



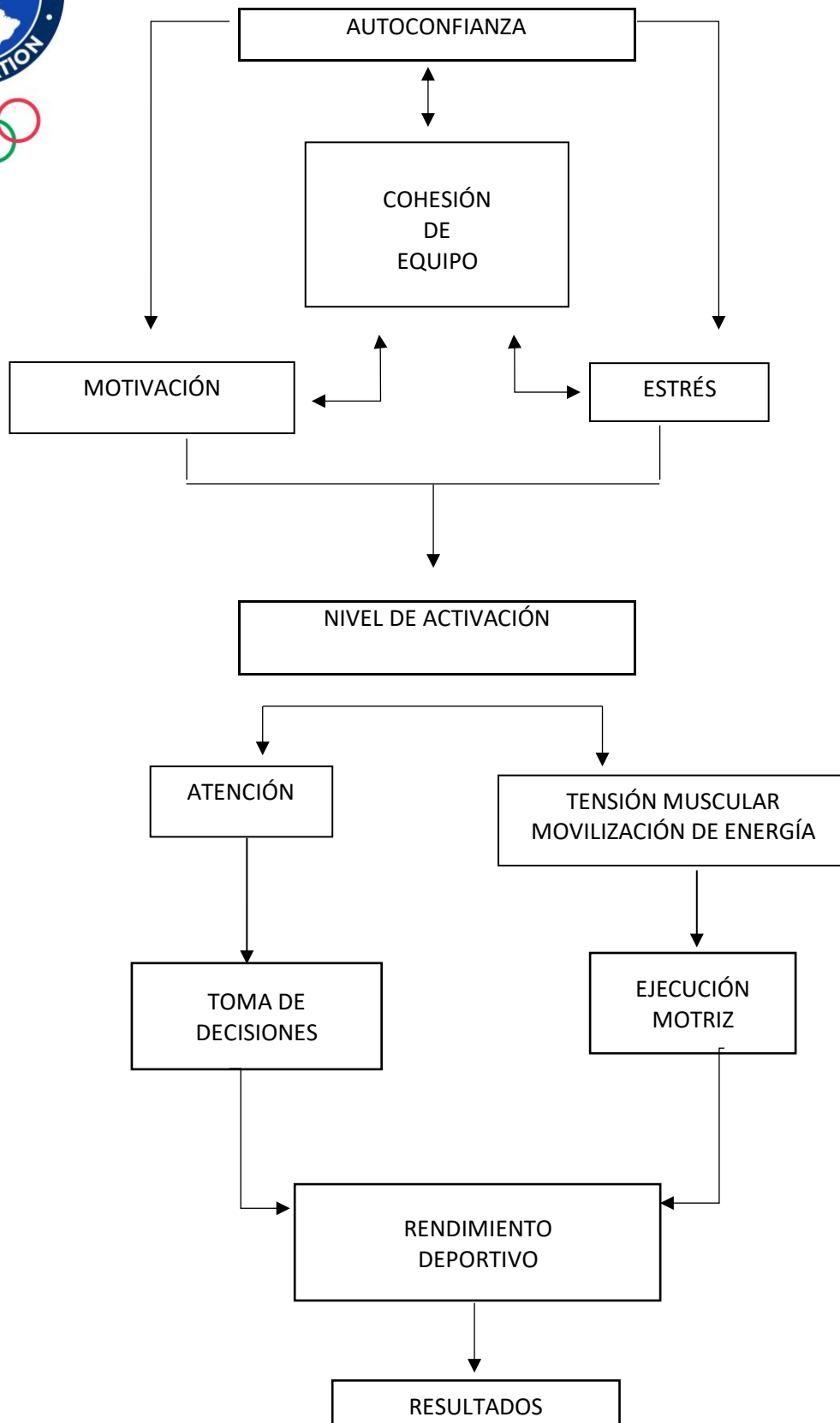
## VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE INFLUYEN EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

**Dr. José María Buceta**

Para poder comprender el funcionamiento psicológico de los deportistas en relación con su rendimiento e intervenir para optimizarlo es necesario conocer las variables psicológicas, y la interacción entre ellas, que inciden más directamente en el rendimiento deportivo. El listado de variables que pueden influir en el estado psicológico de los deportistas es extenso, pero para poder trabajar sabiendo cuál es el objetivo, es necesario seleccionar y ordenar aquellas que tienen una relación más directa, y a partir de ahí, según proceda, considerar otras variables que afecten a las primeras. Por ejemplo: una de las variables principales es el estrés; pero a su vez, el estrés está afectado por variables como el estilo de afrontamiento del deportista o sus creencias rígidas.

