente delicados, momentos en que el corazón empieza a latir con fuerza, las manos empiezan a sudar, flaquean las fuerzas, y la mente se queda en blanco. En este caso aunque la experiencia ayuda, no es el método más adecuado, recomendándose para ello una muy fuerte, exclusiva y puntual preparación psicológica sobre la posible aparición de esta situación.

Estos momentos de ansiedad, que pueden ser de verdadero dramatismo dependiendo de que situación se trate, supone una interferencia en el rendimiento a cualquier nivel, si bien los deportistas que siguen actuando con cierto grado de uniformidad, a pesar de su estado de ansiedad, son los que, de una forma u otra, han aprendido a dominar la situación. No obstante y por desgracia son muy pocos a los que se les ha impartido un entrenamiento específico sobre las estrategias a seguir en el caso de aparecer esta situación, entrenamiento que no sólo les pueda permitir dominarla si no también superarla, a la vez que poder mantener un cierto nivel de rendimiento mientras esto ocurre. **Es un entrenamiento altamente delicado y puntualmente específico, motivo por el cual debe ser totalmente personalizado, no pudiendo bajo ningún concepto ser generalizado, dado que cada persona responde de forma diferente ante cada situación.**

No hace muchos años se pensaba que un entrenamiento psicológico realizado a los deportistas suponía que estos eran emocionalmente inestables. Tales prejuicios mantenidos entre la mayoría de los entrenadores y gran parte de deportistas, les

llevaba a interpretar que los psicólogos eran personas que prestaban ayuda a quienes se encontraban con problemas de desajuste o desequilibrio emocionales, y que un deportista nunca tenía esos problemas, considerándose personas totalmente normales y que por lo tanto no tenían necesidad de ese tipo de ayuda. Por otra parte los entrenadores exclusivamente querían deportistas de carácter obstinado y que pudieran sobrevivir a los sistemas de entrenamiento físico, es decir, se mantenía a toda costa la frase de, mens sana, in corpore sano, descartándose cualquier otra posibilidad.

Hoy día esto ha cambiado totalmente, y no solamente se reconoce la necesidad de este tipo de entrenamiento, si no que ya se exige, tanto por parte de deportistas, como por parte de entrenadores. Todo es debido a la investigación y puesta en práctica de estos métodos, tanto en los países del Este de Europa, como en los Estados Unidos y Canadá, hay que pensar que en estos países, pioneros del sistema, los deportistas de aleta llegan incluso a dedicar un 75% de la preparación previa a una competición a los factores psicológicos, dedicando el resto a mantener un nivel físico adecuado. En cambio en otros países aún se continúa con alguno de los viejos sistemas, y sobre todo en cierto tipo de deportes en los cuales se sobreentiende que vale más el viejo sistema de las voces para conseguir un mayor rendimiento, pero como bien podemos comprobar de forma casi continua esto conduce a bien poco durante la competición.

Existen multitud de **sistemas propios** utilizados por deportistas para llegar a ese autodomínio de situaciones, son ciertos y válidos, dado que les ha llevado al éxito, y lo que es fundamental están hechos a su medida, pues bien, si a estos métodos particulares les añadimos los científicos, ¿podemos llegar a imaginarnos los resultados que se pueden conseguir.?

Quizás lleguemos a creer que no necesitamos esta actitud mental, entonces nos pareceremos más a esos viejos entrenadores que decían que para hacer corredores bastaba con hacerlos correr y cuando más tiempo mejor, es decir, creaban tan solo máquinas, pero a las cuales pronto se les terminaba el combustible con el cual funcionaban, y cada vez nos alejaremos más de los modernos sistemas de entrenamiento. Por lo tanto el tesón o fuerza de voluntad, aunque básico, no es la única solución pues en muchos casos pueden llegar a crear problemas mayores, vale que pensemos que volver a los sistemas tradicionales de entrenamiento y entrenar más tiempo y con mayor intensidad sea una de las soluciones a las bajadas de rendimiento, pero no nos cerremos a otras posibilidades. Es obvio por lo tanto que se ha llegado a prestar un énfasis excesivo a los aspectos físicos del entrenamiento deportivo pero sin llegar a entender o comprender totalmente todos sus componentes.

Por otra parte hoy día nadie pone en duda que nuestro estado mental guarda una estrecha relación con nuestra actuación. No obstante muy poco se ha hecho para identificar los factores emocionales o mentales que tienden a impedir que se consiga un buen rendimiento, en grado mucho más elevado que en tratar de identificar los factores que dan lugar a una mala actuación. Básicamente se puede decir que lo que supone la psicología deportiva para el deportista es aprender la forma de identificar lo que conduce a una buena actuación, a la vez que comprender lo que lleva a todo lo contrario. Esto se puede conseguir observando y tomando notas sobre nuestros pensamiento y conducta antes de la competición. Una vez han sido determinados estos, necesitamos adquirir conocimientos y estrategias diversas para poder controlar las de tipo disfuncional con el objeto de establecer las condiciones que conducen a un buen nivel de rendimiento. Esto proporciona una base para comprender los motivos

por los cuales nosotros actuamos bien o por el contrario de un modo errático. **No debemos decir, *he tenido un buen momento o he sufrido un bache*, pues esto nos impedirá poder analizar los motivos por los cuales nuestra actuación ha sido buena o mala.**

Si alguien nos dijera que la mente y el cuerpo no desarrollan ni mantienen una interacción, automáticamente estaríamos en desacuerdo con esta afirmación. Citaríamos multitud de situaciones demostrativas de que esta afirmación no es cierta y pondríamos como ejemplo quizás la situación que más conocemos: la del competidor que siente temor en un combate; sudor frío, respiración agitada, debilidad y flaccidez, palpitaciones, náuseas, ausencia ante consejos, etc. Lógicamente existen multitud de ejemplos de esa integración de mente y cuerpo, pero el punto real a considerar es que, en lo concerniente al nivel deportivo, es decir, lo que realmente nos interesa por nuestro trabajo es poder conseguir esa simbiosis de mente y cuerpo y no centrar nuestra atención en la preparación física y deportiva exclusivamente y esperar que el resto se ajuste por sí solo.

El cuerpo como bien sabemos es una entidad altamente compleja de un gran número de sistemas biológicos pero altamente integrados, que promueven una interacción efectiva entre nuestro medio interno y externo. Estos sistemas altamente diferenciados se encuentran integrados y controlados por el sistema nervioso, y el cual se divide anatómicamente en central y periférico. El cerebro y la médula espinal constituyen el sistema nervioso central, mientras que la red de nervios que conectan los diversos órganos del cuerpo a dicho sistema nervioso central constituyen el sistema nervioso periférico. El pensamiento y la memoria son responsabilidad del sistema nervioso central. Sin embargo, el sistema nervioso permite al cuerpo interpretar, en forma consciente e inconsciente, nuestro medio interno y externo. De hecho, algunos nervios se encuentran especializados en la visión, el olfato, el tacto, la temperatura, el dolor, etc. pero la totalidad del sistema nervioso coordina las respuestas del cuerpo medio. En el deporte y en el ejercicio en general (como en el caso de la mayoría de las demás respuestas al medio) se produce una combinación de reacciones, algunas de las cuales se encuentran a nivel consciente. mientras otras cabe que se produzcan a nivel subconsciente. Por ejemplo, si experimentamos día, nuestra respuesta puede ser la de tratar de escapar, ya sea bien corriendo y saliendo del lugar, o por el contrario enfrentarnos a ese propio temor y luchar contra el a fin de preservar nuestra seguridad. Una vez percibido este temor, se producen de forma invariable otras respuestas, tales como una mayor presión arterial, una mayor afluencia de sangre a nuestros músculos y órganos vitales, menor flujo de sangre al sistema digestivo, dolor de estómago, un aumento del metabolismo, etc. **Resumiendo, todos los sistemas corporales se orientan hacia una óptima función en beneficio de una mejor protección, y es preciso añadir que estas respuestas se presentan ante una situación de temor real respecto al bienestar mental o físico, o simplemente con la percepción de dicha amenaza.**

En la sociedad actual, con la creciente percepción de un enfoque global respecto al bienestar, aun continuamos separando la mente del cuerpo y del espíritu. Si algo va mal en nuestro cuerpo, acudimos a la consulta del médico. Si algo va mal en nuestra mente, nos ponemos en manos de un psicólogo o de un psiquiatra. Y si es el espíritu el que se siente turbado, nos refugiamos en la religión. En el deporte, el entrenador, es responsable de que se adquieran los conocimientos y se aprendan las estrategias de la preparación mental. Dado que nuestros músculos no funcionan a menos que reciban

órdenes de la mente en este sentido, parece obvio que cuando aprendemos a practicar un deporte, estamos adiestrando nuestra mente. No aislamos ciertas partes de nuestro cuerpo y esperamos que por sí solas aprendan una acción física, sin que tal acción no haya sido plasmada anteriormente en nuestra mente, es decir, no llevamos a cabo acciones físicas en forma aislada sin un proceso mental previo. La práctica de un deporte debe considerarse desde una perspectiva global para integrar lo que se conoce como **pensar con los músculos**, y que resulta necesario para alcanzar unos niveles potenciales de actuación.

Apenas nadie discute el hecho de que nuestro estado mental guarda una gran relación con nuestra actuación física y, a pesar del escaso conocimiento de que se dispone respecto a la influencia de los estados emocionales y mentales sobre la misma, sabemos que las preocupaciones y la ansiedad acerca de como nos será dado actuar pueden ser causa de un nivel de bajo rendimiento. Una de las formas de evitarlo es preparar a toda persona mediante un adiestramiento global, es decir, incorporar conocimientos y estrategias físicas y mentales tanto a las sesiones de entrenamiento ordinario como a las especiales dedicadas a la competición.

Para desarrollar una percepción acerca de como afecta esta relación a nuestra actuación, debemos de adquirir conocimientos y aprender estrategias que nos ayuden a controlar nuestras preocupaciones, fijaciones, manías y ansiedades. El resto de este trabajo sobre la psicología deportiva tratará de cubrir los aspectos vinculados al relajamiento, la concentración, la imaginación y la comunicación, se incluyen estrategias de meditación, fijación de objetivos, con diversos enfoques y formas así como técnicas y ejercicios específicos para llegar a conocer su correcta aplicación, también se ofrecen sugerencias para llegar a una mejor comprensión, asimismo se incluyen diversos métodos para la evaluación de los avances en la labor de aprendizaje de estos conocimientos y estrategias. Estamos plenamente convencidos de que este trabajo servirá de alguna ayuda para conseguir mejorar el rendimiento tanto de los deportistas, como de los propios profesores y entrenadores de nuestro deporte.

Por otra parte no conviene olvidar que tales conocimientos y estrategias resultan relevantes para las situaciones deportivas y se encuentran destinados a maximizar la actuación deportiva, por ello, la consecución del nivel máximo que nos cabe alcanzar dentro de nuestros límites genéticos, fisiológicos y bioquímicos, y siempre dentro de nuestra propia motivación, constituye el objetivo básico a tener en cuenta.

Recordemos que no es posible adquirir estos conocimientos y aprender estas estrategias mentales en unas pocas sesiones de entrenamiento, por lo cual el tratamiento que le debemos de dar es el mismo que usamos tanto para la preparación física, la técnica deportiva, o la preparación de una competición. Debemos comprender que, en cualquiera de los casos se requiere tiempo y es fundamentalmente necesario el someterse a una práctica regular siguiendo una progresión lógica para llegar a un grado óptimo de eficacia en la ejecución de todos estos conocimientos cuando nos sean necesarios, además, como lógicamente se sabe, cuando más sean practicados, más segura es su aplicación cuando la situación lo exija.

Muchos deportistas y entrenadores pueden llegar a considerar una pérdida de tiempo la práctica de estos conocimientos y juzgar que es suficiente con el desarrollo de una percepción de la relación entre ansiedad y nivel de conocimiento. Sin embargo, hay que subrayar una y otra vez que debemos practicarlos sin establecer un tiempo

específico y sobre una base regular para conseguir el dominio de los mismos. Una vez aprendidos todos, se incorporan de una forma mecánica y natural a las sesiones regulares de entrenamiento y a las actuaciones en competición.

Asimismo conviene destacar que, durante las dos o tres primeras semanas, puede existir una evidencia muy escasa o nula de resultados positivos, e incluso en el caso de existir no notarla, no hay que preocuparse por ello, dado principalmente a que se trata de una reacción natural y totalmente normal es esto lo que debe motivarnos a la continuación de la práctica. A medida que vamos adquiriendo mayor cantidad de conocimientos, muchas de las reacciones tienen un consecuencia apenas perceptible hasta el punto de que el propio interesado no las llega a presentir aunque si nota algo, salvo lógicas y puntuales excepciones. **Al mismo tiempo hay que tener en cuenta que la programación para las prácticas mentales debe ser breve en comparación con la práctica física o técnica,** y que reviste una gran importancia hacerlo durante un reducido tiempo y siempre sobre una base regular. Con una práctica frecuente y unos avances paso a paso, deberíamos comenzar a notar algunos efectos al cabo de tres o cuatro semanas, en el caso de que no sea así debemos mostrarnos pacientes y continuar con la práctica, dado especialmente a que algunas personas necesitan más tiempo que otras para que los resultados sean tangibles.

El mayor efecto del adiestramiento para desarrollar las prácticas mentales **suele aparecer después de largos períodos de tiempo de ejercitación y aplicación,** es decir, al igual que todas las cosas. Con el paso del tiempo, las reacciones practicadas y las estrategias aprendidas y asimiladas, pasan y como se ha dicho anteriormente a realizarse de un modo mecánico, es decir, se convierten en una actuación totalmente natural y por lo tanto más efectiva, más positiva y más apta para conseguir ese potencial que tenemos pudiéndolo plasmar en cualquier situación. Los principios son los mismos utilizados para controlar nuestra ansiedad y nuestra preocupación con respecto al nivel de rendimiento. Aprender y poner en práctica estos conocimientos nos servirá para toda la vida y nos permitirá gozar de nuestra actuación en cualquier ámbito o nivel de nuestra vida, alcanzando unas cotas mucho más elevadas que las que teníamos hasta antes de haber comenzado a practicarlo.

Algunas veces, cuando nos esforzamos y experimentamos la satisfacción que se deriva de una perfecta actuación en cualquier situación la describimos como un estado de alteración de la percepción o conciencia, es como si estuviéramos en un estado de trance o similar, y resulta bastante irónico que se califique este estado de alterado, cuando se presenta. **De hecho, quizás sea esta la forma en que deberíamos responder a estas situaciones en todo momento.** El poder dar todo de sí, es algo que ocurre con tan poca frecuencia que nos mostramos sorprendidos cuando ocurre, a la vez que nos sentimos incapaces de explicar como ha ocurrido. Con la práctica y el desarrollo de una mayor percepción de nuestra respuesta a las situaciones, podemos convertirlo en un estado normal, en lugar de un estado alterado, lo cual supone que, si debemos alcanzar nuestro nivel potencial de rendimiento, hemos de comenzar por incorporar el adiestramiento mental a nuestra preparación diaria

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV

LA PREOCUPACIÓN SOBRE EL NIVEL DE RENDIMIENTO

"... el creer que nuestra valía personal depende exclusivamente de la situación deportiva, puede provocarnos un tremendo nivel de ansiedad y generar una grave amenaza contra nuestra propia estimación, lo cual, y de forma inexorable nos conducirá a reacciones físicas y mentales que supondrán unas interferencias considerables en nuestra actuación..."

El preocuparse de como podrá ser nuestra actuación en una competición suele conducir a sentir un cierto temor acerca de cual será nuestro nivel de rendimiento, la ansiedad de la situación se nos suele manifestar de las dos forma naturales una la física y la otra la mental, apareciendo siempre en los casos de excesiva preocupación. El cuerpo dispone de un número muy limitado de maneras de mostrar una preocupación, estas reacciones son similares en todas las situaciones en que nos encontremos preocupados, sea por el motivo que sea y teniendo siempre esta circunstancia una influencia crítica sobre el nivel del rendimiento.

Cada vez que nos preocupamos y sentimos esta ansiedad, experimentamos cierta disfunción en nuestro ser, es decir, **cuanto más preocupados estamos, más tensión sufrimos y mayor es el grado de alteración en nuestra actuación, esto es lo que en deporte se suele denominar, ahogo**, y da lugar a que se cometan todo tipo de errores, tanto tácticos como de ejecución y por supuesto mentales, no obstante, nuestro cuerpo siempre nos realiza un gran número de avisos y advertencias para indicarnos que estamos comenzando a quedarnos fuera de control, algunos de los indicios físicos inmediatos suelen ser:

- * **Palpitaciones del corazón**
- * **Tensión muscular**
- * **Sensación de fatiga**
- * **Irritabilidad**
- * **Sensaciones de frío o calor**
- * **Sequedad de boca**
- * **Agarrotamiento de las extremidades**

- * **Pesadez de estómago**
- * **Alteración del ritmo cardíaco**
- * **Distorsión visual**
- * **Respiración más rápida y agitada**
- * **Alteración de la voz**
- * **Temblores y tics en los músculos**
- * **Continuas ganas de orinar**
- * **Aumento de la tensión arterial**
- * **Náuseas y vómitos**
- * **Otros síntomas similares**

Por otra parte algunos de los indicios mentales más conocidos son:

- * **Confusión**
- * **Olvido de detalles**
- * **Incapacidad de concentración**
- * **Vuelta a antiguos hábitos**
- * **Incapacidad para tomar decisiones**
- * **Ausencia ante consejos**
- * **Otros síntomas similares**

Obviamente, si alguien experimentara todos estos síntomas a la vez, se produciría una disfunción de tal magnitud que podría conducir a una situación de verdadero peligro físico y psíquico para la persona, pero es materialmente imposible que esto suceda, por el contrario si suele tener lugar una combinación de algunas de ellas pero de forma natural, sin problemas de secuelas posteriores que no se puedan solucionar sin mayores complicaciones, una vez superada o finalizada la situación que la ha producido.

Cada vez que participamos, tanto si es durante una sesión de entrenamiento como de una competición, abrigamos ciertas esperanzas sobre nuestro comportamiento. Si nuestra actuación queda a un nivel inferior al esperado, generalmente comenzamos a preocuparnos, de hecho, las esperanzas vienen generadas por actuaciones pasadas y una cierta realimentación de las ilusiones, lo cual por otra parte no es malo, pues supone que tales actuaciones dan forma a las esperanzas depositadas en las futuras actuaciones. En realidad, **la actuación pasada es el mejor elemento de predicción**

de lo que se espera conseguir en el futuro, y por este motivo podemos experimentar mayor ansiedad en una actuación que sigue a otra en la que estuvimos a nuestro nivel usual, con ello, nos empieza a preocupar la posibilidad de ofrecer una mala actuación.

Para que haga su aparición la preocupación, es necesario que podamos percibir algunas diferencias entre aquello que esperamos, que es realmente lo que tiene lugar, y lo que habíamos esperado que sucediera. Por tal motivo hemos de ser capaces de poder leer nuestros indicios mentales y corporales así como el poderlos interpretar en forma correcta; es decir, dado que solo contamos con un número limitado de formas de comportamiento y reacción ante el estímulo, tanto si este ha sido inducido en forma mental o corporal, resulta esencial el poder interpretar estas reacciones correctamente. A mayor profundizamiento, podremos señalar que, independientemente de la situación en que nos encontremos nuestra reacción seguirá una pauta similar. Esta reacción implica un elevado ritmo cardíaco, un cambio en la cadencia respiratoria, sudorización, considerable tensión arterial, etc. acompañado todo ello y casi siempre de un sentimiento de confusión, incapacidad de concentración y un sentimiento de confusión. Por otra parte, somos los únicos que podemos interpretar los indicios e interpretar las causas, que han motivado nuestra actuación.

Debido a que nuestros cuerpos solamente pueden responder y siempre de una forma limitada a cualquier factor que estimule nuestra ansiedad, resulta esencial que cada uno aprenda a interpretar cada una de las pistas de forma cuidadosa. Muchos deportistas atribuyen a las manifestaciones físicas y mentales de la preocupación y la ansiedad respecto a su actuación, el significado de que se encuentran mentalizados y preparados para la competición. Ante todo es preciso el saber aprender a distinguir nuestras reacciones de preocupación de las cuales derivan el encontrarse preparado para la competición. La distinción de estos dos aspectos es lo que se ha dado en denominar algunas veces como **ansiedad**, pudiendo ser esta:

a) ANSIEDAD POSITIVA.- Es aquella que tiene su origen en la excitación y el sentimiento de permitirse poder conseguir un deseo.

b) ANSIEDAD NEGATIVA.- Es aquella que tiene su origen en la preocupación y el temor del resultado incierto de la actuación.

No obstante y como he dicho anteriormente, solamente nosotros nos encontramos en situación de comprender lo que origina nuestra ansiedad, ciertamente que antes de ello debemos de encontrarnos preparados para llegar a comprender y analizar estos síntomas.

La preocupación que nos provoca ansiedad es casi siempre disfuncional y por lo tanto desequilibradora para nuestra actuación, es la preocupación en torno al temor del posible fracaso o de no actuar de acuerdo a nuestras esperanzas y posibilidades lo que da realmente lugar a situaciones negativas en nuestra actuación, por lo tanto nuestra obligación es la de aprender la forma de interpretar estas reacciones y regularlas de modo que evitemos las situaciones de disfuncionamiento, es decir, que los efectos producidos por la ansiedad y la preocupación jamás facilitarán una buena actuación, esta situación desequilibra el control y bloquea la programación, de manera que nos impide desarrollar todo nuestro potencial, impidiéndonos desarrollar nuestro nivel técnico así como nuestra capacidad física y mental.

Afortunadamente, la preocupación no empieza en el punto en que observamos una diferencia entre lo que esperamos y lo que percibimos acerca de la situación, resultado de ello es que normalmente disponemos de tiempo suficiente para comenzar a regular la reacción y poderla mantener bajo control. Por otra parte, y eso es fundamental el tenerlo en cuenta, la incertidumbre que existe con respecto al resultado de la actuación contribuye también a la preocupación y a la ansiedad, dado que el desconocimiento del mismo y el sentir temor a que no responda a nuestros deseos es lo que realmente amenaza nuestro equilibrio, siendo por lo tanto una de las premisas fundamentales a tener en cuenta en la preparación preliminar.

Cuando nos encontramos en una situación crítica, nuestra mente comienza a gastarnos algunas malas pasadas, básicamente se nos suele presentar un cuadro mental de conclusiones sobre el posible resultado, lo cual nos hace directamente olvidarnos controlar y regular la situación real. Por lo general, la mayoría de nosotros seguimos un proceso general cuando tratamos de resolver situaciones que estimamos problemáticas, es normal que nos sintamos ansiosos al hacer frente a una situación, más normal todavía es que nos sintamos ansiosos y excitados cuando experimentamos alguna angustia y tratamos de analizar la situación basándonos únicamente en experiencias anteriores y en las pistas que tenemos de la situación presente. A partir de este punto, tratamos de unificar nuestra vía de acción desarrollando unas series de defensas mentales y emocionales contra la amenaza existente hacia nuestra autoestima, **sin embargo, es posteriormente a este punto cuando la mayoría de nosotros tendemos a movernos en la dirección equivocada**, pues, en lugar de utilizar toda la información de forma constructiva, analizándola y organizándola de manera fría y consecuente, dejamos que la preocupación nos lleve a hacer meditar cuando no nos es posible encontrar una solución rápida, pero una meditación nerviosa, partidista, inconsistente e inconsecuente, el intentar contemplar el problema se convierte en nuestro fracaso si no podemos idear algún sistema que nos permita disipar nuestra preocupación. Estas secuencias de procesos mentales nos llevan a una mayor tensión, la cual a su vez, crea una mayor disfunción en nuestra actuación, siendo esto lo que en deporte se denomina **sensación de ahogo**.

Como se ha mencionado anteriormente, contamos con dos respuestas posibles a la preocupación inicial, o bien podemos dirigirla hacia un fin productivo y con ello dominar la situación, o bien podemos preocuparnos por fases improductivas generando con ello una ansiedad aún mayor. Las situaciones se pueden ver en el *cuadro 3*.

La opción improductiva que la mayoría seguimos, a menos que adquiramos los conocimientos y estrategias oportunas, se traduce en una persistente preocupación para nuestra mente, esto nos hace especular de forma negativa sobre la posibilidad del resultado, continuamos y persistimos en esta preocupación, combinando toda serie de resultados desastrosos, lo cual da origen a un círculo de preocupación de carácter derrotista y destructivo, conduciéndonos de forma inexorable al fracaso. Esta situación nos lleva a una preocupación de tal nivel que nos impide la comprensión, el dominio y la solución del problema.

Existe una pregunta básica -¿en que punto debemos intervenir sobre los hechos, para poder evitar el desequilibrio y la disfunción en el nivel de rendimiento?-. Es evidente que la intervención se debe de realizar en la etapa de la inquietud, cuando aún nos es posible dirigir nuestra atención a la eliminación del

problema o nos sea también posible regular la ansiedad derivada de dicha inquietud durante el tiempo necesario para encontrar una solución. Una vez se ha superado la etapa de la preocupación, la atención la desviamos generalmente hacia nuestra aflicción interna, causada por el problema, en lugar de concentrarnos en hallar una solución, por ello es recomendable el tratar de adquirir unos conocimientos y unas estrategias mentales que vengan a regular nuestra ansiedad, de manera que nos sea posible resolver el problema de una manera constructiva (*ver cuadros 4 y 5*).

Para todos los neófitos en la materia de psicología existe y como es natural una circunstancia bastante común, me refiero lógicamente a la terminología, esta circunstancia me ha hecho profundizar, a la vez que obligarme a consultar a diferentes profesionales en la materia, con el fin de y en pocas líneas tratar de dejar las cosas lo más claras posibles y no crear aún más dudas sobre este tema. **La mayoría de los textos sobre psicología se valen del termino ansiedad, este termino tan frecuentemente usado se refiere a la intensidad de la reacción**, esta va desde un profundo sueño, a una intensa excitación. Por otra parte la mayoría de los textos sobre motivación hacen mención al grado de ansiedad presente en una situación, a la vez que llegan a la conclusión de que, **cuanto más ansioso se encuentra uno, más motivado también se halla**. Más adelante realizaré un comentario sobre la problemática que surgió en un seminario sobre Psicología del Deporte, celebrado en Granada en el mes de octubre de 1.995, y en el cual se aclararon ciertos conceptos sobre **ansiedad mala y ansiedad buena**.

La ansiedad es considerada generalmente como el resultado de una combinación de las manifestaciones físicas y mentales de una amenaza percibida, bien sea de tipo emocional, bien sea de tipo físico. Dicho concepto ha sido posteriormente subdividido en varias subcategorías. La ansiedad como rasgo personal supone la predisposición a percibir ciertos estímulos como poseedores de un carácter amenazador, y hay que destacar que las personas con un elevado nivel de ansiedad de este tipo se encuentran por lo común, más sensibilizadas que las que presentan un nivel inferior. Tal circunstancia implica que poseen una tendencia a mostrar un grado de ansiedad crónicamente más acentuado en todas las situaciones, por el contrario, la ansiedad circunstancial es aquella que aparece en una situación concreta, por tanto, **la ansiedad circunstancial es aquella que existe en un momento dado y se refiere a la reacción que se manifiesta en dos dimensiones; de intensidad y de sentido**. Tales dimensiones resultan activadas por la percepción de un peligro, el temor al fracaso y la preocupación o amenaza contra la autoestima en una situación concreta. Este tipo de ansiedad adquiere su máxima relevancia en situaciones de competición deportiva.

Asimismo la ansiedad circunstancial también ha sido dividida en dos dimensiones adicionales: la corporal y la mental. Algunas personas tienden a hacer gala de una de estas dimensiones en mayor grado que la otra. Así, vemos que existen deportistas que manifiestan un tremendo nivel de ansiedad física, pero en cambio se encuentran mentalmente tranquilos, fríos y sosegados, mientras que por el contrario, existen otros que aparecen sosegados y controlados físicamente pero que mentalmente se encuentran confundidos, distraídos e incapaces de concentrarse. Por regla general la investigación sobre deportistas sugiere que la mayoría de estos experimentan una fuerte ansiedad física antes de la competición, pero que la misma desaparece en el momento que comienza la acción. De hecho, esta manifestación puede ser positiva, dado que refleja la buena disposición y la ansiedad generada por el deportista. Por otra parte, si el nivel mental es elevado esto puede sugerir que el deportista se encuentre

excesivamente ansioso al concentrarse y prepararse para la competición. Una elevada ansiedad física sugiere que el centro de atención se sitúe en la inminente competición y que solo pensar en ella genera una elevada ansiedad física. Por tal motivo, ayudar a los deportistas a determinar lo que da lugar a la ansiedad y como interpretar lo que está ocurriendo, ayudará a enseñarles la forma de aprovechar esta energía en ventaja propia, en lugar de preocuparse por ella.

El uso del termino tensión como causa de reacción ante una amenaza es algo que se ha venido evitando hasta fecha reciente, **Hans Selye, un pionero en la investigación sobre la tensión, la definió como la reacción no específica del cuerpo a cualquier sugerencia que se le haga.** Anteriormente, también había señalado que la reacción ante una tensión positiva y otra negativa se manifestaba fisiológicamente de igual modo.

Tensión ha sido con frecuencia, el termino utilizado para describir la condición externa que conduce a la ansiedad. Como ejemplo, hablemos del punto de tensión que mejor conocemos; la tensión deportiva o tensión competitiva, significando con ello que es la causa de la ansiedad. Sin embargo, recientemente la tensión se ha convertido en un termino que describe la condición antes que la causa, cuando se considera la reacción como vehículo de la conducta.

En el fin básico que se persiguen con este trabajo, muchos de los términos pueden ser intercambiados, pero en definitiva lo que principalmente se trata de conseguir es que cualquier interrupción o distracción la cual pueda interferir en la actuación y afectar el nivel de rendimiento, pueda ser subsanada. Los **cuadros 6A y 6B** puede facilitarnos el conocer las causas de los desequilibrios que son experimentados por los deportistas antes de la actuación. Obviamente, nunca ocurren todas a la vez, e incluso nunca se lleguen a experimentar algunas de ellas, no obstante es recomendable el utilizarla como guía para conseguir una mayor percepción y sintonización con nuestro cuerpo, de manera que nos sea posible comenzar a asociar tales causas con la actividad que nos atañe, especialmente siendo un deporte de doble tipo de competición; **activa o de contacto/combate, y pasiva o de técnica (Pumse)**, aunque los medios de control y resultados de los mismo sean idénticos. El poder establecer estas asociaciones nos ayudará a determinar cuales pueden ser las circunstancias y los sentimientos vinculados con un nivel de rendimiento deficiente, una vez que se ha conseguido poder establecer la relación, nos hallaremos en condiciones de poder sentar las bases para desarrollar el tipo de actuación que nos gustaría efectuar en toda ocasión.

Diferentes estudios realizados hasta la fecha, basados especialmente en la combinación de las experiencias de los deportistas, con las de investigaciones desarrolladas hasta el momento, han llegado a la conclusión que se debe de establecer el modelo de ansiedad y nivel de rendimiento, así como que el enfoque tanta veces utilizado hasta la fecha, en modo alguno tiene que ver nada con este, y como es obvio no resulta la mejor forma de provocar estímulos para la maximización del nivel de rendimiento. Las estrategias encaminadas a degradar, zaherir, insultar, humillar a través de agresivos enfoques verbales o físicos, u otras de aplicación totalmente opuesta, tampoco acostumbra a dar buenos resultados en la mayoría de las ocasiones. Aprender a sintonizar nuestro cuerpo, conseguir percibir nuestras propias reacciones y asumir responsabilidades para poder controlarlas, es algo que funciona mucho mejor en todas las situaciones, dado que nos proporciona una sensación de poder y de

control que refuerza la confianza en nosotros mismos y la seguridad en nuestra propia capacidad para hacer frente con éxito ante cualquier circunstancia que se produzca.

Es relativamente poco lo que se conoce acerca de las estrategias mentalizadoras que realmente funcionan. **La mayoría de los entrenadores antiguos son de la opinión que un deportista no se encuentra preparado para actuar, a menos que se encuentre excitado, hiperactivo, etc.** Ahora bien, si nos hemos preparado en forma adecuada, tanto física como mentalmente, y confiamos en nuestra capacidad para enfrentarnos con la situación inminente, no es preciso que estemos completamente mentalizados a través de algún medio externo para estar en condiciones idóneas de participar. **Obviamente, todos necesitamos un cierto nivel de ansiedad o de estímulo para poder llevar a cabo una labor de cualquier tipo,** pero este nivel presenta un carácter altamente individualizado, lo cual supone que para algunos debe de ser mucho más elevado que para otros, para llegar a alcanzar un mismo resultado. **Nuestra labor por tanto, es poder determinar cual es el nivel correcto para poder maximizar y rentabilizar este potencial.**

Estudios recientes e informes presentados por deportistas y entrenadores, sugieren que la mayoría de ellos se ven sujetos a elevados niveles de ansiedad física en los momentos que preceden a la competición, niveles que, y en algunos casos, son extremadamente intensos, lo normal es que ello implique unas manifestaciones físicas de creciente ansiedad, si bien muchos de estos deportistas, a pesar de tal circunstancia, desarrollan una actuación realmente buena y uniforme, y próxima a su potencial. Como resultado de estas premisas podemos y debemos llegar a la conclusión de que no es la ausencia de ansiedad lo que de por sí conduce a una actuación superior de carácter uniforme, si no, y según parece, la forma en que el deportista percibe esta creciente manifestación de ansiedad respecto a la inminente actuación y en que modo podrá canalizar tanto la ansiedad, como la energía que se va generando. El poder tener una percepción cada vez mayor de cuales son nuestras reacciones y de las condiciones bajo las cuales se producen, puede ayudarnos a aceptar esto como parte de nuestra predisposición hacia unas actuaciones uniformemente buenas.

Como anteriormente indicamos, la ansiedad previa a una competición en los deportistas de élite se suele manifestar de un modo físico, al parecer, existe una virtual ausencia de manifestaciones mentales de ansiedad, pudiendo ser este el factor significativo que separa al deportista uniformemente superior del resto que fluctúa considerablemente en sus niveles de rendimiento, en ausencia de un desequilibrio mental, los deportistas de élite pueden centrar y canalizar la ansiedad y la energía que están experimentando en un sentido constructivo, es decir, debemos de aprender a centrarnos en la próxima actuación, sin tomar en consideración las manifestaciones físicas, a no ser que la asociemos con el pensamiento de: **esta es la forma que me siento cuando actúo a mi mejor nivel.** Todos los conocimientos y las estrategias que mas adelante comentaremos nos ayudarán a conocer y aprender la forma de realizar nuestros propósitos. El poder incorporar estos conocimientos, tanto a las ocasiones de entrenamiento como a los de la propia competición, acompañados de prácticas en medios ambientales que vengán a intensificar nuestro estímulo y nuestra ansiedad, nos ayudarán a conocer la forma de poder dominar cualquier situación. Necesitamos aprender como dominar para nuestro propio interés toda la energía generada a través de nuestro sistema de estímulos y aplicarla a la competición o actividad similar por tensión más próxima en el tiempo, a la vez que debemos de saber como conseguir que esta trabaje en nuestro beneficio, en lugar de constituir una interferencia en nuestra

situación. Aprender a cambiar de sintonía, será analizado en una sección posterior, digamos por lo tanto, que ahora lo único que nos interesa, es que este conocimiento resulta de vital importancia para poder aplicar nuestra energía en el punto que suponga una ayuda en lugar de un inconveniente.

Por otra parte, debemos de tener presente que más allá de un determinado nivel de competición, no es el conocimiento físico si no el mental que un deportista aporta, el que principal y realmente cuenta, **no somos ni ganadores ni perdedores natos**, si no que aprendemos a ser lo que somos, lo cual supone que podemos aprender otras pautas de conducta para sustituir aquellas que no nos sean rentables. Una vez hayamos aprendido a conocer la diferencia entre mentalizarse y obsesionarse, podemos decir que nos hallamos en el buen camino, la obsesión viene provocada por la preocupación y la ansiedad, lo cual nos lleva a un exceso de estímulo, esto por otra parte nos conduce invariablemente a la sensación de ahogo, **debemos por lo tanto establecer cuál puede ser nuestro nivel óptimo de estímulo para poder de esta forma maximizar nuestro nivel de rendimiento.**

Según el mismo seminario anteriormente citado sobre Psicología del Deporte y celebrado en Granada en octubre de 1.995, así como otro celebrado en la misma ciudad en abril de 1.996, en ambos y aunque por diferentes vías se llegó a la siguiente conclusión: *"para poder llegar a alcanzar un nivel superior de rendimiento, existe un nivel óptimo de estímulo, este nivel puede variar dependiendo de la persona y por consiguiente sería necesario determinar cual es el que correspondería para cada caso, si el nivel es demasiado bajo quizás no podamos llegar a desarrollar nuestro trabajo o poner en práctica nuestros conocimientos de una manera tan efectiva como quisiéramos, especialmente debido a la falta de motivación, esta relación es la que ha centrado básicamente los esfuerzos de los estudios psicológicos sobre la asociación de los niveles de ansiedad con los de motivación, sin embargo, este planteamiento, y según el cual a una ansiedad le corresponde mas motivación, solamente resulta de aplicación en el extremo más bajo de la escala, no obstante la mayoría de los fracasos clásicos en el deporte son producidos por estas circunstancias, por ejemplo, si se percibe que el contrario es mucho menos capaz que nosotros, existe una tendencia a creer que podemos ganar fácilmente, y como resultado de ello es que no nos sentimos suficientemente estimulados como para actuar al nivel que puede ser necesario para conseguir el éxito, cuando descubrimos que hemos de ser más efectivos debido a que nuestro oponente es mucho mejor de lo que habíamos calculado, experimentamos cierta dificultad a reprogramar nuestros esfuerzos, la solución en tales casos reside fundamentalmente en la capacidad de enfrentarnos con cada reto y mantener nuestra ansiedad bajo control, esto significa que necesitamos identificar nuestro nivel óptimo y comenzar cada competición partiendo de dicho nivel, si permitimos que nuestra ansiedad escape a nuestro control y vaya mas allá del nivel óptimo, experimentaremos problemas que resultarán muy difíciles de poder controlar, por ello sin cierta regulación de nuestro nivel de ansiedad y estímulo, notaremos desequilibrios y disfunciones, produciéndose un rápido deterioro, hasta el punto de que, cuanto mayor sea la ansiedad, mayor será también el deterioro de nuestro nivel de rendimiento"*, en la **figura 1** podremos observar la relación.

Nuestro nivel requerido de ansiedad se encuentra asimismo relacionado con el grado de complejidad de la labor y el período de tiempo necesario para ejecutarla, esta relación entre dificultad de la labor y el nivel de ansiedad, se debe al hecho de que las labores de carácter general que se cumplen en un breve período de tiempo se ven

menos afectadas por unos altos niveles de ansiedad que las labores de precisión que exigen concentración, tales como leer, estudiar, y atender sugerencias relevantes y adoptar decisiones fundamentales, en la *figura 2* podremos observar la relación entre dificultad de la labor y nivel de ansiedad.

