

9. SITUACIONES ESTRESANTES Y NIVEL DE ACTIVACIÓN.

9.1. Situaciones potencialmente estresantes en los deportes de equipo.

El entrenamiento deportivo, la competición y la propia dinámica del grupo, incluyen múltiples situaciones potencialmente estresantes para cada componente del equipo y para éste como conjunto. En concreto, constituyen fuentes potenciales de estrés, factores como los siguientes:

- * la ausencia de intereses y objetivos personales y colectivos;
- * el conflicto entre los intereses colectivos e individuales;
- * la ambigüedad o el conflicto de roles;
- * el cambio de estatus o de rol en el equipo (e.g. de titular a suplente y viceversa);
- * el rechazo o la inadaptación al propio rol;
- * la percepción subjetiva de fracaso y/o de falta de control de la situación;
- * las relaciones interpersonales defectuosas;
- * determinadas conductas y decisiones del entrenador;
- * las demandas colectivas e individuales del entrenamiento deportivo;
- * la acusada evaluación social dentro y fuera del equipo;

- * la frecuencia de la competición, que en los deportes de equipo suele ser alta y con intervalos muy cortos entre una y otra actuación (e.g. se compite una o dos veces a la semana durante 6/8 meses), con todos los factores estresantes que conlleva la competición (momentos de espera, situaciones críticas, altibajos en el marcador, resultados adversos, etc.).

Estas fuentes de estrés, provocan un mayor impacto en unos equipos que en otros, y dentro del mismo equipo, pueden tener un efecto diferente para cada jugador. En realidad, debe considerarse que cada equipo, y cada componente del mismo, tiene su propia *vulnerabilidad al estrés* y es más o menos propenso a reaccionar, con mayor o menor intensidad, ante determinadas situaciones; debiendo

detectarse, en cada caso concreto, las particularidades grupales e individuales que resultan relevantes para prevenir y controlar las situaciones de mayor riesgo.

Por ejemplo, puede explorarse si existen situaciones estresantes "de riesgo", relacionadas con los viajes, los horarios, los sueldos, las normas de funcionamiento, las demandas deportivas y psicológicas del entrenamiento, o cuestiones asociadas al funcionamiento en los partidos, como la reunión con el entrenador en el vestuario, las "rutinas" colectivas del calentamiento, ir detrás en el marcador, etc.

En algún equipo, por ejemplo, puede resultar muy estresante que el preparador físico dirija el calentamiento anterior a los partidos de una determinada manera; para otro puede resultar muy impactante perder una ventaja en el marcador, etc. Identificar estas situaciones especialmente estresantes, facilitará que se pueda diseñar una intervención apropiada para eliminarlas, controlarlas, o al menos controlar su impacto.

* * *

Como es lógico, a nivel individual, las situaciones estresantes de los deportistas que practican deportes de equipo, coinciden en muchos casos con las que pueden tener los que realizan deportes individuales, pero existen diferencias que son más características en las especialidades colectivas. Por ejemplo, en los deportes de equipo, los deportistas no pueden seguir su propio ritmo, sino que deben adaptarse plenamente al funcionamiento del grupo, entrenando y compitiendo en función de las necesidades del equipo, y respetando obligaciones colectivas y normas de funcionamiento interno (recuérdense apartados previos en los que se han abordado estas cuestiones). La adaptación a todo ello, puede resultar muy estresante para algunos deportistas (sobre todo para aquellos que son nuevos en el grupo, deben cambiar de rol, sufren conflictos de intereses, etc.), observándose casos de jugadores que tardan mucho tiempo en adaptarse o incluso no lo consiguen nunca.

Una situación particularmente estresante para los deportistas de especialidades colectivas, es la percepción de ser evaluados por los demás componentes del grupo (el entrenador y los compañeros). Este factor puede estar presente dentro y fuera del recinto deportivo (entrenamientos, competiciones, reuniones de equipo, situaciones sociales, etc.), pero sus efectos perjudiciales se observan fundamentalmente en el transcurso de la competición.

Mientras compiten, algunos deportistas parecen estar más pendientes del impacto que sus acciones tienen en el entrenador y en sus compañeros, que de llevar a cabo su cometido. Si su rendimiento es bueno, suelen estar satisfechos, en gran parte porque consideran que responden a lo que el grupo, o algunos miembros del mismo, esperan de ellos. Sin embargo, cuando cometen errores,

aumenta su preocupación por estar decepcionando a los demás, y adquieren un carácter prioritario conductas perjudiciales para el rendimiento como las siguientes:

- observar las reacciones de los demás ante el error cometido (o al menos estar alerta por si se producen);
- "disculparse" ante los demás, sin que nadie se lo pida;
- quejarse abiertamente, para que los demás se enteren, de alguna causa ajena a ellos, como "responsable" del error cometido;
- aludir a algún problema personal (e.g. una lesión) que permita "justificar" lo ocurrido;
- "intentar arreglarlo", mediante acciones impulsivas, casi siempre mal seleccionadas y ejecutadas, que suelen conducir a nuevos errores;
- inhibirse de realizar acciones que impliquen un cierto riesgo, con el fin de reducir la probabilidad de fallar.

