



LOS FACTORES PSICOLOGICOS DEL RENDIMIENTO

Texto de: ALAIN TALABAZA

INFORME DEL CURSILLO DE FORMACION CONTINUA DE LOS CUADROS TECNICOS

La Federación Francesa de Piragüismo ha organizado un cursillo denominado "Los factores psicológicos del rendimiento en Piragüismo", dirigido a los consejeros técnicos. Este cursillo, financiado por el Secretario de Estado de Juventud y Deporte en el marco de los programas de formación continua de los cuadros técnicos, se ha desarrollado del 12 al 16 de diciembre de 1989 en el CREPS de Chalain. Participaron 17 cuadros técnicos.

El programa se componía de intervenciones de alto nivel realizadas por los mejores especialistas del momento en el tema seleccionado. Evidentemente, el laboratorio de psicología del INSEP ocupaba un lugar destacado.

Cronológicamente, las intervenciones fueron las siguientes:

- * Christine Le Scanff (investigadora del laboratorio de psicología del INSEP): Resultados de una encuesta realizada por el INSEP sobre 109 atletas de alto nivel en piragüismo titulada: "Epidemiología del éxito deportivo".
- * Jacques Roisin (entrenador nacional de slalom): Diversificación de los participantes en el entrenamiento de los atletas de alto nivel.
- * Elisabeth Rosnet (investigadora del laboratorio de psicología del INSEP): Evolución del potencial psicológico de los atletas de alto nivel.
- * Marc Levéque (director de conferencias en la UFR-STAPS de Dijon): Experiencia de preparación psicológica de los atletas del equipo de Francia de Vela para los Juegos Olímpicos

Seul.

- * Guy Missoum (jefe del laboratorio de psicología del INSEP): Preparación mental del atleta en piragüismo, consejos a los entrenadores, relación entre entrenadores y atletas.

Bernard JACQUOT

EPIDEMIOLOGIA DEL EXITO DEPORTIVO EN PIRAGUISMO (Chistine le SCANFF)

El INSEP ha realizado una encuesta con el fin de conocer mejor ciertas características de los atletas de alto nivel en piragüismo y de encontrar los elementos constantes que permitirían tener predicciones del rendimiento en piragüismo. Además esta encuesta serviría como un instrumento a disposición del psicólogo y del entrenador. Esta encuesta se descompone en dos partes.

La primera está dedicada al estudio de los factores psicosociológicos predictivos del rendimiento entre la población de élite del piragüismo:

- * Biografía cultural.
- * Procesos relacionales.
- * Indicadores de las constantes sociológicas.
- * Interacciones entre el entorno y el deportista.

La segunda parte estudia las características de cada actividad.

La encuesta comprende 60 cuestiones de orden general, además de cuestiones precisas y confidenciales de la biografía del deportista.

Se realizó una encuesta complementaria sobre los diferentes parámetros que intervienen en el equipo, sobre todo en carrera en línea: respondieron 100 atletas.

.

Indicaciones globales

El 15% de los atletas se sitúan en la región - parisiense.

La práctica de alto nivel modifica el funcionamiento de los estudios de forma favorable para el 33% y de forma desfavorable para el 23%, - mientras que un 45,8% tienen problemas con la autoridad escolar. Para el 88,1% la competitividad es importante para el éxito.

Las actividades del tiempo de ocio

Para el 56,6% es la lectura, pero también el - teatro, los viajes, la fotografía

Algunos atletas se quejan de falta de tiempo - para estar actividades (especialmente en carre - ra en línea). La mayor parte de los atletas - leen más bien periódicos no deportivos.

Biografía deportiva

El comienzo de la práctica se sitúa para un 40% entre los 3 y los 9 años. El 80% no ha parado nunca el entrenamiento fuera del periodo de - - descanso anual.

Principales motivaciones

- * Desgaste físico 50%
- * Vencer 42,90%
- * Búsqueda del riesgo .. 44%

Práctica de los padres

El 48,6% de los padres ha practicado un depor - te, el 11% ha practicado piragüismo, el 8,2% - de los padres lo practica todavía.