Para todos los fines prácticos, si no estamos lo suficientemente estimulados y ansiosos, nuestra actuación será también bastante deficiente. La complejidad del propio deporte o del lugar que ocupemos en el mismo, así como del espacio requerido para llevar a cabo nuestro cometido influirá notablemente sobre el nivel de rendimiento, de tal manera que cuanto más preciso y complejo sea este, mayor será también el desequilibrio en el nivel de rendimiento sobre todo cuando el grado de ansiedad sea excesivo, por lo tanto lo que realmente necesitamos es encontrar un equilibrio entre una posición de exceso y otra de defecto en la ansiedad, es decir, nuestro nivel óptimo.

En un curso de verano celebrado en la Universidad de Alicante en agosto de 1.996, y siguiendo la línea iniciada por Mihaly Csikszentmihaly en 1.975, autor de *Mas allá del tedio y la ansiedad*, se desarrolló un concepto de aplicación a la búsqueda de este equilibrio para alcanzar un nivel de rendimiento máximo, en este, se sugiere que **el reto ha de ser igual al nivel de conocimiento para poder alcanzar la sensación de fluidez**; o de que todo transcurre perfectamente en nuestra actuación; o en cualquier momento en que percibamos que el reto proveniente de nuestro oponente y que el tratar de actuar como queremos se encuentra más allá de nuestro nivel de conocimiento experimentando un sentimiento de preocupación y ansiedad. Asimismo, cuando nuestros conocimientos son mucho mayores que el reto percibido, experimentamos cierto tedio, no mostrándonos a la altura de la ocasión, por otra parte, el nivel óptimo y el equilibrio deseado es alcanzado cuando nuestros conocimientos y capacidades se encuentran a igual altura que el reto al cual nos enfrentamos, esto se puede controlar a través de los oponentes que elijamos, aunque esto no siempre es posible, por tal motivo, el establecer un objetivo dentro de nuestro plan general para incrementar nuestros conocimientos y capacidades nos ayudará a alcanzar un estado de fluidez o equilibrio, la fijación de los objetivos la podremos ver y analizar más adelante en otras partes de este trabajo.

En la *figura 3* referente a la relación existente entre la percepción de nuestras capacidades y el reto al que nos enfrentamos, y tal y como se indica en la figura, cuando la relación se encuentra equilibrada experimentamos un flujo o sentimiento de que todo transcurre normalmente, por el contrario, cuando esta relación es desproporcionada en cualquier dirección, nuestra actuación se ve influida por ella, esto guarda una directa relación con el nivel óptimo de ansiedad, cuando nuestra capacidad excede al reto, no podemos generar la suficiente ansiedad, por tal motivo nos invade el tedio, si este estado se mantiene, nos será imposible mantener nuestro nivel en marcha, nos invadirá la ansiedad y nos veremos imposibilitados para actuar como queríamos, o como lo habíamos hecho en otras ocasiones, esta suele ser la norma general de los fracasos clásicos en el deporte, es decir, no conseguimos ver la competición inminente como un reto, lo cual se traduce a un grado de estímulo y ansiedad insuficientes para una perfecta actuación.

Si la percepción del reto al que nos enfrentamos es mucho mayor que la percepción de nuestra capacidad comenzaremos a mostrarnos preocupados, esto nos conducirá a un exceso de inquietud y a un estado de ansiedad que, y a su vez

nos provocará una disfunción y una actuación deficiente, como se puede apreciar, el estado ideal de actuación es aquel en que nuestros conocimientos y capacidades son aproximadamente iguales al reto con que nos enfrentamos, por ello, el establecer objetivos a corto plazo sobre una base regular para mejorar los conocimientos incrementará nuestra capacidad, más allá de este punto, el buscar oponentes que supongan la relación adecuada de reto para nuestras aptitudes, preparará el terreno para poder llegar a un nivel de rendimiento máximo en forma regular.

Si podemos o conseguimos recordar algunos de los momentos en que percibíamos que todo fluía con suavidad, podremos recordar también que sentíamos confianza en nosotros mismos y nos encontrábamos preparados para el reto, no existía preocupación o ansiedad acerca de la forma en que actuaríamos, es decir, **nuestros conocimientos y capacidades se mostraban iguales al reto al que nos enfrentábamos en nuestra competición deportiva**, podemos aprender a montarnos un escenario para que, y a través de una regulación de nuestra percepción de la situación esta sea compatible con el flujo, y aclimatarnos y prepararnos para ella, esto supone que debemos aprender a percibir, pero no ser conscientes de nuestra propia percepción, lo cual significa que necesitamos concentrarnos en lo que estamos haciendo en forma total y absolutamente pasiva, es decir, dejando que esto ocurra pero sin buscar la situación, si se ha tenido la ocasión de experimentar una época en que todo iba perfectamente, probablemente recordaremos que la sensación era de ausencia de esfuerzo, de que no podíamos hacer nada mal, de que hacíamos lo correcto en el momento oportuno sin tan siquiera dedicarle un pensamiento, este es el estado de actuación ideal, en el que solo se precisa aprender a sintonizar con nuestro cuerpo de manera que consigamos una total integración con todos los componentes físicos y mentales de la actuación sincronizada, en una situación así, no existe traza alguna de pensamientos o preocupaciones futuras, y nos sentimos plenamente confiados y con un control absoluto de la situación, podemos aplicar además nuestras aptitudes físicas sin tener conciencia real de estar pensando en ellas, asimismo, nos encontramos totalmente inmersos en una situación actual con un sentimiento de ausencia de esfuerzo en cualquier cosa que hagamos, por último, experimentaremos como se desarrolla nuestro cometido en forma casi automática, sin apenas interferir en el proceso, de hecho, llegamos a alcanzar una mayor satisfacción y placer que en cualquier otro momento pasado a medida que comenzamos a actuar en forma uniforme, mejorando con ello el nivel de nuestros esfuerzos, esta será una parte regular de nuestra participación e implicación una vez hayamos aprendido cual es nuestro nivel óptimo de estímulo o ansiedad y como podemos ajustarnos a el para toda sesión de entrenamiento o competición.

La preocupación y la ansiedad son casi siempre autoprovocadas, lo cual significa que es nuestra propia percepción de la situación lo que crea la mayor parte de nuestros problemas, sin embargo, conviene no olvidar que la ansiedad es producida por multitud de factores.

Abrigar creencias poco realistas acerca de nuestro nivel de rendimiento, es decir, **pensar que podemos tener una pobre actuación, puede ser una de las causas de la ansiedad**, no es por tanto, la situación competitiva por si misma lo que la provoca, si no que cabe muy bien que montemos la escena sobre una posible pobre actuación, apoyándonos en pensamientos negativos que distorsionen la situación con la que nos vamos a enfrentar liberándonos inicialmente de posibles culpas o riesgos, sin

embargo, esta situación no es válida dado que no nos libera realmente, si no que nos aumenta todos los problemas que queremos eludir.

Crear en la preocupación y pensar que se supone que somos nerviosos constituye una fuente de ansiedad, algunos deportistas no estiman que se encuentran mentalizados o en disposición de actuar, a menos que experimenten todos los tipos de manifestaciones físicas y mentales de la ansiedad.

El haber tenido una actuación mediocre durante nuestra última participación en una competición es así mismo una fuente de ansiedad, por ello, si permitimos que nos asalte la preocupación a través del recuerdo de fracasos pasados y nos cree las dudas ante el futuro, entonces es obvio que nos sentiremos mas ansiosos que nunca, esto nos conduce a un intento de carácter circular y totalmente improductivo para encontrar una solución que venga a aliviar nuestra tensión.

Crear que nuestra valía como persona individual depende de nuestra actuación deportiva, puede provocar un tremendo volumen de ansiedad y generar una grave amenaza contra nuestra propia estimación, lo cual conduce a su vez a reacciones físicas y mentales que suponen una interferencia considerable en nuestra actuación.

Como es obvio, resulta altamente improbable que nadie pueda eliminar la ansiedad en forma completa, existen demasiadas presiones reales en la competición, sin embargo, todo deportista puede minimizar la frecuencia y la intensidad de la ansiedad experimentada procediendo a adquirir nuevos conocimientos y estrategias mentales y físicas, las fuentes y los sistemas de ansiedad se contrarrestan enfocando la actuación desde una perspectiva global, físicamente a los deportistas se les puede enseñar a relajar sus tensiones corporales, mentalmente, pueden aprender a reestructurar las imágenes y los pensamientos que sean negativos para una buena actuación, también pueden incrementar su capacidad de concentración, valerse de la imaginación y comunicarse, cabe asimismo adquirir estos conocimientos si se practican en forma sistemática y regular, este tipo de control no hace mella en nuestra competitividad, por el contrario, nos facilitará una mayor concentración e intensidad y evitará interferencias provenientes de distracciones internas y externas, por lo tanto, debemos de tener siempre presente que toda competición, sea del tipo que sea, a de suponernos una actuación del máximo nivel.

Al igual que cada uno de nosotros, poseemos nuestro propio nivel óptimo de estímulo o ansiedad, también cada uno de nosotros cuenta con un sistema nervioso que puede ser único con respecto a la respuesta de cada estímulo. Es de todo punto obvio que las personas difieren en rapidez de respuesta frente a la excitación e inhibición de los estímulos que reciben, así, por ejemplo, si somos de los que experimentamos cierta dificultad para despertarnos por la mañana tendremos que buscar algún tipo de ayuda para conseguirlo, por lo tanto somos muy diferentes de aquellos que conocemos que son capaces de programarse para despertarse, por otra parte seguro que una vez levantados necesitamos varios tipos de estímulos, tales como café, ducha, período complementario de adaptación al día, etc. para que nuestro sistema comience a funcionar al ritmo correcto, numerosos estudios sobre este tema han analizado tal situación entre las dos diferencias, los madrugadores y los noctámbulos, y se ha podido constatar que existen algunas relevancias para el nivel de rendimiento general y las prácticas deportivas en particular. Si actuamos mejor por la

mañana y descubrimos que los atardeceres no nos proporcionan las condiciones de trabajo idóneas, nos encontramos en el grupo de los denominados madrugadores, por el contrario, si descubrimos que no comenzamos a funcionar debidamente hasta el mediodía y que nuestra productividad es mucho más elevada por la tarde y al anochecer, seremos denominados noctámbulos.

Si somos del grupo de los madrugadores, descubriremos que el ejercicio y las prácticas deportivas nos resultan mejor al principio del día, por el contrario si somos del grupo de los noctámbulos, comprobaremos que esto nos resulta mas fácil por la tarde. No obstante, debemos ajustarnos a la actividad cotidiana, la cual por supuesto incluye también el ejercicio, por otra parte en la competición no se toma en consideración, como resultado de ello, deberemos obligatoriamente que ajustar nuestras costumbres a esta situación, incluyéndola como parte de nuestro entrenamiento.

Todas estas diferencias generalizadas han sido examinadas también dentro de la teoría desarrollada por Hans Eysenck, este afirma que existe una diferencia biológica entre las personas con relación al nivel crítico de ansiedad, por una parte, los extrovertidos suelen generar un potencial de excitación en forma lenta dando lugar a un estímulo débil, los introvertidos en cambio, lo hacen con rapidez y provocan un fuerte estímulo, es decir, que requieren una menor sensibilización para verse estimulados o para reaccionar.

Con bastante frecuencia se comenta que los deportistas son personas extrovertidas que van detrás del estímulo, es decir, **que buscan situaciones en las que concurre mucha acción, rapidez, sonido, color y toda gama de sensaciones**, por lo tanto requieren más para conseguir la estimulación, los extrovertidos cuentan con un listón mucho más alto que los introvertidos para igual fin y actúan mucho mejor en un medio en que se disponga de esta ayuda, ello implica que les cabe obrar en situaciones en las que se espera llegar a unos niveles más elevados y, por tanto, no debe sorprender la comprobación de que en la familia deportiva, y sobre todo, en deportes de equipo tienda a ser clasificada como extrovertida, además, muestran mayor tolerancia al dolor, también se esfuerzan en buscar situaciones que den lugar a una motivación elevada, prefieren la acción amplia, a la restringida y tienden a inclinarse por la rapidez en detrimento de la perfección, los extrovertidos sienten necesidad de variaciones en un mismo tema para mantenerse motivados y evitar el aburrimiento derivado de la repetición, en muchos aspectos, el deporte de competición les proporciona el medio que resulta compatible con sus exigencias y necesidades de conducta.

Los introvertidos son exactamente lo opuesto de los extrovertidos, en buena parte de sus necesidades de conducta y situaciones de actuación óptima, su marco de motivación es menor y actúan mejor en condiciones que provocan un estímulo moderado. Alcanzan sus mejores resultados cuando se trata de conocimientos específicos y también en los de carácter repetitivo dado que poseen una mayor concentración y unos márgenes más amplios de atención que los extrovertidos. Se ajustan con mayor facilidad que los extrovertidos al desarrollo de labores debido a su concentración y tolerancia de las acciones repetidas. **Hacen mayor hincapié en la precisión que en la rapidez**, asimismo, muestran escasa tolerancia al dolor, pero, dado que se acondicionan bien, pueden adaptarse al experimentado en los campeonatos que exigen un largo tiempo de competición.

Obviamente, existen ventajas e inconvenientes de hallarse en uno u otro extremo, por ello, se debe aprender más acerca de cual es nuestra situación en esta línea que une la introversión y la extroversión, esto nos podrá ayudar a establecer unos programas y unos objetivos prácticos más apropiados, también nos resultará de gran ayuda para poder llegar a comprender los motivos por los cuales podamos sentir aburrimiento con cierto tipo de prácticas y ejercicios, **el inclinarse hacia uno u otro lado de la línea tiene realmente poco que ver con el deporte en sí** y tampoco guarda relación con la capacidad deportiva natural y el talento que podamos poseer, ni por supuesto con nuestras condiciones físicas, sin embargo, puede ayudarnos a comprender y analizar los motivos de los componentes físicos que necesitamos para la práctica de un tipo de deporte específico, así como el debido talento, pero sin llegar a sentirnos sintonizados con el, debido a que no parece ser compatible con nuestro carácter.

Otra diferencia individual que debe ser tenida en cuenta es el tipo de incitación que necesitamos para alcanzar nuestro mejor nivel de rendimiento, y puede ser que esto se encuentre directamente vinculado con el grado de motivación requerida para llegar a la actuación ideal. Algunos deportistas necesitan muy poca incitación, de hecho, un exceso en este punto actúa en detrimento de su actuación, en cambio, otros muchos deportistas requieren mucha más incitación deportiva antes de encontrarse en condiciones de llevar a cabo su actuación máxima. Este es un extremo que debemos determinar por nuestra propia cuenta, además de asumir la responsabilidad de la incitación de manera que puedan quedar fijadas las condiciones para poder maximizar nuestro nivel potencial de rendimiento. Por otra parte, es fundamental que tengamos plena conciencia de la forma en que vamos a tratar de individualizar nuestra incitación, y de como vamos a actuar para determinar cual va a ser el enfoque que nos permitirá alcanzar el mayor rendimiento, el tener un cuaderno de notas y en el cual podamos reflejar los sistemas que aplicamos, así como el resultado obtenido en las diversas intervenciones, puede ser la forma idónea para poder determinar la relación que existe entre lo que hacemos, y la forma en que actuamos.

Los deportistas que consiguen de forma continuada niveles superiores de rendimiento afirman que sienten poder llevar a cabo algo destacado durante su actuación, **expresan estos sentimientos y emociones con términos tales como; *el de estar motivado, o el de estar mentalizado***, las emociones y los sentimientos positivos crean una tremenda energía y provocan la aparición del nivel óptimo de estímulo cuando aprendemos la forma de producirlo y regularlo, de esta manera cuando centramos nuestra atención en el reto que supone la situación (en contraposición a la presión), nuestra energía se utilizará en forma positiva en lugar de hacerlo de un modo que resulte perjudicial para nuestra actuación.

El centrar el esfuerzo en nuestro propio estado interno, así como en nuestras emociones y sentimientos, como función de nuestro nivel ideal de rendimiento, subraya el hecho de que seamos partícipes conscientes en la regulación de nuestro estímulo y que, como tales, desarrollamos la capacidad de sentir y experimentar lo que va teniendo lugar en nuestro cuerpo, el poderlo comprender, así como el poderlo experimentar de forma mental y física en manera sintonizada e integrada, nos prestará un sentimiento de poder y de control que se extiende más allá de lo que probablemente hemos sentido hasta ahora. Cuando desarrollamos la confianza para controlar y dirigir esta energía en manera constructiva, nuestra implicación se hará mucho más positiva y satisfactoria, y el estímulo que podemos experimentar se verá

como algo agradable y positivo en lugar de todo lo contrario para nuestra actuación, de ello podemos deducir que la clase apropiada de sentimientos, pensamientos y estados emocionales dan lugar a un nivel óptimo de estímulo. La investigación y los informes facilitados por los deportistas demuestran claramente que los mismos niveles de activación y estímulo generados por sentimientos de temor, irritación, agresión, frustración y preocupación son causas de consecuencias totalmente diferentes para el nivel de rendimiento con unos grados comparables de estímulo que reconocen como origen el reto, la excitación, la alegría, el sentimiento de poder y control, y una predisposición a alcanzar el objetivo propuesto. En lugar de la reacción natural de **enfrentarse o escapar**, se provoca una reacción de reto, las actitudes positivas, los sentimientos de confianza, sosiego, distensión, poder y control generan una elevada energía y un considerable estímulo que, en forma uniforme, facilitan un elevado nivel de rendimiento y nos permiten maximizar nuestro talento y conocimientos. **Estas aptitudes no surgen de forma espontánea, si no que por el contrario se desarrollan como resultado de una fuerte dedicación y entrega al descubrimiento y mantenimiento de nuestro nivel óptimo de actuación, solamente nosotros podemos determinar este extremo, debido a que también solo nosotros estamos en condiciones de percibir todo cuanto experimentamos mental y físicamente a medida que practicamos y participamos en competiciones deportivas. Para mejorar, debemos conocer nuestras reacciones y comenzar a asociarlas con nuestra actuación.**

DOS POSIBLE FORMAS DE REACCIÓN FRENTE A LA PERCEPCIÓN INICIAL EN TORNO AL NIVEL DEL RENDIMIENTO Y RESULTADO FINAL

(según Bárbara Brown)

CUADRO N° 3

ESPERANZAS Y OBJETIVOS	PERCEPCIONES
Se pueden alcanzar unos objetivos plausibles. Ansiedad: Disposición. Energía generada.	* Preocupación: Se percibe un reto mayor que el supuesto por el conocimiento * Inquietud y ansiedad

Esto deriva en la reacción siguiente sobre BIENESTAR y TENSIÓN

BIENESTAR	TENSIÓN
* Acción productiva ↓ ↓ * Aprender a dominar conocimientos y estrategias ↓ ↓ ÉXITO	* Acción improductiva ↓ * Ansiedad física y mental ↓ * Inquietud circular: Recurrencia de pensamientos negativos. Esperar lo peor. ↓ * Ansiedad creciente ↓ FRACASO

Reacciones a la tensión física y mental: SENSACIÓN DE AHOGO

* Conocimiento limitado y distorsionado	* Descenso de la capacidad perceptual	* El sistema nervioso simpático eleva la tensión física, la angustia y la disfunción
---	---------------------------------------	--

**TÉCNICAS APLICABLES A DIVERSOS PROBLEMAS
COMPORTAMENTALES. I**

(según el Dr. Caracuel)

CUADRO Nº 4

PROBLEMA COMPORTAMENTAL	RELAJACIÓN PROGRESIVA	PRÁCTICA IMAGINADA	ENTRENAMIENTO AUTÓGENO	DETENCIÓN DE PENSAMIENTO
* Ansiedad	X	X		X
* Depresión	X			
* Agresividad e irritabilidad			X	
* Fobias y miedos	X			X
* Obsesiones				X
* Tensión muscular	X	X	X	
* Índices fisiológicos	X	X	X	
* Fatiga	X		X	
* Insomnio	X		X	X

**TÉCNICAS APLICABLES A DIVERSOS
PROBLEMAS COMPORTAMENTALES. II**

(según el Dr. Caracuel)

CUADRO Nº 5

PROBLEMA COMPORTAMENTAL	RECHAZO DE IDEAS ABSURDAS	INOCULACIÓN DE ESTRÉS	BIO- FEEDBACK	MODIFICACIÓN DE CONDUCTA ENCUBIERTAS
* Ansiedad	X	X		X
* Depresión	X	X	X	X
* Agresividad e irritabilidad	X		X	X
* Fobias y miedos	X		X	X
* Obsesiones	X			
* Tensión muscular			X	X
* Índices fisiológicos			X	X
* Fatiga			X	X
* Insomnio	X		X	X

**CUADRO PARA DETERMINAR LA RELACIÓN
ENTRE REACCIÓN Y NIVEL DEL RENDIMIENTO**
MOMENTO EN QUE SE PRESENTA EL TIPO DE REACCIÓN

CUADRO Nº 6 A

TIPO DE REACCIÓN	DURANTE EL ENTRENAMIENTO	ANTES DE LA COMPETICIÓN	DURANTE LA COMPETICIÓN	EVALUACIÓN DE LA ACTUACIÓN
* Palpitaciones del corazón				
* Tensiones musculares				
* Sensaciones de fatiga				
* Sequedad de boca				
* Agarrotamiento de manos y pies				
* Molestias de estómago				
* Necesidad continuada de orinar				
* Distorsión visual				
* Náuseas				
* Vómitos				
* Diarreas				
* Temblores y aguijoneo en los músculos				
* Ventosidad continuada				

**CUADRO PARA DETERMINAR LA RELACIÓN
ENTRE REACCIÓN Y NIVEL DEL RENDIMIENTO**

MOMENTO EN QUE SE PRESENTA EL TIPO DE REACCIÓN

CUADRO Nº 6 B

TIPO DE REACCIÓN	DURANTE EL ENTRENAMIENTO	ANTES DE LA COMPETICIÓN	DURANTE LA COMPETICIÓN	EVALUACIÓN DE LA ACTUACIÓN
* Aceleración del ritmo cardíaco				
* Aceleración del ritmo respiratorio				
* Bostezos continuados				
* Distorsión de la voz				
* Aumento de la tensión sanguínea (<i>rubor</i>)				
* Irritabilidad				
* Sentimiento de confusión				
* Olvido de detalles				
* Incapacidad de concentración				
* Incapacidad en la toma de decisiones				
* Ausencia ante consejos e indicaciones				
* Vuelta a los antiguos hábitos				

FIGURA 1

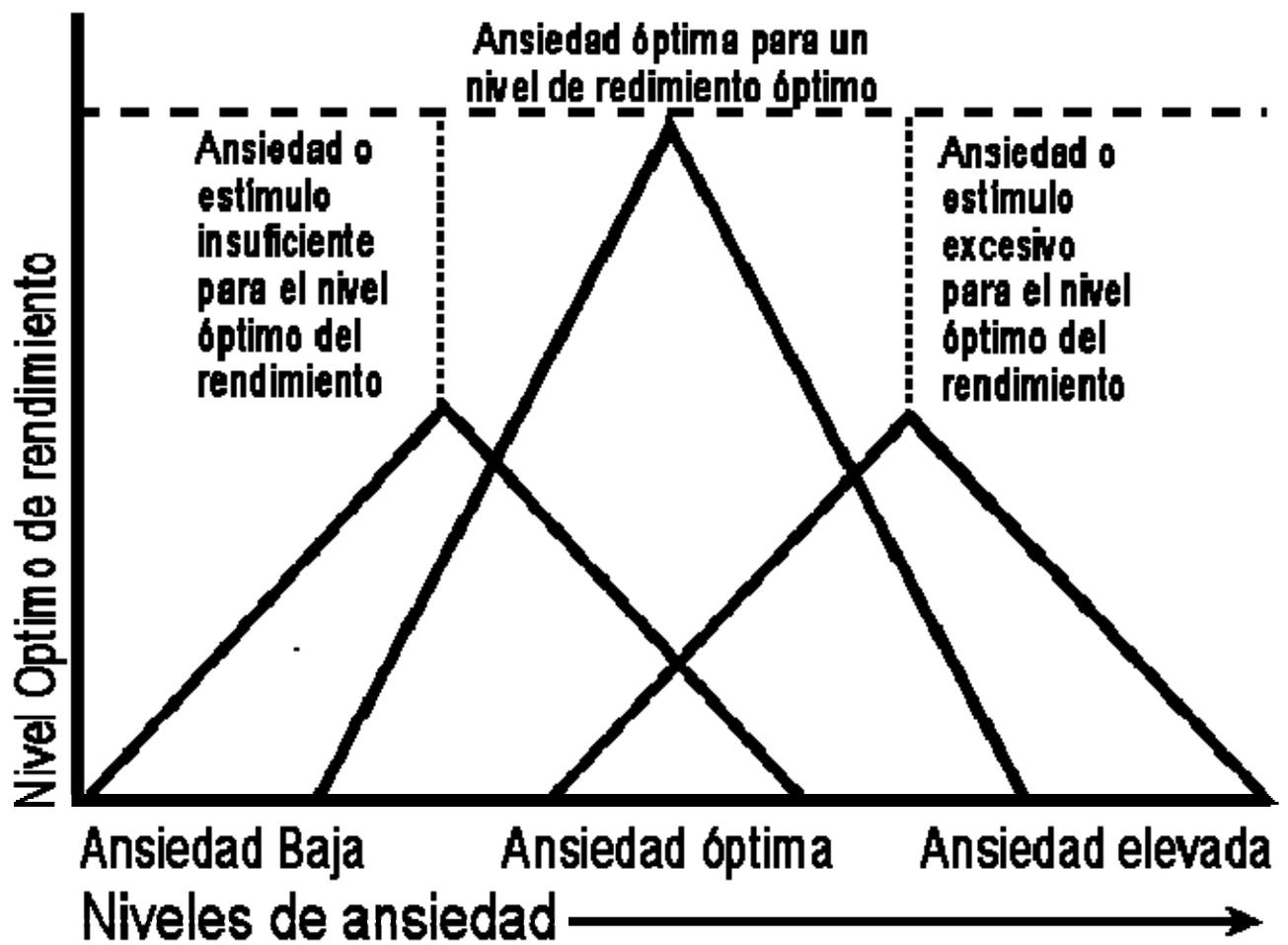


FIGURA 2

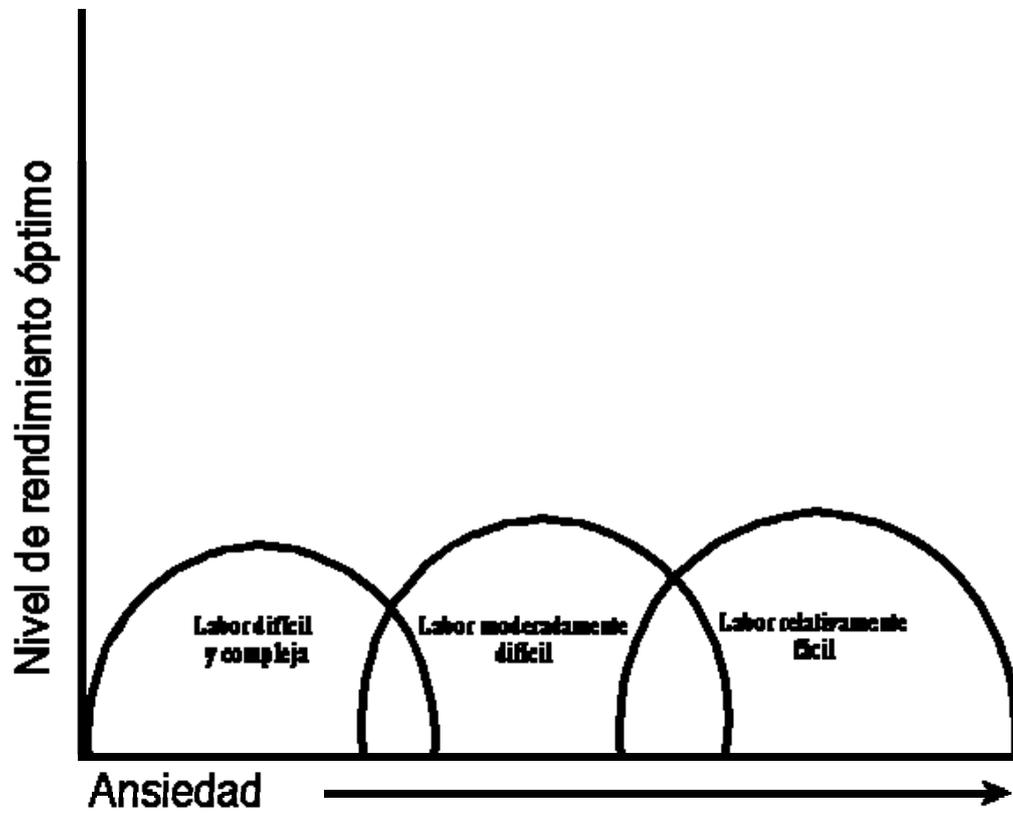
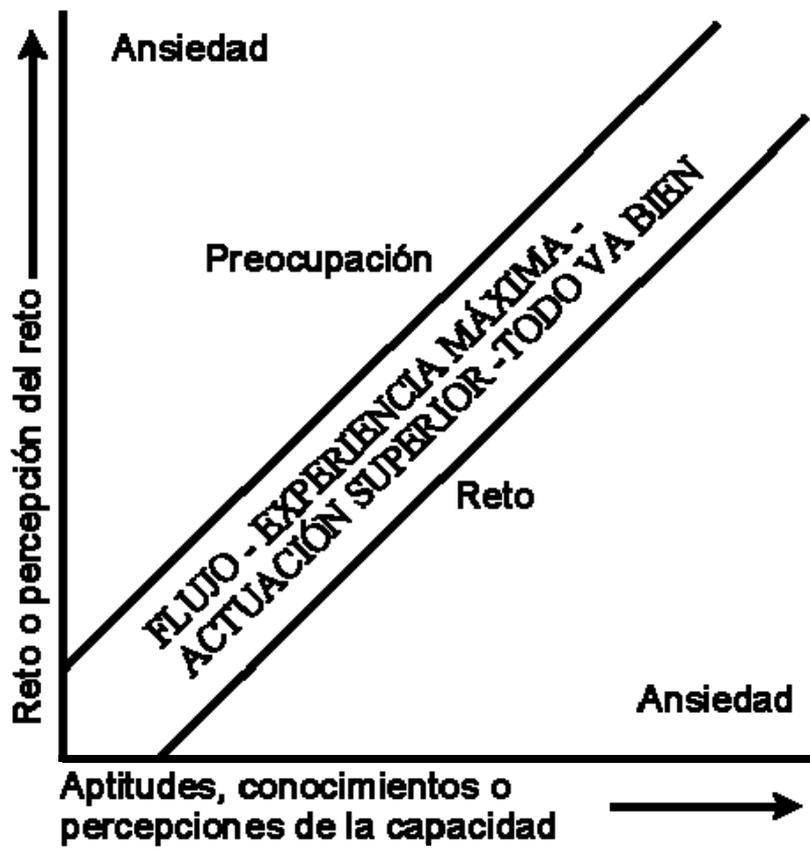


FIGURA 3



CAPÍTULO V

CAPÍTULO V

LA RELAJACIÓN

"... desde el punto de la Psicología Deportiva, esta englobaría todas aquellas técnicas que de alguna manera puedan ayudar al deportista a mejorar las conductas y situaciones que puedan presentarse en el transcurso de un entrenamiento, examen o competición..."

Desde el punto de vista de la Psicología, a este apartado le comprenderían todas aquellas técnicas que de alguna manera ayuden al deportista a mejorar ciertas conductas que puedan presentarse en el transcurso del entrenamiento o de la propia competición, tales como: *ansiedad, depresión, fatiga, irritabilidad, etc.*

En el capítulo anterior y en los cuadros 4 y 5, se han podido ver las distintas técnicas; práctica imaginada, detención de pensamiento, rechazo de ideas absurdas, inoculación de estrés, biofeedback, etc., las cuales suelen ser aplicadas tras un largo período de entrenamiento y enseñanza de diversas técnicas de relajación, según los casos.

En estos cuadros, se pueden encontrar diferentes conductas y, marcadas con una **X**, las técnicas, las cuales son con las que y experimentalmente se han obtenido mejores resultados, hasta lograr un descenso en su intensidad e incluso en muchos casos la total desaparición de los síntomas.

Por supuesto las señaladas en estos cuadros, no son las únicas técnicas de entrenamiento invisible de las cuales nos podamos servir, si no que en el área cognitiva y conductual se pueden y se deben buscar, encontrar y adoptar otras diferentes.

La descripción de las distintas técnicas, debe ser consultada en la bibliografía existente, siendo fácilmente localizables adaptaciones ya experimentadas en otras ocasiones.

*** TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

La relajación, se opone al estado de tensión que se suele experimentar en la competición y que produce sensaciones donde se mezclan síntomas psicológicos y fisiológicos los cuales interfieren negativamente en la práctica deportiva. Como parte de las enseñanzas que se pueden ofrecer a los alumnos, se encuentran las de relajación, las cuales, y de ser bien aprendidas y asimiladas, pueden ser aplicadas posteriormente a una gran variedad de técnicas de control y de resolución de problemas las cuales incluyen directrices válidas para las practicadas más usualmente.

Como aclaración a los cuatro próximos esquemas (*ver cuadros 7, 8, 9, 10*) de estas técnicas de relajación que se mostrarán, cabe destacar que, en el primero se encuentran algunas de las características generales comunes a todas las técnicas, y que orientan al profesor sobre aspectos importantes tales como sus reglas de aplicación, incidencia, etc. El segundo esquema se dedica a la técnica de E. Jacobson; el tercero, al entrenamiento autógeno de J.H. Schultz; el cuarto, denominado otras técnicas, recoge otras utilizadas normalmente en niños, aunque son aplicables a todas las edades, y que deberán de ser ampliadas, como las demás, con su documentación bibliográfica específica y oportuna.

Una de las muchas cosas que no podremos conseguir por mucho que lo intentemos es el de mantenernos en tensión a la vez que relajados, es imposible, si un músculo se encuentra tenso, aparece contraído y totalmente activo, ahora bien, dado que la mas ligera actividad mental o corporal incluye la contracción de algunos músculos, resultaría interesante el poderse fijar en nuestra propia actividad muscular del momento. Cuantos y cuales son los músculos que se encuentran tensos, es decir, en acción en el momento indicado nos encontramos relajados y tranquilos en todos los aspectos, además somos conscientes de ello, si nuestra respuesta es afirmativa, como normalmente ocurre, no nos encontramos tan relajados como suponemos pues siempre tenemos algún músculo en actividad, en conclusión la relajación total y absoluta prácticamente se puede decir que no existe.

Cuanta tensión innecesaria existe en nuestros músculos, y como podremos llegar a saber cual es nuestro nivel de tensión, como veremos mas adelante, Edmund Jacobson el cual desarrolló unos sistemas científicos de relajamiento muscular, se mostró interesado en el relajamiento cuando se encontraba estudiando el *start nervioso*, y al que cabe definir como la reacción que experimentamos ante algo inesperado. Al inicio de su investigación, Jacobson descubrió que cuanto mas tensa y nerviosa parecía encontrarse esta persona, mayor era también su *start*. Se puede calibrar esta situación de diversas formas, la mas normal es sobre el sistema de los ruidos inesperados, si nos encontramos en un lugar familiar la reacción no suele ser tan fuerte, por el contrario, si nos encontramos en un lugar desconocido y con diferentes circunstancias en contra, tales como: oscuridad, tiempo desapacible, etc. y oímos un ruido inesperado, el *start nervioso* es mucho mayor, cuanto mas ansiedad sentimos, mayor es también la reacción a los estímulos internos, **resumiendo, si nos encontramos ansiosos a un elevado nivel, cualquier factor adicional lo llevará a mayor altura.**

Si somos de aquellos que antes de quedarnos dormidos, notamos que nuestros músculos saltan, es que poseemos una excesiva tensión. En teoría, nunca deberíamos tener un nivel tal de tensión en nuestro cuerpo, esta reacción se debe a que los músculos flexores se relajan antes que los tensores, por lo que estos acusan tal circunstancia.

El tejido muscular solamente actúa en un sentido, es decir, el de tracción, lo cual lleva a cabo acortándose y engrosándose, ello por lo tanto supone que solamente puede aplicar fuerza en una dirección. Por consiguiente, en todos los animales los músculos de acción voluntaria deben existir en pares, es decir por efecto contrapuesto, así, cuando los bíceps tiran y acortan, el antebrazo se dobla, cuando los tríceps, en la parte posterior del brazo se acortan, el antebrazo se endereza de nuevo, y, cuando el antebrazo se mantiene en un punto intermedio, ambos músculos del par

desarrollan una tensión contraria para producir el grado apropiado de tensión. **Cuando un músculo se tensa en nuestro cuerpo, su opuesto en el par desarrolla una tensión contraria para poder mantener la parte implicada en la posición adecuada**, este doble impulso puede provocarnos unos niveles muy elevados de tensión en gran parte del cuerpo, pero suelen pasar inadvertidos para la mayoría de las personas. Cuando un músculo trabaja sin ningún tipo de descanso, ello se traduce en dolor, y un ejemplo clásico es el de cabeza originado por la tensión, y en el que los músculos de la parte posterior de la misma se muestran doloridos al tacto. La doble tracción de los músculos también explica el motivo por el cual podemos quedar paralizados por el temor o la rabia. El llamado temor a actuar en público, la imposibilidad de poder hablar en un momento dado, el fallo de una técnica básica largamente preparada, etc. se pueden reconocer como origen de una excesiva tensión muscular.

El principio de la doble tracción encierra un gran significado para los deportistas. Cuando observamos a algunos de ellos y que parecen que se mueven sin esfuerzo aparente, no es otra cosa que la perfecta utilización del volumen de tensión necesaria para la aplicación de los conocimientos idóneos y el movimiento del cuerpo de la forma más eficiente con la menor cantidad de energía, un exceso de tensión muscular puede interferir en la ejecución de cualquier movimiento. Pensemos en una situación muy común, **el miedo al daño o al fracaso**, situación la cual suele afectar normalmente a los competidores principiantes, llegando incluso a repercutir en estos hasta el punto de que algunos se quedan totalmente nulos, rígidos e inactivos ante la situación, todo esto motivado por un exceso de tensión, esta tensión lógicamente no la produce el esfuerzo del entrenamiento, si no y como se ha comentado anteriormente, a la percepción mental del miedo al dolor o al fracaso.

Esta tensión muscular adicional e innecesaria da lugar a que los músculos se vean sobreestimados para hacer frente a una situación que raramente ocurre. Si vamos de pasajero en un coche y notamos que estamos apretando los pies contra el suelo cuando creemos que el conductor debería estar frenando, esto es un sobreestímulo. Un exceso de tensión o de sobreestímulo puede reconocer como origen un dolor fisiológico, también puede venir de un factor de percepción física o mental, es decir, de lo que percibimos u observamos en nuestro entorno. También nos lo puede producir un exceso de tensión en la capacidad mental de nuestra memoria y de nuestra imaginación, así como por supuesto los pensamiento de carácter negativo.

