

Factores del entrenamiento deportivo.

Compilado por Miguel A. Nava.

Introducción

Este es un resumen de un trabajo de investigación realizado acerca del entrenamiento aplicado al deporte en general y que por su universalidad es aplicable al deporte del ajedrez. Los términos e ideas que aquí se exponen son una síntesis de los trabajos que circulan en el medio deportivo en general por lo que son fruto de una comunidad de investigadores que se dedican o se dedicaron al entrenamiento deportivo.

Espero que este trabajo le sea de provecho estimado lector.

Factores que determinan un buen entrenamiento deportivo.

- 1.- Factores Físicos.
- 2.- Factores Psicológicos.
- 3.- Factores Técnico- deportivos.

1.- Los factores físicos:

son aquellos que tienen que ver directamente con el organismo de los atletas como son entre otros salud, nutrición y entrenabilidad, aunque este último es tan universal que abarca los tres factores.

Factor salud.

Al hablar de salud, debemos hablar del estado de salud del deportista, sería impensable un desarrollo óptimo de un atleta por medio del entrenamiento si este no se encontrara en buenas condiciones físicas a consecuencia de alguna enfermedad o lesión física de su organismo. Por eso antes de empezar con un proceso de entrenamiento sería correcto visitar al médico para que nos diagnosticara nuestro estado de salud y así evitar desagradables experiencias o fracasos futuros.

El factor nutrición.

La alimentación determina en gran medida el desarrollo físico del futuro atleta, una buena alimentación desde niños determina un desarrollo óptimo, por lo tanto también determina la aparición de un buen deportista; a este respecto hay que señalar que debido al desgaste de las tierras de cultivo, los productos agrícolas de hoy no tienen los mismos nutrientes que podían aportarnos hace 20 años, por lo que se hace necesario acudir al médico de cabecera para que nos recete algún complemento alimenticio como pudieran ser los multivitamínicos.

Hay que tener cuidado con algunas tiendas naturistas que nos ofrecen complementos alimenticios, mezclados con sustancias dopantes que nos dañan la salud.

Dentro del factor nutrición, se incluye la hidratación como un proceso vital para el desarrollo humano. El agua trae bienestar a las personas, y es el elemento principal que asegura un funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo al mantener el equilibrio del metabolismo, además ayuda en procesos tan importantes como la respiración, la digestión y la regulación de la temperatura del cuerpo. Es esencial para transportar nutrientes como el oxígeno y las sales minerales, en la sangre. Ayuda a mantener el equilibrio y la presión sanguínea, regula la acidez estomacal, ayuda a mantener todas las reacciones enzimáticas del cuerpo. Por todo lo anterior los especialistas recomiendan consumir dos litros y medio de agua al día para estar en óptimas condiciones.

Veamos ahora el factor Entrenabilidad desde el punto de vista físico.

"De un brillante se puede sacar un diamante, de un carbón solo un carbón tallado"

La entrenabilidad es la respuesta de un deportista a un estímulo de entrenamiento, que se refiere al grado de adaptación (cambios fisiológicos), que se producen en diversos tejidos y órganos como consecuencia de un tipo de entrenamiento físico concreto (Malina y Bouchard, 1991).

Dicho de otro modo, es la capacidad de un deportista de mejorar la aptitud física a través de un entrenamiento.

La entrenabilidad nos permite detectar a quienes pueden ser sujetos a un entrenamiento de alto rendimiento con un porcentaje muy alto de tener éxitos deportivos.

En la entrenabilidad desde el punto de vista físico intervienen aspectos como son, la herencia genética (el hecho de que alguien sea más musculoso, alto o fuerte, influye en el probable resultado deportivo), el medio ambiente en el que se desarrolla el deportista (los juegos invernales necesitan nieve), el entorno social (popularidad de un deporte en ciertas naciones), estos aspectos ayudan a un entrenador a decidirse por un atleta en particular y así de esta manera escoger a los más aptos para someterlos a un entrenamiento riguroso.

2.-Factores Psicológicos. Son aquellos que determinan el perfil conductual del atleta al someterlo a un entrenamiento, los hay de dos tipos:

- a) De iniciación deportiva.
- b) De alto rendimiento deportivo.

En ambos tipos el factor principal de entrenabilidad (en este caso psicológica) juega un papel fundamental veamos.

a) Iniciación deportiva.

cuando un atleta inicia en un deporte, ser elegible para ser sometido a un entrenamiento depende de su gusto por la actividad que esta desarrollando, la disciplina para seguir el entrenamiento al pie de la letra, el trabajo en equipo, el respeto, el compromiso, el compañerismo entre otros; así por ejemplo si un deportista es indisciplinado aunque tenga grandes facultades su elegibilidad será baja o si no le gusta lo que esta haciendo su desempeño será por abajo de lo esperado, por tanto su elegibilidad estará en duda.

