

LOS CONDICIONANTES PSICOLÓGICOS DEL RENDIMIENTO

Presentación

Más que de psicología del deporte, vamos a hablar en este artículo de psicología del rendimiento humano. Las variables psicológicas directamente implicadas en el rendimiento de un deportista y los distintos procedimientos de preparación psicológica para la competición son generalizables a cualquier situación donde se pretenda rendir al máximo de las propias posibilidades; y más aún, bajo algún tipo de presión.

Trataremos de psicología del rendimiento, pero la aplicaremos al tenis de mesa practicado con un alto nivel de exigencia. El hecho de llevar cinco temporadas trabajando con el grupo de tenis de mesa del centro me ha permitido colaborar estrechamente con tres entrenadores (Hubert Hustache, Steen Kyst y Josep Llopart), participar en cinco Campeonatos de Europa para Jóvenes y estar en contacto permanente con más de una generación de jugadores españoles (desde Alfredo Carneros hasta Marc Durán). De ellos he aprendido buena parte de los contenidos que aquí se expondrán y en ellos me apoyo para atreverme a hacer un traje a medida de las necesidades psicológicas de este deporte.

Utilizaré de nuevo, ya lo hice en el primero de mis artículos referido a las necesidades psicológicas del entrenador, una pirámide para vertebrar mi exposición. Creo que esta figura refleja las relaciones de dependencia que se dan entre los distintos condicionantes del rendimiento.

Los condicionantes psicológicos del rendimiento

Autor: Josep Marí
Psicólogo del CAR
Centro de Alto Rendimiento Deportivo
Sant Cugat del Vallès

Esta vez, la pirámide, incluiría los siguientes contenidos:

Nivel	Condicionante	Descripción	Medios de trabajo
I	Poder aprender	<ul style="list-style-type: none">• Funcionamiento personal• Entorno inmediato	<ul style="list-style-type: none">• Gestión del estado de ánimo• Ampliación de los soportes anímicos
II	Querer aprender (Motivación)	<ul style="list-style-type: none">• Tener muy claro qué quiero y cómo conseguirlo• Pagar todo su precio	<ul style="list-style-type: none">• Establecimiento de objetivos• Coherencia entre medios/objetivos• Control de la progresión deportiva
III	Saber aprender	<ul style="list-style-type: none">• Establecer objetivos / medios• Atribuir aciertos/errores• Generalizar aprendizajes	<ul style="list-style-type: none">• Visualización de gestos y jugadas• Establecimiento de objetivos• Esquemas de decisión táctica
IV	Saber demostrar lo aprendido (Saber competir)	<ul style="list-style-type: none">• Mantener la concentración• Controlar los nervios• Mejorar la confianza	<ul style="list-style-type: none">• Plan de pre-partido• Señales de desajuste durante el juego• Palabras clave durante el juego• Rutinas psicológicas entre puntos

Los condicionantes psicológicos del rendimiento

Autor: Josep Marí
Psicólogo del CAR
Centro de Alto Rendimiento Deportivo
Sant Cugat del Vallès

Descripción de los condicionantes psicológicos del rendimiento

Poder aprender

Este condicionante hace referencia a la predisposición psicológica del jugador para el aprendizaje de las distintas habilidades implicadas en el tenis de mesa. Ciertas características del funcionamiento personal del jugador, llámesele personalidad, y ciertos rasgos del entorno inmediato del deportista (entrenadores, padres, amigos, tutores, etc.) pueden, en el mejor de los casos, facilitar, en el peor interferir, el proceso de aprendizaje.

Veamos unos ejemplos:

Ejemplo n.º 1

El caso del jugador perfeccionista

Al final de cada entrenamiento, el entrenador del jugador perfeccionista, pedía a su discípulo una valoración del grado de aprovechamiento de la sesión. Puesto que la sesión no había salido perfecta (eso no está al alcance de los humanos), había resultado pésima. No existía término medio. Las cosas estaban rematadamente mal o estaban perfectas. O cero o cien, los porcentajes y los matices no formaban parte de su lenguaje.

