

CAPÍTULO IV

4. LAS EMOCIONES

Wenger y cols. (1962 citado por Schmidt-Atzert, 1985), reconocen que una “emoción” es una extraña palabra. Casi todo el mundo piensa que entiende lo que significa hasta que intenta definirla. Autores como Davis, M., McKay., y Eshelman (1988), concluyen que la interpretación de una situación, las predicciones y las autoevaluaciones son parte las emociones. Por lo tanto, las emociones son estados o “modos de encontrarse” (Schmidt-Atzert, 1985). Sin embargo, existen ciertos acontecimiento capaces de producir síntomas físicos y emocionales con mayor facilidad que otros (Davis, M., McKay., y Eshelman, 1988).

En ocasiones, el “sentimiento” y “afecto” son utilizados como equivalentes a “emoción”. Sentimiento se refiere tanto a la percepción mediante los órganos sensoriales, como a vivencias emocionales (Schmidt-Atzert, 1985). De tal manera, el conocimiento de lo externo incluye todos los estímulos que pueden llegar a los sentidos procedentes del mundo exterior, mientras que el conocimiento de lo interno se refiere a cualquier sensación física, de malestar o de bienestar emocional (Davis, M., McKay., y Eshelman, 1988). Así pues las emociones surgen por la acción conjunta de dos factores: la excitación fisiológica y los estímulos emocionales. El individuo percibe su excitación y enseguida busca una explicación de la misma; por lo tanto, la intensidad de la excitación determina la intensidad de la emoción. La posible causa situativa de la excitación es, por el

contrario, responsable de la cualidad de la emoción (angustia, alegría, etc.) (Schmidt-Atzert, 1985).

Definidas como reacciones psíquicas de intensidad particular, las emociones, actúan a la vez sobre la conducta motora y van acompañadas sobretodo de fenómenos orgánicos, especialmente de naturaleza neurovegetativa, por lo que pueden influir de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y, por consiguiente, sobre el resultado de los rendimientos (García, 1997). Desde el punto de vista psicológico, la emoción perturba el tono afectivo habitual, altera el ritmo de los pensamientos y puede hacer perder el control de los actos. Cuando es muy violenta, se liberan las tendencias reprimidas y reaparecen modos de actividad más primitivos (Diccionario Enciclopédico Quillet, 1985).

Samulski (1992 citado por García, 1997) menciona que las emociones cuentan con dos funciones básicas: efectúan una función energética o de activación y orienta y controlan las acciones. Por otro lado, Leeper (1965 citado por Schmidt-Atzert, 1985), ha atribuido a las emociones fuerzas motivadoras. Así pues las emociones asumen una función de dirección del comportamiento; son consecuencia de las percepciones y valoraciones del sujeto que le permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción o limitación de sus necesidades o motivaciones (García, 1997).

Según García (1997) toda emoción tiene por lo menos cinco aspectos que pueden ser analizados. El primero es la experiencia emocional personal; aquella característica de la emoción que una persona conscientemente siente, conoce y puede describir verbalmente. El segundo aspecto, son los cambios fisiológicos o corporales que ocurren en el momento de la emoción y la acompañan durante su

curso, tales como la alteración de la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca o la respiración, los cuales se ven alterados en sus valores normales. El tercer aspecto es la conducta de la persona emocionada, cómo actúa y que hace. El cuarto aspecto se relaciona con los procesos cognitivos, los cuales se alteran a partir de las reacciones emocionales. Y por último, el quinto aspecto se refiere a la motivación, ya que un organismo emocionado es un organismo orientado hacia un fin.

4.1 Reacción emocional (emocionalidad)

De acuerdo con Robert Plutchik (1970-1980), la conducta emocional tiene ocho propósitos distintos: protección, destrucción, reproducción, reintegración, afiliación, rechazo, explanación y orientación (citado por Reeve, 1994).

La emocionalidad es la tendencia a presentar activación fisiológica en respuesta a los estímulos ambientales (Livert y Spiegler, 2000). Básicamente es la sensibilidad que una persona tiene ante los estímulos emocionales (Diccionario Enciclopédico Quillet, 1985). De la misma manera, el pensamiento desempeña un papel de gran importancia en el desencadenamiento de las *reacciones emocionales* (García, 1997).

Dentro de la emocionalidad, se distingue entre la facilidad y la intensidad de la activación emocional. Facilidad se refiere a la cantidad de estimulación requerida y la intensidad es la fuerza de la respuesta (Livert y Spiegler, 2000). Las propiedades psicodinámicas son las siguientes: excitabilidad de la atención, reactividad o emocionalidad, sensibilidad, resistencia, rigidez-plasticidad y

extraversión-introversión. (Casadesís, Fuentes, Fort, Baños y Ramírez, 2003). Además de facilitar la adaptación del individuo a su entorno, las emociones también facilitan la adaptación del individuo al entorno social. Es decir, las expresiones emocionales facilitan la comunicación de los estados afectivos, regulan la manera en la que los otros responden a nosotros, facilitan las interacciones sociales y promueven la conducta prosocial (Reeve, 1994).

Según Davis y colaboradores, los componentes de toda respuesta emocional son: la situación donde actúa el estímulo, la respuesta física y la respuesta conductual (Davis, M., McKay., y Eshelman, 1988). García (1997) menciona que, consecuentemente, las emociones negativas germinan cuando en las apreciaciones del sujeto aparecen señales amenazadoras, conflictos o frustraciones, mientras más intensos sean estos elementos valorativos, más fuertes son regularmente las reacciones emocionales.

Hasta ahora no se han podido definir a las emociones mediante una determinada reacción fisiológica. Por lo tanto, la presencia de una emoción tan sólo puede confirmarse mediante la información acerca de un sentimiento subjetivo y/o la observación de un determinado comportamiento (Schmidt-Atzert, 1985).

