

El entrenamiento mental.

Ponente: María Julia Pérez Neyra, Licenciada en Psicología y estudiante del Profesorado en Psicología en Facultad de Psicología, Universidad Nacional de La Plata, e-mail: mariajuliaperez95@hotmail.com

Mesa: 17, Educación Física y Entrenamiento

Resumen: El presente trabajo consiste en exponer sobre las diferentes variables psicodeportológicas que se trabajan en el entrenamiento mental.

El rendimiento deportivo depende de cuatro variables: técnica, táctica, física y mental. Así como en la actualidad entendemos la importancia de optimizar el entrenamiento físico de los atletas, en el último tiempo también se ha comenzado a comprender la influencia que tienen los factores psicológicos en el ser humano, y cómo intervienen de manera directa sobre el rendimiento deportivo. En definitiva, la posibilidad de fortalecernos mentalmente para mejorar los rendimientos y las variables deportivas que ponen en juego tanto en la competencia como durante toda la vida deportiva de los atletas.

La Psicología del Deporte, como disciplina que se ocupa del estudio científico de todos los factores mentales que intervienen en el deporte, tiene como objetivo final mejorar el rendimiento de los deportistas y la calidad de vida de las personas. El rol del psicólogo deportivo es intervenir para ayudar al deportista a potenciar todas sus habilidades mentales, en la búsqueda de mejorar el rendimiento pero a su vez preservando la salud, en un contexto que a veces puede presentarse hostil y estresante. En cuanto a la intervención, se trabajan con variables como la autoconfianza, la motivación, la concentración, la atención, la comunicación, la gestión de las emociones y los pensamientos, entre otras. Las intervenciones están dirigidas a jugadores, entrenadores, padres, árbitros, etc. y en cuanto al contexto, el psicólogo deportivo puede estar inmerso en el cuerpo técnico de un equipo trabajando en el día a día, de manera grupal o individual, también puede formar parte del departamento médico o bien puede recibir consultas fuera del club, en un consultorio privado, por ejemplo.

En suma, este trabajo busca visibilizar la importancia del entrenamiento mental, así como conceptualizar algunas de sus variables y métodos posibles.

Palabras claves: entrenamiento, mental, psicología, rendimiento, salud.

El entrenamiento mental

La idea principal del trabajo es presentar un área en particular, que es la de la Psicología del Deporte, para muchos profesionales y académicos que se dedican a estudiar y trabajar con la actividad física, las prácticas corporales y el deporte. Y qué mejor para presentar un área que mediante su actividad primordial. El psicólogo del deporte es, ante todo, un entrenador mental.

Cabe detenerse sobre la diferencia entre el Psicólogo Clínico, que es quien se ocupa de trabajar con pacientes sobre sus malestares subjetivos, abordando diversas situaciones vitales que los atraviesan como personas. Si bien el Psicólogo del deporte es, efectivamente, un psicólogo, y el deportista con quien trabaja, antes de ser deportista es persona, y por tanto puede trabajar sobre problemáticas de nivel personal -que muchas veces se encuentran entrelazadas con la práctica deportiva-; su objetivo principal y final es ayudar al deportista a mejorar sus habilidades mentales y psicológicas para aumentar su rendimiento. Claro que al ser un profesional de la salud, trabajará para optimizar el rendimiento siempre intentando preservar la salud, lo cual se vuelve más complejo a medida que el deporte se torna de alto rendimiento, y se practica en condiciones que no suelen ser saludables.

Es común en el ámbito deportivo que diferentes personas se jacten de ocuparse del manejo emocional de un deportista o incluso de un plantel, por eso ante el intrusismo profesional es fundamental resaltar que lo más importante que tiene un psicólogo deportivo es justamente el ser psicólogo, es decir que es un profesional formado y matriculado para trabajar con emociones complejas que forman parte de la salud mental e integral de la persona y deben ser abordadas con la seriedad que requieren.

Volviendo a la Psicología deportiva como disciplina, ésta se ocupa del estudio científico de los factores mentales que intervienen en el deporte y el ejercicio físico, con el fin de mejorar el rendimiento de los deportistas y la calidad de vida de las personas (Palmieri,2022). En cuanto al rendimiento deportivo, este se erige sobre cuatro variables: técnica, táctica, física y mental. Mientras que las variables técnica y táctica son trabajadas con el entrenador, y la física se entrena con el preparador físico, el entrenamiento mental es aquella variable que debe ser trabajada con un psicólogo deportivo. Este trabajo debe ser realizado de manera sistemática, sostenida en el tiempo,

planificada en función a las evaluaciones que el profesional realice, y en estrecha relación a la práctica deportiva.

En cuanto al contenido, podría decirse que la Psicología aplicada al deporte se basa en cuatro pilares: la autoconfianza, la motivación, la concentración, y el control de las presiones. El equilibrio entre trabajar estos cuatro pilares se convierte en fortaleza mental.