Para optimizar el funcionamiento de los deportistas es necesario conocer cuál o cuáles son las variables prioritarias en cada momento, qué factores ambientales o personales están afectando a esas variables, y qué se puede hacer para gestionarlas en la dirección apropiada. Por ejemplo: para asesorar al entrenador sobre sus mensajes en la charla previa al siguiente partido, el psicólogo debe valorar qué variable o variables deben ser acentuadas (¿la autoconfianza? ¿la cohesión de equipo?) y de qué forma (¿destacando acciones bien hechas en los entrenamientos de la semana? ¿dando instrucciones sobre la comunicación en el campo?). Otro ejemplo: para ayudar a un deportista que pasa por un mal momento: ¿Qué variable se debe gestionar? (¿motivación? ¿autoconfianza?) y ¿cómo se puede hacer? (¿búsqueda de nuevos objetivos? ¿objetivos ambiciosos? ¿objetivos realistas?).

Al igual que el preparador físico organiza su trabajo según sean las necesidades de variables de funcionamiento físico como la resistencia, la velocidad, la fuerza, etc., el psicólogo debe hacerlo atendiendo a las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento. ¿Cuáles son estas variables principales?: motivación, estrés (con sus distintas manifestaciones: ansiedad, hostilidad, desánimo y agotamiento psicológico), autoconfianza, nivel de activación, atención y, en los deportes colectivos y otras situaciones de grupo, la cohesión de equipo. Después, como variables complementarias que influyen en las principales: la fortaleza mental: incluyendo las creencias y expectativas, y las experiencias pasadas de éxito/fracaso (que se relacionan con la autoconfianza); las emociones positivas, (relacionadas con la motivación); y las emociones negativas (relacionadas con el estrés). También, la salud mental: ya que el deportista sano rendirá mejor que el que no lo esté.





### Nivel de activación

Esta variable es el eje central de la relación entre el entramado de variables psicológicas y el rendimiento deportivo. La activación general del organismo es una respuesta fisiológica y/o cognitiva en la que intervienen el sistema nervioso central y el sistema neurovegetativo. Básicamente, se considera un continuo que se extiende desde el sueño más profundo hasta un estado de máxima alerta, tensión y excitación; aunque en el contexto del deporte es más apropiado que el continuo se refiera, únicamente, a la experiencia de los deportistas en estado de vigilia, de forma que el extremo inferior corresponda a un estado de máxima calma y relajación en el que el estado de alerta, la tensión y la excitación se encuentren prácticamente ausentes.

Utilizando este concepto, cada deportista puede utilizar un "termómetro" o escala subjetiva entre 1 y 10 puntos para delimitar su propio continuo de activación y cuantificar los distintos niveles de activación que pueda experimentar. Se trata de un procedimiento sencillo que permite autoevaluar y comparar respuestas de activación a nivel intra-sujeto (no, entre sujetos), siendo el punto de partida para que los deportistas puedan autorregular su activación y conseguir situarla en el nivel de activación óptimo.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

MÍNIMA  
ACTIVACIÓN

MÁXIMA  
ACTIVACIÓN

### Nivel de activación óptimo

El nivel de activación óptimo es aquel que, en cada caso particular, favorece el máximo rendimiento del deportista; lógicamente, en función de su nivel deportivo, su estado de forma y otros factores no psicológicos que puedan estar presentes. Cuando el deportista se encuentra en su nivel de activación óptimo sus posibilidades de rendimiento aumentan; pero si se encuentra por debajo (menos activación de la que se considere óptima) o por encima (más activación de la óptima) su rendimiento será peor. La activación influye, por un lado, en el funcionamiento físico de los deportistas: fundamentalmente, en la tensión muscular, la movilización de energía y la coordinación motriz; por otro, en su funcionamiento mental: la atención/concentración y los subsiguientes procesos cognitivos que derivan en la toma de decisiones. Por tanto, tiene un efecto decisivo sobre las decisiones (funcionamiento mental) y la ejecución (funcionamiento físico): es decir, los componentes básicos del rendimiento deportivo; y así, mientras el nivel de activación óptimo propicia que ese efecto sea el mejor posible, los niveles de activación por debajo o por encima de dicho nivel favorecen que el deportista no rinda según sus posibilidades: a veces, muy por debajo de estas.



