

## CAPÍTULO III

### 3. ANTIGÜEDAD

Según el diccionario el mundo (2004), la antigüedad se define como la existencia desde hace mucho tiempo. Indistintamente, la antigüedad, se interpreta como el paso en el tiempo. De igual forma, se puede definir a la antigüedad como el tiempo transcurrido desde el día en que se obtiene un empleo, profesión o ejercicio (Diccionario Enciclopédico Quillet, 1985). Esta definición permite incluir a la experiencia, es decir a las enseñanzas adquiridas con la práctica (diccionario el mundo, 2004). De manera que, en el campo deportivo, la antigüedad, representa a lo que Osorio (2002) a denominado como vida deportiva del atleta. Este término, describe la experiencia acumulada por el atleta tanto en la competición como en el entrenamiento. Para Garzarelli (2004), la antigüedad implica la llegada del atleta a un grado de evolución donde la experiencia del jugador se traduce en una madurez deportiva.

De esta manera, se observa que los rendimientos deportivos más sobresalientes se logran después de un periodo prolongado de entrenamiento y preparación que dura muchos años. Así, el comenzar la práctica de un deporte a una edad adecuada e ir acumulando la práctica lúdica durante un tiempo preciso, en buenas condiciones, garantiza un futuro deportivo exitoso (Lorenzo, A., 2001). A la par, Ackerman (1988 citado por Lorenzo, 2001) afirma que es la práctica

extensiva y consistente del deporte la llave para mejorar el rendimiento y alcanzar la pericia.

Conforme al tiempo que un atleta necesita para considerarse experto, Chasse y Simon (1973 citado por Lorenzo, A., 2001) afirman que, un atleta puede acceder a la categoría de experto en el juego si cuenta con una antigüedad mínima en el deporte que practica de diez años. Según Lorenzo (2001), dicha experiencia se forma a partir de los siguientes factores:

- a) La práctica deliberada.- se refiere a la práctica altamente estructurada con el expreso deseo de progresar y mejorar; existe una relación directamente proporcional con el tiempo de entrenamiento acumulado. Es decir, independientemente de las habilidades individuales, como mínimo, se necesitan 10 años de práctica intensiva para adquirir las habilidades y la experiencia necesaria para ser nombrado como experto. Es importante señalar que los expertos dedican más tiempo a su actividad deportiva que los novatos.
- b) La presencia de un elevado compromiso.- este sentido de responsabilidad es necesario para poder superar todos aquellos inconvenientes que surgen a lo largo de toda la vida deportiva del atleta. Asimismo, el jugador puede asumir el grado de sacrificio necesario para soportar las sesiones de entrenamiento, los desplazamientos, etc.

- c) El deseo de excelencia.- la elevada cantidad de años de entrenamiento se ha caracterizado por un deseo deliberado de optimizar el aprendizaje.
- d) Teoría o modelo de flujo de óptima experiencia.- hace referencia al estado subjetivo experimentado por cada individuo cuando conecta completamente con una tarea (Csikszentmihalyi y cols., 1993 citado por Lorenzo, A., 2001). El atleta siente un estado subjetivo de placer y concentración durante el desarrollo de su actividad que le permita trabajar, de forma concentrada, durante largos periodos de tiempo (Lorenzo, A., 2001).

Indudablemente el sentido de la amenaza en el deporte se forma sobre la base de prejuicios, expectativas infundadas y fracasos anteriores (González, L., 2001). De manera que, la mayoría de los deportistas de alto rendimiento han desarrollado sus propios mecanismo reguladores, a través de su propia experiencia (Osorio, D., 2002). De esta manera, Osorio (2002), afirma que la conducta del deportista no se presenta de manera confinada, sino sumergida en unos antecedentes, unos consecuentes y una relación funcional entre los mismos. Así, por medio de esta interacción podemos conocer y controla nuestra conducta.