En slalom la madre tiene una influencia más im - portante para los niños: El 65,1% de las ma - dres practica una actividad física y el 46,8% de éstas, practica piragüismo.

Entrenamiento

El 61,5% de los atletas establece su plan de - entrenamiento individualmente, el 42% de ellos practica la preparación mental.

Relaciones entrenador-atleta

El 35,5% de los atletas no está afectado por - la ausencia del entrenador, un 58,5% se ve des - favorecido por esta ausencia.

Demanda de los atletas de cara a los entrena - dores

De los 109 atletas: un 72,5% les pide competen -

cia, un 61% ayuda táctica y técnica, un 37,7% que tengan buenas cualidades de relación.

Comportamiento cuando se acercan las grandes - competiciones

Entre los atletas interrogados: un 82% tiene - problemas psicosomáticos, el 58,7% tiene falta de estabilidad, el 34% efectúa rituales (feti - chismos), el 44% considera favorable la presen - cia común, al 30,3% le perturba esta presencia común.

Expectativa de alcanzar un reconocimiento so - cial

El 7% de los atletas interrogados no espera - ningún reconocimiento social, ningún efecto - por su ascensión profesional.

Equipo

En el interior de los equipos el proceso rela - cional está ligado al puesto. En K-4, los pue - tos más solicitados son el de delante o el de - atrás. Si el 57% de los atletas interrogados - ha participado en la elección de los miembros de su equipo, el 25,7% no interviene en la - - elección de su puesto.

DIVERSIFICACION DE LOS CONDICIONANTES EN EL EN - TRENAMEIENTO DE LOS ATLETAS DE ALTO NIVEL (Jacques ROISIN)Una complejidad

Actualmente la actividad de un atleta de alto nivel se sitúa en el eje, (o en el centro), de diversos sectores:

- * Los objetivos deportivos (hasta los juegos - olímpicos).
- * El nivel de vida, el triunfo social (hasta - la reconversión profesional).
- * La vida normal (vidas familiar, conyugal, - cultural).
- El equipo operacional y la estructura insti - tucional (desde el entrenador del club hasta el Comité Olímpico Internacional, pasando - pro el entrenador nacional, el médico, etc.). De cara a esta complejidad, a estos múlti - ples condicionantes y a estas diversas es - tructuras, el entrenador debe saber siempre donde situarse, como colocarse y qué sistema relacional debe privilegiar.

Papel del entrenador

El entrenador deberá esforzarse en definir los objetivos de acuerdo con los atletas. Tiene un papel esencial en la disposición de los plazos

(el calendario que elabora tiene un alto poder de convicción).

El atleta experimenta a menudo como si de un freno se tratara la estructura institucional, por otra parte no se preocupa en rechazarla. - El entrenador no puede obrar del mismo modo: - debe integrar las reglas institucionales.

El entrenador forma parte de la vida corriente del atleta; su ausencia a veces se sobrelleva mal. Debe tener en cuenta todos los valores de la vida del atleta, sus creencias, sus hábitos. Identificarlos no siempre es fácil, pero a veces es necesario reforzarlos o modificarlos.

Un entrenador debe tener suficiente autonomía, libertad de espíritu, curiosidad y apertura para cuestionarse, buscar nuevas soluciones y -- nuevos medios para dialogar, legitimar las -- ideas y favorecer la comunicación. Le es indis pensable conocer bien el funcionamiento del at leta, lo que le permite tomar decisiones demo cráticas o autoritarias adaptadas a las situa ciones. Evitará también los conflictos y ten drá en cuenta a todos los miembros del equipo. Es particularmente importante que explique sus ideas y sus concepciones, que defina su nivel de competencia lo mismo que su campo de inter vención. Un entrenador puede no ser competente en un dominio particular; los atletas no se lo tendrán en cuenta si él sabe reconocerlo y en contrar como contrapartida los compañeros nece sarios para responder a las necesidades. El en trenador debe ser capaz de evaluar objetivamen te el éxito del atleta.