En general, el déficit de activación provoca, por un lado, que el deportista no movilice la energía física o tenga el nivel de tensión muscular que exige la tarea en la que debe rendir (funcionamiento físico); por otro, que no atienda a los estímulos más relevantes para poder rendir (funcionamiento mental). Por su parte, el exceso de activación provoca que se movilice más energía de la necesaria o, al contrario, que se produzca un agarrotamiento que paralice esa movilización; también, que haya un exceso de tensión muscular que entorpezca la precisión (por ejemplo: en el tiro a canasta o a gol) (funcionamiento físico); asimismo, la sobreactivación entorpece la concentración de los deportistas en los aspectos más relevantes para rendir y, como expresan algunos de ellos, contribuye a "bloquearlos" o "agarrotarlos mentalmente", a crearles un "estado de duda" y a paralizarlos en la toma de decisiones; o también, a "acelerarlos" y provocar un estado de "querer actuar rápidamente", de "hacer algo", de "actuar como sea".

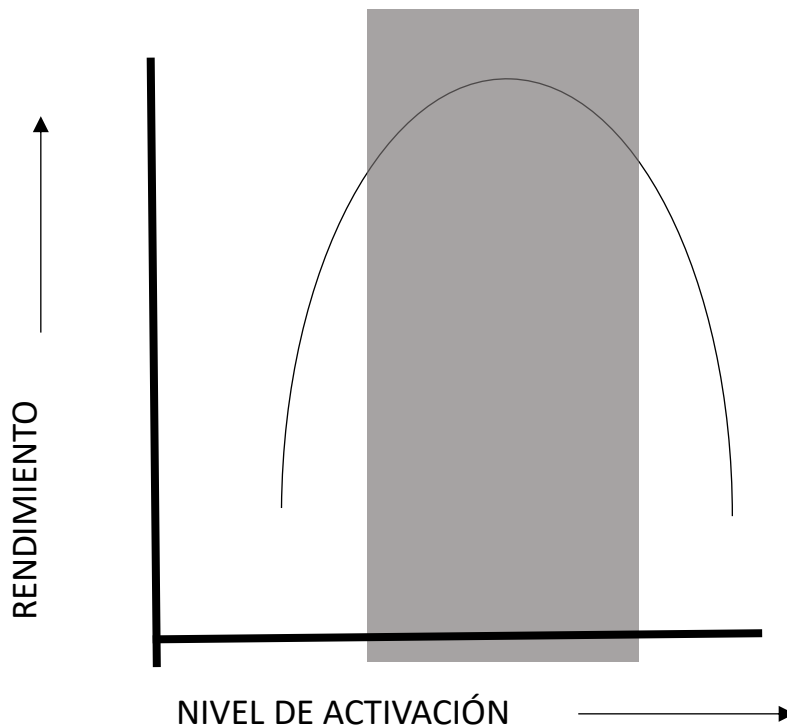
Vemos, por tanto, que la sobreactivación puede provocar inhibición o impulsividad. En el primer caso, esa aparente "pasividad" a menudo se confunde con una falta de motivación, cuando en realidad es la consecuencia de un exceso de activación. Ese estado de inhibición provoca que no se tomen decisiones cuando sea necesario actuar, que se tomen tarde o que, aun tomándolas, no se movilicen todos los recursos necesarios para que tengan éxito. En el caso de la impulsividad, la consecuencia es o que se tomen decisiones erróneas por un exceso de precipitación, agresividad y control, movilizándose energía innecesaria y perjudicial.

Los deportistas que se someten a un entrenamiento psicológico específico aprenden a identificar su propio nivel de activación óptimo. Este dependerá del patrón de respuesta singular de cada deportista y de las características de la tarea en la que deba rendir. En general, las tareas de precisión y mayor complejidad requieren un nivel de activación menor que las tareas simples y que demandan, sobre todo, movilización de energía y agresividad controladas. En el primer caso se sitúan, por ejemplo, el tiro con arco, el swing en golf o el tiro libre en baloncesto; en el segundo, el levantamiento de pesas o el salto de longitud. El psicólogo debe ayudar al deportista a identificar su activación, determinar cuál es su nivel de activación óptimo para cada una de las tareas en las que debe rendir y aplicar las estrategias apropiadas para autorregular su activación y conseguir ese nivel óptimo.

