



Anotaciones para el Atleta y el Entrenador

Dra. Patricia Wightman

La psicología del deporte sabe que "las emociones óptimas para el mejor rendimiento son individuales" y que cada atleta debe buscar las suyas y entrenarse para rendir con ellas. Prepararse mentalmente igual a otro atleta, solo porque aquél triunfó no es una garantía de éxito. Sus emociones pueden ser ideales para él, nefastas para Usted. Por esto el trabajo mental hoy debe centrarse en que usted y su grupo de trabajo (entrenador, preparador físico, psicólogo, etc.) entiendan cuales son las mejores emociones, tanto positivas como negativas, que lo pueden llevar a su pico de rendimiento. Tradicionalmente se ha puesto mucho énfasis en el estudio de la ansiedad y su influencia sobre el rendimiento. Actualmente el espectro se ha ampliado para incluir a las demás emociones.

Las emociones consisten en 4 elementos

1. Cambios fisiológicos relacionados con el Sistema Nervioso Autónomo: cambios en el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la conductancia de la piel.
2. Tendencias hacia la acción: por ejemplo, una respuesta natural al miedo es la huida. Se dice "tendencias" porque si bien alguien puede tener miedo a una situación y preferiera evitarla, quizás la enfrente por otros motivos como ser la presión social. Siguiendo el ejemplo, un deportista puede sentir mucho miedo ante una competencia, sin embargo, anticipar lo que pensará de él su entrenador y sus compañeros si huye, lo lleva a competir.
3. Experiencia subjetiva: lo que el individuo percibe conscientemente durante el episodio emocional.
4. Según Yuri Hanin en su modelo IZOF, se puede señalar que las emociones positivas son aquellas que resultan placenteras (por ejemplo: alegría, vigor, confianza, relajación, calma, alerta) y las emociones negativas son aquellas displacenteras (como ejemplos: miedo, enojo, ansiedad, preocupación, insatisfacción).

Entonces, las emociones se pueden clasificar en cuatro categorías de acuerdo con su cualidad y según como afecten el rendimiento

- Emociones positivas que mejoran el rendimiento.**
- Emociones negativas que mejoran el rendimiento.**
- Emociones negativas perjudiciales para el rendimiento.**
- Emociones positivas perjudiciales para el rendimiento.**

Lo novedoso de esta clasificación radica en que toma en cuenta la existencia de emociones positivas que perjudican el rendimiento y de emociones negativas que mejoran el rendimiento. Esto, aunque suene lógico para quienes tienen experiencia



deportiva, fue a veces ignorado por planteos tradicionales. Uno de los ejemplos más claros es el del enojo que muchas veces impulsa a algunos deportistas hacia la acción mientras que hace que otros se quedan "enroscados" en sí mismos y no rindan de acuerdo con su potencial.

Asimismo, se debe también considerar un factor cuantitativo, de intensidad. Una misma emoción, por ejemplo la confianza, que en cierta "cantidad" ayuda a obtener un rendimiento óptimo puede, a mayores niveles, producir un empeoramiento en el desempeño. Sería el caso del deportista sobreconfiado.

Volviendo a lo que antes se había planteado, es fundamental recalcar que cada deportista tiene su propio perfil Emocional Óptimo que se debe evaluar individualmente. Las emociones óptimas se definen como aquellas más relevantes y apropiadas para un atleta en particular bajo determinadas condiciones específicas.

Por lo tanto, también se debe resaltar que diferentes tareas van a requerir de diferentes tipos de emociones. Por ejemplo, las emociones en juego durante una competencia seguramente van a ser diferentes que las involucradas durante un entrenamiento. La importancia de detectar cómo las emociones afectan el rendimiento de cada deportista radica en que luego se puedan desarrollar estrategias y aprender técnicas que lleven al deportista a tomar conciencia de su estado emocional y que pueda reproducir aquellas emociones que lo ayudan y evitar aquellas que lo perjudican.

Esto requiere de una intervención psicológica individual que lleve al deportista hacia el camino del autoconocimiento y la optimización del rendimiento. Al evaluar las emociones se consideran tres modalidades: **lo cognitivo (lo pensante), lo afectivo (la experiencia emocional), lo somático (lo psicobiológico)**

Todas tienen una repercusión diferente sobre el individuo. Lo psicobiológico de por sí repercute en la motivación, la respuesta motora, el rendimiento, la comunicación y también en los pensamientos y las emociones.

Conclusión

Siguiendo la línea de Hanin, según la cual, en relación a la variable individual de una óptima intensidad de agresión disfuncional, lo primero que se debe indagar es ¿cuál es el nivel óptimo de agresión?. Puede ser alto, moderado o bajo según cada atleta. Entonces el binomio atleta/psicólogo del deporte, trabaja para saber lo que es óptimo y luego estudia estrategias para reducir o aumentar el nivel de agresión (Laif Isberg). Este sistema se usa con las otras emociones hasta encontrar el conjunto de sensaciones y emociones ideales para "entrar en Zona", o sea para sentir el máximo placer en el mejor rendimiento. Según Csikszentmihalyi, este "fluir" es la llave para una vida óptima, aunque eso no signifique estar totalmente "feliz". **Fluir es una experiencia positiva e ideal de gozar y divertirse en el deporte, precursora de lo que sería "la Felicidad"**. En otras palabras, es la habilidad de estar totalmente inmerso en una actividad, por un período de tiempo, en donde la atención está centrada en la tarea y nada más importa.