

LA INTELIGENCIA COMPETITIVA COMO FACTOR CLAVE DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Mtro. J. Tomás Trujillo Santana
direccion@instinto.com.mx

Existen variables del estado psicológico y emocional que hoy en día sabemos tienen una alta influencia en el rendimiento deportivo (Balaguer 1994, Cruz 1997, Dosil 2002, Weinber y Gould 1996). Sin caer en el error de sugerir variables que de manera aislada puedan representar una estrategia per se para aumentar el rendimiento deportivo, resulta oportuno a través de esta conferencia resaltar la enorme importancia que conlleva la posibilidad de obtener un resultado deportivo o cierto rendimiento cuando el deportista posee altas habilidades para ser inteligente al momento de competir.

La inteligencia es la capacidad de relacionar conocimientos que poseemos para resolver una determinada situación. Esta variable ha sido investigada por la psicología desde hace muchos años, su relevancia está comprobada para explicar comportamientos del ser humano en diversos contextos entre ellos el deporte.

Es por eso que la psicología del deporte ha concentrado su esfuerzo en los últimos años en el estudio de las variables relacionadas con las conductas inteligentes presentes en las competencias.

Entre los factores más importantes que distinguen a los deportistas inteligentes cuando compiten está el sentido realista de la adaptación para resolver los problemas a los que se enfrenta y la capacidad de convertir sus deseos en realidad independientemente de las condiciones que plantea el enfrentamiento deportivo. En esta lógica la inteligencia competitiva permite que la fuerza de toda la personalidad se concentre en un solo propósito.

Incluso esta variable que parte de un principio individual, tiene una repercusión importante en los deportes de equipo, ya que los miembros de un equipo necesitan conocer con precisión los requerimientos y normas que acotan el proceso en el que participan, además es necesario observar los hechos, obtener la información adecuada, interpretarla y concluir sobre cómo actuar para responder de manera acertada y contribuir a lograr los objetivos de equipo.

LA NECESIDAD DE SER INTELIGENTE AL COMPETIR

Los contextos del deporte progresan a pasos agigantados, las diferencias en inversiones y en los procesos de selección y desarrollo de talentos deportivos incluso generan situaciones para el deporte que hoy en día presentan las siguientes características en los escenarios de competencia:

- Manifestación diversa de la actividad muscular
- Altas exigencias en precisión técnica
- Aspiraciones altas de perfeccionamiento
- Manifestación máxima de fuerzas físicas y emocionales
- Disminución del margen de error
- La dosificación del esfuerzo como una ventaja de rendimiento

Ante esto, es necesario primero atender situaciones en la preparación del deportista, como lo menciona Riera (1998) “Se podrán realizar mejor los aprendizajes y entrenamientos deportivos si se identifican adecuadamente las habilidades específicas que deben aprenderse y mejorarse en cada especialidad deportiva”.

Para los directivos deportivos debe quedar claro que el éxito de un equipo dentro de la competencia depende de 3 factores: individuales, colectivos y de entorno (Chappuis y Thomas, 1989).

Uno de los aspectos que pueden ayudar a entender el origen de conductas inteligentes en la competencia tiene que ver con la forma en la que los sujetos construyen, interpretan y procesan la información en los dominios de logro, ya que esto influirá en sus conductas y sentimientos. De esta teoría se desprenden dos perspectivas de meta: orientación a la tarea y orientación al ego.

Cervelló, Escartí y Balagué (1999) definen estas dos orientaciones:

Orientación a la tarea:

- Alta motivación intrínseca
- Baja motivación extrínseca
- Metas alcanzables con pequeñas dosis de superación
- Comparación con las propias actuaciones
- Bajas tareas de decepción
- Factores de éxito más controlados

Orientación al ego:

- Alta motivación extrínseca
- Baja motivación intrínseca
- Metas inalcanzables
- Comparación con la actuación de los demás
- Altas tasas de decepción
- Factores de fracaso menos controlados

LAS PROPUESTAS PARA SU DESARROLLO

Si bien es cierto que la psicología del deporte cuenta hoy en día con una gran cantidad de bondades a disposición de los contextos del deporte, es necesario aumentar el número de investigaciones que demuestren la confiabilidad de estrategias útiles en el desarrollo de habilidades de inteligencia competitiva en deportistas.

A continuación se hacen sugerencias de acciones que han sido probadas y que resultan de utilidad para este fin:

1. El deportista inteligente está dispuesto a mirar antes de dar el salto. Por medio de la reflexión y la contemplación puede anticipar los resultados de la conducta.
2. El deportista inteligente diferencia lo que ha experimentado, lo que ha imaginado, lo que ha oído y lo que ha leído. Es capaz de sentir lo que es absurdo, insignificante o equivocado.
3. El deportista inteligente puede aplazar las satisfacciones o recompensas anticipando las recompensas mayores o seguras que vendrán después.
4. El sentido realista de las propias limitaciones es una característica del comportamiento inteligente.
5. La característica más importante de un ambiente favorable para el desarrollo mental es la necesidad construida en los entrenamientos de ser inteligentes. Deberá ser un ambiente que exija a las personas que piensen sobre lo que hacen.
6. La realización de entrenamientos con condiciones de competencia, en cuyo proceso el deportista es colocado en situaciones complejas, próximas a la competencia real.

7. El desarrollo en el deportista de su habilidad para dominar sus procesos psicológicos y emocionales.
8. La creación de situaciones competitivas de diferentes tipos, la celebración de competencias en distintas condiciones climáticas y de contexto, también pueden ayudar a desarrollar la inteligencia.
9. La preparación del deportista para el enfrentamiento no solo con contrarios de fuerza similar, sino también con los más fuertes permite desarrollar la capacidad de superar la táctica del contrario.

El reto del desarrollo de la inteligencia competitiva en los deportistas queda abierto para todos los actores del contexto deportivo. En la perspectiva, esta variable característica del ser humano que compite puede representar para nuestro país una alternativa para alcanzar mejores rendimientos y resultados en el alto rendimiento.

REFERENCIAS

- Balaguer, I (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones. Valencia: Albatros.
- Cervello, E., Escartí, A., Balague, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta y la satisfacción de los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del deporte*, 8 (1), 7,19.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte. Personalidad , evaluación y tratamiento psicológico*. Madrid: síntesis.
- Chappuis, R. , Thomas, E. (1989). *El equipo deportivo*. Barcelona: Paidós
- Dosil, J. (2002) (Ed.). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid S íntesis.
- Riera, J. (1998). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva*. Barcelona: Inde.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.