

UNIVERSIDAD DE PALERMO
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Carrera de Psicología

Trabajo Final Integrador

Motivación y Concentración en un tirador deportivo

Alumno: Distefano, Santiago
Tutora: Dra. Juliana B. Stover

Buenos Aires, 30 de Mayo de 2018

Índice

1. Introducción.....	3
2. Objetivos.....	4
2.1 Objetivo General.....	4
2.2 Objetivos específicos.....	4
3. Marco Teórico.....	5
3.1 Psicología del deporte.....	5
3.1.1 El Rol del psicólogo del deporte.....	7
3.2 Pilares de la psicología del deporte.....	10
3.2.1 Motivación.....	10
3.2.1.1 Teorías de la motivación.....	10
3.2.1.2 Motivación intrínseca, extrínseca y amotivación.....	14
3.2.1.3 Importancia de la motivación en el deporte.....	15
3.2.2 Concentración.....	16
3.2.2.1 Distractores en la concentración.....	19
3.3 Intervenciones para mejorar la motivación y la concentración en el ámbito deportivo..	20
4. Metodología.....	23
5. Desarrollo.....	25
6. Conclusiones.....	34
6. Referencias bibliográficas.....	37

1. Introducción

Con el fin de realizar el Trabajo Final Integrador, se eligió para realizar la Práctica de Habilitación Profesional un club cuya principal actividad deportiva es el tiro deportivo ya sea en las categorías pistola o carabina.

La Práctica de Habilitación Profesional constó de 280 Hs. presenciales que se llevaron a cabo en la institución durante alrededor de 7 meses. La categoría elegida en base al sujeto participante disponible para la observación es la categoría de “pistola neumática 10 metros” y los encuentros se coordinaron dependiendo de la disponibilidad del deportista.

A partir de la observación del deportista tanto en sus entrenamientos como en los diferentes torneos y competencias en las cuales participó, se intentará conocer cómo influyen la motivación y la concentración en su rendimiento deportivo como así también cuales son las diferentes intervenciones que puede realizar un psicólogo deportivo para mejorar estos aspectos del deportista.

2. Objetivos

2.1 General

- Describir los problemas en la motivación y la concentración en un tirador profesional de la categoría pistola del club tiro federal argentino como así también las intervenciones realizadas por un psicólogo deportivo para mejorar estos aspectos del deportista.

2.2 Específicos

- Describir las dificultades en la motivación en un tirador profesional de la categoría pistola del club tiro federal argentino.
- Describir las dificultades en la concentración en un tirador profesional de la categoría pistola del club tiro federal argentino.
- Describir las intervenciones realizadas por un psicólogo deportivo para mejorar el nivel de motivación como así también el nivel de concentración en un tirador profesional de la categoría pistola del club tiro federal argentino.

3. Marco Teórico

3.1 Psicología del deporte

La psicología del deporte ha crecido exponencialmente los últimos años. Para dar cuenta de los orígenes de este ámbito de aplicación de la psicología hay que remontarse a los primeros años del siglo XX, teniendo lugar las primeras investigaciones acerca de cómo la psicología podía ayudar a mejorar el rendimiento de los deportistas de élite en el año 1879 (Roffe, 2007). Esta disciplina tuvo su reconocimiento oficial en la celebración del Primer Congreso Mundial de la Psicología del Deporte en el año 1965, que tuvo lugar en Roma, Italia. A este congreso asistieron más de 500 especialistas y se presentaron alrededor de 230 trabajos que, aunque tuvieron discrepancias en el aspecto metodológico y conceptual, marcaron el nacimiento de una nueva disciplina. Cabe destacar que producto de este primer congreso se fundó la *International Society of Sport Psychology*, teniendo a la cabeza a Ferruccio Antonelli, quien es considerado como muchos el padre de la psicología del deporte. Esta sociedad ha facilitado notablemente la comunicación y el intercambio de información entre los profesionales de la psicología del deporte, llevando a cabo el congreso cada cuatro años y dando lugar, desde 1970, a la primera revista dedicada íntegramente la psicología del deporte, llamada *International Journal of Sport Psychology* (Pérez et al., 1995).

Luego de la fundación de la *International Society of Sport Psychology*, en la década del 70', se fundaron otras sociedades de psicología del deporte, llevando a cabo diferentes congresos y actividades que sirvieron para fomentar esta, hasta el momento, incipiente rama de la psicología, y ayudaron al reconocimiento de la misma que hasta esos años era muy poco investigada y muchísimo menos aplicada con deportistas y/o entrenadores (Pérez et al., 1995).

Este gran crecimiento, el cual consolida a la psicología del deporte como una disciplina con entidad propia, se debe al sustento que le dieron en diferentes universidades, principalmente en las áreas de investigación, y sobre todo gracias a los diferentes centros deportivos en los cuales los psicólogos del deporte han podido aplicar este conocimiento, estos métodos y técnicas psicológicas y adaptarlas para incorporarlas con el fin de beneficiar el rendimiento deportivo de los atletas. Fundamentalmente la psicología del deporte se aplica en deportistas de élite ya que la preparación física, las técnicas y las tácticas empleadas por cada uno de los atletas son muy elevadas, con lo cual se empieza a buscar incrementar el rendimiento de los mismos con la preparación y el entrenamiento de los recursos psicológicos con los que cuenta cada uno. (Blanc, Sanchez & Serrano, 1999).

Respecto al desembarco de la hasta entonces joven psicología del deporte en Argentina y su crecimiento en el país, es necesario no perder de vista las diferentes variables que impactan en el desarrollo de la misma como ser las situaciones sociales, económicas

como así también el desarrollo de la psicología en general que fue impactando en el país. (Roffé & Giesenow, 2014).

Roffé y Giesenow (2014) con el fin de describir lo anteriormente mencionado, proponen diferentes etapas del desarrollo de la psicología del deporte y la actividad física en Argentina. Ellas son en primer lugar la *prehistoria de la psicología del deporte en Argentina*, en segundo lugar los *acercamientos esporádicos al campo aplicado* y en tercer y último lugar el *asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina*.

En el periodo determinado como la prehistoria de la psicología (hasta el año 1965) lo caracterizan principalmente algunos escasos trabajos con diferentes tipos de población, llevados a cabo por profesionales de la salud, como ser médicos y psiquiatras. En la segunda etapa denominada acercamientos esporádicos al campo aplicado (1966 - 1988), se caracteriza por trabajos vinculados principalmente al fútbol, esencialmente por la trascendencia del deporte en el país. Uno de los acontecimientos más significativos que se dieron en esta segunda etapa es la contratación por parte del Club Atlético River Plate de un psiquiatra (Carlos Handlarz) para trabajar con la primera división de fútbol. Es importante destacar que los psicólogos que trabajaban en deporte en esta época, al no contar con una formación específica, venían del área clínica y casi todos ellos con una formación psicoanalítica. Y por último, en la etapa que los autores determinan asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina (1989 en adelante) crece enormemente la investigación acerca de esta nueva vertiente de la psicología y se realizan abundantes trabajos de campo. Aparecen las primeras asociaciones de psicología del deporte, destacándose entre ellas la *Asociación de Psicología del Deporte Argentina* (APDA), cuyo objetivo primordial es la formación teórica y práctica de psicólogos en esta especialidad.

Después de dar cuenta del recorrido histórico de la disciplina tratada, a continuación se describirán las diferentes definiciones y posturas de los autores que tratan la psicología orientada al deporte.

Con el fin de describir la psicología del deporte y la actividad física, Roffé (2009) plantea que esta constituye una especialidad que tiene por objeto el estudio científico de la subjetividad de las personas que practican deporte, tanto para la optimización del rendimiento deportivo como así también para su bienestar y desarrollo personal.

Por otro lado Dosil (2004) afirma que es una de las ciencias que se ocupa de estudiar y explicar el comportamiento humano en el ámbito de la actividad física y el deporte, con el fin fundamental de facilitar e incrementar la participación y el rendimiento de los deportistas. Este autor, a diferencia de Roffé, no incluye la variable de desarrollo y bienestar personal en la práctica de la psicología deportiva.

Además, se podría explicar a la psicología del deporte como la rama de la psicología la cual pretende aplicar los principios psicológicos al aprendizaje, rendimiento y la conducta humana en el ámbito de los deportes, basándose constantemente en los principios y el marco teórico de la psicología general (de Cos Cueva, 2005)

Para Weinberg y Gould (2010) se trata del estudio científico de las personas y sus conductas, siempre y cuando éstas estén enmarcadas dentro de un contexto deportivo o de actividad física, y la aplicación práctica de dicho conocimiento. Así mismo estos autores manifiestan que los profesionales que deciden especializarse en psicología del deporte principalmente tienen dos propósitos. El primero es entender de qué manera los diferentes factores psicológicos (como podrían ser la motivación y la concentración, variables que maneja este trabajo) afectan el rendimiento deportivo, y de la misma manera para entender de qué manera la participación en actividades deportivas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona.

Por otro lado Horn (2008) postula que esta rama de la psicología principalmente se preocupa por las variaciones que ocurren en los rendimientos de los deportistas, pudiendo ser estas variaciones las de diferentes sujetos en una misma situación como así también las variaciones que ocurren en un sujeto en diferentes situaciones. El interés primordial es explicar y predecir el comportamiento de los sujetos que están inmersos en un contexto deportivo. Horn (2008) también remarca la importancia del contexto social, cultural y político en el cual el deporte se desarrolla, pudiendo estas variables afectar el comportamiento de los deportistas, entrenadores y todo aquel relacionado a la actividad deportiva.

Por su parte Riera (1985, citado en Pérez et al., 1995) propone que la psicología del deporte impacta, desde sus conocimientos, a cinco grandes áreas de cualquier actividad deportiva: el entrenamiento (pudiendo ser de gran importancia entre la relación de entrenador - deportista o así también entre compañeros deportistas), la competición (en cuanto a la observación y registro de los cambios tácticos y el rendimiento del deportista), al arbitraje (pudiendo la psicología del deporte contribuir a la objetividad y la justicia en las decisiones tomadas por el árbitro, como así también participar en el armado del reglamento y su aplicación), la dirección de las entidades deportivas (pudiendo dar soporte a la formación y selección de técnicos y deportistas) y por último en cuanto al espectáculo deportivo en sí (proponer mejoras con el fin de mejorar la vistosidad y emoción del espectáculo).

A través de las diferentes posturas recorridas, se puede dar cuenta que todos los autores coinciden en la manera de entender y describir esta rama de la psicología. Todos ellos la entienden como la ciencia que se encarga de entender, explicar y mejorar el rendimiento de las personas que están inmersas en ámbitos deportivos, siendo estos no solo los deportistas sino también los entrenadores, dirigentes e instituciones. Sin embargo, algunos de estos, como Roffe (2009) y también Weinberg y Gould (2010) suman que, más allá de intentar estudiar, describir y mejorar el rendimiento de los sujetos que están involucradas en un ámbito deportivo, esta disciplina también tiene por objeto promover el desarrollo y el bienestar de las personas.

3.1.1 El Rol del psicólogo del deporte

Dando cuenta de la importancia que tiene el factor psicológico en el rendimiento deportivo es fundamental el rol del psicólogo del deporte para beneficiar tanto el rendimiento

del deportista como así también el bienestar y desarrollo personal del mismo, para que este pueda decidir y actuar con la mayor eficacia posible y de esta manera tener más posibilidades de conseguir un mejor rendimiento tanto en los entrenamientos como así también en la competencia. (Buceta, 1998).

Tanto en el deporte profesional, como en el semi - profesional hay una meta fundamental que es obtener resultados, con lo cual el psicólogo deportivo asume la responsabilidad de entender la competencia ligada a la obtención del éxito. (Buceta, 1998).

