

Relación entre el reforzamiento positivo y el alto rendimiento en el deporte.

Todo entrenador físico y psicológico considera que cualquier actividad deportiva dependerá de muchos y múltiples factores sociales, ambientales, hereditarios, culturales, físicos y psicológicos. Sí los juntamos en grandes grupos nos referiremos a ellos como factores individuales: *destreza, estatura, agilidad, velocidad, talento, inteligencia*, etc. y globales como ser los grupales y los institucionales.

Actualmente se reconoce el hecho que el buen entorno que favorecerá la eficacia en el aprendizaje de un deporte, está determinado por un reforzamiento positivo que no solo mejorará la calidad del aprendizaje sino que efectivizará mayor cantidad de conductas posibles de ser exitosas.

Cuando la práctica de un deporte es obligatoria, no voluntaria, confusa o monótona, los resultados son notoriamente negativos ya que el placer que deviene de toda actividad deportiva espontánea ha sido excluido de su estructura. Placer y diversión ligadas a una rutina clara y concisa no solo ahorra tiempo porque se aprende con mayor rapidez y profundidad sino que, permite a la dupla "entrenador- atleta/s" una relación humana y profesional más positiva con inmediatas consecuencias sobre la actividad. Esta relación actúa ya como un reforzamiento positivo, a que aunada a la vocación del deportista y sus naturales aptitudes producen una actividad que mejora la calidad de vida de estos y su entorno.

"FEED BACK"

Cualquier tipo de aprendizaje deportivo tendrá dos bases de apoyo fundamentales, la física y la psicológica. El entrenador será quién por medio de su experiencia e inteligencia contribuirá al desarrollo de ambas. En este proceso triple, entrenador- atleta- deporte, al aprendizaje de las destrezas naturales, se le sumarán otras adicionales que serán descubiertas en el mismo proceso. En éste, el "feed-back" (entendiéndolo como la información que se recibirá sobre la

calidad de la actividad), actuará como otro modelo eficaz de control, ya que será conociendo los aciertos y errores que el atleta mejorará su ejecución, desarrollando con mayor integridad todo su potencial. Tanto es necesario poseer un feed-back de las conductas de éxito como las de error o fracaso.

El "feed-back" muchas veces obtenido desde la actividad misma ya porque la pelota de tenis cayó en el área de servicio, o por que el tiro dio alejado del banco, o el gol se hizo por sobre el arco, muchas veces cuando no todas, es instantáneo y tiene que ver con la percepción del error, y la memoria, factores que luego intervendrán en la modificación del aprendizaje. Esto también es aprendizaje y sirve como reforzamiento positivo. Este feed-back intrínseco no está alejado del externo extrínseco dado por un film, un video, un reloj o un compañero. Pero será el entrenador, quién por medio de la instrucción precisa y directa, le ayudará al atleta a modificar su conducta.

La experiencia ha demostrado que desde el inicio hasta la madurez deportiva, el feed back es importante en cualquier deporte y para cualquier deportista.. El feed back acompañará tanto a la evolución como al grado de experiencia del deportista, ya sea éste "amateur" o profesional, modificando positivamente la ejecución, y prestando en forma indirecta a los factores que ayudarán a un deportista a convertirse en líder. Hasta los mejores deportistas del mundo precisan de entrenadores, quienes como un fiel espejo devuelvan un feed back como retroalimentación positiva enriqueciendo la conducta de los mismos.

Obviamente que, a mayor juventud, mayor necesidad de ajuste existirá desde el entrenador para con sus discípulos en el proceso evolutivo de los mismos..

Muchos son los deportistas noveles que no saben a ciencia cierta que les está ocurriendo cuando cometen repetidos y similares errores. Como un error es generalmente policausal, la figura del especialista con profundos conocimientos de su actividad le podrá aportar informaciones válidas y concretas acerca de los mismos. El conocer las causas le permitirá modificar positivamente los efectos indeseados.

Un feed back eficaz, tarea que de hecho no es sencilla y que requiere experiencia e inteligencia, formará parte de un reforzamiento positivo pero para que actúe consecuentemente se deberá contar con la colaboración del mismo deportista y su capacidad de percepción, comprensión, reflexión, adaptación y su buena voluntad.

PROCESO DE INHIBICION

Es común encontrar en el proceso de retroalimentación un fenómeno psicológico que reduce en forma significativa el rendimiento en el deporte. Este fenómeno es conocido como inhibición y puede tener origen en factores inconscientes de la personalidad. Su periodo de duración estará en relación directa con su profundidad, sus causas y su persistencia en el campo personal.. La inhibición puede emerger tanto al principio de la actividad como cada vez que el atleta se encuentre con tareas novedosas. Aparece también en forma ocasional sin motivo aparente o bien en las series con un alto grado de repetición. De por sí el proceso inhibitorio es un freno para el rendimiento y para la creatividad del deportista.

