

Construyendo consistencia: las rutinas pre-ejecución

Aplicaciones prácticas en golf y voleibol

Lic. Carlos Giesenow – <http://carlosg.blogspot.com>

Psicólogo, especializado en clínica y deporte. Integrante del cuerpo técnico de las Selecciones Juveniles de la Federación del Voleibol Argentino (FeVA) y del Departamento de Psicología Deportiva del Fútbol Amateur en la Asociación Atlética Argentinos Juniors. Docente en APDA, Universidad de Buenos Aires, Universidad de Belgrano y Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Asesor de tenis100 y Rise-Up Golf Systems. Autor del libro “*Psicología de los equipos deportivos*” (Ed. Claridad).

Tener una sólida rutina para realizar previamente a la ejecución de diferentes acciones de juego es una de las claves de la preparación mental ya que la forma en que uno se alista para cada momento es crucial a la hora de alcanzar y sostener de manera consistente su más alto rendimiento. Estas rutinas se prestan mejor para ser utilizadas antes de ejecutar habilidades cerradas, es decir, aquellas que se realizan en un ambiente relativamente estable y predecible donde el deportista controla el ritmo de la ejecución. Ejemplos clásicos de esto son los lanzamientos o saltos en atletismo, los disparos en tiro, el golpe en el golf. Incluso en deportes donde predominan las habilidades denominadas abiertas (donde el ambiente cambia constantemente y los movimientos deben ser continuamente adaptados a la situación) como fútbol, básquet, rugby, tenis, etcétera, se pueden realizar rutinas previas a reiniciar las acciones de juego.

El objetivo central de estas rutinas es tener una actuación consistente, es decir, prepararse para estar plenamente focalizado en la ejecución que el deportista quiere hacer. La idea es poder realizar cada acción con la confianza, la concentración y la regulación emocional ideales. Por tanto, lo importante no es cumplir la rutina rígidamente paso por paso sino que ésta despierte aquellas sensaciones que el deportista necesita. A riesgo de quedar redundante, cabe enfatizar que lo que se busca es consistencia en el desempeño, es decir, poder sostener un alto nivel de rendimiento evitando los altibajos o, como se suelen llamar habitualmente, las “lagunas” tan comunes.

Fundamentación

No hace falta hacer un gran esfuerzo para defender la importancia de este tipo de rutinas, simplemente basta con indicar que deportistas de todas las disciplinas y en los niveles de competencia más exigentes las emplean. Las rutinas de este tipo funcionan y dan consistencia a la acción porque:

- proveen un sentido de familiaridad en cualquier ambiente o situación, por tanto son una manera de desviar la presión y regular la ansiedad,
- regulan la activación y focalizan la atención del deportista en conductas efectivas (indican en qué concentrarse y cuándo hacerlo, bloqueando los distractores),
- aumentan la sensación de control y confianza, y
- ayudan a automatizar la ejecución motora; al realizar un grupo de conductas estables y consistentes se maximiza la posibilidad de tener un rendimiento consistente. Por esto es fundamental planearla y ensayarla en las prácticas para poder aplicarla con naturalidad en las competencias.

A continuación se presentan dos esquemas de rutinas para diferentes disciplinas. La primera ilustra un ejemplo clásico de un deporte característico de tarea cerrada como el golf y el segundo una rutina de saque para voleibol. En ambos casos, se plantean diferentes elementos que pueden componer un modelo “básico” de rutina. La idea es que sirvan como guías para que los deportistas puedan desarrollar su propio esquema, imprimiéndole *su* estilo combinando los distintos elementos. Muchas partes pueden variar, incluso el orden puede ser diferente según sus necesidades y preferencias. Por ejemplo, algunos jugadores más metódicos pueden favorecer una rutina más rígida, más lenta e intencionada y otros pueden optar por una más corta y con mayor ritmo. Lo importante es tener consistencia en cómo uno se prepara para la ejecución, que la rutina se sienta cómoda para uno y que alcance el objetivo de hacer que uno se sienta de manera óptima a la hora de ejecutar la acción, ni apurado, ni tenso, ni que se quede paralizado antes de actuar. Para ayudar a entenderlas e incorporarlas cada una está organizada en etapas que tienen objetivos específicos.

