

MOTIVACIÓN Y ATENCIÓN COMO FACTORES INFLUYENTES EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

Daniela Lema Jaramillo¹

Daniela Rodríguez Álvarez²

INTRODUCCIÓN

Para abordar el deporte de alto rendimiento, es importante tener en cuenta diversas variables psicológicas que se convierten en factores influyentes en el desempeño del deportista de alto rendimiento, en este caso resaltando dos de ellas, la motivación y la atención.

Deporte de alto rendimiento

El deporte de alto rendimiento según Ruiz, Sánchez, Durán & Jiménez (citados por Naveira, 2010) es una clasificación de pocos deportistas, la cual se basa en las clasificaciones oficiales que otorgan el Comité Olímpico y Consejo Superior de Deporte. Otra posibilidad de ser contemplado deportista de alto rendimiento de manera no oficial, es en la que se puede integrar tanto al deportista profesional que es aquel que vive económicamente de la práctica deportiva, semi-profesional el cual se sustenta económicamente de forma parcial con la práctica deportiva y el deporte base que se refiere a los jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional, una característica común entre estos deportistas es la alta práctica deliberada aproximadamente, de 2 a 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana en función de un deporte específico.

Según Mourinho (citado por de la Vega, Almeida, Ruiz, Miranda, 2011) “el fútbol para mí es una globalización, no puede dissociar lo que es físico, de lo que es táctico, de lo que es psicológico” (p.390). Reflejado esto en la totalidad de los deportistas de alto rendimiento, no netamente en el fútbol, ya que estos deben complementar lo físico con factores psicológicos y cognitivos para lograr su óptimo desempeño y ser un deportista integral.

¹ Estudiante de Psicología FUNLAM

² Estudiante de Psicología FUNLAM

Motivación.

La motivación es entendida como el motor del deporte, proceso o un constructo interno que realiza el deportista para activar, dirigir y mantener la conducta hacia un objetivo específico, está además influyen en aspectos como la toma de decisiones ya sea para iniciar un deporte, decidir el nivel de esfuerzo y para persistir en este durante un determinado tiempo (Dosil, 2004).

Este concepto es abordado por la psicología general explicando que está mediada y afectada tanto por factores extrínsecos que son los estímulos provenientes del exterior, los cuales pueden ser contraproducentes debido a que no solo provienen del entrenador o alguien que quiera el progreso del deportista sino también de rivales, de aficiones contrarias o de personas que quieran impedir el progreso de dicho deportista, y además factores intrínsecos que son los provenientes de sí mismo, contemplado así tres dimensiones: de conocimiento, que hace referencia al placer que se experimenta al realizar algo nuevo o diferente; de ejecución, el placer que al deportista le genera realizar un ejercicio o presentarse ante una situación nueva, y finalmente de experimentar sensaciones, como el placer por conocer sensaciones no comunes.

Pero hay otras teorías que se remiten más específicamente de la motivación en el deporte, como son la motivación de logro que se dirige hacia un objetivo o tarea específica, y la cotidiana o básica ya que los deportistas de alto rendimiento están en constante entrenamiento y tienen que modificar su estilo de vida para que esta gire en torno al deporte, es decir, el deporte haga parte de su rutina diaria, es en este momento en el cual la motivación cotidiana plantea que los deportistas de alto rendimiento, deben sentirse entusiasmados por este tipo de situaciones que han pasado a hacer parte de su rutina.

Dosil y Caracuel (citados por Dosil, 2004) profundizan un poco más en la definición de la motivación, la cual la conciben como un factor disposicional que esta mediado por las condiciones físicas y psíquicas del sujeto en lo adquirido hasta el momento como gustos, preferencias, etc., así como de aquellas vivencias dadas por los estímulos externos como el ambiente y las relaciones interpersonales anteriores y actuales las cuales ayudan a que disminuya o aumente el factor motivacional.