4.2 Factores que componen la reacción emocional en atletas

Becker (1998), enfatiza que el ejercicio está ligado a un beneficio emocional, bienestar mental y mejora psicológica. Por otro lado, De la Paz y León (2003), señalan que es imprescindible dominar, controlar y conocer el nivel de

activación de cada uno de los miembros que conforman la plantilla, y del equipo en su conjunto. De la misma manera, es necesario conocer los estímulos que tienden a influir individual y colectivamente, los signos y manifestaciones externas e internas.

Según Turko y Tosi (1976) la reacción emocional, específicamente en atletas está determinada por siete factores de ajuste o adaptación emocional. Estos factores son: el deseo, la asertividad, la sensibilidad, el control de la tensión, la autoconfianza, la responsabilidad personal y la autodisciplina.

El deseo se puede definir como el movimiento de la voluntad hacia el conocimiento, posesión o el disfrute de alguna cosa (Diccionario Enciclopédico Quillet, 1985). En un atleta, se refiere al empuje personal, el impulso que tienen para el éxito y la búsqueda de la excelencia. El atleta con un ajuste emocional en este factor manifiesta la tentativa de ser el mejor y hacer el mejor intento. Por lo tanto, este jugador es realista en el establecimiento de metas por las cuales lucha (Turko y Tosi, 1976).

Generalmente no es un problema que un jugador manifiesta un nivel de deseo bajo, siempre y cuando de verdad no le importe un logro atlético y sólo se dedique a disfrutar el ejercicio. De esta manera, no hay conflicto que cause ansiedad y perjudique la habilidad de juego del deportista (Turko y Tosi, 1976).

De igual manera no es un problema para el atleta manifestar un nivel muy alto de deseo, siempre y cuando este factor pueda ser controlado y no resulte éste controlar al jugador. Al tener un nivel alto de deseo el sujeto se identifica como perfeccionista. Esto quiere decir que nunca está satisfecho con su desempeño. Siempre está intentando ser perfecto en el desarrollo de las jugadas.

Este jugador tiende a ser impaciente con él mismo (Roun, 2003). Por consiguiente, es un sujeto que usualmente cae en la autoderrota. Quiere mejorar su desempeño pero irónicamente se pone metas extremadamente altas. Consecuentemente, la ansiedad interfiere con su verdadero desempeño y el deseado. Así que, aunque gane una competencia se queda preocupado por las cosas que hizo mal. Como resultado, se molesta demasiado si de un partido no logra sus objetivos (ibid). Por otro lado, dedica mucho tiempo a los entrenamientos y tiene una dedicación muy marcada a conseguir la victoria. También se mantiene totalmente actualizado sobre las novedades en técnicas deportivas para mejorar su desempeño. Con este objetivo, acosa a los jugadores estrella para que le revelen su secreto para el éxito (Turko y Tosi, 1976). Se recomienda trabajar con su reevaluación de objetivos y expectativas. A la par, que prenda a analizar las razones por las que esta participando su deporte (ibid).

El segundo factor descrito por Turko y Tosi (1976), es la asertividad. El atleta con un nivel más ajustado de asertividad tiene el sentimiento de que puede hacer algo para mejorar su juego. Por lo tanto, sabe que áreas debe mejorar. De manera que, no deja que se aprovechen de él. Consecuentemente, toma los riesgos necesarios y no el camino fácil. Lo más importante es que conoce sus propios límites (Roun, 2003).

Por otro lado, el jugador con un nivel bajo de asertividad se intimida fácilmente, y con frecuencia se siente derrotado aun antes de competir. Enseguida se muestra temeroso de su propia ira y se deja influenciar por el enojo de los demás. Consecuentemente, se presenta más en las mujeres deportistas. Este jugador, cuando se siente intimidado tiende a evitar los retos, especialmente

los que involucran a jugadores más agresivos que él. Puede llegar a aceptar roles subordinados impuestos por otros (Turko y Tosi, 1976). Usualmente tiene miedo de decir lo que le molesta. Sin embargo, debe desarrollar el poder estar en el lugar de la acción (Roun, 2003).

No obstante, demasiada asertividad puede llegar a ser un problema ya que se manifiesta como hostilidad y mal uso de la energía. Así, un atleta con un nivel alto de asertividad tiene tendencia a ser agresivo. Por consiguiente, ve a su participación en la competencia como una lucha o batalla más que como un reto. Esta agresividad puede tomar control del atleta afectando su desempeño, lo que lo llevará a sentimientos de humillación e ira (Turko y Tosi, 1976). Le gusta hacerse cargo de las situaciones de juego. Tiende a responder fácilmente a las provocaciones y a ser muy físicos en su juego. Este jugador debe aprender a controlar su ira y tomarse un tiempo para pensar las cosas antes de actuar (Roun, 2003).

Un jugador que cuenta con un buen ajuste del tercer factor, es decir, con un nivel de sensibilidad ajustado, cuenta con la habilidad de obtener placer por el éxito en las competencias. De manera que no se preocupa demasiado si comete un error o falta (Turko y Tosi, 1976).

Turko y Tosi (1976) aseveran que, cuando un atleta presenta un nivel bajo de sensibilidad se dice que tiene una resistencia emocional que le permite evitar que ciertos elementos del juego afecten su desempeño. Por ende, sus compañeros lo pueden percibir como insensible e indiferente. Es un jugador que gusta de atacar por la retaguardia y se arriesga demasiado. Así es que, debe

desarrollar la capacidad de jugar con la misma intensidad tanto al inicio de la competencia como al final (Roun, 2003).