Cuando un músculo se encuentra tenso se contrae o se acorta, esta contracción afecta también a algunos nervios, a este respecto cabe destacar que en el cuerpo humano, alrededor de la mitad de estos se utilizan para alertar los músculos o llevar el mensaje al cerebro, asimismo, debemos destacar que la actividad de los nervios, la cual es de naturaleza eléctrica, discurre a lo largo del músculo como una onda dotada de un elevado nivel de descarga, cuando este nivel se eleva demasiado, existe una sobrecarga de tensión nerviosa pudiendo el músculo llegar a quedar rígido, nuestro problema, sin embargo, es que los circuitos de nervios humanos no cuentan con reguladores automáticos y tampoco con señales que nos alerten sobre el exceso de tensión, algunas personas mantienen inconscientemente su potencial nervioso de un modo constante a niveles superelevados, con el paso del tiempo, esta sobrecarga crónica puede producir muchos y variados efectos secundarios perjudiciales. La sobrecarga en una situación que provoque ansiedad como es el caso de una

competición, puede dar lugar a resultados no deseados, **el quedar sin aliento o con la mente en blanco** son probablemente los mejores ejemplos.

El exceso de tensión nerviosa viene acompañado siempre por un exceso de tensión muscular, aun cuando esta sea provocada mentalmente, si podemos aprender a percibir nuestras tensiones musculares y ser lo bastante sensibles como para regularlas, deberíamos poder evitar la sobrecarga y reducir nuestra tensión, la naturaleza nos ha dotado a este fin de un tranquilizante incorporado el cual debemos aprender a usar, se trata del relajamiento, este nos ha de poder permitir controlar nuestra tensión muscular sin confiar en medios externos.

Por otra parte cuando hablamos de relajamiento, podemos sinceramente decir que es y que significado tiene, así pues, el relajamiento significa el abandonarse y no hacer absolutamente nada con los músculos, aun cuando estos no pueden desconectarse de una forma total, se puede conseguir ponerlos en lo que se denomina **velocidad ociosa**. Esta velocidad ociosa se encuentra claramente definida en la situación que nos encontramos cuando nos vamos a dormir, es decir, es el proceso de permitir gradualmente a nuestros músculos que vuelvan a una posición neutra. **La situación de relajamiento es por lo tanto y sin lugar a dudas la situación totalmente opuesta a la del movimiento**, y el cual viene marcado por una reducción o completa ausencia de actividad muscular totalmente voluntaria. Esta circunstancia suele venir también acompañada por una reducción de actividad en los músculos voluntarios, sin la menor atención por nuestra parte, los músculos del corazón, los circulatorios y los del sistema respiratorio continúan trabajando aun cuando a un ritmo mucho menor.

Mientras la digestión, la nutrición, la formación de calor y otras funciones reguladoras continúan, el relajamiento constituye por si misma una acción neuromuscular la cual se traduce en una reducción de la tensión en la musculatura ósea. Incluso el denominado nivel muscular normal puede reducirse en grado significativo con la preparación adecuada. **El relajamiento por lo tanto es el claro exponente de la ausencia de actividad muscular, tratando de llegar con ello lo mas cerca posible de la actividad cero.**

Quizás lleguen a preguntarnos el motivo por el cual unos deportistas necesitan encontrarse totalmente relajados ante una competición deportiva, mientras que otros por el contrario necesitan un grado de estímulo máximo para poder cumplir con su cometido, la gran mayoría piensan que si se preparan duramente y cuentan con buenos resultados preliminares, dormirán bien y serán capaces de relajarse sin adquirir unos conocimientos específicos para ello, esto, casi nunca es así, de hecho, **el dormir no es necesariamente relajante**, si nuestra cama a la mañana siguiente se encuentra totalmente revuelta significa claramente que no hemos pasado una noche tranquila, habiendo experimentado un alto grado de tensión durante el sueño.

El relajamiento es una aptitud que debe aprenderse, durante este proceso puede ser que desarrollemos una mayor sensibilidad para nuestros sentimientos y reacciones corporales. Una vez que hayamos conseguido el tener en cuenta las reacciones somáticas y poderlas asociar con ciertos tipos de conducta, podremos pasar a poder considerar el entorno que nos rodea en una forma totalmente activa y por supuesto efectiva. De esta manera podremos contar con un control a la vez que poder regular nuestras reacciones ante cualquier situación a la que nos tengamos que enfrentar. Se debe destacar que el relajamiento no es la panacea para todas las situaciones en que

nos veamos inmersos, pero obviamente existen situaciones en las que el estímulo, la tensión y la propia preocupación mental constituyen en si mismas reacciones apropiadas y realistas.

Sin embargo una vez que hayamos podido llegar al convencimiento de que un exceso de dicha reacción puede llegar a ser contraproducente para nuestra conducta, tendremos necesidad de aprender a como poder regular y controlar nuestras reacciones de modo que lleguen a alcanzar el nivel justo de maximización de nuestra actitud. Una vez adquirida la aptitud, podremos comenzar a utilizar las diferentes técnicas de relajamiento para situar la actividad muscular general por debajo de cualquier nivel o situación en que seamos conscientes de que la prodigamos con exceso, con ello nos debe ser posible el poder eliminar tensiones localizadas. **El relajamiento por lo tanto debe facilitarnos asimismo la recuperación cuando el tiempo de que se dispone para ello es muy breve, ejemplo; entre combate y combate, y si nos fuese posible entre los asaltos de un combate.** Esto podemos aplicarlo inmediatamente tras un esfuerzo destacado, entre los combates o entrenamientos, y durante los intermedios de estos, pudiéndolo realizar en cualquier punto o lugar en el que deseemos y consideremos que es el idóneo para recuperar el aliento, uno de los problemas que nos podremos encontrar con los ejercicios de relajación es **la producción de sueño**, pero no debe preocuparnos dado que **es un efecto natural**, por lo tanto debemos de aprender a superarlo en ciertos momentos y abandonarnos a el en otros, se ha demostrado que la aportación más importante que el relajamiento puede hacernos es el enseñarnos a como poder regular nuestro nivel de estímulo de manera que por mucho y duro que sea el ejercicio que nos encontremos realizando (competición o entrenamiento), nunca lleguemos a sobrecargar el sistema.

El aprendizaje del relajamiento, ni por supuesto sus técnicas se consiguen en el transcurso de un día, para verdaderamente aprender a relajarnos se debe practicar de una forma regular, tal y como hacemos con la técnica deportiva, es decir, si esta no la seguimos usando, se tiende de forma natural a perder soltura en su aplicación. Son diversos los enfoques y técnicas que se han desarrollado para la enseñanza de la relajación, según que sistemas estos funcionan mejor en unas personas que en otras, pero siempre existe uno que cuadre con ese sistema personal, lo importante es el poder encontrar uno que nos cuadre y nos de ese resultado que buscamos.

Aunque existen diferentes tendencias (*cuadro 7*) sobre las formas o técnicas del relajamiento, de forma particular **las dividiremos en dos categorías o grupos, siendo la primera** todas aquellas que se centran principalmente en los aspectos somáticos o que se pueden considerar que van desde el músculo a la mente, **el relajamiento neuromuscular científico o progresivo de Jacobson**, el cual será la que analizaremos en mayor profundidad, debido principalmente a que se trata del sistema de mayor utilización, podría corresponder a esta categoría, su objetivo es adiestrar los músculos para que sean sensibles a cualquier nivel de tensión, y esto se aprende debiendo de generar toda la tensión que nos sea posible, liberándola posteriormente y estudiando la diferencia en el músculo, **la segunda categoría** engloba todas aquellas que consideran el relajamiento desde una perspectiva mental, es decir, las que actúan desde la mente al músculo, en estas podemos destacar **el sistema de Benson, la meditación trascendental, yoga y otras técnicas orientales, etc.** todas ellas y como he dicho anteriormente consideran el relajamiento desde un punto mental e incluso espiritual.

Como bien es cierto cualquier enfoque resulta efectivo, pero necesitamos experimentarlo para poder descubrir cual de ellos resulta mejor para nuestros fines o se adapta mejor a nuestras formas. El deportista en general y debido principalmente a contar con una mayor percepción somática, tiende generalmente a aprender el relajamiento progresivo de Jacobson con una facilidad mucho mayor que aquellos que no van sintonizados con sus cuerpos, de hecho, al encontrarse acostumbrados a trabajar con sus músculos saben como se llega a percibir la tensión muscular, es por ello por lo que es la preferida, ahora bien, no por eso vamos a olvidar los otros sistemas, dado que gran cantidad de personas lo prefieren al anterior y se ha demostrado que incluso, pueden llegar a ser muy superiores en algunos casos y situaciones.

Como anteriormente se ha indicado, hemos dividido en dos grupos generales los sistemas base, principalmente para facilitar con ello su estudio y análisis, por lo tanto comencemos por el primero, es decir, el que se ha denominado como progresivo músculo-mente; el relajamiento neuromuscular científico, también denominado relajamiento progresivo, fue desarrollado en sus principios por el *doctor Edmund Jacobson (cuadro 8)*, aunque posteriormente y siempre desde la misma base han aparecido otros tales como *Schultz (cuadro 9)*, o *Jarreau y Klota (cuadro 10)*, se le denomina progresiva porque se avanza desde un grupo de músculos a otro, a medida que vamos asimilando el conocimiento del sistema. A tal fin se induce la máxima tensión posible en un grupo de músculos, esforzándose en identificar como se percibe la misma y liberándola de forma inmediata, por lo tanto, nuestra atención se debe centrar en el músculo y en ser lo bastante sensible a la tensión como para identificar todo nivel de ella en cualquier músculo, ahora bien, una vez adquirido este conocimiento, no continuamos produciendo tensión antes de relajarnos, lo cual supone que, después de que hayamos conseguido ser sensibles a cualquier grupo de tensión de forma automática la identificamos y la liberamos de forma natural, sin llegar a tener conciencia de lo que estamos haciendo, por lo tanto se debe tener presente que este es el objetivo principal del adiestramiento en el relajamiento progresivo.

Como ejercicio de prueba podemos realizar el siguiente; extendiendo la mano hacia atrás, como si tratáramos de situar la parte anterior de la misma contra el antebrazo, quizás notemos una sensación de dolor en la muñeca y también sentiremos algo mas en el músculo en tensión, dejemos que esta desaparezca permitiendo a la mano que descienda de nuevo completamente relajada, probaremos nuevamente, procediendo a contraer los músculos del antebrazo firmemente de manera que la mano se desplace hacia atrás tanto como sea posible, aflojemos nuevamente y tratemos de distinguir la diferencia que experimentamos en el músculo desde una posición tensa a otra relajada, repitamos la acción nuevamente, pero aplicando solo la mitad de la tensión del músculo, intentemos determinar a cuanto equivale la mitad, identifiquémosla y posteriormente aflojemos nuevamente, en la misma medida realizaremos el ejercicio, pero aplicando esta vez una cuarta parte de la tensión muscular, retengamos por un momento y posteriormente aflojamos, nuevamente realizamos el ejercicio pero aplicando esta vez tan solo la tensión suficiente para sentirlo, puede ser que requiramos una atención máxima, menos de una cuarta parte de esta, o simplemente pensar en una cierta tensión en dicho punto, centremos ahora la atención en identificar lo que se siente, luego procedemos a aflojar, ahora imaginemos que estamos aplicando tensión a los músculos y comprobemos si somos capaces de sentirla, posteriormente aflojemos y comprobemos igualmente.

Básicamente, este es el principio fundamental del relajamiento neuromuscular, se avanza a través de un grupo de músculos tras otro: brazos, manos, piernas, hombros, espalda, muslos, cuello, cara, etc. Con cada grupo nos centramos en adiestrar el músculo para que sea sensible a diversos grados de tensión, identificar esta y posteriormente aflojar y tratar de mantener esta sensación sin dejar que la tensión retorne al músculo, llegaremos a ser sensibles a la tensión, de la misma forma que una persona ciega desarrolla una sensibilidad al punteado en relieve del alfabeto Braille a través de las yemas de los dedos, aprenderemos incluso a detectar la mas leve tensión y comenzaremos a ajustar y aflojar automáticamente sin que intervenga ninguna percepción consciente. Durante el proceso de aprendizaje, seguiremos creando tensión y aflojando, hasta llegar a aprender a reconocer y distinguir la diferencia entre los dos, como ya se ha indicado, una vez se ha aprendido a identificarla podemos aflojar a partir de dicho punto, pues no se requiere producir mas para tal fin.

Otra forma de prueba seria la siguiente; sentados y relajados, piernas sin cruzar, pies planos sobre el suelo, brazos y manos colocados en el regazo, dejemos caer la cabeza hacia delante como si estuviésemos dormidos, la dejamos que cuelgue en forma natural, sin intentar mantenerla en una posición forzada, nuestro cuerpo por otra parte debe estar firme en la silla sin que sea posible caernos, pues bien hagamos con la cara la mueca mas exagerada que podamos imaginarnos, tensando para ello todos los músculos y cerrando fuertemente los ojos, mantengamos esta posición durante 2 ó 3 segundos y aflojemos, repitamos nuevamente, pero esta vez prestando la máxima atención a lo que ocurre con los ojos, al volver a la posición normal podremos comprobar que durante una fracción de segundo permanecen inmóviles y relajados, probemos nuevamente y veamos si podemos identificar esta sensación, ahora, en la misma posición relajada pensemos en algo que memorizamos hace ya bastante tiempo, comprobemos si notamos alguna sensación en los ojos, si somos lo bastante sensibles a la tensión o nos encontramos lo suficientemente preparados para ello, nos será posible detectar algo en ella acompañando al movimiento de nuestros ojos, pues bien, si ocurre esto, acabamos de descubrir que no nos es posible pensar sin tensión, literalmente podemos decir que pensamos con nuestros músculos, y debo decir que este el hecho principal por el que los investigadores se guían para saber si alguien está soñando, utilizando los movimientos rápidos de los ojos como indicador base del sueño, no se puede soñar, ni se puede pensar sin que tenga lugar cierta tensión muscular, lo cual implica que esta es necesaria para expresar pensamientos y palabras, cuando hayamos aprendido a relajar los músculos faciales, lo músculos oculares, la lengua, las cuerdas vocales y los músculos de la garganta, podremos dejar de pensar por completo, consiguiendo la relajación absoluta, dado que nuestros pensamientos se detendrán.

Otra ventaja de aprender a relajarnos con esta técnica es la capacidad de detener lo que se denomina **doble pensamiento**, la mayoría de nosotros nos hemos encontrado en situaciones en la que nuestros ojos han leído las palabras de un libro página tras página, no obstante cuando hemos terminado no sabemos lo que hemos leído, debido a que hemos estado pensando en algo diferente durante todo el tiempo en que estuvimos leyendo, normalmente y de forma natural e inconsciente relajamos todos los músculos con la sola excepción de aquellos que necesitamos para la labor en cuestión, en este caso, la lectura, con ello detenemos el doble pensamiento y nos desembarazamos de toda la carga sensorial que nos puede bloquear, cuando no lo conseguimos, automáticamente dejamos de leer, de hecho, no solo podemos utilizar el

relajamiento para dormir, si no para cualquier otro fin, lo que si hay que conseguir es el poderlo hacer de una forma natural e inconsciente.

Aparte del relajamiento progresivo, lo que significa el poder relajar todos los grupos de músculos en una forma tan completa como nos sea posible, existe también el relajamiento diferencial, el cual supone aprender a relajar todos los músculos, con la excepción de aquellos que se necesitan para la labor en curso, esta técnica es fundamental para la práctica deportiva, y principalmente en aquellas en las que la forma apropiada significa el poder valerse de la menor cantidad posible de energía para poder de esta manera desarrollarla de un modo apropiado, una buena prueba de ello, si podemos realizarlo o no, es la que tenemos cuando efectuamos entrenamiento de pesas, si podemos relajar todos nuestros músculos excepto los del grupo con el que nos encontramos trabajando, hemos conseguido un relajamiento diferencial, sin embargo, son pocos los que pueden conseguir esto, la mayoría de los deportistas implican todo su cuerpo cuando, en realidad es solo un grupo muscular el que debería estar en funcionamiento.

Con un adiestramiento adecuado en relajamiento progresivo podemos llegar al relajamiento diferencial a medida que nos hacemos sensibles a la tensión en todos los grupos musculares. Cuando aplicamos un control consciente nos relajamos profundamente pero no llegamos al extremo de dormirnos, quizás descubramos que no hemos pensado en nada, debido principalmente a que los músculos necesarios para pensar han estado demasiado relajados para permitir que existiese un proceso mental, con un adiestramiento apropiado, nos será posible conseguir un pequeño descanso cerebral, en cualquier punto y después de unos pocos segundos de relajamiento completo, pudiendo regresar nuevamente con mayor energía a una actividad incrementada. Esta es una forma de descanso mucho mejor que uno de los grandes descubrimientos de la humanidad, la siesta.

Cuando aprendemos y practicamos técnicas de relajamiento podemos notar ciertas molestias tales como picores, ligeros espasmos o contracciones en nuestros músculos, etc. los mismos vienen producidos por el aflojamiento de las fibras encogidas y tensas, a veces, un grupo muscular completo se afloja al mismo tiempo y un brazo o una pierna se mueven libremente a medida que las fibras musculares ceden, si nos encontramos tumbados, quizás llegemos a sentir como se aflojan los músculos de las nalgas, lo cual nos producirá una sensación de hundimiento en el lugar que nos encontremos, en cada caso, las fibras musculares se han relajado lo suficiente como para llegar a aflojarse. A medida que nos adiestramos en las técnicas de relajamiento, descubrimos que no desarrollamos tanta tensión residual, y como resultado de todo ello, nos encontramos mas descansados durante el día, a la vez que no existe tanta tensión muscular para eliminar cuando nos relajamos, esto reducirá el número de contracciones y espasmos que experimentamos.

Con la práctica, podremos llegar a adquirir el arte de conservar energías científicamente, aplicando para ello unos principios fisiológicos básicos, con ello habremos aprendido un nuevo tipo de autocontrol, que se convertirá posteriormente en una reacción habitual a la tensión innecesaria.

Son diversas las formas que existen para el desarrollo de los ejercicios del relajamiento progresivo, sin embargo, cada uno de ellos requiere un cierto tipo de entorno y determinadas condiciones para la maximización del adiestramiento, por lo

tanto debemos buscar un lugar relativamente tranquilo y lo mas libre posible de distracciones, si es posible que goce incluso de una temperatura confortable, dado que es casi imposible el poder relajarse en un lugar frío, podemos si lo estimamos conveniente el mantener las luces a un nivel tenue, no obstante esto no es necesario, tratemos de usar una ropa lo mas cómoda posible, e incluso descalzarnos para liberar los músculos de los pies, si tenemos gafas o lentillas debemos quitarnoslas, y por último y muy importante si tenemos algún músculo lesionado, debemos evitar el generar tensión en dicho grupo muscular, a cuyo fin debemos asegurar nuestra posición de modo que la parte lesionada de nuestro cuerpo se encuentre adecuadamente apoyada y cómoda.

Cada intento de alcanzar un estado de relajamiento progresivo requiere que nos coloquemos en una posición cómoda, preferiblemente tumbados de espaldas en el suelo o sobre una superficie dura, esta superficie debe sostener nuestro cuerpo de tal modo que ningún grupo muscular deba trabajar especialmente para sostenerlo. Relajemos caderas, muslos y piernas, de tal manera que nuestros pies se inclinen hacia nosotros por el lado del dedo pequeño, los brazos deben encontrarse paralelos al cuerpo, las manos sueltas, existen algunos técnicos que recomiendan la utilización de una almohada debajo de las rodillas, asimismo no es despreciable un apoyo igualmente para el cuello.

Se encuentra suficientemente demostrado que la relajación después de un gran esfuerzo físico es bastante fácil, el ejercicio tiende de por sí, a reducir la ansiedad y la tensión, y por ello aprender a relajarse tras el mismo es una buena forma de comenzar, cuando hayamos adquirido la técnica suficiente podremos conseguir relajarnos en cualquier momento y lugar, y de hecho podremos constatar que una vez adiestrados, el relajarnos antes de un esfuerzo físico de cualquier tipo nos ayudará a concentrarnos mejor en la labor que tengamos que realizar, de este modo, además de conseguir un descanso podremos eliminar todos los pensamientos que atienden a desequilibrar la concentración durante dicho esfuerzo, lo cual no significa que desaparezcan, pero si que podamos apartarnos de ellos durante el tiempo que nos sea necesario.

El programa inicial establecido por Jacobson requería mucho mas tiempo en el adiestramiento de cada grupo muscular respectivo que la mayoría de las modificaciones. Independientemente de la modificación, el adiestramiento avanza de un grupo muscular a otro comenzando con los músculos de la mano y antebrazo dominantes, asimismo, debemos destacar que al igual que en cualquier otra técnica de relajamiento, debemos adoptar siempre una posición cómoda en un entorno que nos ayude a facilitar esta relajación. Dejemos que los ojos se cierren gradualmente a medida que vamos aflojandonos y dejemos que nuestro cuerpo se sienta totalmente sostenido por el medio que estemos utilizando como base, debemos utilizar las primeras lecciones con unas instrucciones mas detalladas como modelo para las restantes, dedicando aproximadamente treinta minutos a cada una de ellas, pronto aprenderemos a ajustar el tiempo de tensión y la pausa de relajamiento antes de pasar a la instrucción siguiente. Los grupos de músculos mayores se tensan para períodos mas largos que los músculos menores de los ojos, mandíbulas o pies.

* TÉCNICAS GENERALES DE RELAJACIÓN

* BRAZOS Y MANOS (*tiempo máximo del ejercicio 10 minutos*)

* Doblemos la mano del brazo elegido hacia atrás, dedos rectos, como si tratáramos de colocar el reverso de la mano sobre el antebrazo.

* Mantengamos esta posición durante 10 segundos, nos relajamos y aflojamos.

* Debemos de tratar de identificar el punto en el cual sentimos la tensión.

* Repitamos el ejercicio hasta lograr identificar este punto.

* Doblemos ahora la mano tratando de tocar con la punta de los dedos la parte inferior del antebrazo.

* Mantengamos esta posición durante 10 segundos, nos relajamos y aflojamos.

* Debemos de tratar de identificar el punto en el cual sentimos la tensión.

* Repitamos el ejercicio hasta lograr identificar este punto.

* Repitamos toda la secuencia con el brazo contrario.

* Igualmente debemos de repetir ambas secuencias con la mitad y con la cuarta parte de potencia, tratando siempre de identificar el punto de tensión.

* Partiendo de los músculos del antebrazo del brazo elegido, doblemos el codo para introducir tensión en los bíceps, nos relajamos y aflojamos, tratemos de identificar el punto de tensión.

* Repitamos el ejercicio con el brazo contrario.

* Igualmente debemos de repetir las secuencias con la mitad y la cuarta parte de potencia, tratando siempre de identificar el punto de tensión.

* Centrando la atención en los músculos extensores del brazo, hagamos presión contra el suelo con ambas muñecas, mantengámonos en esta posición y relajémonos.

* Repitamos con la mitad de la tensión y con la suficiente potencia para poder identificar el punto.

* Utilizando ambos brazos, aumentemos ligeramente la tensión desde el extremo de los dedos hasta los hombros, sin movernos, intensifiquemos la tensión paulatinamente, hasta llegar a la máxima potencia, con los puños cerrados fuertemente, mantengámonos durante todo el tiempo posible, y

poco a poco aflojemos, hasta encontrarnos totalmente libres de ella, comencemos a relajarnos cada vez mas.

* Repitamos la tensión y el relajamiento con solo la mitad y con la necesaria potencia para identificarla.

*** PIERNAS Y PIES** (*tiempo máximo del ejercicio 10 minutos*)

* Flexionar el pie derecho, tratando de apoyar el dedo gordo sobre la espinilla. Mantener durante 10 segundos, aflojar rápidamente y relajar, tratar de identificar el punto de tensión.

* Repetir la secuencia con la mitad de la tensión.

* Repetir con pie izquierdo.

* Orientando los dedos hacia adelante, repetir toda la secuencia, primero con el pie derecho, segundo con el izquierdo, por último con ambos.

* Realizar el mismo ejercicio elevando ligeramente los pies del suelo, sobre 25 cm. aproximadamente.

* Realizar el mismo ejercicio apretando fuertemente contra el suelo, pies y piernas.

*** ABDOMINALES, ESPALDA Y NALGAS** (*tiempo máximo del ejercicio 10 minutos*)

* Comenzar cerrando los puños, mantener, relajar y soltar.

* Apliquemos la máxima tensión posible a ambas manos y brazos, mantener, relajar y soltar.

* Apliquemos la máxima tensión posible a ambas piernas y pies, mantener, relajar y soltar.

* Retener los músculos abdominales lentamente, mantener, relajar y soltar rápidamente.

* Repetir todos los ejercicios con la mitad del esfuerzo, relajar y soltar lentamente, repetir con la potencia necesaria para notar el ejercicio.

* Tensar fuertemente las nalgas, mantener y relajar rápidamente.

* Repetir con la mitad de la fuerza y con la necesaria potencia para notarlo.

* Arquear lentamente la espalda, mantener y relajar rápidamente.

* Arquear solo con la mitad del esfuerzo, repetir con solo la fuerza necesaria y la potencia necesaria para notarlo.

* Imaginemos tan solo que estamos realizando todos los ejercicios, veamos si somos capaces de notarlos.

* Continuando con la relajación, inspirar profundamente, mantener, identificar la tensión, respirar en forma natural, Inspirar profundamente, mantener y soltar de golpe, tratar de notar como sale el aire.

* Tratemos de relajarnos totalmente tan solo con la respiración.

*** HOMBROS Y CUELLO** (*tiempo máximo del ejercicio 10 minutos*)

* Presionar los hombros y la cabeza contra la alfombra, mantener y relajar rápidamente.

* Repetir utilizando la mitad del esfuerzo, repetir con la fuerza necesaria tan solo para notarlo, mantener y relajar rápidamente.

* Tratar de acercar los hombros por delante de nuestro pecho, mantener y relajar rápidamente.

* Repetir con la mitad del esfuerzo, mantener y relajar rápidamente.

* Repetir con la fuerza suficiente para notarlo, mantener y relajar rápidamente.

* Encoger los hombros hasta las orejas, mantener y relajar rápidamente.

* Repetir con la mitad del esfuerzo, posteriormente con la cuarta parte, mantener y relajar rápidamente.

* Presionar fuertemente la cabeza contra la alfombra, mantener y relajar rápidamente.

* Repetir con la mitad y la cuarta parte del esfuerzo, mantener y relajar rápidamente.

Los músculos faciales y oculares, así como las mandíbulas y garganta, son vitales para un perfecto ejercicio de relajamiento, ahora bien, los mejores ejercicios para ellos son bastante simples.

* Los ojos deberán permanecer cerrados sin apretar, siendo recomendable el haberlos lavado anteriormente, y no secados.

* Los músculos faciales deberán estar serenos, y al igual que los ojos lavados y no secados completamente.

* El relajamiento de las mandíbulas debe venir precedido de una higiene bucal, y con ejercicios de tensión y relajamiento continuos, antes de llegar a la postura natural.

* Para la relajación de la garganta es necesario el realizar anteriormente ejercicios de limpieza con agua, a través de las fosas nasales, esto nos facilitará los ejercicios de respiración fundamentales para todos los demás.

*** TÉCNICAS ADICIONALES DE RELAJAMIENTO: DE LA MENTE AL MÚSCULO**

La gran mayoría de las técnicas de relajamiento se centran principalmente en el control mental o en el control nervioso eferente, es decir, la atención se centra en controlar el estímulo del sistema nervioso central al músculo, esto a su vez, nos conduce al relajamiento muscular. Por el contrario el relajamiento progresivo, se centra en la parte aferente de los nervios, reduciendo el estímulo al cerebro, lo cual disminuye el estímulo mental y produce relajamiento, el resultado final es el mismo dado que aproximadamente la mitad de los nervios son aferentes o bien al sistema nervioso central o desde el sistema nervioso central, siendo la otra mitad eferentes a estos. Reducir la sensación en cualquiera de las mitades interrumpirá el circuito de estímulo necesario para producir tensión en los músculos.

Las técnicas principales en esta categoría podrían ser: *meditación, reacción de relajamiento de Benson, adiestramiento autogénico y la visualización.*

*** LA MEDITACIÓN**

La meditación la podríamos definir como una técnica mental para el relajamiento que utiliza como base el enfoque de la mente al músculo.

Según la teoría y práctica orientales es fundamental para el perfecto uso, la necesaria utilización de una mantra, lo cual no es otra cosa que un sonido no estimulante y carente de significado, de una o dos sílabas, y el cual se repite de forma continuada y sin límite de tiempo. El propósito principal de la mantra no es otro que el de facilitarnos un centro de interés para nuestra atención, desviándolo de un problema base el cual nos pueda impedir de alguna manera el centrarnos en el objetivo que pretendemos, es decir, la relajación. Como ya he comentado anteriormente, principalmente pensamos con nuestros músculos, por lo que y de alguna manera, cuando pensamos en algo interesante y estimulante o por el contrario preocupante, solemos tener serias dificultades para relajarnos, es por eso por lo que un mantra nos proporciona un centro de atención no estimulante para que nuestra atención no se desplace de una cosa a otra, si por el contrario nuestra mente tiende a vagar, puede volver a centrarse en el mantra.

Durante el tiempo que nuestra atención se centra en la mantra, debemos de permanecer sentados de forma tranquila y cómoda, preferiblemente con los ojos cerrados, este ejercicio debe realizarse por lo menos una vez al día durante unos 5 minutos y de forma muy especial los días de mayor desgaste tanto psíquico, como físico. Una vez hayamos aprendido a dominar esta técnica, la misma fluirá sola sin necesidad de buscarla y provocarla, solamente debemos de dejar que ello ocurra, se le puede denominar sentido pasivo.

Cuando nuestra atención se encuentra centrada en la mantra eliminamos, la mayoría de las señales eferentes del cerebro a los músculos, órganos, etc. Como

resultado de ello, nuestras reacciones somáticas tienden a ser mas tranquilas, pues no es otra cosa que el proceso cognoscitivo incontrolado el que nos mantiene en estado de excitación, además con una mantra reducimos el nivel de estímulo enviado al sistema nervioso central y al cerebro, lo cual por otra parte produce un efecto relajante, cuando centramos nuestra atención en un sonido carente de significado, es decir, una mantra, no generamos pensamientos estimulantes que activen nuestro sistema, si nuestra mente divaga, y lo hará sin lugar a ninguna duda cuando practiquemos, no debemos de preocuparnos, basta únicamente centrarnos en la mantra.

La meditación es una forma de conceder descanso al sistema nervioso central, y puede utilizarse en cualquier momento, cuando podamos tomarnos 10 ó 15 minutos de nuestro tiempo para abstraernos de todo cuanto nos rodea, el saber practicarla es una buena manera de potenciar nuestra concentración, nos ayudará en cualquier momento a recordar aquello que hemos aprendido a través del entrenamiento diario, en resumen, aprendemos a quedar enfrascados en la acción del juego, sin pensar que estamos dentro de el, de tal modo que no necesitamos concentrarnos en lo que hacemos, debido a que se produce de una forma automática.

*** REACCIONES DEL RELAJAMIENTO, SEGÚN BENSON**

Benson. un médico de la Harvard Medical School, lo explicó en una forma sencilla y asequible, valiéndose de unos principios que son los mismos que para la meditación, debiendo de tener en cuenta que independientemente de que uno se encuentre meditando o practicando la reacción del relajamiento, existen cuatro elementos básicos.

* **PRIMER ELEMENTO.-** Es el poder contar con un entorno tranquilo, en el que el estímulo y la distracción de carácter externo sea lo mas reducido posible. Asimismo, la temperatura y el ambiente deben de ser cómodos.

* **SEGUNDO ELEMENTO.-** Es el de poder contar con algo en que apoyarse o en lo que poder centrar nuestra atención durante el período de relajamiento, Benson sugiere que utilicemos **la palabra uno**, si nos distraemos, dejemos que así sea, pero volvamos nuevamente al **uno**.

* **TERCER ELEMENTO.-** Es el que se refiere a una actitud pasiva, Benson considera que es este el mas importante, debemos de permitir que así ocurra, dejar que los pensamientos e imágenes que acuden a nuestra mente pasen por ella de un modo pasivo, sin intento alguno de prestarles atención, y volver pasivamente a lo que ha sido objeto de nuestra atención, no debemos preocuparnos a cerca de cuantas veces nuestra mente divaga, simplemente dejemos que vuelva pasivamente al objeto que hemos seleccionado para centrar nuestra atención.

* **CUARTO ELEMENTO.-** Una posición cómoda es básica para una reacción y resultados positivos en el relajamiento, sin embargo, no debe ser tanto como para llegar a dormirnos, la reacción de relajamiento puede utilizarse de la misma forma que para la meditación.

* ADIESTRAMIENTO AUTOGÉNICO

El adiestramiento autogénico sugiere reacciones autoinducidas y utiliza una combinación de *enfoques desde la mente al músculo y desde el músculo a la mente*, para alcanzar un profundo estado de relajamiento.

La técnica fue desarrollada en Alemania en los primeros años de la década de 1.930, y ha sido utilizada en forma extensiva entre todos los deportistas europeos, durante muchos años, incluso en la actualidad algunos de ellos a pesar de la introducción de nuevos métodos, prefieren la utilización a nivel privado de este sistema.

El adiestramiento consiste básicamente en una serie de ejercicios diseñados para producir dos sensaciones físicas: la de ardor (calor) y la de pesadez, algunos especialistas la han denominado como técnica de autohipnosis o autosugestión, y nuestra atención se centra en las sensaciones que tratamos de producir. Como ocurre en la meditación, simplemente dejamos que ocurran en una forma pasiva, existen seis etapas en el adiestramiento, cada una de las cuales deben aprenderse antes de pasar a la siguiente. Algunos sugieren que deben dedicarse dos semanas a cada una de las etapas de adiestramiento, sin embargo, de forma particular creo que el mejor sistema es aquel que podemos adaptar a nuestro propio ritmo de asimilación, generalmente se necesitan varios meses de prácticas regulares de 20 minutos diarios, a fin de alcanzar el grado de perfección suficiente para llegar a experimentar pesadez y ardor (calor) en nuestras extremidades y producir una sensación de ritmo cardíaco y respiratorio relajado y tranquilo. Una vez hayamos aprendido esto y alcanzado un buen nivel de práctica de relajamiento, podremos ampliar estas prácticas añadiendo la imaginación para poder acentuar con ella el poder de profundidad del relajamiento.

Tres posiciones básicas del cuerpo son las recomendadas para el adiestramiento autogénico, aunque todas parten de una premisa general en cualquier tipo de práctica de relajamiento, es decir, la que señala la eliminación de puntos de distracción en el entorno, así como de una situación cómoda, tanto en la posición como en el vestir.

De las tres posiciones del cuerpo, la más fácil sería *la primera posición*, es decir, es la horizontal, haciendo que la superficie sobre la cual estamos echados sostenga el cuerpo por completo, las piernas relajadas, con los pies hacia afuera, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, los codos ligeramente flexionados, si fuese necesario colocaríamos puntos de apoyo para la parte posterior del cuello, para la parte inferior de la columna vertebral y la parte posterior de las rodillas. **Las otras dos posiciones implican el estar sentado**, *la primera posición* de estas dos sería la de estar sentado en una silla de respaldo recto que sea lo suficientemente alto como para servir de apoyo al cuello y parte posterior de la cabeza, la profundidad debe ser tal que las nalgas se sostengan con la parte posterior de la silla y los muslos en el asiento, los brazos deben colgar sin fuerza a lo largo del cuerpo, los pies deben apoyarse en el suelo.

La segunda posición sentada sería sobre un taburete, en forma equilibrada, inclinados hacia delante, con los pies firmemente apoyados en el suelo, las rodillas separadas por un espacio igual a la anchura de los hombros y los brazos apoyados sobre los muslos, con los dedos y las manos colgando en una posición relajada, la

cabeza y los hombros inclinados hacia delante, en una posición que no suponga tensión alguna para la espalda o el estómago.

Partiendo de una de estas posiciones, se siguen las mismas seis etapas para los ejercicios, la primera implica el centrar nuestra atención durante un par de minutos y en forma pasiva sobre uno de los brazos, mientras en silencio pensamos **mi brazo derecho/izquierdo me pesa**, flexionemos los brazos y movamos el cuerpo, repitamos el mismo ejercicio con el brazo contrario, sigamos el ejercicio con las piernas. Una sensación de pesadez y relajamiento nos irá invadiendo poco a poco, si la mente comienza a divagar, debemos dirigir nuestra atención a la labor que estamos realizando. Se suele tardar normalmente entre tres y cuatro semanas en comenzar a notar los resultados.

Una vez dominado el ejercicio de pesadez, podemos comenzar con la **etapa de ardor (calor)**, este ejercicio sigue el mismo proceso, sistema y duración que el anterior de la pesadez.

La tercera etapa es la correspondiente a la regulación del ritmo cardíaco, se debe tener en cuenta que aunque en todos los ejercicios de relajación el control de la respiración es básico, en los autogénicos es fundamental, pero, en esta tercera etapa resulta primordial. Dedicaremos un tiempo no superior a los cinco minutos, para decirnos a nosotros mismos **mi ritmo cardíaco es tranquilo y regular**, con una pausa en el centro de la concentración entre cuatro repeticiones del ejercicio. Una vez se haya conseguido dominar este ejercicio, pasamos a **la cuarta etapa**, para mí quizás sea la más importante de todas, pues con ella podemos dominar todas las situaciones y estados, me refiero lógicamente, no ya al control de la respiración, si no a la regulación del ritmo respiratorio, posiblemente podamos darnos cuenta de que con los ejercicios anteriores nuestra respiración se ha hecho más tranquila y regular, es por lo tanto, el momento de pasar al control y regulación del ritmo respiratorio, teniendo como base la instrucción **respiro rítmicamente**, una vez más repitamos durante 2 ó 3 minutos, con una pausa intermedia.

La quinta etapa de los ejercicios ha sido diseñada para inducir una sensación de **ardor (calor)** en la región abdominal, lo cual produce un efecto calmante sobre el sistema nervioso central e intensifica el relajamiento muscular general, podemos colocar nuestra mano sobre la región abdominal superior mientras pensamos **mi pecho está caliente**, repitamos este ejercicio en cuatro secuencias de dos minutos cada una. La sexta etapa es concentrarse en la frente, realizando el mismo ejercicio anterior, pero pensando **mi mente está fría**.

Resumiendo, las etapas de adiestramiento autogénico son las siguientes:

*** PRIMERA ETAPA.- PESADEZ**

- * Mi brazo derecho está pesado
- * Mi brazo izquierdo está pesado.
- * Mi pierna derecha está pesada.
- * Mi pierna izquierda está pesada.

* Me pesan los brazos.

* Me pesan las piernas.

* Me pesan brazos y piernas.

* **SEGUNDA ETAPA.- ARDOR (Calor)**

* Las indicaciones son las mismas que para la pesadez.

