

Entrevista

## **La psicología en el automovilismo Argentino**

Laura Marcela Tallano, es psicóloga especialista en psicología clínica y en psicología del deporte, trabajó en equipos de competición de distintas categorías del automovilismo nacional, como en el Turismo Carretera, en el Turismo Nacional, en el Top Race, y hasta en el Súper TC 2000.

Los equipos de competición que integran las diferentes categorías del automovilismo argentino, se enfocan mayormente en cómo poder lograr que los autos sean más rápidos carrera a carrera, apostando a la preparación del motor, y a diferentes estrategias en el día de la competencia. Como el tipo de cubiertas a utilizar, cuestiones aerodinámicas, como la utilización o no de alerones delanteros, teniendo en cuenta los factores climáticos y el tipo de circuito en el que se desarrollará la fecha.

Las distintas situaciones emocionales del piloto, no fueron miradas a lo largo del tiempo con mucha atención, y la realidad, es que el estado mental siempre influyó muchísimo tanto al comienzo como al final de cada competición. En la actualidad, y hace unos años, los jóvenes tienen mayor presencia en este deporte, quienes en determinadas situaciones negativas necesitan ayuda para salir adelante, por lo que no es casualidad que hoy en día, los equipos se interesen más, en incorporar psicólogos deportivos en sus estructuras.

En una carrera son más de treinta corredores los que luchan por la victoria, en donde en fracciones de segundos, pueden ocurrir diversas situaciones, como en el caso de fallas mecánicas, maniobras al límite y errores propios del piloto, provocando que este quede fuera de competencia, y es precisamente en esos momentos, donde la motivación es determinante, porque en el momento en que la bandera a cuadros cayó, y la carrera finalizó, el piloto se encuentra en algunos casos con una de dos realidades que existen en la disciplina, un logro o una derrota.

Se complejiza más aún, si el piloto, carrera a carrera, acumuló resultados negativos, en donde grandes sumas de dinero invertidas no le generaron nada, eso puede conllevar a que la motivación por competir disminuya, aparezca la desmotivación, por lo que la negatividad aumenta, y el deportista se frustra, por lo que probablemente el corredor termine abandonando la actividad.

***-¿Es realmente necesario que un piloto cuente con un psicólogo deportivo?***

- Sí es necesario, el psicólogo trabaja dos vías, por un lado, la del entrenamiento mental, que es el entrenamiento de la concentración, el entrenamiento de la toma de decisiones, el entrenamiento para controlar la ansiedad, la relajación de visualización, técnicas que se utilizan para este primer aspecto, y por el otro lado, la elaboración de situaciones psíquicas, donde se trabaja la elaboración del miedo, el afrontamiento de forma positiva a situaciones de estrés.

Los problemas de contracción muscular y de fatiga muscular, (sensación de quemazón), generan que el piloto necesite oxigenarse, es por eso que es importantísimo que el mismo posea su cerebro bien oxigenado, por su puesto para que logre un buen nivel de concentración.

En la preparación física se plantean objetivos personales como por ejemplo, bajar los tiempos en determinados juegos o ejercicios, hacer tantas repeticiones en tanto tiempo, diferentes cuestiones para poder manejar la motivación en el entrenamiento físico, que es la que menos les gusta al piloto, pero que es totalmente necesario y es ahí donde aparece el nivel de compromiso del deportista, el cual va a determinar su persistencia en la disciplina.

Es muy importante y necesario que un piloto cuente con un psicólogo deportivo, porque es un eslabón más de la cadena, por supuesto que tiene que estar acompañado por una buena alimentación un buen entrenamiento, que van a servir para poder despejar su cabeza y que no tenga cuestionamientos, o dificultades, por lo tanto podrá lograr tener un buen afrontamiento a las situaciones de estrés, para poder llegar a un óptimo rendimiento y más que nada en un deporte que tiene ciertos niveles de riesgo.

***- ¿Cómo definirías a la Motivación y cómo influye esta en el automovilismo?***

- La motivación es la capacidad de mantener una actividad en presencia de estímulos positivos y estímulos negativos, estímulos no solo deportivos, sino de todo tipo, sociales, o ambientales. La motivación nos permite ver y tener en cuenta cual es el grado de compromiso que el deportista puede llegar a tener en una actividad, y la persistencia en la tarea cuando no le va bien. La motivación particularmente es intrínseca que está relacionada al deseo, a sentir la sensación de placer, de bienestar, también existen factores externos, como una recompensa, una motivación extrínseca.

