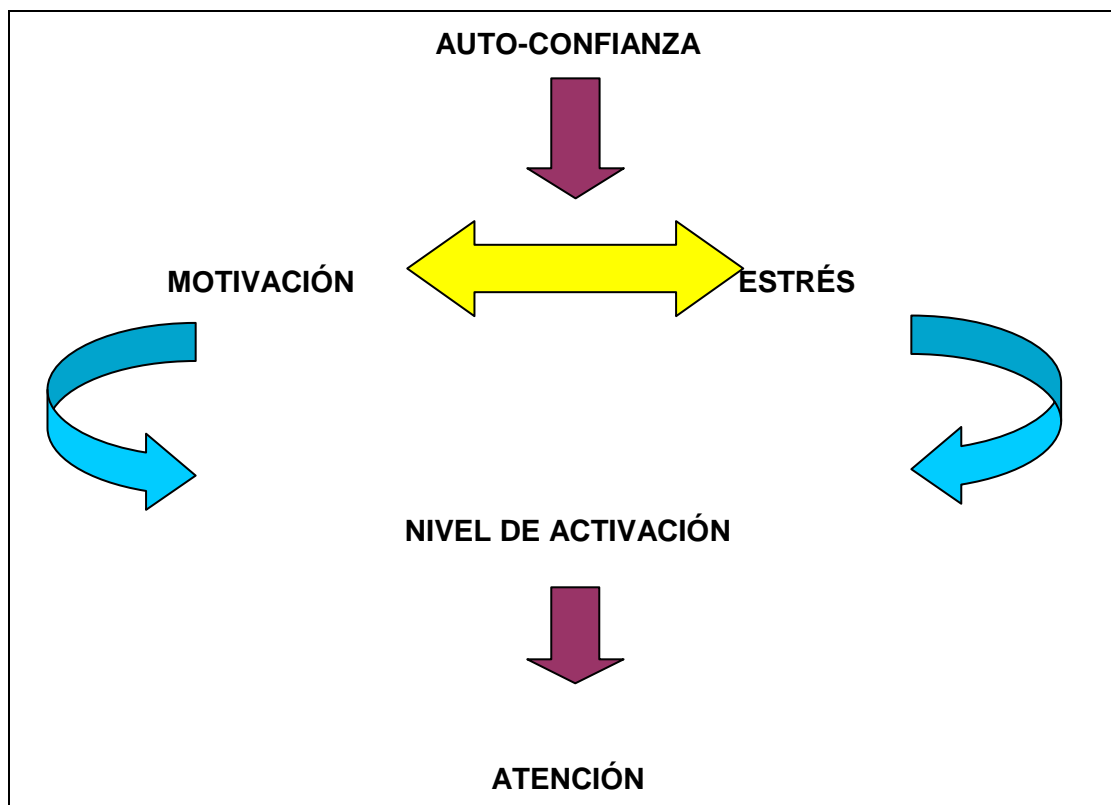


Introducción a las VARIABLES PSICOLÓGICAS

Las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo que se consideran más relevantes en el deporte de competición son:

- La **motivación**, que es el grado de interés de un deportista por su actividad.
- El **estrés**, que puede manifestarse de las siguientes maneras: estado de alerta e hiperfuncionamiento mental, ansiedad, hostilidad, estado de ánimo depresivo o agotamiento psicológico.
- La **auto-confianza**. La confianza de los deportistas en sus propios recursos para hacer frente a las demandas del entrenamiento y la competición.
- El **nivel de activación**. Es una respuesta fisiológica y cognitiva, determinada por la motivación y el estrés. Cualitativamente la respuesta fisiológica no varía pero la respuesta cognitiva es diferente en presencia de la motivación o el estrés.
- **Atención**. Variable decisiva para detectar e interpretar las demandas de cada situación y tomar las decisiones oportunas. El deportista debe atender a los estímulos más relevantes en cada momento concreto y controlar las interferencias atencionales que se presenten.

ESQUEMA PARCIAL de interacción de las principales variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo.



La **auto-confianza** influye decisivamente en la motivación y el estrés, pudiendo determinar que predomine una u otra variable.

La **motivación** influye en el nivel de activación de los deportistas y en procesos cognitivos que afectan a su estado emocional.

El **estrés** influye de diferentes maneras en el nivel de activación de los deportistas y puede afectar a procesos cognitivos relevantes y, en general, a su salud física y mental dependiendo de su cantidad y contenido (ansiedad, depresión, etc.).

El **nivel de activación** está determinado por la motivación y el estrés. Influye en la toma de decisiones y la ejecución motora afectando al funcionamiento mental y físico de los deportistas.

La **atención** depende del nivel de activación.

Algunas **CARACTERÍSTICAS BÁSICAS** de estas variables psicológicas.

- **MOTIVACIÓN**

Cuando hablamos de motivación debemos tener en consideración que no es un concepto unitario, y tendremos que hablar de,

Motivación básica. Base estable de la motivación que determina el compromiso del deportista con su actividad.

Motivación cotidiana. Se refiere al interés del deportista por la actividad diaria *per se* y la gratificación inmediata que produce esta.

Ambos tipos de motivación, están relacionados y se complementan entre sí.



También hay que tener en cuenta,

Motivación intrínseca. Es aquella que no depende de reforzadores externos a la propia actividad.

