

V Congreso

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE CIENCIAS DEL DEPORTE



Facultad de Ciencias / de la Actividad
Física y del Deporte de León.
23 a 25 de Octubre de 2008

LAS EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Dr. José Carlos Jaenes Sánchez. Psicólogo.

Universidad Pablo de Olavide. Sevilla

Psicólogo del Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD)

“En el ciclismo, el 90% es cuestión mental”

Carlos Sastre. Ganador del Tour de Francia 2008

El propósito de este trabajo es presentar el trabajo que se realiza en el Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD) en el campo del alto rendimiento deportivo. Como puede verse las exigencias del alto rendimiento son variadas, a veces proceden del propio entrenamiento y la competición, pero en muchas ocasiones tiene que ver con la relación con el entrenador, federación, directivos o la propia incertidumbre socio económica en la que viven inmersos muchos deportistas.

Palabras clave: *Alto Rendimiento, exigencias, intervención.*

The aim of this paper is to describe the work done at the Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD) in the field of high performance in sports. As we can see the demands of high performance are diverse and sometimes come from the training and the competition, but on many occasions it has to do with the relationship with the coach, the federation, the managers of the socio-economic uncertainties of many of the athletes.

Key Words: *High sport performance, requirements, intervention*

Organiza



Colabora



DIPUTACIÓN
DE LEÓN



Ayuntamiento de León

Caja España

INTRODUCCIÓN

El Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD) dependiente de la Consejería de Comercio, Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía, atiende a los deportistas andaluces, si bien su figura se ha extendido a diferentes Federaciones nacionales y Centros de Tecnificación y de alto rendimiento, incorporó con regularidad los servicios de Psicología en 2006, si bien desde su fundación en febrero del 2000 con el Dr. Delfín Galiano Orea como director siempre tuvo lo que se denominaba un psicólogo de referencia al que desviaban los casos que estimaban oportuno. En la actualidad si bien sólo se ofrecen de forma estable estos servicios en el Centro de Sevilla, se producen desplazamientos del psicólogo a Cádiz y a otros lugares de Andalucía a observar competiciones donde participan deportistas que están siendo asistidos en esta unidad de Psicología del Deporte. En virtud del aumento de la demanda del último año y en vistas de la petición de consulta de deportistas de Málaga, Cádiz, Córdoba se está pensando en empezar a organizar asistencia con regularidad en estos centros.

En un Centro de este tipo donde trabajan médicos y personal de enfermería especialista en deporte y traumatología deportiva, nutricionista, una doctora en Físicas, especialista en biomecánica deportiva, cardiólogo, fisiólogos, podólogo deportivo y una red de centros de diagnóstico diferencial o analíticas, la Psicología del Deporte, desde el principio ha sido vista como una ciencia aplicada más, al servicio del deporte para mejorar el rendimiento.

Cada vez está más lejos está la figura del entrenador omnipotente o sin medios, que tenía bajo su criterio el cuidado de las múltiples variables biológicas, psicológicas, de entrenamiento, sociales que sabemos, ayudan a comprender el rendimiento deportivo. Nos gusta decir que visualizamos el rendimiento deportivo, por usar un término afín a nuestra Ciencia, como esas cajas de porciones de queso triangulares, cada una ellas representan la medicina -en sus muy amplios y variados cambios-, la biomecánica, el entrenamiento, la psicología, la nutrición, la técnica y la táctica, etc., que completan el contenido de lo que compramos, pero cuando falta uno de los quesitos, rápidamente nos damos cuenta de que hay un espacio, un déficit, una falta, simplemente la caja no está completa.