- Es muy importante la motivación no solo en el automovilismo, sino en la vida, si no existe una motivación es muy difícil que se pueda sostener alguna actividad, tanto en el caso del automovilismo como en cualquier otro deporte.

***- Nombraste la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, ¿En qué consisten? y ¿En qué se diferencian?***

-La motivación intrínseca, es cuando un deportista realiza una actividad sin necesidad de ningún estímulo externo, sino por el deseo, a la sensación de placer. La motivación extrínseca, es la que no nace del interior de la persona, sino que está relacionada a las recompensas, como el dinero o la fama.

Si la motivación es intrínseca, interna, el piloto va a poder sostener la actividad durante más tiempo y con mayor persistencia en la tarea que hace, ahora si el sujeto está movido únicamente por una recompensa externa, si el deportista va a correr en auto únicamente por el dinero que puede lograr recaudar, es muy probable que no permanezca por mucho tiempo en actividad.

Por lo general son pilotos que no ponen compromiso, no se entrenan, van dejando su forma de trabajar, hasta llegar al punto de no ser profesionalmente. El problema inicia cuando la recompensa, la cual lo estimula a correr no aparece, es cuando el piloto se va de eje, y es realmente muy difícil que pueda sostener la actividad si no existe algo en su interior que los movilice como por ejemplo el placer o la pasión por competir.

### ***- ¿Cómo se trabaja la motivación?***

- Depende de que lo lleva al piloto, ser piloto, esa es una de las primeras preguntas en las que se trabaja con el deportista, ¿Qué? lo llevo a convertirse en piloto, ¿Por qué? sigue siendo piloto, ahí está la base de la motivación, a partir de ahí se ve como se sigue trabajando, porque cuando hay motivación intrínseca, interna, y aparecen los resultados negativos, y la motivación comienza a disminuir, uno tiene que re focalizar y trabajar nuevamente, ¿Qué es? lo que lo llevo a ser piloto, y ¿Qué es? lo que lo lleva a seguir eligiendo esa actividad como piloto.

Por lo general la fijación de objetivos es uno de los puntos fundamentales para poder trabajar la motivación, cuando no hay posibilidades de ganar se plantean determinados objetivos, hacer el record de vuelta en determinado giro, poder lograr una distancia de frenado más corta que la vuelta anterior, según la adquisición de datos.

A veces hay deportistas que se paran más en ganarle exclusivamente a un determinado piloto, ser competitivos en relación a alguien. Pero es muy raro que este último objetivo se trabaje, al menos que la situación sea muy crítica, porque ese otro piloto puede perder o quedar fuera de competencia, pero no hay garantía de que eso realmente produzca una motivación. Se intenta trabajar más que nada, en que los pilotos estén en las metas de maestría, ser mejor cada vez, cada carrera y cada vuelta a vuelta.

### ***-¿Qué factores producen una sobre motivación? Y ¿Cuáles son las consecuencias?***

- El exceso de activación, o elevado nivel de ansiedad, los deportistas que están activados por encima de su nivel óptimo, donde hay un exceso de energía, y poseen un exceso en los niveles de ansiedad, significa que existe algo que lo puede estar presionando, y por lo tanto aumenta el nivel de activación, la cual es fisiológica y también aumenta el nivel de ansiedad, que es un aspecto psicológico.

Cada deportista posee un nivel óptimo para actuar, de activación, como también un nivel óptimo de ansiedad, entonces, si el piloto está por encima de ese nivel óptimo, quiere decir que está sobre motivado, y puede llegar a cometer errores, por anticipar, o porque puede llegar a tener un exceso de pensamientos permanentes, , errores graves, porque los autos van a más de 250 kilómetros por hora. Un exceso de activación provoca en el piloto un montón de estímulos que son pertinentes a la tarea a realizar sin tenerlos en cuenta, y un exceso de ansiedad hace que el piloto sea muy verborágico , y se produzca en él, un nivel de tensión muscular demasiado elevado, generando que los movimientos tanto en el volante, como en pedalera o con la caja de cambio sean finos y termine haciendo movimientos bruscos, ocasionando un despiste, o una confusión, como por ejemplo, que presione el acelerador, en lugar del freno, ocasionando un accidente.