Los especialistas norteamericanos han encontrado el termino “burn-out” refiriéndolo a la baja o reducción de la eficacia y entusiasmo que muestran todos aquellos individuos sometidos a presiones altas y tareas stressantes tales como las del líder, en quien ocasionalmente es posible observar una perdida temporal de eficiencia, popularmente conocida como “el sentarse sobre los laureles”.

Es entonces cuando puede estar trabajando sutilmente algún proceso inhibitorio que la persona desconozca. En aquellas personas temerosas de tener un éxito por llegar a perderlo o bien por sentimientos inconscientes de culpa, es a quienes desde la psicología clásica freudiana se los ha denominado “los que fracasan al triunfar”. Aquí el proceso inhibitorio ha tomado diversas áreas de la personalidad pero muy especialmente aquellas que tienen que

ver con los logros y los éxitos.

Por estos motivos, el especialista recomendará que la ejecución de ciertos entrenamientos sean preferentemente cortos antes que largos y repetitivos. La experiencia ha mostrado que las repeticiones extremas son favorecedoras de la inhibición y la consecuente baja de rendimiento. Inclusive todo muestra que el entrenamiento parcial de cada deporte, con un tiempo pautado, para después unir todas las destrezas complementarias del mismo, otorga seguridad y eficacia. Estos aspectos físicos tienen una inmediata correlación con lo psicológico. Existe en el repetir durante mucho tiempo una misma actividad, un algo de castigo que es captado por la persona en forma inconsciente como algo merecido, factor que opera en forma negativa en el entrenamiento que de por sí, si bien debe admitir repeticiones, también debe realizarse en orden al placer antes mencionado. Toda esta actividad en mucho puede compararse a la orquesta y a su director en el estudio de una obra musical, donde son aprendidas cada una de las partes por separado para finalmente unirse en una interpretación con sentido global. He aquí donde se cumple sin duda aquello de que la totalidad no es la suma de las partes, sino la integración de las mismas.

APRENDIZAJES MENTALES

A este proceso físico sería sumamente importante acompañarlo por su aprendizaje mental ya que los aspectos cognitivos fundamentan tanto intelectual como vivencialmente el hecho deportivo otorgándole cohesión y significado. Todo nuestro cerebro esta al servicio de diferentes y múltiples funciones que ayudan a todo este proceso.

Existen evidencias comprobadas de que se obtiene un mejor aprendizaje cuando pueden ser integradas las prácticas físicas y mentales correspondientes.

Puede que el mismo atleta sea autodidacta en este aspecto, pero una ayuda por parte del

entrenador y el especialista le servirán de sostén y reforzador de la eficacia esperada. Estas técnicas psicológicas y otras más creadas por el psicólogo especializado, son beneficiosas tanto para las personas que recién se inician deportivamente como para las ya profesionales.

Si se le ayuda a los deportistas a visualizar el éxito como hacerlo, reaccionar positivamente frente a errores y fracasos, tolerar la competencia y tener ante sí proyectos posibles y adecuados a sus posibilidades; él atleta progresará con mayor rapidez y seguridad. Siempre en estas estrategias será necesaria la presencia de un psicólogo del deporte quien desarrollará sus actividades en forma integrada al entrenador del equipo y/o el deportista.

El especialista siempre debería actuar en pretemporada o fuera de temporada ya que se dispone de más tiempo y de mayor tranquilidad y posibilidad reflexiva. Será para esto, necesario contar con sesiones especiales en las que el psicólogo conozca más a fondo la personalidad de los deportistas y establezca con ellos un “rapport” positivo, basado en el reconocimiento y la confianza mutua.

De este modo, un entrenamiento mental será progresivo y cada vez más profundo yendo desde la periferia hacia el centro de la problemática. Estas sesiones deberán tener un tiempo específico que varía acorde con lo que se está practicando y con los resultados obtenidos.

Las destrezas a ser estudiadas cognitivamente serán elegidas y señaladas por el entrenador y el psicólogo sobre todo las que son imprescindibles.

Sería interesante actuar decisivamente sobre aquellos atletas que muestran y pueden verbalizar sus inhibiciones e inconvenientes mucho más que en aquellos que aprenden a trabajar mentalmente con facilidad. De todos modos, como cada persona posee sus peculiaridades, los especialistas actuarán respetando esas individualidades en forma flexible y plástica estimulando todo aquello que de creativo tenga el atleta.

Para que el proceso de aprendizaje mental sea más positivo y efectivo, siempre es necesario enseñar con algún ejemplo personal. El psicólogo que actúe con su ejemplo podrá ser imitado

con confianza por los deportistas con los consiguientes beneficios.

Además de la practica mental de las destrezas deportivas podría sugerírsele al deportista que aplique las mismas en otros ordenes de la vida. Percibir y ser consciente de lo percibido, memorizar y recordar el proceso, actuar y reconocer la actuación, como visualizar una situación futura son procesos de la vida diaria que ayudan no solo en ella sino en la vida propia profesional del deportista.

