

La psicología del deporte y la gestión de pensamientos en los atletas

Sports psychology and thought management in athletes

Sabina Tamara Rodríguez

sabinatrodriquez@gmail.com

Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

Eje temático: Psicología y nuevos ámbitos de intervención profesional

Resumen

La Psicología del Deporte es un ámbito de intervención de la psicología relativamente nuevo que se ha integrado cada vez más en el mundo del deporte. Hoy existe un consenso cada vez mayor en relación a que entrenar la mente no está asociado necesariamente a problemas, conflictos o patologías, sino que se relaciona con el desarrollar, potenciar y optimizar los recursos que el deportista posee, junto a la construcción de herramientas mentales para que este pueda brindar su mejor versión, en la medida en que disfruta de ello.

Siguiendo esta línea, dentro del entrenamiento integral (que incluye lo mental, además de lo técnico, lo táctico y lo físico), se incorpora la figura del psicólogo del deporte, quien debe cumplir la función de construir, junto con el deportista y su entrenador, herramientas mentales que potencien al máximo al atleta. Estos recursos a construir van a articularse con las diversas habilidades psicológicas a entrenar con el deportista, entre ellas su control cognitivo y emocional, que será abordado en esta oportunidad desde la gestión de pensamientos. Joaquín Dosil (2008) va a plantear que será de relevancia dotar al deportista de las habilidades para controlar y gestionar los pensamientos que surgen durante sus entrenamientos y competencias, ya que la manera en cómo piense el atleta impactará sobre sus emociones, autoconfianza, motivación y capacidad de concentración.

Desde la Terapia Racional Emotiva (Ellis y Grieger, 1990), se propone que una situación no es buena o mala, sino que ocurre como consecuencia de las cogniciones que hacen los atletas sobre ella. La Terapia Cognitiva de Aaron Beck (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983), trasladada al deporte, realiza su aporte con la tríada cognitiva negativa y las distorsiones cognitivas. Asimismo, debe sumarse la importancia de los diálogos que los deportistas realizan consigo mismos (Meichenbaum, 1975), lo cual inevitablemente afectará sus emociones, impactando así, en su rendimiento. Siempre algún pensamiento va a anteponerse a la acción del atleta (Gisenow, 2011). En modalidades deportivas individuales, como el corredor de montaña, donde el cuerpo se somete a extremas cargas físicas, será de relevancia la existencia de la gestión de pensamientos, como la construcción de auto-diálogos adecuados, en la búsqueda de que los efectos del esfuerzo en el cuerpo, no controlen al deportista.

Dosil (2008) va a proponer que cuando los deportistas saben qué pensar, cuándo pensar y cómo hacerlo, tendrán la seguridad sobre su rendimiento. A raíz de ello es que se plantea la técnica de detección de pensamientos. El primer paso, será que el deportista identifique su pensamiento inadecuado, lo detenga y lo modifique por uno productivo o encuentre un distractor que vuelva a concentrarlo en la tarea que debe realizar.

Contemplando el breve marco teórico explicitado, desde una metodología cualitativa, en las siguientes líneas se llevará a cabo un análisis de diversos casos de corredores de montaña, a los cuales se les ha aplicado la técnica de detección del pensamiento (Dosil, 2008) junto a la construcción de auto-diálogos productivos, por medio del recurso de la escritura. Se habilitó con cada atleta, un diario del corredor, en el cual se llevaron los registros de las situaciones que les eran conflictivas, sus pensamientos sobre ellas, las consecuencias de los mismos en su rendimiento y la posibilidad de detener esos pensamientos, ya sea construyendo un pensamiento adecuado o utilizando un distractor, que vuelva a hacer sentir al corredor que tiene el control sobre la situación. Esta técnica se realizó con una duración de tres meses, registrando cada entrenamiento por parte de los corredores hasta llegar a la competencia que estaban preparando. En las primeras dos semanas, los atletas sólo registraban los pensamientos que poseían, a *posteriori*

comenzaron a emplear los pensamientos adecuados como los distractores habían construido, dando cuenta en sus registros que en la medida en que el tiempo iba transcurriendo y ellos iban entrenando esta técnica, se sentían cada vez más confiados para poder afrontar sus cogniciones. Asimismo, en los registros *post* competencias, también cobró valor la eficacia que había tenido entrenar esta técnica.