Tal y como lo entendemos la Psicología del Deporte y muy especialmente en el alto rendimiento debe analizar las interacciones de las personas implicadas en la actividad deportiva: deportistas, entrenadores, árbitros, público, directivos ..., también los objetos y normas con las que se relacionan (Riera, 1985); así pues nos queda claro que el objeto de trabajo no es sólo el deportista, sino las personas que interactúan con él y que en determinados puede tener vital importancia, al mismo tiempo el estudio de su relación con los móviles con los que interactúa, las conductas -adaptativas- que debe realizar; así como su estado emocional antes, durante y después de la competición, su actividad diaria de entrenamiento, las rutinas y una gran diversidad de temas que se dan alrededor del hecho de entrenar y competir son objeto primordial del estudio del campo psicológico que excede la mera figura del deportista. Esto es lo que nos encontramos cada día en un Centro de Alto Rendimiento, demandas que provienen cada vez de personas que representan sectores más diversos: fisios, médicos, personal de enfermería, directivos, entrenadores y como no deportistas. La Psicología al menos en nuestro nivel de relaciones, de trabajo, ha entrado de pleno y desde nuestra Unidad y cuando es demandable, consideramos la presencia de los entrenadores e incluso de algunos directivos en deportes específicos tienen un peso importante en la organización, como es el caso concreto de un club de *sincro* con el que trabajamos con regularidad y continuidad.

Hemos tenido la oportunidad de ver con motivo de la celebración de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Pekín como mucho de los deportistas que preveían estar en los mismos han solicitado consulta, como muchos de ellos ya saben por anteriores experiencias en la alta competición, en Campeonatos del Mundo, de Europa, etc. como los deportistas pierden la concentración atendiendo a familiares, descuidando sus rutinas de entrenamiento, atendiendo a directivos, etc., para ayudar a enfrentarse a

ello, se han publicado diversas guías de recomendaciones como la realizada para los Juegos Olímpicos de Sidney 2002 (Buceta y Fink, 2000) para el Comité Olímpico Mexicano, con recomendaciones para favorecer la concentración del deportista olímpico en su tarea y evitar las distracciones, así como la guía portuguesa de Serpa (2004), igualmente hay elaboradas -sin publicar (Jaenes)- para el Campeonato del Mundo de Remo (2002), de vela olímpica -clase Mistral- (Cesme-2004, Cascais-2007) y Atenas 2004, la demanda debido a esta competición de importancia máxima nos ha puesto en contacto con parte de la elite del deporte que compete a nivel internacional.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

¿Qué demandan los entrenadores?

Es obvio que hay que llegar a los entrenadores, ellos diseñan y programan, son los que tienen las horas de contacto continuadas con sus deportistas, ellos ven como entrenan y como en muchas ocasiones y esta es una demanda frecuente, el deportista no rinde en la competición como en los entrenamientos; conoce o debe conocer sus reacciones y debe disponer de suficiente conocimiento y manejo de estrategias de comunicación como para poder relacionarse adecuadamente con sus entrenados. Ellos son los mejores conocedores de las carencias y virtudes, más de las segundas que de las primeras que tienen sus entrenados.

Basándonos en esta importante premisa, en 2007, en el Centro Andaluz de Medicina del Deporte, aprovechando la organización de un curso de Psicología aplicada al alto rendimiento deportivo para entrenadores andaluces de diferentes especialidades que trabajan con deportistas de alto nivel, se hizo un encuesta, interesándonos por las demandas más frecuentes con las que el entrenador se encuentra y que podrían ser susceptibles de ser trabajadas desde la perspectiva psicológica y que incluso ellos demandarían este apoyo caso de que estuviera disponible. Como puede verse en la figura 1, y de acuerdo con lo expuesto por ellos mismos, lo que más demandan es trabajar con la falta de auto confianza en los deportistas, atención a los casos con ansiedad precompetitiva, falta de motivación y de concentración, así como las dificultades que encuentran algunos de sus entrenados para competir al mismo nivel que entrenan, perdiendo por tanto rendimiento, y otras diversas situaciones como puede verse abajo.

Valoraban de forma positiva que estas situaciones fueran tratadas bajo apoyo psicológico mediante intervención directa con los deportistas y mediante intervención indirecta -a través de los entrenadores-. Así pues ya tenemos las primeras exigencias en el deporte de competición. Ésta puede generar mucho estrés, un atleta que acaba de volver de Pekín nos comentaba *“nunca había sentido tanta presión, era difícil concentrarse ante tantos estímulos, ante tantas estrellas todas juntas, no estamos entrenados para esto a pesar de competir con regularidad a nivel internacional, los Juegos son diferente a todo”*.