Por el contrario un jugador que presenta un nivel alto de sensibilidad, puede llegar a ser tan afectivo que constantemente se distrae con los estímulos externos y reacciona de forma negativa a la atmósfera del juego (Turko y Tosi, 1976). De manera que, simples comentarios o bromas pueden desconcentrarlo (Roun, 2003). Se le dificulta recuperarse de sus derrotas, puesto que, le importa mucho lo que todos piensen de él. De la misma manera, cree que todo mundo lo esta mirando. Llega al grado en que, el juego de los otros se vuelve más importante que su propio desempeño (Turko y Tosi, 1976). Este jugador debe aprender a separar su alto nivel de sensibilidad de los verdaderos hechos ya que todo lo que viene de su oponente se lo toma personal (ibid).

El cuarto factor se refiere al control de la tensión. Un atleta con un buen ajuste de este factor cuenta con la habilidad para enfrentar efectivamente la ansiedad. Al manejar la presión y los sentimientos de un modo productivo, resulta difícil descontrolarlo (Turko y Tosi, 1976).

Por otro lado, un jugador con un nivel bajo en control de la tensión fácilmente cae en la ansiedad. Este jugador se siente muy presionado si falla y entre más aumente la presión seguirá fallando una y otra vez. Entre amigos y ambientes no tan estresantes se comporta tranquilo y se lleva bien con todos, pero en el campo de juego no deja de decir malas palabras y obscenidades. Su nerviosismo tiene manifestaciones físicas como nauseas, palmas sudorosas, visión borrosa, garganta seca y rodillas temblorosas durante el partido (Turko y Tosi, 1976). Por consecuencia, se pone muy ansioso antes de una competencia y

se equivoca mucho al inicio (Roun, 2003). Aunque su equipo esté ganando se preocupa demasiado por cada jugada que llega a hacer su oponente. Tiende a recurrir a numerosos rituales para disminuir la tensión antes de un partido. Posteriormente estos rituales se convierten en supersticiones y si estos rituales llegan a fallar pierde la esperanza. Es necesario trabajar con él para que se haga consiente de sus emociones negativas y se pueda relajar (ibid).

Un atleta con un nivel alto en control *de la tensión*, usualmente no es un problema. Puede llegar a ser un problema si ignora la emoción y pierde la capacidad de disfrutar el éxito. Con esto se siente menos motivado para esforzarse y mejorar su potencial. A este tipo de jugador, no le gusta tomar riesgos y por eso siempre tiene la misma forma de juego. Siempre esta buscando como evitar los retos (Turko y Tosi, 1976). Es necesario trabajar con él para que se dé cuenta que hay mejores opciones para lidiar con las emociones que inhibirlas (Roun, 2003).

Un atleta con un nivel de autoconfianza ajustado, el quinto factor según Turko y Tosi (1976), siempre cree en sus habilidades. Este jugador tiene fe en su talento y acepta los retos que ponen a prueba sus límites. De hecho, es muy realista. También, conoce sus fortalezas y debilidades. Hace todo lo posible por lograr lo que quiere, siempre considerando lo que puede o no lograr (ibid).

Cuando en el jugador se presenta un nivel bajo de autoconfianza se traduce en falta de fe en sus propias habilidades. Este jugador, la mayoría del tiempo cree que no puede llegar a tener éxito. De manera similar, manifiesta una actitud de derrota y siempre espera perder. Usualmente le teme al éxito así que no se esfuerza hasta donde puede llegar para poder tener la justificación de que lo pudo

haber hecho mejor. Aunque llegue a ganar cree que fue por suerte (Turko y Tosi, 1976).

Es importante la observación referente a las faltas que estos jugadores llegan a acumular en las prácticas para no exponer sus debilidades. Constantemente se disculpa por cometer errores. También puede suceder que este atleta practica demasiado al creer que realmente es muy malo. Prueban toda clase de equipo novedoso y accesorios con la esperanza de obtener la confianza en su juego, pero, es muy conservador. Este jugador, busca evitar las autoevaluaciones con la creencia de que ya no puede seguir mejorando (ibid). La manera de trabajar con este tipo de jugador es no juzgarlo haciéndole ver que hay cosas que hace muy bien. Debe recuperar su confianza en su habilidad para resolver problemas. Debe aprender a volverse consiente de su propio juego (Roun, 2003).

Con respecto al nivel alto de autoconfianza se pueden observar dos categorías: los que creen que no necesitan entrenar porque ya tienen el talento y los que creen que deben mostrarse agresivos. Este atleta subestima los retos porque se cree demasiado bueno y capaz. Como resultado, toma demasiados riesgos. De la misma manera, no hace el calentamiento suficiente antes de jugar. También evita las prácticas durante la temporada por considerarlas innecesarias para alguien con su talento (Turko y Tosi, 1976). Si existe alguna desventaja en el campo de juego la tomará para demostrar su superioridad. Después de todo, siempre cree que es la salvación del equipo. Este jugador tiene que aprender a ver sus errores, así como que también puede aprender de ellos (ibid).

El sexto factor es el que se refiere a la responsabilidad personal. Un atleta con un buen ajuste de este factor es responsable de sus actos en el momento del juego y los entrenamientos. Existe un buen balance entre la responsabilidad y el sentimiento de culpa (Turko y Tosi, 1976).

Un jugador con un ajuste bajo en el nivel de responsabilidad personal antes de culparse a sí mismo va a culpar a todo y a todos por sus errores. Para este jugador las situaciones de juego son responsabilidad de sus compañeros. Este jugador tiende a aislarse. Debe aprender a ser más analítico antes de culpar a otros o en el último de los casos a él mismo (ibid).