EVOLUCION Y POTENCIAL PSICOLOGICO DE LOS ATLE-TAS DE ALTO NIVEL (Elisabeth ROSNET)

El laboratorio de psicología del INSEP ha elaborado unas pruebas dentro del dominio psicoa-ctivo sobre una muestra de atletas de alto - nivel.

Evaluación autoafectiva (test de BORTNER)

Este test mide el modo de comportamiento de - los individuos frente al estrés. Ha sido pue- to a punto por un médico a partir de estudios de enfermedades cardiovasculares.

Los individuos del patrón A son impacientes, - eficaces, ambiciosos, aman las responsabilida- des, desean realizarse. Este test da indicacio- nes sobre el dinamismo del individuo, sobre la relación con el tiempo, sobre la necesidad de reconocimiento, sobre la ambición.

Inventario de la personalidad (test de EYSENCK) Este test permite medir la extraversión, la es-

tabilidad emocional, la estabilidad social.

Autoevaluación (test de SPIEL BERGER)

En función de tres situaciones (reposo, compe- tición, normal), da un índice de ansiedad.

EL MIPG

Este test es útil para medir las interacciones en grupo, así como la adaptabilidad a la vista en grupo. En el protocolo, hay que responder a las siguientes preguntas:

S = ¿Cómo se percibe el sujeto?
O = ¿Cómo es percibido?
I = ¿Cómo quisiera ser percibido?

Para cada individuo, las respuestas dadas se - comparan unas con otras.

Entre las numerosas combinaciones posibles, re- tenemos:

- * La situación de armonía: $S = O = I$
- * La de rechazo total: S no es igual a O no es igual a I
- * La de dependencia: S no es igual a I y $S = O$
- * La de conflicto: $S = I$ y S no es igual a O

Test proyectivo para deportistas (MISSOUM-LAFO RESTRIE)

En este test, el deportista describey comenta las imágenes que le son propuestas en láminas de dibujo. Estas imágenes se agrupan por temas. Las respuestas son:

- * Positivas si el deportista intenta compren- der.
- * Negativas, si desvaloriza a los personajes - de la lámina.
- * Adaptativas, si busca la temática de la lám- ina.
- * De control, cuando no toma posición.
- * Comportamentales en caso de reacción particu- lar a la lámina.

Estos tests pueden detectar las causas de fra- caso, de fragilidad psicológica o patológica.

Tests cognoscitivos

Sirven para evaluar las capacidades y los pro- cesos de tratamiento de la información. Identi- fican particularmente:

- * La vigilancia por la medida de los tiempos - de reacción a una señal visual o auditiva.
- * El nivel de atención: el atleta debe recono- cer la forma de los objetos sobre un blanco;

- este test da un índice de optimización de la atención con aparición de fatiga.
- * La orientación espacial: aparece una silueta sobre la pantalla de un ordenador y el sujeto debe reconocer la posición (cabeza arriba o cabeza abajo, de cara o de espalda).
 - * La memorización: aparece un laberinto sobre una pantalla, después de un tiempo de memorización el sujeto debe proponer una salida, cuando el laberinto desaparece de la pantalla; se mide el tiempo y el número de errores.
 - * La sobrecarga mental: en la pantalla aparece un rectángulo de colores y le preceden unos pitidos sonoros; el sujeto debe dar el color del rectángulo y el número de pitidos.

EXPERIENCIA DE PREPARACION PSICOLOGICA DE ATLETAS DE VELA PARA LOS JUEGOS OLIMPICOS DE SEUL (Marc LEVEQUE)

La colaboración con la federación de vela comenzó en 1976 con Edgard THILL. Los malos resultados obtenidos en los Juegos Olímpicos de Los Angeles en 1984, supusieron para la FFV una puesta en tela de juicio. También se decidió poner a punto un seguimiento psicológico con carácter de continuidad hasta los Juegos Olímpicos de Seul.