* **TERCERA ETAPA.- REGULACIÓN DEL RITMO CARDIACO**

* Mi ritmo cardíaco es regular y tranquilo.

* **CUARTA ETAPA.- RITMO RESPIRATORIO**

* Mi ritmo respiratorio es lento tranquilo y relajado, respiro rítmicamente.

* **QUINTA ETAPA.- ARDOR (Calor) EN EL PECHO (plexo solar)**

* Mi pecho (*plexo solar*), lo noto caliente

* **SEXTA ETAPA.- FRENTE**

* Mi mente está fría.

* **LA RESPIRACIÓN**

La gran mayoría de las técnicas de relajamiento tienen como base fundamental la respiración, ciertamente se puede decir que es este, con casi toda seguridad el punto principal, para un perfecto relajamiento en cualquiera de los sistemas, esto supone por lo tanto el poder contar con un indicio que siempre nos acompaña, si no es así, es decir, si no controlamos la respiración, poco importa que intentemos relajarnos, no lo vamos a conseguir. Para ello **nuestro foco principal debe centrarse en la inhalación y la exhalación**, indiferente en un principio es, que la respiración sea pectoral o ventral, lo que si es fundamental es que se trate de acentuar la sensación de relajamiento con cada inhalación y liberarse cada vez mas de tensión a través del cuerpo con cada exhalación. Si la mente nos divaga entre dos inhalaciones, y así suele ocurrir, de forma pasiva dejemos que estos pensamientos pasen sin prestarles mayor atención y volvamos a centrarnos en nuestra respiración. **Este enfoque con respecto al relajamiento, es utilizado por todos los deportistas sin excepción.**

Otro sistema perfectamente adaptado a cualquier tipo de ejercicio de respiración y técnica de relajación, es el musical, no se puede decir que un tipo de música sea mejor que otro, eso sería errar directamente, lo que si es cierto es que cada persona debe utilizar la música que tenga comprobado que le produce el efecto deseado.

*** COMO UTILIZAR EL RELAJAMIENTO**

Tal y como anteriormente se ha mencionado, se puede y debe utilizar el relajamiento para disminuir la actividad muscular general, eliminar una tensión local, facilitar el descanso, promover el sueño y regular el estímulo para llegar a conseguir niveles óptimos en la maximización del rendimiento.

La mejor forma de aprender es después de la realización de una serie de entrenamiento, ya que se ha demostrado que este es el mejor tranquilizante, **por ello, el ejercicio deportivo sea del tipo que sea debe de practicarse en dos tandas claramente definidas, es decir, una ligera de concentración y preparación al comienzo, la cual nos servirá para mentalizarnos en lo que vamos a realizar, y otra de descarga y análisis de lo que hemos realizado, al final.**

Una vez aprendidas las diferentes técnicas, cabe iniciar la práctica con una sesión de relajamiento que nos libere de la acumulación de tensiones y ansiedades en el sistema, con la práctica la concentración mejorará, y con ello aumentará la calidad del entrenamiento, llegaremos a descubrir que con menos esfuerzo y tiempo, podemos desarrollar mucho mas las técnicas, pudiendo incluso reducir el tiempo de los entrenamientos base, y con ello poder dedicar este tiempo extra a otros tipos de entrenamiento, por ejemplo, la competición. Utilizar por lo tanto el relajamiento en combinación con la concentración hará posible que aumente nuestra capacidad de desarrollo en todos los campos.

Por otra parte debemos de determinar cual es nuestro nivel óptimo de estímulo en la maximización de nuestro rendimiento, y así poder utilizar adecuadamente las técnicas de relajación antes del entrenamiento o la competición. Una forma de poder establecer este nivel es mantener un registro diario de como nos sentimos y actuamos, para poder determinar la serie de sentimientos que produce el rendimiento y que se mantiene uniformemente a un nivel elevado, una vez hayamos podido conseguir determinar esto, podremos regular nuestro nivel de estímulo utilizando el relajamiento para controlarlo.

Algunas veces vemos durante las sesiones de entrenamiento **en lugar de esforzarnos mas, lo que realmente necesitamos es el poder relajarnos y dejar que las cosas sigan su curso natural**, pues puede ser y así se ha constatado en multitud de ocasiones, que el aplicar un exceso de esfuerzo a la ejecución de las diversas técnicas, resulta casi siempre contraproducente, con frecuencia y si se experimenta dificultad en una cierta técnica, mucho mejor es el tomarnos un tiempo de descanso para poder relajarnos y memorizar la aplicación o desarrollo de la misma, que el repetirla una y otra vez cuando nos encontramos tensos o cansados, motivo por el cual estamos totalmente faltos de concentración.

Durante la competición, podemos utilizar para mejorar nuestra técnica, diferentes formas de relajación, valiéndonos únicamente para ello de los músculos necesarios para desarrollarlas, y por supuesto utilizando tan solo el nivel adecuado de tensión para cada movimiento, esto reducirá considerablemente errores mentales, repeticiones absurdas, aplicaciones excesivas e innecesarias de fuerza y pérdida de habilidad. Por otra parte el relajamiento no reduce la agresividad necesaria en una competición, de hecho, mejora considerablemente nuestra atención y percepción de tal forma que nuestro rendimiento se verá aumentado y podremos actuar de forma óptima sin llegar

al agotamiento. **Existen muchas personas que al oír la frase *se ha relajado en exceso* confunden términos, realmente la culpa no es de ellos, si no de aquel que ha mal utilizado el termino, dado que el relajarse, no significa el caer en el abandono, la desgana, la apatía, etc., en una palabra abandonarse a las circunstancias y que sea la suerte la que designe.**

Las técnicas de relajamiento deben utilizarse en diferentes momentos, muchos expertos recomiendan que deben ser usadas de manera muy especial desde el momento que se inicia el viaje, pudiendo de esta manera llegar al lugar de la competición en perfecto estado de actuación, según el tiempo de duración del viaje, el medio que se utilice, las condiciones del mismo y sobre todo la capacidad de relajamiento de la persona, puede suponer la diferencia entre ganar o no ganar.

Otra considerable ventaja de saber relajarse es la promoción de sueño. **El insomnio se encuentra bastante extendido entre los competidores, las técnicas de relajación tienden a eliminar tensiones y pensamientos que mantienen despiertos,** al margen de suponer una ayuda para el descanso cuando afecta directamente a la tensión producida momentos antes de una competición.

En resumen, el aprender a relajarse en todas las situaciones es dar un gran paso hacia una actuación de niveles uniformemente elevados y coincidentes a nuestro nivel de rendimiento potencial, el tiempo dedicado durante los entrenamientos para aprender a relajarnos nos puede dar resultados muy elevados durante los años de competición activa y posteriormente en otros aspectos de la vida, si por circunstancias no podemos dedicar parte del tiempo de los entrenamientos a esta otra práctica, debemos usar entonces para ello parte de nuestro tiempo muerto durante el día.

CARACTERÍSTICAS GENERALES

CUADRO N° 7

1º) Son técnicas de entrenamiento las cuales llevan a obtener un dominio de determinadas funciones y ofrecen ayuda a un amplio campo del deporte.

2º) Sus reglas de aplicación tienen un orden claramente establecido por cada escuela y debe ser seguido con suma rigurosidad y, en caso de cambio o adaptación debe estudiarse su validez o su cumplimiento del objetivo/s encomendado/s.

3º) Para su enseñanza o uso, debe conocerse a fondo la técnica, sus posibilidades y limitaciones, para poder de esta manera asegurarse una correcta utilización, manejo y aprendizaje.

4º) Tienen una correlación, anatómica, fisiológica y psicológica.

5º) Trabajan en general sobre el factor tensional y tónico, en base a una distensión física y psíquica.

6º) Mejoran el tono postural, lo que puede ser importante en el aprendizaje motor y en deportes de precisión.

7º) Inciden positivamente en la valoración Yoica de los practicantes.

8º) Pueden ser enseñadas y practicadas como técnica tras el entrenamiento, como parte final de una sesión de trabajo, como relax, como medio de aplicación de otros entrenamientos, etc.

TÉCNICA DE E. JACOBSON

CUADRO Nº 8

- 1º) Se trata de un método de relajación progresiva.*
- 2º) Está basado en estudios de fisiología del sistema neuromuscular.*
- 3º) Esta dirigido a conseguir tanto la relajación muscular como la psíquica.*
- 4º) Tiene varias posiciones de práctica; se recomienda la de tumbado en posición de cúbito dorsal, tranquilo e inmóvil.*

5º) FASE A

- 5.1 Toma de conciencia de la relajación.*
- 5.2 Miembros superiores, brazos y músculos, piernas, abdominales, extensores de la columna, movimiento de cabeza y músculos de la cara.*
- 5.3 Oposición a la sensación de tensión.*

6º) FASE B

- 6.1 De relajación diferencial. Puede aplicarse para trasladar la sensación de relajación a escenas de la vida. Por ejemplo: el entrenamiento.*
- 6.2 Tiene que ser dirigida y controlada.*
- 6.3 Se debe aplicar el método según esquema y directrices del autor, para ello ver bibliografía.*
- 6.4 Existen adaptaciones específicas para la actividad física y el deporte.*

Método de J. H. Schultz

CUADRO Nº 9

1º) También llamado entrenamiento autógeno.

2º) Métodos de características globales.

3º) Objetivo: *descontracción muscular y visceral para relajación psicológica, se puede entrar en estados sugestivos, muy útiles para dar "órdenes", válidas para el entrenamiento y/o competición.*

4º) FASE A

4.1 *Ciclo inferior con 6 ejercicios de músculos, sistema vascular, respiración, abdominales y cabeza.*

4.2 *Ciclo superior. (no recomendable a principiantes)*

4.3 *Usar ropa cómoda. Posiciones: sentado normal, sentado inclinado (posición del cochero), tumbado, siempre ojos cerrados.*

5º) FASE B inclinación a la calma

5.1 *Introducir sensaciones de pesadez, dominándola de forma mental en brazos (derecho, izquierdo), según posición.*

5.2 *Sensaciones de calor en brazos (derecho e izquierdo) y transmitirlo a todo el cuerpo.*

5.3 *Vivencia del latido cardíaco, el control de la respiración y del abdomen completan este ciclo.*

6º) Produce modificaciones en la temperatura corporal.

7º) Ofrece una especial sensación de bienestar muy beneficioso para la práctica de la actividad física.

8º) Inconveniente: *Puede necesitar de un largo aprendizaje.*

8.1 *Por otra parte existen experiencias positivas comprobadas de adaptación a la práctica deportiva y el deporte.*

9º) Es conveniente consultar bibliografía sobre el tema.

OTRAS TÉCNICAS

CUADRO N° 10

Basado en los estudios realizados por; M. Jarreau y R. Klota, sobre el análisis derivado de los estudios de E. Jacobson y J.H. Schultz.

1º) Posiciones de cúbito y sentado para mayor relajamiento muscular general.

2º) Búsqueda de áreas de tensión muscular y trabajo sobre ellas.

3º) Existe el inconveniente de tratarse de una orientación demasiado terapéutica.

4º) Tiene la ventaja de ser muy útil para reducir las distensiones focales de tensiones. Asimismo se puede alinear fácilmente con otras técnicas, tales como:

*** Yoga y técnicas afines.**

*** Técnica de J. Ajuriaguerra.**

*** Técnicas sofrológicas y de relajación dinámica de A. Caicedo.**

*** Técnica de relajación del Dr. Fausto Baño.**

*** Técnicas normales y lógicas de relajación.**

*** Técnicas basadas en juegos, relatos y de situaciones imaginarias.**

*** Directrices de G. Alexander sobre los contactos y apoyos.**

5º) Es muy conveniente contar con estudios y documentación que puedan apoyar su eficacia, así como ser adaptadas a las necesidades reales y específicas que se desean tratar.

CAPÍTULO VI

CAPÍTULO VI

LA CONCENTRACIÓN

"... se encuentra suficientemente demostrado el que una mente no concentrada y que por lo tanto divaga, puede crear lapsus mentales que den lugar a graves errores durante una actuación sea esta del tipo que sea..."

Uno de los mayores problemas con los que nos solemos encontrar en la práctica del deporte, es la falta de atención o de concentración, **está demostrado que una mente que divaga suele crear lapsus mentales y dar lugar a errores durante la actuación**, muchas veces hemos oído decir a un competidor *perdí la concentración y no pude recuperarla*, eso es incierto, no la ha tenido nunca, pues la concentración no se pierde fácilmente si ha conseguido un nivel tan solo medianamente aceptable.

Todo el mundo sabe y comprende lo que es la concentración, pero por otra parte lo sutil de su significado escapa a la gran mayoría. **Es totalmente imposible concentrarse en la concentración**, pues esto anularía todo el proceso. Un preparador que exige la máxima concentración sin enseñar la técnica correspondiente, está tratando de pedir un imposible, al margen que de forma total y absolutamente inconsciente está iniciando una de los procesos mas peligrosos que existen, **el forzar a la mente a realizar un trabajo para el cual no ha sido entrenada**, por lo que está perdiendo el tiempo y no va ha conseguir nada positivo, es mas, puede generar un proceso involutivo.

Es muy importante que tengamos en cuenta que la concentración o el prestar atención a lo que estamos haciendo, así como a lo que está sucediendo a nuestro alrededor, supone una técnica que puede aprenderse y debe practicarse con regularidad para poder mantener un elevado nivel de eficacia, aunque se trata de una técnica relativamente fácil de asimilar hay que practicarla, no nace de forma espontánea, si no que hay que despertarla de su letargo, **y lo que es mas importante no confundirla con la distracción en su forma externa y no activa**. Por otra parte, la concentración se encuentra íntimamente ligada a la atención selectiva, lo que no es malo, pues de esta unión suele venir el perfecto análisis de una situación. El deporte, por su propia naturaleza acentúa la concentración, ahora bien, **una práctica específica sin lugar a ninguna duda la mejora mas allá de este punto**, entre los deportistas, existen grandes diferencias a nivel individual en la capacidad para concentrarse y prestar atención a alguna cosa durante un prolongado espacio de tiempo, por lo tanto, tanto los entrenadores como los propios deportistas necesitan la planificación conjunta de sesiones de adiestramiento y comenzar a trabajar lo antes posible sobre la información y sobre el material mas difícil y complejo.

La atención selectiva o concentración analítica, implica el ser capaz de prestar atención a lo que está teniendo lugar a nuestro alrededor en un momento dado y poder discernir hasta que punto y durante cuanto tiempo es posible el mantener esta situación.

También se ha de ser capaz de elegir y fijarse en cosas específicas e ignorar otras, o centrar la mente en una cosa en un momento dado, o en todas aquellas que guardan relación con lo que está ocurriendo en dicho instante. **Cuanto mayor sea nuestra capacidad de atención a lo que está sucediendo, mejores serán lo resultados de reacción y rendimiento.**

Si no llegamos a conseguir una concentración **del cien por cien** en lo que estamos realizando, es por lo tanto inútil que el rendimiento lo tratemos de maximizar en extremo. Cuando nos concentramos y prestamos toda nuestra atención a lo estamos haciendo llegamos a olvidarnos de todo lo que nos rodea, algunos deportistas relatan esta situación con frases como; *parecía que ni tan siquiera estuviera allí, las cosas se ralentizaban de tal manera que daba la sensación de disponer de todo el tiempo del mundo para poder hacerlas.* Sienten y ven exactamente lo que sucede en ese momento y llegan a ser capaces de adivinar lo que va a suceder a continuación, es decir, se potencia la anticipación, otros describen la situación en la forma siguiente; *ni siquiera me daba cuenta de nada, era como si ni tan siquiera pensase acerca de lo que ocurría, simplemente tenía lugar, sucedían como yo quería y nada mas.* Esto tiene una muy fácil explicación, se ha llegado a la perfecta integración, mente-cuerpo, es decir, a la perfecta simbiosis entre el entrenamiento físico, deportivo y mental.

Existe un término concreto en psicología para describir el proceso que se utiliza en la percepción del mundo externo, este no es otro **que la atención**. Este proceso cuenta con varias dimensiones, siendo una de ellas el aspecto mismo de la concentración y sobre todo cuanto clara o difusa aparece en cada situación. Nuestra atención puede extenderse o dirigirse a diferentes estímulos a la vez, o por el contrario se dirige solo y exclusivamente a un punto o situación concreta, en nuestro deporte, principalmente, se debe específicamente a las exigencias de una situación, es decir, la competición, ahora bien, esta se encuentra claramente definida debido principalmente a la situación de **uno contra uno**, y la oportunidad o anticipación definen claramente el resultado final, es decir, la aplicación de la técnica oportuna en el momento preciso, por lo tanto podremos definir de forma general que **la naturaleza del deporte o las exigencias específicas de una posición dada, obligatoria o forzosa, vendrán a alterar la dimensión de nuestra concentración**, nuestros competidores necesitan obligatoriamente tener su atención dividida entre varios estímulos diferentes, estar en condiciones de analizar toda una serie de indicios relevantes y concentrarse en todos ellos en cuestión de segundos para poder llevar a cabo una labor positiva. Se comenta que algunos competidores parecen tener *ojos en la nuca*, debido principalmente a que pueden centrar su atención en indicios relevantes sin experimentar distracciones ni interferencias de ningún tipo. Otros por el contrario, tienen dificultad en prestar atención a los dos puntos básicos, situación en tapiz, situación de oponente, lo cual se traduce en imprecisiones constantes, salidas continuas y absurdas de zona de competición y fallos tácticos y técnicos constantes, lo cual conduce invariablemente al resultado negativo.

Otro aspecto de la concentración es aquel que se refiere al grado de atención prestada, un deportista puede mostrarse muy despierto y reaccionar rápida y fácilmente ante una situación, sea esta de competición o de entrenamiento, ahora bien, debemos de tener en cuenta que estas situaciones son totalmente distintas entre sí, no por la capacidad necesaria de concentración o de reacción en su forma genérica, si no por la situación del momento, es decir, de competición (contacto físico real con riesgo), o de entrenamiento (contacto físico real con mínimo riesgo), las cuales nos definen claramente el tipo de tensión interna existente debido a la circunstancia, siendo esto lo

que debemos y de una forma directa poder hacer controlar, por lo tanto, y como anteriormente se ha indicado, mientras un deportista reacciona de forma positiva, otro por el contrario y en similares circunstancias, puede no prestar la suficiente atención a los estímulos existentes y mostrarse lento y ajeno a la situación, aún cuando el entrenador, compañeros y espectadores le indiquen, por lo tanto se llega a la conclusión de que un buen deportista debe aprender a gozar de una percepción total de lo que está sucediendo a su alrededor y reaccionar a tiempo sin distraerse ante los indicios de cualquier tipo.

La selección de los indicios a los cuales debemos prestarles mayor atención ponen de manifiesto otro aspecto mas del proceso de atención, el discernimiento, como deportistas debemos de saber aislar ciertos tipos de indicios para poder someterlos a un análisis mas extensivo, mientras que con otros los trataremos de una forma superficial, en el deporte por lo general, **ningún indicio aislado requiere ser centro de atención durante un prolongado tiempo**, dado que aun cuando nuestra atención sea selectiva, lo que se ha seleccionado puede cambiar rápidamente de forma en un momento, en un deporte dinámico como el nuestro, en el que existe un oponente físico y directo con las mismas capacidades físicas y técnicas que nosotros, el poder elegir la vía de acción adecuada entre varias opciones posibles supone un proceso continuado. Consideremos por un momento toda la información que se halla disponible para nuestra percepción durante la actuación, buena parte de ella tiene origen en el entorno, pero existe otra, junto con indicios diversos, que surge de dentro de nosotros mismos, el centro de atención en el contrario, comparado con el entorno, tendrá diferentes consecuencias según el nivel de experiencia y de conducta en el deporte, es muy importante destacar que mientras que el centro de atención aumenta respecto a lo que sucede a nuestro alrededor, la atención con respecto al contrario disminuye, (competidores novatos), por el contrario, si la atención se encuentra en el contrario, la influencia exterior prácticamente desaparece (veteranos), existe otra situación intermedia, la influencia exterior-atención del contrario, pero muy peligrosa dado que prácticamente se basa en la preocupación sobre la posible actuación, estando claramente influenciado por lo que pueda suceder posteriormente a nivel personal, esta puede llegar a ser la causa principal de la continua falta de concentración-atención que observamos en las competiciones. Por lo tanto debemos de tratar de aprender a desplazar nuestra atención desde nosotros mismos al entorno deportivo según lo exija la situación del momento, olvidando por completo otros absurdos pensamientos los cuales nos bloqueen nuestro punto principal de atención. Esta capacidad de desplazamiento es más crítica según sea la situación del momento.

Hay que tener en cuenta un dato muy importante, el centro de atención del entorno incluye el tratamiento inmediato de toda la información que se recoge, no solamente a través de los ojos y los oídos, si no también de las percepciones internas, por lo tanto la autoatención abarca aspectos tales como fuertes latidos de corazón, ritmo respiratorio mas intenso, temblor muscular y otras manifestaciones de preocupación o ansiedad acerca de nuestra actuación. Muchos deportistas discuten su estado anímico (autoatención), antes de una competición, sin embargo la gran mayoría dicen que no se percatan de estos indicios una vez han entrado en acción, en esencia han permitido que su atención se desplace a ellos mismos, aislándose del entorno, por el contrario otros no cuentan con la misma capacidad de aislamiento y necesitan mas tiempo o ayuda para ello, un ejemplo clásico sobre la incapacidad de aislamiento o desplazamiento de la situación, es aquella que cuando cometemos un error, seguimos lamentándonos del mismo durante un tiempo, con este proceder podemos perder un tiempo precioso al

margen de la concentración necesaria para subsanarlo, por lo tanto debemos de aprender la forma de olvidarnos de nosotros mismos después de haber cometido un error y desplazar nuestra atención de forma inmediata a lo que está ocurriendo o está a punto de ocurrir, en contraposición a lo que ya ha sucedido.

Los componentes básicos del deporte elevan la exigencia de una mayor atención centrada sobre el entorno. En primer lugar, el rápido ritmo general inherente a muchos deportes de carácter abierto requiere que nuestra atención se halle por delante de lo que va ocurriendo en el entorno. En segundo lugar, la naturaleza misma siempre cambiante e imprevisible de la mayoría de los deportes requiere que nuestra atención se oriente hacia fuera para poder seguir el desarrollo del mismo. Al mismo tiempo, conviene no olvidar que el deporte ofrece muchas oportunidades de aumentar el centro de atención orientado hacia uno mismo, y que lo que se experimenta corporalmente siempre está tratando de conseguir este objetivo. El esfuerzo físico en la práctica deportiva, la percepción del dolor, el componente emocional del esfuerzo desplegado, la preocupación respecto a un error acabado de cometer, etc. son todos ellos factores conducentes a desplazar el centro de atención desde el entorno a la persona. Cuando dicho desplazamiento se ve incitado por un factor de estímulo, generalmente gravita sobre otros aspectos de la persona, y, en el deporte, ello se traduce en una pérdida de concentración.

Otro factor en el entorno deportivo que suele llevar a desplazar la atención desde dicho entorno a la persona, es la presencia de espectadores, el hecho de que una audiencia venga a acentuar la atención en la persona es un factor que debe ser tenido en cuenta a la hora del adiestramiento de los competidores. Cuando nos mostramos preocupados acerca de lo que otras personas, tales como padres, entrenadores, compañeros, amigos, puedan pensar de nuestra actuación, resulta, y como se ha dicho anteriormente, muy difícil mantener nuestro centro de atención en lo que estamos haciendo.

En todos los deportes sin excepción, **la capacidad de desplazar la atención sucesivamente desde el entorno a la persona y viceversa resulta esencial.** Algunas situaciones o indicios en el deporte conducirán previsiblemente a desplazamientos en uno u otro sentido y, dado que somos nosotros los que determinamos cuales son los estímulos a los que prestaremos atención, existirán variaciones en los centros de atención. Sin embargo, cierta evidencia apoya el hecho de que podamos aprender como centrar nuestra atención y como desplazarla o redesplazarla cuando los indicios han creado automáticamente un estímulo que no lleva a maximizar el rendimiento en un momento dado. Por otra parte se debe tener muy en cuenta que, en la mayoría de los deportes, un desplazamiento hacia el centro de atención representado por la persona puede suponer una interferencia en la actuación.

El centrar la atención en los componentes de una conducta bien aprendida suele desequilibrar la actuación, por el contrario el centrarla en los elementos de una actividad mal aprendida o que acaba de aprenderse, supone una facilitación y es incluso esencial para la actuación, esto nos conduce a la pregunta de por que el centro de atención en un caso es facilitador de la actuación, mientras que en el otro es desequilibrador.

Centrarse en los componentes de la actuación ralentiza la conducta de tal forma que la suavidad, la coordinación del todo o la fluidez de la acción quedan desequilibradas. Son los sistemas de orden superior en la actividad deportiva los

responsables del sentido de secuencia y suavidad de la actuación. En el deporte, se puede estropear fácilmente una ejecución de tipo suave de una técnica cualquiera centrándonos en lo que hacemos. Por ejemplo, si nos encontramos preparados para ejecutar una técnica con salto de la máxima complejidad y se nos pide que lo demos a otros, la ejecución casi seguro perderá calidad en el resultado final, si también se nos pide que nos concentremos en la posición de las manos y brazos, de los hombros, de la cabeza, de las piernas y pies, en el proceso general de la ejecución, etc. la actuación quedará descoyuntada cuando nos centremos en cada una de las partes componentes, por lo tanto solo debemos de centrarnos en lo que va a ocurrir y dejar que así suceda.

Por otra parte para llegar a este proceso anterior, hemos tenido primeramente que centrarnos en todos y cada uno de los elementos o partes componentes de una técnica cualquiera, esto por lo tanto viene a facilitarnos la labor de aprender toda la organización del acto, este tipo de atención da lugar a una selección mas cuidadosa de los diversos actos componentes apropiados, y a una monitorización de su ejecución mas compleja de lo que sería posible en otras circunstancias, este enfoque permite ajustes y suavizaciones a medida que se desarrolla y organiza la secuencia de actos hasta llegar a una total coordinación, prestar la debida atención a la secuencia de actos nos conduce a la gradual automatización de la ejecución. Es este sin lugar a ninguna duda el objetivo perseguido al aprender cualquier técnica, es decir, el poderla ejecutar a un nivel que no requiera centrar nuestra atención en ella y nos permita dejar libre la atención de manera que sea posible orientarla hacia lo que va a ocurrir en el lugar de la competición.

Está demostrado que cuando los deportistas disfrutan con aquello que están haciendo, dan muestras de cambios específicos en su proceso de atención, afirman que reducen el campo de esta, de manera que la misma queda centrada exclusivamente sobre la labor en que se hallan implicados, esto es lo que normalmente denominamos concentración, esta atención centrada sobre un punto dado es el requisito previo para llegar a alcanzar un rendimiento óptimo, o para trabajar al máximo de nuestra capacidad en cualquier cosa que realicemos, y resulta ciertamente esencial para poder maximizar nuestro rendimiento deportivo.

El mejor rendimiento en el ámbito deportivo surge cuando la concentración o atención se centra en un campo limitado de estímulo, en otras palabras, el deportista ha de ser capaz de elegir los indicios relevantes entre el gran numero de ellos que se encuentran disponibles y centrarse únicamente en ellos, de esta manera, todos los estímulos irrelevantes quedan eliminados, suprimidos o ignorados.

El nivel máximo en dicha actuación se consigue cuando voluntariamente nos centramos en los indicios existentes en el entorno y los interpretamos como si exigieran una acción cuya ejecución se hallara dentro de nuestras posibilidades, en otras palabras, es el reto que se deriva de la situación de estar a la altura de nuestra capacidad conocida, al objeto de mantener el grado de concentración a través de toda la ejecución, si existe un desequilibrio entre el reto y las técnicas a aplicar la atención flaqueará, es decir, si nuestro oponente es mucho mas hábil, la concentración cederá, pero esto mismo ocurrirá con nuestro oponente si los hábiles somos nosotros, esto podría ser una de las causas del continuo fracaso deportivo de algunos deportistas, la relación entre el equilibrio del reto por una parte y la capacidad de aplicación de unas técnicas dadas y una concentración mantenida por otra es una norma que se ha venido observando

últimamente y no solamente en el deporte, si no en muchas otras actividades, sean estas de carácter de ocio, o de carácter profesional.

La atención es el medio a través del cual recogemos e intercambiamos información proveniente del entorno deportivo, cuando este proceso se halla bajo nuestro control, percibimos que estamos en condiciones de orientar el flujo o información recíproca que nos une con el entorno y con lo que ocurre dentro del terreno de desarrollo de la competición, de esta forma nos decidimos a desarrollar una interacción como un sistema de estímulos continuados los cuales podemos modificar y de los que podremos obtener una realimentación significativa, pues sabemos que tienen su importancia y forman parte de algo que podemos controlar. Debemos destacar, que esta capacidad para centrar la atención es la forma básica para reducir la ansiedad respecto a la actuación y acerca de lo que otros piensan, o bien de centrar de nuevo la atención después de haber cometido un error o sufrido un lapsus en la atención.

El rendimiento máximo se basa en la adquisición de las técnicas y la disciplina necesarias para adoptar las conductas que la situación exige.

Desarrollar estas capacidades requiere comprometer en forma excesiva la atención para aprender y practicar, al objeto de que puedan aplicarse cuando la situación lo exige. Cualquier rendimiento máximo en deporte requiere una atención concentrada con exclusión de cualquier otro estímulo que sea irrelevante para la situación. Un resultado destacado en deporte requiere concentración, al igual que ocurre con cualquier esfuerzo científico o artístico, por ello y dado que el rendimiento máximo depende de la adquisición, recombinación, ajuste y creación de conductas, parece lógico que la concentración sea un requisito previo inevitable.

Sólo cuando y de forma voluntaria elijamos dedicarnos al deporte nos sentiremos motivados para mantener la concentración durante el tiempo necesario para alcanzar un rendimiento superior. Sin embargo, aun cuando nos veamos obligados a una actuación dada, procede recordar que la atención no puede ser controlada por una manipulación externa y, por consiguiente, aprender a ser responsables para nuestra propia concentración resultará esencial para conseguir un rendimiento máximo. La implicación o la concentración total en términos de como se orienta la atención, hacia donde se dirige y quien controla el proceso, es materia de nuestra responsabilidad.

El centrar la atención supone tomar conciencia de una sola cosa o un determinado sector, y puede implicar una sensación de ralentización de lo que está realmente ocurriendo, o de verlo con mayor dimensión que en la vida real. Ciertas posiciones en deportes específicos, así como ciertos tipos de deportes (el nuestro uno de ellos), requieren una forma específica de centrar la atención. Una forma restringida de centrar la atención, es decir, limitándola a una cosa, o a una zona relativamente reducida, es la que se requiere para deportes de competición individual, por el contrario para el resto de los deportes de equipo son zonas de atención amplia las que se necesitan.

Puede ser que con alguna frecuencia contemos con todas las estrategias y los conocimientos necesarios, pero carezcamos de la capacidad para poderlos aplicar de forma adecuada en una situación concreta de la actuación, el reto por lo tanto pasa a ser el de liberar nuestro cuerpo y nuestra mente y dejar simplemente que las cosas ocurran de forma natural, para tal debemos de saber como relajarnos y prescindir de todo lo que no nos resulte esencial, de manera que la concentración pueda tener lugar. Cuando

percibimos tensión, la atención se centra en factores externos, tales como ser conscientes de la presencia del preparador, de los espectadores, de los jueces o de otras personas significativas que intervienen directamente en la actuación, un competidor que se encuentre relajado y confiado puede dejar que las cosas ocurran de forma natural, prescindiendo de todo, salvo de los indicios relevantes.

Otra clasificación del centro de atención implica la distinción entre uno interno y otro externo, el interno es, básicamente, el propio de la persona y el cual ya lo hemos comentado anteriormente, e implica centrarse principalmente en como nos sentimos, lo que está ocurriendo a nuestro cuerpo, la preocupación a cerca de nuestra actuación, etc. Obviamente, la atención no se halla orientada en este caso hacia lo que está ocurriendo en el entorno deportivo. Por otra parte el externo orienta la atención principalmente hacia la labor en sí misma, en nuestro deporte es necesario un centro de atención interno.

Mucho es lo que se ha comentado acerca de la asociación y la disociación en función principalmente de aquello a lo que prestamos mayor atención durante una actuación, la asociación es muy parecida al centro de atención interno, mientras que la disociación es similar a la del entorno o externo. Básicamente la asociación se centra en lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo, con lo que nuestro pensamiento se orienta hacia cosas que implican a uno mismo. La disociación por el contrario, puede implicar un centro de atención orientado hacia aspectos externos o hallarse específicamente encaminada hacia la desviación del interés en uno mismo.

Anteriormente se ha comentado que tanto la intensidad como la duración del correspondiente grado de atención puede variar considerablemente, no obstante y aunque aún y cuando las personas difieran considerablemente en su capacidad de control, tanto en el nivel de intensidad como en el nivel de duración, podrían llegar a un control excepcionalmente elevado, se ha comprobado que multitud de deportistas de elite consiguen mantener una intensa concentración durante el transcurso de la competición, permaneciendo ausentes totalmente a la influencia de los espectadores, por el contrario otros permanecen totalmente concentrados hasta el momento de la aplicación de la técnica correspondiente, relajándose posteriormente y permaneciendo totalmente conscientes del ambiente que les rodea, incluso la de discutir si es necesario con árbitros y jueces, o en los descansos con sus propios entrenadores, esto nos da lugar a pensar que existen diferentes tipos de personas y sistemas de concentración particulares y además totalmente válidos, sobre todo cuando los resultados cuentan, ahora bien como nos encontramos analizando particularidades generales debemos de considerar que estas pueden no ser válidas, en un contexto general, con lo cual la consideración a tener en cuenta como mas importante es de si el desplazamiento constante de la concentración, en contraposición a una concentración mantenida, interfiere en nuestra actuación, si es así, entonces debemos de trabajar en el desarrollo de estrategias que nos ayuden a sostener la concentración durante todo el tiempo que nos sea necesaria, sobre todo cuando otros factores tienden a desequilibrarla.

Algunos deportistas han comentado que suelen experimentar estados de ánimo alterados o percepciones distorsionadas cuando consiguen unos rendimientos excepcionales, señalan cambios en su nivel de captación, mayor agudeza visual, oído excepcionalmente fino y sensaciones cinestésicas de gran claridad, sienten como si en cada movimiento la energía les aumentara y les ayudara a conseguir esos resultados, todos afirman que se encuentran mas en contacto con todos los sentidos y sensaciones,

apercibiéndose de detalles que sin esta percepción acrecentada se pasarían por alto en el curso normal de un entrenamiento previo a competición y en la competición misma.

La capacidad de darse cuenta de todo lo que ocurre en el transcurso de la competición resulta necesaria para poder llegar al máximo de rendimiento, también la ausencia de preocupaciones respecto a nuestra actuación constituye un serio requisito para permitir que pueda tener lugar esta concentración, lo cual, a su vez nos permitirá una visión periférica completa pudiendo con ello captar todos los indicios relevantes.

Generalmente los errores deportivos suelen ser causados por falta de atención, por distracción o simplemente por pereza o falta de motivación, si en los entrenamientos se permiten este tipo de distracciones, los resultados en la competición serán similares a los que se consigan en los mismos, para poder medir esta circunstancia es obligatorio que la calidad y la motivación en los entrenamientos sea tal, que los deportistas se sientan comprometidos en tal medida que se obliguen a sí mismos a prestar toda la atención necesaria a lo largo de las sesiones, no obstante conviene recordar que un exceso de entrenamiento resulta aburrido, y realmente sin un resultado práctico alguno, de manera muy especial con los deportistas ociosos, por el contrario si realizamos entrenamientos amenos, la calidad de este y estos mejora, siendo la atención y los resultados mucho mayores.

Los errores deportivos son causados por la ansiedad, la preocupación y la tensión, y bajo tales condiciones no tiene nada de extraño que los deportistas olviden su cometido, dado que su atención no se centra en lo que están haciendo y acaban esforzándose en demasía para compensar esa ansiedad y preocupación respecto al resultado final, por supuesto y en tales condiciones también tienden a acelerar el ritmo, lo cual casi siempre y de forma inexorable les conduce al fracaso. La confianza en la propia capacidad evita por lo tanto la ansiedad y permite al deportista no apresurarse y no iniciar ningún tipo de movimiento hasta el momento oportuno, la concentración y la atención sea esta general o específica, constituyen la condición fundamental para saber cuando iniciar el movimiento correcto.

Los entrenadores contribuimos en gran medida a situaciones que provocan ansiedad y tensión en el deportista, cuando pedimos la perfecta ejecución de una técnica, cuando les regañamos en el caso de que no hagan lo que se les indica etc. creamos un ambiente en el que la atención del competidor se desvía o aparta de la maximización del rendimiento, por lo tanto los entrenadores deberíamos pensar que muchas de las veces en que un deportista fracasa no es culpa de él, si no directamente nuestra, dado que con nuestros comentarios añadimos mas tensión a la que ya tiene.

Generalmente los entrenadores consideramos los errores mentales como algo diferente a los físicos o técnicos, sea como fuere, tenemos la noción de que estos últimos constituyen parte del riesgo y caben esperarlos, en cambio estimamos que nunca se deberían cometer errores mentales, sin embargo debemos tener en cuenta un dato muy importante, tanto lo mental, como lo físico y lo técnico no puede bajo ningún concepto separarse, pues los errores que en alguno de estos se produzca vienen siempre causados por situaciones que se interfieren entre sí, por lo cual, tanto los entrenadores como los deportistas necesitamos aceptar el hecho de que nos conviene adiestrarnos con respecto a las capacidades mentales, de la misma forma y con el mismo grado de intensidad y regularidad que para las físicas y las técnicas, de hecho, las capacidades

mentales son mas complicadas y requieren un entrenamiento mas regular que las físicas o técnicas, sin embargo, dicho entrenamiento no requiere tanto tiempo.

Como ya se dijo al comienzo de este capitulo, es imposible concentrarse en la concentración y conseguir resultados, el verdadero secreto consiste simplemente en dejar y de una forma consciente que ello ocurra. Comencemos por permitir a nuestros pensamientos que deriven hacia donde les plazca y comprobemos como nos sentimos, observemos de forma consciente como un pensamiento conduce a otro sin que medie una orientación volitiva por nuestra parte, dejemos que los pensamientos se acerquen y se alejen, practiquemos el darles amplitud o reducirlos conscientemente, observemos la sensación que produce centrarse sobre diferentes clases de pensamientos, por ejemplo si estamos corriendo, pensemos que flotamos, que nos deslizamos, etc. observemos si experimentamos alguna diferencia en nuestro estilo de carrera, prestemos atención a las diferentes sensaciones del cuerpo cuando nos centramos en nuestra actuación, una vez mas, no nos debemos concentrar exclusivamente en la actuación ni tratemos de hacer algo para lo cual la mente no se encuentre preparada. Asimismo debemos de practicar estas experiencias en forma consciente y dejar que todo ocurra de una forma natural, no debemos de preocuparnos si la mente divaga porque de todos modos y por mucho que intentemos lo contrario, siempre divagará.