Resulta obvio que afrontar este problema tan característico de estos deportes, debe ser un objetivo de la intervención psicológica, pues en muchos casos, el estrés que produce la evaluación social, perjudica gravemente el funcionamiento de los deportistas en los partidos de competición.

9.2. Nivel de activación.

Al igual que en los deportes individuales, en las especialidades de equipo, es importante que cada jugador aprenda a autoevaluar su nivel de activación (e.g. identificando los síntomas de activación, y cuantificándolos en una escala subjetiva de 0-10 puntos), detecte cuál es su nivel de activación óptimo en las situaciones más relevantes (e.g. en el vestuario antes de salir a jugar, justo antes de empezar, en el banquillo, cuando está atacando, cuando está defendiendo, cuando va a lanzar un tiro libre, etc.) y aprenda a utilizar estrategias útiles (para él o ella en concreto) que le sirvan para autocontrolar su activación y funcionar en el nivel considerado óptimo.

Este trabajo individualizado, a menudo ausente en estos deportes, resulta fundamental para que los deportistas puedan autoregular su activación, y aunque el déficit de esta habilidad puede ser irrelevante para algunos jugadores, o apenas notarse en la mayoría de las ocasiones, provoca en muchos casos, que los deportistas no rindan como podrían en los momentos más decisivos de los

partidos. Sin duda, este es uno de los aspectos en los que los psicólogos pueden realizar una tarea más fructífera en estos deportes, atendiendo una parcela que a diferencia de otras (el control de las expectativas previas) no está al alcance de los entrenadores.

Eso sí, los entrenadores tienen la posibilidad de intentar controlar la activación de sus deportistas, mediante estrategias ambientales que pueden ser muy eficaces; aunque casi siempre centrados en el grupo como conjunto y, en cualquier caso, sin poder conseguir los ajustes personales que favorece la autoregulación (ya nos hemos referido anteriormente, a la importancia de la interacción entre lo colectivo y lo individual).

En líneas generales, la consideración de lo colectivo en lo que respecta al nivel de activación, abarca los siguientes aspectos:

- * detectar las situaciones motivantes y estresantes que tienden a influir de *manera colectiva* en la activación de los deportistas;
- * detectar los signos de activación que pueden observarse en el equipo como conjunto;
- * observar la relación existente entre la "*activación colectiva*" y el rendimiento del equipo;
- * determinar cuáles son las estrategias más apropiadas para controlar la activación del grupo.

En los apuntes de la asignatura "Variables Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento", se plantea la definición propuesta por Buceta (1994b) de "*activación colectiva*":

"el estado de activación en el que, aproximadamente, se encuentran, en su mayoría e incluso todos, los componentes de un equipo" (p.27).

Y también se señala que la activación colectiva suele observarse ante las situaciones o estímulos más relevantes para el grupo, en los que las diferencias individuales pueden llegar a ensombrecerse en beneficio de una tendencia colectiva de activación que predomine en la mayoría, si no en la totalidad, de los componentes del equipo.

Según este autor, esta tendencia colectiva, más que indicar una similitud cuantitativa de activación, parece caracterizarse, fundamentalmente, por el componente cualitativo de la respuesta (positiva o negativa; favorecedora o perjudicial), observándose, por ejemplo, que la mayoría o todos los jugadores de un equipo, se encuentran sobreactivados, demasiado relajados o en su nivel óptimo, en un momento concreto.

* * *

El conocimiento de la interacción entre *activación colectiva* y *activación individual*, contribuirá a elaborar un plan de intervención más eficaz en los deportes de equipo. En ocasiones, centrarse sobre lo colectivo, será suficiente para que cada deportista del equipo alcance su nivel óptimo. En otros casos, el trabajo sobre el grupo como conjunto, deberá complementarse con la intervención individualizada que permita la autoregulación de cada deportista a partir del nivel que se encuentre tras la intervención colectiva. Algunas veces, la intervención individual será la única vía para conseguir el nivel óptimo. Y otras veces, que los deportistas más significativos consigan el nivel óptimo, será la clave para que se inicie el proceso de "*contagio colectivo*" deseado (tal y como lo definen algunos deportistas).