Rutina pre-golpe en golf

Etapas

Preparación:

- Aproximarse a la posición de la pelota con actitud corporal relajada y segura.
- Respiración profunda o diafragmática para despejar la mente, cortar con lo que se venía pensando, empezar a focalizar en el tiro y eliminar tensión muscular innecesaria. Dicha respiración se hace llevando el aire a la parte más baja de los pulmones de manera lenta y suave, no forzada.
- Con el putt la rutina también va a incluir el momento en que uno vuelve a colocar la pelota sobre el green, lo mismo si se está jugando con lie mejorado.

Objetivo de esta etapa: Al acercarse a la posición de la pelota, cortar con la línea de pensamiento que se tenía y enfocarse cien por ciento en el tiro. Físicamente proyectar una imagen de confianza y serenidad.

Evaluación:

- Analizar el ambiente (evaluar posición de la pelota –si es golpe de salida evaluar dónde es conveniente colocar el tee–, el *lie*, el viento). Por ejemplo:
 - o Si es un tiro desde el tee: tomar en cuenta el layout del hoyo, la dirección y velocidad del viento, distancia a la que se va a apuntar y desde dónde se quiere hacer el approach al green (en caso de que este fuera el segundo tiro).
 - o Si es un approach: ver el lie de la pelota, dónde es más conveniente que ésta caiga, la distancia al objetivo, la dirección y fuerza del viento (si entra en juego), estimar cuán lejos la pelota volará y rodará dadas las condiciones.
 - o Si es un putt: evaluar la caída, la firmeza del green, la distancia al hoyo y otros factores relevantes (como la humedad, el corte del green, el tipo de césped, incluso a veces el viento).
- Evaluar cómo se siente uno, si está especialmente nervioso o tenso, si está demasiado relajado o desconcentrado. Detectar incluso si alguna molestia física dificultaría el golpe que sería preferible hacer.

Objetivos de esta etapa: Evaluar la situación a conciencia para estar convencido sobre cómo proceder al momento de decidir. Notar si *uno* está preparado adecuadamente para el golpe.

Decisiones/planificación:

- Elegir el palo, la dirección y el tipo de tiro. Esta es una transición natural desde la etapa de evaluación. Obviamente, ya en el green uno no escoge el palo pero sí la línea que se va a buscar. Por otro lado, el palo seleccionado va a depender del tipo de tiro que se decida hacer. El factor crucial acá es la elección del palo, un golfista no va a ejecutar el golpe tranquilo y confiado si tiene dudas sobre esto. Para tener confianza también es importante plantear un objetivo realista. Si uno pretende hacer un golpe que *nunca* le sale, está claro que la confianza va a ser baja; quizás decida probarlo igual para ver si empieza a tener mayor seguridad con el tiro pero debería aceptar que la probabilidad es baja así no se frustra si no sale.
- Pararse atrás de la pelota y elegir un blanco. Incluso se debe elegir el lugar más específico posible, esto es, es preferible apuntar a la *matita* que está un poco más oscura a solamente apuntar “al fairway” o tomar como referencia algún elemento (un árbol, un cartel, una antena) que esté detrás del objetivo para que sirva como guía.
- Comprometerse con el (tipo de) tiro que se quiere hacer. Una vez tomada la decisión no es bueno empezar a cambiar de opinión. Es importante confiar en la evaluación y la elección realizada. Casi todo el mundo coincide en que el primer instinto termina siendo la mejor opción. Eliminando la indecisión puede uno focalizarse en hacer un buen swing.
- Respiración profunda para asegurarse que esta decisión no haya hecho que la ansiedad aumente.
- Visualizar el tiro. Formar una imagen mental clara de lo que se va a hacer. Siempre tener en cuenta que aunque se use el término “visualizar” en realidad se busca incluir todos los sentidos (sobre todo la sensación de movimiento corporal) al crear en la mente la experiencia del tiro que se desea hacer. Algunas personas prefieren también visualizar algún golpe similar que han realizado con éxito anteriormente, esto les agrega una dosis de confianza.
- Pensar siempre en el tiro que se quiere lograr y no darle vueltas mentalmente a los peligros que éste presenta (hazards, fuera de límites, bunkers, etcétera). Focalizar únicamente en el objetivo. Es muy útil hablarse positivamente, para esto se pueden tener frases preparadas previamente.