Unos de los mejores ejercicios de práctica es el de la respiración, dado que esta siempre se encuentra con nosotros, pues a la vez que nos ayuda en la concentración, asimismo también nos está prestando un servicio fundamental, el de aprender a respirar o manejar el sistema de respiración que mejor se adapte a nuestro organismo. El sistema tradicional de concentración por medio de la respiración es aquel, el cual, y en el momento de una profunda pero lenta inspiración se cuenta uno; contando dos al soltar el aire en la misma manera, si nuestra mente divaga entre los dos momentos, no lo tomemos en consideración, simplemente dejemos que el momento pase y volvamos a comenzar. Mantengamos la respiración relajada, sin tratar de forzar o alterar su ritmo regular. Aprendamos a dejar que simplemente ocurra, con una percepción pasiva pero consciente del proceso, cuando otros pensamientos se interfieran, como casi seguro ocurrirá, no les prestemos atención, simplemente dejemos que pasen y volvamos a comenzar, poco a poco, y con una práctica continuada descubriremos que podemos concentrarnos en ello por un período mas prolongado de tiempo sin que nuestra mente divague, a la vez que notaremos un beneficio causado por el ritmo respiratorio.

Existen fluctuaciones naturales en la concentración, cuanto mas implicados y motivados nos encontremos con lo que estamos realizando, mas fácil nos resultará el concentrarnos. Al hacer cualquier cosa, si no nos centramos en un cien por cien en ello, no nos encontraremos actuando de acuerdo a nuestro potencial, por lo tanto debemos de aprender a pensar con eficacia sobre nuestras preocupaciones e inquietudes, ya que siempre estarán presentes, por otra parte se ha comprobado que es mejor que pasen y volver a centrarnos de nuevo en lo que estamos haciendo.

Debemos de recordar que la mente es un elemento complejo y que se somete a un bombardeo permanente de información constante proveniente de todas partes, todas las combinaciones acerca de lo que está sucediendo, lo que uno recuerda y asocia con lo que acontece, así como lo que ha sucedido en situaciones anteriores, son objeto de un tratamiento continuado con una complejidad tal que al lado del cerebro el mayor y mas potente ordenador conocido, no es mas que un sencillo juguete, aprender a agrupar las cosas y catalogarlas, conectarlas e integrarlas requieren un cierto tiempo, aprendamos a

valernos de cosas que trabajen en nuestro favor, tal como aprendemos a liberar el cuerpo y la mente para integrarse, para dejar que ello ocurra sin interferencia alguna, por otra parte no debemos nunca esperar revolucionar todo nuestro centro de atención de una sola vez, si esto fuese tan sencillo de aprender, todo el mundo estaría sometido de continuo a un control auto-regulador y ningún deportista cometería jamás un error mental.

CAPÍTULO VII

CAPÍTULO VII

LA CREACIÓN DE NUESTRAS PROPIAS REPETICIONES INSTANTÁNEAS DE ACTUACIÓN

"... es inherente al ser humano la situación de ensoñación, la repetición y creación mental de situaciones, multitud de personas usan de estos métodos para así conseguir aumentar su potencial mediante la creación de situaciones imaginarias, las cuales posteriormente y según su capacidad podrán llevar a la práctica en el momento deseado..."

Es inherente al ser humano la situación de ensoñación, la repetición y creación mental de situaciones, por otra parte, estas situaciones son debidas única y exclusivamente a la imaginación, multitud de personas usan de estos métodos para aumentar su potencial mediante la creación de situaciones imaginarias que posteriormente y según su capacidad podrán llevar a la práctica.

Es natural el encontrar un competidor momentos antes del combate paseando o sentado, oyendo música o hablando solo, pero siempre estará en esa situación de ensoñación, relajación, concentración, es decir, recreando el combate que próximamente se va celebrar, realizando mentalmente las técnicas y tácticas a aplicar en el mismo. Cabe destacar al respecto, que para alcanzar un beneficio máximo resulta de vital importancia el aprender a controlar la imaginación en lugar de dejar que esta divague, dado que los pensamientos entran y salen de nuestra mente como si de un sueño se tratara.

Barbara Brown, en su libro Supermind, (ver bibliografía), considera la imaginación como la energía final, y además añade que es la facultad más descuidada y subdesarrollada del ser humano.

Todos poseemos esta facultad que nos permite crear y recordar la imagen de cosas y sucesos a través de los *ojos de la mente*, aún cuando estos hechos pertenezcan a otra época y lugar de nuestra vida. Por otra parte, casi nada o muy poco se sabe acerca del proceso de la imaginación y como desarrollarlo para que se trate de una estrategia utilizable para la mejora del rendimiento y el bienestar del ser humano, hoy día y por medio de la denominada realidad virtual se están consiguiendo algunos progresos y avances de potenciación de la imaginación.

Según Brown, **la imaginación puede recrear el pasado de tal manera que puede copiarlo o transformarlo para su adaptación a los estados emocionales deseados**, se puede proyectar al futuro, resolviendo problemas, aliviar presiones mentales, aumentar los conocimientos, maximizar una situación, etc. Resumiendo, el visualizar a través de los ojos de la mente, no solo supone contar con un poderoso instrumento que puede ser utilizado para mejorar todo aquello que realicemos, si no también el poder adquirir un mayor control sobre nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra concentración e integrarlos todos en forma tan precisa que maximice nuestro potencial en cualquier acción que emprendamos, el poder hacer uso de la imaginación en el deporte reviste una muy particular importancia debido, y como ya se indicó en otro capítulo, a que **se piensa con los músculos**. Ello supone que a medida que se aprende a controlar la imaginación a través de los **ojos de la mente**, nuestros músculos también adquieren un mayor control.

Muchos son los deportistas que se valen de la imaginación para aumentar su rendimiento, no obstante son muy pocos los que han sido instruidos y han recibido orientación de forma que les sea posible conseguir todo el potencial que la práctica mental está en condiciones de poderles ofrecer.

Normalmente vemos que para explicar el mismo proceso se utilizan diversos términos, esto nos obliga a tener que recordar detalles informativos guardados en la memoria y provenientes de todo tipo de experiencias y convertirlos en una fantasía significativa a través de un proceso mental. Mientras que para recordar experiencias a través de órganos sensibles, nos será posible ver, saborear y oír sonidos, así como percibir texturas. La velocidad y otros estímulos sensoriales cinestésicamente son circunstancias que dependerán de lo que estemos experimentando de nuevo a través de los ojos de nuestra mente, estas imágenes mentales no tienen carácter visual, por el contrario pueden estar experimentando cinestésicamente unas reacciones musculares, de hecho, podemos llegar a percibir las a sí mismas haciendo lo que estamos imaginando, otras dimensiones de la reexperimentación pueden implicar reacciones emocionales, sensaciones de tacto, sonido, o combinaciones de cualquiera de estas.

La gran mayoría de los deportistas, cuando piensan en la práctica mental o ensayo mental, consideran generalmente que ello implica el tener que ver una película de ellos mismos realizando técnicas del propio deporte, no necesariamente tiene que ser así, pues también podemos ver a otro compañero, algunos incluso aprecian diferentes tipos de imaginación en términos de como ven cuando utilizan imágenes mentales. Uno de estos tipos de imaginación es conocido como **imaginación externa** y se considera que se halla fuera de la persona, algo así como mirar una película o un vídeo de nuestra propia actuación. Por el contrario la **imaginación interna**, se encuentra dentro de nosotros y se considera que ensaya lo que de hecho vemos con nuestros propios ojos cuando llevamos a la práctica nuestros conocimientos. Por ejemplo veríamos todo cuanto nos rodea tal como aparece ante nuestros ojos en el momento de la competición, no nos veríamos a nosotros mismos como si estuviésemos viendo una película, al contrario, sería como si existiera una cámara sobre nuestra cabeza, grabando todo cuanto viéramos mientras competimos. Un tercer tipo de imaginación mental sería aquel en el que realmente no se ve nada a través de los ojos de la mente, pero sí se experimenta y se percibe de forma cinestésica.

Los diferentes tipos de ensayo mental pueden relacionarse en grado igual a como se haya adquirido un conocimiento, es decir, si estamos adquiriendo un nuevo

conocimiento, cabe que podamos comprobar que la imaginación externa es la que mejores resultados nos ofrece, siendo este el motivo por el cual supone una ayuda observar a alguien mas para poder poner en práctica el conocimiento, una vez sepamos lo que tenemos que hacer, puede ser que nos veamos a nosotros mismos llevando a efecto la acción en la misma medida que lo hemos visto realizar a otros. A medida que adquirimos el conocimiento, quizás comprobemos que comenzamos a interiorizarlo. Vemos el entorno en que actuamos y la forma en que se experimenta el cambio a medida que desarrollamos dicho conocimiento, por último y cuando ya lo dominamos a la perfección, puede ser que no veamos nada, pero si percibamos nuestra propia forma de proceder, tal y como nos valemos de la práctica mental, es decir, imaginamos con nuestra sensibilidad muscular y no visual.

La imaginación se distingue de la práctica o del ensayo mental, en que esta implica la capacidad de desarrollar pasivamente una imagen sin ir mas allá de este punto. Por el contrario, el ensayo supone mostrarse activamente implicado en una imagen o una serie de ellas, puede ser que uno necesite aprender como retener una imagen antes de que el ensayo mental pueda alcanzar su potencial en la mejora del nivel de rendimiento, obviamente si no podemos retener una imagen, resultará imposible controlar una serie de ellas, no se debe olvidar que la mayoría de los deportes implican una serie de imágenes y situaciones dinámicas y siempre cambiantes, y que, cuanto mejor sea el desarrollo de nuestras sensaciones corporales y percepción de las mismas, mayor será el número de indicios visuales y cinestésicos de que dispondremos para incorporar a nuestro ensayo mental de la actividad. Debemos pues, comenzar a observar la forma que adopta nuestra imaginación, al objeto de que podamos centrarnos en conseguir una mayor percepción de estos indicios.

Algunos deportistas han establecido una distinción entre el ensayo mental y la imaginación mental, observando que muestran tendencia a pensar acerca de la labor cuando se les dice que la ensayen mentalmente, así por ejemplo, **cuando se les indica que realicen mentalmente el fallo de una técnica, inmediatamente piensan en ejecutarla, por el contrario cuando se les dice que utilicen la imaginación mental al efectuar la misma técnica, se imaginan a sí mismos como si realmente llevaran a cabo la técnica fallida.** Puede ser que estas diferencias sean irrelevantes para el proceso general de utilización de nuestra imaginación, pero en el caso de que observemos que sí estamos pensando en ello, tal circunstancia no supone incorporar una implicación sensorial tan importante como imaginar que lo estamos llevando a cabo, concluyendo, debemos por todos los medios tratar de valernos de nuestra imaginación.

Parece ser que debemos de valernos de imágenes en nuestra imaginación, en contraposición a las descripciones verbales, es decir, imaginar mentalmente una secuencia de hechos para describir, pero no disponemos de tiempo para imaginar que se están desarrollando en tiempo real, es por esto que resulta primordial aprender a ver, sentir y experimentar a través de imágenes, en percibir su color y en conseguir controlarlas en nuestra mente constituyen unos importantes conocimientos que conviene desarrollar. En resumen, **la imaginación mental implica experimentarlo todo, cualquier aspecto y dimensión en una experiencia total.** En el análisis final de la situación, importa bien poco como lo denominemos, bien sea imaginación mental, práctica mental, ensayo mental, visualización o cualquier otra cosa, dado que el contexto fundamental es el conocer y tener la posibilidad de poder incluir todas las

dimensiones implicadas en la situación a la vez que poder incorporar todos nuestros sentidos a la labor de experimentación de la actuación a través de los ojos de la mente.

La imaginación necesita ser individualizada, por cuyo motivo debemos aprender a interpretar nuestros propios indicios y utilizar aquellos que sean mas efectivos para nuestro fin, exclusivamente nosotros mismos podemos determinar en que forma percibimos las situaciones y poder retener aquellos indicios que posteriormente nos permitan experimentar nuevamente cualquier situación, totalmente aislada del momento y lugar en que ocurrió, ciertamente este es el elemento básico para la formación de recuerdos, y estos nos permiten recurrir una y otra vez a los ojos de nuestra mente para revivir situaciones que han quedado grabadas en ella.

El conocer todo cuanto hay que saber acerca de la imaginación mental, práctica mental, ensayo mental o visualización no contribuirá a mejorar nuestro nivel de rendimiento, a menos que practiquemos y apliquemos los conocimientos y las estrategias sobre una base regular. Alcanzar una mayor percepción de todas las dimensiones de nuestra experiencia mientras actuamos, resultará esencial y nos proporcionará los indicios necesarios que debemos incluir en nuestro ensayo mental. Nuestro cuerpo es literal, es decir, no siempre puede distinguir, entre los recuerdos guardados, si solo hemos pensado en hacer algo o si realmente lo hemos llevado a cabo. Esta incapacidad de conexión entre la mente y el cuerpo para distinguir entre lo que hemos pensado, soñado o realmente realizado es una de las grandes ventajas de la imaginación mental. Si podemos aprender a pensar en algo de forma sistemática y detallada, ello se convierte en parte integral nuestra y da lugar a que nuestro cuerpo sepa que ello ha tenido lugar anteriormente. Cuanto mas a menudo podamos imaginar lo que hemos hecho y/o deseamos hacer, mas familiar nos resultará. Nuestro cuerpo no sabe siempre como o cuando tuvo lugar, sólo sabe que ha ocurrido anteriormente.

El efecto de haber *sucedido con anterioridad*, se produce debido a que no podemos pensar o imaginar sin contar con un cierto nivel de reacción física. Cuando se imagina una acción, el sistema nervioso central envía impulsos según una estructura asociada con dicha acción. El estímulo que se ha originado de forma consciente, se manifiesta corporalmente en las estructuras neurológicas que generan niveles modestos de reacción muscular. Cuanto mas practiquemos esto, mas eficiente y efectiva resultará la imaginación o acción subsiguiente. Valiéndonos de esta estrategia, solo nos cabe practicar lo que ya hemos aprendido para mejorar nuestro nivel de rendimiento, o aumentar la rapidez en nuestro aprendizaje añadiendo estas prácticas mentales adicionales. Podemos comprobar que muchos de nuestros mejores competidores, suelen pasar por la experiencia de no poder ejecutar una nueva técnica o introducir un mayor grado de dificultad en un encadenamiento al finalizar una serie de entrenamiento. Al día siguiente, cuando regresan para participar en otra sesión, después de haber estado pensando en ello una y otra vez, descubren que pueden ejecutar la técnica o el encadenamiento sin ninguna dificultad. El saber lo que tratamos de hacer y posteriormente imaginar que lo estamos haciendo es un buen sistema para mejorar nuestro nivel de rendimiento sin que intervenga un ejercicio físico. Algunos deportistas que en cierto momento se encontraban demasiado cansados para seguir con ejercicios físicos han podido valerse de la práctica mental y seguir consiguiendo avances en la adquisición de conocimientos, otros por el contrario han mantenido su forma durante el tiempo de recuperación de una lesión, simplemente utilizando la imaginación mental.

Brown en su libro *Supermind*, indica que existen dos ventajas notables en la imaginación las cuales han sido confirmadas científicamente, pero que no han sido aplicadas de forma sistemática para el mejoramiento del rendimiento en los deportistas.

En primer lugar, cuanto mas detallada y específica es la imagen, mas específico resulta el efecto, es decir, cuando de forma mental y consciente podemos excitar y generar impulsos que resulten específicos en la estructura de la reacción necesaria para producir el movimiento.

En segundo lugar, cuando la imaginación nos obliga a trabajar el cuerpo, es decir, cuando las imágenes mentales dirigen y activan la estructura neurológica del nervio para que el cuerpo responda exactamente tal y como le ordena la imaginación. Este efecto encierra unas implicaciones importantes para los deportistas. El efecto de la imaginación mental provoca un consumo de energía debido a la reacción neural y muscular que tiene lugar cuando imaginamos el movimiento. Si nos concentramos e imaginamos que estamos practicando nuestros conocimientos deportivos tal y como a nosotros nos gusta, no solo estamos imaginando, si no que estamos preparando nuestro cuerpo para actuar. Nuestros nervios, músculos, corazón, respiración y sistema nervioso simpático se integran todos ellos con la imagen consciente inicial para ver y percibir como cumplimos con la labor elegida.

El nivel óptimo de estímulo puede generarse asimismo a través de la imaginación, lo cual supone que nos cabe aumentarlo o reducirlo valiéndonos de esta. Obviamente, necesitaremos aprender la forma de interpretar los indicios de nuestro cuerpo para determinar cual es nuestro punto de referencia para un estímulo óptimo, pues la imaginación mejora las capacidades autorreguladoras, la autopercepción, la autoevaluación, el autocontrol y la capacidad de interpretar nuestros indicios físicos y mentales bajo toda clase de condiciones.

Otra ventaja positiva de la imaginación es la de poder concebir situaciones y ensayar en la actividad deportiva todo tipo de opciones que posiblemente no sea posible materializar en la práctica. Algunos deportistas y algunas técnicas por sus características se prestan a este tipo de actuación. Si estimamos que no hemos recibido todo el adiestramiento específico que necesitamos o que determinados conocimientos que precisamos no se encuentran incluidos en nuestro programa de entrenamiento, los podemos desarrollar en nuestra mente. De hecho, en ella nos cabe la posibilidad de practicar cualquier cosa y prepararnos de un modo que quizás no sea posible en la realidad. Muchas veces, cuando la práctica física parece no llevarnos a ninguna parte, la solución es probar con la práctica mental para ayudarnos de esta forma a salir del problema, dado que nos brinda la posibilidad de establecer en nuestro pensamiento todo tipo de condiciones y situaciones que posiblemente no podríamos estructurar en la práctica de la vida real.

La imaginación puede mejorar la coordinación y la precisión de nuestra ejecución elevando el nivel de percepción de la posición corporal, cantidad de fuerza, intensidad del esfuerzo o cualquier otra dimensión de nuestra actuación. Un análisis cuidadoso de la ejecución de los conocimientos y la correspondiente estrategia también es posible efectuarlo a través de la imaginación, y con ello corregir errores y

cambiar malos hábitos, así como mejorar el nivel de aplicación de los conocimientos. La imaginación también ha sido utilizada para acelerar la recuperación en un estado de fatiga, lo cual encierra particular importancia en deportes como el nuestro que requiere competición de **alta intensidad (asaltos) y larga duración (campeonatos)**.

Cabe utilizar la imaginación para mentalizarnos antes de participar en una competición y poder mantener la motivación durante toda ella, esta puede también utilizarse para reducir la tensión y la inquietud acerca de nuestra actuación, podemos cambiar creencias, actitudes y recuerdos de actuaciones anteriores, podemos crear la imaginación positiva necesaria para generar energía positiva y actuar de modo uniforme.

La práctica de la imaginación mental resulta generalmente mas efectiva con el deportista altamente cualificado, pero también es recomendable el iniciarla con los principiantes, como un sistema mas dentro de la prácticas de otras técnicas, así como del entrenamiento deportivo. La imaginación es fácil de practicar sobre todo en un deporte como el nuestro, pues entra dentro de los denominados, de situación similar y controlada. Por lo tanto es obvio que los deportes individuales resulten idóneos para la práctica de la imaginación debido a que son menos complejos o que se puede controlar mejor la situación que los de equipo.

La imaginación mental no supone soñar despiertos con lo ***bueno que soy, o lo bueno que me gustaría ser***, tampoco significa pensar como nos gustaría actuar en un momento dado. Es un conocimiento cuya adquisición requiere esfuerzo, concentración y disciplina, así como una buena dosis de práctica para alcanzar su pleno potencial, el cual nos llevará al análisis de las situaciones que necesitemos, pero dentro de nuestras posibilidades. Las siguientes sugerencias resultarán de ayuda para saber como y cuando practicar y aplicar la habilidad imaginativa a la situación deportiva, pudiendo maximizar esta actuación.

1ª.- El conocimiento, la rutina o la secuencia de movimientos deben ensayarse tal y como nos gustaría desarrollarlos. Todos los indicados y otros componentes del conocimiento deben practicarse mentalmente y al mismo ritmo que si lo hiciéramos en la ejecución real. Esto es de suma importancia dado que la estructura neurológica establecida a través de la imaginación debe coincidir con la cadencia de la realidad.

2ª.- Deberemos de utilizar todas las dimensiones de la actuación y tantos indicios como podamos en la preparación del ensayo mental, además deberemos de eliminar la mayor cantidad posible de incógnitas con respecto a cada detalle que consideremos que podamos encontrar en la actuación, con ello nos encontraremos mas preparados.

3ª.- Deberemos de usar la imaginación mental en la preparación de los entrenamientos, así como para las competiciones.

4ª.- Si nos concentramos con fuerza en nuestra imaginación, deberemos también tener plena conciencia de las reacciones físicas a las que ello dará lugar, a la vez que se creará una reacción física de un nivel mas bajo de intensidad que las que se producirán en la actuación real.

5ª.- Si pudiésemos ser filmados durante una competición, esto nos ayudaría para desarrollar nuestra imaginación, pues la continuada visión de esta filmación y de la cual cada vez que la viésemos, recordando en cada momento de la misma como nos sentíamos, nos proporcionará los indicios necesarios para ensayar mentalmente cada detalle en la preparación de próximas actuaciones, consiguiendo una maximización del esfuerzo.

6ª.- Experimentar de nuevo una perfecta actuación tan pronto como ha tenido lugar es quizás la mejor forma de establecer la asociación corporal de como se siente uno después de esta.

7ª.- Cuando practicamos mentalmente estamos ensayando toda nuestra actuación bajo las condiciones competitivas que esperamos y el entorno en que debe tener lugar, cuanto mas familiarizados estemos con todos los detalles de la actuación y el área en que va a tener lugar, mejor será también el ensayo mental, si nos encontramos compitiendo en un nuevo entorno, sería conveniente que llegásemos al lugar con tiempo suficiente para familiarizarnos con el.

8ª.- Las estrategias y las reacciones específicas también pueden aprenderse a través de la imaginación mental, toda estrategia y reacción puede ser fraccionada en partes para practicar mentalmente sobre ella. En un análisis final, nada hay que pueda ocurrir en el deporte que no sea posible practicarlo mentalmente de forma que venga a mejorar nuestra reacción, cuando tal circunstancia se presente durante la actuación.

9ª.- Ciertos términos y la meditación nos serán asimismo de gran ayuda para centrar nuestra imaginación durante las actuaciones.

10ª.- En nuestro deporte, nuestra actuación vendrá siempre precedida por el error del contrario. Con gran frecuencia nos es posible observar lo que parece una reacción contagiosa en cuanto a cometer errores pero esto lo podremos evitar analizando situaciones anteriores.

11ª.- Al prepararnos para cualquier cosa que pueda ocurrir durante nuestra actuación, podremos valernos también de la imaginación mental y estar siempre listos para cualquier sorpresa.

12ª.- Tal y como anteriormente se ha indicado, la práctica mental puede realizarse en el tiempo de recuperación de una lesión o en cualquier momento en que por algún motivo nos veamos imposibilitados para practicar.

13ª.- Cuando practicamos con la imaginación para dominar o controlar el dolor o tratar de acelerar el proceso de curación de una lesión, debemos de tener muy presente que solamente nos es posible concentrarnos en una sola cosa cada vez. Tal y como se ha mencionado anteriormente, la imaginación y la fijación de objetivos van unidos, pero para ello procede el ordenar las prioridades o los objetivos con el fin de poder aplicar nuestro esfuerzo de forma sistemática, lógica y ordenada.

14ª.- En general, la imaginación mental puede practicarse en cualquier momento y lugar. Muchos deportistas han comprobado que el efectuar la práctica mental poco antes de irse a dormir es una medida efectiva, (siempre que esta no influya en el descanso), tanto por lo que concierne a tiempo y lugar, si nos hemos adiestrado para relajarnos y eliminar la tensión muscular a voluntad, este puede ser un buen momento para practicar.

Tal como se ha indicado previamente, la imaginación mental es un conocimiento que debe adquirirse a través de la práctica. Si leemos atentamente los siguientes ejercicios y los practicamos de forma regular, aprenderemos a utilizarla para poder mejorar nuestro rendimiento. Por otra parte hay que tener presente que estos principios son aplicables a cualquier propósito que deseemos realizar, pudiéndonos valer de ellos en las situaciones cotidianas más allá del ámbito deportivo.

Al igual que para la práctica inicial de la relajación, la concentración, la meditación, etc. también para la imaginación mental se deberá adoptar una postura cómoda, con los ojos cerrados, dedicando pocos minutos a los ejercicios y realizando repeticiones de 2 ó 3 veces cada uno, si procedemos de esta manera deberemos de observar avances en pocas semanas. Por otra parte estos ejercicios son idénticos a los de relajación, concentración, etc. y se encuentran basados en los métodos ya establecidos por Jacobson:

*** EJERCICIO Nº 1.- RELAJAMIENTO Y CONTROL DE NUESTRA IMAGINACIÓN**

1.1.- A medida que nos vayamos tranquilizando y relajando, trataremos de centrar nuestra atención en nuestra propia respiración.

1.2.- Prestemos atención a las reacciones y sensaciones corporales, tales como inhalar aire y expulsarlo, a la percepción de que nuestro cuerpo aumenta de temperatura, se hace mas pesado y se muestra mas relajado cada vez que respiramos.

1.3.- Observemos cualquier pensamiento que pase por nuestra mente y procuremos dejar que se deslice sin prestar atención al mismo. Esforcémonos en orientar nuestra atención hacia el ritmo respiratorio.

1.4.- Tratemos de abstraernos del punto en que nos hallamos e imaginemos que nos encontramos en nuestro lugar preferido.

*** EJERCICIO Nº 2.- PERCEPCIÓN DE COLORES: CONTROL Y CAMBIO DE LOS MISMOS**

2.1.- En nuestra mente visualicemos en la lejanía un punto de color, preferiblemente el rojo, y aproximémoslo lentamente hasta que nuestro campo visual se encuentre totalmente ocupado por dicho color, posterior nos lo alejaremos hasta que desaparezca del todo.

2.2.- Cambiaremos este color por el azul y repetiremos la operación, continuaremos con el ejercicio cambiando de colores. Cada vez deberemos

comenzar con un pequeño punto de color, dejando que este se acerque como si se tratara de una luz que viene a nuestro encuentro, hasta que cubra todo nuestro campo visual, procederemos a invertir el proceso dejando que se aleje y desaparezca.

2.3.- Este ejercicio nos ayudará a visualizar el color y a aprender la forma de controlar el movimiento.

*** EJERCICIO N° 3.- CONTROL DE UNA IMAGEN: APRENDER A MANTENER LA MENTE ATENTA.**

3.1.- Para mejorar nuestra capacidad a fin de mantener una imagen y observarla con detalle, visualizaremos nuestra zapatilla favorita

3.2.- Examinaremos cada detalle de la misma, la marca, el color, el desgaste por el uso, tanto de la suela, como de la estructura general, las manchas que pueda tener, etc.

3.3.- Trataremos de mantener la imagen en situación estática, no dejaremos que nuestra mente divague hasta llegar a vernos usando dicha zapatilla, si esto ocurre debemos de retroceder hasta verla nuevamente en nuestras manos mientras la examinamos detalladamente.

*** EJERCICIO N° 4.- EXPERIMENTACIÓN A TRAVÉS DEL TACTO, EL GUSTO Y EL OLFATO MEDIANTE LA IMAGINACIÓN.**

4.1.- Imaginemos un limón, sintamos la textura de su piel y su tacto aceitoso.

4.2.- Imaginémonos oliendo el limón, haciéndolo rodar sobre la mesa, mordiéndolo y probando su zumo.

4.3.- Imaginémonos las diversas formas en que podemos someter un limón a experimentación.

*** EJERCICIO N° 5.- EXPERIMENTACIÓN DETALLADA DEL ENTORNO**

5.1.- A través de nuestra imaginación, situémonos en nuestra habitación.

5.2.- Examinemos cada detalle que nos sea posible imaginar; mobiliario, color, textura, posición, luz, sombras, ventanas, puertas, adornos, etc.

*** EJERCICIO N° 6.- MEJORA DE UN CONOCIMIENTO**

6.1.- Seleccionemos una técnica específica que estamos tratando de mejorar.

6.2.- Imaginémonos llevando a la práctica este conocimiento, mucho mejor de lo que nos ha sido posible realizarlo con anterioridad.

6.3.- Repitamos el ensayo mental una y otra vez, practicando el conocimiento en grado igual o superior a lo que nos ha sido posible realizarlo hasta este momento.

6.4.- Si nos es posible, después de ensayar mentalmente dicho conocimiento procederemos a practicarlo físicamente. Si aún experimentamos cierta dificultad, volveremos a nuestro ensayo mental. Mejoraremos considerablemente si combinamos la práctica mental con la física en una misma sesión.

*** EJERCICIO N° 7.- IMAGINACIÓN DINÁMICA: FORMA DE LLEVARLA A LA PRÁCTICA**

7.1.- Seleccionemos algún aspecto de nuestro deporte, debemos utilizar este ejemplo para acostumbrarnos a crear nuestras propias estrategias.

7.2.- Veamos y percibamos en nuestra imaginación la ejecución de la técnica tal y como la deseamos.

7.3.- Desde nuestra posición de preparado, veamos a nuestro oponente, situémonos en la zona de competición, y tratemos de atacar sacando a este de la zona.

7.4.- Veamos y percibamos la forma de prepararnos para el ataque y hagámoslo al punto deseado.

7.5.- Continuemos en el tapiz y comprobemos que la técnica ha sido aplicada de forma precisa, consiguiendo nuestro objetivo.

7.6.- Una de las cosas primordiales en la aplicación mental de la técnica, es aquella en la cual podamos comprobar que la secuencia de la misma ha sido aplicada correctamente desde su inicio, hasta la consecución del punto.

*** EJERCICIO N° 8.- ELIMINACIÓN DE ERRORES**

8.1.- Seleccionemos algún aspecto de nuestro deporte en el cual hayamos estado cometiendo errores consecutivos en su ejecución.

8.2.- En nuestra mente, veamos y percibamos como practicamos una técnica sin cometer error ninguno.

8.3.- Si el error continúa en nuestra mente, imaginemos que estamos observando a alguien que practica dicha técnica en forma correcta.

8.4.- Utilizando este modelo en nuestra imaginación, debemos tratar de vernos y percibirnos practicando dicho conocimiento, igual que la persona a la que hemos visualizado anteriormente.

8.5.- Sigamos practicando esto hasta que nos sea posible repetirlo una y otra vez en nuestro pensamiento, sin cometer ninguna equivocación. Tratemos de practicar este ejercicio físicamente, tan pronto como nos sea posible.

Por último y a modo de cierre es recomendable llevar un diario de todos los ejercicios que se realicen y por supuesto con todos los avances y errores que percibamos.

CAPÍTULO VIII

CAPÍTULO VIII

LA MEDITACIÓN, LA REFLEXIÓN Y LAS ACTITUDES

"... la única diferencia existente entre la buena y la mala actuación, es la variación en nuestra meditación, en nuestra reflexión y en nuestras actitudes..."

En multitud de ocasiones, nuestra reacción entra dentro de una amplia gama de conductas, siendo en algunos casos de carácter contrapuesto incluso ante situaciones y estímulos iguales. Continuamente se comenta **que la única diferencia entre la buena y la mala actuación es la variación en nuestra meditación, en nuestra reflexión y en nuestras actitudes**. Obviamente, los niveles de conocimiento y los estados físicos no fluctúan ampliamente durante una competición o entre dos actuaciones efectuadas dentro de un breve período de tiempo y por ello cabe inferir que las variaciones en la actuación son consecuencia de fluctuaciones en nuestros propios conocimientos.

En nuestro proceso mental, todos nosotros sin excepción de ningún tipo, vamos más allá de lo que está ocurriendo en un instante concreto, y ello se traduce en que nuestra percepción cubre un período más amplio de lo que la situación indica, en el sentido de que devuelve a la memoria lo que ha ocurrido anteriormente en similares situaciones. También tendemos a pensar acerca de cómo nos ha afectado dicha situación, lo que hemos hecho al respecto, cuál fue el resultado anterior, etc. Mas allá de este punto comenzamos a imaginar de qué forma nos afectará la presente situación y pensamos anticipadamente en el resultado, antes de que incluso este tenga lugar. Nuestro pensamiento, como es natural, puede oscilar entre resultados agradables y otros que no lo son tanto, siendo obvio desde todos los puntos que se mire, que esta conexión mental puede desaparecer algunas veces llevándonos a consecuencias bastante desagradables.

En nuestro proceso natural de vida, cada uno de nosotros y de forma casi continuada nos estamos entregando a la meditación, si esta situación la podemos considerar de un carácter preciso, manteniéndose el contacto con la realidad, podremos decir que todo marcha perfectamente, ahora bien, si su carácter es irracional y falso, surgen entonces problemas tales como la ansiedad y el desequilibrio emocional, viéndose nuestra actuación gravemente afectada.

La meditación se ajusta mejor al perfeccionamiento y refuerzo de la propia confianza antes de que tenga lugar una competición o entrenamiento. A este respecto, cabe destacar que el desarrollar un sentido de control sobre la situación, encierra un valor crítico sobre el resultado de la prueba, y que la meditación puede proporcionarnos dicho sentido de control si aprendemos a tener percepción de nuestros pensamientos, pudiéndolos orientar de una forma positiva. A través de la

meditación, podremos evaluar una situación potencialmente adversa, cuando disponemos de un sentido de control sobre nuestro proceso mental. Las emociones específicas, tales como miedo, ansiedad o depresión, implican no sólo un estímulo fisiológico y una manifestación somática, si no también la manera en que podamos interpretar lo que ocurre y la clase de nivel que podemos asignar a lo que está sucediendo. Esto es lo que se conoce como meditación o reflexión.

La interpretación adoptada se ve influenciada por el nivel o calificación que demos a nuestro estímulo y reacción ante la situación. Un caso normal es aquel en que comprobamos que un competidor demuestra una elevación en el ritmo cardíaco, temblores musculares, respiración acelerada, exceso de sudorización y deseos de orinar poco antes de la actuación, esta situación nos puede hacer pensar que se encuentra asustado y su actuación no será positiva, ahora bien, estos síntomas pueden ser de todo lo contrario, es decir, que se encuentra totalmente preparado y mentalizado para ganar, sobre todo si en anteriores competiciones hemos podido comprobar, que el resultado fue siempre positivo, aún dándose estas mismas características y circunstancias, con una situación normalmente negativa. Esto viene a indicarnos que existe un indicio general de situación, pero con dos vías y resultados bien distintos.

Necesitamos tener conciencia de cuales son los pensamientos y convicciones que son objeto de proceso antes y durante la actuación. Necesitamos revisarlos e identificar aquellos que estimulan y aumentan la inquietud y, a su vez, la ansiedad. Una vez, identificadas estas convicciones y reflexiones que dan lugar a la inquietud, necesitamos desarrollar estrategias para convertirlas en factores positivos así como en pensamientos estimulantes, es decir, tenemos que aprender a dar la vuelta a nuestros pensamientos y convertirlos de negativos en positivos. Un caso muy normal en competición, es aquel y en el cual el sorteo nos depara un contrincante que siempre nos a vencido, si esto nos hace mostrarnos preocupados, nuestra preparación será para perder, por lo tanto, lo que realmente necesitamos es hacer cambiar esta convicción. Para poder superar esta situación lo recomendable es concentrarse en un solo punto cada vez, es decir, en lo que está sucediendo, y en lo que va a suceder, si se hace así se podrá controlar totalmente la situación, pasando al segundo punto, es decir, solo pensar que se ha trabajado bien y de firme, por lo cual no existe motivo para tan siquiera plantearnos la posibilidad de que se pueda a perder.

En el caso, y siempre ocurre, que aparezcan pensamientos negativos, debemos dejar que pasen y olvidarlos, volviendo a concentrarnos en las partes positivas que puedan ayudarnos y servirnos de guía, simplemente es el dominar todo tipo de situación dejando que fluyan estas partes positivas de las diferentes situaciones.

La fijación de objetivos se encuentra estrecha y directamente vinculada a las convicciones, por tanto, cuando tales objetivos se establecen específicamente para las sesiones de entrenamiento y competiciones, pueden convertirse en fuente positiva de dichas convicciones. Cabe destacar que si los objetivos de la competición tienen carácter específico respecto a las estrategias y conocimientos que proyectamos utilizar en la misma, entonces nuestras convicciones pueden centrarse en plasmar estos en una forma positiva y aleccionadora. A través de la fijación de objetivos cabe poderse desarrollar un plan para la estrategia prevista, lo cual, nos conduce directamente a la formulación de convicciones que son positivas y relevantes respecto a lo que tratamos de hacer.

Nuestro principal foco de atención se halla directamente vinculado a las convicciones, y una percepción de lo que estamos pensando vendrá a indicar hacia donde se orienta la atención. Con ello podemos vernos inducidos a planear y practicar lo que queremos hacer y a pensar antes de la competición, si comenzamos a mostrar ansiedad pensando en esta, es entonces cuando la práctica de estrategias de dominio, tales como el relajamiento, la imaginación y la concentración, considerados en otros capítulos de este trabajo, nos ayudarán a aprender la forma de mantenernos bajo control. Por lo tanto, debemos de practicar la técnica de las convicciones y la autoinstrucción las cuales dirigen nuestros actos, para que de esta forma nos podamos enfrentar con la situación que nos preocupa, tal y como, nos gustaría hacerlo. Debemos aprender a tener percepción e identificar las convicciones que dan lugar a conductas desadaptadas o nulas, lo cual, y con un poco de práctica puede conseguirse fácilmente. Por último debemos destacar, que el foco de atención debe ser interno y asociativo mientras se desarrollan estos acontecimientos.

Los pensamientos y actitudes son mentales en su naturaleza. La percepción de los pensamientos y actitudes conducen a una reacción emocional, y es generalmente la mente la que establece la dirección y el control de dicha reacción de conducta. Como resultado de ello, el regular nuestras reacciones de conducta requiere que también regulemos nuestros procesos mentales, lo cual es un conocimiento que cabe adquirir a través de la práctica.

En general, las actitudes resultan mas estables y duraderas que las emociones. Todos experimentamos un flujo continuado y una interacción que dan lugar a que una actitud determine una percepción que genera un sentimiento emocional conducente a una reacción de conducta.

Por lo tanto debemos de tener presente que nuestras conductas y actuaciones siempre vendrán modeladas por la forma en que pensemos y la opinión que sobre nosotros mismos tengamos.

Las reflexiones se parecen mucho a las autosugestiones o a la autohipnosis. Las personas pueden influir en forma directa o indirecta sobre su actuación y su conducta, orientando sus pensamientos y acciones a través de esfuerzos conscientes. Ello supone que debe de existir un reconocimiento mental de lo que sucede sin centrarse por entero en lo que estamos haciendo. Cuando hemos aprendido a aplicar el conocimiento de forma tal que nuestro cuerpo lleve a cabo lo que se supone debe hacer sin que exista interferencia alguna por parte de nuestra mente, el conocimiento ha sido adquirido. Solamente es entonces cuando nuestros pensamientos pueden ser orientados hacia lo que está sucediendo y lo que va a suceder. Los conocimientos físicos y técnicos, deben adquirirse y practicarse hasta que se llega a adquirir este nivel de actuación.