Un nivel alto de responsabilidad *personal* se va a manifestar en la tendencia del jugador a ser muy duro con él mismo; puesto que, se enoja o deprime aún con los errores más insignificantes. Asimismo, se le dificulta diferenciar los hechos que estaban o no bajo su control. Tiende a culparse por todo, ignorando el hecho de que sus compañeros también participaron o que hubo factores externos que dificultaron el desempeño. En cualquier circunstancia se queda pensando en lo que hizo mal (ibid). Con este jugador hay que trabajar con la culpa, hacerle ver si de verdad hizo bien o mal las cosas. Hay que buscar que no se castigue por los errores del pasado y que aprenda a trabajar con ellos para mejorar (Roun, 2003).

Cundo se presenta el séptimo factor, un nivel ajustado de autodisciplina, se dice que el atleta es capaz de establecer lo que quiere logra y como va a lograrlo. Así organiza su juego y entrenamientos. De modo que, toma ventaja de sus talentos y se empeña en mejorar sus debilidades (Turko y Tosi, 1976).

El atleta con un nivel bajo en autodisciplina casi no entrena, puesto que considera que una vez logrado el movimiento ya no necesita practicarlo más. Así

que, no le gusta aprender nuevos movimientos porque implica más trabajo para él. Por lo tanto, es un jugador que se rinde demasiado rápido y termina con un repertorio de técnicas parcialmente aprendidas y pobremente ejecutadas. Además, cuando hay presión rompe las reglas. Sin embargo, se molesta por llegar a situaciones donde olvida usar su juicio (ibid). Se necesita trabajar en las prácticas y metas a corto plazo y no dejar que se rinda hasta que las obtenga. Es necesario trabajar con metas con límite de tiempo (Roun, 2003).

Cuando existe un nivel alto de autodisciplina, el jugador se obsesiona con una estrategia de juego determinada. De manera que, si cambia el plan de juego en algún momento se va a sentir culpable. Como consecuencia de lo anterior, el juego y entrenamiento, para este atleta, se puede volver tedioso si nunca se cambia de estrategia. Se puede ver a esta rigidez como una señal de inseguridad, por parte del jugador, al querer buscar la comodidad manteniendo lo que ya conoce. Así, en el momento de la competencia se desempeña como si fuera una práctica más y no logra adaptarse al instante y al clímax. Todo esto sucede por buscar mantenerse con la ejecución que practicó y sabe hacer (Turko y Tosi, 1976). Es necesario ocuparse de la valoración que este jugador necesita hacer referente a lo que ha ganado en las prácticas y competencias. De la misma manera, hay que hacerle ver que hay ocasiones en las que es preciso cambiar la estrategia de juego (Roun, 2003).

4.3 Factores que componen la reacción emocional negativa en atletas

García (1997) opina que el deporte es una actividad compleja donde se pone de manifiesto la personalidad de los participantes, a través de la naturaleza refleja de los procesos afectivos del deportista para la comprensión de los mecanismos regulativos de su personalidad. Justamente, las emociones, pueden estimular al deportista y movilizarlo para que aplique al máximo su fuerza o disminuya su potencial o puede convertirlo en un jugador indiferente y sin energía (ibid). El conocimiento de las posibilidades del surgimiento de estas emociones negativas debe alertar a los especialistas a analizar las reacciones emocionales negativas e interpretarlas de forma correcta buscando su origen en las cargas de entrenamiento (García, 2001).

De acuerdo con lo planteado por Rudik (1974 citado por García, 1997) algunas condiciones de la actividad deportiva influyen permanentemente sobre la profundidad, volumen e intensidad de las reacciones emocionales, entre ellas tenemos: a) las cargas de entrenamiento psíquicas y físicas muy elevadas o intensas, b) la ejecución de ejercicios peligrosos y técnicamente complejos y difíciles y c) las competencias; antes, durante y después de las mismas. Cuando la tensión psíquica originada por las cargas de entrenamiento es débil se resuelve con una adecuada recuperación. Pero una tensión fuerte y prolongada del organismo en el proceso de entrenamiento, da origen a consecuencias negativas durante un periodo largo de tiempo, una o varias semanas. Esta situación da lugar a emociones que se expresa en patrones de comportamiento desfavorables (García, 2001). En el momento en que las reacciones emocionales se establecen, comienzan a mediatizar las particularidades de la personalidad del atleta y a la vez a ser mediatizadas, por dichas particularidades, en una verdadera interacción

(García, 1997). En general las reacciones emocionales se caracterizan porque el deportista se cansa rápido ante las tareas, disminuye su capacidad de trabajo, presenta trastornos del sueño, falta de ánimo y vigor después del sueño y a veces dolores de cabeza, también se altera el apetito (García, 2001).

Menilko (1987 citado por García, 2001), clasificó estas reacciones a la carga de entrenamiento en tres grados diferentes: nerviosidad, inestabilidad emocional y astenia (Tabla 1).

Tabla 1. Reacciones emocionales negativas ante las cargas de entrenamiento

Grado de Reacción Emocional	Síntomas
Nerviosismo	Comportamiento algo irritable, se manifiesta el deportista de forma caprichosa, no admite con facilidad la ejecución de las tareas, desciende el entusiasmo por cumplir la sesión de entrenamiento. En ocasiones, aparecen conflictos en las relaciones interpersonales.
Inestabilidad Emocional	Desganos, reserva acerca de alcanzar las metas de rendimiento. Inquietud, fallas en la concentración de la atención y errores en la ejecución de los ejercicios. Depresión, quejas acerca de molestias físicas, recuperación y trastornos ligeros del dormir.
Astenia	Estado depresivo, pérdida del interés por el deporte. Rechazo al entrenamiento, trastornos al dormir, falta de apetito. Ofuscamiento, trastorno de la atención, memoria e imagen mental de las acciones.

