



**CONTROL DEL PENSAMIENTO Y SUS ESTRATEGIAS
EN EL DEPORTE
JUAN ANTONIO MORA MÉRIDA Y JAIME DÍAZ OCEJO
MADRID, EOS, 2008**

El libro “Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte” aborda el tema del entrenamiento mental o psicológico y sus posibilidades de cara a la mejora en el rendimiento deportivo, constatándose que las destrezas psicológicas basadas en el control del pensamiento del deportista pueden aprenderse, desarrollarse y perfeccionarse, al igual que ocurre con las destrezas físicas, convirtiéndose en uno de los pilares fundamentales del propio rendimiento.

Siguiendo la línea de investigación que identifica a los autores, centrada prioritariamente en las estrategias cognitivas de los deportistas, el libro viene a ser un paso más en este proceso investigador, en donde los aspectos teóricos en los que fundamentan las investigaciones que recogen los avances experimentados en el campo aplicado de las estrategias de pensamiento de deportistas, son analizados con el preciso y profundo rigor que una obra de este tipo requiere, al tiempo que con una visión histórica, cuya claridad narrativa permite al lector situarse en la realidad del problema. Por otro lado, la obra cultiva el carácter aplicado al llevar a cabo una amplia propuesta de estrategias de control del pensamiento para los deportistas. Por tanto, pensamos que se trata de un libro de gran utilidad para cuantas personas se interesan por la práctica

deportiva, ya sea en sus diferentes modalidades individuales o colectivos, principalmente entrenadores y deportistas.

El libro consta de cuatro capítulos y en él los autores se centran en el abordaje de la problemática del control del pensamiento en deportistas de dos modalidades deportivas, los denominados deportes individuales y los denominados deportes de adversario, dejando clara constancia desde el inicio de su exposición que las dificultades que se presentan en la práctica deportiva en una u otra modalidad no son debidas exclusivamente a los rigores de los entrenamientos y la propia competición, sino también a la propia dificultad intelectual de asimilar tantas y tan diversas habilidades técnicas.

El primer capítulo, de corte teórico, aborda el tema de las relaciones entre pensamiento y rendimiento deportivo, centrándose en el análisis de la relación que existe entre las disciplinas deportivas y la solución de problemas que aparecen con la práctica del deporte. Sin olvidar los diferentes factores que afectan al rendimiento deportivo (biomecánica, psicomotor, físico, etc.), se hace hincapié en el entrenamiento de las estrategias cognitivas como factor psicológico que potencia la mejora en los aspectos técnicos, tácticos y físicos. Nos muestran algunos de los trabajos más recientes en este campo a nivel mundial y los realizados por el grupo de investigación de los autores del libro.

El capítulo segundo está dedicado al pensamiento en la resistencia dinámica, rompiendo con las teorías existentes hasta la década de los setenta en las que se asociaba directamente el rendimiento deportivo de resistencia, independientemente de cuál fuese su especialidad, a los parámetros fisiológicos derivados del componente genético del deportista. El punto de inflexión en estos postulados se produce gracias a una serie de estudios y modelos que parten de los trabajos desarrollados por Morgan y Pollock en 1977, quienes analizan las estrategias cognitivas empleadas por corredores de resistencia, llegando a la conclusión de que estos deportistas utilizan fundamentalmente dos tipos de pensamiento para afrontar con mayor éxito el sufrimiento en este tipo de pruebas, son las estrategias cognitivas de asociación (focalización de la atención en aspectos corporales provenientes del esfuerzo realizado) y de disociación (distracción de la atención de las sensaciones corporales y de los estímulos provenientes del esfuerzo realizado). Tomando este punto de partida para el análisis, el capítulo discurre por los estudios sobre estrategias atencionales, teniendo como referente los estilos atencionales de Nideffer (1976), el papel de la auto-observación corporal (emociones y sensaciones propias) en los pensamientos en relación con el esfuerzo percibido (Schomer, 1986), para llegar a centrarse en el modelo de clasificación bidimensional de pensamientos de Stevinson y Biddle (1999). Este modelo aborda los pensamientos de los deportistas de resistencia, tomando como referentes tanto la dimensión orientada a la relevancia de la

tarea (relevante o asociación, irrelevante o disociación), como la dimensión orientada a la atención (interna o externa), llegándose a la conclusión de que las circunstancias de la prueba o competición pueden ser determinantes para la elección de uno u otro estilo cognitivo (tipo de pensamiento) por parte del deportista. Finalizan los autores este segundo capítulo ofreciendo algunas orientaciones para el control del pensamiento en las pruebas de fondo.

En el tercer capítulo la obra adquiere su dimensión aplicada y se muestran algunas estrategias para el control del pensamiento en el deporte. Comienza este capítulo con la estrategia de atención/concentración y su importancia de cara a la obtención del rendimiento óptimo en el deporte. Para ello, parten de una revisión teórica de los diferentes modelos explicativos del proceso atencional y su repercusión en los deportes. Interesante y clarificador resulta el análisis de la atención desde la perspectiva psicofisiológica y social a partir de las teorías de la distracción, teniendo en cuenta las diferencias individuales de los deportistas, así como la presentación del modelo integral de la atención de Boutcher (1992, 2002) y su explicación, en tanto que fenómeno multifactorial y complementario, y repercusión en el rendimiento deportivo. Como referentes de trabajo de los procesos atencionales de cara a la mejora deportiva los autores ofrecen a los lectores estrategias de trabajo en selectividad de la atención, considerada como una de las habilidades psicológicas de relevancia para los deportistas; en las dimensiones atencionales, partiendo del modelo atencional de Nideffer (1976), en tanto que modelo predictor de las condiciones bajo las cuales los sujetos podrían, o no, rendir al máximo de su potencial; y, por último, dentro de este apartado, se dedica un espacio al estudio de la evaluación de la atención y la concentración, en tanto que será de suma utilidad para el asesoramiento, control del estado, desarrollo y mantenimiento de la habilidad atencional de los deportistas; llegándose a establecer al final de este apartado una serie de orientaciones para el entrenamiento de la atención/orientación en deportistas.