También se debe tener en cuenta las teorías motivacionales retomadas por Dosil (2004) para explicar de una manera más correcta las conductas de los deportistas y que influye en estas, se mencionaran algunas teorías, la primera es la teoría de la motivación de logro que es el intento del deportista por superarse a sí mismo, en la cual hay que tener en cuenta tanto los factores personales que son el motivo por el cual realiza la actividad, y los situacionales que son las probabilidades que tiene para lograrlo; la segunda es la teoría de la motivación intrínseca-extrínseca, la cual plantea que el deportista tiene la necesidad de sentirse competente, y es posible que si esto no sucede puede ocasionar la desmotivación; y la tercera es la teoría de la atribución que estudia el modo como el deportista interpreta su conducta y la de los demás, además de las atribuciones que el deportista le da a los escenarios de éxito o fracaso influyendo esto en la motivación de este para desenvolverse en las diferentes actividades o competencias deportivas y por ultimo esta la teoría social-cognitiva que se basa en las expectativas o valores que los deportistas le asignan a las actividades o metas.

La teoría social cognitiva a su vez posee una serie de mini teorías las cuales son: la auto eficacia, es la influencia de los juicios y expectativas del deportista en la realización de ciertas actividades para evidenciar unos resultados específicos, en el deportista de alto rendimiento es de suma importancia la introspección y evaluación de estas capacidades personales ya que esto les permite conocer lo que pueden lograr y en un caso determinado tener más tolerancia a la frustración; la competencia percibida, hace referencia a la motivación de los deportistas por ser competitivos y perspectiva de metas que se relaciona con la tarea, en este es donde los deportistas juzgan su nivel de capacidad comparándose a nivel personal y por otro lado se relaciona con el ego, pues el deportista juzga su nivel de capacidad en comparación con otros deportistas, nivel más competente.

Atención

La atención también juega un papel importante en el deporte de alto rendimiento, esta es vista como la forma del deportista para interactuar con el entorno, en el cual se establece contacto con los estímulos más relevantes según la situación presente (Dosil, 2004), es la manera en la cual las personas procesan la información, la forma en la que toman y acatan las instrucciones para que estas ayuden a el mejor desempeño en el deporte, pero del mismo modo la utilización adecuada de la atención debe contribuir en la eliminación de

estímulos negativos que puedan presentarse, así se puede contemplar la atención mantenida en un estímulo por un tiempo amplio o la restringida en un tiempo más corto. Es importante resaltar que existen estímulos dominantes que son los que ocupan un lugar central en la atención del sujeto y los estímulos fluctuantes que son los que se presentan en una situación determinada (Dosil, 2004). Por otra parte, la dirección de la atención también es fundamental, tanto la extra temporal entendida como la atención puesta en el exterior y la intratemporal en la cual la atención se pone en un momento actual determinado (Dosil, 2004).

Es indispensable igualmente contemplar la amplitud o concentración la que hace referencia a la cantidad de tiempo que la persona logra dirigir la atención hacia un estímulo determinado. Para que se dé la concentración es necesario que el deportista esté en el aquí y en el ahora, esta capacidad se puede fortalecer con entrenamientos y actividades (Hernández, 2007).

Con base en Hernández (2007) existen tres factores distractores de la concentración: el primero son aquellos factores externos que es lo que sucede por fuera del deportista pero que de algún modo tiene que ver con él; el segundo son los factores internos, los cuales son los pensamientos y sentimientos que el deportista tenga y la dificultad para cambiar la forma de atender.

Del mismo modo el foco en el cual se centra la atención es importante para el deportista de alto rendimiento y se hablan de cuatro tipos: el primero es el amplio que es la percepción de varios estímulos al mismo tiempo; el segundo es el estrecho que es cuando la persona sólo responde a un estímulo o a una cantidad muy reducida; el tercero es la externa que es cuando el deportista pone la atención en un estímulo u objeto que se encuentra en el exterior; y por último se encuentra la interna que es la atención del deportista enfocada a lo personal, los pensamientos y motivaciones internas.

