

“SEASURFPATROL”
ESCUELA T.D.V. – CULLERA

**HABLANDO
DE PSICOLOGIA
APLICADA AL DEPORTE**

Anexo al "recapitulativo de ejercicios en T.D.V." (del invierno 1998)

**Christian Voyer
Monitor T.D.V.
Oficial de Regata
Enero 2000**

INTRODUCCION:

Desde hace dos o tres décadas, no se puede hablar de deportes sin hablar de psicología aplicada al mismo.

No tengo intención de escribir un libro ya que no soy psicólogo sino solamente un aficionado enamorado de psicología que reconoce la necesidad de utilizar lo que ha aprendido relacionado con este tema, que quiere hacer aprovechar a los demás sus conocimientos y que reconoce necesitar los conocimientos de los psicólogos profesionales de la Vela y del Esquí Alpino y intercambiar experiencias e ideas con los compañeros, ya que es en estos dominios que un servidor utiliza estos conocimientos.

Estos temas tratados brevemente tienen por origen la experiencia vivida y la lectura específica que un profesional de Vela, de Windsurf, o de otro deporte, no puede dejar de lado.

TEMAS TRATADOS BREVEMENTE:

La concentración

El auto-habla

Las tomas de decisiones y disminución de los tiempos de reacción

La percepción de las competencias

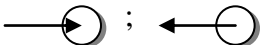
El proceso del estrés

LA CONCENTRACIÓN:

Según el libro “Fundamentos de Psicología del Deporte” de Robert Weinberg y Daniel Gould, una definición útil de la concentración contiene dos partes:

- Enfocar sobre las ideas pertinentes.
- Mantener ese foco atencional.

Es decir: enfocar y mantener: Los dos nos llevarían a un buen rendimiento. El libro nos propone 4 tipos de focos atencionales repartidos a lo largo de dos dimensiones:

- Amplio o estrecho indica amplitud. (Representarse un ángulo muy abierto muy cerrado).
- Interno o externo indica una dirección: hacia dentro de la persona o hacia fuera de ella: 

Amplio: venos varios sucesos de manera simultanea.

Estrecho: nuestro foco atencional se centra sobre uno o dos señales.

Externo: el foco atencional se centra hacia el exterior (fuera de la persona).

Interno: el foco atencional esta dirigido hacia dentro de nosotros (pensamientos y sensaciones).

Combinando, obtenemos:

- **Amplio-externo:** evaluación de situación.
- **Amplio-interno:** analizar y planificar
- **Estrecho-externo:** enfocamos hacia una o dos señales. (ej.: el pitido de la salida, la ariada de la bandera de clase)
- **Estrecho-interno:** controlar un estado emocional, ensayar mentalmente una ejecución.

Es decir: sobre que ideas principales enfoco mi mente en estos mementos.

Sigue en la pagina siguiente un cuadro sobre los focos atencionales en Regata. Este cuadro es una propuesta personal.

CUADRO SOBRE LOS FOCOS ATENCIONALES EN REGATA

	Amplio-externo	Amplio-interno	Estrecho-externo	Estrecho-interno	Obs
la noche antes de la regata					
en el coche hacia el club					
desayunando en el club					
montando el aparejo					
del puerto al recorrido					
6 mn antes de la salida					
3 mn antes de la salida					
1mn antes de la salida					
5 sec. antes y Salida					
2 mn después					
1ª ceñida					
boya 1 (barlovento)					
1er largo					
1ª trasluchada (boya 2)					
2º largo					
Boya 3 (sotavento)					
2ª ceñida					
boya 4 (barlovento)					
3er largo					
2ª trasluchada (boya 5)					
4º largo					
Boya 6 (sotavento)					
3ª ceñida					
Ultimo tramo de la 3ª ceñida					
después de la llegada					

EL AUTO-HABLA:

Es, de hecho, hablar consigo mismo; son los propios pensamientos y observaciones internas.

Las podemos clasificar en dos grupos:
El auto-habla positivo y el auto-habla negativo.

El auto-habla positivo:

Esta formado por autoinstrucciones orientadas hacia la motivación, y nos ayudan a trabajar hacia el objetivo elegido sabiendo que tenemos las capacidades y que sin duda vamos a llegar a el.

Las frases del genero siguientes nos favorecerán: “aguanta, estas olitas no te van a asustar”, “puedo mantener mi equilibrio”, este viento es un poco fuerte, pero no abandono”, “me cuesta pero estoy progresando”.

El auto-habla negativo:

Es mas bien autodestructor y no motivacional; frases como: “no conseguiré nunca situarme correctamente en la línea de salida”, “no tengo las capacidades para eso”, “no podré nunca navegar con las olas” nos autosugestionan que efectivamente aunque haremos los esfuerzos, no alcanzaremos el objetivo elegido. Y, en cuanto a los esfuerzos, probablemente no serán tan intensos como utilizando el auto-habla positivo, llevándonos a la desesperación y a la frustración.

El objetivo del auto-habla es entonces enseñarnos a transformar pensamientos negativos en pensamientos positivos para fomentar la motivación y mantener el esfuerzo.

Citamos la frase de Epitecto:

“No nos perturban las cosas, sino la visión que tenemos de ellas”.

LAS TOMAS DE DECISION:

Nos habremos encontrado bastantes veces en situaciones en las cuales conocíamos la forma de reaccionar y por cualquier razón, no lo hemos hecho, o demasiado tarde. El error se encuentra a veces en no tomar decisiones bastante rápidamente, lo que nos lleva a la pérdida de equilibrio correspondiente.

El Windsurfer o Navegante en Vela Ligera debe aprender y acostumbrarse a tomar decisiones rápidas, y gracias a la experiencia que adquiere, tomar la decisión que corresponde a la situación vivida: flexionar las piernas, hinchar la vela rápidamente, desplazar el cuerpo, es decir tomar decisiones y disminuir sus tiempos de reacción en vista de una mayor eficacia.

LA PERCEPCION DE LAS COMPETENCIAS:

En este titulo, la palabra clave no es: competencia sino: percepción.
Todos, niños o adultos tenemos nuestra forma de *percibir* nuestras competencias.

Un alumno en Vela o en T.D.V. puede decirnos que no tiene las capacidades de llegar a tal nivel, pero nuestra experiencia como profesor o entrenador nos dice que este alumno tiene estas competencias.

Una parte de nuestro papel será entonces ayudarle a encontrar el camino que le hará descubrir o reconocer que es más bien su forma de percibirse, de apreciarse, que, posiblemente, no es la mas adecuada.

Lo que nos lleva de nuevo a la frase de Epitecto:

“No nos perturban las cosas, sino la visión que tenemos de ellas”.

EL PROCESO DEL ESTRÉS:

Definición: (según Mc Grath, 1970)

El estrés es un proceso, una secuencia de eventos que conduce a un fin concreto. Se define como “un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes.

Tendríamos, según la propuesta de Mc Grath, 4 fases interrelacionadas.