ACCIONES CON LOS ATLETAS

Este seguimiento trata de reforzar la cohesión de los equipos de derivadores. Tal objetivo pasa por la identificación de los practicantes, la determinación de perfiles tipo y de los criterios psicológicos de adecuación para el puesto de timonel y de proel. Los métodos utilizados consisten en reuniones y en tests proyectivos.

Identificación del perfil tipo

Un perfil tipo de timonel y del proel se identifica con la ayuda de tests psicológicos (biografía deportiva, biografía social, test proyectivo, cuestionario de personalidad). El resultado pone en evidencia las ideas objetivas de los entrenadores y permite situar a los atletas en las embarcaciones.

Constitución de los equipos

Los equipos se constituyen generalmente sobre criterios de complementariedad y de compatibilidad de personalidades. Se ha comprobado a menudo que cuanto más tiempo un equipo navega junto más progresa.

Regulación de la cohesión de los equipos

El método que se utiliza para asegurar el se-

guimiento psicológico consiste en registrar los cambios a bordo, describirlos, confrontarlos con la tripulación en presencia del psicólogo con el fin de inferir un análisis de las dificultades técnicas y relacionales observadas.

Situación de reclamación

En forma de juego de roles, se debe influenciar al jurado en el sentido reglamentario.

Esto supone:

- * Memorizar las condiciones.
- * Tener en cuenta el punto de vista del otro.
- * Mejorar la comunicación y la información.
- * Crear las condiciones adecuadas para que cada uno pueda escuchar y expresarse.
- * Mejorar el funcionamiento y eliminar los conflictos.

ACCIONES CON LOS CUADROS TECNICOS

Hemos comprobado que no siempre es el atleta el que pierde pie y que hay que evitar que los cuadros técnicos "diverjan". Se han realizado por los entrenadores de vela dos cursillos de formación, seminarios diarios con el fin de encontrar una mejor cohesión del equipo de cuadros y de poner a punto una estrategia particular para la preparación de los juegos basada en una complementariedad funcional y en una solidaridad afectiva. Los entrenadores fueron quienes lo pidieron porque sabían el interés que tiene sobre la actuación del equipo la aportación del psicólogo.

Complementariedad funcional

Con la perspectiva de los Juegos Olímpicos, la búsqueda de esta complementariedad pasa por:

- * Un programa preciso y escrito.
- * La definición de quién hace algo, dónde y en qué momento. No debe haber espacio vacío ni superposición.

Completan este dispositivo estudios de casos concretos, en los que cada uno debe exponer lo que piensa que se debe hacer.

Próximo capítulo:

- LOS FACTORES PSICOLOGICOS DEL RENDIMIENTO (final del artículo).



Solidaridad afectiva

Se organiza una jornada de reunión con todos los participantes (entrenadores, médicos, elegidos) animada por el psicólogo para desestructurar las modalidades habituales de comunicación. Los entrenadores deben hablarse francamente y de otras cosas que no sean embarcaciones.

Se organizan juegos en los que se induce a los entrenadores a cooperar. Por ejemplo, sale un entrenador y los otros escriben como le ven. Una vez dentro, el entrenador que había salido lee lo que se ha escrito sobre él y debe adivinar quiénes son los autores.

Seguimiento psicológico

Los cuadros técnicos que trabajan en común pueden permanecer solidarios, buscar una complementariedad de acciones, realizar un organigrama preciso que evite las superposiciones. Esto no puede hacer más que reforzar la solidaridad del equipo de cuadros.

Es al psicólogo a quien le pertenece el papel de animador. Su cometido es intentar desestructurar las conversaciones habituales, llegar a cambios verdaderos, crear situaciones de cooperación en una tarea, trabajar en las representaciones afectivas. El psicólogo es un regulador individual de los entrenadores y del grupo. Psicólogo y entrenadores intercambian informaciones sobre sus efectos con respecto a los atletas.

Estas acciones tienen como finalidad indirecta el influir sobre los atletas, reforzar las cualidades psicológicas, identificar el potencial de cada uno, preparar para la competición por medio de un entrenamiento mental, favorecer la adaptación del atleta a algunos aspectos muy específicos o innovadores de su actividad. Estos consisten en:

- * Armonización de las relaciones pedagógicas.
- * Regulación de los esfuerzos de los entrenadores.
- * Entrenamiento mental de los entrenadores.
- * Acciones sobre el entorno (grupos, instituciones, redes de comunicación).