En la siguiente figura se evidencia la relación existente entre la dirección y la amplitud de la atención. Según Dosil (2004) y Guallar y Pons (1994) (Citados por “La atención y la concentración en el deporte, tema IV” s.f.)

		DIRECCIÓN	
		Externa	Interna
AMPLITUD	Amplia	AMPLIA-EXTERNA - Evaluar la situación con rapidez. - Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan la percepción de una gran variedad de señales externas al mismo tiempo para poder responder.	AMPLIA-INTERNA - Analizar y planificar la situación. - Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan información proveniente de la memoria a largo plazo y de los sentimientos inmediatos (tensión, autoconfianza, etc.).
	Reducida	REDUCIDA-EXTERNA - Actuar mediante la focalización de la atención en un objeto o situación externa. - Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan centrarse en el objeto o la situación para ejecutar la jugada planificada.	REDUCIDA-INTERNA - Preparar la ejecución mediante el ensayo mental y/o el control del <i>arousal</i> u otro estado emocional. - Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan ensayar mentalmente y de forma sistemática la ejecución planeada.

Fuente: Dosl (2004) y Guallar y Pons (1994)

La atención abarca tres perspectivas como:

La perspectiva cognitiva que propone que el deportista recibe y procesa los estímulos del ambiente y estos influyen en la forma cómo este responde ante determinadas situaciones, además de ser la más utilizada para explicar los fenómenos atencionales en el ámbito deportivo, esta habla de tres aspectos fundamentales en la atención: el primero de ellos es la selección estimular que es la capacidad del deportista por procesar mejor y de manera rápida los estímulos relevantes y de algún modo ignorar los estímulos que no son importantes, el segundo es la capacidad limitada en la cual, el deportista tiene la capacidad de mecanizar ciertos estímulos para no gastar demasiada energía en estos y permitir centrar la atención en otros y la tercera es el estado de activación/alerta, lo que hace que el deportista pueda activar su cuerpo dependiendo de las necesidades para el cumplimiento de la tarea.

La perspectiva social hace énfasis en los estímulos distractores que se le presentan a los individuos en las diferentes etapas del deporte, así como también las diferencias individuales en la atención de cada deportista, al mismo tiempo, tiene en cuenta las teorías de la distracción que plantean que hay momentos específicos en el cual el deportista pierde la concentración o el foco atencional en un entrenamiento, pre-competición, competición o en la post-competición y las diferencias individuales que nos propone que cada deporte exige cierto tipo de atención y cada deportista tiene un estilo propio para

atender a los estímulos, seguido a esto el deportista debe cambiar sus focos atencionales dependiendo lo requerido por las situaciones.

Por ultimo la perspectiva psicofisiológica, en la cual los aspectos fisiológicos juegan un papel importante en el proceso atencional del deportista.

En resumen la atención es el proceso que permite al deportista estar en relación con los estímulos presentados en un momento determinado.