Analizando los grados de reacción emocional negativos, tenemos que el nerviosismo es la etapa de sobre tensión psíquica que manifiesta el atleta en conductas que pueden ser descritas como tendencia a ser caprichoso,

inestabilidad del humor, irritación intensa en ocasiones y surgimiento de sensaciones desagradables. Inicialmente estas manifestaciones sostienen un carácter estable y aparecen de forma ocasional; ellas no llegan a desorganizar el comportamiento del deportista. En general estas reacciones pueden interpretarse como una adaptación del deportista a las tensiones psíquicas y físicas que se incrementan durante el entrenamiento (García, 2001).

La etapa de inestabilidad emocional, se manifiesta con un cambio de las emociones del deportista, de su estado de ánimo y se expresa en reacciones emocionales inadecuadas. En este grado de reacción, la excitabilidad del deportista es elevada. En ocasiones pierde el autodomínio, se enfurece o llega a tener problemas interpersonales agudos con el entrenador o algún miembro del equipo. Como resultado, se convierte en una persona intolerable. Puede presentar un bajo nivel autocrítico. Por otra parte, algunos deportista se siente en estos casos poco capacitado y surgen sentimientos de minusvalía y culpa. La inestabilidad emocional conlleva a oscilaciones bruscas de la capacidad de trabajo. Además surgen pensamientos derrotistas en el deportista, prejuicios acerca del resto de los compañeros y las circunstancias de la actividad (García, 2001).

La astenia se presenta, en el atleta, con un fondo depresivo general del estado de ánimo, inquietud e inseguridad en sus fuerzas, además de hipersensibilidad a los estímulos ambientales. En esta etapa el deportista pone en duda las metas que se le señalan, incluso ante contrarios más débiles, las ejecuciones y los resultados se interpretan con pesimismo. También aparecen manifestaciones de miedo y ansiedad. El estado depresivo se expresa en inhibición, pérdida de interés y de los deseos habituales del deportista, falta de

ánimo y alegría; rechazo al entrenamiento, dificultades en el sueño y en general para la recuperación, pérdida del apetito. Como resultado, hay problemas en el cumplimiento del régimen de trabajo e indisciplina (García, 2001).

Por otro lado, García (2001) establece que, si el atleta continua manifestando tensión psicológica, y la razón no es la carga del entrenamiento, entonces es necesario buscar su causa en factores tales como:

a) Clima psicológico desfavorable, presencia de conflictos entre los deportistas o con el entrenador.

b) Disminución de la disposición a entrenar.

c) Situaciones de conflicto o frustración en otras áreas de la actividad del deportista.

d) Cambios provocados en la motivación o en el sistema de valores del deportista.

4.4 Factores que influyen la reacción emocional en atletas

Al analizar el deporte, tenemos que abrir nuestro horizonte para comprender todos los aspectos del comportamiento humano frente a situaciones vividas en este contexto (Machado, 2004). Según Darons (1989) podremos considerar al deporte como “institución social”, pues encontramos en él valores que en muchas actividades culturales están ausentes.

La especificidad de determinado tipo de deporte imprime un sello sobre el desarrollo de unos y otros aspectos de la psiquis del hombre y sus percepciones, su atención, memoria, pensamiento, imaginación, emociones y cualidades

morales-volitivas (De la Paz y León, 2003). De modo similar, como se mencionó anteriormente, Vives admitía que son las emociones las que mueven el alma e influyen sobre las percepciones sensoriales y sobre el comportamiento (Hehlmann, 1963 citado por Schmidt-Atzert, 1985). De manera que el ajuste emocional, puede estar en función de la autovaloración del atleta. Con frecuencia una alta exaltación emocional y el deseo de cumplir conducen a la victoria sobre un adversario más fuerte (De la Paz y León, 2003).

La psicología del deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del atleta en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del atleta con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación (De la Paz y León, 2003). Así, en el deporte se utilizan comportamientos, pensamientos y técnicas de autorregulación como el control de estímulos, automonitoreo, establecimiento de metas, visualizaciones, reestructuraciones cognitivas y autoentrenamiento, relajaciones, control del *arousal* y control de la atención (Gardner, 2001).

Se ha observado también que el ejercicio físico intenso y el entrenamiento diario durante años, en atletas, puede tener aspectos negativos, como el funcionamiento cognitivo alterado y el efecto “rebote” del estrés, creándose una dependencia física y psicológica enfermiza (Biddle, 1995 citado por Sánchez, 2002).

Por su parte, los deportes individuales presentan manifestaciones fisiológicas y emocionales de la ansiedad en mayor cuantía que los practicantes de deportes colectivos. Así, obtienen peor puntuación en la escala de distorsiones

mentales y pérdida de concentración (Márquez, 1992 citado por Sánchez, 2002). El criterio tomado para diagnosticar ansiedad durante un desempeño atlético proviene del DSMIV; bajo el encabezado de desorden de ansiedad general. Los síntomas son: envaramiento, fatiga, falta de aliento, taquicardia, sudoración, mareo, náuseas o vómito, sentirse al borde, mente en blanco, falta de sueño, irritabilidad, entre otros signos y síntomas (Ferraro, 2004). Asimismo, los atletas con un nivel de estrés alto y pocos recursos para combatirlo, tienen mayor probabilidad de caer en lesiones (Williams, Tonymon y Andersen, 1991, citados por Sánchez, 2002).

De manera que, si se cuenta con un liderazgo adecuado en el programa deportivo se pueden formar atletas responsables e independientes (Martens, 1997). Como consecuencia de la preparación atlética, los problemas fundamentales que se presentan se relacionan con el ajuste emocional y volitivo del deportista, tanto en el entrenamiento como en la competencia. Igualmente hay que considerar las cuestiones relativas a la influencia de la psiquis en el desarrollo técnico y táctico; y por último, los problemas sociales que se dan en el seno del equipo deportivo (De la Paz y León, 2003). Dean (1985), cuando habla de la psicología del baloncesto, enfatiza el grado en que todos los preparadores físicos deben notar la importancia psicológica de las apariencias externas. Según él, un equipo bien uniformado es entusiasta y feliz, así que los jugadores arden en deseos de jugar. Por lo tanto el estado mental se torna favorable al juego.