Segun Pérez et al.,(1995) la primera función del psicólogo deportivo es la de investigador, cuya principal tarea es la de proporcionar nuevos conocimientos a la disciplina. Por otro lado ejerce su función como enseñante ya que es él quien va a transmitir sus conocimientos y experiencia a los deportistas con los cuales trabaja como así también a los entrenadores, instruyendolos acerca de cuáles son los principios que rigen el comportamiento humano, los procedimientos que se utilizan para realizar una observación objetiva de las diferentes situaciones deportivas y también cuales son las técnicas psicológicas que se pueden aplicar en diferente situaciones para mejorar el rendimiento deportivo.

Como se mencionó anteriormente el psicólogo del deporte ejerce su rol de asesor en cuanto a que ayuda a los deportistas, a los entrenadores y directivos a reconocer las variables psicológicas que caracterizan a cada sujeto en una situación deportiva. Lo que se recomienda es que este asesoramiento se lleve a cabo de manera preventiva, es decir empezar a trabajar las variables involucradas antes que las mismas impacten negativamente en el rendimiento del deportista, pudiendo ser tanto el rendimiento en los entrenamientos como así también en el momento de la competencia. En el caso de que esta acción preventiva no haya sido llevada a cabo, o la misma no haya tenido éxito, el psicólogo del deporte puede intervenir como agente directo del cambio en determinadas situaciones que impacten la psiquis del deportista, como ser alguna lesión que interfiera con su normal entrenamiento, falta de concentración al momento de tomar decisiones y ejecutarlas, abandono de los deportistas, desarraigo, etc. (Pérez et al., 1995).

Roffé (2005) plantea que el principal objetivo del psicólogo especializado en el deporte es la observación y el tratamiento de las diferentes habilidades y capacidades psicológicas del deportista a la hora de la competencia. Así mismo, Roffé (2009), plantea que los psicólogos del deporte pueden desarrollarse como profesionales en cuatro grandes áreas, ellas son: investigación, enseñanza, asesoramiento e intervención clínica.

El psicólogo del deporte es un asesor y un complemento fundamental del entrenador, ya que este le brinda información muy útil, que muchas veces escapa a la mirada del entrenador, la cual le permite al mismo tomar decisiones con más herramientas. Muchas veces termina siendo un mediador entre el deportista y el entrenador, como así también termina siendo el nexo conector entre diferentes partes del equipo (si la disciplina se tratase de un deporte grupal), fomentando la comunicación entre los miembros del equipo (Roffé, 2005).

Levy (2014) manifiesta que muchas veces es dificultoso encontrar el rol del psicólogo deportivo debido al desconocimiento que hay acerca de la disciplina y principalmente a la falta

de claridad de los profesionales acerca de las posibles áreas de intervención. Por otro lado la tarea del psicólogo deportivo termina siendo aún más dificultosa ya que las expectativas que se depositan en él van modificándose día tras día, y el cumplimiento de las mismas demanda al psicólogo deportivo una constante transformación de la estrategia de intervención, ya que el contexto en el cual se podría haber planteado la estrategia inicial nunca es el mismo un tiempo después.

Así mismo Levy (2014) enfatiza en dar a conocer que las funciones en las cuales puede involucrarse un psicólogo deportivo, es decir las tareas que puede llevar adelante con los deportistas y con todo el entorno deportivo, son diversas, múltiples y variadas. Con respecto a la profundidad, como así también la intensidad con la cual se va a llevar adelante la tarea depende de diferentes variables como ser el contexto institucional, el tiempo con el cual cuenta el psicólogo deportivo para llevar adelante su tarea, la cultura organizacional en la cual están inmersos los deportistas y los entrenadores y principalmente de la demanda inicial (pudiendo ser esta solicitada por el propio deportista, por el cuerpo técnico del equipo, o por las autoridades de la institución). Entendiendo esto se puede dar cuenta que el psicólogo deportivo puede actuar como un asesor externo (pudiendo dar capacitaciones sobre temáticas específicas del mundo de la psicología del deporte), puede también ser un consultor (llevando a cabo entrevistas individuales con los implicados en la intervención), puede también dar atención individual a los deportistas por fuera del ámbito institucional en el cual están inmersos (por cuenta propia de los deportistas con el fin de trabajar y mejorar diferentes aspectos psicológicos) como así también puede formar parte de la nómina estable del cuerpo técnico, es decir trabajar de lleno con el deportista o con el plantel dependiendo y respondiendo a la institución o al centro de deportes.

Con respecto al rol del psicólogo deportivo se puede plantear un desmembramiento entre los psicólogos del deporte clínicos y los psicólogos del deporte educativo. Esta diferencia es muy marcada ya que los primeros, los psicólogos del deporte clínicos, son los que se encargan de descubrir y de tratar a los sujetos con trastornos emocionales que requieren un abordaje especial (son muy frecuentes los casos de deportistas con trastornos de alimentación como así también por abuso de sustancias) mientras que los psicólogos del deporte educativo se dedican a formar deportistas en cuanto a sus capacidades y habilidades psicológicas (como ser la motivación, concentración, manejo de presiones, etc.), y el desarrollo de las mismas, generalmente en sesiones individuales y/o grupales (Weinberg & Gould, 1996).

Se debe tener presente que el profesional de la psicología del deporte difiere del profesional al que uno está acostumbrado a tratar en esta ciencia, tiene una mirada diferente, ya que los deportistas, los entrenadores y la gente ligada al deporte y la actividad física con la cual el psicólogo deportivo trabaja, no suelen tener el mismo motivo de consulta que las personas que acuden a un psicólogo clínico, sino que los deportistas buscan optimizar su rendimiento en los entrenamientos y principalmente en las competencias con lo cual la tarea del psicólogo deportivo es identificar las variables a trabajar y desarrollarlas para fortalecer la

psiquis del deportista y que este pueda contar con más herramientas a la hora de tomar decisiones y ejecutarlas (Roffe, 2007).

Los roles que va a tomar el psicólogo del deporte, como así también las tareas que llevará a cabo para cumplir los objetivos pautados, están íntimamente ligados con entrenar las habilidades mentales de los jugadores, tratando de estabilizarlos mentalmente y lograr que estas actividades y ejercicios se conviertan en una tarea cotidiana para los deportistas. De esta manera el psicólogo deportivo tiene como propósito trabajar conjuntamente con el deportista, y el cuerpo técnico si fuera necesario, para fortalecer la concentración, la motivación, la cohesión grupal (si fuese un deporte en grupo) y tratar de optimizar a lo largo del tiempo estas habilidades mentales (ayudar al deportista a entender que estas habilidades siempre se pueden mejorar, y a trabajar en consecuencia) (Miñarro, 2007)

3.2 Pilares de la psicología del deporte

Roffé (1999) considera que la psicología del deporte cuenta con cuatro pilares fundamentales, cuatro áreas de interés y de tratamiento con el deportista si se quiere mejorar su rendimiento como así también su bienestar personal. Ellas son: la motivación (lo que hace que un individuo se comporte de determinada manera, la razón por la cual lleva a cabo una actividad determinada), la confianza (la seguridad que tenga el deportista al llevar adelante determinada acción o al tomar alguna decisión y ejecutarla), el control de las presiones (pudiendo ser estas las expectativas que tienen los demás sobre el deportista, o muchas veces él mismo, es decir internas y externas) y la concentración (la capacidad de prestar atención a los estímulos adecuados por un tiempo determinado). Este trabajo aborda dos de estas variables que Roffé considera pilares de la psicología del deporte, ellas son la motivación y la concentración.

3.2.1 Motivación

3.2.1.1 Teorías de la motivación

Este apartado tiene como objetivo realizar un recorrido por las teorías de motivación clásicas como así también aquellas que tienen mayor relevancia en la actualidad, se recorrerá la teoría de la motivación humana de Maslow (1954) y su relación con la planteada por Alderfer (1972), la teoría de la atribución (Heider, 1958) y de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), entre otras.

Uno de los autores más relevantes al momento de explicar las diferentes teorías de motivación es Maslow. Este autor la plantea desde un enfoque holístico, sostiene que la persona es un todo integrado y organizado, que todo el individuo está motivado y no solo una parte de él. Maslow (1954) sostiene que cuando un deseo que se hace consciente se somete a un análisis profundo, detrás de este deseo se puede llegar a otros fines más fundamentales, y esenciales, más básicos del ser humano.

Para Maslow (1954) la motivación es el estudio de los fines, de los deseos del ser humano o de sus necesidades y para explicarlo propone ubicarlas en una pirámide compuesta por cinco grandes categorías de necesidades: fisiológicas (son necesidades básicas para sobrevivir, para mantener la homeostasis dentro del organismo humano, como dormir, respirar y comer), de seguridad (refiere a la necesidad de las personas de sentirse protegida y segura), de afiliación (ligadas al desarrollo afectivo de la persona, su relación con otros y la pertenencia a un grupo), de estimación (en relación con la confianza, el autorreconocimiento y la autoestima del sujeto), y por último, en la cima se encuentra la autorrealización (hace referencia al crecimiento personal, al reconocimiento del sentido de la vida de los sujetos a través del desarrollo de sus actividades). El autor expone que a medida que la persona va satisfaciendo cada uno de los niveles, su motivación asciende al nivel superior con la finalidad de satisfacer ese nivel.

Siguiendo con la línea de Maslow, Alderfer (1972) propone el modelo ERC (existencia, relación y crecimiento) y también considera a la motivación desde una mirada jerárquica de las necesidades del ser humano, pero a diferencia de las cinco categorías que plantea Maslow anteriormente desarrolladas, el modelo ERC desarrollado por Alderfer está compuesto exclusivamente por tres categorías de necesidades. En primer lugar las necesidades de existencia (que están en el orden de los deseos de bienestar tanto físicos como materiales) en segundo lugar las necesidades de relación (hace referencia a los deseos de los seres humanos de establecer y mantener relaciones con otros sujetos, pone énfasis en la importancia de las relaciones interpersonales con otras personas) y por último las necesidades de crecimiento (en relación a hacer contribuciones productivas, útiles, sentirse con oportunidades de desarrollo personal).

Tal como se puede apreciar, la teoría de la motivación humana de Maslow (1954) plantea cinco grandes categorías ordenadas jerárquicamente en el cual al satisfacer una se sube a la otra inmediatamente, y el modelo ERC (estima, reconocimiento y crecimiento) planteado por Alderfer (1972) están íntimamente relacionados. El modelo ERC adopta esta hipótesis de progresión de diferentes niveles tal como lo plantea Maslow y tiene como base fundamental que para que una necesidad aparezca como factor de motivación en el ser humano, antes es necesario que la necesidad que se encuentra por debajo sea satisfecha.

Fernández Abascal (1997), por su parte, propone que la motivación puede ser abordada desde tres grandes perspectivas: la perspectiva biológica, la conductual y la cognitiva. La perspectiva biológica se enfoca en estudiar las bases orgánicas que permiten dar cuenta de las diferentes conductas motivadas. Con respecto a la perspectiva conductual intenta explicar la motivación ligada al aprendizaje, es decir que son claves las ideas de condicionamiento clásico, condicionamiento operante, incentivo y aprendizaje observacional. En tercer lugar, abordando la motivación desde la perspectiva cognitiva se pone el foco sobre los procesos a través de los cuales la persona analiza el medio ambiente en el cual se desempeña, como así también sus propios pensamientos. Según Fernández Abascal (1997)

para comprender la motivación es necesario entender que estas tres perspectivas están interrelacionadas.

Huertas (1997), enfatiza esta noción afirmando que es indispensable considerar a los componentes biológicos, conductuales y cognitivos de manera indivisible para entender cualquier forma de motivación, considerando a la homeostasis como un elemento clave para la motivación. La homeostasis es un equilibrio dinámico, con continuos cambios y fluctuaciones, según Fernández Abascal (1997) es en esta fluctuación, en estos cambios constantes, en ese impedimento de mantenerse en un estado fijo, es donde se encuentra el espíritu de la motivación, ya que el organismo se encuentra motivado en conseguir ese punto óptimo, el cual le va a garantizar tanto su mejor rendimiento como así también le va a permitir su adaptación.

