Sumario

El proyecto: el porqué de este libro 7

"Mens sana in corpore sano" 11
Relación cuerpo-mente 11
Salud y práctica deportiva 12
Conócete a tí mismo 12

Sobre métodos y personas 17
Breve historia de psicología deportiva 17
"Todos los caminos llevan a Roma".
Diferentes métodos y escuelas 19
Pensar, sentir, actuar... El Determinismo Recíproco 20

Capítulo 1 / Motivación 23
¿Qué nos mueve a subirnos por las paredes? 23
Estilos motivacionales 25
Estableciendo tus metas y objetivos 28
La Zona de Desarrollo Próximo 32
¿Qué hacer cuando descanso? 33
El "Efecto mariposa".
Factores queinfluyen en tu motivación 34
Competitividad, el que se pica... 35
Técnicas de mejora motivacional: el papel del refuerzo,
el autorrefuerzo y la facilitación y deseabilidad social 36
Josune Bereciartu: el poder de la motivación 39

Capítulo 2 /
La activación y el control de la ansiedad 45
Estar encendido o estar nervioso 45
Estrés y rendimiento 47
La importancia de la respiración 51
Ser fuerte o estar fuerte, ¿por qué ayer sí y hoy no? 53
Ejercicios de control de la activación 56
Iker Pou: energía positiva 64

Capítulo 3 / El miedo a la caída 69
El miedo y sus orígenes 69
Miedo que activa y miedo que paraliza: "Me caigo" vs. "Me cago" 73
PPPPPIIIILLLLLAAAAA!!!!!!!!!!!!!!!! 74
Componentes del miedo en escalada deportiva y búlder 76
¡Mi cuerda tiene rastas! Elementos objetivos de seguridad 78
Ejercicios específicos para vencer el miedo a la caída 78
Daniel Andrada: decisión y horas de vuelo 84

Capítulo 4 / Concentración y visualización 89
La concentración y sus efectos positivos 89
Pensar vs. obsesionarse 93
La práctica imaginativa. Visualización y anticipación 95
Concentrarse, ejercicios prácticos 100
Pedro Pons: el poder de la mente 105

Capítulo 5 / Recuperación de lesiones 109
¿Por qué nos lesionamos? 109
¡Más vale prevenir! 110
Reacciones a una lesión 112
Consejos para una mejor recuperación 113
Abuso de sustancias 116
Trastornos de la alimentación 117
Greg Loh: el ave Fénix 120

Capítulo 6 / Somos lo que creemos ser 125
¿Qué es la Autoeficacia? 125
¿Cómo funciona? Proceso unificador 126
Fuentes que generan ese sentimiento de capacidad 130
¡Confía en ti! Efectos positivos sobre todos los procesos psicológicos. La Generalización 134
Estrategias para aumentar nuestra autoeficacia 135
Héctor del Campo: la esencia de lo posible 136

¡Olvídate de las excusas y disfruta! 141

Bibliografía 143

Sobre métodos y personas

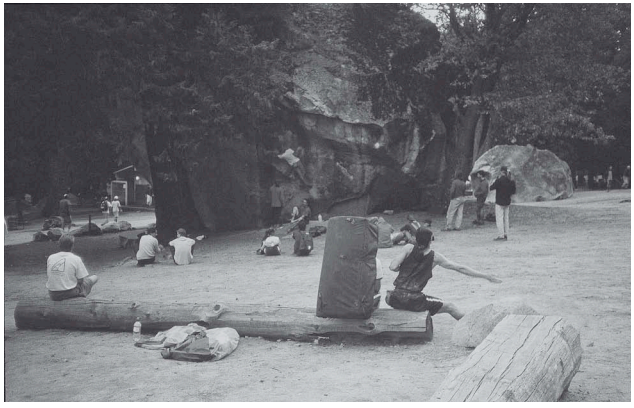
BREVE HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

LA Psicología deportiva es la vertiente aplicada al deporte de los distintos principios que la psicología como ciencia ha ido contrastando y verificando.

Sus inicios pueden remontarse a los filósofos griegos que ya especulaban acerca de la necesidad de estar preparado mentalmente para participar en unos Juegos Olímpicos.

Pero el primer estudio abordado de forma rigurosa acerca de la influencia de las variables psicológicas en el deporte, data de finales del siglo XIX, cuando un señor llamado Triplett sometió a estudio los efectos de la presencia de otros competidores en el rendimiento de los ciclistas, lo cual supuso a su vez el inicio de investigaciones posteriores acerca del concepto de "facilitación social", para entendernos, la explicación de que un ciclista rinda más en una carrera que en contrarreloj enfrentándose a la misma distancia.