En los deportes de equipo, lógicamente, existen diferencias individuales; y, por tanto, cada jugador tiene su propio nivel de activación óptimo. No obstante, se puede identificar una "activación colectiva" que puede definirse como el estado de activación en el que, aproximadamente, se encuentran la mayoría e incluso todos los componentes de un equipo deportivo. Existen diferencias individuales en lo que respecta a las características de la activación: cómo se manifiesta; las circunstancias en las que aumenta, disminuye o fluctúa, y su relación con el rendimiento deportivo. Sin embargo, determinadas circunstancias que tienen una trascendencia para el equipo (por ejemplo: una competición específica, un resultado importante, algún problema concreto que afecta a todos, etc.) pueden llegar a ensombrecer esas diferencias individuales en beneficio de una tendencia colectiva que predomine en los componentes de ese equipo.



Esta “tendencia colectiva”, más que indicar una similitud cuantitativa en términos absolutos (es decir, que todos los componentes del grupo experimenten una cantidad similar de activación), se caracteriza, fundamentalmente, por el componente cualitativo de la activación con independencia de su cantidad, tanto en la fuente que la está nutriendo (motivación o estrés) como en sus efectos perjudiciales o beneficiosos para el rendimiento de los deportistas del equipo. Es decir, que todos o la mayoría de los deportistas coincidirían en encontrarse en su nivel de activación óptimo, o por debajo o por encima de este, con independencia de cuál sea cuantitativamente ese nivel de activación. En estos deportes es muy relevante que el psicólogo ayude al entrenador a incidir favorablemente en esa tendencia colectiva y que, paralelamente, ayude a que cada deportista para que, a partir de ese input del entrenador, se sitúe en su particular nivel óptimo.





### **Autorregulación del nivel de activación**

Los deportistas pueden aprender a autorregular su nivel de activación en los entrenamientos y las competiciones. Dos momentos especialmente importantes son: antes de comenzar la competición y, en el transcurso de esta, en los periodos de pausa (entre salto y salto, en los tiempos muertos, entre juego y juego, etc.).

En el primer caso, puesto que es trascendente que los deportistas comiencen la competición en su nivel de activación óptimo, tiene una gran importancia que sean capaces de autorregular su activación para poder alcanzar dicho nivel y, ya en este, controlar pensamientos, conductas y respuestas fisiológicas que puedan alterarlo. Con este propósito es conveniente que, entre sus rutinas, los deportistas incluyan la autoobservación y evaluación de su activación y, si procede, su autorregulación, programando esta actividad en dos, tres o más momentos, según se considere conveniente en cada caso concreto.

Por ejemplo: Pablo, jugador de baloncesto, observa y evalúa su nivel de activación en el vestuario cuando ha terminado de vestirse y, posteriormente, antes de salir al campo. Para ello, se fija en sensaciones corporales concretas que le indican la presencia de activación y utiliza una escala subjetiva de 0-10 puntos. Si se encuentra por debajo o por encima de su nivel óptimo, aplica estrategias que le ayudan a regular su activación. Más tarde, ya en el campo, Pablo observa, evalúa y, si procede, regula de nuevo su activación al comenzar y finalizar el calentamiento y justo antes de comenzar el partido. En ocasiones, también detecta excesos o déficits de activación durante los ejercicios de calentamiento, en cuyo caso aplica las estrategias correspondientes para conseguir el nivel óptimo.

Este proceso de autoobservación, autoevaluación y autorregulación, tan decisivo en estos momentos, solo se puede realizar si los deportistas han sido entrenados previamente para ello. Asimismo, los que ya dominan estas habilidades, pueden perfeccionarlas y hacerse cada vez más expertos si continúan practicando. En general, es conveniente simplificar el proceso, de forma que sea viable aplicarlo. Para algunos deportistas, como el del ejemplo anterior, puede ser apropiado llevar a cabo tantos controles, pero en muchos otros casos, eso supondrá una dependencia excesiva de este proceso y planteará la dificultad de compaginarlo con otras rutinas.