El lunes fatal, el martes también, el miércoles tres cuartos de lo mismo, y el jueves, para variar, otra vez fatal. Siempre fatal, no se progresaba, desmotivación y, muy probablemente, algo de tristeza. Este estado de ánimo no permitía que el jugador persistiera en el esfuerzo el tiempo necesario para recoger frutos.

Ejemplo n.º 2

Los padres asistencia técnica en carretera

El padre hace de taxista, conduciendo la furgoneta, y de psicólogo, seleccionando los dos últimos consejos antes que su hijo abandone las gradas para jugar el partido. La madre es la responsable de la logística. Dispensa bocadillos cada tres horas, cambia camisetas mojadas por planchadas, repone bidones y coloca dorsales. El hermano mayor es el técnico en audio-visuales. Graba los partidos, partidos que nunca llegan a verse, edita los montajes del campeonato y hace sentir a su hermano mediano protagonista de la película.

Los condicionantes psicológicos del rendimiento

Autor: Josep Marí
Psicólogo del CAR
Centro de Alto Rendimiento Deportivo
Sant Cugat del Vallès

El hermano menor es el presidente del club de fans del mediano. Haga lo que haga su hermano en la mesa, está dispuesto a desafiar sus cuerdas vocales.

Cuando el mediano pierde un partido, nadie le recrimina nada; nada más faltaría... Pero no hace falta. El lenguaje corporal lo dice todo. Las caras no se parecen en nada a las que vio la semana pasada, cuando ganó al campeón de la pasada edición. Insisto, nadie le dice nada, pero él siente que ha defraudado a su equipo.

La próxima vez que juegue no va a querer repetir esta experiencia negativa. Va a querer ganar por todos los medios. Va a necesitar tanto ganar ese partido que puede que se olvide hasta de jugar. Si es así, es muy probable que vuelva a perder. Este entorno inmediato no está facilitando su rendimiento, ni su aprendizaje, ni tan siquiera, su conquista de la autonomía personal.

Lo que para los médicos es la fiebre, para los psicólogos es el estado de ánimo. Cuando tenemos fiebre, podemos afirmar que algo anormal está ocurriendo a nuestro organismo. Cuando el estado de ánimo está alterado, es probable que el jugador no esté en las mejores condiciones para poder aprender.

¿Podemos saber, a juzgar solamente por el aumento de temperatura, qué está sucediendo en nuestro organismo? Sabemos que algo le ocurre, pero no podemos adivinar exactamente de qué se trata. De igual modo sucede con el ánimo. Un cambio de ánimo brusco, un estado de ánimo totalmente diferente al normal o un estado de ánimo continuamente cambiante pueden avisarnos de que el jugador no está en las mejores condiciones para aprender. Si ello se debe a un desengaño sentimental, a su pesimismo o a la presión familiar que percibe cuando juega, precisa alguna pregunta más.

Querer aprender

Por motivación entenderemos una suma de claridad, coherencia y compromiso.

La claridad deberá hallarse en los objetivos que se persiguen, la coherencia en los medios que se disponen para trabajar en pos de esas metas, y el compromiso en la persistencia en el esfuerzo necesaria para llevar a cabo todos esos medios; sea cual sea su desenlace. Dicho compromiso se verificará a través del cumplimiento de las tareas que se asignen y de la implicación personal en el programa deportivo.

Ejemplo n.º 3

La jugadora que no terminaba de pagar todo el precio

Había alcanzado un pacto: su entrenador la prepararía para ese objetivo (casi imposible, a juicio de los dos) a cambio de que ella invirtiera un diez de esfuerzo, dedicación e ilusión. Solamente con un diez existía una remota opción de acercarse a tanpreciado logro.