El hecho de la facilitación social se ve reflejado en nuestro deporte en la influencia que ejerce



Una tarde cualquiera frente al Midnight lighting en el Campo 4 (Yosemite, California).

sobre los escaladores el ambiente de motivación que se vive a su alrededor (sólo hay que ver una tarde cualquiera de otoño en el Camp 4 al pie del *Midnight Lighting*) ya sea en su ciudad o reflejado en la mejora del rendimiento cuando entrena en el tablón con sus amigos en comparación con cuando entrena solo.

A partir de entonces y tímidamente se realizaron diversos estudios y ensayos acerca de Psicología del Deporte como el escrito por De Coubertin, fundador del movimiento olímpico moderno, que en 1913 explicaba las funciones psicosociales del deporte y su uso como herramienta para alcanzar el equilibrio emocional.

Posteriormente estas investigaciones, que en un primer momento abordaban el estudio de temas como los tiempos de reacción y el aprendizaje de destrezas motrices, y a partir de los años 20 se acercaron a las motivaciones de los deportistas y la tensión previa a la competición, propiciaron que la psicología deportiva fuera incluida en el temario que se impartía a quienes se formaban en Educación Física.

A partir de la Segunda Guerra Mundial hubo un gran aumento de las investigaciones y su aplicación. Lo cual tuvo como consecuencia en 1965 la celebración en Roma del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte, así como la aparición de diversas revistas especializadas y fundaciones dedicadas a esta materia.

Sin embargo, mientras en Europa Occidental y América se trataban temas como la relación entre estrés y rendimiento deportivo o se evaluaba la personalidad de los deportistas para deducir su aptitud para el deporte, en la antigua Unión Soviética y los países del Este, se avanzó mucho en la preparación y entrenamiento psicológico para obtener el máximo rendimiento, para lo cual se tenían en cuenta tanto las necesidades específicas de cada deportista como las demandas psicológicas propias de cada deporte y tipo de competición

En los años 70 y 80 se trataron con mucha mayor profundidad temas como la motivación, las atribuciones, la relación entre deportista y entrenador o la cohesión entre los grupos. Todo ello fue importante, pero más aun lo fue el cambio que hizo evolucionar de un enfoque clínico, es decir que se dedicaba a dar soluciones individualizadas ante las demandas o dificultades de algunos deportistas, a un enfoque educativo y preventivo en el que se busca un mayor conocimiento del ámbito psicológico por parte de los deportistas para que sean ellos quienes aprendan por sí mismos los modos de mejorar sus procesos psicológicos y con ello su actuación deportiva. Esta nueva forma de entender la psicología del deporte no excluye la necesidad de atención profesional e individualizada en los casos que se requiera y sobre todo que haya medios económicos para ello.

Hoy, el objetivo fundamental de la psicología del deporte es compartido con el de este libro, **el entrenamiento psicológico para optimizar el rendimiento deportivo**, si bien ambos también abordan otros hechos como el beneficio psicológico de la práctica deportiva o las relaciones que se establecen en el contexto del deporte, ya sean éstas con entrenadores, compañeros, competidores, árbitros o aseguradores que están "a uvas".

En el caso particular de la escalada, el estudio de su vertiente psicológica está cobrando día a día mucha más importancia. Entrenadores de capacidad contrastada como David Macià declaran que en escalada "las principales barreras están en nuestra cabeza". Los artículos acerca de este tema se multiplican en todas las revistas especializadas y multitud de manuales de entrenamiento le prestan cada vez más atención. Por otro lado, la investigación a través de tesis doctorales realizadas en lugares como Nuevo México, California o Inglaterra está confirmando su importancia en los resultados deportivos.

En resumen, el camino recorrido por la psicología deportiva nos sitúa en un punto inmejorable donde lejos de concepciones que condenaban a cada persona a sus rasgos de personalidad, sabemos que todo es susceptible de ser aprendido y que si le dedicamos el tiempo que merece podremos progresar en cualquiera de los ámbitos que nos propongamos.

En la escalada esto toma aún mayor relevancia ya que, por suerte o por desgracia, hoy siguen siendo muy pocos los escaladores que cuentan con un entrenador o asesor deportivo, lo cual nos convierte en autodidactas a la fuerza o en el peor de los casos en desconocedores de nosotros mismos y de nuestro cuerpo.

Un dato paradójico y a su vez significativo es el hecho de que los deportistas cifran la influencia de lo psicológico en el deporte entre el 20% y el 80% y el tiempo que dedican al entrenamiento de este área no supera el 5% del tiempo total que dedican a entrenar. Hay algo que no cuadra ¿no crees?

