

ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE ACTIVACIÓN

Con el fin de poder mejorar nuestro rendimiento en la Alta Competición, en estos tres últimos años no hemos parado de intentar aportar nuevas herramientas para que tengáis una amplia gama de ellas y cuando os tengáis que enfrentar a las diferentes situaciones que se presentan en el Alto Rendimiento podáis escoger la más adecuada en cada situación y así solventar de forma más eficaz los diferentes problemas.

De un tiempo a esta parte venimos observando que el conjunto de la Selección, en términos generales, obtiene muy buenos resultados. Aunque estos no nos han cegado del todo, vemos que el rendimiento de algunos jugadores está siendo muy irregular. Hay jugadores que completan una primera fase irregular y a medida que van pasando las fases van alcanzando un rendimiento espectacular, o por el contrario, hay jugadores que realizan una primera fase muy buena y caen en las primeras rondas ante rivales, a priori, inferiores. Esto puede ser debido a múltiples factores, uno de ellos y que tiene muchos indicios, es la falta de control y conocimiento de nuestro propio cuerpo.

Uno de los conceptos que debemos entrenar, dentro de los aspectos psicológicos, es el Control de Activación. Este concepto es clave en la vida cotidiana de los seres humanos y mucho más en el deporte. La activación permite al ser humano preparar el cuerpo para realizar conductas tan básicas como son: huir, comer, beber, defecar o copular. En el deporte, poder llegar a controlar esta variable significa que durante un partido podré evitar llegar a sentirme nervioso, o con cierto nivel de ansiedad, o entrar en un partido medio dormido y desconcentrado porque he descansado mal, o pienso que es un rival muy inferior a mí. Todos, en alguna que otra ocasión hemos podido experimentar lo que sucede en ambas ocasiones, que aunque son muy diferentes, comparten consecuencias, ya que en ambas circunstancias es muy probable que se pierdan los partidos.

A continuación me gustaría describir lo que sucede en ambas situaciones: En la primera situación un deportista se ha clasificado para cuartos de final de unos Juegos Paralímpicos, se encuentra muy bien preparado y seguro de sí mismo. En el primer partido, partido clave para poder aspirar a medalla, el jugador siente que suda muchísimo, le corren mil hormigas por el estómago y sin embargo él se siente tranquilo porque está jugando muy bien y el partido lo

lleva encarrilado. Al final gana el partido y pasa a semifinales. Durante la semifinal le ocurre algo similar al partido de cuartos, sin embargo al iniciar el tercer parcial se siente algo cansado, pero en cuanto detecta esta sensación se dice a sí mismo: "tranquilo chaval, aguanta un poquito más que el partido va por buen camino y estás a un paso de cumplir tu sueño y ganar una medalla". Al final del partido se siente muy fatigado, se tiene que cambiar de camiseta porque ha sudado muchísimo y tiene el estómago tan encogido que aunque tiene hambre, apenas puede comer, ni beber. Eufórico por haber alcanzado el sueño de su vida y ya sentirse ganador de una medalla, va hacia cámara de llamadas pensando que va a jugar ese partido sin ningún miedo y de tu a tu al rival. Una vez que empieza el partido se siente muy cansado, apenas logra identificar la raqueta del árbitro y sabe cuando tiene que tirar porque conoce las reglas, hace todo lo posible por estar concentrado en el partido pero siente que falla bolas inconcebibles y que en los partidos anteriores no había fallado, aún así se agarra al partido y llega al último parcial uno abajo en el marcador, saca la bola blanca en el último parcial y realiza un buen saque, pero no perfecto, ya que deja apoyo a su rival, éste aprovecha la situación y coloca una bola ganadora que es incapaz de quitar.

En la segunda situación, un deportista que ha realizado una primera fase de competición fantástica y se ha clasificado para cuartos de final de los Juegos Paralímpicos sin haber perdido ningún partido, su rival en cuartos de final es un jugador que conoce muy bien, ya que se ha enfrentado en diversos campeonatos en otras fases y siempre le había ganado sin grandes dificultades, durante el calentamiento se siente seguro de sí mismo, tranquilo y distendido, realiza el calentamiento con su auxiliar como siempre y hace bromas a otros compañeros que están en la pista de calentamiento con él, salta al partido y se siente muy tranquilo y confiado en sus posibilidades, si bien, en el primer parcial su rival le coloca una buena bola que es incapaz de mejorar. En el segundo parcial sucede más o menos lo mismo y al comenzar el tercero empieza a preocuparse, ya que aunque sabe que un 0 – 2 es un resultado remontable no se siente con buen "filing", pues falla bolas que en los partidos anteriores no fallaba. Al acabar el tercer parcial siente que el partido está perdido, ya que considera imposible remontar el 0 – 3. Al finalizar, descubre que pierde el partido.

Las dos situaciones anteriormente descritas, aunque aparentemente no tienen nada en común, hay una cosa que tienen en común y es el "Control de Activación", ya que nuestro organismo antes de realizar cualquier acción pone en marcha una serie de mecanismos fisiológicos con el fin de que el cuerpo esté preparado lo mejor posible para llevar a cabo la acción. En el primer caso, el cuerpo de nuestro deportista experimentó una serie de procesos fisiológicos demasiado fuertes para lo que la situación demandaba, en cambio, el cuerpo de

nuestro segundo deportista experimentó procesos fisiológicos poco apropiados para lo que demandaba la situación.