CONCLUSION

Para ganar su puesto en un equipo, el psicólogo se debe comprometer, ir sobre el terreno para conocer la actividad y acceder a las múlti-

ples informaciones y trabajar durante mucho tiempo con el atleta en su entorno. Pero debe saber, igualmente, no ir demasiado lejos y limitar su compromiso. Debe desarrollar estrategias para estar presente en el grupo sin fundirse con él. Esta regla es difícil. Las intervenciones sus clínicas.

Un psicólogo no puede proponer de repente una estrategia; necesita tiempo. Es conociendo la riqueza de la actividad cuando puede intervenir con pequeños toques locales, con pequeñas acciones que a continuación mejoren lo global. La experiencia ha durado dos años y ha llevado diecisiete semanas de cursillo.

PREPARACION MENTAL (Guy MISSOUM)

La preparación mental es un tema muy extenso. Primero es conveniente conocer el potencial psicológico del atleta. Los elementos proporcionados por la encuesta, pero también las informaciones obtenidas de la dirección técnica y de los entrenadores permiten identificar las características psicosociales de los atletas. El psicólogo debe saber integrarse en la práctica del atleta, conocer el material que utiliza, hablar el mismo lenguaje.

La preparación mental en piragüismo, que puede practicarse antes, durante y después de las competiciones, exige una gestión rigurosa del tiempo.

OBJETIVOS DE LA PREPARACION MENTAL

Son numerosos. Señalemos particularmente:

- * Controlar las reacciones psicológicas.
- * Mejorar la concentración.
- * Controlar el sufrimiento.
- * Dominar la emotividad.
- * Controlar la ansiedad.
- * Facilitar la recuperación fisiológica y nerviosa.
- * Reforzar la motivación.
- * Aumentar la combatividad.
- * Administrar los objetivos.
- * Mejorar la confianza en si mismo.
- * Mejorar la resistencia al estrés.

- * Acelerar el aprendizaje técnico y táctico.
- * Mejorar las comunicaciones.

Los diferentes métodos de técnicas mentales -- son diversos, variados y ligados a las modas -- culturales en boga. Los que se citan a continuación vienen clasificados de más a menos corporales.

Técnica corporal

Esta técnica está compuesta de sensación del -- cuerpo, de alternativa en relajación-contracción, de identificación de las supersensaciones cinestésicas. La técnica clásica de respiración abdominal (por ejemplo, en caso de pánico) es también una técnica corporal.

Técnica de relajación

En esta categoría se encuentra la técnica de -- relajación pasiva de Schultz que consta de inducción de calor y de pesadez durante las sesiones, la meditación transcendental basada en la repetición de palabras que tienen un efecto relajante. Estas técnicas encuentran una aplicación en el control del estrés, del insomnio, de problemas digestivos y de las taquicardias emocionales.

Técnicas comportamentales instrumentadas

Con la ayuda de aparatos que aseguren una bio-- retroalimentación, el principio consiste en -- la conversión de una reacción fisiológica (latidos cardiacos, tonos musculares, resistencia de la piel) en una señal externa. Por ejemplo, para el electromiograma, esto implica un proceso de aprendizaje cuya finalidad es hacer descender el pitido sonoro que responde al tono -- muscular.

Visualización mental

La visualización mental consiste en repetir -- mentalmente la situación que va a venir.

El atleta busca imaginar lo más exactamente po-- sible, las condiciones favorables para el éxito en la situación que va a vivir próximamente. El deportista obra por repeticiones mentales -- previas a las condiciones de la situación. Esto permite concentrarse mejor en las tareas -- esenciales particularmente en situación de -- estrés importante. Con este método, el atleta -- está durante la fase de visualización, mental y físicamente dentro del esfuerzo a nivel de -- la activación.