"TODOS LOS CAMINOS LLEVAN A ROMA." DIFERENTES MÉTODOS Y ESCUELAS

EN este viaje hacia el autoconocimiento, como en cualquier otro viaje podemos tomar un tren, ir en bici, ir en coche, en transporte público, en avión, a dedo o incluso en uno de esos artilugios increíbles que a veces se fabrican en los dibujos animados, lo cual tendrá como consecuencia que lleguemos o no a nuestro destino, o que lo hagamos de forma más o menos fácil. Eso mismo ocurre con la psicología, existen diferentes técnicas para conseguir mejorar en cada aspecto psicológico, si bien

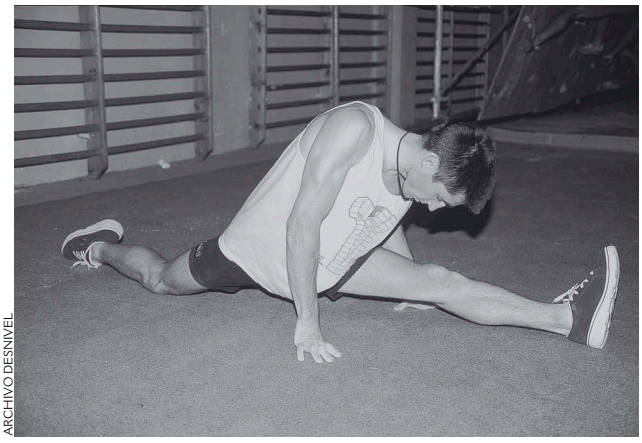
como en los viajes o en las formas de entrenamiento físico, hay algunas estrategias más recomendadas para la mayoría de las personas.

Poca gente escala 8a saliendo sólo a correr por las tardes, pero todos sabemos que algún *octavogradista* hay que sólo pasa por los plafones de entrenamiento a quedar para ir a escalar. En cualquier caso es fácil que estos "animalucos" hubieran conseguido ese nivel en la mitad de tiempo si hubieran entrenado de una forma más adecuada o encadenarían 8c en vez de 8a en el mismo tiempo.

Es decir, si en todas las cosas cada uno es un mundo, en lo psicológico esto se hace más verdad que nunca, por eso se ofrecerán una serie de técnicas con las que podemos optimizar nuestros procesos psicológicos y nuestro rendimiento. Es labor de cada uno encontrar aquella que mejor se adecue a sus características, a los objetivos que se proponga y a su tiempo para entrenar. En definitiva, aquella con la que más cómodo se sienta.

Este manual, lejos de la absurda ambición de dar respuesta a cada caso particular con 144 páginas (si fuera capaz de hacer eso no me costaría tanto comprarme una California…) pretende ayudar a que encuentres reflejados en sus páginas algunos de los porqués de tus caídas o triunfos cuando estás fuerte o no y proporcionar métodos válidos para poder mejorar. Su principal pretensión es hacer que tengas la inquietud de buscar en tu actitud o tu mente los motivos y las soluciones para mejorar hasta donde tu decidas.

De todas formas, en toda actividad la primera variable que hay que considerar como factor de mejora del rendimiento es la **práctica**, es decir, entrenar, repetir. Como decía Thomas A. Edison, la receta para conseguir el éxito es "Un uno por ciento de inspiración y un noventa y nueve por ciento de transpiración". No en vano él inventó la bombilla eléctrica tras pasar 2 años aplicando corriente eléctrica a cualquier sustancia que podía convertir en un filamento entre dos electrodos.



ARCHIVO DESNIVEL

Entrenar, un camino para mejorar. Pedro Pons entrenando flexibilidad.