En primer lugar, la autoconfianza es un pensamiento o creencia que el deportista tiene, acerca de la suficiencia de sus recursos para afrontar las demandas que se le presentan. La relación entre confianza y rendimiento ha sido arduamente estudiada, qué papel cumplen las creencias en el rendimiento. Una de las teorías que más se ha ocupado de dicho estudio, es la Teoría de Autoeficacia de Albert Bandura (1977). A grandes rasgos, el autor propone que las creencias de la gente acerca de sus habilidades, tienen un profundo efecto en esas capacidades. Éstas resultan tan importantes porque regulan el esfuerzo y la persistencia, incluso pueden pensarse como predictoras del rendimiento: la interpretación que la persona haga va a incidir sobre su motivación, su manejo de las presiones, sus emociones y pensamientos, su concentración, su resistencia física, su predisposición a lesiones, y la cantidad y duración de la labor que se realice. Es decir, las personas cuyas creencias sobre sí mismas son débiles, tienden a desistir más fácilmente que aquellas personas cuyas creencias de capacidad se mantienen firmes a pesar de las dificultades, adversidades o críticas.

Como dice un reconocido psicólogo deportivo argentino, es muy común escuchar que se le pida, e incluso que se le exija al deportista, que tenga más confianza, que crea más en sí mismo, que ejecute con más seguridad... pero nunca se le enseña cómo (Palmieri, 2022). Bandura (1977) explica que el sujeto arma sus juicios sacando información de distintas fuentes. La más importante para el autor, es la de los logros de ejecución, experiencias propias de éxito previo. Son las más importantes ya que están basadas en las experiencias que uno más domina. Las experiencias de éxito constituyen una creencia robusta que aumenta las evaluaciones positivas, mientras que los fracasos la reducen. Por eso, una de las maneras de entrenar la autoconfianza se trata de poner la atención en recordar las mejores competencias y desempeños. No se trata de simplemente pensar de manera positiva o creer por creer, sino de sustentar esos pensamientos y creencias en evidencias fehacientes, en argumentos que tengan que ver con las propias virtudes, cualidades y potencialidades que el deportista ha demostrado. Este trabajo debe ser llevado a cabo de tal manera

que se logren cantidades adecuadas de confianza, ya que un deportista con una confianza desmedida tendrá un rendimiento tan pobre como uno con confianza insuficiente, ya que es probable que caiga en la tendencia de subestimar la competencia y de no brindarle la importancia o esfuerzo necesario. Un deportista con niveles adecuados de confianza podrá sobreponerse a los momentos difíciles o negativos de la competencia, comprendiendo que sus capacidades van más allá de sus posibles errores o aciertos recientes. Es decir, entrenando este aspecto mental logrará consolidar una confianza estable que no dependa de eventualidades y que le facilite un buen rendimiento deportivo. Otra manera de acompañar y entrenar este factor mental es mediante un autodiálogo positivo, que también esté basado en las fortalezas y cualidades, y argumentado con evidencias. Cabe destacar que las diferentes variables no se entrenan de manera aislada sino que se interrelacionan entre sí, por ejemplo, un autodiálogo positivo ayuda a mantener la concentración y activación, mientras que un entrenamiento de autoconfianza eleva los niveles de motivación del deportista, al ponerlo en contacto con sus logros y poder anticipar un futuro con eventos favorables. La visualización en este caso, es una herramienta de mucha utilidad que permite al deportista entrenar estas cuestiones.

En cuanto a la motivación, la entendemos como el proceso que nos lleva a encauzar nuestra energía en la consecución de propósitos y metas, que da ímpetu y dirección a nuestra acción. Hablamos de nada menos que lo que hace que estemos concentrados en nuestras tareas, que las comencemos y persistamos hasta conseguirlas. También es necesario que sea parte del trabajo mental del deportista y que no quede librada al azar u otra posibilidad que es muy frecuente, que quede atada casi con exclusividad a la consecución de resultados deportivos que no dependen enteramente del deportista ni de su rendimiento. Un deportista puede tener un gran rendimiento, y aún así no conseguir el resultado que esperaba. Por eso es importante trabajar la motivación en relación a objetivos de rendimiento que vayan más allá del resultado, que sean elaborados de manera consciente, progresiva, difíciles pero alcanzables, flexible y sobre todo, centrados en el control y esfuerzo del deportista, es decir, en condiciones internas y no externas. Que los deportistas establezcan objetivos a corto, mediano y largo plazo, con planificación incluida, los ayuda a orientar su motivación y sostenerla, incluso en momentos de adversidad (Palmieri, 2022).

La concentración, como la capacidad de prestar atención a los estímulos relevantes, permite al deportista centrarse en lo verdaderamente importante en los momentos de ejecución y así

optimizarlos, teniendo en claro lo que tiene que hacer en cada momento. Un deportista concentrado está inmerso en la situación de juego y logra volcar su energía en la tarea con más facilidad, sea durante los entrenamientos a la hora de prestar atención a los ejercicios que le permitirán mejorar, o al momento de competir. Practicar mediante diversos ejercicios, la diferenciación entre estímulos relevantes y no relevantes -también llamados distractores-, o la priorización de estímulos es una manera por la cual el deportista puede aprender en dónde resulta más favorable que ponga el foco de atención. El armado de rutinas y de un autodiálogo son claves también a la hora de generar y sostener aquellos momentos de enfoque.

Por una cuestión de extensión, estos son tan solo algunos de los tantos factores y maneras de entrenarlos. Lo importante para este trabajo es nombrar que los factores mentales y psicológicos son cruciales a la hora de pensar el rendimiento deportivo, y que su trabajo no debiera ser librado al azar o a la “personalidad” del deportista, sino incluido en una planificación integral de igual forma que lo son la parte táctica, técnica y física.

Referencias

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying theory of behavioral change.
Psychological Review.

Palmieri, C. (2022) Entrenar la mente. Autores de Argentina.