Por otro lado, Gardner (2001) menciona que durante la temporada, un atleta profesional necesita ayuda en sus habilidades de concentración y preparación mental para tener un buen desempeño en el juego. De modo que, cuando la

victoria se mantiene en perspectiva, los jóvenes desarrollan un gusto por el deporte y por el logro de la excelencia. Así, los jóvenes se atreven a cometer errores para aprender de ellos y de la crítica constructiva (Martens, 1997). De manera que es importante que un entrenador promueva la habilidad que tiene el atleta para analizar su propio rendimiento y lo verbalice. Logrando así una mejor comunicación atleta-entrenador (Mannie, 2000).

Según de la Paz y León (2003) la preparación psicológica consiste en lo siguiente:

a) Educación de las cualidades morales y volitivas de la personalidad del deportista.

b) Desarrollo de los procesos de la percepción.

c) Desarrollo de la atención y, en particular, de su volumen, la intensidad, la estabilidad, la distribución y la conmutación.

d) Perfeccionamiento del pensamiento táctico, la memoria, las ideas y la imaginación, de la capacidad de evaluar rápida y correctamente la situación de juego, de adoptar una decisión afectiva y de controlar las acciones propias.

e) Desarrollo de las capacidades de guiar sus emociones en el proceso de preparación para la competencia y en el proceso del propio juego.

Reflexionando sobre el momento deportivo, delante de la afición que quiere el resultado favorable para su equipo, el papel que el atleta desempeña, así como sus expectativas constituyen también variables relevantes para su comportamiento deportivo. De igual manera, estas expectativas y la afición, puede influir en el manejo de su nivel de ansiedad (Serpa, 1995 citado por Machado, 2004).

Desde el punto de vista de las intervenciones psicológicas estándar, se incluyen ejercicios de entrenamiento y desarrollo en relajación, respiración, visualizaciones, imaginación, prácticas mentales, diálogo interno y establecimiento de metas (Ferraro, 2004). Esto se hace, por ejemplo, con sentimientos como la vergüenza y la pena, que son una constante amenaza experimentada en competencia o frente a un público (Gabbard, 1997).

Un factor significativo que influye en el nivel de estrés emocional en el atleta es el temor a ser expuesto ante una situación donde se pueda hacer el ridículo o donde el contrincante se burle de sus habilidades al intentar lograr la victoria. Es importante tomar en cuenta que, el colapso del ego bajo este tipo de presión, produce una desorganización del pensamiento equivalente a un estado de *shock* (Ferraro, 2004). Por su parte, Gabbard (1997) sugiere que la vergüenza es un disturbio narcisista que impacta a muchos que se presentan frente a una tribuna; ya que el éxito o el ganar puede inducir el sentimiento de separación de la familia, del oponente o de parte de la tribuna. Todo lo anterior, puede producir una ansiedad o estado de vergüenza bastante considerable que por supuesto afecta el desempeño del atleta. El objetivo de la acción deportiva dirigida a la obtención de determinados fines, permite la existencia de un parámetro para juzgar las acciones del jugador. Para complementar Machado (2994) agrega que, paralelamente, cuando el nivel de desempeño real no corresponde al esperado, hay un sentimiento de vergüenza en el atleta, lo que puede provocar un alto nivel de ansiedad cuando va a ejecutar el mismo movimiento o cuando va a competir nuevamente. Así es que a mayor ansiedad peor ejecución (Sánchez, 2002).

Por otro lado, Ferraro (2004) señala que numerosos atletas cargan con la culpa de ganar, puesto que esto significa ser superiores a otros. En particular, el manifestar superioridad, para muchos jóvenes, significa avaricia y egoísmo. De manera similar, muchos otros, pueden llegar a sentir que están dejando atrás a su familia y seres queridos. Después de todo, esto puede explicarse como es que frecuentemente muchos profesionales lo primero que dicen hacer con sus ganancias, es comprar una casa para su madre. Aunque la culpa por ganar es inconsciente sigue siendo una barrera importante (Gabbard, 1997).

También es común ver a atletas que por el deterioro de su autoimagen caen fácilmente en la ira o sentimiento de desamparo ante el primer signo de dificultad. Esto se debe a que su autoconcepto es tan débil que ante la más mínima señal de problemas se puede colapsar (Ferraro, 2004). Puede ser que la amenaza de la autofragmentación sea el motivo por el cual muchos atletas que estuvieron en la cúspide de su desempeño nunca vuelvan a estar en el mismo nivel; por la memoria de la presión de la amenaza a la integridad del ego. Dicha amenaza al ego se percibe como algo tan peligroso que el atleta hace todo lo posible por evitar las situaciones que le causen estrés emocional. (ibid).

El significado preciso que la práctica deportiva tiene para el individuo está todavía por ser determinado y, tal vez, jamás se podrá comprender en toda su complejidad. Así que, se debe considerar toda la personalidad atlética que está en motivo, así como la respuesta a diferentes y complejas necesidades conjuntas con sus reversos y desigualdades. A lo anterior, también se añade la influencia determinante del medio en que el juego tiene lugar y los espectadores que asisten al evento (Machado y cols., 2004).

Asimismo hay que tomar en consideración las ganancias secundarias que un atleta tiene al dejarse caer en una situación emocionalmente poco agradable. Como resultado, el perder tiene el poder de producir múltiples ganancias secundarias para el sujeto, como la empatía de la familia, de seres queridos, del entrenador, los compañeros de equipo e incluso por parte de su contrincante (Ferrari, 2004).

