

# Periodismo Deportivo III

## UNIDAD TEMATICA – ANEXO PSICOLOGIA EN EL DEPORTE

### NEUROCIENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

La **psicología** en el deporte es una disciplina cada vez más demandada. Como venimos viendo en unidades anteriores, el entrenamiento en su totalidad forma parte de una multidisciplina que se convirtió en un factor clave para conseguir resultados planificados en el alto rendimiento de los deportista.

El **manejo de las emociones** es un factor determinante en cualquier modalidad deportiva. Pero **el cerebro esconde más secretos** que explican las claves de que un deportista sea mejor a otro, y no sólo por sus cualidades físicas.

Para descubrir esos secretos/ cualidades, existe el aporte de la **NEUROCIENCIA**

### ¿Qué relación guarda el deporte con el cerebro?

**Durante mucho tiempo**, tanto atletas como entrenadores se centraban en la adquisición de unos patrones motores y la potenciación de los sistemas **óseo-musculares y cardio-respiratorios**.

**Este paradigma** centrado exclusivamente en el cuerpo, afortunadamente **cambió** y fue ganando terreno la **preparación psicológica y mental**.

El conocimiento del cerebro, ofrece información sobre:

- **qué ocurre cuando tratamos de reaccionar a un estímulo,**
- cuando **deseamos coordinar diferentes grupos musculares,**
- **cómo afectan al rendimiento deportivo el miedo escénico**

- regular el **estrés** competitivo,
- la ansiedad **y otras emociones** como la alegría o la depresión.

La **NEUROCIENCIA** ya se aplica en el deporte de alta competición, para comprenderla **relación entre el cerebro** y las posibilidades motrices de **nuestro cuerpo**.

Además, incidencia de diversos factores como:

- **el aprendizaje** motor,
- la fatiga,
- la sed,
- la ansiedad,
- el sueño
- el hambre, entre otros.

Durante la práctica deportiva, las regiones más importantes del cerebro son **los lóbulos frontales** y el **cerebelo**.

**Los lobulos:** Se encarga del aprendizaje de las conductas mecanizadas que pretende la práctica de tal deporte. Luego no posee la velocidad para actuar en la velocidad de la acción específica. Es un archivo de recuerdos motrices de algo que ya se hizo. Ahí el cerebelo aplica la “memoria Procesal” para ir a buscar la información necesaria y específica para el momento. Ej: Procesador en la computadora.

**El Cerebelo:** se encarga de **mecanizar las secuencias complejas de los movimientos** específicos de cada deporte, envía las señales por medio del SISTEMA NERVIOSO a más de cien millones de células nerviosas que tenemos en el cuerpo, para decirles a los músculos lo que queremos que hagan.

EL RESUMEN MAS ACOTADO Y ENTENDIBLE ES:

**“ COORDINACION, MANO, OJO Y PRACTICA, Y MAS PRACTICA”**

EL CEREBELO ESTA UBICADO EN LA PARTE DE ATRÁS, ABAJO DEL CEREBRO y es la parte que se beneficia “se carga” , a través de la PRACTICA.

Es el responsable de la coordinación corporal que lleva a las secuencias complicadas de movimiento. Cuanto mas se Practique esta parte del Cerebro RECUERDA mejor, con mayor certeza y velocidad que celular nerviosas tiene que activar para realizar la practica.

Toda esa actividad cerebral convive con la cuestión emocional. **LA AMÍGDALA**, es una pequeña estructura del sistema límbico/sensorial. Responde a estímulos (sonoros y visuales) y hay que activarla o inhibirla y estimularla permanentemente. (EJEMPLO: el grito del entrenador, o del mismo compañero,, Dale ¡, Vamos ¡ Bien ¡ .. que muchas veces se llama motivación, tiene esta explicación funcional, concreta y científica)

**LA AMÍGDALA es la** encargada de regular nuestras reacciones emocionales, juega un papel importante en el rendimiento deportivo, especialmente en momentos de elevada tensión, estrés o fatiga.

**Durante toda Competencia, de cualquier deporte, se pasan por diferentes momentos de intensidad, que requieren diferentes estados mentales. Hay que saber detectarlos y lograr el estado anímico ideal en cada instante.**

Gracias a la neurociencia podemos comprender qué ocurre a nivel interno en nuestro cerebro cuando un atleta recibe las aclamaciones o los abucheos de su público.

**Durante la competición** deportiva el atleta recibe miles de estímulos que le hacen estar en estado de alerta:

- controlar los límites del terreno de juego,
- el balón( el elemento) en movimiento,

- la proximidad e intenciones de sus adversarios,
- el estado emocional de los aficionados,...

Todo ello hace que las amígdalas se activen, tal como le ocurría a los seres humanos más primitivos cuando salían de caza y se enfrentaban a una manada de búfalos o mamuts.

**(EJEMPLO, en Basquet, en un lanzamiento de libre, tienes que relajar, bajar pulsaciones cardiacas, respirar diferente, enfocarte, todo para realizar la técnica justa para embocar. Si en ese momento, los lóbulos Frontales, se encuentran distraídos con pensamientos negativos, como el miedo a fallar, y son muy fuertes,, el sistema límbico, le ganaría a la Amígdala, y activaría la Sensación del MIEDO, y eso le haría perder la concentración para aplicar la tarea designada = MIEDO ESCENICO)**

Para la mayoría de los especialistas en estas cuestiones, EL MIEDO ESCENICO es el principal Factor emocional y el mayor responsable del bajo rendimiento deportivo. Y para tener éxito deben poder controlarlo por completo.