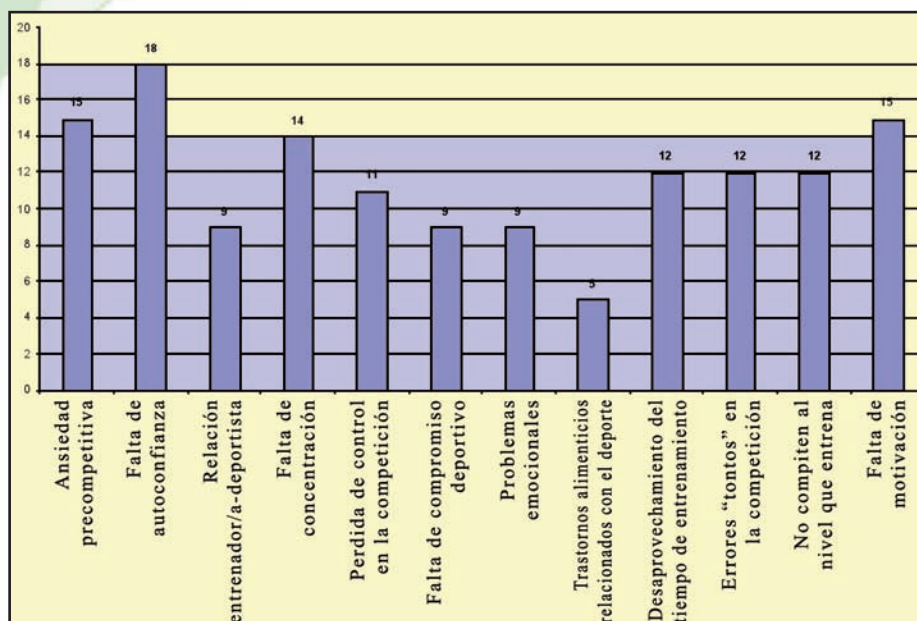


Figura 1. Principales demandas de atención psicológica según los técnicos

Estas demandas, son en gran parte la realidad de lo que vemos en el deporte de alta competición, son las demandas más frecuentes que atendemos en Psicología del Deporte. Estas son las demandas, pero ya que provienen del entrenador hay que preguntarse si ellos atenderían a consulta para ayudar a sus deportistas a manejar mejor estas situaciones. La respuesta como casi siempre es amplia y diversa, en la mayoría de los casos asisten a algunas sesiones y se muestran muy receptivos, pero la realidad es que nos dejan la respuesta a nosotros, que por otro lado nos deja mucha libertad para trabajar.

¿De que deportes proviene la demanda? ¿Cuáles son estas demandas?

Dada la amplia variedad de deportistas que tenemos en nuestra Comunidad, la demanda es muy diversa y esto con el tiempo nos va a llevar a especializarnos. En la tabla 1 pueden verse por número de consultas efectuadas las especialidades de las que proceden los deportistas que vemos. Especialidades tan diferentes como atletismo, triatlón, natación y natación sincronizada, tiro con arco, ciclismo de pista, karate, tenis, judo, remo, piragüismo, vela, fútbol, baloncesto, gimnasia rítmica y karting son hasta la fecha las especialidades que mayor demanda han tenido.

Para que nos podamos hacer una idea más clara de lo que suponen estas exigencias presentamos de forma resumida las demandas por especialidades y al mismo tiempo los ámbitos de trabajo psicológico en lo que estamos interviniendo con diferentes deportistas, a veces ha venido directamente del entrenador, otras del deportista y también son sugerencias que hace el psicólogo a partir del material que surge de la interacción con el atleta (tabla 1).