Objetivos de esta etapa: Tomar una decisión y comprometerse con el tiro que se va a hacer (ya no es “que se quiere hacer”, ahora es “que se va a hacer”), después de esta etapa no quedan dudas sobre el golpe que se logrará. Aumentar la confianza en el tiro para que salga perfecto. Si aparecen dudas (por ejemplo, ante un

viento cambiante) o alguna distracción es preferible empezar todo de nuevo a no tener el corazón puesto en ese golpe.

Ajustes:

- Swing(s) de práctica. Puede ser uno o más, lo importante es que se despierte la confianza y la “sensación” apropiada para el golpe. Sirve también para calentar y activar adecuadamente el cuerpo.
- Address y alineación del cuerpo y el palo con el objetivo.
- Waggle(s). Sirve para chequear la tensión física y aflojarse, también para tomar el ritmo del swing.
- Regular la activación y la tensión corporal empleando la respiración y posiblemente “aflojando” un poco los músculos. A algunos jugadores les sirve apretar el grip con mayor tensión de la necesaria y luego aflojar.
- En esta etapa vale una nota de precaución, aunque se aconseja tomarse el tiempo necesario aquí es donde los jugadores más tienden a quedarse paralizados sobre la pelota o empiezan a realizar una cantidad de swings de práctica o de waggles que, lejos de despertar la sensación deseada, empiezan a generar dudas y confusión. Recordar que con estos gestos se busca despertar la sensación apropiada pero que un exceso de tiempo o repeticiones puede ser perjudicial.

Objetivos de esta etapa: Lograr que el cuerpo y el swing que se va a hacer se *sientan* bien. Asegurarse que la tensión muscular (especialmente en lugares claves como el grip, los brazos, los hombros, el tronco, las piernas) sea la apropiada. Sentir el ritmo o el tempo del golpe y alcanzar la sensación de estar preparado. Esto se suele reflejar en los ojos, cuando se ve que el jugador está listo se dice que tiene “la mirada”, esa expresión que transmite convicción y determinación.

Ejecución:

- Mirar el objetivo. Algunos gustan rechequear más de una vez, mirando alternativamente al objetivo y a la pelota, se sugiere no hacer esto excesivamente (sobre todo en el green) pues tiende a hacer que aumenten las dudas.
- Frase gatillo. Usar una frase cortita que sirva de “gatillo” para la acción. Tener cuidado de llenarse de indicaciones técnicas. Dependiendo de la etapa de aprendizaje algunos pueden preferir aquí algún recordatorio técnico pero es mejor apuntarle a alguna frase relacionada con la sensación y el tempo del swing.
- Acción. Acá es fundamental “reaccionar” al objetivo, ya dejar atrás tanta cuestión técnica o analítica y simplemente dejar que el golpe fluya. Renunciar al control consciente y dejar que el cuerpo simplemente haga lo que ha practicado. Focalizar en el objetivo y no en lo que el cuerpo está haciendo (por ejemplo, la mecánica del movimiento).

Objetivos de esta etapa: Todos los pasos anteriores fueron para llegar a esta etapa con el nivel óptimo de confianza, concentración y tensión corporal. En este momento uno ya está libre para simplemente hacer el tiro que desea.

