

5. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DURANTE LA COMPETICIÓN.

En el transcurso de la competición, los deportistas tienen que rendir al máximo de sus posibilidades, y es mucho más probable que lo consigan si se encuentran en un estado físico y psicológico óptimo.

Como ya se ha señalado anteriormente, en este periodo deben distinguirse tres tipos de subperiodos:

- los periodos de **participación activa**; en los que, como su nombre indica, los deportistas se encuentran involucrados activamente en las tareas propias de la competición (e.g. el juego de un punto en tenis; el tiempo de juego de un partido de balonmano, para cada jugador que está en la pista; el tiempo de lucha de un combate de judo; etc.). Algunas especialidades de corta duración (e.g. las carreras de velocidad), sólo tienen periodos de este tipo, pero la mayoría de los deportes los alternan con periodos de pausa y/o periodos de participación activa pero de intensidad menor;
- los **periodos de pausa** entre periodos de participación activa; en los que la actividad de la competición se detiene momentáneamente por un tiempo más o menos prolongado según las características de cada deporte (e.g. el descanso de un partido de fútbol; un tiempo muerto en baloncesto; el intervalo entre punto y punto en tenis; etc.) o, en algunos deportes, cuando un deportista en concreto no interviene en los periodos de participación activa (e.g. cuando un jugador de balonmano o baloncesto, está sentado en el banquillo mientras sus compañeros juegan);
- los periodos de **participación activa de intensidad menor**; en los que las demandas de la actividad son mínimas, permitiendo que los deportistas puedan "tomarse un respiro" antes, después o entre periodos de intensidad mayor (e.g. muchos momentos de una etapa ciclista de varias horas). Estos periodos, son especialmente relevantes en especialidades de larga duración que no tienen pausas (e.g. ciclismo en ruta, marathon, marcha atlética, esquí de fondo, etc.) y, sin embargo, no existen o son irrelevantes, en otros deportes en los que la participación activa siempre es intensa (e.g. gimnasia, judo, tenis).

En cada deporte, tienen una enorme importancia la distinción entre estos tres tipos de periodos y el conocimiento de sus características, la forma en que se alternan y sus demandas específicas de rendimiento; pues determinan las necesidades psicológicas existentes y las estrategias de intervención que conviene utilizar para atenderlas.

5.1. Intervención psicológica en los periodos de participación activa.

Demandas específicas de los periodos de participación activa.

En los periodos de participación activa, los deportistas deben afrontar las demandas que decidirán el resultado de la competición, por lo que constituyen, momentos decisivos en los que deben mostrar su máximo rendimiento deportivo.

El funcionamiento de los deportistas durante estos periodos, incluye, según los casos, distintos tipos de conductas que podrían encuadrarse en las siguientes categorías:

(1) - *conductas posicionales y atencionales* que les permitan estar alerta respecto a las acciones de sus rivales u otros estímulos discriminativos que puedan ser relevante.

* Por ejemplo: A, jugador de baloncesto, debe colocarse en una posición que le permita atender, a la vez, al balón y al atacante rival al que defiende; y al mismo tiempo, debe utilizar su atención de la manera más apropiada para poder detectar los estímulos relevantes de la situación.

* Otro ejemplo: R, corredor de fondo, puede situarse en una posición que le permita estar alerta respecto a la actuación de sus principales rivales, y estar atento, en concreto, a las acciones de éstos.

(2) - *conductas de toma de decisiones* que impliquen una iniciativa propia; que serán más apropiadas si los deportistas actúan considerando los estímulos discriminativos apropiados y eligen la acción más adecuada entre las alternativas posibles de su repertorio de recursos.

* A, el jugador de baloncesto del ejemplo anterior, puede decidir emprender una acción para "robarle" el balón a un jugador rival; y R, el corredor de fondo, puede decidir atacar, tomando la cabeza de la carrera e imponiendo un ritmo muy intenso. En ambos casos, con independencia de su resultado, las decisiones serán apropiadas si los estímulos

discriminativos presentes aconsejan la iniciativa adoptada y los deportistas eligen las conductas adecuadas.

(3) - *conductas de toma de decisiones* que impliquen una reacción a una acción previa de un deportista rival; que serán más apropiadas si los deportistas anticipan estímulos que constituyan indicadores tempranos de estas acciones y, al igual que antes, seleccionan las alternativas adecuadas entre las opciones disponibles en su repertorio.

* Siguiendo con los ejemplos anteriores, el jugador de baloncesto deberá reaccionar cuando el rival al que defiende emprenda una determinada acción, y lo mismo ocurrirá con el corredor de fondo si uno de sus principales rivales decide incrementar el ritmo de la carrera. En los dos casos, la reacción será mejor si están atentos a los estímulos indicadores de estas acciones y reaccionan con las conductas más apropiadas.

(4) - *conductas de ejecución deportiva*, en función de las decisiones adoptadas; que serán más eficaces si los deportistas realizan los movimientos seleccionados, con la rapidez, energía y precisión necesarias.