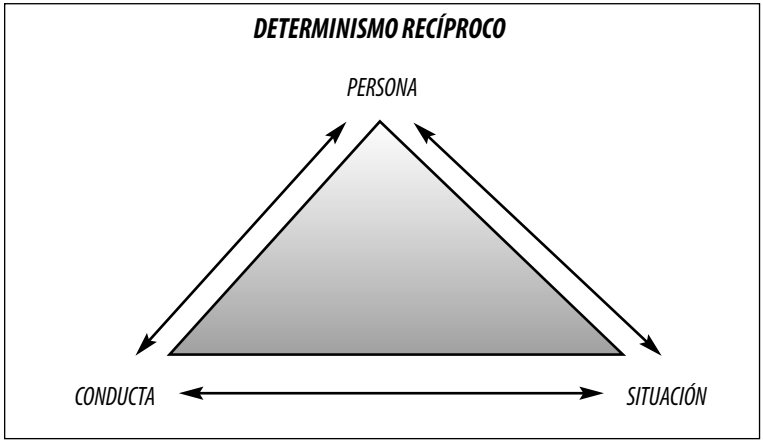
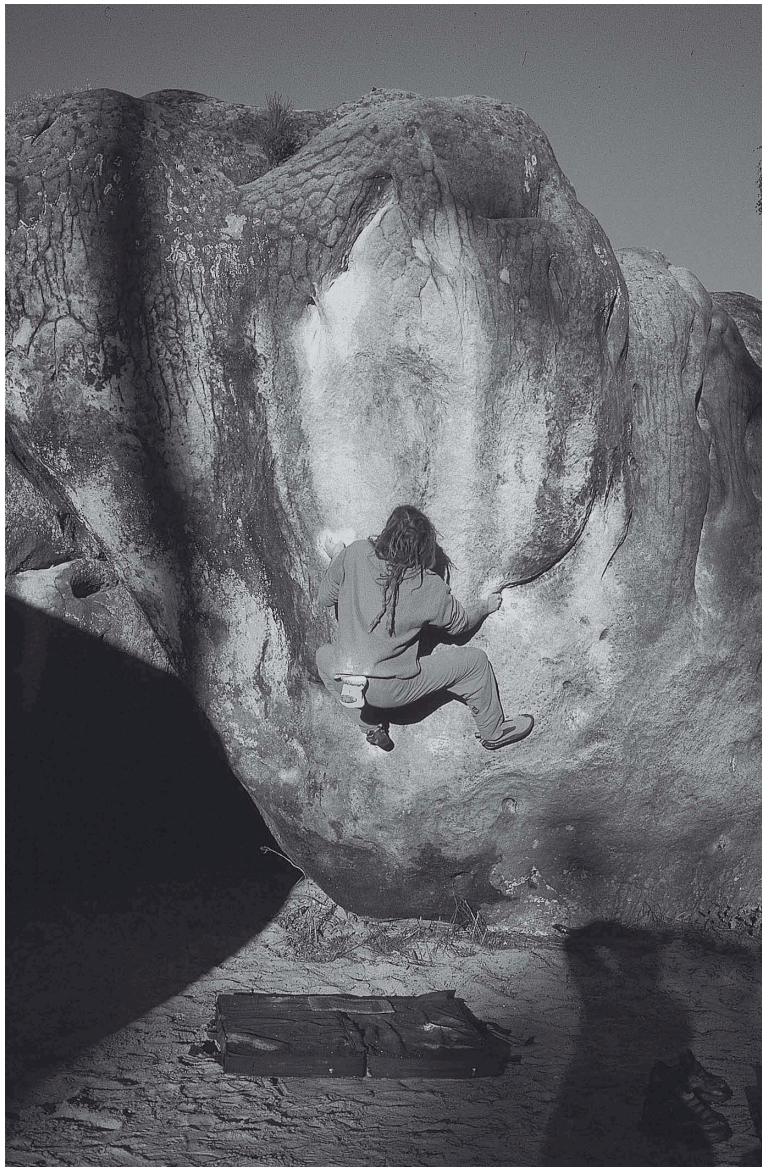
PENSAR, SENTIR, ACTUAR… EL DETERMINISMO RECÍPROCO

LA psicología a lo largo de su evolución ha ido ofreciendo

diferentes planteamientos y formas de abordar la misma realidad con el fin de mejorar los mismos procesos. Como ocurre con la escalada, los métodos para entrenar se han fijado en diferentes frentes, desde el trabajo sobre la roca o la resina, pasando por la alimentación, la planificación exhaustiva o la mejora de la flexibilidad, hasta el *campus board,* todos ellos han significado un avance hacia la mejora del rendimiento desde distintos puntos de vista.

Así, en psicología existen diferentes escuelas que han centrado su atención en diferentes componentes psicológicos. El conductismo, el cognitivismo u otras corrientes de pensamiento que fijan sus objetivos y metodología en las emociones nos ofrecen distintas maneras de entender a la persona y su forma de comportarse y sentir. Esta variedad de enfoques culmina en la creación de distintas técnicas o estrategias para la mejora de dichos procesos psicológicos, lo cual supone una riqueza de alternativas para elegir aquella con la que más cómodos nos sintamos y mejores resultados nos aporte.

Para que sea más fácil, de la misma manera que se propone "Mente sana en cuerpo sano" como un todo indivisible y donde ambos polos se influyen mutuamente, cuando estudiamos lo psicológico ocurre exactamente lo mismo, por tanto no es importante si para enfrentar nuestra ansiedad ante una situación de tensión como un proyecto que se nos resiste lo hacemos a través de técnicas de relajación, respiración, control de nuestros pensamientos o enfrentando nuestras emociones, pues todo ello está conectado y se determina mutuamente, de forma tal que intervengamos en la faceta psicológica que lo hagamos, las demás se verán influidas. Es decir existe una congruencia interna entre lo que pensamos, lo que sentimos y nuestra conducta. *Un Determinismo Recíproco*.



Deja que tu cuerpo sea quien piense para subir sin esfuerzo. Gabi en Bleau (Francia).