Siguiendo con las diferentes teorías de la motivación, McClelland (1971), plantea el modelo de necesidades adquiridas, en el cual postula que las personas adquieren a lo largo de su vida tres importantes necesidades o motivos, y ellos son:

- La motivación de logro: en referencia al deseo de conseguir el éxito, en situaciones competitivas como así también en diferentes situaciones siguiendo normas de excelencia.
- La motivación de afiliación: son los deseos de desarrollar y mantener relaciones interpersonales con una personas o grupos de ellas, las cuales generan satisfacción en la persona
- La motivación de poder: en referencia al deseo de influir y/o controlar a los demás.

Huertas (1997), haciendo una revisión de la teoría de las necesidades adquiridas planteada por McClelland (1971) también destaca la influencia que tiene el entorno y la cultura con respecto de la motivación. El autor describe a los motivos sociales como tendencias a la acción, los describe como guiones motivacionales profundos, los cuales están ligados a modos de comportarse y también modos de desear.

Huertas (1997) diferencia y enumera los elementos cognitivos que participan en el proceso motivacional, ellos son: las metas (como la representación cognitiva de cada uno de los sujetos sobre aquello que le gustaría que sucediera, es decir lo que quieren conseguir o por el contrario, aquello que no le gustaría que le sucediera en el futuro), los planes (son las representaciones acerca de las acciones que le van a permitir la consecución de la meta planteada, es decir aquellas acciones que acortan la distancia entre el estado actual y el estado ideal, aquel estado que la persona desea conseguir), las expectativas (estas representan la probabilidad de alcanzar las metas propuestas siguiendo los planes de acción planteados) y por último las atribuciones causales (son las explicaciones que cada una de las personas le da a la consecución o no de los resultados una vez finalizada la acción que planeó y ejecutó).

Con respecto a las atribuciones causales, otra de las teorías más significativas con respecto a la motivación es la teoría de la atribución, planteada por Heider (1958). Con respecto a la motivación y las explicaciones que el sujeto intenta darle a las diferentes maneras de actuar, es decir los planes de acción seleccionados, se puede analizar utilizando la teoría de

la atribución que postula Heider (1958), la cual en principio sostiene que el sujeto tiene que estar motivado para involucrarse en diferentes acciones y poder comprender el entorno en el cual se desenvuelve. Heider, en su teoría de la atribución, explica diferentes tipos de atribuciones, pudiendo ser estas externas (locus de control externo) o internas (locus de control interno). En la atribución externa (locus de control externo) se le atribuye la causalidad de un evento determinado a factores externos, del exterior, lo cual genera que la situación se vuelva incontrolable para el sujeto, esto genera en la persona que esta no cambie la conducta ya que la modificación del resultado está fuera de su alcance. Por otro lado en la atribución interna (locus de control interno) se le atribuye la causalidad del evento a factores internos de la persona, lo cual convierte a la situación controlable para el sujeto.

Otra lectura acerca de la teoría de la atribución planteada por Heider (1958) es la que realizan Weinberg y Gould (1996) en la cual plantean que el sujeto va a atribuir tanto su éxito como su fracaso en determinadas situaciones a diferentes razones de causalidad interna o externa. En el caso de que la atribución sea interna el sujeto va a relacionar su éxito o su fracaso a sí mismo, generando control sobre la situación y pudiendo realizar cambios en su conducta para obtener los resultados planeados. En el caso de que la atribución sea externa el ambiente para el sujeto se vuelve más incontrolable e inestable, con pocas posibilidades de que el sujeto cambie su conducta y debido a esto, va a adjudicar su fracaso a una atribución situacional determinada así también con el éxito.

Por su parte, Roffé (2009), llevando la teoría de la atribución al ámbito deportivo, plantea que esta destaca dos aspectos de suma importancia en las causas que el deportista atribuya, en principio está el factor interno, que se trata de la capacidad del deportista frente a una determinada situación, lo que le va a permitir salir victorioso en ese escenario, y por otro lado está el factor externo que se trata de la dificultad del sujeto de accionar en dicho ambiente. De esta manera se plantea que, mientras mayor sea la adversidad ambiental que se le presente al deportista en ese momento determinado, irá decreciendo la responsabilidad que atribuye el deportista a su accionar.

Otra de las teorías de la motivación más relevantes es la teoría de la autodeterminación, planteada por Deci y Ryan (2000), la cual será desarrollada en el próximo apartado.

3.2.1.2 Motivación intrínseca, extrínseca y amotivación

En un principio la motivación era entendida de manera unidimensional (White, 1959) para luego pasar a entenderse como un constructo multidimensional. Harter (1978) diferenció diferentes variables dentro de la motivación, como son la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. La primera de ellas, la motivación intrínseca, se puede entender como la satisfacción, el goce experimentado al realizar alguna actividad, es decir el bienestar que nos provoca en sí su práctica, mientras que la segunda variable, la motivación extrínseca se trata

de verse involucrado en alguna actividad para obtener una recompensa por fuera de esta, es decir como un medio para un fin.

Adentrándose en esta diferenciación de variables, Deci y Ryan (2000) postulan la teoría de la autodeterminación. En esta macroteoría, que resulta un modelo explicativo de la motivación humana (entendiéndola como la energía, la dirección, la persistencia y la finalidad de los comportamientos), plantean que el sujeto va a ir construyendo tendencias a moverse en determinadas direcciones en las cuales encuentra mayor autorregulación, competencia e integración a la acción. A su vez estos procesos dependen del cumplimiento y el apoyo de tres diferentes funciones: la competencia, la relación y la autonomía (Deci & Ryan, 2000).

Se puede entender a esta teoría pensándola como un continuo caracterizado por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que, de más a menos autodeterminada, se encuentra primero la motivación intrínseca, luego la motivación extrínseca y por último la amotivación. Coincidiendo con varios de los autores hasta ahora expuestos, Deci y Ryan (2000) plantean que la motivación intrínseca es el compromiso de la persona con una actividad por el placer y el bienestar que ésta le genera, es decir, es un fin en sí misma. Una diferencia interesante acerca de la motivación extrínseca es que plantean diferentes divisiones dentro de ella, ordenadas de mayor a menor autodeterminación son: la regulación integrada, la regulación identificada, la introyección y la regulación externa. La regulación externa se caracteriza por involucrarse en una actividad poco interesante para el sujeto solo por el hecho de conseguir una recompensa o evitar un castigo. La introyección se trata de involucrarse en una actividad únicamente para evitar los sentimientos de ansiedad y culpabilidad que le generarían a la persona no involucrarse en ella, puede ser también involucrarse con el fin de obtener mejoras del ego, tales como el orgullo. En la regulación identificada, si bien los comportamientos resultan autónomos, la decisión de involucrarse y participar en la actividad ya viene dada por la obtención de beneficios externos y no por el placer y/o satisfacción que le brinda la actividad. y por último, la forma más autodeterminada dentro de la motivación extrínseca, se trata de la regulación integrada, en la cual la persona transforma por completo en el yo los valores y decisiones que toma. Aquí la persona involucra el autoexamen, que le permite adoptar nuevas formas de actuar, de pensar, de sentir, de manera congruente, para no generar conflicto, con las formas preexistentes de pensar, actuar y sentir. Con respecto a la amotivación, plantean que es cuando la persona no tiene ninguna intención de realizar una actividad con lo cual es muy probable que si se involucra en ella la misma se lleve a cabo de manera desorganizada y acompañada de sentimientos negativos como miedo, frustración y hasta depresión (Deci & Ryan, 2000).

Deci (1985) con respecto a esta diferenciación de variables dentro de la motivación, postula que la motivación intrínseca está ligada a involucrarse en una actividad por iniciativa propia y mantenerse en ella por el goce, el placer, el disfrute que ésta nos genera, es decir, está ligada a la satisfacción que nos propina la mera participación en la actividad. La motivación intrínseca en el deporte está representada por aquellos atletas o deportistas que se comprometen y se mantienen en el deporte en el cual se desarrollan debido al placer que

experimentan gracias a esa participación. Por otro lado se da la motivación extrínseca, en la cual los deportistas se desarrollan en la actividad deportiva no por el disfrute que le genera la misma sino que la utilizan como medio para conseguir un fin. (Deci, 1985). Roffé (2009) describe un claro ejemplo de la motivación extrínseca en el deporte y son los deportistas que participan en el deporte para satisfacer los deseos de sus padres y complacerlos. Roffé (2009) además de este claro ejemplo de la motivación extrínseca propone diferentes factores que actúan como recompensa en la motivación extrínseca como ser: premios, dinero, medallas, posición, fama, status, etc.

Estas dos dimensiones de la motivación difieren tanto desde su estructura como así también desde su propósito. Mientras que en la motivación intrínseca el factor fundamental y el que genera placer en el deportista es la actividad deportiva en sí, sin pensar en ninguna recompensa externa que ésta pudiera traerle, la motivación extrínseca está íntimamente ligada a la consecución de resultados por fuera de la competencia como ser los anteriormente nombrados (Roffé, 2009).

Vallerand y Rousseau (2001) coincidiendo con los autores hasta ahora expuestos, manifiestan que aquellas personas intrínsecamente motivadas no están involucradas en la actividad por algún beneficio o recompensa que pudieran obtener de esa participación, sino por el simple hecho de que ésta las divierte. Estas personas motivadas intrínsecamente se centran en el proceso y no en el resultado, y como contrapartida, aquellos sujetos que se encuentran extrínsecamente motivados, se comprometen con la actividad para alcanzar algún fin por fuera de la práctica de la misma.

Por su parte Reeve (1994) se suma a la diferenciación de las dimensiones que componen la motivación, y destaca, como hicieron Deci y Ryan (2000), que la motivación está compuesta por tres variables: La intrínseca, la extrínseca y la desmotivación. Propone que la amotivación o desmotivación es la falta de motivos para continuar esforzándose en alguna actividad determinada y por lo tanto dejar de practicarla, llevando en este caso a los deportistas de élite muchas veces al abandono de la actividad ya que practican su deporte sin propósito alguno. Con respecto a los efectos negativos que termina produciendo la amotivación en el deporte Reeve (1994) postula que principalmente genera en el deportista sentimientos desagradables, como ser sentimientos de incapacidad para llevar adelante determinada acción, reduciendo su deseo y por supuesto el placer que esta pudiera generarle. Roffé (2007) suma a estos efectos negativos desencadenados por la amotivación a la apatía, la incompetencia y hasta depresión.

Roffé (2011) coincide con lo planteado anteriormente con respecto a la amotivación, pero él lo llama submotivación, y hace referencia a su relación con la falta de objetivos claros, lo que termina generando en el deportista está baja o nula motivación.

3.2.1.3 Importancia de la motivación en el deporte

La motivación es un factor esencial en el deporte, ya que sin ella los deportistas no podrían dedicarse a la actividad con la intensidad, el esfuerzo, la concentración, la determinación, y la constancia que implica ser un deportista de élite y participar en círculos de alto rendimiento (Buceta, 2004). Hay que destacar que lo que podría dar curso a un buen rendimiento, como así también al disfrute de la actividad misma, es la existencia en el deportista de motivación intrínseca (Roffé, 2009).

Roffé (2009) manifiesta que si la motivación intrínseca no está presente en el deportista, por más que la recompensa que pueda obtener de su participación en la actividad como fama, dinero, medallas, etc, (motivación extrínseca) esté presente, de ninguna manera va a poder asegurar el correcto desempeño del deportista en su actividad como así tampoco se podrá asegurar la felicidad del deportista al entrenar.

En el caso de que la motivación intrínseca no esté presente, o sea muy baja, y lo que liga al deportista con la actividad es la motivación extrínseca, Roffé (2011) plantea que éste estilo de motivación, al estar centrado en las recompensas y los beneficios que le otorgara la participación en el deporte, no puede predecir una estabilidad en su rendimiento ni en su participación en la actividad, como así tampoco podrá garantizar su permanencia en la participación de los entrenamientos y las competencias.