Consideraciones adicionales

- Seguramente parecen muchos pasos y quizás algunos (sobre todo los aficionados) piensen algo cómo “yo cuando juego voy a disfrutar, ¿para qué voy a hacer tanto lío?”, pero, teniendo en cuenta que con la rutina uno aumenta las chances de tener buenos tiros y que probablemente uno no disfruta con los malos tiros, ¿no vale la pena?
- Por otro lado, muchos jugadores seguramente ya hacen varios de estos pasos. La invitación, entonces, es a revisar lo que se está haciendo, ver si la rutina está cumpliendo con su propósito y armarla con mayor estructuración y consistencia.
- La idea es que este esquema de la rutina brinde estructura a la hora de hacer el golpe. No tiene que ser excesivamente rígida, se puede hacer más o menos rígida según cómo cada jugador se sienta cómodo, pero es importante tener en cuenta las diferentes etapas y el objetivo de cada una a la hora de armarla. Recordar que el objetivo es tener la *sensación y convicción* necesaria a la hora de hacer el golpe, no hacer una rutina perfecta. Si uno está particularmente *inspirado* un día y no necesita hacer todos los pasos tan metódicamente, perfecto, ¡adelante! Pero es habitualmente la consistencia en la rutina lo que hace a los jugadores entrar en *la zona*. Por otro lado, cuando uno está en un mal día, es cuando más uno puede aferrarse a la estabilidad de la rutina para dar vuelta el resultado.

- Cada uno puede hacer sus variaciones individuales (por ejemplo, después del swing de práctica uno puede realización la visualización) lo importante es que se cumplan los objetivos de cada etapa y se llegue adecuadamente preparado a la ejecución. Esta es solamente *una* propuesta para armar la rutina, cada uno puede individualizarla a su preferencia y según lo que le resulte efectivo.
- Como también queda claro, la intención es focalizarse en el proceso de la preparación del golpe para así no sentirse presionado por el resultado del tiro (que aumenta la ansiedad).
- Cuando uno la está empezando a implementar, paradójicamente, es esperable que pensar en los diferentes pasos distraiga un poco ya que tenemos que concentrarnos en ella y hacerla a consciencia. Esto es hasta que se automatiza y se vuelve algo natural. Al igual que cuando uno hace un cambio o ajuste técnico, quizás se dé un paso para atrás por un tiempo pero es para finalmente dar dos pasos para adelante (por ello es importante tener un poco de paciencia). Por esto, conviene agregar las etapas de manera gradual, no cambiar repentinamente lo que se viene haciendo ya que se apunta a que la rutina se sienta natural (al principio puede que no se “sienta” bien, pero con práctica uno se empieza a sentir más cómodo con el cambio).
- A la larga debería ser automática. Por eso es importante empezar a agregar los elementos de a poco, partiendo con lo que uno está haciendo actualmente y empezando a tomar decisiones conscientes sobre cómo quiere que su rutina sea y también practicarla hasta que se vuelva automática. En este sentido es parecido a cuando se hace un ajuste en el swing, al principio se siente *raro*, incómodo, eventualmente se va *grabando* en el cuerpo y se incorpora naturalmente como la respuesta predominante. Por otro lado, tampoco hay que hacer los pasos sólo por cumplirlos mecánicamente, cada etapa tiene un objetivo que se espera lograr.
- No quedarse un tiempo excesivo en cada etapa (esto obviamente depende de las preferencias individuales pero no es bueno estancarse en algún paso). Sobre todo en la etapa de *Ajuste* que es la que más invita a hacer una excesiva cantidad de swings de prácticas o a “congelarse” sobre la pelota ahogado en un mar de dudas. Conviene en ese caso salir completamente y volver a empezar la evaluación para poder comprometerse nuevamente con el tiro.
- Cuando uno está ansioso es particularmente importante realizar la rutina al ritmo habitual o incluso un poco más lento ya que la ansiedad tiende a llevarnos a hacer las cosas de manera más apresurada.
- Finalmente, recuerden que el objetivo de la rutina es sentirse de tal forma de poder ejecutar el tiro con libertad, decisión, convicción y confianza en su habilidad.