Generalmente los pensamientos son divididos y clasificados en tres grupos:

1º.- Los que no nos sirven para el trabajo que nos proponemos.

2º.- Los que se centran propiamente en la persona.

3º.- Los que se centran solo y exclusivamente en el trabajo que nos proponemos realizar.

Los pensamientos que se centran en la persona, suelen causar problemas al deportista, dado que y como es lógico, cuando la orientación es en sentido interno y se consumen con una preocupación por nuestro propio bienestar y sentimientos, suelen aumentar el nivel de inquietud. El foco central se encuentra en lo que no nos parece bien, es decir, en aquello que puede ir mal y sobre todo en pensamientos generales de índole negativo. En este estado de ánimo puede ser de que nos apercibamos de pequeñas molestias de índole físico, bien sean reales o imaginarias.

Los pensamientos en tal caso pueden llegar a ser irrelevantes y centrarse en problemas imaginarios, tales como; el pensar si una ropa o un calzado nos sienta bien, el peinado o la música que escuchamos está bien, y siempre con respecto a lo que los demás piensan, ahora bien, todos estos pensamientos que realmente son irrelevantes para el trabajo que nos proponemos, pueden si no conseguimos apartarlos, conducirnos a una anticipación de resultados negativos y de previsible fracasos, sumiéndonos en un estado que será contraproducente para cualquier tipo de actuación positiva que pretendamos. Durante este período, los pensamientos deben hallarse orientados hacia la competición inminente, no centrados internamente en la persona que toma en consideración el acto deportivo que pronto tendrá lugar.

Cuando los pensamientos centrados en la persona ven reducida su capacidad para poder prever e interpretar indicios externos e información irrelevante, la inquietud acerca de la inminente actuación genera ansiedad, la cual se manifiesta de forma física y mental, la tolerancia ante la frustración y el dolor se reducen y tendemos a ser mas irrelevantes y quejosos, los errores de actuación son magnificados e interpretados como mucho mas desastrosos de lo que en realidad son. De hecho, los pensamientos negativos acerca de la próxima competición suelen provocar un desequilibrio mayor en la actuación, que un estado inadecuado, por consiguiente, cualquier deportista capacitado y bien entrenado puede tener una pésima actuación debido principalmente a una falta de control de su pensamiento. El hecho de no prepararse de una modo adecuado, o no sentirse en condiciones, generalmente se traduce en una mala actuación, pues no nos hemos mentalizado para ganar, ni por supuesto en el caso de que así sea tampoco lo estamos esperando.

Casi todos los competidores suelen desarrollar una estructura propia y habitual de pensamiento que los acompaña en cada competición, especialmente si de forma reciente han experimentado una serie de actuaciones negativamente percibidas. Si este tipo de actitud mental persiste, existe una posibilidad real de que la evaluación negativa de todos los esfuerzos se generalice y se convierta en la actitud dominante, llegados a este punto, nunca nos será posible actuar a un nivel aceptable de capacidad y rendimiento, por lo tanto debemos de aprender a mostrarnos sensibles ante una convicción negativa y tratar de cambiarla en otra positiva que nos ayude a interpretar nuevamente la situación. Las convicciones y los pensamientos deben orientarse hacia la formación de la confianza y la autoestima, además debemos de aprender a como poder distinguir los pensamientos que son probalidades, de los que son realmente posibilidades.

Debemos aprender a poder controlar el pensamiento, al objeto de que podamos generar una mezcla de principios relevantes, tanto para la labor como para la actitud mental, con el fin de mantenernos lo bastante motivados como para servir de apoyo a la concentración. El primero de tales principios implica los pensamientos vinculados con lo que está ocurriendo, lo que va a ocurrir y como pensamos reaccionar ante la

situación prevista, mientras que el segundo sirve para mantenernos lo suficientemente estimulados para que el estado psicológico apropiado se mantenga de tal forma que la calidad del esfuerzo se vea controlada. En otras palabras, quedamos implicados, centrados y concentrados adecuadamente para mantener un elevado nivel de actuación, con este control, jamás nos sentiremos aburridos, desvinculados, faltos de interés, etc.

Para podernos mantener debidamente centrados en lo que está sucediendo en cada momento, se requiere adquirir la capacidad de poderse concentrar y prestar atención sin esfuerzo a todo ello, no podemos mostrarnos preocupados con lo que ya ha sucedido, ni tampoco ir mas allá de nuestros pensamientos y comenzar a prever cual será el resultado. Si estos tipos de pensamiento se interfieren o interrumpen, debemos aprender a cambiar y enfocar nuevamente lo que está sucediendo en ese instante.

El ser humano tiene la capacidad de poder con el pensamiento cambiar de situación, ahora bien esta capacidad conlleva la posibilidad de detener este, a la vez que poder eliminar uno determinado. La detención del pensamiento puede ayudarnos a impedir el desarrollo de una estructura mental negativa la cual pueda aumentar las dudas sobre el estado de confianza. Un deportista propenso a los estados de inquietud puede constituir un ejemplo de persona obsesiva en el sentido de mostrarse sujeto a estructuras de pensamientos repetitivos e intensivos los cuales carezcan de realismo, además estos son improductivos y suelen generar una preocupación que conducen invariablemente a la ansiedad.

Aprender la técnica de detención del pensamiento implica concentrarse en el carácter no deseado, separarlo, detenerlo y eliminarlo, es nuestro objetivo principal, son diferentes los métodos para conseguir esto, el principal es simplemente decir basta y cortar, es difícil el poderlo conseguir, pero como todo no imposible.

Sin embargo, debe destacarse que la detención del pensamiento requiere poseer un elevado nivel de motivación y una percepción idónea de nuestro proceso mental. **Primero y fundamental**, debemos estar totalmente seguros si realmente queremos eliminar un pensamiento, en **segundo lugar**, seleccionarlo y separarlo, en **tercer lugar**, eliminarlo, debemos de tener muy presente, que el eliminar un pensamiento, no significa borrarlo, ni olvidarlo para siempre, simplemente se aparta y archiva, quedando ahí guardado para un posible momento que pueda sernos útil, pues casi seguro que en un futuro no muy lejano nos servirá, bien por su contexto general, bien por su significado en lo que a experiencia se refiere.

Debemos de aceptar el hecho de que la técnica de detención del pensamiento requerirá algún tiempo hasta llegar a aprenderla y dominarla, como en todo, cuanto mas tiempo practiquemos, mayores serán los resultados.

Son múltiples las formulas o sistemas que para llegar a esto se indican, nosotros y de manera puramente personal, recomendamos principalmente por la experiencia que sobre la misma tenemos y fundamentalmente debido a los resultados conseguidos con ella, **es la tratar de superponer a un pensamiento negativo, un pensamiento neutro y otro positivo**, es decir, *crear una doble capa de protección*, inicialmente el neutro será el dominante, hasta que sea el positivo el que predomine, tengamos presentes que el negativo no va a desaparecer, pero si se va a mitigar hasta llegar a archivarse.

Nuestras creencias y esperanzas o resultados tienen mucho que ver con el que verdaderamente se ha alcanzado, de hecho, las promesas autorrealizadas son numerosas en las actuaciones deportivas, y está demostrado que dadas las creencias existentes acerca de los límites de nuestra actuación varían, ocurriendo lo mismo con los límites reales de esta actuación, pudiendo llegar por lo tanto a la conclusión de que el nivel de rendimiento personal en cualquier situación, debe ser sobre todo cuestión de estar convencidos de nuestras capacidades. Ante todo hemos de creer en la capacidad para alcanzar los objetivos que nos proponemos, pero, al mismo tiempo debemos de comprometernos en la maximización de los mismos. El grado de compromiso es personal y debe ser establecido por el propio deportista; por ello una amplia comprensión de cuáles son las contrapartidas y la forma de ordenar las prioridades, tanto a corto como a medio o largo plazo debe de resultar del todo imprescindible. El querer maximizar nuestras capacidades implica la voluntad de someterse a un adiestramiento duro y prolongado hasta llegar a alcanzar el nivel deseado de actuación. Los deportistas que no maximizan su potencial, o bien no se han creado ese compromiso necesario, así como la fijación de objetivos para alcanzarlo, o bien no han aprendido la forma de controlar las presiones inherentes a la situación, sin superar estas situaciones y fijación de objetivos difícilmente podrán llegar a conseguir altos rendimientos deportivos.

No creo que exista ningún deportista de cualquier nivel y de cualquier disciplina deportiva, que no haya experimentado dolor, este, puede aparecer o bien a través del esfuerzo continuado y debido a la acumulación de residuos orgánicos en los tejidos, o bien a través de una lesión. Las emociones representan un acusado papel en la percepción e interpretación del dolor. Algunos deportistas llegan a estar tan implicados en un centro de atención externa o ambiental que no llegan a percibir la presencia del dolor hasta que dicho centro no se ha desplazado hacia una posición interna, mientras que otros están tan absortos por el ejercicio o la actividad deportiva que no sienten el dolor hasta una vez terminada esta. Otros por el contrario pueden notarlo, pero son capaces de superarlo.

El dolor, y según la persona es relativo, pues este varía de una persona a otra, esto quiere decirnos que existe una amplia variación en la tolerancia del mismo, de hecho existen pruebas en las que se demuestran estas diferencias en la tolerancia del dolor. El gran problema del dolor es la imposibilidad de realizar una valoración externa de la intensidad del mismo, todas estas variantes motivan una cierta dificultad para poder conseguir un conocimiento específico sobre la experimentación del dolor o la forma de dominarlo.

En torno a esta circunstancia, se ha desarrollado una nueva especialidad médica denominada *orología o ciencia del dolor*, la cual cuenta con *unidades de dolor* en casi todos los hospitales, así como con programas estructurados y dirigidos a enseñar a las personas, como soportar y dominar el dolor, estas estrategias de dominio han sido estructuradas en base a un control mental así como el aprender a desviar el centro de atención a otro punto. Estos principios se han generalizado de tal manera que no solamente están destinados a aquellas personas que padecen un estado de dolor crónico, si no que hoy día se están enfocando también a los deportistas y a la reducción del dolor en aquellos que han sufrido una lesión en el transcurso de una actividad deportiva, incluso se están practicando ya en situaciones de tiempo real, es decir, a la reducción o eliminación del dolor en el momento de producirse la lesión. La base de esta situación, no es otra que la integración total de la mente y el cuerpo.

La base de estos conocimientos reside en la adquisición de un control mental, el cual se desarrolla, con una práctica regular a lo largo de un prolongado período de tiempo. *Según el Dr. W. Larkin (comunicación en el Congreso sobre el Dolor, celebrado en Granada en el mes de noviembre de 1.996),* dijo que, "...las personas se sitúan a ambos lado de una línea continua, contando unas a pesar del poco adiestramiento con un control excepcional, mientras que otras por el contrario, aún adiestrandose durante largo tiempo, apenas si llegan a conseguir ningún resultado. Una vez mas, esto supone un apoyo para la variación individual, la cual guarda una relación directa con las diferencias de personalidad, o las diferencias genéticas, e incluso con ambas a la vez. Sea como fuere, para llegar a un nivel aceptable de control, lo principal sigue siendo una práctica continuada..."

Independientemente del nivel de control que lleguemos a conseguir, existe una sensibilidad normal al dolor cuando no estamos activando de una forma consciente los recursos y reservas requeridos para dominar una situación. Es por lo tanto evidente que se requiere el poder contar con una preparación y una concentración en el centro de atención a fin de prepararse para resistir y superar el dolor, y volviendo a reiterarme, una de las formas fundamentales y básicas para comenzar a poder adquirir este control es y sin lugar a ninguna duda, la respiración.

Aquellos deportistas que han sido adiestrados en la autogénia y/o técnicas de regulación psíquica pueden aplicar su preparación al control del dolor. La capacidad de controlar el flujo sanguíneo, alterar la temperatura de la piel, producir sensación de pesadez, etc., contribuye notablemente a la autorregulación y al control del dolor. Con la práctica un deportista puede lograr que aparezca un síntoma de entumecimiento, de frialdad o de aumento en el flujo sanguíneo, etc. Con este tipo de realimentación los deportistas se preparan para el control que podrán conseguir en la práctica a la vez que se ven motivados a practicar sobre una base regular a fin de conseguir este control.

Por otra parte y situándonos en otro punto de las reacciones del deportista, hemos podido comprobar que en algunas ocasiones, estos, parecen sufrir una *amnesia selectiva* e incluso total en lo que a su actuación se refiere, esto es lo que se da en denominar como *amnesia deportiva*. Se suele interpretar, aunque de forma errónea, como un estado alterado, cuando en realidad la explicación a tal situación solo cabe encontrarla en el hecho de que, y debido especialmente al perfecto entrenamiento que han sufrido, realizan las técnicas oportunas sin apenas prestar atención a lo que les estaba ocurriendo, como es bien sabido, un conocimiento bien adquirido se convierte en automático y rutinario hasta tal punto que deja de ser gobernado con el pensamiento consciente y pasa a ser dirigido por un nivel inferior de consciencia. Cuando se dan estos tipos de experiencias, al deportista le resulta difícil de comprender lo ocurrido en dicha situación y como poder crear de nuevo la situación de manera que pueda analizarla para poder actuar nuevamente en la misma manera. Pocos son los deportistas que pueden conseguir unas actuaciones de carácter superior cuando se encuentran en un grado de ansiedad que no les es posible procesar indicios claros y relevantes. Al maximizar nuestra actuación, la concentración durante la competición debe ser tal que nuestros pensamientos mantengan de continuo una forma clara y activa, de manera que podamos recordar posteriormente todo lo que haya sucedido durante la misma. En resumen, si nuestro centro de atención se encuentra en su sitio y nos encontramos libres de preocupaciones y ansiedades, debemos sin ningún tipo de problemas de ser capaces de recordar nuestra actuación con todo detalle.

Otro de los aspectos a observar y controlar, es aquel que se denomina dialogo interior, el cual difiere de forma considerable dependiendo claramente del resultado obtenido en la competición, es decir, el dialogo del ganador, o el dialogo del perdedor. Anteriormente ya he mencionado que los pensamientos internos expresan diferentes percepciones y sentimientos, los cuales a su vez acostumbran a convertirse en profecías autorrealizadas. Conviene destacar que todos los aspectos considerados en este capítulo nos pueden servir de ayuda en la labor para el procesamiento de los pensamientos los cuales nos llevan a una actuación máxima, por tanto resulta esencial el poder conseguir una percepción de cada uno de los que son objeto de nuestra atención. Por otra parte, la gran mayoría de nosotros no llegamos a darnos cuenta de lo poco o nada relevantes que pueden ser nuestros pensamientos antes de la actuación, a la vez de la gran autoorientación que pueden llegar a poseer. Por el contrario, y una vez que hemos aprendido a controlar nuestra ansiedad, nos resulta fácil el poder dirigir nuestra atención al proceso mental que tiene lugar de forma continuada.

CAPÍTULO IX

CAPÍTULO IX

LA FIJACIÓN DE OBJETIVOS: REGULACIÓN DE LA MOTIVACIÓN

"... todos los objetivos deberán de guardar una relación directa con el propósito general de la actuación perseguida..."

Un entrenador que se precie debe tener como objetivo personal de primer orden su continuado reciclaje y puesta a punto en todos aquellos aspectos de su deporte que impliquen de forma directa el entrenamiento y aprendizaje general de sus alumnos. Estos, como bien es sabido necesitan de forma continuada nuevas estrategias que les permitan mantener sus esfuerzos ante la presencia de cualquier tipo de contratiempo, no solamente en el aspecto deportivo, si no también en los aspectos extradeportivos, tales como; laboral, escolar e incluso familiar, pues, la labor de un buen entrenador no es exclusivamente deportiva, si no que la labor extradeportiva debe ser tan importante como la otra, dado que ambas se encuentran totalmente unidas y es del todo imposible el poderlas separar. Tanto es así, que se encuentra totalmente demostrado que todo aquel entrenador que tan solo vea a sus alumnos como una fuente de ingresos, poco o ningún resultado, tanto humano como deportivo podrá conseguir, no quiere decir esto que no pueda obtenerlos, ahora bien, estos no serán continuados ni mantenidos, si no que serán esporádicos, es decir, que estarán sujetos realmente a la casualidad.

Por otra parte, conviene destacar que los conceptos unitarios de motivación que tienen su origen básico en la psicología, tales como los instintos, los impulsos, el condicionamiento, etc. hasta hoy, no han conseguido aclararnos la persistencia en el esfuerzo del deporte y por ello están siendo sustituidos de forma paulatina por otros enfoques que hagan posible llegar a comprender la motivación de las circunstancias, entre todos estos enfoques que están apareciendo, cabe para mi gusto destacar uno principalmente, es decir, la fijación de los objetivos en la preparación deportiva, quizás sea el mas humilde de todos estos enfoques, pero repito, para mí es el principal, dado que considero totalmente imposible el poder conseguir ningún resultado en nada que persigamos si anteriormente no nos lo hemos planteado.

La fijación de objetivos es simplemente el poder identificar aquello que tratamos de hacer o de llevar a cabo; **básicamente es el propósito perseguido con una acción o una serie de ellas.** Sin embargo en el deporte, existen otros conceptos que son utilizados en la misma manera, y que por tanto alcanzan una rutina natural, por otra parte, el llegar a adquirir un conocimiento específico o una estrategia cualquiera, son considerados objetivos deportivos, por lo tanto, la fijación de objetivos se considera relevante para la actuación y por continuación, para la propia conducta, tal

circunstancia supone que el estímulo para nuestra conducta ha de tener carácter interno y consciente, es decir, que debemos determinar previamente nuestros objetivos con el fin de poder contar con la motivación y el estímulo necesarios para poder generar la adecuada conducta y poder alcanzar el propósito perseguido.

Por lo tanto la fijación de objetivos se puede considerar como un mecanismo para la motivación, la cual asimismo se utiliza para poder determinar el sentido en que se fija el propósito, el esfuerzo y la persistencia de la acción para alcanzar el objetivo propuesto. Estos tres factores se encuentran influidos por la fijación de los objetivos, lo cual, básicamente no sólo nos crea un centro de atención y de acción, si no que además nos proporciona un propósito a nuestros esfuerzos.

Debemos tener presente que objetivos diferentes, requieren un volumen de esfuerzo también diferente, los cuales además vienen determinados por las necesidades percibidas para el trabajo. En este caso la persistencia en el trabajo y junto a la fijación de objetivos, nos facilita la estructura para la motivación en los mismos, lo cual, y dicho en términos sencillos, nos supone el tener que orientar el esfuerzo a lo largo de un período de tiempo.

La investigación en el ámbito de la fijación de objetivos suele dar lugar a diferentes conclusiones y siempre de tipo genérico. Por otra parte el efecto positivo y beneficioso que la fijación de objetivos ejerce sobre la actuación, suele ser uno de los temas sobre resultados mas discutidos en textos y congresos, y el cual suele venir explicado principalmente sobre los cinco mecanismos base de la motivación:

1º.- La dirección de la acción.

2º.- La movilización del esfuerzo.

3º.- La persistencia del esfuerzo a través del tiempo.

4º.- El generar motivación con el fin de poder desarrollar estrategias relevantes.

5º.- La creación de alternativas para alcanzar objetivos.

De alguna manera, aquellos que se fijan o proponen objetivos difíciles de cualquier signo, pueden y sin ninguna dificultad superar a aquellos que por el contrario se lo han propuesto de *salgamos del paso*, u otros de carácter específico y fácil. Obviamente, necesitamos contar con la capacidad de alcanzar o podernos acercar a la consecución de nuestros objetivos, pues un esfuerzo mayor nunca dará lugar a los resultados deseados si el fin perseguido no es realista, es decir, debemos de ser consecuentes con nuestras posibilidades, tanto de nivel físico, como de nivel deportivo, como de nivel psíquico, **aquí podemos introducir el refrán "de no se le pueden pedir peras a un olmo", si una persona no da para más no debemos forzarla bajo ningún concepto, pues le estamos haciendo un daño irreversible.** Asimismo, debemos de poder contar con cierto control sobre el ritmo de actuación, de enfoque y de los métodos utilizados para llegar a alcanzar nuestros objetivos, si con esto buscamos poder mantener la motivación. También a este respecto, conviene no olvidar que los objetivos parecen motivar la actuación con mayor éxito cuando se establecen en acciones o términos específicos y cuantitativos en lugar de los de

probar con mayor interés, rendir al 100%, concentrarse mejor, tener mayor confianza, de ahí que los objetivos siempre deban basarse en nuestra propia capacidad y actuación.

Debemos de poder contar con la suficiente libertad para poder fijar nuestros propios objetivos y elegir los que consideremos mejor. No obstante, debemos destacar que cuando estemos llevando a cabo el proceso de identificación de objetivos y ordenándolos por prioridades, son varias las cuestiones que debemos interés:

1ª.- Cuanto tiempo llevamos persiguiendo este objetivo.

2ª.- Que hemos hecho hasta ahora para alcanzarlo.

3ª.- Cuanto ha sido lo mas cerca que hemos estado de poderlo conseguir en otra ocasión.

4ª.- Porque me es necesario alcanzarlo

Para poder desarrollar el que nos conduzca al nivel deseado, tanto nosotros como el propio deportista, deberemos de tener muy claro que el objetivo deberá de estar situado en una perspectiva adecuada para todos, es decir, basada principalmente en nuestro nivel normal de actuación.

Inicialmente, la gran mayoría de los deportistas, expresan sus objetivos en términos *de ser el mejor*. Solamente mas tarde pueden expresarlos en términos de utilización de su propia actuación como punto de referencia para la evaluación de avances hacia ellos. Por lo tanto, la fijación de objetivos supone un proceso sistemático para poder establecer una norma o estandarización para la consecución de dichos objetivos, bien sean estos de entrenamiento exclusivamente, bien sean de competición, o como es normal de los dos objetivos juntos, pero ordenados lógicamente por prioridades cronológicas. Generalmente el deportista se siente satisfecho si ha alcanzado un determinado resultado. Sin embargo el problema, con esta perspectiva, suele ser que los objetivos intermedios resultan mas difíciles cuando el carácter primario es un resultado específico. Un objetivo de resultados suele proporcionar una escasa orientación para llegar a el, por otra parte solo con un objetivo de este tipo el deportista siempre estará intentando alcanzarlo en lugar de conseguirlo y seguir avanzando hacia otros propósitos mas difíciles.

Por ello, todos los esfuerzos deben contener un propósito positivo asociado con la consecución de un objetivo, si no se procede de esta manera raramente el resultado podrá ser la satisfacción de una labor bien realizada y compensatoria por el esfuerzo desplegado o los avances alcanzados, dado que el objetivo real solo contempla un resultado final que aún no se ha materializado.

Un problema normal que suele aparecer con la identificación de objetivos a nivel individual, es el hecho de que cualquiera de estos contará con otros objetivos varios relacionados con el. Un ejemplo claro de esto es, cuando nos hemos marcado como objetivo básico el participar en una carrera popular de media o larga distancia, de las múltiples que organizan ayuntamientos y diputaciones, nos hemos marcado realizarla en un tiempo determinado, especialmente para demostrarnos a nosotros mismos que aún estamos en forma, asimismo, es posible que aparezcan razones adicionales, como

el no estar tan en forma como creíamos en un principio, o experimentar la interacción que se produce al correr con otros muchos que persiguen el mismo objetivo, otras motivaciones pueden implicar razones ocultas que no se proclaman, tales como impresionar a nuestros amigos, el realizar algo que otros no hacen, justificar el coste del equipo deportivo que se ha utilizado, o bien justificar el tiempo dedicado al entrenamiento. Por ello aunque se alcance el resultado básico, siempre existirá la sensación de que falta algo, si al mismo tiempo no han sido reconocidos los demás objetivos perseguidos, lo cual supone que resulta difícil sentirse satisfecho acerca de la consecución de algo si previamente no nos identificamos con lo que tratamos de alcanzar.

Al identificar los objetivos, siempre debe partirse de circunstancias actuales, lo cual nos da lugar a que podamos fijar estos a unas aspiraciones a largo plazo y a un determinado nivel de actuación futura. Ahora bien, el número de razones disponibles para alcanzar estos objetivos y el ritmo de avance hasta el momento actual requieren ciertas consideraciones.

Ante todo, debemos de poder determinar el grado de significación que encierran estos objetivos, para ello debemos de tener bien claro:

1º.- Que grado de esfuerzo estamos dispuestos a desarrollar.

2º.- Cuanto tiempo estamos dispuestos a dedicar a la consecución de estos objetivos.

3º.- Cual va a ser nuestro nivel de compromiso para alcanzarlos.

Asimismo, las oportunidades disponibles también deben ser objeto de una evaluación, así como si pueden existir limitaciones con relación a la opinión autorizada del entrenador, al tiempo de prácticas disponible, al uso de las instalaciones, al nivel de la competición que se está preparando, etc.

Generalmente los entrenadores pensamos que conocemos el potencial de un deportista, sin embargo, son muchos los que se equivocan al formular este juicio. Una de las formas de evaluación de dicho potencial es analizar el ritmo del progreso alcanzado hasta el momento actual, en la adquisición de conocimientos, y evaluarlo sobre una base regular, debe tenerse presente a este respecto que el progreso individual ha de ser debidamente considerado dado que la actuación futura viene siempre precedida por las experiencias pasadas y presentes.

El establecimiento de los criterios para su fijación, una vez se haya identificado un objetivo es un aspecto importante, tampoco podemos olvidar que el fijar un objetivo en términos de conducta específicos establece un marco de evaluación de los avances conseguidos, y tanto el entrenador como el propio deportista deberían contar con una base común para la valoración de los resultados.

Los objetivos necesitan ser realistas, pero también nos han de suponer un reto, lo cual implica que no deben de ser fáciles como para poder alcanzarlos de inmediato, ni tampoco tan difíciles que jamás podamos llegar a ellos. Hemos de ser capaces de ajustarnos en cualquier sentido según lo dicten las circunstancias, extremo que depende del proceso alcanzado o la falta del mismo en la evaluación cotidiana.

Quizás, y de forma ocasional debemos reprogramar objetivos en forma parecida a como podemos hacer con un programa de ordenador, lo cual significa que si los resultados deseados no se materializan, no se debe de abandonar el programa, simplemente se reestructura de nuevo. No debemos de preocuparnos por fracasos temporales y sin embargo procurar ajustarnos a la situación de inmediato, ante todo debemos de evaluar el esfuerzo antes de la actuación, pues si se aplica el adecuado debe alcanzarse el éxito. La evaluación de la situación solamente cobra sentido si desplegamos un esfuerzo adecuado y, por consiguiente, es importante determinar el grado de éxito en términos de progreso y no del resultado final que se espere.

Tanto nosotros como el propio deportista debemos aceptar los objetivos que se fijan. Si estos han de ser funcionales, deben contar con la aceptación de todos los implicados, lo cual supone que su formación debe ser el resultado de un esfuerzo común entre nosotros y el deportista, debiendo ambas partes trabajar de una forma colateral, es decir, unidos, y no unilaterales, es decir, fijando cada uno por su parte los objetivos a realizar sin llegar a un entendimiento o acuerdo. Por otra parte, la orientación que como un entrenador la de a través de consideraciones con relación a los objetivos resultará necesaria para que no surja una situación conflictiva, es decir, el no caer en la unilateralidad.

En la misma medida los objetivos deben guardar relación con actuaciones que sean posibles el llevarlas a cabo, así como deberán de ser individualizados y personalizados para cada deportista en particular. Conviene tener presente que un deportista generalmente consigue lo que se propone y que fijar un objetivo denota un sentido constructivo, positivo e inteligente, ahora bien, los objetivos han de ser realistas, dado que en caso contrario, lo único que conseguiremos será caer en una actitud neurótica, la misma que persistirá al tratar de conseguirlos forzando la situación. Cada aspecto de cada objetivo debe guardar relación con la actuación y la adquisición de conocimientos, de manera que pueda ser posible el evaluarlos de una manera progresiva y sistemática. Debemos de tener presente que los objetivos se deberán de estructurar, ante todo, para mejorar o mantener una actitud uniforme.

A la hora de establecer objetivos, debemos de tener presente que tan solo se deberán de establecer para un número limitado de ellos, dado que en muchos casos, el deportista desea realizar una fijación demasiado elevada de ellos, lo que conlleva una dispersión de energía y de concentración. Además de limitar el número de objetivos que deseamos fijar, conviene que se preste atención a establecer un orden de prioridad para su consecución.

El establecimiento de la fijación de objetivos puede ser diverso, ahora bien, deberemos establecernos un orden prioritario y paulatino de cumplimiento de estos, este orden suele venir dado por las necesidades tanto personales, como de la misma situación, es decir pueden realizarse fijación de objetivos de diferente orden, pero si los observamos todos tendrán normalmente una relación entre sí, pongamos como ejemplo la fijación de un objetivo normal, la participación en un Campeonato de España, para esto y en nuestra situación de norma federativa, deberemos realizar diversas pruebas y todas con una preparación diferente, es decir, que se ajusten a la necesidad del momento (*ver cuadro 11*).

OBJETIVO: PARTICIPACIÓN EN CAMPEONATO DE ESPAÑA

*** PARTE 1ª**

OBJETIVO: Clasificación en Fase Provincial, para participación en Campeonato Territorial.

PREPARATIVOS:

PREPARACIÓN FÍSICA.- Normal

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.- Normal

ENTRENAMIENTO PARA CAMPEONATO.- Medio

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.- Normal

*** PARTE 2ª**

OBJETIVO: Clasificación en Campeonato Territorial, para participación en preselección de asistencia a Campeonato de España.

PREPARATIVOS:

PREPARACIÓN FÍSICA.- Media

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.- Medio

ENTRENAMIENTO PARA CAMPEONATO.- Medio Alto

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.- Media

*** PARTE 3ª**

OBJETIVO: Participación en selección para asistencia a Campeonato de España

PREPARATIVOS:

PREPARACIÓN FÍSICA.- Media Alta

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.- Medio Alto

ENTRENAMIENTO PARA CAMPEONATO.- Medio Alto

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.- Media Alta

*** PARTE 4ª**

OBJETIVO: Participación en Campeonato de España

PREPARATIVOS:

PREPARACIÓN FÍSICA.- Media Alta

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.- Medio Alto

ENTRENAMIENTO PARA CAMPEONATO.- Extra

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.- Media Alta

En la misma medida, para el aumento de aspiraciones y objetivos de mayor trascendencia, así como el mantenimiento o corrección del logro conseguido y de los nuevos objetivos, se deberá y en la misma manera aumentar la preparación general a todos los niveles.

*** PARTE 5ª**

OBJETIVO: Mantenimiento o corrección del logro conseguido. Aumento de los objetivos.

PREPARATIVOS:

PREPARACIÓN FÍSICA.- Extra

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.- Extra

ENTRENAMIENTO PARA CAMPEONATOS.- Extra

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.- Extra

Cualquier objetivo que nos fijemos ha de gozar de una exclusividad total para nosotros, no debiéndonos crear otros intermedios y distintos que nos desvíen de este, ahora bien, si podemos marcarnos vías o caminos intermedios de consecución paulatina del objetivo final, pero siempre en relación con el objetivo marcado, pues esto nos ayudará mejor para llegar al objetivo pretendido.

A medida que nos percatamos del papel que corresponde a la fijación de objetivos en la creación de un sentimiento de propósito con relación a lo que estamos haciendo, podemos observar que es asimismo importante tener presente que la consecución o no de un objetivo marcado no tiene nada que ver con nuestra propia valía como seres humanos, pues el permitir que esta valía venga determinada por el éxito en nuestro empeño nos sitúa en una posición de inutilidad si fracasamos, de hecho, son muy pocos los que consiguen el éxito en todo lo que realizan, por otra parte no podremos seguir progresando si nos mostramos reacios a correr el riesgo de un fracaso inicial en el esfuerzo por alcanzar nuestros objetivos.

Muchos deportistas evitan el fijarse objetivos bien por considerar que ello eliminaría el interés de la participación, bien porque podrían correr el riesgo de obsesionarse con la consecución de un propósito y perder con ello la espontaneidad de su esfuerzo. No es este el caso; podemos gozar de todo lo que se cruce en nuestro camino y continuar conservando una fuerte inclinación hacia lo que realmente queremos y el camino que queremos seguir. El tener la necesaria capacidad de ajuste hacia arriba o hacia abajo, de acuerdo con el progreso conseguido, nos dará la satisfacción que se deriva del esfuerzo de una actitud adecuada.

Como ya se ha indicado anteriormente, cada objetivo debe encerrar la suficiente dificultad como para que pueda constituir un reto, pero siendo lo suficientemente realista como para poder ser alcanzado. La fijación de los objetivos es una situación dinámica, en el sentido de que hace posible elevar nuestros niveles a medida que progresa nuestra actitud, la búsqueda de objetivos es generalmente una mezcla de éxitos y de fracasos, lo cual nos da lugar a que resulte necesaria una constante evaluación de la situación a través del proceso que lleva a la consecución.

El establecimiento de objetivos debe ser realizado en las tres formas naturales, es decir, a corto, medio y largo plazo. Los objetivos de corto o medio plazo, pueden tratarse de una competición (*campeonatos amistosos, provinciales, territoriales*) o una situación específica (examen de grado), estas situaciones facilitan las experiencias modestas y regulares del éxito y mantienen motivado al deportista, asimismo se debe señalar que los objetivos de carácter intermedio pueden cubrir un nivel específico de resistencia o unos conocimientos concretos que esperamos poderlos materializar en un punto determinado de nuestro programa de entrenamiento, por el contrario los objetivos a largo plazo pueden cubrir toda una temporada (*Campeonato de España*), e incluso un período profesional ilimitado. Los deportistas que se preparan para los Juegos Olímpicos se deben enfrentar con unos objetivos muy definidos a largo plazo, objetivos que quizás no consigan alcanzar en cuatro u ocho años. Al margen de estos objetivos a largo plazo, los deportistas continúan necesitando objetivos específicos a corto y medio plazo, para que los mantenga motivados con el fin perseguido a largo plazo. Aparte de establecer objetivos a nivel de los tres plazos, dichos objetivos y tan solo con el fin de poder rentabilizar mas las situaciones, pueden ser divididos en segmentos, puede ser que algún competidor no pueda concentrarse durante todo el tiempo que dura un combate, en cuyo caso dividir el entrenamiento en segmentos (por asaltos), puede ser una forma de mantener la atención, los propios competidores pueden comprobar que este sistema les ayuda a concentrarse y les exige que su atención se centre en el momento actual y no lo que ha ocurrido o pueda ocurrir a lo largo de los asaltos.

Los objetivos nos facilitan un nivel de conducta y una vía de acción, tanto a nosotros mismos, como al propio deportista interesado, sirviendo como una orientación para el gran numero de horas de práctica que deberemos de consumir. La fijación de objetivos puede estructurar conductas para la labor de prácticas de entrenamiento así como durante las propias competiciones, y conviene resaltar que los deportistas que se unen a objetivos específicos suelen contar con mayores probabilidades a la hora de valerse de estrategias para conseguirlos que aquellos que carecen de ellos, además, los deportistas que se percatan de que estos objetivos son importantes o poseen un valor por si mismos en términos de rendimiento deportivo, cuentan con mayores posibilidades para orientar las energías hacia su consecución, en resumen, los objetivos que han sido establecidos en forma apropiada para todos los

implicados sirven como motivación para la actuación cuando se evalúan sobre una base regular.

La investigación sobre fijación de objetivos extradeportivos ha demostrado que el valerse de los que tienen carácter objetivo y susceptibles de ser evaluados, cambian con frecuencia la conducta, por otra parte los objetivos específicos y que se refieren a la dieta, al descanso, a los hábitos laborales, etc. también pueden ser incorporados a los demás, por lo tanto la investigación viene en apoyo de la teoría según la cual los objetivos difíciles suelen conducir a una mejor actuación que aquellos de tipo medio o fácil, además, los primeros permiten alcanzar un mejor resultado que los calificados como de esfuerzo máximo o que cuando no se cuenta con objetivo ninguno. Tal circunstancia parece lógica si consideramos que las personas se esfuerzan mucho más en la consecución de lo difícil que en lo fácil, por lo tanto debemos de destacar a este fin, que no sólo conviene describir en forma detallada los objetivos difíciles, si no que asimismo es necesario contar con una evaluación regular de los mismos para poder poner de manifiesto el nivel de actuación con respecto a los ya formulados. Otro punto a tener en cuenta es que la actuación pasada nos ha de servir para poder predecir los objetivos futuros dado que es mucho mayor la probabilidad de que desarrollemos una mayor confianza y nos fijemos unos objetivos mas elevados después de haber alcanzado el éxito.

Los objetivos afectan la actuación deportiva al dirigir la atención y la energía hacia la labor a desarrollar, al motivar un esfuerzo continuado a través del tiempo, y al establecer de nuevo unas estrategias relevantes para la consecución de objetivos, si hemos establecido los objetivos a modo de reto personal, muy poca será la motivación externa que necesitemos para funcionar, pues esta fijación nos permitirá asumir la responsabilidad de nuestra conducta.

También se ha demostrado que la fijación de objetivos a nivel diálogo, nos facilita la comunicación con el deportista, por ello deben establecerse objetivos que resulten retadores y lógicos con las esperanzas y posibilidades, así como determinar otros adicionales que nos puedan ayudar a alcanzar el propósito perseguido.

Lógicamente existen diferentes obstáculos que hay que superar antes de alcanzar el objetivo propuesto. La carencia de conocimientos necesarios y precisos nos puede suponer un impedimento considerable, motivo por el cual deberemos de realizar un gran esfuerzo con el fin de corregir esta situación, dichos conocimientos pueden establecerse en términos lógicos para los objetivos a corto y medio plazo en el camino que conduce al de largo alcance, ello implicará una preparación y prácticas adicionales. El no disponer de la información necesaria sobre los medios o métodos para alcanzar el objetivo propuesto, es otro de los inconvenientes que nos impedirá el progreso.

Para tratar de paliar este problema deberemos establecer objetivos adicionales, los principales de estos podrían ser las fuentes documentales, el intercambio de conocimientos con otros preparadores, la asistencia a cursos y seminarios específicos, en general, tratar de adquirir el conocimiento necesario para evitar errores en este tema.

Existen otros muchos factores que nos crearán dificultades en la consecución de objetivos, y a los cuales deberemos de prestar máxima atención, estos pueden entre otros ser, la falta de preparación, de oportunidades para participar en competiciones de alto nivel, de instalaciones adecuadas, de tiempo para la práctica necesaria, etc., ahora bien, un deportista que se encuentre totalmente motivado, puede llegar a vencer todos estos impedimentos llegando a alcanzar un máximo nivel de rendimiento.