Alison (1992, citada por Sánchez, 2002) sugiere que la mayoría de las fuentes de tensión o estrés del atleta provienen de fuera del entorno deportivo. De tal manera que, las variaciones en el escenario de competencia son las que pueden poner en peligro el desempeño del atleta (Rushall, 1987). Bandura (1986) refiere que la valorización del individuo, el ambiente y las causas surgen de la influencia de las experiencias emocionales de cada persona. Por lo tanto, emociones tales como: el miedo, la humillación, el disgusto, tanto una como otra de estas señales representan la sensibilidad, las consecuencias de actitudes que intensificadas indican inteligencia y adaptación.

Por otro lado, las expectativas de sucesos e insucesos son estados psicológicos que pueden divergir en un mismo atleta dentro de una situación real de juego alterando sobremanera el nivel de ansiedad, aunque de atleta a atleta de un mismo equipo sea la misma situación. Fundamentalmente, depende también del tipo de objetivos establecidos para cada atleta, para cada tarea y la percepción de cada uno de ellos con respecto al grado de realización de esos objetivos (Machado, 2004). En situaciones extremadamente retadoras y serias, se ha encontrado que la orientación en las estrategias de desempeño con detalle, tiene un efecto notable en la consistencia del éxito de un atleta (Rushall, 2004). Una

muy buena estrategia ante este problema es mantener el control durante la competencia desarrollando el potencial del atleta para concentrarse y enfocarse en disminuir las ansiedades que le pueda causar el medio (Rushall, 1995).

Asimismo, ciertas habilidades mentales se asocian con un desempeño exitoso, como el establecimiento de metas, la autorregulación, la concentración, la autoconfianza, la motivación y el compromiso o disciplina (Lesyk, 2001). De la misma manera, Gardner (2001) señala que el atleta hace uso de comportamientos, pensamientos y técnicas de autorregulación como el control de estímulos, automonitoreo, establecimiento de metas, visualizaciones, reestructuraciones cognitivas y autoentrenamiento, relajaciones, control del *arousal* y control de la atención.

Sánchez (2002), menciona que se deben evitar los ejercicios de alta intensidad ya que la fatiga puede negar los beneficios psicológicos del ejercicio. Existe un momento durante la competencia donde el atleta se da cuenta que tiene que esforzarse aún más para continuar, y tiene que luchar contra la fatiga física y emocional. Aquí es donde el control del pensamiento debe de intensificarse o de lo contrario el buen desempeño puede decaer notablemente (Rushall, 1995). Para mantener este objetivo, existen múltiples formas de lograr intensificar el control de los pensamientos, se puede: pensar más rápido, cambiar la naturaleza del contenido del pensamiento, esforzarse más en el proceso de concentración, aumentar el sonido y emocionalidad de los pensamientos, visualizar las estrategias que fueron previamente escritas, decir los pensamientos en voz alta y combinar estas actividades (ibid).

El deporte se distingue de muchas otras formas de actividades humanas por su elevada emocionalidad. Así que, los sentimientos provocados por las competiciones son vividos no solamente por los participantes directos, sino también por numerosos observadores y espectadores. Después de todo, es exactamente la riqueza emocional y los numerosos momentos de tensión los que atraen a millones de personas (Tscherwikowa, 1975). Por otra parte, un fenómeno que tiende a suceder en el deporte es la transferencia de los procesos emocionales entre el practicante y la afición. El practicante se identifica con la afición, lo que puede aportar una gran confianza en su desempeño, reduciendo así la probabilidad de un alto nivel de ansiedad referente a la inseguridad del resultado obtenido (Machado, 2004).

De igual importancia resulta la eficacia de un entrenamiento, que es otra situación que influye en las reacciones emocionales de los jugadores. De este modo, un entrenamiento eficaz se define como el grado en que los entrenadores y preparadores físicos creen poseer la capacidad de afectar el aprendizaje y desempeño de sus atletas (Feltz, Chase, Moritz, y Sullivan, 1999). Es importante en el proceso del entrenamiento no sólo preparar al deportista de alta calificación desde el punto de vista de sus cualidades físicas y de los hábitos técnico-tácticos, sino también es necesario influir positivamente sobre el desarrollo de su carácter. Es importante intervenir, simultáneamente, en la formación de una ideología adecuada, del sentimiento de colectivismo y de los intereses multilaterales que la actividad deportiva implica (De la Paz y León, 2003).

Específicamente, los entrenadores con un nivel de efectividad alto demuestran mejores habilidades tácticas, mejores técnicas de retroalimentación

motivacional y correctiva, demuestran más compromiso y devoción, tienen jugadores más satisfechos, llevan a sus equipos a desempeños exitosos y tienen jugadores más efectivos y motivados. De manera que estos entrenadores muestran un entrenamiento de formación de carácter y tiene jugadores con actitudes más positivas en la deportividad (Feltz, Chase, Moritz, y Sullivan, 1999).

Como se menciona al inicio, el deporte es algo más que un triunfo. El entrenador debe percibir los aspectos y responsabilidades educativas que debe incluir en el entrenamiento favoreciendo así un desarrollo adecuado de la juventud (Dean, 1985).

Según Feltz y colaboradores (1999), la efectividad de un entrenamiento abarca cuatro dimensiones:

- a) La estrategia de juego, que es la confianza del entrenador en sus habilidades.
- b) La motivación, que se refiere a la confianza que el entrenador tiene en sus habilidades motivacionales para afectar el estado de ánimo de sus atletas.
- c) Las técnicas de enseñanza, se definen como la confianza en las habilidades instruccionales y de diagnóstico.
- d) La formación del carácter, interpretada como la confianza que tiene el entrenador en su habilidad para influenciar el desarrollo personal y la actitud de sus atletas.