### ***Check-points***

Por este motivo, en los últimos años he trabajado con deportistas, entrenadores y árbitros sobre la base de dos o tres "puntos de control" o "*check-points*" que ellos deben situar en su programa de rutinas previas a la competición: por ejemplo; en el caso de los árbitros de baloncesto, antes de salir del hotel; en el vestuario antes de comenzar el calentamiento; y, ya en la cancha, mientras se presenta a los jugadores.



En cada uno de estos tres puntos de control, el deportista debe evaluar su nivel de activación y observar si se encuentra en el nivel óptimo o bien por debajo o por encima de este, teniendo en cuenta cuál debe ser ese nivel en cada uno de los puntos de control para poder llegar en el nivel apropiado cuando la competición comience. Es decir, el nivel óptimo al entrar al vestuario no será el mismo que unos minutos antes de comenzar el partido, sino que será aquél que favorezca mejor las rutinas de ese momento concreto y, sobre todo, que prediga cuál será el nivel óptimo cuando comience el partido. “Para poder estar en mi nivel óptimo cuando comience el partido, mi nivel óptimo ahora, antes del calentamiento, debería ser X”.

Asimismo, los deportistas deben saber que, habitualmente, la activación es más elevada justo antes de empezar a competir, pero que cuando la competición comienza, lo normal es que baje un poco. Evidentemente, en competiciones muy breves esta cuestión no procede (por ejemplo: en los 100 o 200 metros lisos), pero en otras de duración mayor, es importante tenerlo en cuenta (por ejemplo: en un partido de baloncesto). De nuevo aquí, la autoobservación permitirá al deportista conocer en qué medida le sucede esto y, por tanto, cuál debería ser su nivel de activación justo antes de comenzar. Por ejemplo, si su nivel óptimo mientras está compitiendo lo puntúa con un 7, y sabe que lo normal es que cuando el partido comienza la sobreactivación que tiene justo antes de empezar suele bajar un par de puntos, al evaluar su activación en este último “*check-point*”, sabrá que se encuentra en su nivel óptimo (de ese momento) si lo puntúa con un 9; pero si fuera un 10, sabría que tiene que hacer algo para bajar un punto.

### ***Técnicas de autoaplicación***

Para autorregular el nivel de activación, las circunstancias de la situación exigen que se utilicen técnicas de aplicación sencillas, rápidas y con efectos inmediatos, como pueden ser: pensamientos activadores o que disminuyan la activación, ejercicios breves de relajación o respiración, autodiálogos con el contenido apropiado (lo que el deportista se dice a sí mismo), centrar la atención en las rutinas (por ejemplo: en los ejercicios de calentamiento), escuchar música, recodar situaciones pasadas y, en definitiva, cualquier estrategia que pueda aplicarse con discreción y eficacia en este momento.

Hay que tener en cuenta que no se trata de eliminar del todo o reducir la activación al mínimo, sino de que disminuya (o aumente) algunos puntos hasta situarse en el nivel óptimo. También hay que considerar que, normalmente, las estrategias de autorregulación habrá que aplicarlas en presencia de otras personas (compañeros, adversarios, público...) por lo que la discreción es clave. Por ejemplo, los deportistas pueden aprender un ejercicio de relajación sencillo que, sin llamar la atención, puedan aplicar en el vestuario delante de sus compañeros. Por ejemplo: tensar el estómago durante unos ocho segundos, centrar la atención en el punto de mayor tensión, soltar la tensión y mantener la atención en el mismo punto observando cómo se va debilitando. Si necesitan reducir el nivel de activación, este tipo de ejercicio puede ser muy útil incluso justo antes de comenzar el partido en la propia cancha, de pie, delante del público y sin que nadie se dé cuenta.



Antes de enseñar técnicas como estas, el psicólogo debe pedir a los deportistas que exploren en su experiencia y vean si en el pasado han utilizado alguna estrategia que les haya funcionado para controlar su activación, bien aumentándola, bien disminuyéndola. Los deportistas de élite no son novatos en la gestión de su nivel de activación. Aunque no hayan recibido un entrenamiento específico, a lo largo de su carrera han desarrollado sus propias estrategias y, en muchos casos, estas habrán funcionado bien. Ahora se trata de optimizar, y el primer paso es recuperar y, si procede, mejorar lo que antes ha funcionado. Es posible que hagan falta algunos retoques, o incidir más en el entorno dónde se debe aplicar la técnica o en la forma de aplicarla, pero no es necesario incorporar nuevas técnicas si el deportista domina otras que, bien ubicadas, pueden funcionar bien.