La jugadora, bastante acomodada hasta entonces en una situación fácil, empezó rindiendo a un nivel que podríamos situar alrededor del seis (el doble de lo que estaba ofreciendo hasta la fecha). En una primera reunión de valoración, el psicólogo la felicitó por haber doblado el esfuerzo y le pidió le explicara cómo lo había conseguido. Pero a continuación le hizo ver que estaba perdiendo el tiempo y haciéndoselo perder a quienes la estaban ayudando; pues aún le quedaban cuatro puntos para pagar todo el precio entero.

Nunca terminó de pagar todo el precio que valía aquello que quería. Quizá valoró que pagar tan alto precio, le debería otorgar ciertas garantías de éxito; garantías que nunca se le quisieron dar. La alta competición no sabe ni de derechos, ni tampoco de garantías. Ocurre que el deportista pone todo de su parte y el resultado final no es el esperado. Eso puede ocurrir porque el deportista no controla todas las variables que inciden en su rendimiento. Ahora bien, la única opción que tenía esta jugadora pasaba por pagar todo el precio primero y correr el riesgo de perderlo después.

Saber aprender

El jugador deberá aprender un gran repertorio de habilidades si quiere llegar a rendir al límite de sus posibilidades. Para aprender todas esas habilidades, primero necesitará saber aprender; o bien saber hacerlo aún más rápido. A menudo damos por supuesta esa primera habilidad y no invertimos apenas tiempo en reforzarla.

Saber establecerse objetivos claros y realistas, medios de trabajo coherentes con dichas metas y sistemas para valorar si con esos medios se están logrando tales objetivos, facilita considerablemente el proceso de aprendizaje.

Atribuir correctamente los errores, también los aciertos, de manera que se reconozcan las faltas propias, acelera considerablemente el aprendizaje. Mirar la raqueta sistemáticamente después de cada error, puede estar indicando un

Los condicionantes psicológicos del rendimiento

Autor: Josep Marí
Psicólogo del CAR
Centro de Alto Rendimiento Deportivo
Sant Cugat del Vallès

estilo de atribución externo. Si no se admite el error, no se corrige, y si no se corrige, se perpetúa el fallo. De esta manera se compromete la progresión del jugador.

Si al jugador se le enseña que acompañando la pelota con la raqueta, en el top-spin de revés, aumenta su sensación de control sobre el golpe; a partir de ahora, el jugador, por si solo, debe ser capaz de aplicar este nuevo recurso a aquellos golpes que ejecute sin confianza. Dicho en otras palabras, debe ser capaz de generalizar los aprendizajes.

Estableciendo objetivos y medios, atribuyendo de forma realista sus errores y generalizando los aprendizajes no agotamos el repertorio de habilidades necesarias para saber aprender. Sólo se pretendía repasar algunas de las más manipulables por los entrenadores.

Si el jugador percibe que aprende los gestos técnicos más lentamente que el resto de los compañeros de la sala, muestra dificultades en las asignaturas de razonamiento (matemáticas, física, química, etc.) y comete una media superior a dos errores consecutivos durante el partido, muy probablemente ese jugador deba recibir algunas clases sobre aprendizaje.

Cuando un jugador comete un error ejecutando un esquema de juego en entrenamiento, debemos estar atentos a su reacción. ¿Repite el error? ¿Cambia en algo su gesto? ¿Realiza algún tipo de ajuste psicológico? Toda repetición sistemática del error, falta de corrección o pérdida de control tras un nuevo fracaso, puede estar indicándonos una falta de hábito de análisis del error y de rectificación del gesto.

Saber demostrar

Si el jugador puede, quiere y sabe aprender, entonces algo habrá aprendido. Quizá no todo lo que nosotros esperábamos de él. Poco importa todo esto, si de lo que se trata es de sacar el máximo partido a lo que ya se tiene. Para eso, sobretodo bajo la presión de la competición, se precisa regular la atención (mantener la concentración), ajustar la activación (controlar los nervios), y creer en las propias posibilidades (tener confianza). Expresado de otra forma, para evitar que las emociones interfieran el rendimiento es preciso saber competir.

Josep Marí
Psicólogo del CAR