Existen dos tipos de visualización mental:

Visualización mental disociada.

La visión es externa a la acción. El atleta se ve actor (es la imagen de un video): es espectador de su acción.

Visualización mental asociada.

El atleta se siente en acción dentro de su em-- barcación, está dentro de su embarcación, es -- actor de su propia acción, localiza sus sensaciones. El entrenador puede hablar al atleta -- refiriéndose a esas sensaciones. Conviene entonces insistir particularmente en los elementos positivos que hay que memorizar. El atleta debe estar asociado al éxito en el momento de la visualización mental asociada.

Técnicas no instrumentales

Comprenden tres grandes tipos:

- * El establecimiento de objetivos, que consis-- te en aprender a administrar sus objetivos.
- * Los juegos de representación.
- * Los métodos cognoscitivos que permiten traba-- jar sobre los pensamientos, lo mismo que sobre los comportamientos. Por ejemplo, cuando un atleta dice "yo nunca he obtenido resultados con un volumen grande" , es preciso "re-- blandecer" la creencia en relación a la pala-- bra "nunca", hacer precisar la noción de vo-- lumen grande y preguntar si la obtención de resultados no es posible más que dentro del volumen pequeño.

Métodos inductores de estados de conciencia -- modificados

Estos métodos son diversos y comprenden técni-- cas como el trance, las campanas de aislamiento sensorial, flotación en seco, hipnosis

Programación neurolingüística (PNL)

La PNL sirve para programar su éxito. Permite trabajar en el modelado de las condiciones del éxito y actuar sobre las emociones. La técnica de anclaje de los recursos que está asociada a la PNL, consiste en asociar un gesto particu-- lar (por ejemplo, el puño cerrado) a un estado mental apropiado a la actuación. Tiene como ob-- jetivo permitir al atleta encontrar más fácil-- mente el estado mental asociado al gesto parti-- cular; la reproducción del gesto particular -- permite encontrar las sensaciones deseadas.

ESTRATEGIAS DEL EXITO

Existen siete estrategias fundamentales a dis-- posición del atleta:

- * Estrategia de visualización.
- * Estrategia de objetivo.
- * Estrategia de gestión de las situaciones.
- * Estrategia del switch, (conmutador).
- * Estrategia de confrontación.
- * Estrategia relacional.
- * Estrategia meta.

Visualización

El atleta se debe proyectar dentro de un escenario de éxito:

- * En visualización mental disociada para eliminar sensaciones desagradables.
- * En visualización mental asociada para provocar sensaciones más finas que permitan anticipar.

Estrategia de los objetivos

Sirve para sistematizar la organización, la jerarquización y la programación de los objetivos.

Se le piden al atleta objetivos a corto plazo y cuantificados (pasar a cero en un slalom).

Pero también él deberá producir objetivos a más largo plazo (las temporadas que vendrán).

Gestión de las situaciones

El atleta debe ser capaz de analizar lo que acaba de hacer, sacar de ello un conocimiento para una competición o para una temporada futura. Es una estrategia de gestión del fracaso.

El switch

El switch (conmutador) permite pasar rápidamente de un estado mental a otro en función del contexto.

Estrategia de la confrontación

Puede ser verbal, física, visual, y consiste en poner al otro en el estado mental apropiado al fin que se busca.

Estrategia relacional

Se pueden establecer diferentes tipos de relaciones entre atleta y entrenador.

Para algunos atletas el entrenador debe estar presente, para otros no. Incluso puede existir una relación inversa en la que el atleta para ganar tiene necesidad de una relación negativa con su entrenador (apostemos a que este tipo de situación, que quizás produjera un resultado inmediato, no es favorable para nadie a medio plazo). Aquí el entrenador debe poder identificar su puesto.

Estrategia Meta

Extremadamente poderosa y sofisticada, permite al atleta ocupar una posición privilegiada de observador de su propio comportamiento. Con la visualización mental disociada, el atleta se puede ver durante la acción.

Próximo capítulo:

- EL MEDIO AMBIENTE, EL PIRAGUISMO Y EL NIÑO