Roffé (2007) pone énfasis en la importancia de entender la diferencia entre la motivación intrínseca y la extrínseca a la hora de pensar alguna intervención para con el deportista. Expone que la motivación intrínseca es cuando la persona se involucra en una actividad por propia iniciativa y que la participación en ésta actividad le provoca placer y satisfacción. Por el contrario, cuando se trata de motivación extrínseca, se refiere a involucrarse en una actividad únicamente para conseguir un fin, es decir utilizar esa actividad como medio para la consecución de un fin y no por el disfrute de la misma.

Habiendo dado cuenta de la importancia de la motivación en el deporte, en el próximo apartado se desarrollara la otra variable central en este trabajo, también considerada por Roffé (1999) como un pilar de la psicología del deporte, que es la concentración.

3.2.2 Concentración

Weinberg y Gould (1996) postulan que la concentración está ligada íntimamente con un tipo de atención, la atención selectiva. Cuando se hace referencia a la atención selectiva se trata de explicar el dar relevancia y prestar atención únicamente a él o los estímulos importantes del medio en el cual la persona se desempeña, como así también aquellos estímulos internos del sujeto, los cuales van a permitirle realizar con éxito la tarea en la cual se embarque. Por otro lado, al mismo tiempo que la persona hace foco en los estímulos relevantes a la tarea, deja de lado otros estímulos, aquellos estímulos que actúan como elementos distractores, los cuales pueden hacerle perder el foco atencional, todo esto durante el tiempo que dure la tarea. Así mismo, el sujeto tiene que ser consciente que los estímulos importantes a los cuales debe atender para realizar la tarea con éxito pueden cambiar a lo

largo de la ésta, con lo cual va a tener que cambiar el foco atencional si la tarea lo requiere. Según estos autores se trata de una discriminación de estímulos, los relevantes y los distractores, y la pertinente atención a los estímulos relevantes por un tiempo determinado.

Nideffer (1991), sostiene que lo fundamental de la concentración es la importancia de sostener el foco atencional en la tarea que se está realizando, sea en el ámbito deportivo o en cualquier otro, sin caer en distracciones por culpa de estímulos irrelevantes, aquellos que dificultan la finalización de la tarea, pudiendo ser estos estímulos tanto internos como externos. Así mismo, Nideffer (1991) distingue diferentes tipos de focos atencionales, cada uno de ellos suele ser característico de algún deporte. Los deportistas pueden desarrollar diferentes focos atencionales y dependiendo de lo que el medio y/o la tarea le demanden los pondrán en ejecución.

Con respecto a los diferentes focos atencionales que plantea el autor, distingue cuatro de ellos, diferenciándose cada foco atencional por sobre el otro en base a dos variables: La amplitud y la dirección. La amplitud hace referencia a la cantidad de información que se procesa en un mismo momento, pudiendo esta cantidad ser amplia o reducida. Por otro lado, la dirección es hacia donde se orienta el foco atencional, pudiendo ser externo, en donde el foco atencional está por fuera del deportista, o interno, en donde el foco atencional está puesto en el deportista mismo. (Nideffer, 1991) Entonces, en base a la combinación de estas variables, estos tipos de concentración dentro del foco atencional son: Amplio-externo, estrecho-externo, amplio-interno, estrecho-interno. En el foco atencional amplio-externo, tal como hace referencia su nombre, el foco atencional está dirigido varios estímulos u objetos que se encuentran fuera del cuerpo, éste estilo de foco atencional suele ser utilizado para evaluar una situación de forma rápida. En el foco atencional estrecho-externo el foco atencional se dirige hacia uno o dos estímulos como máximo, que se encuentran como en el caso anterior, por fuera de la persona. En el caso del foco atencional amplio-interno se atiende a varios estímulos a la vez, se procesa gran cantidad de información, pero éstos están dentro del deportista, es decir no son externos y es utilizado para planificar y analizar tanto durante la competencia o el entrenamiento como así también antes de estos. En la última de las variables, el caso del foco atencional estrecho-interno, se pone en juego cuando el deportista ensaya mentalmente una próxima ejecución y también es utilizado cuando se trata de controlar un estado emocional (Nideffer, 1991).

Para Nideffer (1991), poder lograr una adecuada concentración para realizar la tarea es indispensable en los deportistas, ya que es un pilar fundamental para obtener un buen rendimiento deportivo, ya sea en deportes individuales, como el que trata este trabajo, como así también en deportes de equipo.

Dosil (2004) plantea la concentración como un recorrido exitoso que se compone de tres momentos. En un primer momento el deportista lo que realiza es un análisis, por medio de sus sentidos, de lo que sucede en el entorno en el cual se está desempeñando. En este primer momento realiza una evaluación de todos los estímulos con los que se pone en contacto. En un segundo momento, lo que hace es discriminar entre esa gran cantidad de estímulos percibidos

cuales son relevantes para realizar con éxito su actividad y cuáles debe dejar de lado. Y por último, en un tercer momento, se esfuerza por mantener focalizada la atención en esos estímulos que fueron seleccionados como relevantes durante el tiempo que la actividad le demande.

Con respecto a la diferenciación de estos estímulos, Dosil (2004), plantea que existen dos tipos. Por un lado los estímulos dominantes (son aquellos que ocupan un lugar primordial en la atención del deportista) y por otro lado los estímulos fluctuantes (aquellos estímulos que pueden aparecer y desaparecer a lo largo de la tarea.

Guallar y Pons (1994) entienden a la concentración como una habilidad mediante la cual la persona logra dirigir y mantener la atención necesaria para realizar con éxito la tarea en la cual se encuentra inmerso. Siguiendo la misma línea de los demás autores mencionados, resaltan que lo más importante es prestar atención exclusivamente a aquellos aspectos de la tarea que son relevantes para su exitosa finalización, ignorando aquellos estímulos o aspectos que no lo son.

Entendiendo la concentración de la misma manera que los autores anteriores, Roffe (2011) describe a la concentración como la capacidad de las personas de fijar y mantener la atención en los aspectos relevantes de la tarea que se intenta realizar, es decir, discernir los estímulos relevantes de los distractores y enfocarse en los primeros, tratando siempre de evitar cualquier distractor que afecte el correcto foco atencional, pudiendo ser estos distractores internos como así también externos.

En concordancia con Nideffer, Roffé (2011) también plantea diferentes categorías de focos atencionales, coincidiendo en su explicación pero cambia la manera de nombrarlas, las cuatro son amplia-externa, reducida-externa, amplia-interna y reducida-interna.

Siguiendo con el foco en la importancia de discriminar los estímulos relevantes de los que no lo son Schmid y Peper (1991) definen a la concentración como la capacidad de las personas por medio de la cual pueden no reaccionar a estímulos que no son relevantes en la tarea, lo que logra ubicar a la persona en el aquí y ahora de la misma.

El pilar fundamental a la hora de querer lograr una concentración óptima es la capacidad de la persona de controlar los procesos cognitivos, siendo estos decisivos a la hora de querer alcanzar el éxito en la competición, como así también en los entrenamientos. La concentración es elemental para lograr un gran rendimiento deportivo, y más si se trata de deportistas de élite. La concentración cuenta con un componente esencial que es la atención, se trata de la capacidad de mantener el foco atencional sobre la tarea que se está realizando, implicando esto descartar estímulos distractores que puedan presentarse, pudiendo ser estos estímulos tanto internos como externos. (Gonzalez Hernandez, 2007).

Al adentrarse en las problemática de la concentración, Roffe (2011) expresa que la principal dificultad que se encuentra al abordar y querer mejorar la concentración en los deportistas son los diferentes factores, estímulos o aspectos de la tarea que actúan como distractores, que se presentan tanto dentro del deportista (distractores internos) como fuera de él (distractores externos) en detrimento de su concentración y por lo tanto también de su

rendimiento deportivo tanto en entrenamientos como así también en momentos decisivos de la competición.

En base al análisis y las posturas de los diferentes autores que tratan el tema se puede entender que en gran medida coinciden tanto en la definición de concentración, como así también todos ellos destacan que la principal problemática en la concentración son los distractores, ya que en la mayoría de los casos lo más difícil de la tarea no es dirigir la atención sino sostenerla el tiempo que la misma demande.

Teniendo en cuenta que todos los autores coinciden en que la principal problemática de la concentración son los distractores, sean internos o externos, el próximo apartado tiene como objetivo desarrollar este tema.

3.2.2.1 Distractores en la concentración

Nideffer (1991), acerca de los distractores internos, hace un análisis más profundo y destaca que éstos, más allá de recordar eventos pasados o predecir eventos futuros, pueden ser provocados por diversas causas, como por ejemplo el desgano en el deportista. En el caso de que el deportista se encuentre desganado, no sólo su nivel de motivación va a estar por debajo de lo requerido para disfrutar la actividad, sino que también su nivel de activación se va a encontrar mermado, lo que lo va a alejar del éxito. Otro desencadenante de distracción interna es la frustración o el enojo del deportista. Un deportista frustrado o enojado difícilmente pueda mantener su foco atencional y concentrarse en la actividad, lo cual va a aparejar resultados negativos en su rendimiento, y también obviamente en su bienestar personal. Otro de los resultados de los distractores internos es la precipitación, aquí el deportista intenta acelerar el curso de los eventos y no respeta el nivel y la velocidad de ejecución.

Weinberg y Gould (1996) desarrollan la problemática de los distractores que pueden presentarse en el desarrollo de la actividad física y deportiva y postulan dos tipos de distractores. En primer lugar los distractores internos, pudiendo estos surgir de eventos pasados generando en el deportista no poder focalizar en la tarea ya que tiene recuerdos negativos que actúan como distractores en el momento de tomar una decisión o ejecutar una jugada. El deportista recuerda el error cometido en una ocasión pasada desviando su foco atencional del aquí y ahora. Estos distractores internos también pueden estar relacionados con eventos futuros, pudiendo el deportista hacer una predicción sobre determinado resultado o situación, también haciéndole perder su foco atencional, produciendo resultados negativos en su desempeño. Por otro lado se encuentran los distractores externos, que a diferencia de los internos son propios del ambiente en el cual la práctica deportiva se desarrolla, es decir que son características propias del entorno, siendo los más comunes los distractores visuales y auditivos.

Gonzalez Hernandez (2007) coincide en la división de distractores realizada por Weinberg y Gould (1996), tanto en lo que son los distractores externos (más relacionados con

el entorno, voces, gritos, luces, etc.) como así también en los distractores internos (relacionados con los pensamientos del deportista)

Nideffer (1991), acerca de los distractores internos, hace un análisis más profundo y destaca que estos, más allá de recordar eventos pasados o predecir eventos futuros, pueden ser provocados por diversas causas, como por ejemplo el desganado en el deportista. En el caso de que el deportista se encuentre desganado, no sólo su nivel de motivación va a estar por debajo de lo requerido para disfrutar la actividad, sino que también su nivel de activación se va a encontrar mermado, lo que lo va a alejar del éxito. Otro desencadenante de distracción interna es la frustración o el enojo del deportista. Un deportista frustrado o enojado difícilmente pueda mantener su foco atencional y concentrarse en la actividad, lo cual va a aparejar resultados negativos en su rendimiento, y también obviamente en su bienestar personal. Otro de los resultados de los distractores internos es la precipitación, aquí el deportista intenta acelerar el curso de los eventos y no respeta el nivel y la velocidad de ejecución.

Weinberg y Gould (1996) coinciden con lo planteado anteriormente por Nideffer (1991) en cuanto a lo perjudicial que son para la concentración los pensamientos excesivamente analíticos. Estos pensamientos que están generalmente relacionados a errores que se han cometido en el pasado, en donde el deportista no pudo actuar de manera rápida y precisa pueden generar lo que se denomina *paralisis por analisis*, que termina siendo enormemente perjudicial para la concentración. A esto Nideffer (1991) agrega que también los pensamientos débiles pueden perjudicar el nivel de concentración. Estos pensamientos débiles suelen estar íntimamente relacionados con la baja autoconfianza del deportista y la poca creencia en sí con respecto a alcanzar la meta propuesta.