La segunda estrategia analizada en este tercer capítulo es la imaginiería. Tras una revisión teórica del concepto de imaginiería y las diferentes teorías que explican este fenómeno y los estudios realizados en los deportes individuales y de adversario (agrupadas todas ellas en dos grandes bloques, las denominadas corrientes fisiológicas y las que integran la perspectiva cognitiva), los autores se centran en la influencia que el uso de la imaginiería tiene en el deporte, basándose en el marco analítico propuesto por Paivio (1985). En este marco referencial, Paivio considera no solo la función cognitiva de cara al aprendizaje y el rendimiento, sino también las funciones motivacionales; distinguiendo entre la función motivacional a nivel específico (incluiría imaginar la meta en sí y las actividades necesarias para alcanzarlas –“verse en lo más alto del podio”-) y la función motivacional a nivel general (referida a imaginar estados generales de activación fisiológica y emocionales –“técnicas designadas para alcanzar estados de relajación o,

por el contrario, fomentar un aumento del nivel de activación”-). El apartado dedicado a la imaginación analiza otros aspectos relacionados con la mejora deportiva en relación con esta estrategia como son su efectividad, la perspectiva de empleo, la controlabilidad y vivacidad de las imágenes, la naturaleza y el tipo de tarea en tanto que predictoras del tipo de imaginación a emplear, la eficacia en relación a la experiencia deportiva y los instrumentos y medidas de evaluación de la capacidad para imaginar que tienen los deportistas. Concluye este apartado con una serie de consideraciones en torno a los efectos de la técnica de imaginación.

Por último, finaliza este tercer capítulo dedicado a las estrategias de intervención para el control del pensamiento en deportistas con la técnica de Auto-habla. Se conceptualiza el término auto-habla en el contexto del deporte, dejando clarificada la dificultad que la misma entraña para la generalidad de autores, motivada en la mayoría de ocasiones por la ambigüedad con la que éstos se refieren a los vocablos auto-habla, auto-mensaje, auto-diálogo o pensamiento. Los tipos de pensamiento/auto-diálogos expuestos por Cratty (1984) son el referente que toman los autores del libro para establecer una tipología del pensamiento del deportista, pasando revisión a otras tipologías y autores como, por ejemplo, la estructura de pensamientos de los deportistas de Rushall (1996), quien pone de relieve la importancia del entrenamiento mental como un todo para el control del pensamiento, semejante a como sucede con la faceta física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). Importantes resultan asimismo las aclaraciones que nos muestran respecto a los efectos de la positividad o negatividad de los auto-mensajes en los competidores, así como los resultados de investigaciones actuales centrados en el cómo y por qué emplean los deportistas el auto-diálogo durante la competición y los entrenamientos. Esclarecedor resulta igualmente, por último, que los autores nos ofrezcan un apartado dedicado a consideraciones respecto a la mejora del auto-habla en relación con el ámbito del rendimiento deportivo.

Finalmente en el capítulo cuarto y último, se nos ofrecen una serie de orientaciones para la intervención en algunos deportes, como son los deportes individuales y de adversario. Los autores, avalan la hipótesis de que en situación de competición, sí parecen existir diferencias a la hora de aplicar estrategias de solución de problemas entre deportistas de deportes individuales y de adversario.

A través del estudio y análisis de diferentes modalidades deportivas, los autores nos muestran características específicas de cada una de ellas, así como claves concretas para la intervención psicológica en las mismas, proponiendo una actuación basada en el desarrollo de “tipologías” de trabajo básico en habilidades psicológicas de los deportistas. Estas tipologías se establecen en base a variables que contemplen aspectos comunes o similares de diferentes deportes, tales como las particularidades del desarrollo temporal de la competición, las demandas técnicas del deporte, etc. Dentro de los deportes individuales, el trabajo se centra en el atletismo, la natación y el remo,

considerando a este último, al mismo tiempo, como deporte de fondo. Por su parte, el tenis y el judo, son los dos deportes de adversario sobre los que se establecen pautas de orientación para la intervención psicológica.

El planteamiento de la obra, nos permite tras un acertado y actualizado análisis teórico, conocer aquellos aspectos aplicados del control del pensamiento en deportistas, mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento basadas en el uso de la Atención/Concentración, la Imaginería y el Auto-Habla.

A través del análisis de los diferentes capítulos, podemos comprobar que existe una relación directa y estrecha entre distintas estrategias cognitivas (atención, concentración, establecimiento de metas, imaginería y pensamiento/auto-habla) y eficacia en rendimiento deportivo en deportes individuales y de adversario. Sin duda que este libro abre nuevos cauces de investigación en el ámbito de la psicología del deporte aplicada al control del pensamiento, sirviendo de referente para futuras líneas de trabajo.

Juan Antonio Zarco Resa
Doctor en Psicología