Para una mayor efectividad en la fijación de objetivos, las sugerencias que a continuación detallo pueden resultar de ayuda en la formación e incorporación de estrategias y situaciones prácticas, el decirnos simplemente que queremos ser el mejor no es suficiente para permitirnos establecer objetivos que nos ayuden a conseguir el resultado final, a este fin existen diversos criterios que deberíamos seguir y por consiguiente deberemos de introducir en este proceso, ideas generalizadas en unos objetivos específicos y formalizados, estos podrían ser:

1º.- Cuando establezcamos objetivos, deberemos de asegurarnos que estos son realmente los perseguidos o los que nosotros y nuestros competidores necesitan.

2º.- Deberemos de fijar los objetivos por escrito, es decir, que necesitaremos establecer un programa previo de actuación el cual nos ayudará a alcanzar nuestro propósito.

3º.- Todos los objetivos deberán de suponernos un reto alcanzable, realista, lógico y manejable, los objetivos irreales o de difícil logro nos supondrán un fracaso seguro a la vez que nos marcarán negativamente para cualquier otro intento.

4º.- Todos los objetivos que nos marquemos deberán ser compatibles entre sí, dado que la consecución de un objetivo final, viene marcado por la consecución previa de otros anteriores.

5º.- Los objetivos han de ser lo suficientemente flexibles como para permitir su revisión y poder introducir modificaciones en los mismos.

6º.- Los objetivos deberán de contar con márgenes de tiempo y fechas límite debidamente estructurados.

7º.- Deberán de estructurarse objetivos prioritarios con un orden cronológico.

8º.- Deberán de tomarse en consideración todos los factores vinculados con la consecución de los objetivos.

9º.- Los objetivos deberán de fijarse de manera que permitan una evaluación del esfuerzo así como de la actuación. El éxito con relación al esfuerzo puede alcanzarse antes que el éxito en la actuación, esto nos proporcionará un esfuerzo positivo, hasta llegar al momento en que se alcance el nivel de actuación deseado.

10°.- Asimismo todos los objetivos deberán de guardar una relación directa con el propósito general de la actuación perseguida, por lo tanto estos deberán de estructurarse para mejorar o en último caso mantener, tanto las actuaciones presentes como las futuras.

FIJACIÓN, LOGRO Y AUMENTO DE OBJETIVOS

CUADRO Nº 11

OBJETIVO	PREPARACIÓN FÍSICA				ENTRENAMIENTO DEPORTIVO				ENTRENAMIENTO CAMPEONATO				PREPARACIÓN PSICOLÓGICA			
	N	M	MA	E	N	M	MA	E	N	M	MA	E	N	M	MA	E
Fase 1ª	X				X				X				X			
Fase 2ª		X				X					X			X		
Fase 3ª			X				X				X				X	
Fase 4ª			X				X					X			X	
Fase 5ª				X				X				X				X
CLAVES	<i>N = normal</i>				<i>M = media</i>				<i>MA = media alta</i>				<i>E = extra</i>			

Cuadro realizado en base al ejemplo efectuado en Capítulo 9 sobre la fijación de objetivos

Objetivo Principal, Participación en Campeonato de España y ampliación de objetivos

Fase 1ª	<i>Clasificación en Fase Provincial, para participación en Campeonato Territorial. (donde exista esta fase)</i>
Fase 2ª	<i>Clasificación en Fase Territorial, para fase preselección de asistencia a Campeonato de España. (donde exista esta fase)</i>
Fase 3ª	<i>Selección de asistencia a Campeonato de España.</i>
Fase 4ª	<i>Participación en Campeonato de España con resultados positivos para iniciar la posibilidad de preselección a Equipo Nacional. Inicio del aumento de objetivos</i>
Fase 5ª	<i>Preparación general para el aumento de los objetivos y mantenimiento de los mismos</i>

CAPÍTULO X

CAPÍTULO X

LA PARTICIPACIÓN DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

"... la participación del psicólogo deportivo debe ser observativa y multidireccional, debiendo de ajustarse a las necesidades tanto del centro, como del profesor, como del propio alumno, y sobre todo de las necesidades del grupo en conjunto..."

Una vez visto en el capítulo I aunque de una manera concisa, la función general del Psicólogo Deportivo en lo que a su labor y deberes se refiere, nos centraremos en algunos aspectos más concretos de dicha función, los cuales y aún a pesar de ser responsabilidad del psicólogo nos pueden resultar de gran ayuda en el ámbito de la enseñanza.

Estos apartados, no son, ni pueden, ni por supuesto deben ser estancos, si no que deberán de ajustarse y responder a las necesidades del centro, del grupo-clase y por supuesto del entrenador. Además no son ni mucho menos los únicos que pueden abordarse, ahora bien, pueden servir para orientar una primera demanda del entrenador al psicólogo.

Para una mejor comprensión, seguiremos el esquema siguiente:

1º.- Observación de las relaciones entre alumnos.

2º.- Observación de la relaciones profesor/alumno.

3º.- Observación de la relación entre alumno/padres.

4º.- Trabajo a nivel de escuela o club deportivo.

*** OBSERVACIÓN DE LAS RELACIONES ENTRE ALUMNOS**

En la práctica diaria, el psicólogo puede ser requerido para observar, bien a nivel individual o de grupo, las actitudes, gestos deportivos y paradesportivos, dinámica y desarrollo de las sesiones, etc.

En estos casos, el entrenador podrá indicar cuales son, a su parecer, las conductas o destrezas motoras que desea estudiar y, si es el caso, modificar o inducir.

Dichas conductas específicas una vez analizadas, deberán ser registradas y evaluadas para posteriormente establecer un abordaje sistemático, mediante una técnica específica la cual pueda y deba hacer desaparecer la conducta no deseada o por el contrario pueda y deba hacer aparecer esa conducta que debe existir pero no aparece en los practicantes.

Muy importante a nivel de grupo, podrá resultar la observación y el estudio de la dinámica del juego, de la participación y de las interrelaciones positivas y negativas que puedan aparecer en el transcurso de la práctica.

En USA., a nivel de campos de entrenamiento y tan de moda ahora en España, (C.A.R. de Sant Cugat, C.A.R.D.A. de Sierra Nevada y posiblemente dentro de poco los C.A.R. de Madrid, Bilbao, Sevilla y Valencia), se analizan las situaciones de los deportistas, mediante técnicas sociométricas, se reconoce al líder, los distintos subgrupos, las relaciones entre estos, los elementos aislados, etc. y toda esta información, más una formación de como liderar grupos pasa a ser usada en favor del conjunto.

El psicólogo puede ayudar en la formación de líderes para lo que debe disponer de abundante documentación e información.

Aplicando estas técnicas en el momento adecuado, pueden mejorar las relaciones, prevenir acciones no deseadas, educar deportivamente a la persona. Aunque el estado actual de las investigaciones no lo asegura de una forma completa, parece que en algunos casos las destrezas, habilidades, disciplina y conducta, aprendidas en la práctica física y deportiva (*función intradeportiva*) se transfieren en todo o en parte, a la vida cotidiana (*función extradeportiva*), por lo que el afán de superación y la motivación de rendimiento o logro trabajarían en su favor en la vida cotidiana, fuera del ámbito de la práctica deportiva.

*** OBSERVACIÓN DE LAS RELACIONES PROFESOR/ALUMNO**

Los niños y adolescentes pasan gran tiempo con sus profesores y mucho de lo que aprenden lo hacen por imitación de lo observado en ellos. Su contacto se produce durante cinco días a la semana, y aunque por supuesto imitan otros modelos, los profesores son una fuente inapreciable de aprendizajes.

Como modelo, tiene una importancia fundamental; sus cualidades personales, sus capacidades, sus destrezas, etc. pueden ser objeto de identificación para los alumnos.

El profesor cuenta, a veces inconscientemente, con una fuerza, un poder de seducción, de transferencia que puede y debe jugar un papel importante en la formación de alumnos.

Con estas observaciones se pueden estudiar y valorar las relaciones que se establecen durante las sesiones, sus intervenciones, su trabajo con los individuos, con los grupos, su conducta en relación con un hecho ocurrido en el transcurso de una clase, etc.

Su labor puede, en el importante caso de los adolescentes, servir de apoyo al autoconcepto y autoestima, servir de elemento cohesionante e integrado del grupo e incluso servir de un autentico modelo, *del Yo ideal*, con el que identificarse.

Una parte de la observación y cooperación puede ir dirigida al estudio y control de las conductas agresivas fuera de contexto en el desarrollo del juego y que desgraciadamente son en muchas ocasiones fomentadas por determinados elementos los cuales ven en el resultado la finalidad de la participación, olvidando que el deporte supone promocionar la salud psicofísica y debe conllevar al alumno la transmisión de los mas puros valores éticos.

En el análisis de la relación profesor/alumno, se podrían valorar unos argumentos más que otros, mostrar técnicas de valoración y motivación, ofrecer unos elementos suficientes, para crear una dinámica positiva en el grupo, generar integración, moderar o reconducir tensiones, etc.

*** OBSERVACIÓN DE LA RELACIÓN ALUMNO/PADRES**

La Psicología General trata de abordar, cada vez más, al individuo en su medio ambiente, así pues también debe hacerse en el aspecto deportivo dado que los padres son piedras angulares en la formación de los hijos, su influencia y sus decisiones, repercutirán en gran manera con las resoluciones que tomen nuestros alumnos.

En este ámbito, salvando casos individuales el psicólogo, individualmente, o al unísono con el profesor, pueden realizar una labor de información y orientación con los padres. Se puede intervenir si no existe interés o incluso si existe oposición a la práctica de la competición, en los deportes de contacto. Todo esto puede ser debido a una mala información o de miedos propios, o falsos conceptos, e incluso tabúes, los cuales son transmitidos de padres a hijos, pudiendo y de hecho así es, en múltiples ocasiones alterar la relación del niño con el deporte.

La orientación a los padres podría ir por otros caminos, haciendo llegar a estos una información correcta desligada de sus miedos y que la puedan ver como una necesidad natural del niño la cual le posibilita para, poder desenvolverse mejor en el medio ambiente que le rodea, a integrarse definitivamente en este, e invertir en salud dado que contra lo que pensaba se favorece la salud psicofísica.

Charlas individuales, en grupo, incluso invitaciones a presenciar las sesiones de entrenamiento y las propias competiciones, pueden trabajar a favor de la desaparición de tantos absurdos tabúes y miedos que se están padeciendo.

Otras veces nos encontramos con el caso contrario, el cual es tan nocivo o más que el anterior; padres ansiosos de que sus hijos logren un nivel de destreza superior, un máximo rendimiento y resultados a corto plazo, como si llegar a la elite fuese cuestión de meses. El juego aquí se trata de modificar actitudes, reconvertir ansiedades, quizás lo que se esconde, consciente o inconscientemente, es la proyección de sus propios deseos, que sus hijos lleguen a donde a ellos no les fue posible. Otras veces nos podremos encontrar con casos tan lamentables como el de padres que ven en el deporte, en la competición y en sus resultados una magnífica vía de ascenso social y económico.

La labor podría ser igualmente de información, sobre los aspectos positivos que tiene el deporte a corto, medio y largo plazo, y los negativos; luchas contra reloj, lesiones, descompensación, en suma un total riesgo para la salud física y psíquica del deportista.

*** TRABAJO A NIVEL DE ESCUELA O CLUB DEPORTIVO**

Las Escuelas o Clubes Deportivos, aunque no siempre encuadrados en las estructuras de los colegios, pueden estar, como una actividad paralela dentro del Departamento de Educación Física y funcionar fuera de las horas lectivas, exigiendo con ello una dedicación extra al estudiante.

Las demandas al psicólogo, suelen ir orientadas hacia la detección y localización de jóvenes talentos, línea de trabajo que hace unos años fue muy solicitada.

Poco a poco, la Psicología del Deporte va saliendo de este camino, así que la demanda debería orientarse hacia la colaboración en la planificación de las clases y siempre de acuerdo con el desarrollo motor hacia los aprendizajes específicos que se pretenden, y sobre todo las técnicas que puedan favorecer a estos.

También por la observación del desarrollo de las clases, de las actividades en el juego, de las interrelaciones, de las conductas que se originan, de la motivación, etc.

Establecer perfiles de trabajo acordes con balances y pruebas motoras para poder de esta forma establecer los niveles de eficacia, evaluándolos adecuadamente, etc.

Hacia la profundización en el estudio de la relación con entrenadores, dirección, centro, padres, etc.

CAPÍTULO XI

CAPÍTULO XI

LA COMUNICACIÓN

"... es un hecho dinámico y debe por lo tanto contemplarse como un proceso de doble dirección, es decir, un procedimiento que implica tanto el dar como el recibir e interpretar mensajes de todo tipo..."

Una de las capacidades que mayor desarrollo necesita, puede que sea la **comunicación o dialogo**, tanto el entrenador como el propio deportista saben cual es la importancia de contar con un diálogo eficiente y efectivo entre ambos, esto significa el tener que establecer unas conductas y unos conocimientos comunicativos que puedan ser explicados, comentados y comprendidos claramente por ambas partes.

La comunicación es un hecho dinámico y debe por lo tanto contemplarse como un proceso de doble dirección, es decir, un procedimiento que implica tanto el dar como el recibir e interpretar mensajes de todo tipo, ahora bien, el entrenador no puede ni debe limitarse a dar información sin determinar o evaluar previamente si la misma ha sido o no interpretada por el competidor, de todas formas, es poca la dificultad que generalmente experimentan los entrenadores para determinar si la información acerca de conocimientos y estrategias ha sido o no interpretada y asimilada por el competidor, debido principalmente a los resultados de su actuación, es por ello por lo que esta puede ser evaluada de forma inmediata y determinar si la labor se llevó a cabo según se había predeterminado, por otra parte existe un punto negro en la comunicación, sobre todo a la hora de la evaluación referente a los aspectos vinculados a la actuación deportiva, tales como esperanzas respecto a objetivos y resultados de estos.

Como hemos experimentado en multitud de ocasiones, en nuestro deporte existe una necesidad inmensa del desarrollo de la capacidad del dialogo y la comunicación y que van mas allá del proceso mismo del mero intercambio de conocimientos y estrategias, esta comunicación debe cubrir la comprensión de esperanzas y los objetivos que mantienen deportistas y entrenadores respecto unos a otros, **cuando la comunicación es considerada de esta forma el deportista se contempla a sí mismo como persona individual y no como un ente ejecutor simplemente de técnicas y estrategias deportivas**, a menos que consigamos crear esta apertura de comunicación, es decir, que cada persona transmita unos mensajes claros acerca de las esperanzas y los objetivos que cada uno abriga con respecto al otro, no solo la comunicación estará ausente si no que las relaciones y la motivación se verán afectadas, poniendo con ello en claro peligro los resultados en el nivel de actuación en la competición.

Si realizamos un estudio sobre todas las posibles líneas de comunicación existentes podremos comprobar que realmente son solo tres las que de verdad nos pueden interesar:

1ª.- Entrenador y competidor.

2ª.- Entrenador y la totalidad de competidores. (componentes del equipo).

3ª.- Competidor y resto de componentes del equipo.

Estas tres líneas de comunicación ejercen un verdadero impacto sobre la situación, de tal manera que si se indican mensajes confusos desde uno cualquiera de los puntos es muy probable que surjan problemas. **La mayoría de las veces los problemas importantes, tanto a nivel individual como colectivo, suelen surgir de una comunicación insuficiente, oscura o mal interpretada.** Los entrenadores deben crear un ambiente que venga a estimular al deportista a iniciar la comunicación, ya que con frecuencia estos consideran al entrenador como una figura autoritaria la cual no admite reproche alguno, en este caso concreto, ni que decir tiene que la comunicación ni tan siquiera se plantea por parte del competidor, en un contexto general muchos de los problemas que surgen a nivel individual y colectivo en el deporte vienen originados por esta situación, es por eso por lo que el entrenador deberá estar por encima de esta situación y ser el precisamente la persona que evite estas situaciones e inicie el diálogo para tratar de averiguar las preocupaciones que puedan tener sus competidores, tratando de eliminarlas y estimularlos en la medida de sus posibilidades. Otra de las situaciones que se deben de provocar, y como anteriormente se ha comentado, es aquella en la cual sea el propio competidor el que tenga el convencimiento de que estas líneas de comunicación se encuentran siempre abiertas y a su disposición para que sean ellos mismos los que inicien el dialogo.

El proceso de comunicación implica el tener que enviar un mensaje de tipo individual o colectivo, para posteriormente evaluar el efecto ejercido por el mismo, es decir y visto desde los dos puntos por igual y a la vez, entrenador y competidor, quiero decir que disponemos de una información concreta que deseamos comunicar, el propósito de esta comunicación puede ser para:

1º.- Persuadir de algo que creemos que se debe hacer y no se hace.

2º.- Evaluación de la valoración de la actuación personal o colectiva.

3º.- Información de técnicas o estrategias que preparamos y creemos no conducen a nada en perjuicio de otras que no realizamos y pueden ser mas positivas.

4º.- Motivación sobre el trabajo que se está realizando.

5º.- Resolución de problemas tanto, a nivel individual, como colectivo.

Por lo tanto la información que deseamos transmitir debemos de iniciarla en forma de una idea, emoción o sentimiento, siendo entonces transformada en una estructura mental la cual es transmitida a través de un canal verbal, de un canal corporal, o de ambos a la vez. Utilizando uno o ambos canales, el mensaje es dirigido a la persona o

colectivo deseado, el cual recibe e interpreta el mensaje de acuerdo con las esperanzas relativas al tipo de comunicación que el emisor desea o pueda enviar, asimismo, el mensaje será interpretado de acuerdo con la capacidad del receptor para entenderlo, y siempre dentro del marco de la comunicación previa.

Imaginemos que un entrenador ha decidido preparar a los componentes del equipo en un nuevo sistema general de entrenamiento, prescindiendo de pesos y objetivos, **en este caso la comunicación puede incluir tres de los cinco componentes anteriormente citados; Información, Motivación, Persuasión.** La Motivación y la Persuasión quedarían incluidas en la Presentación, si consideramos que hemos de convencer a los competidores acerca del valor que encierra este nuevo sistema de entrenamiento en comparación con el antiguo, al realizar la presentación, si se cree necesario se deben utilizar los dos canales anteriormente citados, para conseguir de esta manera que el total del contenido llegue claramente a su destino, en cuanto a la forma de presentación, debe de basarse en el hecho de que clase de información sabíamos que tenían los competidores y cuanta necesitarán mas para comprender el nuevo sistema. Sin una información cierta del nivel de asimilación del sistema anterior, el tratar de enseñar un nuevo sistema no sólo puede resultar inútil, si no también confuso.

La comunicación no se produce a menos que el receptor se vea afectado, en alguna medida, por el mensaje que ha sido transmitido, como anteriormente se ha dicho, la comunicación funciona en dos sentidos y el impartirla no supone la culminación del propósito hasta que no se produce una reacción por parte del receptor, por ello, si la técnica no puede ser ejecutada por el deportista, cabe suponer, y así debemos de asumir, que la comunicación encaminada a conseguir la adquisición de conocimientos no ha sido efectiva, por el contrario, cuando el deportista comienza a aplicar tales conocimientos y reacciones, puede darse por realizada y establecida la comunicación.

Así pues, tanto los entrenadores como los mismos deportistas necesitan aprender a saber interpretar las reacciones mutuas, sin embargo si son numerosos los estímulos y señales que se transmiten, puede ser que no se asimilen o interpreten debidamente las correspondientes señales, lo cual supone que tanto uno como otro quizás oigan y vean, pero no lleguen a captar de una forma apropiada, también debemos de tener en cuenta que las experiencias pasadas en la comunicación influirán notablemente sobre las esperanzas de comunicación presentes y futuras, es por tanto muy importante considerar estos factores, así como los objetivos, la situación actual y la experiencia, sin olvidar además que la información debe ser relevante y significativa si ha de establecerse la comunicación, de esto podemos deducir que la comunicación debe tener una misma base común de comprensión entre el comunicante y el receptor, pues sin esta condición suelen producirse problemas debido a una mala interpretación.

Cuando uno se comunica, debe de tenerse en consideración dos aspectos fundamentales:

1º.- El nivel de comunicación incluido en la transmisión del mensaje, es decir, la intencionalidad de este.

2º.- El contenido del mensaje, es decir, el significado real de las palabras que se utilizan, las cuales pueden ser transmitidas de diferente forma si

tenemos en cuenta que los elementos emocionales del mensaje, así como su propia transmisión suelen tener siempre un carácter crítico.

El elemento emocional del proceso de comunicación, debe ser, y de forma obligatoria, la manera en que se expresó este, para lo cual deberemos de tener en cuenta las siguientes premisas:

a.- La calidad de voz que utilizó el comunicante.

a.1.- Persuasiva

a.2.- Imperante

a.3.- Alta

a.4.- Baja

a.5.- Media

a.6.- Aguda

a.7.- Grave

a.8.- Atona

b.- La forma que se utilizó para la comunicación del mensaje:

b.1.- Intensa

b.2.- Rápida

b.3.- Brusca

b.4.- Suave

b.5.- Ordenante

b.6.- Coloquial

Asimismo, tanto las expresiones faciales como el lenguaje corporal o el movimiento influyen sobre la forma de interpretación del mensaje, dado que el receptor del mismo no suele asimilar su contenido sin la interpretación del elemento emocional.

Muchos competidores sufren el enfado del entrenador, el cual, y durante un combate muy reñido, pone de manifiesto más elementos emocionales que contenido informativo en la comunicación, el tono de voz suele hacerse más agudo, más rápido y más fuerte que en circunstancias normales, dando lugar con ello a que la estructura de la comunicación sea enteramente diferente de la que se utiliza en los entrenamientos, como consecuencia de ello algunos competidores experimentan dificultades para poder centrarse en la competición, debido especialmente a que la conducta del

entrenador se hace contradictoria, comprobándose que la emocionalidad latente en dicha comunicación suele resultar mas perjudicial que motivadora en el nivel de rendimiento.

Ambos elementos, contenido y emociones, resultan importantes para el proceso de comunicación y, por tanto, resulta necesario un equilibrio entre ambos para alcanzar una comunicación efectiva. A este respecto se debe señalar que, si bien incorporar unas estructuras que respondan a este criterio probablemente no constituya ningún problema durante los momentos carentes de tensión, como es el caso en las sesiones de entrenamiento, si puede serlo cuando dicha tensión hace su aparición, no solo en el transcurso de la competición, si no también durante los períodos anterior y posterior a la misma, obligándonos con ello a una cuidadosa consideración respecto a la forma y al contenido de la comunicación, es por tanto y en estos momentos cuando el entrenador puede perder el control de hasta que punto los competidores llegan a comprender el contenido, así como el grado de intensidad que debe de tener el mensaje. **Por ello, cuanto más importante consideren tanto el competidor con el entrenador la competición, mayor será el potencial concurrente en una tensión acentuada que se pone de manifiesto durante aquella y se refleja claramente en las estructuras de la comunicación.**

Buena parte de nuestra conducta en la comunicación resulta habitual en el sentido de que no prestamos una atención consciente a la forma en que exteriorizamos las señales inherentes a ella. Por ejemplo, los entrenadores prestan mucha atención a las comunicaciones verbales tales como las instrucciones, los estímulos y la evaluación de resultados antes y después de la misma, pero puede ser que no se den cuenta de las conductas que acompañan a las observaciones hechas de viva voz durante el transcurso de la competición. Estas conductas se suelen manifestar en forma tan acentuada como las comunicaciones verbales, y en algunos casos mas.

Las conductas de comunicación se dividen en dos categorías; *verbales* y *no verbales*, el canal verbal de comunicación sirve primariamente para transmitir un contenido o una información, el no verbal es de apoyo al anterior así como para comunicar actitudes interpersonales, las cuales se transmiten a través del aspecto, los gestos, el movimiento corporal, la expresión facial y las relaciones de espacio, la comunicación no verbal también se utiliza para substituir el lenguaje, expresar emociones y transmitir información acerca de lo que se desea, de hecho, no hacen falta los resultados de una competición para determinar quien ganó o perdió, pues las formas de conducta de los competidores y entrenadores permiten fácilmente distinguirlo.

Tanto los competidores como los propios entrenadores se muestran rápidos en señalar gestos específicos o conductas no verbales que reflejen una determinada actitud, situación o sentimiento. Un encogimiento de hombros, una expresión facial, un taparse la cara con las manos, un saltar en la silla, un apretar los puños, un señalar el marcador, etc. representan conductas no verbales las cuales ponen de manifiesto sentimientos o actitudes con las que todos estamos familiarizados. Estas comunicaciones no verbales se suelen interpretar de acuerdo con otras señales ya transmitidas; en otras palabras, la situación en la que la comunicación tiene lugar, por ejemplo, un puño cerrado puede significar victoria o irritación, circunstancia que depende de las acciones o señales que precedan a la comunicación no verbal.

Algunos veces los canales de comunicación, verbal y no verbal, pueden entrar en conflicto, es decir, contradecirse. Muchas veces, los entrenadores no se percatan de las conductas más sutiles de comunicación que acompañan al canal verbal y en algunos casos, tanto los entrenadores como los propios competidores pueden estar expresando estímulos verbales mientras su lenguaje corporal anuncia derrota, falta de interés o contrariedad. Cuando la comunicación se produce en el entorno deportivo, tanto los canales verbales como los no verbales deben ser examinados para determinar cuál es el mensaje que se está transmitiendo, dado que cuando los competidores parecen confundidos o lo interpretan erróneamente es el entrenador el que debe analizar como se transmitió.

Se ha de tener en cuenta que no existe un sistema o técnica de carácter único más efectivo o de mejor comunicación, dado que el mismo mensaje puede ser transmitido a través de muchos niveles diferentes. Por ejemplo, el estímulo puede ser verbalizado, así como demostrado, mediante movimientos faciales y corporales, en la misma forma también se suele expresar la irritación, algunas situaciones estimulan en mayor grado las estructuras de comunicación no verbales, de todos modos, sea cual fuere el canal de comunicación resulta importante que tanto los competidores como los entrenadores, compartan un interés en la creación de una comunicación abierta, honrada y comprensible, lo cual llevará a una situación óptima de comprensión y entendimiento.

En el entorno deportivo, los períodos primarios para la comunicación giran en torno al tiempo programado de entrenamiento, así como al de la competición y al de los períodos anterior y posterior a esta. Durante estos períodos, tanto el entrenador como el propio competidor necesitan contar con una comunicación eficaz; los componentes de valor crítico para la efectividad de los procedimientos utilizados para este fin son:

- 1º.- La uniformidad de la información.
- 2º.- La intensidad de la información.
- 3ª.- La sobrecarga de información.
- 4º.- Los componentes positivos de la información.

Otros elementos presentes en esta cuestión, pueden contribuir a agravar los problemas ya existentes si no son cuidadosamente controlados, estos elementos son:

- 1º.- El centro de atención de la información.
- 2º.- La mala interpretación de la información.
- 3º.- La información insuficiente.
- 4º.- El lenguaje corporal.
- 5º.- La comunicación negativa.

La uniformidad de la comunicación resulta crítica para la mejora del rendimiento, así como para desarrollar una relación fidedigna, pues ni el deportista ni el entrenador pueden operar correctamente si la información facilitada un día, sufre cambios al día siguiente. Cada entrenador conoce el valor de mantener una información uniforme para el perfecto desarrollo de técnicas y estrategias, aunque a pesar de ello las expectativas relativas a una persona individual o a un equipo en lo que concierne a la actuación, siempre difíciles de determinar, pueden ser transmitidas en forma desigual. De ahí se explica el que algunos deportistas supongan que el entrenador está transmitiendo un tipo de mensaje, mientras que realmente este se encuentra transmitiendo otro bien distinto. Por lo cual hay que inferir en la importancia del establecimiento de unas claras vías de comunicación entre entrenadores y competidores, las cuales sean totalmente uniformes en todas las situaciones, así pues cada uno debe de ser consciente de la forma en que la comunicación puede cambiar, según sea el nivel crítico de la situación y hacer todos los esfuerzos necesarios para poder mantener un intercambio con la mayor uniformidad posible.

Estrechamente asociada con la uniformidad de las comunicaciones se encuentra la intensidad con la que el mensaje es transmitido y las partes emocionales que este posee. En muchas ocasiones, el entrenador puede adoptar una estructura diferente de comunicación durante las sesiones de entrenamiento, pero, durante las situaciones emocionales o de elevada presión y tensión puede ser que el propio competidor necesite ajustarse a una estructura totalmente distinta. Muchos entrenadores que dirigen las sesiones de entrenamiento de una forma tranquila y pausada, llegan a perder el control, vociferar y gesticular durante el transcurso de la competición, puede ser que se sorprendan de que los competidores actúen bien durante una sesión de entrenamiento y no en cambio, durante la competición, pero conviene recordar que algunos de los cambios en la actuación del deportista pueden verse asociados con los surgidos en la estructura de la comunicación del propio entrenador. Cuando experimentan un cambio de la uniformidad y la intensidad, también es muy posible que sufra un cambio la actuación, si bien muchos competidores no se verán afectados por esta situación debido a que han aprendido a dominar la estructura de cambios de conducta del entrenador, otros por el contrario pueden experimentar ciertas dificultades al tratar de efectuar reajustes, con lo cual entramos de manera profunda en una situación de tensión, el competidor no debería de aplicar reajustes en favor del entrenador o de la competición, dado que si debe modificar constantemente su proceder e interpretar lo que el entrenador trata de comunicarle mientras se adapta a una nueva intensidad siempre cambiante, el centro de atención se verá roto.

La sobrecarga en la información crea también otro problema de comunicación, así pues, determinar cuanta información puede manejar un deportista en un período de tiempo o en una situación específica es muy importante para el nivel de rendimiento y, por tanto el entrenador debe aprender a reservar sus observaciones para los momentos en que existen limitaciones de tiempo o durante situaciones de presión, los entrenadores suelen creer que, y debido a que el tiempo es limitado, debe de trasladarse esta lo antes posible al competidor, prestando poca consideración a la capacidad de asimilación de este, el resultado de tal circunstancia es que el deportista suele volver al tapiz después de un descanso, con la sensación de haber sido bombardeado, darles tanta información en un período tan breve de tiempo se traduce a que solo puedan asimilar en forma fragmentada la información recibida, y que, en lugar de volver a la competición con una idea fija o un plan de acción concreto, se

distraigan tratando de comprender lo que les ha dicho el entrenador trayendo como consecuencia el que la actuación se vea afectada.

También puede producirse una interrupción en la comunicación si los mensajes transmitidos son siempre negativos. Lo que los deportistas necesitan realmente es un apoyo positivo a sus esfuerzos y una información relevante respecto a la situación, la cual además contribuya a la corrección de los errores. Aún cuando el deportista es siempre el primero en saber cuando se encuentra en una situación comprometida o cuando ha cometido un error, es generalmente el entrenador el primero en recordarle su equivocación, conviene no olvidar que la comunicación positiva casi siempre producirá mejores resultados que los mensajes negativos y una sobrecarga de estos contribuye muy poco a corregir o a motivar al deportista, así pues, el hacer que el deportista se sienta bien contribuye a que el esfuerzo sea mas intenso, y saber tocar los puntos sensibles de este a través de la comunicación le inducirá a esforzarse para alcanzar los mayores logros.

Otros de los momentos que induce a fallo en la competición, es aquel cuando tanto el competidor como el entrenador no interpretan o no comprenden el mensaje, esto suele ocurrir cuando se dispone de poco tiempo para analizar, preparar y transmitir la información, así como la capacidad por parte del entrenador para este acto, y la del propio competidor para recibirla. La mala interpretación o inadecuada asimilación de la información constituye un problema frecuente cuando se actúa bajo una presión extrema en la competición, y si dicha información no es interpretada correctamente la primera vez, quizás no exista una segunda oportunidad.

Las comunicaciones no verbales son también objeto de mala interpretación, no todas las conductas han de ser comunicativas y por ello es posible que los deportistas interpreten como un mensaje una conducta mostrada por el entrenador cuando, y en realidad, este no se apercebía de estar enviando señales. También una práctica normal en nuestro deporte es aquella en que un entrenador, aún encontrándose en un tapiz, se encuentre controlando y de lejos a su vez otro competidor situado en otro tapiz, si por casualidad realiza un gesto hacia este, gesto que a su vez es interceptado por el competidor base, y dicho mensaje es positivo para ambos, no existe ningún problema, pero si este es positivo para uno, siendo negativo para el otro, puede sentirse preocupado y tratar de aclarar la razón por la que el entrenador se ha mostrado descontento, dejando con ello de prestar atención a lo que está realizando, con el consabido problema que puede conllevar esta situación.

Una comunicación infrecuente o insuficiente por parte del entrenador también resultará disruptiva para el progreso del deportista, cuando un entrenador cuenta con un elevado número de deportistas, es difícil para este el tener la seguridad de que todos por igual reciben la información necesaria de una forma regular, asimismo, debe de tenerse en cuenta que algunos deportistas requieren mas atención que otros, lo cual implica obviamente, que una misma técnica no da igual resultado en todos los casos, incluso se da el caso que algunos deportistas que podrían llegar a los mas altos niveles, se apartan del deporte cuando no se les presta la debida atención, por consiguiente, cuando uno dedica tiempo y esfuerzo a las sesiones de entrenamiento, lo menos que se puede esperar del entrenador, es un reconocimiento positivo de vez en cuando, de hecho, todos necesitamos un apoyo para mantener nuestros esfuerzos a través del tiempo, por lo tanto debemos de asegurarnos, tanto si somos entrenadores como si somos competidores de que prestamos un apoyo y refuerzo positivo a los

demás. Generalmente, los deportistas mas destacados y los miembros del grupo de cabeza en un colectivo, suelen recibir mas señales de comunicación eficientes que el resto del grupo. Algunos miembros del resto del grupo se dan cuenta de que los entrenadores dedican su máxima atención a los mas destacados, lo cual nos lleva a situaciones bastante desagradables, por lo tanto debemos de asegurarnos de que todos los competidores consiguen cierto reconocimiento de alguien en cada sesión de entrenamiento, en esta parte pueden participar todos, es decir, tanto el entrenador, como aquellos competidores mas destacados.

Asimismo, los deportistas necesitan saber en que posición se encuentran y de que forma progresan, lo cual significa que necesitan una retroacción tangible con respecto a sus esfuerzos y logros. Cuando dicha retroacción no se produce, la motivación cesa y el deportista siente el descontento y se siente presa del desánimo. Ahora bien, aún cuando las estrategias individualizadas y apropiadas en la fijación de objetivos contribuirán a aliviar parte de este descontento, el entrenador y otras personas importantes en este ámbito deben dedicar tiempo a ayudar a los deportistas evaluando su progreso.

La comunicación resulta ineficaz cuando el centro de atención se encuentra en un punto que no es de la labor que se esta realizando, situación esta que resulta obvia cuando las instrucciones deben repetirse o los deportistas formulan preguntas irrelevantes. Ello supone que cuando un deportista se encuentra preocupado con otros pensamientos, las instrucciones tienen escaso valor, y que aprender la técnica de concentrarse y practicar cambios de pensamientos le ayudará a dominar este problema.

Si los competidores o entrenadores formulan observaciones precipitadas o muy críticas, cabe que se interrumpan las líneas de comunicación o que las personas no se muestren tan receptivas a las comunicaciones futuras. Por ejemplo, si un entrenador acaba de reprender a un competidor por su mala actuación, en términos desabridos, poco amables y de forma pública, la comunicación futura entre ambos resultará difícil por no decir casi imposible, además, dicho deportista tenderá a reaccionar al tono emocional del mensaje antes que al contenido. Por consiguiente, se deduce, que las comunicaciones que sirven para amonestar a un deportista o corregir su actuación deben de ser objeto de cuidadosa consideración y tratar de no expresarlas cuando aún flota en el ambiente la presión derivada de la competición. Con excesiva frecuencia los competidores y los entrenadores reaccionan bajo el influjo del calor emocional propio del momento, y por ello debe de tomarse tiempo para situar la cuestión en la debida perspectiva antes de efectuar cualquier tipo de comunicación o comentario. El reaccionar con precipitación y sin pensar el contenido de la comunicación que se va a realizar puede destruir la confianza la credibilidad, elementos estos que son fundamentales para el mantenimiento de unas relaciones positiva de trabajo y alcanzar una mejora de la situación.

No es posible establecer unas líneas de comunicación abiertas cuando los deportistas o los mismos entrenadores adoptan actitudes negativas, lo cual supone que, si uno de ambos adopta una idea fija respecto a determinada situación, la comunicación será del todo inútil. Algunas veces, el entrenador tropezará con esta situación cuando enseñe una nueva estrategia o técnica, debido principalmente a que los propios competidores temerán probar un nuevo enfoque y se convenzan a sí

mismos de que la nueva estrategia o técnica no dará resultado, estando convencidos que el sistema antiguo era mejor para ellos.

De ahí que todos necesitemos trabajar nuestras técnicas de comunicación, dado que una comunicación deficiente o mala suele dar lugar a la mayoría de los conflictos y problemas interpersonales. Necesitamos por tanto, una percepción clara de nuestras señales verbales y no verbales, a la vez que una seguridad total en lo que decimos. Una buena comunicación entre todos los implicados en el ámbito deportivo resultará esencial, dado que cuando este compromiso falla entre dos personas, se verán afectadas la motivación, el compromiso y la actuación.

Tenemos comprobado que la comunicación en las sesiones de entrenamiento suele crear menos problemas que durante la propia competición, especialmente debido al ambiente imperante el cual suele estar cargado de tensión. Obviamente resulta mas difícil cuando los competidores no actúan bien o se encuentran perdiendo, dado que cuando ocurre todo lo contrario, es decir, que se está ganando. la comunicación generalmente no crea ningún problema.

Los espectadores suelen observar durante el transcurso de la competición, una variedad de conductas y mensajes por parte del entrenador al competidor, cuando todo se ha dicho o hecho, pocas razones existen ya para que esta actitud siga manteniéndose, sobre todo si se ha tenido la preparación adecuada antes de iniciar la competición.

Cuando a los competidores se les ha enseñado las técnicas y estrategias adecuadas, tanto mentales como físicas, y estos las han asimilado, poco queda ya por decir en el transcurso de la competición, simplemente y si llega el caso corregir algún defecto, pues el propio competidor sabe ya cual es la táctica que debe usar para ese combate.

Ahora bien el mejorar las técnicas de comunicación constituye un proceso continuado que requiere una atención y empeño constantes tanto por parte del entrenador como del propio deportista y dado que es probablemente la táctica mas importante que ambos pueden poseer, hay que hacer un esfuerzo para conseguir unas estructuras de comunicación efectivas y que no solo impliquen la transmisión de mensajes, si no también el recibirlos y comprenderlos. A continuación paso a detallar varias etapas que supondrán una ayuda en la mejora de las estructuras de la comunicación.

1ª.- Tanto los deportistas como los propios entrenadores deberán mostrarse totalmente receptivos a toda retroacción, si la persona se muestra atenta a las comunicaciones verbales y no verbales que envía el receptor podrá determinarse si el mensaje ha sido o no comprendido y asimilado.

2ª.- Las personas implicadas en la práctica y enseñanza del deporte deberán de desarrollar unas líneas de comunicación abiertas, lo cual significa el mostrarse receptivo a las sugerencias y a los comentarios constructivos.