Realmente y dado que debemos guardar el espacio debido al secreto profesional no podemos comentar y menos escribir muchas de las cosas que verdaderamente son exigencias de la alta competición, sólo queremos queremos abrir un poco la cortina, levantar algo el telón para hablar de una realidad de la que realmente no se

DEPORTE	DEMANDAS
Atletismo	Ansiedad precompetitiva – Toma de decisiones en carrera – Dificultades de adaptación a nuevas situaciones – Lesiones – Vuelta a la gran competición – Autoconfianza
Triatlón	Ansiedad Precompetitiva – Dificultades en las transiciones – Toma de decisiones-Síndrome de Sobreentrenamiento
Natación	Dificultades de adaptación a nuevas situaciones – Rutina precompetitiva- Desadaptación emocional
Sincro	Falta de rendimiento adecuado – Miedo a fallar, a olvidar las rutinas – Falta de confianza – Deseos de abandono de la práctica
Tiro con Arco	Rutina precompetitiva – Dificultades para dormir – Rutina competitiva – Dificultades para evaluar adecuadamente – reestructuración – Constancia en la competición.
Ciclismo de Pista	Ansiedad Precompetitiva - Falta de confianza – Conflictos emocionales derivados de toma de decisiones- Dificultades de concentración.
Karate	Deseos de mejora de los aspectos psicológicos
Tenis	Falta de control en la pista – Irregularidad en el juego – Dificultades ante la presión – Inestabilidad emocional
Judo	Falta de rendimiento adecuado – Falsas creencias
Remo	Trastornos alimentarios – Conflictos con entrenador- Dificultades con los componentes del barco- Toma de decisiones de técnicos o federación
Piragüismo	Conflictos con directrices – Desadaptación emocional en las concentraciones- Toma de decisiones de técnicos o federación
Vela	Deseos de mejora – Irregularidad en el rendimiento
Fútbol	Dificultades con el entrenador – Decisiones sobre el futuro
Baloncesto	Lesión deportiva
Rítmica	Dificultades con la comida – Dedicación
Karting	Deseos de mejora

Tabla 1. Demandas más relevantes por especialidades deportivas

escribe en nuestros textos, pero que vamos a intentar reflejar aquí de alguna manera y como se dicen en castellano castizo “*al buen entendedor ...*”.

Imagínense, año olímpico, fin y comienzo de ciclo, la preocupación por la beca, el deportista ha comprado un apartamento, quizás un coche, piensa casarse, tiene que llegar a fin de mes, el deporte en lo bueno y en lo malo de obligó a dejar los estudios, al menos era una buena excusa para dejarlos, si no haces mínima, si no cumples los objetivos, si no coges la plaza o te clasificas, a pesar de que las federaciones puedan y son en muchos casos generosas, tu estatus baja ineludiblemente, si no hay mínima A, no hay dinero A, ni mítines A, ni fijos A, ni apoyos publicitarios A, y pocas cosas son A; siempre al límite como el organismo de un atleta de alto rendimiento. Es frecuente oír “*tanto sacrificio ¿para qué?*”, esa es una fuerte y veras fuente de verdadera exigencia psicológica en el alto rendimiento.

La bicicleta, el barco, el bote, la vela que no llega, el interés de un federativo, de una federación, los pagos a otros deportistas, las enemistades personales por viejas rencillas e historias, la credencial olímpica manejada para ganar favores en vez de ser utilizada para que el entrenador acceda a las instalaciones de entrenamiento; los entrenadores que tienen intereses personales porque tienen capacidad de decisión que afecta a los que no entrenan con él; los directivos que no dejan, por intereses personales, que el entrenador ponga a los que mejor están de forma; la protesta que los jueces desestiman y que te hubiera dado el triunfo; no poder hacer una vida como los de su edad, una vida controlada en la comida, en la bebida y las salidas; la eterna sensación -real- de cansancio que te acompaña día y noche, esas son verdaderas exigencias del deporte; aunque como bien nos ha dicho Almudena Cid, vale la pena, *besar el tapiz* marca el fin de una vida de exigencias, de felicidad y de dolor; el deporte los marca, es una vida diferente llena de dificultades, de triunfos y de fracasos.