Los individuos mas entrenables para jugar ajedrez serán aquellos que muestren una alta motivación y un alto control de la atención y un gran manejo de su conducta.

Desde el punto de vista psicológico la entrenabilidad de un individuo decrece o aumenta de manera muy importante dependiendo del entorno social y familiar del atleta, ya que estos interfieren directamente con la motivación o la atención de este.

Concepto de la atención.

Mecanismo que pone en marcha una serie de procesos u operaciones gracias a los cuales somos mas receptivos a los sucesos del ambiente y llevamos a cabo una gran cantidad de tareas de forma mas eficaz. La atención es considerado uno de los temas más relevantes en el deporte, es un concepto que contiene diferentes partes(procesos) como son: enfoque, selección, sostener, resistir y trasladar.

Nos enfocamos (escogemos algo hacia lo cual podemos dirigir nuestra atención).

Seleccionamos (escogemos algo que necesite nuestra atención en aquel momento).

Sostenemos (ponemos atención todo el tiempo necesario).

Resistimos (esquivamos aquellas cosas que cambian nuestra atención de donde debería estar).

Trasladamos (desviamos nuestra atención hacia otra cosa cuando es necesario).

En la realidad, la distracción y falta de atención no son sinónimas. La distracción se refiere a una falta de atención y lo fácilmente que algunos deportistas se distraen de cualquier tarea. Cuándo nos referimos a alguien como una persona que se distrae fácilmente, queremos decir que una parte del proceso de la atención de aquella persona ha sido desbaratada. Esta dificultad para concentrarse en las tareas (especialmente aquéllas que son rutinarias o aburridas). Otros pueden tener dificultad para saber dónde comenzar una tarea, mientras que otros pueden perderse en tanto tratan de seguir instrucciones. Un observador cuidadoso puede observar a un deportista y ver dónde se interrumpe el proceso de la atención.

Los síntomas de la falta de atención.

- (a) a menudo no pone atención a los detalles o comete errores descuidados en el entrenamiento, trabajo, u otras actividades;
- (b) a menudo tiene dificultad en sostener la atención en las tareas o actividades de juego;
- (c) a menudo no aparenta escuchar cuando se le habla directamente;
- (d) a menudo no sigue las instrucciones y no completa el entrenamiento, quehaceres, o deberes en el lugar de empleo (no se debe al diagnóstico de negativismo desafiante ni la inhabilidad para comprender las instrucciones);
- (e) a menudo tiene dificultad al organizar sus tareas y actividades;
- (f) a menudo esquiva, le disgusta, o es reacio a participar en entrenamientos que requieren un esfuerzo mental sostenido (tales como el ajedrez o trabajos escolares);

La conducta.

La conducta se define como una o más acciones específicas. Para el manejo de conducta, muchos se concentran en las acciones pero en la realidad el manejo de la conducta es un campo mucho más amplio, el cual toma en cuenta que antes de que ocurra una o más acciones específicas existe algo que establece la base para el acto (llamado un antecedente) y algo que sigue, lo cual anima o desanima la repetición del acto (llamado una consecuencia). El manejo de la conducta involucra cambiar los antecedentes y consecuencias para que la conducta del deportista cambie. La meta principal de toda estrategia para el manejo de conducta es de aumentar la conducta apropiada y disminuir la conducta inadecuada. La mejor manera de influenciar cualquier conducta es de ponerle atención. La mejor manera de aumentar la conducta deseable es de sorprender al deportista comportándose bien. El manejo de la conducta es una destreza que requiere práctica y paciencia. Para cambiar la conducta se requiere tiempo.

Motivación.

"Ganar nos hace sentir bien, pero para ganar debemos de sentirnos bien."

La mayoría de los especialistas coinciden en definir la motivación como un conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta (Beltrán, 1993a; Bueno, 1995; McClelland, 1989, etc.). La motivación se plantea desde dos perspectivas; la intrínseca, es la que le permite al individuo tomar las decisiones con base en una fuerza interior. La extrínseca está regida por factores externos con el fin de alcanzar una meta externa como el reconocimiento, la recompensa económica o ganar una competencia (Romo, 1997, p. 154). Estas formas de la motivación se han relacionado con la creatividad y se ha estudiado la influencia tanto de una como de otra, sobre el proceso creativo. Los deportistas deben ser enérgicos, productivos y estar motivados por metas.

Los aspectos de la motivación están presentes en la adquisición de cualquier conducta.

El componente de expectativa, que hace referencia a las creencias y expectativas de los deportistas para realizar una determinada tarea. Este componente se podría traducir en la siguiente pregunta: ¿soy capaz de hacer esta tarea?.