Haciendo un análisis del recorrido expuesto por los diferentes actores involucrados, Roffé (2009) destaca la importancia de conocer y evaluar el nivel de concentración del deportista como así también identificar, si es que la concentración se ve interrumpida en reiteradas ocasiones, cuales son los distractores comunes que suelen impactar en el deportista, para poder ejercitar las habilidades de concentración haciendo foco en ellos.

Con el fin de desarrollar estas estrategias de intervención por parte del psicólogo deportivo para mejorar la concentración, como así también la motivación, se destinará el siguiente apartado.

3.3 Intervenciones para mejorar la motivación y la concentración en el ámbito deportivo

Una de las estrategias de intervención más utilizadas por los psicólogos deportivos cuando quieren mejorar la motivación, impactando también en la mejora de la concentración, es el establecimiento de metas. Es una de las intervenciones motivacionales que da mejores resultados ya que el deportista al establecer sus objetivos los clarifica y la conducta se puede dirigir con mayor orientación hacia la consecución de los mismos (Roffé, 2009). El establecimiento de metas trae aparejado diferentes beneficios para el deportista, ya que es

activador, incrementa la persistencia, alienta el desarrollo de la creatividad y ayuda la correcta dirección de la atención.

Con respecto a las metas y objetivos Weinberg y Gould (2010) diferencian tres tipos diferentes de metas. En primer lugar las de resultado (ligadas únicamente al resultado del evento deportivo, la consecución de estas metas no depende únicamente del desempeño del deportista sino también de la persona o el equipo al que enfrente, es decir que también depende del desempeño del contrincante). En segundo lugar se encuentran las metas de rendimiento (a diferencia del anterior depende únicamente del sujeto, ya que se focaliza en que el deportista logre determinado nivel independientemente del resultado). Y por último las metas de proceso (estas están ligadas a las maniobras que ejecutará el deportista en la competencia o el entrenamiento).

Roffé (2011) como así también Weinberg y Gould (2010) están de acuerdo en una serie de lineamientos y principios al momento de establecer las metas:

- Las metas deben ser difíciles pero alcanzables (aquellas metas que sobrepasan la capacidad del deportista lo único que van a lograr va a ser frustrarlo, las metas tienen que tener cierto grado de dificultad para que sean un desafío, pero tienen que ser realistas)
- Crear estrategias para la consecución de las metas (es fundamental saber de qué manera el deportista logrará esos objetivos)
- Crear un registro histórico de metas
- Priorizar las metas de rendimiento sobre las metas de resultado

Otra de las técnicas muy utilizadas para el mismo fin, y que está ligada profundamente con el establecimiento de metas es la visualización. La técnica de visualización logra en el deportista un control de la ansiedad, mejora la motivación y aumenta la concentración. La correcta ejecución de esta técnica requiere de mucho entrenamiento ya que la misma debe involucrar a todos los sentidos y uno de los puntos primordiales de su éxito es que, impulsos similares ocurren en el cerebro y en los músculos cuando los deportistas imaginan las situaciones o los movimientos sin ponerlos en práctica o sin estar físicamente en el lugar imaginado. Existen dos tipos de visualizaciones: las internas y las externas. En las visualizaciones internas el deportista se imagina a sí mismo, en primera persona, en el evento deportivo, en cambio en las visualizaciones externas el deportista se ve a sí mismo como si fuera un espectador, desde una perspectiva crítica (Roffé, 2007).

Weinberg y Gould (1996) postulan que la técnica de visualización es en realidad una técnica de simulación y sostienen que esta práctica realizada de manera sistemática además de facilitar el manejo de la ansiedad, favorecer la motivación y aumentar la concentración, le brinda al deportista la posibilidad de aumentar su autoeficacia. Por su parte, Dosil (2004) manifiesta que la visualización tiene éxito cuando se imagina con la mayor exactitud posible la situación o la conducta que se quiere conseguir en el futuro, de manera que esa visualización mental funciona como ensayo anticipatorio.

Con respecto a las técnicas e intervenciones que son específicas, a diferencia de las anteriormente nombradas, para la concentración, principalmente se utilizan dos: la relajación progresiva y la rejilla de concentración.

La relajación progresiva tiene como objetivo fundamental disminuir los niveles de activación gracias a una reducción progresiva de la tensión muscular. La ejecución de esta técnica consiste en tensar y destensar un grupo muscular específico, tomando conciencia de las sensaciones que se producen en cada situación. Esta técnica divide el cuerpo en 16 grupos musculares, existiendo una versión reducida de la misma que agrupa y reduce estos 16 grupos musculares a solo cuatro grupos (Roffé, 2011).

Nideffer (1991) con respecto a la técnica de relajación progresiva manifiesta que estos ejercicios en un primer momento deben estar a cargo de un profesional y realizarse en un lugar agradable para el deportista, donde este logre relajarse. Una vez que este logre dominar la técnica podrá avanzar con la ejecución de la misma sin la guía del profesional. Agrega que, esta técnica también mejora la respiración adecuada del deportista, la cual no solo genera un efecto relajante en el mismo sino que también incrementa el oxígeno en el organismo provocando un aumento de energía en los músculos.

Otra de las técnicas principales para el desarrollo y la medición de la concentración es la rejilla de concentración (Weinberg & Gould, 2010). El objetivo primordial de esta técnica es que el deportista logre aislar los estímulos relevantes a pesar de los distractores del entorno. La rejilla de concentración consiste en una cuadrícula con una serie de números, que van del 0 al 99, los cuales no siguen un orden lógico, es decir están ordenados de manera aleatoria. La rejilla se puede utilizar de diferentes maneras, la forma convencional es pedirle al sujeto que marque los números desde el 00 hasta el 99 de uno en uno, y también se puede hacer al revés, es decir empezando del 99 hasta el 00. Esta tarea se realiza con un tiempo acordado previamente (que va de uno a cinco minutos). Así mismo, para incrementar la dificultad, se le suelen agregar diferentes distractores al momento de la ejecución del ejercicio, principalmente se trabaja con distractores auditivos. Se puede evaluar y medir la atención, más allá de trabajar sobre la mejora de la misma, teniendo en cuenta el tiempo que demore el deportista en finalizar la grilla.

Roffé (2011) coincide que es una de las técnicas de concentración más utilizadas y que da mejores resultados en el ámbito deportivo, como así también está de acuerdo que más allá de ser un instrumento para mejorar la concentración nos permite medirla de manera objetiva con las variaciones en el tiempo que le lleva al sujeto la finalización de la grilla.

4. Metodología

4.1 Tipo de estudio y diseño

El estudio realizado es de tipo descriptivo y estudio de caso.

4.2 Participantes

El estudio se llevó a cabo en un club cuya principal actividad deportiva es el tiro olímpico, situado en el barrio de Nuñez (CABA), con uno de los tiradores de la categoría *Pistola 10 metros* llamado Sebastian. Sebastián tiene 22 años y vive en la zona de Jose C. Paz, donde reside desde su nacimiento. Actualmente vive con sus padres, Elsa de 52 años y Rodrigo de 58 y con su hermana mayor Julieta de 24 años de edad. Sebastián estudia la carrera de ingeniería electromecánica en una Universidad nacional situada en el gran Buenos Aires desde hace ya 2 años y según manifiesta está retrasado por sus compromisos deportivos. No presenta

problemas de salud. Su nivel socioeconómico es elevado. Desde el año 2011 que compete en la categoría Pistola neumática 10 metros. Manifestó tener problemas de insomnio cuando se acerca una competencia que él considera importante, como ser un torneo nacional o un torneo panamericano.

4.3 Instrumentos

- Observación no participante en entrenamientos como así también en los diferentes torneos y competencias en las cuales participó Sebastián.
- Entrevistas semi-estructuradas semanales con Sebastián para indagar acerca de su estado anímico, sus emociones, su motivación y su concentración las cuales duraban entre 10 y 30 minutos. Las mismas se realizaron antes del entrenamiento o competición y después del mismo para registrar si había algún cambio significativo en su discurso y/o conducta.
- Ejercitaciones de establecimiento de metas, en las cuales se pactan junto con el deportista metas a corto, mediano y largo plazo. Estas metas tienen que ser alcanzables pero difíciles, y de igual manera se pactan estrategias para la consecución de esas metas.
- Técnicas de visualización, las cuales funcionan como ensayos mentales y le permiten al deportista adelantarse a las diferentes ejecuciones. Se realizaron en presencia del entrenador de manera quincenal
- El test de la rejilla de concentración, en el cual el deportista tiene que aislar los estímulos relevantes de los irrelevantes para la consecución de la tarea, y tratando que en cada ejecución del ejercicio el tiempo de resolución sea menor. Este ejercicio era realizado generalmente antes de comenzar con su entrenamiento, dedicándole alrededor de treinta minutos.
- Se realizó una entrevista abierta al finalizar la práctica de habilitación profesional con el fin de conocer la percepción de Sebastián de la utilidad de las herramientas incorporadas.

4.4 Procedimiento

La mayoría de los encuentros con el deportista se llevaron a cabo en el club en el cual el entrena, en el stand de neumática 10 metros y sus oficinas contiguas. Se realizaron observaciones no participantes de sus entrenamientos como así también de los torneos y competencias en las cuales participó. Se realizaron entrevistas semi-estructuradas las cuales se efectuaron antes del entrenamiento o de la competencia y también una vez finalizadas. Se realizó la administración del test de la rejilla de concentración en los encuentros como también antes de los entrenamientos con el fin de entrenar esta habilidad. Se realizaron técnicas de relajación y respiración y se le dio instrucción para que él pueda realizarlo antes de los entrenamientos y las competencias en las cuales participe.

5. Desarrollo

5.1 Describir las dificultades en la motivación en un tirador profesional de la categoría pistola del club tiro federal argentino.

La razón principal por la cual la comisión directiva del club de tiro, con la anuencia de su entrenador personal, decidió incorporar un apoyo psicológico para Sebastián fue que su rendimiento en los últimos meses había decrecido notablemente.

Según el entrenador de Sebastián, este bajo rendimiento era resultado de cambios en su manera de entrenar. El último período no lo notó con ganas de entrenar, llegaba tarde a los entrenamientos o directamente no iba sin siquiera avisarle y en las oportunidades que podían llevar adelante el entrenamiento lo notaba, según sus palabras, “como ido”. Esta información es la que el entrenador eleva a la comisión directiva y en conjunto deciden accionar para ayudar a Sebastián.

Luego de manejar diferentes hipótesis que dieran explicación al bajo rendimiento deportivo de Sebastián, teniendo en cuenta lo observado por el entrenador, se infirió que la problemática del deportista radica sobre dos pilares fundamentales de la psicología del deporte planteados por Roffé (1999) que son la motivación y la concentración. Desde un primer momento, según lo relatado por el entrenador y sin todavía conocer al deportista, se creyó que

su problema de concentración seguramente era resultado de un problema motivacional, considerándolo aún más importante ya que como plantea Roffé (2009) en coincidencia con Buceta (2004) la motivación es un factor básico, fundamental y sumamente necesario ya que sin esta, los sujetos no podrían dedicarse al deporte, más en este caso siendo de alto rendimiento, con la intensidad, el esfuerzo, la constancia, la determinación y la concentración que este les exige.

Luego de pactar con el entrenador y la comisión directiva los aspectos a tratar con el deportista, que se creía de manera conjunta que eran los causantes de su bajo rendimiento actual, se pactó con Sebastián el primer encuentro. El mismo se llevó a cabo en el club de tiro al cual él representa una hora antes del entrenamiento que tenía programado con su entrenador. Sebastián ya sabía que la idea del entrenador y la comisión era integrar al equipo alguien que pueda darle soporte y herramientas desde el aspecto psicológico. El deportista se mostró tímido pero siempre abierto y predispuesto a responder todas las preguntas del entrevistador. En este encuentro manifestó que era consciente de su bajo rendimiento actual y que tenía ganas de “salir de ese bajón”. Afirmó tener voluntad para mejorar ciertos aspectos de su conducta.