Por su parte, Dean (1985), enumera siete principios a saber para lograr un buen entrenamiento :

- a) No tener secretos sobre la preparación

- b) Practicar el juego por diversión,
- c) Libertad en el juego,
- d) Practicar la democracia,
- e) Mentalidad de ataque,
- f) Esfuerzo de equipo y
- g) Desarrollar una relación entre jugador y preparador personal,

amistosa, recíproca y democrática.

Asimismo, Dean (1985) manifiesta que para introducir interés en los ejercicios prácticos es necesario buscar la brevedad en los entrenamientos, simular partidos y competencias y buscar la diversidad de estos. Igualmente, hay que hacer que los jugadores participen, hacer entrega de reconocimientos y dejar que puedan presenciar otros partidos. A la par es preciso dar días de descanso entre los ejercicios prácticos para que los jugadores deseen más prácticas. Por otro lado hay que permitir ejercicios opcionales y dedicarle tiempo al reglamento para explicar o demostrar lo que es legal e ilegal (ibid).

Desde luego que el baloncesto es un juego con bastantes altibajos y de suerte variable en el transcurso de un partido. Por lo tanto es recomendable apoyarse con diferentes métodos de enseñanza como: teoría, exposiciones, ejercicios fundamentales, demostraciones, fotografías, tablas de tiro, estadísticas y filosofía (ibid).

Por otro lado, los entrenadores experimentados, que ya llevan tiempo en la profesión, creen que pueden perfeccionar los entrenamientos ayudando con sus consejos (Dean, 1985). Asimismo, los entrenadores deben permitir que sus atletas aprendan habilidades del pensamiento y emocionales que los beneficien en

el aspecto motor y mental (Martens, 1997). Según Dean (1985), algunos de los valores culturales que el preparador intenta enseñar son: el equilibrio social y emocional, de la personalidad, además del mental y moral. También debe dedicar tiempo para instruir a sus jugadores en temas relacionados con: los dotes de mando, y sentido de la lealtad, el respeto por la autoridad y la formación de buenos hábitos de higiene, civismo, deportivismo y equidad. De la misma manera debe incluir el concepto de juego en equipo con espíritu de colaboración en el juego y el trabajo; y por último, los derechos y la responsabilidad que esto conlleva.

Martens (1997) propone tres aspectos generales que determina la influencia exitosa de un entrenador. Estos son: el conocimiento del deporte, la motivación y la empatía. Sin embargo, según Dean (1985), los principales objetivos de un entrenador deben ser el desarrollo de jóvenes sanos y optimistas. Así como fomentar las dotes de mando con un espíritu cívico y un cuerpo sano. También se debe buscar mantener la deportividad, el ánimo y la lealtad; además de desarrollar la iniciativa, el ingenio, la formalidad, la tolerancia, la honradez y el respeto por la autoridad. De igual forma hay que preocuparse por una buena preparación mental y el desarrollo de las aptitudes; para llevar al atleta a una formación emocional, social y de su personalidad.

Otro factor a considerar es la agresión, que surge como un componente importante en el proceso de desarrollo del atleta. El jugador deberá aprender a agredir dentro de las reglas de su deporte, para abrirse camino a la victoria. Sin embargo, por diversos motivos, el atleta tenderá a agredir más allá de los límites impuestos por las reglas, pudiendo lesionar y ser lesionado física y

emocionalmente por sus adversarios (Cratty, 1983 citado por Machado, 2004). Los jóvenes hacen todo por el gusto de ganar, aunque la victoria solamente interese al técnico, a los padres o a la afición. Esto es muy evidente cuando observamos que él pelea por la presión sufrida de fuera para dentro: la afición enciende el ambiente, el padre lo excita para luchar y el técnico lo orienta para la jugada (Machad, 2004).

Por otro lado, cuando los entrenadores ayudan a sus atletas a establecer metas realistas, los jugadores se sienten más exitosos y competentes. Al volverse más competentes, ganan confianza y dejan de temerle al fracaso (Martens, 1997). Rushall (2004), agrega que, cuando las estrategias se generan principalmente por los atletas, con ayuda del entrenador, generalmente producen beneficios como: disminución de los distractores inciertos e interpretativos y existe una reducción del estrés producto de situaciones negativas. Asimismo, se promueve un desarrollo consistente, se mejora la capacidad de resolución de problemas y se minimiza los factores que deterioran el desempeño competitivo (Rushall, 2004).

La psicología de un espíritu triunfante es importante en el desarrollo completo de un deportista. Los valores auténticamente ciertos en el deporte, tales como la autoridad, el deportivismo, el desarrollo de la personalidad, la educación cívico-social, el reajuste emocional, las costumbres de higiene y las aptitudes, dependen casi totalmente de la actitud y métodos del preparador (Dean, 1985). De igual manera la actividad deportiva sirve de apoyo a la acción educativa ya que contribuye al conocimiento y al dominio del sí mismo y desarrolla afición por el esfuerzo, respeto de reglas, estima hacia los demás, actitudes y cualidades morales, favoreciendo la formación de un ser más integral.

En conclusión, se entiende que la tarea de los jugadores es más dura bajo el peso de la emoción. De tal manera que, corresponde a un entrenador avisado y observador reconocer el punto emotivo más favorable y evitar los extremos emocionales (ibid). La empatía por parte del entrenador es necesaria para entender los sentimientos, pensamientos y emociones de sus atletas (Martens, 1997). Así es que se debe fomentar un “*self-talk*” positivo, como parte importante de cualquier estrategia de entrenamiento, sobre todo en deportes como el baloncesto (Kendall y cols., 1990, citados por Rushall, 2004). Ya que este diálogo interno prepara una atmósfera para una función psicológica eficiente que después se traduce en patrones de movimientos eficientes (Rushall, 2004).