El componente de valor, que indica las metas de los deportistas y sus creencias sobre la

importancia e interés del entrenamiento. Este componente se podría traducir en la siguiente pregunta: ¿por qué hago esta tarea?.

El componente afectivo, que recoge las reacciones emocionales de los deportistas ante la tarea. Este componente se podría traducir en la siguiente pregunta: ¿cómo me siento al hacer esta tarea?. Hoy en día es frecuente hablar de inteligencia emocional (Goleman, 1996), término que implica conocer las propias emociones y regularlas tanto personalmente como socialmente (autorregulación emocional). La inteligencia emocional está relacionada con la motivación, ya que una persona es inteligente emocionalmente en la medida que puede mejorar su propia motivación.

MOTIVADORES:

Los motivadores son cosas que inducen a un individuo a alcanzar un alto desempeño. Mientras que las motivaciones son reflejo de deseos, los motivadores son las recompensas o incentivos ya identificados que intensifican el impulso a satisfacer esos deseos. Son también los medios por los cuales es posible conciliar necesidades contrapuestas o destacar una necesidad para darle prioridad sobre otra.

Así pues, un motivador es algo que influye en la conducta de un individuo.

DIFERENCIA ENTRE MOTIVACIÓN Y SATISFACCIÓN

La motivación se refiere al impulso y esfuerzo por satisfacer un deseo o meta. La satisfacción se refiere en cambio al gusto que se experimenta una vez que se ha cumplido un deseo. En otras palabras, la motivación implica un impulso hacia un resultado, mientras que la satisfacción es el resultado ya experimentado.

Motivación y jerarquía de las necesidades. (Propuesta por el psicólogo Abraham Maslow)

Las necesidades humanas básicas que Maslow colocó en orden ascendente de importancia, son las siguientes:

- 1.-Necesidades fisiológicas. Éstas son las necesidades básicas para el sustento de la vida humana, tales como alimentos, agua, calor, abrigo y sueño. Según Maslow, en tanto estas necesidades no sean satisfechas en el grado indispensable para conservación de la vida, las demás no motivarán a los individuos.
- 2.-Necesidades de seguridad. Éstas son las necesidades para librarse de riesgos físicos y del temor a perder el trabajo, la propiedad, los alimentos o el abrigo.
- 3.-Necesidades de asociación o aceptación. En tanto que seres sociales, los individuos experimentan la necesidad de pertenencia, de ser aceptados por los demás.
- 4.-Necesidades de estimación. De acuerdo con Maslow, una vez que las personas satisfacen sus necesidades de pertenencia, tienden a desear la estimación tanto propia como de los demás. Este

tipo de necesidad produce satisfacciones como poder, prestigio, categoría y seguridad en uno mismo.

5.-Necesidad de autorrealización. Maslow consideró a ésta como la necesidad más alta de su jerarquía. Se trata del deseo de llegar a ser lo que se es capaz de ser; de optimizar el propio potencial y de realizar algo valioso.

Moldeamientos motivacionales:

La frustración, conflicto y stress son tres estados emocionales ya afirmados en un alertamiento motivado anterior y en alguna forma de interferencia con el logro de meta

La frustración es un estado del organismo que resulta de impedir una conducta de meta. La frustración puede ocasionar una variedad de patrones de respuesta que incluyen la agresión, la regresión, la represión y la fijación de respuesta, los cuales sirven a la motivación instigada por la frustración, por ejemplo, cuando un deportista cansado y frustrado de las burlas de un oponente superior saca fuerzas de flaqueza para intentar derrotarle. Esto es una forma de motivación que muchos entrenadores usan.

El conflicto es un caso especial de frustración, en que una respuesta, un motivo, o una meta incompatible constituye la fuente de impedimento. Las situaciones de conflicto pueden surgir entre dos conductas de acercamiento igualmente atractivas y mutuamente excluyentes, entre dos alternativas igualmente aversivas, cuando la huida es imposible; entre tendencias contradictorias de acercamiento y evitación en relación con la misma, por ejemplo, cuando nuestro oponente es el eterno rival ante el cual por ningún motivo se deba de perder.

El stress sistemático y psicológico se presentan juntos, y comparten en común, por lo menos, el sistema nervioso autónomo. Tanto el stress sistemático como el psicológico manifiestan un especial modelado de síntomas intraindividuales –respuesta-, y es posible la existencia de estilos de respuesta que combinen elementos psicológicos y somáticos consistentes (característicos), por ejemplo, aquel atleta que tiene su momento de inspiración en un momento dado que le permite ganar una competencia para la cual su victoria no era ni siquiera pensable o cuando el equipo chico derrota al grande.