Motivación extrínseca. Se basa en reforzadores externos.

Por último, debemos considerar dos continuos,

Orientación motivacional centrada en el ego. La motivación de los deportistas depende fundamentalmente de retos y resultados en competencia con otros deportistas.

Orientación motivacional centrada en la tarea. La motivación depende de retos y resultados personales, e impresiones subjetivas de dominio y progreso.

- **ESTRÉS**

Respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes e incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones.

El estrés es una respuesta adaptativa, a veces puede ser beneficiosa y otras perjudicial para el rendimiento deportivo y la salud.

Cuando el organismo percibe la presencia de una situación amenazante, se pone alerta y busca los recursos necesarios para hacerle frente. Si dispone de recursos el problema se habrá solucionado, pero si no es así, aparecerán como, por ejemplo, la ansiedad o la ira incontrolada.



La utilización de esos recursos supone la movilización de energía, física y mental y si la amenaza desaparece el organismo se recupera pero si la amenaza permanece el organismo se agotará.

Algunas situaciones potencialmente estresantes pueden ser los sucesos de tipo general y aquellos relacionados con la actividad deportiva, el estilo de vida de los deportistas y las demandas del entrenamiento y la competición.

- **AUTO-CONFIANZA**

Expectativa realista respecto a la que uno puede verdaderamente hacer conseguir un determinado objetivo. Se trata de un estado interno que implica un conocimiento real de las dificultades a superar, de los recursos propios para hacerlo y, a partir de aquí, ofrece las auténticas posibilidades que un deportista tiene para conseguir el éxito, y además las estrategias más útiles entre las disponibles, para poder obtener el máximo partido del propio esfuerzo.



Conlleva una percepción de control de la situación muy acusada.

El nivel de auto-confianza tiene una estrecha relación con el rendimiento del deportista en el entrenamiento y la competición.

- **NIVEL DE ACTIVACIÓN**

Es una variable que incide directamente en el funcionamiento físico y mental del deportista cuando se enfrenta a las demandas características del entrenamiento y la competición.

La activación de los deportistas puede situarse a distintos niveles y fluctuar de diferentes maneras.



Concepto de activación. Es un continuo de activación fisiológica y mental que se extiende desde un estado de máxima calma y relajación en el que el estado de alerta, la tensión y la excitación se encuentran prácticamente ausentes hasta un estado de máxima alerta, tensión y excitación.

Los deportistas tienen que saber identificar su nivel de activación más apropiado.

Cualitativamente se distingue entre activación fisiológica, respuestas corporales, y la activación cognitiva o mental.

Nivel de activación óptimo. Se debe detectar este nivel que corresponde con el estado de activación que, en cada caso concreto, favorece el mejor funcionamiento físico y mental del deportista, para que éste rinda al máximo de sus posibilidades. Es cuantitativamente diferente entre unos deportistas y otros, y también, para un mismo deportista, según la tarea que deba afrontar y el periodo de entrenamiento o competición en el que se encuentre.

- **ATENCIÓN**

Es una variable que resulta decisiva en el estado de alerta, en la recepción y asimilación de información, en el análisis de datos y en la toma de decisiones. Asimismo, también influye en la actuación a tiempo y con precisión.

Durante el entrenamiento.

Los deportistas se deben centrar tanto en el objetivo de la sesión como en las demandas específicas de cada uno de los ejercicios para lo cuál deberán utilizar, unas veces, una atención *consciente* (útil cuando se trate de aprender o perfeccionar habilidades), y otras, una atención más *automática* (eficaz en el entrenamiento de habilidades en las condiciones que deben utilizarse en la competición).

En la competición.

En los periodos de participación activa la atención debe ser predominantemente *automática*. En los restantes periodos (antes y después de la competición, y en los distintos periodos de pausa), los deportistas deben aprender a utilizar la atención *consciente*.



Los enfoques atencionales. Comprenden la dirección y amplitud de la atención.

Claramente es importante atender en cada momento a los estímulos y respuestas más relevantes en cada caso.

Es evidente que las demandas atencionales del entrenamiento y la competición exigen grados de amplitud diferentes, más o menos amplios (o más o menos reducidos). Estas dos alternativas, combinadas con la atención interna y externa, derivan en cuatro posibles dimensiones o enfoques atencionales.

- La atención externa-amplia. Facilita que el deportista pueda evaluar de manera “automática” todo lo que sucede a su alrededor y favorece un estado de alerta que es necesario para reaccionar con rapidez y eficacia ante cualquier estímulo externo que pueda presentarse.

- La atención externa-reducida. Permite que el deportista asimile mejor toda la información relevante que provenga de fuentes externas a él, ej. las instrucciones de su entrenador.

- La atención interna-amplia. Conviene utilizarla cuando no se está compitiendo activamente. Facilita el análisis detallado de situaciones deportivas pasadas y futuras, por ej. ¿qué ha sucedido en la última competición?

- La atención interna-reducida. Es la más apropiada cuando se pretende favorecer la asimilación de información proveniente del propio organismo (ej. sensaciones corporales relevantes), o la preparación del deportista para la acción inmediata (ej. justo antes de lanzar un penalti).

BIBLIOGRAFIA

Buceta, J.M. (1997): *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo*. Documento del Master universitario en psicología de la actividad física y del deporte de la UNED.