Quizás una diferencia que marca a los deportistas de alto rendimiento de las personas que no practican deporte de este nivel es la intensidad de las emociones que sienten, no hay nada como unos Juegos Olímpicos por dentro, correr, nadar, competir en el evento más visto en todo el planeta. Ahí están las exigencias, en poder responder a las exigencias de público, federación y de hasta todo un país que sigue a sus deportistas y que desea su triunfo.

Lo que vemos en el trabajo diario es que las demandas de intervención en alto rendimiento se orientan hacia el intento de la mejora en el rendimiento competitivo, esto cada vez más se abre a otros campos, como el de la comunicación con el deportista, la observación de su conducta tanto dentro como fuera del ámbito deportivo, el seguimiento y aprovechamiento eficaz del tiempo de entreno y del análisis de las interacciones (Riera, 1985, 1989) que se dan en el entrenamiento y la competición y la posibilidad de que estas conductas sean entrenadas y formen parte del repertorio conductual del deportista abre una perspectiva interesante para el futuro, siguiendo la línea de lo estudiado y aplicado para la especialidad atlética del maratón (Jaenes, 2001; Jaenes y Caracuel, 2005), este análisis pormenorizado puede dar una nueva visión de la intervención psicológica, por ello estamos diseñando un modelo de intervención en remo de alta competición que tenga en cuenta la variedad y variabilidad de las interacciones que se dan en los diferentes botes a lo largo de los 2.000 metros de regata. En remo en concreto, se ha trabajado en temas de cohesión de grupo y liderazgo con el equipo nacional de España de juveniles con vistas a los mundiales de Ámsterdam 2006, así como en un protocolo de manejo de las emociones en la precompetición. Así pues la intervención en alto rendimiento debe responder a las exigencias arriba expuestas.

En el último año se ha tenido la oportunidad de empezar a trabajar más profundamente en el arbitraje y juicio deportivo, y en este ámbito se ha iniciado una línea de colaboración con los árbitros de Liga LEB Plata y LEB Bronce, que ya está empezando a dar sus primeros datos sobre diversos aspectos relacionados con la situación emocional de los árbitros antes y durante los partidos, así como los factores o variables

más importantes que inducen presión, otro interesante ámbito de intervención en un colectivo que tiene una fuerte influencia en el resultado, en el rendimiento.

Por último reseñar un hecho interesante y cada vez más frecuente, la demanda de atención psicológica, bien o mal orientada, pero demanda al fin y al cabo de un número creciente de deportistas jóvenes, estamos hablando de deportistas de siete años, sí de esa edad; en este caso sus padres acuden porque su hijo no soporta las exigencias del deporte que practica y llora cuando pierde y lo pasa mal; algo mayores, pero mas justificado en otras especialidades deportivas, donde con nueve años ya hay una exigencia de rendimiento y todo un gasto económico detrás que exige la adaptación a la competición, muy agresiva por cierto.



REFERENCIAS

- Buceta, J.M. y Fink, C. (2000): Recomendaciones para los Juegos Olímpicos (Sidney). Comité Olímpico de México.
- Jaenes, J.C. (2001): *Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón*. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla.
- Jaenes, J.C. (2002): Guía psicológica para deportistas y entrenadores para el Mundial de Remo Sevilla-2002. *Sin publicar*.
- Jaenes, J.C. (2004): Guía psicológica para deportistas y entrenadores para el Mundial de Vela. Clase Mistral. Cesme -Turquía-2004. *Sin publicar*.
- Jaenes, J.C. (2004): Guía psicológica para deportistas y entrenadores para los Juegos Olímpicos de Atenas. Especialidad de Vela. Clase Mistral. *Sin publicar*.
- Jaenes, J.C. (2007): Guía psicológica para deportistas y entrenadores para el Mundial de Vela. Clase Mistral. Cascais -Portugal-2007. *Sin publicar*.
- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005): *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Riera, J. (1985): *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Serpa, S. (2004): Os Desportistas e a comunicacao social. Gestao da relacao. Instituto do Desporto de Portugal.