* Tanto el jugador de baloncesto, como el corredor de fondo, realizarán mejor sus acciones si son capaces de actuar con la tensión muscular, la coordinación motriz y la movilización de energía más adecuadas.

* * *

Cada una de estas categorías, predomina en mayor o menor medida según son las características de cada especialidad deportiva.

* Por ejemplo: en deportes como la gimnasia, los deportistas deben limitarse a ejecutar sus ejercicios tal y como los han entrenado, sin que deban estar alerta respecto a las acciones de sus rivales u otros estímulos relevantes, ni tomar decisiones que no sean comenzar a realizar el ejercicio correspondiente y seguir haciéndolo hasta el final.

* Sin embargo, en otros deportes, como el judo, los deportistas deben estar muy alerta para poder adoptar decisiones apropiadas por iniciativa propia o como reacción ante las acciones de su rival, y en función de estas decisiones, deben ejecutar los movimientos correspondientes con la rapidez, precisión y fuerza que aconseje cada situación concreta.

En cualquier caso, para ser eficaz, el funcionamiento de los deportistas durante los periodos de participación activa debe ser prácticamente *automático*, pues a diferencia de lo que sucede en otros periodos (de entrenamiento, previos a la competición, de pausa o de intensidad menor), aquí no disponen de tiempo para analizar las características de la situación a la que deben enfrentarse y reflexionar sobre las mejores alternativas que podrían emplear, debiendo decidir y actuar con rapidez, seguridad y acierto.

Activación y atención.

En todo el proceso que abarca el rendimiento de los deportistas en los periodos de participación activa, dos variables psicológicas resultan determinantes: el *nivel de activación* y la *atención*.

Como se ha comentado extensamente en los apuntes de la asignatura "Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento", el *nivel de activación óptimo* para cada deportista y situación, favorece el mejor funcionamiento físico y psicológico y, por tanto, el máximo rendimiento deportivo.

En los periodos de participación activa, el nivel de activación óptimo facilita que los deportistas puedan estar alerta, tomen decisiones apropiadas y ejecuten las conductas correspondientes con la máxima eficacia (lógicamente, dentro de sus posibilidades reales de rendimiento).

Para ello, es importante que al comenzar cada periodo de participación activa, el deportista se encuentre en su nivel óptimo, ya que iniciado este periodo, las exigentes demandas de las tareas deportivas, requerirán que se centre en ellas exclusivamente, dificultando cualquier actividad de autorregulación de la activación.

* Por ejemplo: P, jugador de tenis, debe iniciar cada punto con la activación apropiada, pues difícilmente puede corregir una activación más baja o más elevada en el transcurso del punto.

Numerosos deportistas y psicólogos deportivos se han referido al nivel de activación óptimo en estos periodos, señalando que se trata de un *estado de fluidez* en el que predominan la concentración absoluta en la tarea deportiva, la percepción de dominio de la situación y el funcionamiento automático. En este estado, el deportista está absorto en el presente, se encuentra "suelto" para ejecutar sus movimientos y no tiene que pensar; simplemente decide y ejecuta

automáticamente, poniendo en práctica las habilidades que domina; sin distracciones ajenas a la tarea, dudas, temores, evaluaciones de su actuación pasada o pensamientos relacionados con las consecuencias de su conducta. Este estado de *fluidez física y mental*, favorece que pueda rendir en el límite superior de sus posibilidades reales (recuérdense los apuntes correspondientes en la asignatura "Variables psicológicas...").

* * *

Entre otros beneficios, el nivel de activación óptimo favorece el estado atencional ideal para rendir, pero además, es importante que los deportistas utilicen la *conducta atencional* más apropiada a las demandas de la situación. De esta forma, activación y atención, facilitarán que los deportistas perciban, discriminen, decidan y ejecuten correctamente, en cada situación concreta.

Centrándonos en la contribución específica de la atención, conductas como atender a los estímulos apropiados y con la amplitud e intensidad más convenientes, cambiar el enfoque atencional en el momento oportuno y en función de las nuevas demandas, mantener la atención en los estímulos relevantes y controlar rápidamente las distracciones atencionales cuando se presenten, propiciarán que los deportistas pongan en funcionamiento sus mejores recursos deportivos; mientras que de lo contrario, como sucede a menudo, su rendimiento no responderá a sus posibilidades reales desarrolladas en el entrenamiento (recuérdense los apuntes correspondientes en la asignatura "Variables psicológicas...").

Por tanto, el nivel de activación óptimo y la atención apropiada, facilitan que los deportistas funcionen automáticamente en la selección de información relevante, la asimilación e interpretación de la información que reciben, la toma de decisiones y la ejecución de los movimientos deportivos.

Como es lógico, el funcionamiento automático en los eslabones que derivan en la toma de decisiones y en la ejecución de movimientos, debe responder al trabajo realizado en el entrenamiento en estos apartados concretos, pues en estos momentos los deportistas sólo serán capaces de poner en práctica los recursos tácticos (toma de decisiones) y técnicos (ejecución de movimientos) que dominen con la suficiente consistencia.