Teniendo en cuenta que uno de los aspectos que se iban a trabajar era el motivacional, luego de establecer un nivel de empatía que lo permitiera, se decidió hacer un recorrido por su historia personal en relación al tema para poder definir si el estilo de motivación predominante es de carácter intrínseco, extrínseco o una combinación de ambos estilos.

Sebastian manifestó que está inmerso en el deporte gracias a su padre. Él también es tirador y lo introdujo en el deporte desde que él era muy pequeño, no recuerda la edad. Los primeros recuerdos que cuenta son acompañando a su padre al polígono y disfrutando pasar toda la tarde allí practicando. En ese momento no lo hacía de manera competitiva sino que era de forma recreativa y según verbaliza “en ese momento lo disfrutaba mucho más que ahora”. Según relata lo hacía con gran pasión y por más que no era competitivo estaba comprometido en mejorar día a día su habilidad. Este disfrute de la actividad que recuerda Sebastián se puede relacionar directamente con la motivación intrínseca, ya que como plantea Deci (1985) se trata de involucrarse en una actividad por el placer, el goce, la satisfacción que genera practicar la misma sin esperar ninguna recompensa a cambio, únicamente por el bienestar que genera practicar dicha actividad. Siguiendo con la directa relación del relato de Sebastian con la motivación intrínseca, Roffé (2009) plantea que este estilo de motivación se da cuando el sujeto se involucra en el deporte por iniciativa propia y se mantiene practicándolo por el goce que este le genera, la satisfacción que le brinda el hecho de practicar esa actividad. Roffé (2009) También postula, como en este momento que relata Sebastián, que la motivación intrínseca en el deporte está representada por aquellos atletas que se comprometen y se mantienen en la práctica deportiva debido al placer que experimentan por esa participación. Esta presencia de una alta motivación intrínseca fue de gran importancia para su paso desde el amateurismo al profesionalismo, ya que como postula Roffé (2009), si la motivación intrínseca no está desarrollada, por más que puedan existir estímulos externos que puedan actuar como

recompensa, de ninguna manera se podrá asegurar el correcto desempeño del deportista en la actividad y mucho menos su felicidad y bienestar al entrenar y/o competir. Pensándolo desde la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), se podría inferir que Sebastián internalizó el tiro deportivo en él por su padre. De esta manera se instaló en él una pasión por este deporte, internalizó una actividad que en un principio fue impuesta por alguien más, y finalmente él terminó por incorporar, sintiendo su internalización como una conducta autodeterminada.

A lo largo de los siguientes encuentros, Sebastián fue verbalizando como su padre lo ayudó para que realizara esta actividad de manera profesional. Desde el año 2013 que compite de manera profesional, tanto de manera nacional como internacional. Al comenzar su carrera y hasta el año 2016 era considerado, según manifiesta la comisión directiva del club, uno de los mejores deportistas en su categoría (pistola neumática 10 metros), luego empezó a decrecer su desempeño y a preocupar su bajo rendimiento. Al tener ya cierto nivel de confianza y poder conversar este tema con Sebastian, manifiesta que sabe que su desempeño bajó notablemente y que su entrenador tiene razón en cuanto a su falta de compromiso con el entrenamiento. Según cuenta conforme pasan las entrevistas su disfrute por los entrenamientos ya no es el mismo, sumado a que los resultados de las competencias no fueron satisfactorios, “en Brasil me fue mal, después tuve la copa del mundo que me fue re mal, y para colmo no pude clasificar para los ODESUR, un bajón, por eso tampoco tengo ganas de venir a entrenar, no tengo ninguna competencia importante hasta el año que viene, si tuviera que competir afuera sería diferente”. Con esta declaración de Sebastián se puede entender que las competencias internacionales, y los buenos resultados en ellas, actúan como reforzadores de la conducta dentro del marco de la motivación extrínseca. La motivación extrínseca se pone en juego cuando se participa en una actividad no por el disfrute en sí de la misma, como ya se desarrolló que sería el caso de la motivación intrínseca, sino que se utiliza como medio para conseguir un fin (Deci, 1985), en este caso el fin sería la gratificación que le produce participar en las competencias internacionales. Con respecto a estos factores que actúan como recompensa, en este caso la posición y las medallas en las competencias, pero también pudiendo ser la fama, el dinero, el status entre otros, Roffé (2009) manifiesta que son claros ejemplos de motivación extrínseca. Según el relato de Sebastian el ya no se encuentra motivado intrínsecamente porque el disfrute de los entrenamientos no es el mismo que era al comienzo de su carrera profesional, y se puede inferir que se encuentra involucrado en la actividad por la recompensa que pudiera darle esa participación, lo que según Vallerand y Rousseau (2001) es una característica básica de motivación extrínseca. En base a la información recabada en las entrevistas se puede dar cuenta de cómo el reconocimiento del padre, cuando este obtiene buenos resultados, actuaba también como motivación extrínseca: “ahora que me va mal mi viejo no me dice mas nada, yo se que ya no está orgulloso. “A mí cuando me iba bien y lo veía feliz me re gustaba, ahora ni siquiera puedo darle una alegría”, con respecto a esta frase Roffé (2011) describe un claro ejemplo de deportistas motivados extrínsecamente y son aquellos que participan en el deporte para satisfacer los deseos de sus padres y complacerlos.

Con respecto a este tipo de motivación extrínseca Dosil (2004) postula que es inestable ya que la persistencia en la actividad dependerá de factores externos, es decir de la presencia de recompensas, como ser en el caso de Sebastián la participación en competencias internacionales y el reconocimiento de su padre. Al ser estos factores externos, y desaparecer, la conducta de Sebastián ya también dejó de estar motivada extrínsecamente para pasar a la amotivación.

La amotivación, según Ryan y Deci (2000), se entiende como la falta de motivos para seguir practicando una actividad y esforzándose por la misma. Se trata de la falta total de intención y la ausencia de motivación. Reeve (1994) también coincide y agrega que estas personas motivadas terminan por practicar el deporte sin propósito alguno lo que termina llevándolos al abandono del deporte. Roffé (2011) llama a este estado como un estado de submotivación, y también hace referencia a la falta de objetivos claros. Teniendo en cuenta estos conceptos y lo expresado por Sebastián se puede llegar a la conclusión de que no tiene objetivos claros, ya que según él manifiesta que no tiene ninguna competencia importante en el corto y mediano plazo, lo que lo lleva a entrenar sin propósito alguno, con total ausencia de motivación.

Entonces, se puede dar cuenta, según el recorrido expuesto, que su estilo motivacional fue cambiando a lo largo del tiempo. En un principio, cuando era amateur y al comienzo de su carrera profesional, predominaba la motivación intrínseca, disfrutando la actividad como un fin en sí misma. En la segunda etapa de su carrera predominaba la motivación extrínseca con recompensas tales como medallas en competencias internacionales y el reconocimiento por parte de su padre, y luego, al desaparecer esas recompensas que sostienen la motivación extrínseca, paso al estado de amotivación.

5.2 Describir las dificultades en la concentración en un tirador profesional de la categoría pistola del club tiro federal argentino.

A raíz del bajo rendimiento deportivo en el último periodo de competencias, la comisión directiva y el entrenador del club de tiro decidieron inmiscuir en el equipo a una persona que pudiera ayudar a Sebastián a mejorar esta situación.

Como se mencionó en el apartado anterior, una de la hipótesis a la que se llegó para explicar el bajo rendimiento de Sebastián era que tenía problemas en la concentración, según Roffé (2009), uno de los pilares de la psicología del deporte, y tarea indispensable en los deportistas según Nideffer (1991) ya que también lo considera un pilar fundamental para obtener un buen rendimiento deportivo, tanto en deportes grupales como individuales.

Se infirió que uno de los problemas podía ser la concentración por el relato de su entrenador, que manifestó en el último tiempo estaba “como ido” y que también “se distraía más que antes”. Por su parte, el deportista verbalizo: “cuando empecé de manera profesional no me pasaba lo que me pasa ahora, estaba todo el torneo re concentrado, ahora por

momentos en el medio de alguna serie me doy cuenta que estoy pensando en otras cosas y me da bronca porque me doy cuenta cuando ya estoy desconcentrado”

Según la información que se pudo recopilar de las entrevistas con el entrenador y con el deportista al inicio de su carrera deportiva profesional tenía una capacidad atencional óptima que le permitía mantenerse concentrado por el tiempo que la tarea demande. Esta capacidad atencional es fundamental para una exitosa atención ya que como postulan Weinberg y Gould (1996) la concentración está íntimamente ligada con la atención selectiva, es decir, se trata de dar relevancia únicamente a los estímulos importantes del medio, a aquellos estímulos que son pertinentes a la consecución de la tarea y por otro lado descartar los estímulos irrelevantes, todo esto durante el tiempo que la tarea le demande.

Con respecto al relato del entrenador que lo notaba “como ido” y mismo manifestar que “se distraía más que antes” se puede dar cuenta que Sebastián no lograba sostener el foco atencional, cuestión fundamental para lograr una exitosa concentración según plantea Nideffer (1991), que manifiesta que ya sea en el ámbito deportivo como en cualquier otro ámbito la importancia radica en sostener el foco en los estímulos relevantes, discriminando aquellos estímulos irrelevantes que dificultan la consecución de la tarea, ya sean internos o externos.

En base a las observaciones de las competencias y los entrenamientos se pudo inferir que Sebastian tiene un estilo atencional estrecho-externo. Según plantea Nideffer (1991) los estilos atencionales de los deportistas se dan en base a dos variables combinadas: la amplitud (hace referencia a la cantidad de estímulos que tiene que atender en el mismo momento) pudiendo ser amplia o estrecha, y la dirección (es hacia dónde se dirige la atención) pudiendo ser esta externa en el caso de que el foco atencional esté por fuera del deportista o interna, donde el foco atencional está puesto en el deportista mismo. Se llegó a la conclusión de que el estilo atencional es estrecho - externo ya que la cantidad de estímulos que tiene que procesar son dos: la diana, y el aparato de puntería (compuesto del guion y el alza) y estos estímulos están por fuera del deportista.

En las entrevistas con Sebastián me comentó que él notaba que en el último tiempo su nivel de concentración había mermado ya que en diferentes tramos de la competencia “se distraía con cualquier cosa” y luego le costaba enfocarse nuevamente en la tarea, y que esto terminaba perjudicando su puntaje. Con respecto a este comentario de Sebastián se puede dar cuenta la importancia de mantener el foco atencional por sobre los estímulos distractores que puedan aparecer. Dando cuenta de la importancia de los estímulos distractores en la problemática de la concentración Weinberg y Gould (1996) manifiestan que al mismo tiempo que la persona hace foco en los estímulos relevantes tiene que dejar de lado otros estímulos que actúan como distractores, los cuales pueden hacerle perder el foco atencional, todo esto durante el tiempo que dure la tarea. En el caso de Sebastián, tiene que poder mantener el foco atencional sobre el blanco y los aparatos de puntería de su pistola, dejando por fuera estímulos distractores como ser gritos del público, la música en la competencia y hasta pensamientos intrusivos sobre fallos ocurridos en el pasado. Dosil (2004) también enfatiza la importancia de los estímulos distractores en el recorrido de la concentración, plantea que la misma está

compuesta por tres momentos. En un primer momento lo que el deportista realiza es un análisis, por medio de sus sentidos, de lo que está sucediendo en el ambiente en el cual se desempeña, es decir, realiza una evaluación de todos los estímulos existentes con los que se está poniendo en contacto. En el caso de Sebastián, este momento se daba cuando tomaba contacto con la línea de tiro, momentos antes de comenzar el entrenamiento o la competencia, en donde realiza ejecuciones del tiro pero sin munición. En un segundo momento lo que realiza es discriminar, entre todos esos estímulos relevados, cuales son importantes para la consecución de su tarea y cuales son irrelevantes y tiene que dejar de lado. Aquí era cuando Sebastián tenía que enfocarse en los estímulos relevantes y ya sabía cuales tenía que dejar por fuera de su foco atencional. Y en un tercer y último momento realiza un esfuerzo para mantener focalizada la atención en aquellos estímulos que el considero relevantes para la consecución de la tarea, por el tiempo que esta misma le demande. Este tercer momento era el más difícil de conseguir con éxito para el deportista, ya que no tenía dificultad en los primeros dos momentos de concentración, pero si en mantenerla, ya que según manifestaba “se ponía a pensar en otra cosa”. González Hernández (2007), como todos los demás autores, también hace énfasis en la importancia de los distractores en la problemática de la concentración. Entiende a la concentración como la capacidad de controlar los procesos cognitivos, cuyo componente esencial es la atención, y que la principal meta es mantener el foco atencional descartando cualquier elemento distractor que pueda presentarse ya sea interno o externo.