Pensemos, por ejemplo, en un deportista al que, “pensar en su familia” le ayuda a disminuir la ansiedad. Se podría hablar con él sobre el tipo de pensamientos que le ayudan y, quizá, hacerle alguna sugerencia sobre el contenido de esos pensamientos, pero, sobre todo, será importante ubicarlos en un “punto de control” (“*check-point*”) concreto y en función de su nivel de activación. Después de explorar y ubicar de la manera más eficaz las estrategias que los deportistas hayan utilizado previamente, procederá, cuando sea necesario, incorporar nuevas estrategias.

### **Actuación del entrenador**

El entrenador puede influir en el nivel de activación de los deportistas, fundamentalmente, a través de la motivación, el estrés y la autoconfianza. Cuando el nivel de activación se encuentre por debajo del nivel óptimo debido a una falta de motivación o de estrés (de ansiedad u hostilidad), suele ser más fácil incrementar con rapidez la activación mediante el estrés más que a través de la motivación. Por ejemplo: ante un partido aparentemente fácil los deportistas se encuentran muy relajados. Se acerca el partido y siguen relajados. En el vestuario continúan relajados. En general, será más fácil que se activen y alcancen rápidamente su nivel de activación óptimo para jugar bien el partido, si el entrenador provoca estrés que si intenta motivarlos (por ejemplo: enfadándose con ellos o recordándoles un partido similar en el que, por estar tan relajados, perdieron el partido).

Sin embargo, es más fácil mantener el nivel de activación óptimo cuando la activación depende de la motivación, ya que, si bien el estrés puede aumentarla con mayor rapidez, es más difícil de controlar, y lo habitual es que no tarde en sobrepasar el nivel óptimo. En el ejemplo anterior, el estrés que proporciona el entrenador habrá provocado un aumento de la activación que ha situado a los deportistas en su nivel óptimo, pero si se mantiene ese estrés (por ejemplo; el entrenador echa una bronca a los deportistas por cualquier error y les recuerda continuamente que así no ganarán el partido) el nivel de activación continuará aumentando hasta sobrepasar, también con rapidez, el nivel óptimo alcanzado.





Por tanto, para provocar activación es recomendable que el entrenador estimule la motivación en lugar del estrés, reservando este para los momentos en los que aquélla no sea suficiente. Además, hay que tener en cuenta que cuando se utiliza el estrés con frecuencia, este pierde efectividad, y por eso es conveniente reservarlo para momentos muy concretos en los que, no estando desgastado, pueda ser eficaz.

En el caso anterior, el entrenador, en primer lugar, podría haber intentado provocar motivación por ese partido, mediante estrategias como establecer objetivos especiales o utilizar incentivos atractivos. Y solo en el caso de que estas medidas no fuesen suficientes, recurrir a las estrategias para provocar estrés.

Cuando se haya provocado estrés para incrementar el nivel de activación, una vez alcanzado el nivel de activación óptimo es recomendable sustituir el estrés por motivación.

En el ejemplo que estamos siguiendo, una vez alcanzado el nivel de activación óptimo, el entrenador debería sustituir las broncas y los comentarios sobre la posibilidad de perder el partido, por estrategias que favoreciesen la motivación (por ejemplo; dar información constructiva, destacar retos interesantes, elogiar a los deportistas).

Cuando la activación sea baja por falta de interés o exceso de relajación, las estrategias para incrementarla serán más eficaces si no se abusa de ellas (sobre todo, las estrategias que provocan estrés), por lo que es conveniente alternar diferentes estrategias. Así, como ya se ha señalado, el entrenador que consigue su propósito echando una bronca, no por eso debe utilizar siempre esta estrategia, pues llegará un momento en el que ya no será eficaz.