Con este estudio de casos, se busca visibilizar un ámbito de intervención profesional muy enriquecedor como es la Psicología del Deporte. Actualmente está en pleno crecimiento pero no está incluido en los planes de estudio de las carreras de psicología como tampoco en la oferta de seminarios optativos existentes en Argentina. Sería muy interesante que empiece a abordarse, estudiarse e investigarse, en pos de lograr un mayor crecimiento en nuestro país.

Palabras clave: gestión de pensamientos, auto-diálogo.

Abstract

Sports Psychology is a relatively new field of psychology intervention that has been increasingly integrated into the world of sports. Today there is a growing consensus, that training the mind is not necessarily associated with problems, conflicts or pathologies, but rather is related to developing, enhancing and optimizing the resources that the athlete has, together with the construction of mental tools so that it can provide its best version.

Following this thought process, within the integral training (which includes mental, technical, tactical, and physical), the sports psychologist must fulfill the function of building mental tools that enhance the athlete's maximum potential. Joaquín Dosil (2008) suggests that it will be important to provide the athlete with the skills to control and manage the thoughts that arise during their training and competitions, since the way in which the athlete thinks will impact his emotions, self-confidence, motivation and ability to concentrate a sports psychologist is an important resource to a player and their coach.

Since the implementation of Rational Emotive behavior therapy (Ellis and Grieger, 1990), it is proposed that a situation is not good or bad, but that it occurs as a consequence of the decisions that athletes make about the situation. Beck's cognitive therapy (Beck, Rush, Shaw and Emery, 1983), applied to sports, makes its contribution with the negative cognitive triad and cognitive distortions. Likewise, the importance of the inner dialogue of an athlete must be added (Meichenbaum, 1975), which will inevitably affect their emotions, thus impacting their performance. Some thought will always precede the athlete's action (Gisenow, 2011). In individual sports modalities, such as the trail runner, where the body is subjected to extreme physical loads - the existence of thought management will be relevant in the search for the effects of effort in the body. These do not control the athlete.

Dosil (2008) proposes that when athletes know what to think, when to think and how to do it, the athlete will be confident in their performance. As a result, it is the thought detection technique that gives the biggest benefit. The first step will be for the athlete to identify the negative thoughts, stop them and then modify them for productive ones or find a distractor that refocuses them on the task he must perform.

Contemplating the brief theoretical framework explained, an analysis of various cases of trail runners has been carried out, to which the thought detection technique has been applied (Dosil, 2008) together with the construction of productive audiologists. The experiment was conducted by each athlete recording his thoughts and keeping track of how to recognize negative thoughts and turn them into positives. The athletes also recorded the affect the saw on their performance brought on by negative thoughts and how they were able to improve when they took control again of their thought process. This experiment ran for the duration of three months, recording each, training by the runners, until they reached the competition for which they were preparing. In the first two weeks, the athletes only recorded he thoughts they possessed as time progressed they began to use positive thoughts as distractors. They acknowledge that as time went by and they were going through training using this technique, they felt increasingly confident to face their problems and difficulties. Also, in the post-competition records, the effectiveness of this positive training technique had gained value.



With this case study, we seek to make visible a very enriching field of professional intervention such as Sports Psychology. It is currently growing but it is not included in the curricula of psychology careers or in the offer of optional seminars in Argentina. It would be very interesting that it starts to be approached, studied and researched, in order to achieve a greater growth in our country.

Keywords: thought management, self-dialogue.

Referencias bibliográficas

- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva para la depresión*. Bilbao: Declée de Brower.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de terapia racional- emotiva*. Bilbao: Declée de Brower.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: Mc Graw Hill.
- Gisenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte*. Buenos Aires: Claridad.
- Meichenbaum, D. (1975). Toward a cognitivetheory of self- control. En G. Shwartz y D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self- regulation: advances in research*. Nueva York: Plenum.