Es innegable que, para un reforzamiento positivo en la conducta deportiva, las técnicas psicológicas son más que necesarias, imprescindibles. Mentalizar un éxito es un 50% de obtenerlo.

METAS Y RENDIMIENTO

Toda conducta humana, aún la más simple como ser el arco reflejo (estimulo-respuesta), tiene un objetivo. Imaginemos la estructura de otras conductas más complejas como ser la deportiva. Todo atleta anhela con su actividad, obtener no solo el placer que por si solo ofrece, sino metas personales mucho más profundas. Pero en muchas oportunidades y por diferentes motivos un atleta puede desear obtener rápidamente varias metas, las que frecuentemente no son conseguidas o lo son en forma incompleta, sobre todo si no se ha tenido un control efectivo sobre su ejecución.

Otro factor negativo habitual es la falta de prioridad de las metas planteadas. Siempre será importante elegir adecuadamente entre todos los atletas que muestren un real interés en el cumplimiento de metas. Estas deberán ser especificas, operativas y acorde con la realidad sin que se hubiese puesto demasiado énfasis en las victorias, aún cuando la victoria es una meta innata.

El no obtener una victoria muchas veces exigida por el entrenador puede resultar contraproducente en la moral del equipo o deportista. El éxito no solo deberá tener en cuenta la estructura global e individual del equipo en cuanto a sus habilidades, sino la realidad de las habilidades del contrario.

METAS REALES

Cuanto más los propios deportistas propongan metas, más suyas las sentirán y más tratarán de lograrlas.

Todos sabemos que para obtener una meta es necesario la disciplina y la constancia ya que ningún objetivo (por lo menos en deportes) se consigue mágicamente.

Establecer en forma integrada metas realistas, hará que tanto desde lo físico como lo psicológico, el rendimiento del atleta no solo sea posible exitosa sino duraderamente y aunque periódicamente deban reforzarse sus aprendizajes, los modelos establecidos tienden a mantenerse operativamente estables.

Toda la psicología del atleta estará atenta a no perder esta adquisición que le ayudará a conseguir un mejor rendimiento. Pero como todo ser humano, el atleta intenta ganar y la fantasía de una operación plena subsiste en su interior formando parte intrínseca de su naturaleza. Existe un estado psicológico global que pueda constantemente acceder a ejecuciones plenas? .Todo indica que no, que periódicamente el ser humano se descompensa, entra en crisis y pierde temporalmente el estado conseguido.

EJECUCIONES PLENAS

La psicología del deporte puede esclarecer estos aspectos desde los estudios específicos realizados y sus comparaciones desde los datos que ofrecen los mismo atletas subjetivamente y los suministrados por los entrenadores.

Al respecto existe un interesante estudio realizado por el presidente del Centro de Ejecución Plena de Berkeley, California, Charles Garfield en el año 1984, en el que después de cientos de entrevistas deportivas de todo tipo identifico ocho características específicas que se derivaban de una ejecución de alto nivel.

Son éstas: relajado mentalmente, relajado físicamente, confiado / optimista, centrado en el presente, cargado de energía, conciencia extraordinaria, bajo control y Cocoon, (sensación de encontrarse en un receptáculo separado totalmente del medio ambiente).

Por supuesto que en esta escala habrá diferencias de énfasis en los fenómenos particulares que conforman cada estructura interna de personalidad del deportista, pero y ésta es una pregunta que merecía ser contestada científicamente, ¿existe una estructura de personalidad deportista dentro de las clasificaciones psicológicas clásicas, neurótico, psicótico, perverso, normal artista?. Y si no está determinada porque no hacerlo?.

Es de esperar que con el progreso de la nueva psicología del deporte se llegue a una descripción detallada y cuidadosa de una estructura de personalidad que puede diferenciarse según muchos estudios realizados hasta la actualidad, tan notablemente de todos aquellos que no practican deportes.

CONCLUSIONES

Y como toda conclusión en el devenir de las ciencias, será parcial....

Es evidente que el uso de el “rapport” entre el entrenador/psicólogo y atleta, el mecanismo del feed back, la disolución de la inhibición, el aprendizaje mental, el establecimiento de metas posibles, positivas, realistas, operacionales y específicas con un registro y evaluación de las mismas, así como el reconocimientos de las problemáticas características; favorece un rendimiento máximo en toda conducta vinculada al deporte.

Pero a todo esto, será importante que cada deportista con su mayor sinceridad, establezca un cuadro de autoobservación y calificación que, desde su propia subjetividad, le vaya proporcionando el placer de saberse mejor día a día.

Jorge G.Garzarelli

Doctor en Psicología

Especialista en Psicología del Deporte

Universidad del Salvador

Email:jorgegarzrelli@hotmail.com

2002