Rutina para el saque en voleibol

En el voleibol el saque es la única acción que el jugador puede controlar plenamente, además, bien aprovechada es decisiva para sumar puntos, por eso es importante estar con conciencia plena al momento de su ejecución. La siguiente rutina está mayormente basada en la “cura de los 16 segundos” propuesta por Jim Loehr, quien estudió extensamente lo que hacían los tenistas en el lapso de tiempo entre punto y punto, pero con algunas modificaciones para adaptarlas al deporte creado por William G. Morgan.

Etapas

Actitud corporal positiva:

Hace alusión a la postura corporal que, en realidad, es “innegociable” durante el partido. Algunas claves para esto son: hombros en alto y cabeza levantada, pecho “inflado” y mirada firme que transmita determinación.

Objetivos de esta etapa: Se viene de ganar un punto o de un descanso/tiempo fuera. La postura corporal ayuda a aumentar la sensación de seguridad y confianza.

Regulación de la activación:

Para poder regular la activación primero el deportista necesita tener el autoconocimiento suficiente para detectar cuándo está fuera de su estado ideal y estar entrenado en las técnicas necesarias para realizar los ajustes que precisa. Esto se puede empezar a hacer mientras el jugador camina hacia la posición de saque.

⇒ Para reducir el nivel de activación: Emplear respiración profunda y autodiálogo apropiado (frases como “tranquilo” o “baja un cambio” pueden ser de utilidad).

⇒ Para aumentar activación: Recurrir a respiración intensa y rápida, sumado a un diálogo interno que apunte a aumentar el nivel de energía física y mental (por ejemplo, brindarse algún tipo de aliento –“vamos”, “dale”, etcétera– o algo orientado a reaccionar) y movimiento físico (por ejemplo, pequeños saltos en el lugar).

Objetivos de esta etapa: Llegar a la posición de saque con la mente despejada y con un nivel de activación adecuado.

Planeamiento/Decisión.

Decidir el tipo de saque y el lugar al que se apunta. Acá a lo mejor el jugador reciba alguna instrucción del entrenador. Este es un momento apropiado para visualizar la acción (no necesita ser todo el saque, puede ser una breve imagen de la pelota dirigiéndose al lugar deseado, del gesto técnico, del lugar a donde lanzan la pelota, etcétera). Como en toda visualización, es importante incorporar la sensación corporal del movimiento.

Objetivos de esta etapa: Comprometerse con la acción. Pasar a la siguiente fase sólo después de tener una clara idea y de estar convencido de lo que se quiere hacer.

Ejecución:

- *Ritual/Ajustes:* se refiere a lo que habitualmente hacen los jugadores mientras realizan los últimos ajustes (picar la pelota, girarla en las manos, etcétera). Se puede incluir la respiración diafragmática aquí, también se pueden hacer el “ritual” y la frase “gatillo” al mismo tiempo.
- *Frase o palabra “gatillo”:* puede estar orientada a la sensación (“potente”, “fuerte”, “dale rosca”, etc.), a la técnica (“codo arriba”, “lanzamiento adelante”, “rosca largo”, etc.) o a ambas. La idea de la frase “gatillo” es que “dispare” la secuencia final donde ya no se piensa sino simplemente se actúa.
- *Acción.* Después del gatillo solo cabe lanzar la pelota y actuar.

Objetivos de esta etapa: Las fases previas tienen como objetivo prepararse para que aquí lo único que falte sea llevar a cabo los últimos ajustes para realizar de manera fluida el mejor saque posible.

Consideraciones adicionales:

Para no ser redundante a continuación no se repiten muchas de las consideraciones que se realizaron en el ejemplo del golf pero la mayoría de ellas son apropiadas aquí también.