Al avanzar las entrevistas, y profundizar en la problemática de la concentración, Sebastian daba pautas de qué tipo de distractores eran los que más lo perjudicaban. Tanto Nideffer (1991), Weinberg y Gould (1996) y González Hernández (2007) coinciden en que existen dos grandes categorías de distractores, los internos y los externos. En base al relato del deportista se puede dar cuenta de que los distractores externos no son un problema para él, se recuerda que los distractores externos son aquellos estímulos que están relacionados al entorno en el cual el deportista realiza su actividad, pudiendo ser distractores visuales o auditivos, como voces, gritos, etc. (González Hernández, 2007).

El deportista relata: “A veces estoy en la línea con la pistola en la mano y me doy cuenta que estoy pensando en cualquier cosa menos en que salga bien el tiro, cosas que me pasaron antes o que pueden llegar a pasar después, ¡me da una bronca cuando me pasa eso!”, “sé que tengo la capacidad de hacer un buen puntaje pero me acuerdo de lo que me pasó en la copa del mundo y me trabo, es como que no quiero seguir tirando”. Con esta frase se evidencia que la problemática de la concentración en su caso va ligada a los distractores internos. Weinberg y Gould (1996) hacen referencia a lo perjudicial que pueden llegar a ser para el correcto desarrollo de la concentración este tipo de pensamientos excesivamente analíticos. Estos pensamientos, generalmente relacionados a errores que se cometieron en el pasado (en este caso en una competencia fundamental para el desarrollo de su carrera profesional) en donde el deportista no pudo actuar de la manera adecuada para tener un buen desempeño terminan generando lo que se denomina parálisis por análisis, que encaja perfectamente con el relato que realizó Sebastián de la problemática de su concentración. Con

respecto a los distractores internos, Nideffer (1991), destaca que más allá de recordar eventos pasados o tratar de predecir eventos futuros, pueden ser provocados por diversas causas, entre ellas el desgano en el deportista. Esto parece estar en plena concordancia con el apartado anterior, entendiendo el desgano como la amotivación en la que cayó Sebastián en el último tiempo de su carrera, con lo cual se podría pensar que estos distractores internos son disparados por la amotivación actual del deportista. Nideffer (1991) manifiesta que en el caso de que el deportista se encuentre desganado, no sólo su nivel de motivación va a estar por debajo de lo que se requiere para disfrutar la actividad y tener un buen desempeño, sino que su nivel de activación va a estar mermado, lo que va a dificultar su exitosa concentración.

Con esta información se podría relacionar lo expuesto en el primer apartado, en donde se hipotetiza que la problemática de la concentración era un resultado de una baja o nula motivación.

5.3 Describir las intervenciones realizadas por un psicólogo deportivo para mejorar el nivel de motivación como así también el nivel de concentración en un tirador profesional de la categoría pistola del club tiro federal argentino.

Habiendo conocido que las problemáticas en la motivación y la concentración eran las posibles causantes del bajo rendimiento actual de Sebastián, se tomó la decisión, en conjunto con las autoridades del club, de plantear diferentes estrategias y técnicas para mejorar estas variables y que esa mejoría impacte en su nivel deportivo. Este apartado tiene como objetivo describir cómo se llevaron a cabo y su impacto en el deportista.

En los primeros encuentros con el deportista, en los cuales todavía no estaba claro cuál o cuáles eran los causantes de su bajo rendimiento, se llevaron a cabo entrevistas semi estructuradas con el deportista, las cuales permitieran realizar un screening por diferentes aspectos de su vida social, emocional, académica y deportiva. También se realizaron entrevistas con el entrenador y directivos del club al cual representa. Fue en base a estas que se llegó a la conclusión de las variables a mejorar.

La primera técnica que se utilizó con el deportista, que impacta en la motivación y también en la concentración, fue la técnica del establecimiento de metas. Esta técnica es una de las más elegidas a la hora de trabajar las variables mencionadas ya que al establecer objetivos y clarificarlos, la conducta se dirige con mayor orientación hacia la consecución de esas metas (Roffé, 2009). Al momento de pactar las metas a corto, mediano y largo plazo con el deportista se tuvieron en cuenta una serie de lineamientos, en los cuales tanto Roffé (2009) como así también Weinberg y Gould (2010) coinciden, como ser que las metas sean difíciles pero alcanzables para el deportista (sino podría llegar a frustrarlo), plantear estrategias para la consecución de esas metas, crear un registro histórico de metas, entre otros principios. El deportista se notó pensativo pero rápidamente volcó al papel que se usó como registro sus metas. A corto plazo priorizo acudir a todos los entrenamientos planteados por el entrenador, y manifestó que últimamente no lo estaba haciendo por “no tener ganas”. Verbalizo también que

sabe que si no sigue el plan de entrenamiento planteado por su entrenador difícilmente pueda recuperar su exitoso rendimiento deportivo. A mediano plazo se estableció como meta volver a estar entre los primeros puestos del país, como hace dos años, lo cual le permitiría ser tenido en cuenta por las autoridades de la federación de tiro para los cupos de competencias internacionales. Con respecto a las metas de largo plazo, el deportista se propuso ser uno de los elegidos de manera nacional para viajar a los juegos olímpicos de Tokio 2020. Teniendo en cuenta los lineamientos anteriormente planteados, en los cuales se postula que las metas tienen que ser alcanzables ya que sino podría frustrarse, se decidió dar lugar a la participación del entrenador, para conocer su opinión respecto a esta posibilidad, ya que me parecía algo muy difícil. La respuesta del entrenador fue que era factible, que de hecho en las últimas olimpiadas llevadas a cabo en Brasil en el 2016, él fue uno de los elegidos, y que si recupera el nivel que presentaba en ese momento podría volver a serlo.

Otra de las técnicas implementadas, que como la anterior, impacta tanto en la motivación como en la concentración del deportista fue la técnica de visualización. Esta técnica se suele elegir cuando la problemática a tratar es el control de la ansiedad, o mejorar los niveles de motivación y concentración como en este caso (Weinberg & Gould ,1996). Está ligada con la técnica del establecimiento de metas ya que se trata de un ensayo mental anticipatorio y se puede usar para imaginar la estrategia que se utilizara para la consecución de las metas planteadas (Dosil, 2004). En el caso de Sebastián se utilizó para visualizar y anticipar cuál sería su desempeño ante alguna jugada errónea que disminuyera su puntaje, ya que como él había manifestado en las entrevistas, después de un error le costaba volver a su normal desempeño. Se utilizaron visualizaciones internas y externas. En las internas el deportista debe imaginarse a sí mismo, en primera persona, realizando la actividad, en cambio en las externas él se ve desde afuera de sí, como si fuera un espectador. En las diferentes oportunidades que se llevó adelante esta técnica se le propuso imaginar un puntaje ideal, seguido de una mala jugada y posteriormente visualizar la recuperación luego de ese error, siguiendo con un desempeño ideal. También se le propuso imaginar un puntaje ideal, tiro por tiro, en el cual en ningún momento de la competencia pensaba en otra cosa ni cometía ningún error producto de la desconcentración. El deportista incorporó exitosamente esta técnica y verbalizo que le servía para entrar más seguro a la línea de tiro, habiendo imaginado el escenario ideal para él, y en el caso de cometer algún error saber que puede solucionarlo. Sebastian manifestó que va a seguir utilizando esta técnica y que se siente mucho más cómodo con las visualizaciones internas, sintiendo que le dan un mejor resultado.

Con respecto a las técnicas que se utilizan exclusivamente para lograr impactar positivamente en la concentración se utilizó, en principio, la técnica de relajación progresiva. Esta técnica se basa principalmente en reducir los niveles de activación del sujeto gracias a la reducción progresiva de su tensión muscular. La ejecución de esta técnica se llevó a cabo en las oficinas contiguas a la línea de tiro en las cuales el deportista entrenaba ya que como plantea Nideffer (1991) para la realización de esta técnica se necesita un lugar tranquilo, alejado de cualquier distractor sonoro, en donde el deportista se encuentre a gusto y logre

relajarse. En los primeros encuentros que se decidió ejecutar esta técnica, la misma fue de manera guiada. Cabe aclarar que esta técnica de relajación progresiva puede ser llevada a cabo por el deportista sin guía externa, pero para que esto suceda él tiene que dominarla (Nideffer, 1991). La técnica consiste en dividir el cuerpo en 16 grupos musculares e ir tensando y destensando cada uno de ellos de manera controlada, siendo consciente de las sensaciones en cada una de las contracciones. Estas contracciones y relajaciones se realizan por unos cortos segundos, siendo estos en un principio guiados por el profesional (Roffé, 2011). Desde la primera vez que se ejecutó esta técnica con Sebastián fue aceptada de manera muy positiva. Siempre se realizaba antes de los entrenamientos y de las competencias, y desde un primer momento se le explicó que la idea del ejercicio era que él pudiera hacerlo solo y le sea efectivo. Luego de unas semanas él mismo pidió realizarlo solo ya que recordaba el procedimiento. Fue una de las técnicas que, según el deportista verbaliza, más le sirvió para entrar a la línea de tiro enfocado en la obtención de un buen resultado. Esta técnica, tal como plantea Nideffer (1991) no solo le sirvió para mejorar su concentración al momento de la ejecución, sino que según manifestó el deportista a lo largo de los encuentros, le generaba un estado de bienestar general.

Con respecto a la otra técnica que se utilizó, que como la de relajación progresiva es exclusiva para mejorar la concentración, es la rejilla de concentración. La misma consta de una cuadrícula que contiene números del 0 al 99 organizados de manera aleatoria, en la cual el deportista tiene que encontrar de manera ascendente, de uno en uno, cada uno de los números. Al momento de ejecutar el ejercicio se le pueden añadir diferentes distractores, como ser distractores auditivos (Weinberg & Gould, 2010). Para las primeras ejecuciones de este ejercicio se eligió hacerlo en un lugar tranquilo, libre de estímulos distractores, y se llevó adelante en el mismo lugar que se realizaban las técnicas de relajación. En estos primeros intentos, para la finalización del mismo, el deportista requería de entre diez y trece minutos. Para las siguientes ejecuciones se le daban diferentes planillas para que el deportista pueda hacerlo por fuera de los encuentros que se llevaban adelante en el club de tiro. Al cabo de un mes logró bajar esos tiempos a un promedio de cuatro minutos por plantilla. Una vez que el deportista no logró seguir bajando los tiempos se volvió a administrar el ejercicio en el club, pero esta vez con distractores auditivos y en vez de ejecutarlo en su casa o en las oficinas silenciosas en las cuales se llevaban adelante las técnicas de relajación, se le pidió hacerlo en el patio del club, el cual era bastante ruidoso. De la misma manera que la vez anterior, al cabo de tres semanas logró bajar notablemente los tiempos, empezando con un promedio de nueve minutos hasta llegar a cinco minutos por plantilla.