**¿ En qué deportes o en qué situaciones deportivas tienen un papel más determinante los conocimientos sobre el cerebro?**

Aunque son aplicable a todos los deportes, es cierto que hay algunas modalidades donde la demanda de recursos a nivel cerebral es mayor, o donde el manejo de las emociones es fundamental.

Por ejemplo, en la alta competición, y dependiendo del título que haya en juego y del resultado, lanzar un  **tiro libre**  o un **penalti**, puede convertirse en un momento de máxima tensión para el jugador, donde emociones como el miedo o el estrés pueden mermar sus capacidades.

Por otra parte, el **tenis** es considerado un deporte donde la incidencia de las capacidades cognitivas y el manejo de las emociones es fundamental para lograr un gran rendimiento.

En este sentido, uno de los descubrimientos más importantes en la neurociencia, como son las **neuronas espejo**, explican muy bien cómo interviene el cerebro en el rendimiento de la práctica de este deporte.

Estas neuronas, se activan cuando realizamos una acción concreta, o cuando vemos a otra persona realizar esa misma acción. **Nos permiten detectar movimientos e intenciones de las personas con las que estamos interactuando**, activando o produciendo una reedición en el propio cerebro de los estados observados. Son fundamentales para la anticipación y **previsión de acciones propias o del rival**.

**CASO TESTIGO- como ejemplo: ¿Hay algún deportista que destaque especialmente por dominar esta disciplina?**

Seguro que hay muchos ejemplos, nosotros nos vamos a quedar con **Rafa Nadal**. De hecho, incluso **la Universidad de Columbia estudió su caso**, asegurando que su éxito está estrechamente relacionado con una capacidad de reacción sobrehumana, capaz de prever los golpes de su rival casi antes de que sean ejecutados y de reaccionar casi instantáneamente a lo que percibe, lo que le permite devolver el golpe con los dos pies en el suelo en lugar de tener que hacerlo a la carrera.

La neurociencia explica de la siguiente manera esta capacidad

predictiva: **“Los ojos envían señales al cerebro, que reconstruye la imagen que se tiene enfrente. Una vez está creada esa nueva percepción, el cerebro elabora un plan y envía por medio de receptores nerviosos una serie de órdenes a los músculos”**.

La doctora Behnia, del Instituto Mortimer B Zuckerman, es especialista en procesamiento visual. Ella explica que **"Su mayor habilidad ha sido entrenarse para concentrarse en la percepción y el análisis de la bola**, ver cómo se

mueve lo que hay delante de él, es algo que no todo el mundo puede hacer. La visión no es una cuestión pasiva, la habilidad para filtrar lo que es importante en cada momento es lo que le hace tan increíble".

Esta característica es especialmente notable en partidos contra Roger Federer, donde demuestra que **su memoria visual es enorme y es capaz de responder aún más rápido de lo común al tener más información con la que el cerebro puede tomar una decisión concreta.**

### **QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO?**

El coaching deportivo es la persona que coordina un proceso de entrenamiento y aprendizaje, con el objetivo principal que el deportista haga emerger sus habilidades y capacidades, traduciéndolas en éxitos deportivos. Para lograrlo trabaja desde la motivación, hasta la implicación y el compromiso con los propios objetivos deportivos.

En dicho proceso, el entrenador se encarga de potenciar el talento y los recursos del deportista para hacer que su rendimiento crezca a través de un plan de acción planificado en el que se establecen los objetivos que se pretenden alcanzar.

Es decir, es un entrenamiento y un aprendizaje. Focalize sus motivaciones y durante el proceso haga emerger su talento por medio del deseo para alcanzar lo que quiere, aplicando las herramientas necesarias para progresar en el camino adecuado para lograrlos.

Como principal medida, debe alcanzar, con el deportista una privacidad y confidencialidad totalmente necesarias. Es un proceso donde más allá de lo deportivo, el deportista deberá dejar paso a la persona y adentrarse en sus motivaciones, deseos para alcanzar lo deseado. A consiguiente se plantea un "cómo y para qué" o la gestión del cambio, que pueden llevar al deportista a plantearse todo lo comentado anteriormente. Es decir, cuando el coach le hace al deportista poner en duda todo lo que está haciendo hasta ahora con su carrera

deportiva, el entrenador debe replanteárselo todo, desde sus motivaciones, objetivos y recomendarle los métodos para afrontar el camino.

Muy ligado al trabajo Psicológico, utiliza técnicas y metodologías para llevar adelante el proceso. Visualizaciones y afirmaciones de metas, serán las herramientas más utilizadas para afrontar la búsqueda. Dentro del plan estratégico se busca tener siempre latente al atleta en cuanto al fortalecimiento de su responsabilidad y compromiso. Motivación, autoestima, para potencializar su talento y lograr así su desempeño. Todos conceptos ya repasados en unidades anteriores.

En resumen, bajo este proceso es Coaching deportivo, genera las condiciones psicológicas y mentales para el deportista logre la cadena del QUERER / SABER/ ACTUAR. Fácil de entenderla, es lo que todo ser humano en su vida cotidiana afronta. Por ende, y entendiendo conceptos, funciones y aplicaciones, podemos resumir diciendo que el Coaching utiliza herramientas de la Psicología, para apuntalar rendimiento, y además trabaja muy ligado a gran parte de las cuestiones funcionales que descubre la Neurociencia, y vimos en el comienzo de este apunte.