- La idea es que este esquema de la rutina brinde estructura a la hora de hacer el saque. No tiene que ser excesivamente rígido, conviene hacerlo más o menos rígido según cómo uno se sienta de cómodo, pero es importante tener en cuenta las diferentes etapas y el objetivo de cada una a la hora de armarla.
- Es importante mantener el control visual, es decir, el control del movimiento de los ojos. Lo ideal es focalizarlos en el punto específico de la cancha al que se apunta y no moverlos demasiado. Esto es para evitar distraerse mirando al público, a los rivales, al banco, los jueces, etcétera.
- Se sugiere tomarse ese segundo extra para sentirse seguro y suelto al momento de sacar. No hacerlo de manera apresurada ni estando demasiado pendiente de los 8 segundos desde que el primer árbitro da la orden para realizar el saque, ese tiempo es más que suficiente para realizar la rutina y la acción. Por otro lado, tampoco es positivo paralizarse (que es algo que puede suceder durante la etapa de Decisión o en los Ajustes finales). El ritmo de las acciones debería ser lo más natural y fluido posible.
- Una vez realizado el saque es importante incorporarse al juego y tomar rápido la posición de defensa. Algunos incluso señalan esto como una quinta etapa de la rutina. Muchas veces los jugadores se quedan embelesados mirando cómo les salió el saque sin percatarse que las acciones continúan.
- El autodiálogo y la visualización siempre conviene que estén orientados a lo que se quiere lograr (no a lo que se quiere evitar). Además la idea es que sean frases o imágenes que tengan un significado para quien las emplea. Lo que para uno puede ser *la* palabra justa para otro puede parecer una tontería, pero lo importante es que tengan el efecto que se busca. Lo mismo con la creación de imágenes, se puede visualizar todo el saque o solo una parte (por ejemplo, el lanzamiento o el destino de la pelota). Conviene probar hasta encontrar qué es más efectivo para uno.
- Realizar la visualización en el medio de un partido, con todos los distractores que pueden existir (como el público o la presión del resultado), no es una tarea sencilla, por ello conviene tener esta habilidad muy bien entrenada para poder emplearla en cualquier ambiente y situación.

Conclusión

Con estos ejemplos se pretende ilustrar las posibilidades de las rutinas para dos deportes en particular. Hay una variedad de otras disciplinas en las que también se pueden emplear, algunas de ellas ya se mencionaron pero ejemplos adicionales son las conversiones o los line-outs en el rugby, el saque de arco en el fútbol, los

tiros libres en básquetbol. Incluso se pueden realizar rutinas para acciones que no dependen en un 100% del jugador, como la recepción en voleibol o tenis, o estar esperando para defender en un saque lateral en fútbol. Uno de los desafíos de realizar estas rutinas es automatizar la acción pero haciéndola con la mente plenamente presente. Es decir, no hacer los movimientos “en vacío” (con la mente en blanco o desconcentrado), sólo por hacerlos, o como cábala. Justamente lo que diferencia una rutina de una cábala es que la rutina tiene un propósito psicológico y de preparación definido y es algo que uno controla. En las cábalas se hacen acciones sin demasiado significado que terminan controlando a las personas. Las cábalas (emparentadas con la superstición) son rígidas, irracionales y el deportista termina dependiendo de ellas. Como se ve también, cuando uno piensa en estas acciones, por ejemplo, el saque, ya no es simplemente lanzar la pelota y pegarle, toda la rutina es parte de lo que se empieza a entender como “hacer un saque”, lo ideal es poder incorporarla en el entrenamiento para hacerla con naturalidad en las competencias. Lo mismo aplica para el golf, es conveniente, aún en el driving practicar los golpes con la rutina y no “barrer” con un canasto de cien pelotas en diez minutos sin siquiera darse cuenta de lo que pasó. En definitiva, como fue planteado, las rutinas pre-ejecución son un componente clave de la preparación psicológica para la competencia. Sirven no solo para regular las emociones y aumentar la confianza, sino también para focalizar la atención, alcanzando así el estado óptimo de rendimiento, y poder sostener el alto desempeño de manera consistente.