6. Conclusiones

En el desarrollo del Trabajo Final integrador se trabajó el caso de Sebastián, tirador olímpico de 22 años de edad que vive con sus padres en el Gran Buenos Aires. Se encuentra cursando la carrera de ingeniería electromecánica en una universidad nacional desde hace dos años y según manifiesta se encuentra retrasado en el desarrollo de la misma por sus compromisos deportivos. Su nivel socioeconómico es elevado. El deportista participa en la categoría pistola neumática 10 metros, representando a un importante club de tiro a nivel país y el origen del trabajo se da ya que su rendimiento deportivo había mermado en los últimos meses. Debido a esta situación fue que las autoridades del club y su entrenador personal tomaron la decisión de brindarle al deportista un apoyo psicológico. Sobre la base de la información recopilada en los diferentes encuentros con todos los integrantes del equipo se determinó que las variables que generaban esa problemática eran la motivación y la concentración, encontrándose estas dos relacionadas entre sí. Estas dos variables son fundamentales para el desarrollo exitoso de la carrera de un deportista ya que como plantea

Buceta (2004) la motivación, es un pilar esencial en el deporte, ya que sin ella el deportista no podría dedicarse a la actividad con la concentración, la dedicación, la intensidad, la determinación y la constancia que esta le demanda

La decisión de la comisión directiva y el entrenador de incorporar un apoyo psicológico para el jugador fue porque ellos consideraban que la técnica del deportista seguía estando en el mismo nivel que lo había estado cuando este era considerado el mejor en su categoría a nivel país, pero que últimamente lo notaban desganado, alejándose del deporte y no disfrutándolo como lo hacía hace un tiempo y obviamente esta situación repercutió en su puntaje al momento de las competencias. En relación a esto el psicólogo deportivo es un asesor fundamental del entrenador, ya que le brinda información muy útil que muchas veces escapa a la mirada de los demás. Más allá de esto, termina siendo muchas veces el mediador entre el deportista y el entrenador (Roffé, 2005)

Se destaca que a lo largo de todo el trabajo realizado con el deportista este ha sido muy respetuoso y abierto para responder todas las preguntas y contar su perspectiva de lo que le estaba sucediendo. De la misma manera lo hizo el entrenador y el coordinador nacional de tiro, estando siempre abiertos a escuchar sugerencias y brindando cualquier apoyo solicitado.

Los objetivos de este trabajo han sido explorar y describir la problemática de la motivación y la concentración en el deportista, como así también describir las intervenciones realizadas para mejorar ambas variables, hipotetizando que al mejorar estas así también lo haría su rendimiento deportivo. Con el fin de dar cumplimiento a los objetivos planteados se desarrollaron una serie de encuentros con el deportista como así también con su entrenador, seguimiento en entrenamientos y competencias y ejecución de diferentes estrategias y técnicas para mejorar las variables anteriormente mencionadas.

En términos generales se han cumplidos los objetivos pautados, habiendo analizado cada una de las variables de manera teórica y articulándolas con la información recopilada en la práctica profesional, dando cuenta de cómo la problemática de la motivación y la concentración influyeron en el rendimiento deportivo de Sebastián. En relación a lo anteriormente planteado de la interrelación de estas dos variables, se llegó a la conclusión de que el problema de concentración se debía a un problema mayor aún, que era el problema motivacional, ya que como plantea Nideffer (1991) para lograr una óptima concentración, es decir, mantener el foco atencional en el estímulo relevante por el tiempo que la tarea demande y sin dar importancia a estímulos irrelevantes, el sujeto necesita estar con un nivel de motivación alto, y en el caso de Sebastián esto no se daba.

Con respecto a las limitaciones del trabajo realizado, una de las más relevantes fue la inexperiencia del pasante en la tarea. Esta inexperiencia en los primeros encuentros se ha convertido en inseguridad y no saber cómo proceder ante determinadas situaciones, siempre teniendo a bien preservar al deportista y no, por esta inexperiencia, terminar por cometer un mal mayor. Esta inseguridad, producto de la inexperiencia, hizo que los primeros encuentros con el deportista se abocaron más que nada al establecimiento de un vínculo y no precisamente a trabajar las variables elegidas en el trabajo, ya que no se sabía cómo

abordarlas. Otra limitación importante, relacionada con la anteriormente planteada, fue que el club de tiro no contaba con un psicólogo deportivo o un gabinete psicológico que trabaje dentro del mismo, que sepa cómo encarar a los deportistas y conozca la cultura organizacional. Al no tener un referente se tuvo que investigar cuáles eran las intervenciones más utilizadas para este tipo de problemáticas, leer acerca de su administración y llevarlas a la práctica, lo cual con algún apoyo externo se hubiera acelerado el proceso. Obviamente al ser la primera vez que se realizaban estas intervenciones por parte del pasante hubiera servido el apoyo y la guía de alguien experimentado en el tema. Se considera también que, al no tener una guía con respecto de cómo intervenir, se han dejado de lado instrumentos, técnicas y estrategias que podrían haber llegado a servir para intervenir en la mejora de las variables elegidas, pero que producto del desconocimiento del pasante se pueden haber dejado de lado. Otra limitación que se encontró a lo largo del trabajo fue la imposibilidad de tomar contacto con el psicólogo particular del deportista. Este psicólogo no pertenece a la institución de tiro y pese a los diferentes intentos del pasante por reunirse con él este encuentro nunca se llevó adelante. Se estima que hubiera sido muy enriquecedor cualquier tipo de información que él pudiera haber brindado, pudiendo esta acelerar el proceso de intervención o también agregar otra variable que el estimara importante a la hora de relacionarla con su rendimiento deportivo. Por último, la limitación de enfocar la investigación en las dos variables que lo hace este trabajo. A lo largo de la pasantía se reconocieron otras variables, secundarias, que también podrían interferir con el buen rendimiento del deportista, como ser el manejo de las presiones al momento de las competencias y el rol de los padres en cuanto al apoyo brindado para con él.

Sobre la base de lo mencionado anteriormente, en cuanto a las variables que el tesista ha considerado secundarias en este caso, pero que pueden impactar negativamente en su rendimiento deportivo y su bienestar, sería interesante seguir investigando el manejo que tiene Sebastián sobre las presiones del club, el entrenador, sus padres y hasta de él mismo a la hora de las competencias importantes, como así también el rol que cumplen sus padres en cuanto a su rendimiento deportivo.

Desde una perspectiva crítica, habiendo dado cuenta de las limitaciones encontradas por el pasante a lo largo de la realización del presente trabajo, se encuentra por parte de este una falla en el club, que más que una falla es una ausencia, la ausencia de un psicólogo deportivo o un grupo de ellos que trabajen con los deportistas. Más allá de la categoría pistola, que cuenta con casi 10 integrantes, también el club es representado a nivel nacional e internacional por la categoría carabina 10 metros, que tienen otros 8 deportistas. Se estima que sería enriquecedora la presencia de un psicólogo deportivo o un gabinete psicológico para ayudarlos. Esta figura dentro del club podría detectar a tiempo anomalías en los comportamientos y en los rendimientos de los deportistas, ya que como plantea Roffé (2005) el psicólogo del deporte es un soporte fundamental para el entrenador, ya que este le puede brindar información útil, que muchas veces escapa a la mirada del entrenador, y que le permitirían tomar decisiones con más información. Según manifestaron las autoridades del club

ante mi pregunta por este tema era su idea constituir, en el corto plazo, un grupo de apoyo psicológico para los integrantes de todas las categorías de tiro.

Terminando con el aporte personal, se destaca la elección de realizar la práctica en el ámbito deportivo, y más precisamente en un club de tiro, por mi afición a este deporte. A lo largo del trabajo, y por lo mencionado en el desarrollo de este apartado de la ausencia de psicólogos deportivos en el club, el pasante ha tenido que investigar las diferentes técnicas que se detallaron para mejorar las variables elegidas, con lo cual se considera que la aprehensión de las mismas es mucho mayor que si alguien más hubiera explicado cómo administrarlas o ejecutarlas. Con respecto al deportista se destaca su calidad humana, su sinceridad y su compromiso para con la investigación. Si bien en los primeros encuentros se lo encontró tímido, luego fue perdiendo el miedo y la vergüenza, lo cual facilitó el trabajo. Por otro lado, se considera importante destacar la excelente predisposición del entrenador y de la comisión directiva, teniendo total confianza en el pasante y facilitándole cualquier tipo de requerimiento, desde información personal hasta locaciones para llevar adelante entrevistas o ejercicios.

Con respecto al aporte que deja la confección de este trabajo, el tesista considera que el mismo es un primer acercamiento al análisis de estas variables en un tirador profesional, ya que todas las investigaciones sobre motivación y concentración en deportistas están supeditadas a deportes como el fútbol, el básquet y el vóley, todos ellos deportes grupales. Seguir con el análisis dentro de este deporte, permitiría identificar que estrategias de intervención son más efectivas para el mejoramiento de su rendimiento deportivo, como así también en su bienestar personal.

En términos generales ha sido una experiencia positiva y enriquecedora, en la cual se termina con un conjunto de conocimientos gracias a la misma, y marcando un quiebre en el pasante de sentirse alumno a empezar a sentirse un profesional.

9. Referencias Bibliográficas

- Alderfer, C. P. (1972). *Existence, relatedness and growth: human needs in organizational settings*. Nueva York: Free Press
- Blanc, M. P., Sánchez, M. J., & Serrano, J. P. (1999). Breve revisión histórica de la psicología del deporte. *Revista de historia de la psicología*, 20(3), 120-131.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson-Psicología.
- De Cos Cueva, E. (2005). Rol del psicólogo del deporte en el fútbol. *Ponencia presentada en las Jornadas de Investigación en Psicología* llevada a cabo por IAEPICIS –Institutos de Altos Estudios en Psicología y Ciencias Sociales- dependiente de la UCES – Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Recuperado de: http://www.uces.edu.ar/institutos/iaepcis/rol_psicologo_futbol.php

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determinism in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychological Association*, 55 (1), 67- 77.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Fernández Abascal, E. G. (1997). *Motivación y emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- González Hernández, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 60-69.
- Guallar, A. & Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En Balaguer, I (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el deporte: principios y aplicaciones* (pp. 206-243). Valencia: Albatros.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21, 32-65
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Newark: Wiley.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. New York: Rainbow Press.
- Huertas, J. A. (1997). *Motivación: querer aprender*. Buenos Aires: Aique.
- Levy, A. (2014). Intervención a nivel institucional del psicólogo del deporte y la actividad física. *Psicodeportes*. 21, 20-27.
- Marshall Reeve, John. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- McClelland, D. C. (1971). *Motivational trends in society*. Morristown. New Jersey: General Learning Press.
- Nideffer, R.M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y concentración. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Pelletier, L., Rocchi, M.a., Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (3), 328-342.
- Pérez R., Cruz J. & Roca J. (1995). *Psicología y Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pervin, L. A. (1996). *La ciencia de la Personalidad*. Madrid: Mac Graw Hill.
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: Iniciativas del Nuevo Deporte Español.
- Roffé, M, & Giesenow, C. (2010). La psicología del deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1 (4), 123-134
- Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: Lugar editorial S.A.
- Roffé, M. (2005). *Fútbol de presión*. Buenos Aires: Lugar Editorial. S.A.
- Roffé, M. (2007). *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar editorial S.A.
- Roffé, M. (2011). *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar editorial S.A.

- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 53-66.
- Schmid, A. & Peper, E. (1991). Técnicas para el entrenamiento de la Concentración. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 392-410). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise: a Review Using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Handbook of Sport Psychology* (2^a ed., pp. 385-417). Nueva York: John Wiley & Sons.
- Weinberg, S.R, & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Weinberg, S.R. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 287-332.