3ª.- Debe de existir un esfuerzo consciente orientado hacia la mejora de las técnicas de comunicación, tanto verbales como no verbales, y dado que los deportistas y los entrenadores reaccionan de un modo diferente, existe la necesidad de determinar cual es el método de comunicación mas efectivo

para cada persona. Cuando se desarrolla un sistema de entrenamiento dirigido a la práctica en equipo generalmente el entrenador muestra la tendencia de realizar la comunicación de forma colectiva en lugar de hacerla de manera individual, lo cual en algunos casos puede ser un procedimiento efectivo, pero no siempre lo es para todo el mundo.

4ª.- No debemos de confiar que tanto el comunicador como el receptor van a interpretar la información de una forma similar, por lo cual es importante asegurarse de que la información se presenta bajo una diversidad de formas, con lo cual aquellos que no entendieron o no captaron la primera comunicación puedan contar con otra oportunidad.

5ª.- El competidor no necesita ser informado de manera negativa cuando su actuación ha sido mala, el ya es consciente de ello, con bastante frecuencia, se suele recordar al competidor de manera crítica y dura que su actuación no ha alcanzado el nivel deseado, en lugar de examinar los aspectos positivos de dicha actuación, es cierto que los comentarios críticos son necesarios, pero estos deben ser constructivos, de esta manera conseguiremos mejorar la actuación del deportista, asimismo tanto los entrenadores como los propios deportistas deben de ser conscientes de cual es el mejor canal de comunicación, y por tanto el mas efectivo que deben usar.

6ª.- En la comunicación debemos de mostrarnos siempre positivos, debe de contarse siempre con la premisa de que el deporte es una situación de constante cambio, y aunque las deportivas se evalúan con facilidad y el propio competidor cuenta generalmente con indicación sobre la forma en que ha actuado, independientemente del resultado que haya obtenido. Por otra parte los entrenadores deberán de evitar los malos modos y formas de compostura negativas durante la competición, y aunque esto parezca una norma de sentido común, resulta sorprendente el ver cuantas veces los entrenadores pierden el control en situaciones de presión y altamente competitivas, si no dan muestras de ese control, los propios competidores aprenden rápidamente a que tampoco ellos se encuentran obligados a tenerlo, además cuando los entrenadores pierden el control, el elemento emocional de la comunicación puede cambiar el contenido de la misma en una situación en que dicho contenido es esencial y crítico para la mejora de la actuación. La comunicación efectiva no tiene por que hacer que los deportistas se sientan inferiores, al contrario, puede facilitar un entorno constructivo que venga a mejorar los conocimientos y a estimular el espíritu de mejora. También es muy importante que tanto los entrenadores como los competidores y ante situaciones de elevada presión y tensión, no reaccionen de un modo precipitado dado que en estos casos es difícil poder calibrar el impacto de los canales de comunicación, de hecho, es durante estos momentos cuando unas buenas sugerencias resultan altamente importantes para ayudar al competidor a centrar su atención en los elementos que deben llevarle a mejorar su actuación.

7ª.- Las comunicaciones verbales deben de ser consecuentes con las no verbales, pues si se tiene en cuenta que todas las conductas paralelas comunican algún mensaje al deportista, los entrenadores deben de tener muy presente que muchas veces estas pueden comunicar mas de lo que se desea o

debe en ese momento, como consecuencia de tal circunstancia, puede ser que la conducta verbal no sea compatible con lo que el competidor observa.

8ª.- Antes de la competición, la atención prestada a diversos puntos puede mejorar la comunicación, aún cuando el entrenador debe controlar su propio estado mental para poder conseguir una maximización de la actuación, es mucho también lo que cabe hacer para ayudar al estado mental de los competidores. En primer lugar, el entrenador debe moderar el interés y el entusiasmo apropiados en los vestuarios durante la preparación previa a la competición y también a lo largo de ella, saturar a los competidores con información e instrucciones de última hora debe evitarse, así como tratar de eliminar de la mente del competidor cualquier situación o conflicto particular. En lugar de ello, procede comunicar información relevante y coherente, así como pensamientos vinculados con el trabajo que van a realizar, de esta forma se les estimulará para que mutua y positivamente se refuercen antes de entrar en acción.

9ª.- Las comunicaciones durante la competición pueden reducirse a un mínimo para evitar interrumpir la concentración del deportista. Ello implica que los procedimientos para comunicarse en momentos críticos deberán desarrollarse, comentarse y practicarse con anterioridad y que el mensaje deberá ser claro, sucinto e importante.

CAPÍTULO XII

CAPÍTULO XII

LA VERIFICACIÓN Y LOS CONTROLES

"... una vez que hayamos conseguido asimilar y comprender los principios básicos implicados, nada se nos podrá oponer a que ideemos nuevas prácticas y formas de directa aplicación a nuestras necesidades..."

Con una práctica regular de las técnicas y estrategias mentales descritas en este trabajo el progreso alcanzado puede no hacerse evidente hasta que haya transcurrido algún tiempo, puede requerirse entre tres y seis semanas de práctica continuada para que algunos deportistas lleguen a detectar diferencias observables en su rendimiento. **De hecho, muchos de los cambios que se producen suelen tener un carácter sutil y pueden pasar inadvertidos**, a menos que prestemos una atención específica a las diferencias cotidianas. Por consiguiente es de vital importancia que desarrollemos unos procedimientos y métodos que nos ayuden a determinar nuestro trabajo de manera que nos sea posible el poder evaluar nuestros progresos.

Los cuestionarios, listas de verificación y ejercicios que a continuación se indicarán han sido realizados con la sola idea de ayudar a determinar el punto a partir del cual será posible que necesitemos aplicar un mayor esfuerzo por nuestra parte para mejorar el rendimiento, por otra parte, también nos pueden proporcionar un modelo o guía para adaptar, modificar y estructurar nuestros propios ejercicios para la práctica de conocimientos y las estrategias que podamos necesitar para avanzar en nuestros logros o propósitos.

Sería conveniente el contestar a los cuestionarios y a las listas de verificaciones que así lo requieran antes de comenzar a practicar los conocimientos y las estrategias, esto nos puede proporcionar algún tipo de indicio del punto en el cual nos encontremos en el momento actual, por otra parte también podremos consultar de forma periódica dichos cuestionarios y listas de verificaciones, pudiendo comprobar con ello el grado de progreso obtenido, no obstante estos cuestionarios son totalmente modificables y se pueden adaptar al momento o necesidad específica, así como cambiar o eliminar cuestiones que nos parezcan irrelevantes o innecesarias para nuestro trabajo.

Es decir, que **los ejercicios que se incluyen solo son en realidad un punto de partida** para nosotros, ya que a medida que alcancemos una mayor percepción acerca de la forma en que estos conocimientos y estrategias resulten aplicables a nuestro deporte, nos daremos cuenta que podemos descubrir y establecer nuestros propios ejercicios y llevarlos a la práctica, es decir, **que una vez que hayamos conseguido**

asimilar y comprender los principios básicos implicados, nada se nos podrá oponer a que ideemos nuevas prácticas y formas de directa aplicación a nuestras necesidades.

Asimismo, debe de quedar bien claro que la mejor forma de determinar nuestro progreso en la adquisición de conocimientos y desarrollos de estrategias que vengan a mejorar nuestra actuación es llevar unas anotaciones diarias de lo que realizamos en cada jornada. Podremos de este modo repasar dichas notas y apreciar el resultado de nuestros esfuerzos, lo cual nos llevara de manera indefectible a observar si seguimos unas normas de conducta y de preparación que hagan posible una buena actuación, o bien si esta se encuentra por debajo de la media que nos hemos establecido o es necesaria una remodelación en los planes establecidos para el logro de nuestros fines. Como consecuencia de ello comenzaremos a comprender que una actuación de calidad superior no tiene lugar por casualidad. Asimismo, podemos aprender a mostrarnos consecuentes en nuestra preparación, para participar en la competición e incluir todo aquello que previamente nos ha conducido a buenas actuaciones, y de esta manera poner las bases para otras de igual nivel.

Lo primero que debemos incluir en nuestras anotaciones son los objetivos perseguidos, anotemos de esta manera y en primer lugar los de largo plazo, seguidos por los de medio y corto plazo, los cuales deben incluir todos los aspectos de la actuación, del adiestramiento y todas las consideraciones que estimemos pueden ejercer algún tipo de influjo sobre la primera.

Así pues, deberemos cada día anotar todo aquello que de algún modo consideremos que influye en nuestra actuación. Nuestros objetivos en el adiestramiento cotidiano y las prácticas deportivas deben exponerse y evaluarse en función de si hemos o no podido alcanzarlos. Llevar un dietario es también una buena idea, particularmente si tratamos de alcanzar o mantener un cierto peso corporal, pues cabe por ejemplo, que podamos descubrir si llevamos unas anotaciones cotidianas, que determinado tipo de alimentación ejerce un resultado negativo sobre nuestra actuación.

Desarrollemos los hábitos de anotar nuestros pensamientos y sentimientos acerca de todo aquello que afecta a nuestra participación en el deporte, incluidas nuestras reacciones frente a los compañeros, los entrenadores, los entrenamientos, etc. Ello nos permitirá observar si existe un conjunto de pensamientos negativos y si podemos empezar a hacer algo respecto a ellos. También nos cabrá la posibilidad de determinar si algunos de estos pensamientos y sentimientos desequilibran nuestra actuación y tomar las medidas oportunas para eliminarlos. En resumen, anotar todo esto nos ayudará a aprender la forma de cambiar los pensamientos negativos en positivos.

Una anotación sistemática de como nos relajamos, que técnicas de relajamiento practicamos, cuando las practicamos y como las utilizamos también nos resultará de gran ayuda. Tomemos nota acerca de como se ve influida nuestra pauta respecto al sueño por la práctica de las técnicas de relajamiento. Si mostramos tendencia a sufrir dolores de cabeza, dolores de espalda u otras manifestaciones somáticas de tensión muscular excesiva, llevemos también unas anotaciones acerca de como pueden ser estas cambiadas mediante un adiestramiento en el relajamiento. También podemos anotar como afecta la relajación sobre nuestra actuación en los entrenamientos y en las competiciones. Si notamos que sufrimos de tics nerviosos de tensión tales como,

mover continuamente un pie o una rodilla, mordernos las uñas o los labios, etc. observemos si podemos comenzar a eliminarlos con un relajamiento mayor.

Sometamos a control nuestros avances en las técnicas de concentración, sobre las premisas siguientes:

1ª.- Podemos mantener esta durante toda una sesión de entrenamiento para una competición.

2ª.- Observamos que podemos leer y estudiar con un grado mayor de concentración y alcanzar con ello un mayor provecho en un tiempo mas breve.

3ª.- Divaga nuestro pensamiento con tanta frecuencia como acostumbraba a hacerlo.

4ª.- Podemos concentrarnos en el trabajo sin llegar a distraernos.

5ª.- Podemos mantener nuestro foco de atención donde le corresponde, durante la competición sin que se produzcan lapsus.

En general, debemos de llevar unas buenas anotaciones de nuestra capacidad para dirigir nuestra atención al punto deseado, mantenerla y recuperarla cuando se produce divagación.

Nuestro uso de la imaginación, visualización y práctica mental debe anotarse asimismo sobre la siguiente bases:

1ª.- Cuando y como la hemos hecho.

2ª.- Que tipo de resultados hemos alcanzado.

3ª.- Hemos aprendido a mantener una imagen durante prolongados períodos de tiempo.

4ª.- Podemos incorporar o detectar otras dimensiones y sensaciones, tales como sonido, olor, sabor, tacto o de carácter cinestésico o psicológico.

5ª.- Hemos podido mejorar una técnica o corregir un error a través del uso de la práctica mental.

Es asimismo buena idea anotar otros aspectos de nuestra vida personal que consideremos interfieren en nuestra concentración y actuación. Esto nos ayudará a darnos cuenta de todo aquello que desequilibra nuestra actuación y nos impide alcanzar nuestro potencial.

Así pues, y con el objeto de poder comparar nuestra labor preparatoria con la que realmente desarrollamos al actuar, deberemos y de forma diaria evaluar nuestra actuación en el entrenamiento deportivo y la competición. Con ello podremos determinar la relación existente entre lo que hacemos y lo que corresponde a nuestra

actuación, y comprobar que nos es posible aplicar un control sobre nuestra conducta e incidir positivamente sobre todos los aspectos de dicha relación.

Cuadros para el control y la verificación

ver lo cuadros siguientes

<i>Conducta competitiva</i>	<i>cuadros 12A - 12B - 12C - 12D</i>
<i>Tensión y ansiedad</i> <i>(exámenes, entrenamientos y competiciones)</i>	<i>cuadros 13A - 13B - 13C</i>
<i>Tensión muscular y del relajamiento durante la práctica</i> <i>(entrenamiento y competición)</i>	<i>cuadros 14 A - 14 B</i>
<i>Concentración, retención y visualización de imágenes</i>	<i>cuadros 15A - 15B</i>
<i>Cambios de pensamiento</i>	<i>cuadro 16</i>
<i>Fijación de los objetivos</i>	<i>cuadros 17A - 17B - 17C - 17D</i>

CUESTIONARIO DE CONDUCTA COMPETITIVA

CUADRO N° 12 A

INSTRUCCIONES DE USO: Contestar con una X a cada uno de los conceptos que se detallan, las respuestas deben de ser sinceras. El tiempo de duración de los controles debe ser estimado por el entrenador y siempre en base al objetivo que se pretende conseguir. Asimismo se deberá de usar un cuadro para cada una de las veces que se efectúe el control.

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

FECHA DE CONTROL:

N° DE CONTROL:

HOJA N° :

CONCEPTOS	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Actúa mucho mejor en los entrenamientos que en las competiciones.			
Le molesta que personas ajenas a la sesión de entrenamiento estén observando.			
Antes de cualquier tipo de competición tiene problemas para descansar.			
Le preocupa lo que el resto de las personas puedan opinar de su actuación.			
Cuando comete algún tipo de error durante la competición suele experimentar dificultades para recuperar nuevamente el nivel de concentración.			
Suele distraerse durante la competición.			
Suele cometer errores cuando se encuentra sometido a presiones.			
Suele seguir una rutina fija específica cuando se prepara para una competición.			
En una competición igualada suelen aparecerle situaciones de miedo.			
Cuando comete errores de base suele enfadarse consigo mismo.			
Cuando el entrenador o algún compañero le grita o indica algo, suele perder fácilmente la concentración y le cuesta bastante recuperarla.			
Le cuesta trabajo neutralizar la sensación de malestar en el cuerpo y centrarse en lo que hace.			
En competiciones importantes siente el temor de no actuar a su mejor nivel.			

CUESTIONARIO DE CONDUCTA COMPETITIVA

CUADRO N° 12 B

INSTRUCCIONES DE USO: Contestar con una X a cada uno de los conceptos que se detallan, las respuestas deben de ser sinceras. El tiempo de duración de los controles debe ser estimado por el entrenador y siempre en base al objetivo que se pretende conseguir. Asimismo se deberá de usar un cuadro para cada una de las veces que se efectúe el control.

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

FECHA DE CONTROL:

N° DE CONTROL:

HOJA N° :

CONCEPTOS	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Es fundamental para él, la actuación siempre al máximo nivel.			
Se encuentra en la constante necesidad de una presión externa para su perfecta actuación.			
Es capaz de concentrarse positivamente con respecto a la próxima actuación, mientras realiza los ejercicios de calentamiento y el comienzo de la misma, siendo total y absolutamente independiente de la situación externa que exista			
Ha conseguido desarrollar y conseguir de forma mental su propio esquema de competición detallada.			
Se suele poner nervioso ante cualquier tipo de competición.			
Divaga mentalmente antes de una competición.			
Se distrae y enfada antes de una competición.			
Necesita tiempo extra antes de una competición con el objeto de poderse preparar mentalmente.			
Actúa mejor cuando conoce los detalles acerca de lo que como, cuando, contra y quien debe hacerlo.			
Cuando más difícil es la situación, mejor actúa, se encuentra cómodo en las situaciones límite.			
Cuanto más preocupado y nervioso se encuentra, mejor actúa.			
Cuanto mas relajado y tranquilo se encuentra, mejor actúa			
Suele repasar mentalmente toda la preparación que ha realizado para la competición.			

CUESTIONARIO DE CONDUCTA COMPETITIVA

CUADRO N° 12 C

INSTRUCCIONES DE USO: Contestar con una X a cada uno de los conceptos que se detallan, las respuestas deben de ser sinceras. El tiempo de duración de los controles debe ser estimado por el entrenador y siempre en base al objetivo que se pretende conseguir. Asimismo se deberá de usar un cuadro para cada una de las veces que se efectúe el control.

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

FECHA DE CONTROL:

N° DE CONTROL:

HOJA N° :

CONCEPTOS	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Cuando se concentra totalmente en la competición no escucha ninguna indicación que se le de.			
Cuando las cosas no funcionan en la competición como se había planeado, suele experimentar dificultades para concentrarse en lo que está sucediendo.			
Disfruta más en la fase de competición, que en la de entrenamiento.			
Actúa mucho mejor con el apoyo de los compañeros y amigos que le están viendo y animando.			
Tiene dificultad para recordar todo lo ocurrido durante la competición una vez terminada ésta.			
Le gusta recordar la competición y analizarla.			
Le gusta fijar los objetivos de actuación para cada competición.			
Suele tener la sensación una vez terminada la competición de haberlo podido hacer mejor.			
Le gusta poder romper la concentración de sus oponentes.			
Suele preocuparle la posibilidad de lesionarse.			
No le da importancia a las decisiones arbitrales.			
Después de una competición suele analizarla y con ello ayudar a preparar la siguiente, en base al oponente y al resultado de la anterior.			

CUESTIONARIO DE CONDUCTA COMPETITIVA

CUADRO N° 12 D

INSTRUCCIONES DE USO: Contestar con una X a cada uno de los conceptos que se detallan, las respuestas deben de ser sinceras. El tiempo de duración de los controles debe ser estimado por el entrenador y siempre en base al objetivo que se pretende conseguir. Asimismo se deberá de usar un cuadro para cada una de las veces que se efectúe el control.

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

FECHA DE CONTROL:

N° DE CONTROL:

HOJA N°:

CONCEPTOS	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Suele visitar con frecuencia el cuarto de baño antes de comenzar			
Le gusta fijar su propio sistema para los entrenamientos, siempre en base a la próxima competición y según los resultados de la anterior			
El tener una competición próxima le debilita e incluso llega a enfermarle			
Procura no pensar en la competición, debido a que esta situación suele ponerle nervioso			
Se suele quedar con la mente en blanco momentos antes de la competición			
Suele tener unas actuaciones medias, es decir siempre a la altura de su potencial, nunca llega a sobre pasar este nivel por mucho que lo intente.			
Al tener menos presión prefiere el entrenamiento a la competición			
Cuando pierde la concentración en la competición suele recuperarla fácilmente			
Le pone nervioso el público			
Se pone nervioso cuando alguien cercano a él, presencia la competición o el entrenamiento.			
Piensa mucho en su posible actuación cuando por algún motivo no compite o entrena.			
Cuando repasa mentalmente las técnicas, puede imaginarse actuando tal y como desea			

LISTA DE VERIFICACIÓN DE LOS INDICADORES DE TENSION Y ANSIEDAD

CUADRO 13 A

INSTRUCCIONES DE USO: Contestar con una X a cada uno de los conceptos que se detallan, las respuestas deben de ser sinceras. El tiempo de duración de los controles debe ser estimado por el entrenador y siempre en base al objetivo que se pretenda conseguir. Asimismo se deberá de usar un cuadro para cada una de las veces que se efectúe el control.

NOMBRE Y APELLIDOS

FECHA DE INICIO:

FECHA FINALIZACIÓN:

FECHA DE CONTROL:

Nº DE CONTROL:

HOJA Nº:

CONCEPTOS	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Muecas faciales, fruncimiento del ceño.			
Apretar los dientes, rechinar los dientes.			
Inquietud corporal general.			
Movimiento continuado de alguna parte del cuerpo, pies, manos, rodillas, cabeza, espalda hombros.			
Dolores de cabeza.			
Dolores de cuello			
Dolores de espalda.			
Diarreas			
Estreñimiento			
Irritación intestinal			
Indigestión.			
Fatiga.			

LISTA DE VERIFICACIÓN DE LOS INDICADORES DE TENSION Y ANSIEDAD

CUADRO 13 B

INSTRUCCIONES DE USO: Contestar con una X a cada uno de los conceptos que se detallan, las respuestas deben de ser sinceras. El tiempo de duración de los controles debe ser estimado por el entrenador y siempre en base al objetivo que se pretenda conseguir. Asimismo se deberá de usar un cuadro para cada una de las veces que se efectúe el control.

NOMBRE Y APELLIDOS

FECHA DE INICIO:

FECHA FINALIZACIÓN:

FECHA DE CONTROL:

Nº DE CONTROL:

HOJA Nº:

CONCEPTOS	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Insomnio, interrupción del sueño.			
Movimientos nerviosos de las piernas			
Movimientos nerviosos de las manos.			
Picoreos nerviosos en el cuerpo, cabeza, espalda			
Contracciones espasmos, calambres, tics.			
Transpiración excesiva			
Manos y/o pies fríos y agarrotados.			
Morderse las uñas.			
Morderse los labios.			
Irritabilidad general			
Palpitaciones o taquicardias.			

LISTA DE VERIFICACIÓN DE LOS INDICADORES DE TENSIÓN Y ANSIEDAD

CUADRO 13 C

INSTRUCCIONES DE USO: Contestar con una X a cada uno de los conceptos que se detallan, las respuestas deben de ser sinceras. El tiempo de duración de los controles debe ser estimado por el entrenador y siempre en base al objetivo que se pretenda conseguir. Asimismo se deberá de usar un cuadro para cada una de las veces que se efectúe el control.

NOMBRE Y APELLIDOS

FECHA DE INICIO:

FECHA FINALIZACIÓN:

FECHA DE CONTROL:

Nº DE CONTROL:

HOJA Nº:

CONCEPTOS	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Hostilidad, enfados continuados.			
Temblores generales			
Ritmo respiratorio irregular.			
Pensamientos incontrolados.			
Confusión mental.			
Olvidos continuados.			
Erupciones cutáneas.			
Pérdida de apetito			
Comer de forma excesiva e incontrolada.			
Miedos y temores inexplicables.			
Silencios continuados e inexplicables			

CUESTIONARIO PARA VIGILANCIA Y CONTROL DE LA TENSION MUSCULAR Y DEL RELAJAMIENTO DURANTE LA PRÁCTICA

INSTRUCCIONES PARA SU USO.- Contestar con una valoración entre 0 y 10 a cada uno de los conceptos ANTES Y DESPUÉS DE LA PRÁCTICA, por otra parte indicar cuales son los efectos que se detectan EN EL RESTO, la respuesta debe ser sincera. El tiempo de duración de los controles debe ser estimado por el entrenador y siempre en base al objetivo que se pretenda conseguir. El seguimiento es diario y durante todas las sesiones que se efectúen en la semana. Asimismo se deberá de usar un cuadro para cada una de los periodos.

CUADRO 14 A

NOMBRE Y APELLIDOS

FECHA DE INICIO:

FECHA FINALIZACIÓN:

FECHA DE CONTROL:

N° DE CONTROL:

HOJA N°:

DÍA	ANTES DE PRÁCTICA	DESPUÉS DE PRÁCTICA	PERCEPCIONES NO HABITUALES DURANTE LA PRÁCTICA	SECTORES CORPORALES TENSOS DESPUÉS DE LA PRÁCTICA	PRÁCTICAS QUE EN EL DÍA DE HOY HAN CAUSADO TENSION	SIGNOS CLAROS QUE EN EL DÍA DE HOY MARCAN UNA TENSION EXCESIVA
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

VIGILANCIA Y CONTROL DE LA TENSIÓN MUSCULAR Y DEL RELAJAMIENTO DURANTE LA COMPETICIÓN

INSTRUCCIONES PARA SU USO.- Contestar a cada uno de los cuestionarios de la manera más sincera y objetiva posible, el seguimiento deberá de efectuarse en cada una de las competiciones que se realicen a cualquier nivel.

CUADRO 14 B

NOMBRE Y APELLIDOS

FECHA DE INICIO:

FECHA FINALIZACIÓN:

FECHA DE CONTROL:

Nº DE CONTROL:

HOJA Nº:

CONCEPTO

CONTROL

Percepción de: Tensiones, Síntomas y/o pensamientos observados antes de la competición

Sectores corporales o grupos de músculos tensos antes, durante y después de la competición.

Signos de tensión observados durante la competición.

NIVELES DE TENSIÓN

(calificación de 0 a 10)

0, 1, no existe nivel alguno de tensión

2, 3, nivel bajo

4, 5, nivel medio

6, 7, alto

8, 9, muy alto

10 nivel extremo de tensión

EVALUACIÓN GENERAL DE LA ACTUACIÓN:

(calificación de 0 a 10)

En base a agresividad, técnica, concentración, comportamiento

IMAGINACIÓN, VISUALIZACIÓN Y REPETICIONES INSTANTÁNEAS

El siguiente ejercicio nos podrá proporcionar cierta idea de hasta que punto podemos utilizar nuestra imaginación y el control sobre ella. Si podemos soñar en color, nos tiene que ser posible visualizar nuestros pensamientos también en color. Leamos por lo tanto cada concepto descrito, cerremos los ojos y tratemos de ver mentalmente la situación indicada. Cuando el ejercicio implica acción, debemos de procurar vernos realizando la acción. Posteriormente deberemos de realizar las anotaciones oportunas, marcando con una X si hemos conseguido realizar el ejercicio en su totalidad, con esto podremos controlar nuestro avance en el desarrollo de la técnica implicada. El objetivo es poder memorizar al completo todo aquello que se dice o se hace en los entrenamientos, no se trata por lo tanto más que de un simple y llano ejercicio de prácticas de memoria.

CUADRO 15 A

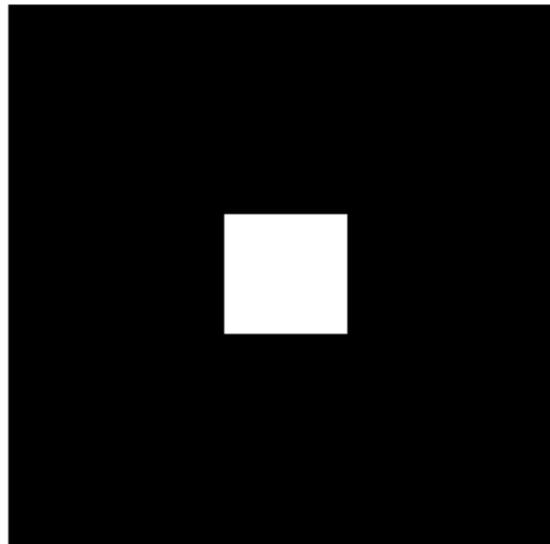
CONCEPTO	SI	NO
Examinemos nuestro chandal favorito. Al memorizarlo lo podemos ver en color y recordarlo al completo		
Tratemos de vernos a nosotros mismos realizando las fases de calentamiento, tratemos de seguir mentalmente la rutina al completo.		
Tratemos de vernos corriendo por nuestra ruta preferida, tratemos de recordarla al completo a la vez que intentamos notarla.		
Tratemos de recordar y experimentar la situación más delicada que hemos tenido en la última competición. Asimismo recordemos quien posteriormente fue el primero que se acercó a nosotros, los detalles del lugar y de la situación		
Pensemos acerca de una técnica que tratamos de aprender a mejorar, debemos de tratar de vernos realizando dicha técnica.		
Pensemos acerca del último error o errores de la última competición. Debemos de tratar de vernos cometiéndolos		
Tratemos de ver y detallar el lugar preferido de casa		
Tratemos de visualizar y detallar nuestra comida favorita. Tratemos de experimentar los diferentes sabores.		
Pensemos en una situación incómoda que hayamos tenido últimamente: * Tratemos de experimentar nuevamente esa situación. * Tratemos de visualizar todos los resultados de la misma y su resultado. * Tratemos de retroceder en nuestro pensamiento y repetir pero desarrollándola en la manera que nos habría gustado que hubiese ocurrido.		

CUADRO PARA LA POTENCIACIÓN DE LA CONCENTRACIÓN Y LA RETENCIÓN DE IMÁGENES

INSTRUCCIONES PARA SU UTILIZACIÓN

CUADRO 15 B

1ª	<i>Sostener la página aproximadamente al nivel de los ojos y a una distancia de 60 cm. de los mismos mirando el cuadro.</i>
2ª	<i>Sentados en una posición cómoda y relajada, cerraremos los ojos e imaginaremos un fondo general de color negro y suave, deberemos de mantener esta imagen durante dos minutos.</i>
3ª	<i>Abramos los ojos y miremos el cuadro durante tres minutos aproximadamente, seguiremos mirándolo sin parpadear y pasivamente hasta que veamos formarse un reborde de color alrededor del cuadrado blanco.</i>
4ª	<i>Traspasaremos lentamente nuestro centro de atención a una pared de color claro, nos deberá de aparecer en la misma una imagen en forma de cuadrado negro, deberemos de mantener esta imagen el mayor tiempo posible, cuando nos comience a desaparecer deberemos de imaginar que aún continúa allí.</i>
5ª	<i>Una vez que la figura haya desaparecido, cerraremos los ojos y la crearemos nuevamente en nuestro pensamiento</i>



CAMBIOS DE PENSAMIENTO: DE NEGATIVO A POSITIVO

Una vez que seamos conscientes de los pensamientos que constantemente estamos procesando, nos podremos dar cuenta de cuantos de ellos son negativos. Con el siguiente ejercicio intentaremos aprender la manera de efectuar el cambio de estos pensamientos negativos en pensamientos positivos, los cuales nos darán un importante estímulo y nos prestarán un importante apoyo.

CUADRO 16

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
No puedo ...	<i>Puedo hacerlo. Lo sé porque anteriormente lo he hecho otras muchas veces.</i>
No estoy en mi mejor momento.	<i>Si estoy, me he entrenado y preparado lo suficiente para ello.</i>
Eso fue un error estúpido.	<i>Me ha servido de escarmiento, la próxima vez no lo repetiré</i>
Soy un estúpido.	<i>Necesito practicar algo más para no cometer nuevamente el mismo error.</i>
Me pongo excesivamente nervioso cuando entro en competición.	<i>La última vez que participé me encontraba igual y rendí al máximo.</i>
Tengo miedo a participar por miedo al ridículo.	<i>A menos que me enfrente al reto y corra el riesgo, nunca sabré de que soy capaz.</i>
No puedo actuar a mi máximo nivel, si no recibo apoyo por parte del resto del equipo y del entrenador.	<i>Si actúo a mi máximo nivel, puedo superar esta circunstancia.</i>
No creo estar preocupado.	<i>He trabajado duro y me he preparado para esta competición, tiene que salir bien.</i>
Estoy cansado y no puedo seguir.	<i>Lo difícil ya ha pasado, esto está terminando y puedo llegar hasta el final</i>
Cada vez lo hago peor.	<i>Necesito fijarme objetivos diarios y evaluar mi progreso sobre una base regular</i>
No he conseguido superar este punto, a pesar de haberlo intentado.	<i>Debo aprender de los errores, sé lo que debo hacer y lo haré.</i>
Estoy desmotivado, no me importa ganar o perder	<i>He dedicado demasiado tiempo a prepararme para llegar hasta el final y no voy a parar ahora.</i>
He vuelto a perder, jamás llegaré a ganar, soy un perdedor nato	<i>Debo aprender de las derrotas. Tengo que hablar con el entrenador, posiblemente debamos de cambiar los sistemas de entrenamiento, no todo va a ser perder.</i>
No tengo ningún tipo de control sobre mi implicación con el deporte. El entrenador lo decide y determina todo.	<i>Debo ejercer un completo control sobre mis líneas de entrenamiento. Tengo que hablar más con el entrenador y llegar a objetivos comunes y no unilaterales como hasta ahora.</i>
Nunca seré como ...	<i>Con más trabajo puedo mejorar el entrenamiento y superar a ...</i>

ETAPAS DE ACCIÓN EN LA FIJACIÓN DE OBJETIVOS

CUADRO Nº 17 A

1	MI OBJETIVO PRIMARIO ES
1.1	
2	ESTE OBJETIVO PUEDE DIVIDIRSE EN SUB-OBJETIVOS A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO.
2.1	<i>Los objetivos a corto plazo son:</i>
2.2	<i>Los objetivos a medio plazo son</i>
2.3	<i>Los objetivos a largo plazo son:</i>
3	LOS OBJETIVOS ADICIONALES RELACIONADOS CON MI OBJETIVO PRIMARIO SON:
3.1	
3.2	
3.3	

ETAPAS DE ACCIÓN EN LA FIJACIÓN DE OBJETIVOS

CUADRO Nº 17 B

4	MIS OBJETIVOS PUEDEN SER EVALUADOS EN LA FORMA SIGUIENTE:
4.1	<i>Objetivos primarios:</i>
4.2	<i>Objetivos a corto plazo:</i>
4.3	<i>Objetivos a medio plazo:</i>
4.4	<i>Objetivos a largo plazo:</i>
4.5	<i>Objetivos relacionados entre sí:</i>
5	PROGRAMA PARA LA CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS FECHA-LIMITE:
5.1	<i>Objetivos a corto plazo:</i>
5.2	<i>Objetivos a medio plazo:</i>
5.3	<i>Objetivos a largo plazo:</i>
5.4	<i>Objetivos relacionados entre sí:</i>

ETAPAS DE ACCIÓN EN LA FIJACIÓN DE OBJETIVOS

CUADRO Nº 17 C

6	PLAN GENERAL PARA LOGRO DE OBJETIVOS MARCADOS: PROCEDIMIENTOS Y ETAPAS
6.1	<i>Plan cotidiano:</i>
6.2	<i>Plan de temporada:</i>
6.3	<i>Plan de competición normal:</i>
6.4	<i>Plan de competición especial:</i>
7	CONSIDERACIONES GENERALES QUE SE DEBERÁN DE TENER EN CUENTA EN EL MOMENTO DE LA PLANIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS
7.1	<i>Técnicas de entrenamiento general:</i>
7.2	<i>Técnicas específicas para entrenamiento de competición:</i>
7.3	<i>Conocimientos generales:</i>
7.4	<i>Situación de oportunidades:</i>
7.5	<i>Preocupaciones generales:</i>
7.6	<i>Otras varias:</i>

CONCLUSIÓN

Todo lo que a lo largo de este trabajo se ha expuesto, comentado e intentado decir sobre la influencia, tanto de la Psicología como del psicólogo en el deporte, no serviría de nada si no ponemos de nuestra parte las suficientes ganas de trabajar, así como el de seguir con las pautas indicadas e incluso el aumento de estas por nuestra parte.

Ciertamente se requerirán semanas, meses e incluso en algunos casos años de esfuerzo sistemático y continuado para lograr integrarnos al completo y poder así ajustar todos los componentes necesarios para poder conseguir maximizar nuestro potencial de actuación deportiva. Cuanto mas logremos aprender acerca de como controlar y dominar nuestras reacciones para de esta forma poder regular y ajustar nuestro entusiasmo al nivel óptimo de rendimiento bajo todas las condiciones y circunstancias, tanto mayor resultará nuestra confianza y seguridad en nosotros mismos y nuestro propio trabajo.

Ciertamente la ampliación de conocimientos debe ser constante, dado que la investigación continúa y no podemos estancarnos en unas creencias y costumbres que, y aunque hasta la fecha nos hayan dado buenos resultados, se empiezan a quedar un tanto anticuadas, la prueba tangible de esta investigación de nuevos métodos y prácticas, es y no otra, la de la continuada superación de marcas en todos los deportes.

En definitiva, la esperanza e ilusión de poder aportar un peldaño más en esta inmensa escalera del conocimiento, es lo que nos ha decidido y alentado a poder realizar y terminar este proyecto de mas de dos años de duro trabajo, estudio e investigación.

BIBLIOGRAFÍA

ANTONELLI, F. y SALVINI, A. Psicología del Deporte. Valladolid, Edit. Miñón, 1.982.

BROWN, B. Supermentes. Barcelona, Edit. Paidotribo, 1987.

CAUTELA, J. Y GRODEN, J. Técnicas de Relajación. Barcelona, Edit. Martínez Roca, 1.985

CORRAZE, J. Las bases neuropsicológicas del movimiento. Barcelona, Edit. Paidotribo, 1.988.

CRATTY, J. Motricidad y Psiquismo en la Educación y el Deporte. Barcelona, Edit. Hispano Europea, 1.979.

DIEM, L. Ejercicios de Psicomotricidad Infantil. Valladolid. Edit. Miñón. 1.978.

DIRIX, A., KNUTTGEN, H.G. y TITTEL, D. La Medicina en el Deporte Olímpico. Londres, Publicaciones Científicas Blackwell, 1.988.

FERNÁNDEZ DE LA PORTILLA, J.R. Apuntes varios de cursos y seminarios, sobre Psicología General y Psicología Deportiva celebrados en Granada, Madrid, Barcelona, Alicante, Sevilla, Málaga. 1983 a 1.997.

IRWIN, M. y BERSHWELL, M. La observación del niño: Estrategias para su estudio. Barcelona. Edit. Narcea. 1.984.

KLISSOURAS, V. Estudios sobre la capacidad funcional. Londres, Edit. Taylor Francis, 1.977.

LAGRANGE, G. Educación psicomotriz: Guía práctica de 4 a 14 años. Barcelona. Edit. Fontanella. 1.976.

LAWTHER, J.D. Psicología del deporte y del deportista. Buenos Aires, Edit. Paidos, 1.978.

LE BOULCH, J. La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria. Buenos Aires. Edit. Paidos. 1.987.

MASSON, S. y Cols. Reeducción y terapia dinámicas. Barcelona, Edit. Gedisa, 1.987.

MERANI, A.L. Diccionario de Psicología. Madrid, Edit. Grijalbo, 1.982.

ORTEGA CAMACHO, D. Apuntes varios de cursos y seminarios, sobre Psicología General y Psicología Deportiva celebrados en Granada, Alicante. de 1.994 a 1.997

PIAGET, J. Psicología y Pedagogía. Barcelona, Edit. Ariel, 1.969.

PIAGET, J. El nacimiento de la psicología en el niño. Madrid. Edit. Aguilar. 1.969.

PIAGET, J. e INHELDER, B. Psicología del niño. Madrid. Edit. Morata. 1.981.

PINILLOS, J.L. Principios de Psicología. Madrid, Edit. Alianza, 1.983.

RAYNER, J. El cuerpo y la mente. Barcelona, Edit. Folio, 1.982.

RIERA, J. Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona, Edit. Martínez Roca, 1.981.

ROCA BALACH, J. Desarrollo motriz y psicología. Barcelona, INEF-Generalitat de Catalunya, 1.983.

ROCHEBLAVE-SPENGLER, A.M. El adolescente y su mundo. Madrid. Edit. Herder. 1.980.

VARIOS. Notas de apuntes particulares de psicólogos de Granada y Alicante colaboradores de este trabajo