Cuando la activación sea baja debido al desánimo o el agotamiento psicológico, lo apropiado será intentar reducir el estrés que provoca que esto suceda, al tiempo que se procura aumentar la motivación; pero no es una buena medida intentar que aumente la activación provocando más estrés. Por ejemplo: intentar activar a un deportista que está desanimado, gritándole para que se mueva o amenazándole con lo que puede pasarle si no reacciona, añadirá más estrés; y, en esa situación, solo se conseguirá que el jugador siga poco activado. En cambio, será más apropiado potenciar su autoconfianza (por ejemplo, pidiéndole que realice cosas que domina) para que, a través de esta, aumente su motivación y disminuya su desánimo.



Cuando la activación sobrepasa el nivel óptimo, el objetivo es que disminuya; para eso, los deportistas pueden emplear técnicas de autorregulación para controlar su propia activación (recuérdese un apartado anterior) y, en muchos casos, el entrenador puede intervenir para reducir el exceso de motivación o de estrés que provocan esa sobreactivación. Por ejemplo: un deportista joven va a debutar y está sobreactivado los días anteriores al partido. Si ha sido entrenado por el psicólogo deportivo, podrá aplicar técnicas psicológicas para reducir esa activación y situarla en el nivel óptimo. Además, el entrenador le podrá ayudar aplicando medidas para reducir el exceso de motivación y de estrés que puede tener este deportista (disminuyendo la trascendencia que el deportista le concede al partido, ajustando sus expectativas de rendimiento, estableciendo objetivos realistas, anticipando dificultades que puedan surgir y preparando planes para controlarlas, etc.).

### ***Situaciones y Señales Relevantes***

¿Cómo sabe el entrenador si la activación es baja o alta y, por tanto, si debe intentar aumentarla o disminuirla?

En primer lugar, aprendiendo a identificar situaciones deportivas que suelen influir en el nivel de activación de sus deportistas en uno u otro sentido (por ejemplo: determinados ejercicios de los entrenamientos, competiciones aparentemente fáciles, competiciones contra determinados rivales, tareas específicas en el campo, errores, aciertos, situación adversa del marcador, etc.).

En segundo lugar, aprendiendo a identificar señales externas relacionadas con la falta o el exceso de activación (reacciones tardías, precipitación, inhibición, etc.) y aprendiendo a interpretarlas teniendo en cuenta las situaciones que aparentemente las provocan (en lugar de hacerlo aisladamente). Por ejemplo: ver a un deportista más pasivo que habitualmente, puede considerarse una señal de que no está motivado y, sin embargo, ser la consecuencia de encontrarse muy agarrotado (es decir, muy activado) por el estrés que provoca un exceso de responsabilidad. Este error es menos probable si el entrenador sitúa la pasividad del deportista en el contexto de la situación que esté presente. Así, por ejemplo, suponiendo que se trate de un jugador que debuta en el primer equipo o juega la final de un campeonato importante, parece razonable que en principio se descarte una falta de motivación (pues se trata de situaciones en general muy motivantes), pero si se trata de un deportista que ha pasado de titular a suplente, y sale al campo cuando faltan sólo diez minutos y el partido está decidido (situación, en general, poco motivante), parece apropiado pensar que su pasividad tiene que ver con una motivación baja.



En realidad, no es posible determinar "desde fuera del deportista" cuál es su nivel de activación, y por tanto, cualquier interpretación debe hacerse con mucha cautela, pero el entrenador puede aprender a identificar situaciones y señales que le orienten con un margen de error pequeño. Por supuesto, la ayuda del psicólogo deportivo en esta faceta puede ser enorme, pues desde su posición de observador especializado puede identificar con mayor facilidad y precisión las situaciones y señales clave, e informar al entrenador para que éste actúe con más eficacia.

### **Bibliografía**

Buceta, J.M. (1998) *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: editorial Dykinson: [www.dykinson.es](http://www.dykinson.es)

Buceta, J.M. (2004) *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: editorial Dykinson: [www.dykinson.es](http://www.dykinson.es)

Buceta, J.M. (2015) *Mi hijo es el mejor, y además es mi hijo*. Madrid: editorial Dykinson: [www.dykinson.es](http://www.dykinson.es)

Buceta, J.M. (2020) *Psicología del Deporte de alto rendimiento*. Madrid: editorial Dykinson: [www.dykinson.es](http://www.dykinson.es) (fecha de publicación prevista: octubre, 2020).

### **Youtube**

En el canal "Los cables cruzados" hay un programa específico sobre el "Nivel de activación óptimo".