Nuestro objetivo al introducir este tipo de entrenamiento es poder dotaros de una herramienta que os permita solucionar los problemas que experimentaron nuestros dos deportistas del ejemplo. Para ello nos vamos a apoyar en un pulsómetro, que nos va a dar una medida muy fiable y objetiva de cuál es mi estado en cada momento. Este entrenamiento va a tener diferentes fases:

- Evaluación inicial y perfil de reactividad.
- Establecimiento de metas.
- Instrucciones previas y demostración práctica.
- Entrenamiento en biofeedback.
- Finalización y evaluación.

Evaluación inicial y perfil de reactividad

En esta fase registraremos la actividad fisiológica de todos los deportistas bajo diferentes estados o condiciones:

- ✓ Relajación
- ✓ Esfuerzo mínimo
- ✓ Esfuerzo máximo
- ✓ Situación ansiógena

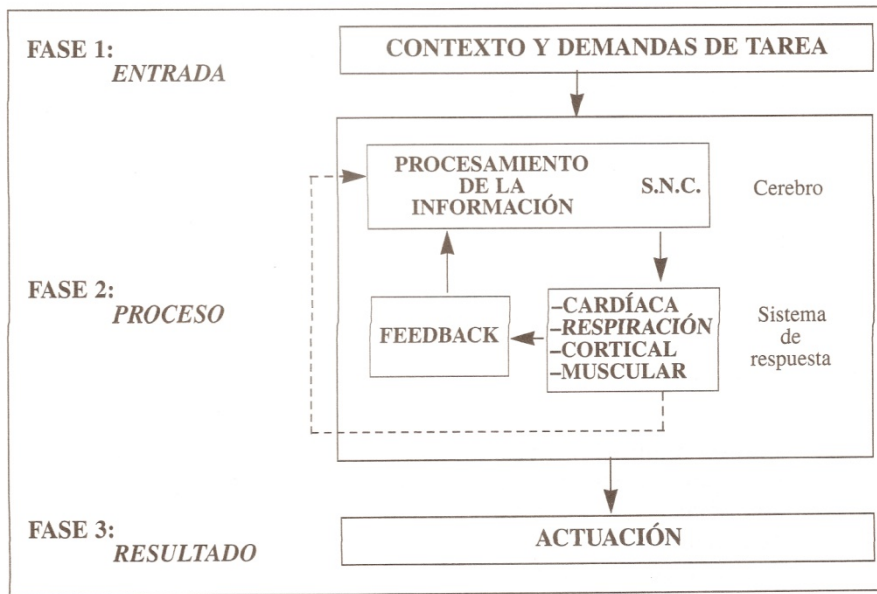
Con el fin de conseguir el nivel de actividad base con el que poder evaluar los futuros progresos

Establecimiento de metas

En esta primera concentración solo vamos a realizar la evaluación y enseñaremos dos o tres técnicas de relajación. El objetivo es que con toda esta información vayáis entrenando en vuestros respectivos lugares el procedimiento que os vamos a enseñar.

Instrucciones previas y demostración práctica

Figura 3. Diagrama de la regulación de patrones autónomos y su conexión con la señal de *biofeedback*. (Adaptado de Schwartz, 1979)



- Explicar el esquema.
- Señalar la posibilidad de control de la respuesta fisiológica.
- Explicar la modalidad de biofeedback.
- Establecer los objetivos y expectativas sobre el entrenamiento.
- Informar sobre el plan de entrenamiento.

Entrenamiento en Biofeedback

Objetivos que pretendemos conseguir a través de este tipo de entrenamiento:

- ✓ Adquirir conciencia sobre la función fisiológica elegida para modificar.
- ✓ Lograr controlar voluntariamente dicha función.
- ✓ Autocontrolar la función fisiológica.

Dado que este tipo de entrenamiento requiere un esfuerzo importante, los ensayos deben ser relativamente cortos, alternándose con periodos de descanso.

Propongo la siguiente planificación:

- Número de sesiones: entre 7 y 20 (una vez a la semana)
- Las sesiones durarán 45 minutos.
- Los ejercicios durarán entre 3 y 10 minutos.
- Los descansos serán entre 1 y 5 minutos.

Con el fin de que el entrenamiento sea integral y el deportista encuentre más fácilmente las relaciones que existen entre todas las áreas que entrena, propongo que cuando entrenéis esta modalidad lo hagáis poniendo ejemplos del trabajo técnico-táctico que hayáis realizado durante la semana, es decir, si habéis entrenado salidas, pedir al deportista que imagine que tiene que realizar el saque del último parcial de la final de la Paralimpiada y que el resultado es de 2 – 1 perdiendo él y que necesita de un buen saque para tener posibilidades de ganar el partido. Si visualiza bien, se tiene que producir un aumento en sus pulsaciones, cuando llegue al máximo de pulsaciones le pediremos que ponga en práctica la relajación y cuando llegue a la frecuencia cardíaca óptima le diremos que tire. Este mismo procedimiento lo podemos hacer y entrenar con distintas situaciones, por ejemplo: romper una jugada difícil, apoyarse, colocar, jugar sobre la banda o línea de fondo, etc.