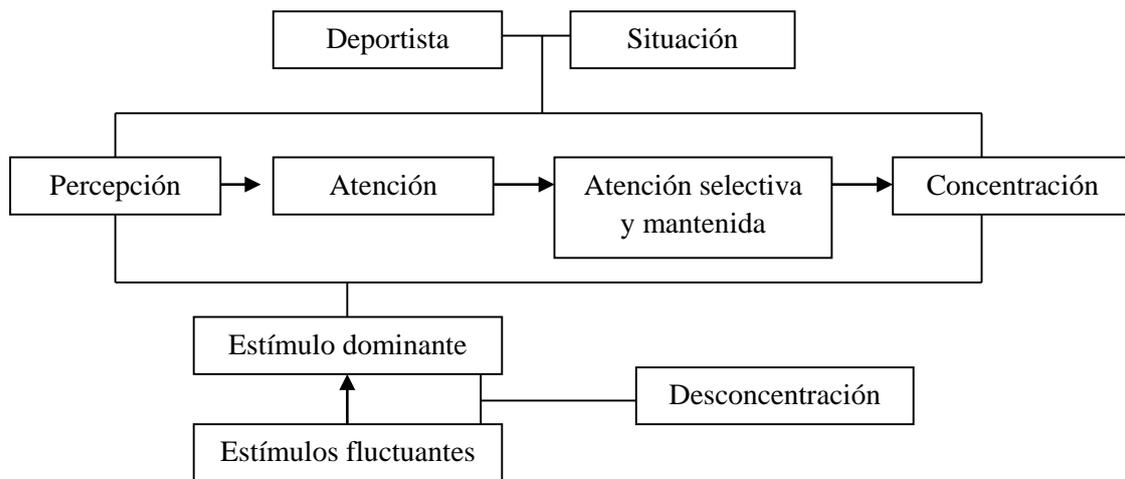


Figura 1. Modelo Explicativo del proceso atencional en el ámbito del deporte (Dosil, 2004)

Algunos de los factores que influyen en el rendimiento de los deportistas se observan en el siguiente cuadro.

Factores que disminuyen la motivación.	Factores que disminuyen la atención.	Factores que incrementan la motivación.	Factores que incrementan la atención.
-percepción negativa del éxito/fracaso -presión social fuerte -insatisfacción de necesidades propias -motivación netamente extrínseca	-mala elección de foco atencional -falta atención dividida -demasiada ansiedad y/o estrés -falta de concentración	-participar de la planificación y orientación a la tarea -coherencia entre las capacidades, las acciones y los resultados -flexibilidad cognitiva. -motivación intrínseca	-Pasión por la disciplina -Claridad por los objetivos -filtración adecuada de pensamientos y estímulos -concentración sostenida -enfoque atencional

-motivación focalizada solo en el logro	-pensamientos negativos	-compromiso y constancia	-consciencia del cambio atencional requerido
-incongruencia entre las capacidades, las acciones y los resultados	-atención netamente extrínseca	-satisfacción personal	-psicoeducación y trabajo de falencias
-desacuerdo en los objetivos (deportista/factores externos)	-frustración	-resultados favorables	-planes de enfoque y utilización de autoinstrucciones
	-falta de reacción frente al cambio de foco	-superación de objetivos	-Claridad en los objetivos
	-problemáticas emocionales	-disfrute de las actividades cotidianas del deporte	-detención de pensamientos negativos
	-exceso de instrucciones	-visualización	-visualización

Fuente: Elaboración propia.

Recomendaciones

Para la valoración y potencialización de estos factores psíquicos influyentes en los deportistas de alto rendimiento es de suma importancia tener en cuenta la ayuda de un profesional en psicología capacitado para desempeñarse en el ámbito deportivo, con el fin de que se realice una intervención multidisciplinar y se pueda formar profesionales íntegros y con mejor rendimiento (más capacitados y conscientes de todos los factores influyentes en el deporte).

Conclusión

El deportista de alto rendimiento debe ser una persona integral, capaz de complementar sus capacidades físicas, con las psicológicas y cognitivas para que estas estén al nivel óptimo; el artículo se centra solo en dos de las múltiples variables psicológicas con el fin de que estas aporten a que el deportista de alto rendimiento en situaciones específicas requeridas por el deporte logre cumplir o no sus objetivos, como en el entrenamiento, pre-competición, competición o post-competición.

La motivación de los deportistas de alto rendimiento les ayuda a alcanzar de una manera más agradable los objetivos propuestos, además de proporcionar una estadía más larga y significativa en el deporte y por otro lado, la atención es crucial para el desarrollando cognitivo del deportista frente a lo presentado en su deporte específico el cual debe estar en la capacidad de comprender y elegir qué tipo de atención se requiere para un momento

determinado. Además es fundamental la satisfacción que el deportista sienta con el deporte pues esto aumenta su desempeño deportivo.

Bibliografía

De la Vega, R., Almeida, M., Ruiz, R., & Miranda, M. y. (2011). Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 23.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: Mc Graw-Hill.

Hernandez, J. G. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte*.

Naveira, A. G. (2010). EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: APORTACIONES Y RETOS. *Papeles del Psicólogo*, 11.